

Einladung zum Kochkurs «schnelle und ausgewogene Sommergerichte»

Mit Blick auf den Sommer 2026 bieten wir einen Kochkurs zum Thema «ausgewogene Ernährung» an. Im Fokus des Abends stehen leichte Sommergerichte und Grillbeilagen, die in kurzer Zeit zubereitet sind. Gemeinsam sehen wir uns die verschiedenen Zubereitungsarten an. Zudem erhalten Sie ein Dossier mit allen besprochenen Themen und Rezepten des Abends.

Dieser Kochkurs eignet sich für Menschen mit Übergewicht, für Menschen mit Diabetes und für Personen, die sich grundsätzlich für eine ausgewogene Ernährung interessieren.

Wir laden Sie ein, zusammen mit unserer Ernährungsberaterin und Köchin Erika Signer Gerichte für die Sommerzeit mit saisonalen und regionalen Produkten zu kochen.

Kurs 1 Dienstag, 05 Mai 2026, 16.00 – ca. 20.00 Uhr oder

Kurs 2 Dienstag, 02. Juni 2026, 16.00 – ca. 20.00 Uhr

Kosten CHF 120.- für Aktiv-Mitglieder; CHF 170.- für Nicht-Mitglieder

Kursleitung Erika Signer, Ernährungsberaterin SVDE und Köchin

Teilnehmer mind. 6, max. 10 Personen

Ort Klubschule Migros, Bahnhofplatz 2, St. Gallen, Raum Z10.



Sie erhalten nach Ablauf der Anmeldefrist eine Anmeldebestätigung inkl. Rechnung zugestellt.



Anmeldung Kochkurs

Ich melde mich **verbindlich** für den Kochkurs an: Di. 05.05.2026 (Anmeldefrist: 21.04.2026) oder
Di. 02.06.2026 (Anmeldefrist: 19.05.2026)

Vor- und Nachname: _____

Strasse, PLZ, Ort: _____

Mitglied JA NEIN

Mobile-Nummer: _____

E-Mail: _____

Bemerkungen: _____

Bitte senden Sie den ausgefüllten Talon per Post (diabetesostschweiz, Neugasse 55, 9000 St. Gallen) oder per Mail (info@diabetesostschweiz.ch) zurück.

Bei Abmeldung nach Ablauf der Anmeldefrist wird ein Unkostenbeitrag von CHF 70.- in Rechnung gestellt.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!