



„Ernährungs - Workshop“ „Schnelles für Sportler“ - Powerfood für Training und Regeneration –

In diesem Kochworkshop erfährst du, wie du mit einfachen, frischen Zutaten nährstoffreiche Mahlzeiten zubereitest, die dich optimal beim Training und in der Regeneration unterstützen.

Gemeinsam kochen und verkosten wir ausgewogene Gerichte – ohne Nahrungsergänzungsmittel und Zusatzstoffe - für:

- Energiegeladenes Frühstück & Snacks für zwischendurch
- Leistungsfördernde Hauptmahlzeiten
- Regenerationsgerichte nach Wettkampf oder Training
- Getränke & Smoothies für Sportler

Machen Sie mit und gemeinsam lassen wir es uns in gemütlicher Runde schmecken.

Mitzubringen:

Kochschürze, Getränke und Aufbewahrungsdosen für die „Restle“

Datum: Donnerstag, 23.04.2026

Uhrzeit: 18:00 bis 21:00 Uhr, Dauer: 120 min

**Ort: Lehrküche der VHS
Metzgergasse 8, 78054 VS-Schwenningen**



Referentin: Silke Heizmann (Dipl. Oecotrophologin)

Teilnehmer: max. 10

**Teilnahmegebühr: 25.-€ zzgl. 9.-€ Lebensmittelkosten
Rezepte als PDF im Preis inbegriffen**

Anmeldung online möglich: www.tvvillingen.de