



KOCHEN WIE EIN CHAMPION

**ENTDECKEN, WIE GUTE GESUNDE
ERNÄHRUNG SCHMECKEN KANN!**

**Lerne die Basics
des Kochens**

**Gesunde
Ernährung
verstehen**

**Selbstvertrauen
in der Küche
aufbauen**

**Mit Profi - Unterstützung vom
OYM - Chefkoch Christopf Schär und
Ernährungsberaterin Tanja Heim**

Daten:

Di, 05. Mai 2026 (OYM)
Di, 12. Mai 2026 (Spritzenhaus)
Di, 19. Mai 2026 (OYM)
Di, 26. Mai 2026 (Spritzenhaus)



jeweils von 18:00Uhr - 22:00Uhr

Teilnahmegebühr: 60.-

In vier spannenden Abenden zeigen wir jungen Menschen zwischen 18 und 25 Jahren, wie sie mit einfachen Tricks und feinen Rezepten ihren Alltag gesünder, bewusster und voller Energie erleben.

Sei dabei, entdecke Neues, tausche dich aus und starte deinen Weg zu einem gesunden Lifestyle.

*
COOK
with
ME *
* * *
* * *



Anmeldung bis 21. April 2026

Unterstützt durch:



Einwohnergemeinde
Cham