



Kochen mit Freude – trotz Einschränkungen aktiv genießen!

Kochen fällt Dir schwer? Dann kennst Du vielleicht auch den Frust: weniger Genuss, ungesunde Ernährung, fehlende Motivation. In diesem Seminar entdeckst Du, wie Kochen wieder leichter wird – mit einfachen Rezepten, passenden Hilfsmitteln und guter Stimmung.



Das erwartet Dich

- Du kochst und backst in Gemeinschaft.
- Du erhältst Tipps von erfahrenen Köchen.
- Du lernst Hilfsmittel und gute Lebensmittel kennen.
- Du findest Inspiration für mehr Genuss im Alltag.

Eckdaten

**Ort**

Frankfurt/Main;
Best Western

**Termin**

31.07.–02.08.2026

**Preis**

kostenfrei;
incl. Kost & Logis

**Anmeldung**

www.zns-akademie.de