

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 einer 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 Veranstaltungen 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.

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz



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:

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



**Kochstudio
im Roten Bau**

**Gemeinsam kochen,
genießen, Neues erfahren**



©Dani Vincek – Fotolia.com

Angebote

Oktober – Januar 2022/23

Anmeldungen unter:

0931/30 50 8-0
wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de
www.verbraucherservice-bayern.de
www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern



Kochseminare im Kochstudio des VSB – Buchung bitte direkt über die VHS-Würzburg!

Herzgesund essen

Die mediterrane Kost ist besonders gut geeignet, das Herz zu schützen - das ist vielen bekannt. Doch woran liegt das? Ist es nur das Olivenöl oder ist die gesamte Speisenauswahl entscheidend? Wir besprechen die Empfehlungen für eine herzgesunde Ernährung und kochen gemeinsam leckere Rezepte für Herz und Bauch.

Donnerstag, 06.10.2022, 17:30 - 20:30 Uhr

Kursleitung: Annegret Hager, Dipl.-Ökotrophologin
Kursgebühr: 45,00 €

Richtig satt – ohne Risiko

Bauchfett und Fettleber können zu einer gestörten Blutzuckerwertung führen und stille Entzündungen fördern. Wie sind die Zusammenhänge, welche Lebensmittel sind empfehlenswert und warum? Wir bereiten leckere und vollwertige Gerichte für Frühstück, Mittag- und Abendessen zu, die den Stoffwechsel unterstützen.

Donnerstag, 17.11.2022, 17:30 - 20:30 Uhr

Kursleitung: Annegret Hager, Dipl.-Ökotrophologin
Kursgebühr: 45,00 €

Mann wird zum Küchenprofi

Männer können nicht kochen! Diese Aussage können Sie nicht auf sich sitzen lassen? Kochen lernen war nie leichter als bei diesem Männerkochkurs unter fachkundiger Anleitung. Sie werden unter professionellen Bedingungen in die spannende Welt des Kochens eingeführt und erlernen das Einmaleins einer guten Küche. Auch ohne jegliche Vorkenntnisse werden Sie lernen, selbstständig köstliche Gerichte zu kochen, die zuhause genauso leicht gelingen.

Dienstag, 29.11.2022, 17:30 - 20:30 Uhr

Kursleitung: Bianca Schürger, Diätassistentin
Kursgebühr: 45,00 €

§Recht§ genüsslich

Informationen zur Vorsorgevollmacht & Genussvolle Kleinigkeiten für die Seele

Wer darf Ihre Finanzen verwalten oder Ihren Aufenthaltsort bestimmen, wenn Sie Ihren Willen einmal nicht mehr äußern können? Diese und weitere Fragen können und sollten Sie schon jetzt durch eine Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung regeln. Doch was ist eigentlich der Unterschied zwischen den beiden Dokumenten? Wir informieren Sie und geben Tipps, was es zu beachten gibt. Dazu reichen wir pikante und süße Kleinigkeiten für die Seele – damit Sie nicht nur rechtlich bestens versorgt sind!

Dienstag, 22.11.2022, 17:00 - 19:00 Uhr

Kursleitung: Carina Schütz, Volljuristin und Bianca Schürger, Diätassistentin
Kursgebühr: 30,00 €

Ernährung nach Antibiotika – so sanieren Sie den Darm

Nach einer Antibiotikaeinnahme sind häufig nicht nur die krankmachenden Keime vertrieben, sondern auch die gesunde Mikrobiota im Darm gestört. Regelmäßig führt das zu weiteren Beschwerden, wie Blähungen, Durchfall, Unverträglichkeiten oder Schmerzen. Wir wollen den guten Bakterien das Wachstum erleichtern: Wir bereiten darmförderliche kalte und warme Gerichte und Snacks gemeinsam zu und füttern so nachhaltig die guten Darmbakterien.

Donnerstag, 26.01.2023, 17:30 - 20:30 Uhr

Kursleitung: Annegret Hager, Dipl.-Ökotrophologin
Kursgebühr: 38,00 €

Alle Kursgebühren sind inklusive Lebensmittelkosten!

Kochkurs

Home made Burger

Burger selber machen - einfacher und beliebter als heute war es nie. Hier erfahren Sie alles, was Sie schon immer einmal über den Burger wissen wollten, dabei lassen wir der Kreativität freien Lauf mit verschiedenen Burger-Variationen, Saucen & den passenden Beilagen.

Dienstag, 15.11.2022, 17:30 - 20:30 Uhr

Kursleitung: Bianca Schürger, Diätassistentin
Kursgebühr: 35,00 €, Anmeldung über den VSB Würzburg

Vortrag

Zeitmanagement - clever und effektiv haus-halten

Wo ist heute meine Zeit geblieben? Trotz vieler arbeits- und zeitsparender Geräte ist Zeit im Alltag Mangelware. Spüren Sie die Zeiträuber in Ihrem Haushalt auf. Planung, Arbeitstechnik und die richtige Arbeitsplatzgestaltung helfen den eigenen Haushalt besser zu organisieren. Der Vortrag gibt praktische Tipps für effektives Arbeiten.

Freitag, 28.10.22, 18:00 - 19:30 Uhr

Referentin: Iris Graus, Meisterin der Hauswirtschaft

Gebühr: 15,00 €, Anmeldung über den VSB Würzburg

