

Kochkurs 60+

Samstag, 24. Oktober 2026 | 10.00 - 14.00 Uhr

Schulküche Bächelacker, 8360 Eschlikon

Die Ernährung spielt im Alter eine besonders wichtige Rolle für Gesundheit, Lebensqualität und Selbstständigkeit. Mit zunehmendem Lebensalter verändert sich der Körper. Der Bedarf z.B. an Eiweiss steigt.

Schwerpunkt dieses Kurses ist das pflanzliche Eiweiss und ihre Kombination.

Frau Ursi Dürst, Kochlehrerin aus Münchwilen, gibt uns Anregungen wie Eiweiss vom Körper optimal aufgenommen werden kann.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.



Kochkurs mit
Ursi Dürst



Organisatorisches

Kosten: CHF 40.00

(Die Bezahlung ist vor Ort in bar oder per Twint möglich.)

Mitnehmen: Bitte bringen Sie eine Schürze mit.

Anmeldung: Der Anmeldeschluss ist am 30. September 2026. Ihre Anmeldung ist verbindlich und zu richten an: Marianne Steiner, dill.steiner@bluewin.ch.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Wir freuen uns, viele Kochbegeisterte begrüßen zu dürfen.