



## „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: Mittwoch, 24.02.2027**

**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](http://www.tvvillingen.de)**