



Gemeinsam Kochen

für alle 60+

Wollen Sie lernen, wie man genussvoll, gesund und einfach kochen kann? Dann melden Sie sich für unseren Kochkurs an! Gemeinsam lernen wir, wie gesunde Küche auch heutzutage "machbar" ist und natürlich auch schmeckt.

Von der Menüplanung bis hin zur Zubereitung: Profitieren Sie von den persönlichen Tipps und Tricks der erfahrenen Ernährungsberaterin SVDE und Köchin Yvonne Sommer. Denn der Körper verändert sich mit zunehmendem Alter und damit auch die Ernährung: Mehr Proteine und eine bewusstere Auswahl von Nahrungsmitteln sind gefragt. Welche Menüs dafür besonders geeignet sind und vieles mehr, wird in diesem Kochkurs vermittelt. Dabei sind alle Interessierten sowie auch Kochanfänger und -anfängerinnen herzlich willkommen.



Informationen



Menüplanung



Kochen



Essen

Datum: Mo, 23. Februar 2026, 15.00 bis 19.00 Uhr
Mo, 09. März 2026, 15.00 bis 19.00 Uhr

Ort: Schulküche Berufs- und Weiterbildungszentrum BWZ, Grundacherweg 6, 6060 Sarnen

Kursgebühr: CHF 70 (2 Termine)

Mitnehmen: Kochschürze und Schreibzeug

Anmeldung (nur bei Teilnahme beider Termine): info@nw.prosenectute.ch /041 610 76 09