

Mieten Sie unser Kochstudio

Essen ist Ihre Leidenschaft? Bei uns sind Sie richtig! Wir bieten Kochabende für Sie, Ihre Freunde und Kollegen an. Mieten Sie unser modernes Kochstudio, mit oder ohne eine unserer Referentinnen und genießen Sie kulinarische Stunden in netter Gesellschaft. Wir informieren Sie gerne über unsere Konditionen.

**VerbraucherService
Bayern im KDFB e.V.
Roter Bau
Theaterstr. 23
97070 Würzburg**



Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 9-12 Uhr
Montag, Dienstag 14-16 Uhr
Donnerstag 14-17 Uhr

Eine Anmeldung ist für alle Kurse erforderlich!

Anmeldungen unter:

Tel.: 0931/30 50 8-0

Mail: wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de

Internet: www.verbraucherservice-bayern.de

www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern

Rücktritt:

Abmeldungen müssen bis spätestens zwei Werktage vor Kursbeginn beim VerbraucherService Bayern vorliegen. Ansonsten müssen wir den vollen Kursbeitrag in Rechnung stellen. Bei späteren Abmeldungen oder Kursabbruch können die Beiträge nicht zurückerstattet werden.

Bildnachweis:
© StefanieB. - Fotolia.com

VerbraucherService Bayern Beratungsstelle Würzburg Tel. 0931/30508-0

Wir bieten Beratung und Information in den Bereichen Verbraucherrecht, Ernährung, Finanzen und Umwelt.

Verbraucherrecht:

- Kaufrecht / Gewährleistung / Garantie
- Widerrufsmöglichkeiten
- Telekommunikationsrecht
- Internetabzocke
- Unlauterer Wettbewerb
- Datenschutz
- Mietrecht / Nebenkostenabrechnungen
- Reiserecht

Ernährung:

- Gesunde und vollwertige Ernährung
- Einkauf, Kennzeichnung und Zubereitung
- Ernährung – vom Säugling bis ins Alter
- Essen im Berufsalltag
- Ernährung und Sport
- Ernährung – Klima – Nachhaltigkeit
- Beratung bei Stoffwechselerkrankungen, Lebensmittelunverträglichkeiten und Übergewicht

Finanzen:

- Geldanlage
- Altersvorsorge
- Pflegeabsicherung

Umwelt:

- Umweltbewusst leben z.B. Kleidung, Kunststoff, Mobilität, Energie, Lebensmittel
- Gesundheitsgefahren erkennen z.B. Schimmel, Schadstoffe

Beratungsgebühren:

Kurzberatungen ab 10 Euro
Rechts-/Finanzberatung 10-60 Euro
Ernährungsberatung nach Zeitaufwand
(Ermäßigung für Mitglieder des KDFB 30%, mind. 5 €)



Gefördert durch die Bayerischen Staatsministerien
Umwelt und Verbraucherschutz
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



**VerbraucherService
Bayern** im KDFB e.V.



**Kochstudio
im Roten Bau**

**Gemeinsam kochen
und genießen**



**Angebote
März – Juli 2019**

Anmeldungen unter:

0931/30 50 8-0

wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de

www.verbraucherservice-bayern.de

www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern

Riechen, schmecken, ausprobieren

Kindergeburtstag im Kochstudio

Riechen, schmecken, ausprobieren – unser Kochstudio mit tollem Ausblick garantiert eine ganz besondere Feier. Den Festschmaus bereiten wir gemeinsam zu. Pfannkuchen, Spieße, süße oder pikante Leckereien – das Geburtstagskind bestimmt das Thema.



Terminabsprache bitte mind. 4 Wochen vorher.

Für 5-10-Jährige. Dauer: 2 ½ Stunden
Kursgebühr: 18,00 € pro Kind incl. Lebensmittel und Getränke (Mindestbetrag 120,- €)

„Würzburg bewegt sich“

Aktionswoche „Sport und Ernährung“

Vielfältige Aktivitäten beim VerbraucherService Bayern, Theaterstraße 23, 3. Stock. Testen Sie Ihr Wissen rund um die Ernährung beim Freizeitsport: Ist der Eiweißbedarf erhöht und was sind gute Eiweißquellen? Was sind isotonische Getränke und sind sie sinnvoll? Snacks vor, während oder nach dem Sport – aber welche? Ermitteln Sie Ihren Kalorienverbrauch beim Treppen steigen oder Schwimmen und mischen Sie sich die Zutaten für ein natürliches Sportgetränk zum Mitnehmen. Interaktive Ausstellung mit Kurzberatung, Kostproben und Infomaterial zum Mitnehmen.



25. – 29. März 2019

Montag – Donnerstag, jeweils 9 – 17 Uhr und
Freitag 9 – 16 Uhr

Vortrag

„Essen und Trinken beim Freizeitsport – Gesundheit fördern, Gewicht kontrollieren“

Teilnahme kostenlos, Anmeldung erbeten.

Dienstag, 26. März 2019, 17 – 18 Uhr

Nur für Männer!

Currywurst – ein Lieblingsgericht

Im Lokal, in der Kantine oder einfach aus dem Supermarkt. Die Currywurst ist ein beliebtes Männeressen. Wir testen verschiedene Wurstsorten und bereiten sie mit selbstgemachten Pommes oder Wedges sowie verschiedenen leckeren Currysaucen und Salaten zu.

Montag, 8. April 2019, 18:00 – 21:00 Uhr

Kursleitung: Bianca Schürger, Diätassistentin und Köchin

Kursgebühr: 25,00 €

Sushi selber machen

Rezepte und Erfahrungen aus Japan

Sushi-Restaurants gibt es in Deutschland heute an jeder Ecke. Vielleicht möchten Sie Sushi einmal selber zubereiten und leckere Originalrezepte Schritt für Schritt kennenlernen. Auch neue Varianten wie frittiertes Sushi erfreuen sich großer Beliebtheit. Zudem erhalten Sie von der Referentin Insider Tipps von ihrem Japan-Aufenthalt.

Freitag, 20. Mai 2019, 18:00 – 21:00 Uhr

Kursleitung: Bianca Schürger, Diätassistentin und Köchin

Kursgebühr: 30,00 €

Exkursion „Superfood in der Region“

Die Ölmühle in Kürnach

Wie schmeckt frisches Lein-, Aprikosenkern-, Haselbutten- oder Haselnussöl? Wir erleben eine Livepressung, kosten verschiedene Öle mit Brot und erfahren die Herkunft sowie den Weg der Rohstoffe bis zur Mühle.

Montag, 27. Mai 2019, 17:00 – 18:30 Uhr

Treffpunkt an der Ölmühle, Prosselsheimerstr. 23, Kürnach (Buslinie 430/431 ab Busbahnhof Wü, Steig 8).

Leitung: Gerhard Schmutz und Margarete Bach
Organisation: Annegret Hager

Gebühr: 8,00 €

„Was habt ihr als Kind gegessen?“

Oma und Opa kochen mit dem Enkelkind

Gemeinsam kochen wir Omas und Opas Kindheitsrezepte nach. In der Runde können wir dann vergleichen, wie sich die Ernährungsgewohnheiten gewandelt haben. Sie dürfen uns gerne im Vorfeld ihre Rezepte senden.

Dienstag, 18. Juni 2019 mit den 5-8-Jährigen

Dienstag, 30. Juli 2019 mit den 9-12-Jährigen

Zeit: jeweils 14:00 – 16:30 Uhr

Kursleitung: Iris Graus, Meisterin der Hauswirtschaft

Kursgebühr: 30,00 € für Oma oder Opa mit einem Enkelkind; jedes weitere Kind 10,00 €

Für Kopf und Bauch

Fette und Öle: Qualität vor Quantität

Welche Öle sind die richtige Wahl? Rapsöl oder Distelöl? Zum Erhitzen Sonnenblumenöl oder Bratöl? Auf's Brot Butter oder Margarine? Wir klären Begriffe wie „kaltgepresst“ oder „raffiniert“ und verwenden die Öle und Fette gleich passend in süßen, deftigen, kalten und warmen Rezepten.

Donnerstag, 4. Juli 2019, 17:30 – 20:30 Uhr

Kursleitung: Annegret Hager, Dipl.-Ökotrophologin
Kursgebühr: 30,00 €

**Alle Kursgebühren sind inklusive
Lebensmittelkosten!**

Im Frühjahr/Sommer:

Verbrauchergespräch am Spätnachmittag

Stellen Sie Fragen an unsere Fachberaterinnen bei einer kleinen Brotzeit / Kaffee und Kuchen.

Umwelt-Gespräch: Do, 23. Mai 2019

Ernährungs-Gespräch: Mo, 24. Juni 2019

Finanz-Gespräch: Do, 04. April 2019

Verbraucherrecht-Gespräch: Di, 02. Juli 2019

Jeweils 17:00 – 18:30 Uhr. Anmeldung erforderlich!
Gebühr: 10,00 € incl. Essen, Getränke und Infomaterial