

So erreichen Sie uns

Bushaltestellen:

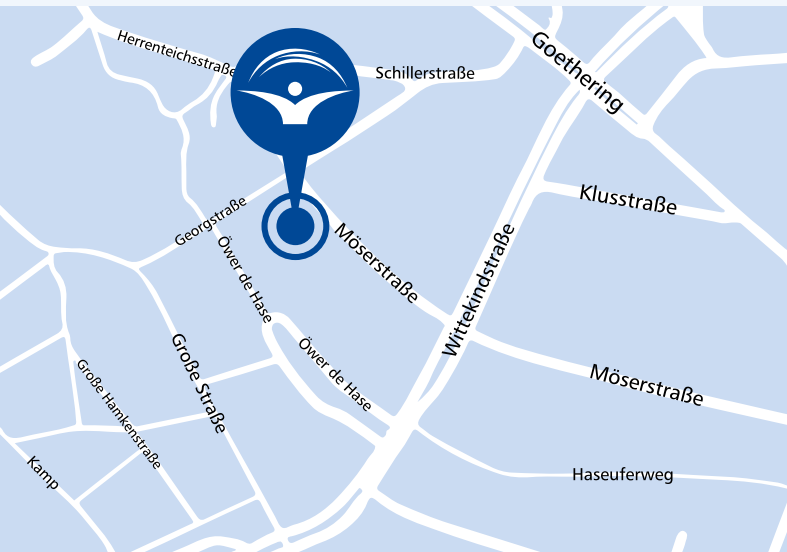
Berliner Platz, Neumarkt oder Hauptbahnhof

Bahnhaltestellen:

Hauptbahnhof oder Nord-West-Bahn Altstadt

Auto:

Parkplätze: diverse Parkhäuser in der Umgebung



Kontakt

MEDICOVER Osnabrück MVZ

📍 Möserstraße 4a | Eingang Georgstraße 8
49074 Osnabrück

☎ +49 541 34966-0

📠 +49 541 34966-110

✉ nutrition-os@medicover.de

🌐 www.medicover.de

öffentlich | MC_OS_10/23_Flyer AOK-Kochkurs-v1



AOK - GESUND ESSEN UND GENIESSEN NACH FEIERABEND

—
Ein Kochkurs für Versicherte aller
Krankenkassen



Eine gesunde Ernährung...

... und mehr Bewegung helfen, den Anforderungen des Berufsalltags besser Stand zu halten. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie durch gute Planung, richtiges Einkaufen und clevere Vorratshaltung auch bei wenig Zeit nach dem Feierabend leckere und gesunde Gerichte auf den Tisch bringen können.

Es werden fettarme Garmethoden und Alternativen für den Konzentrationskiller Zucker vorgestellt.

Gemeinsam probieren wir Rezepte aus, die einfach und schnell zubereitet sind. So finden Sie Zeit, Ihren Feierabend z. B. mit mehr Bewegung zu genießen.

Sie haben Interesse?

Krankenkassen erstatten einen Teilbetrag der Kosten

Erkundigen Sie sich am besten gleich bei Ihrer Krankenkasse, ob Sie Ihre Präventionsgelder für den Kochkurs nutzen können.

Sie sind bei der AOK versichert?

Holen Sie sich dort ganz einfach den Gutschein für diesen Kochkurs.

Melden Sie sich an

In unserem Veranstaltungskalender finden Sie immer aktuelle Termine für den nächsten Kursstart, auf:

<https://fortbildungen.medicover.de>.

Dort können Sie sich auch ganz einfach online anmelden. Oder schreiben Sie uns eine E-Mail an: nutrition-os@medicover.de.

In Kooperation mit

