

**stein
egerta
bildet**



09A30 | Ernährung, Essen und Kulinarik
📍 Schulzentrum Unterland, Schulküche, Eschen

Essen zum Mitnehmen

Montag, 08.06.2026, 19:00 Uhr

Anmeldung



steinegerta.li

Essen zum Mitnehmen

Gesunde Snacks fürs Büro, Schule und unterwegs

Montag, 08.06.2026, 19:00–22:00 Uhr



Anmeldung
erforderlich

Kursziel

Vielen fehlt die Zeit, sich um gesundes Essen Gedanken zu machen. Fast Food in Pausen wird bei vielen zum Alltag und Übergewicht sowie Unwohlsein sind die Folgen. Mit einer guten Planung kann es richtig Spass machen, Selbstgemachtes mitzunehmen und zu geniessen.

Inhalt

Im Büro, an langen Schultagen oder auf Reisen ist eine gesunde Ernährung oftmals schwierig! Es werden gemeinsam feine Leckereien innerhalb kürzester Zeit zu köstlichen und gesunden Gerichten sowie Snacks gezaubert. Dabei gibt es Tipps und Tricks vom Profi, die die Teilnehmenden direkt üben können. Darüber hinaus erfahren sie, was richtig Energie gibt, was dem Körper guttut und wie feine Rezepte einfach vorbereitet werden können sowie Hinweise zu den richtigen Lebensmitteln, zum Einkaufen, Einfrieren sowie zu guten Vorbereitungsmöglichkeiten. Abschliessend geniessen wir unsere Köstlichkeiten in gemütlicher Runde.

Leitung

Eliane Vogt ist dipl. Ernährungsberaterin, Wellness- und Fitnesstrainerin mit eigener Praxis für Ernährungsberatung.

Beginn/Dauer

Montag, 08.06.2026, 19:00 bis 22:00 Uhr

Ort

Schulzentrum Unterland, Schulküche, Eschen

Kosten

CHF 98.- (inkl. Materialkosten)

Leitung

Eliane Vogt (+423 793 01 65)

Organisation

Gemeinde Eschen