



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

Beratungsstelle Würzburg und Aschaffenburg

Bildungsangebote 2026/27

Buchbare Vorträge, Kurse und Kochvorführungen



WIR BERATEN SIE UNABHÄNGIG UND KOMPETENT. ÜBERALL IN BAYERN.

BAYERNS STARKER SERVICE FÜR VERBRAUCHER

Wir sind ein unabhängiger, bayerischer Verbraucherverband mit 15 Beratungsstellen und 120.000 Mitgliedern.

Wir bieten seit 70 Jahren neutrale, persönliche Beratung, nachhaltige Bildung und Interessenvertretung als Bayerns starker Service für Verbraucher.

Der VerbraucherService Bayern engagiert sich aktiv in den Bereichen Verbraucherrecht, Ernährung, Umwelt, Finanzen, Energie und Hauswirtschaft. Zu diesen Themen bieten unsere Beratungsstellen Bildungsangebote wie Vorträge und praktische Kurse an, die Sie in diesem Programmheft wiederfinden.

Unser Verband wird staatlich gefördert und ist eine Einrichtung des Frauenbunds.



Liebe Leser*innen, VSB-Beauftragte und Zweigvereinsvorsitzende,

unser neues Bildungsprogramm für die Jahre 2026/27 erscheint in einem besonderen Jahr: Der VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. sowie die Beratungsstelle Würzburg feiern ihr 70-jähriges Bestehen. Diese Wegmarke zeigt, wie beständig neutrale Verbraucherbildung wirkt – und wie wichtig sie gerade in der heutigen Zeit bleibt.

Mit unserem Jahresthema 2026 „*Selbstbestimmt in die digitale Zukunft*“ setzen wir einen Schwerpunkt auf das Thema digitale Teilhabe. Fragen rund um die elektronische Patientenakte, KI-gestützte Anwendungen und den Schutz eigener Daten gewinnen für viele Verbraucherinnen und Verbraucher spürbar an Bedeutung.

Unser aktuelles Portfolio umfasst wie gewohnt ein breites Spektrum an interessanten Vortrags- und Kursthemen – von Verbraucherrecht und Finanzen über Umwelt und Energie bis hin zu Ernährung und Hauswirtschaft. Damit unterstützen wir Sie auch künftig in Ihrer persönlichen Weiterbildung und Ihrem Engagement vor Ort.

Wir wünschen Ihnen wertvolle Anregungen und Impulse beim Durchblättern des neuen Programmhefts!



Erika Blankart
Diözesanvorsitzende



Annegret Hager
Beratungsstellenleiterin

INHALT

Unsere Referentinnen und Referenten	5
Vorträge	6
Kochkurse und -Vorführungen	17
Kinderprogramm	19
Angebote für Unternehmen	20
Haushaltstraining	21
Ausstellungen im Verleih	22
Angebote für Kinder und Jugendliche	23



Abonnieren Sie unseren Newsletter!

Einmal im Monat stellen wir Informationen über aktuelle Verbraucherthemen, unsere Aktionen und unseren Verband für Sie zusammen. Anmeldung unter

www.verbraucherservice-bayern.de/service/newsletter

UNSERE REFERENTINNEN UND REFERENTEN



Unsere Referentinnen und Referenten (von links nach rechts):

Maria Schlotter, Erika Blankart (Diözesanvorsitzende), Brigitte Goldmann, Edeltraud Kemmer, Thomas Gärtner, Maria-Luise Gillespie, Dr. Kirsten Bähr, Annegret Hager (Beratungsstellenleitung), Bianca Schürger, Carina Weis, Judit Maertsch, Iris Metzler, Manuela Reichenbach, Renate Bleistein, Iris Graus (es fehlt: Hans-Peter Schmitt).

! Alle Vorträge und Kurse sind nur auf Anfrage und direkt bei uns buchbar!

Austragungsort aller Veranstaltungen ist entweder die Beratungsstelle oder alternativ ein Ort Ihrer Wahl, der die Rahmenbedingungen für die gewünschte Veranstaltung erfüllt. Besprechen Sie dies mit unseren Referentinnen und Referenten.

Unter www.verbraucherservice-bayern.de/termine finden Sie zusätzlich die aktuellen Termine für Veranstaltungen in Ihrer Region.

Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



Referent/Buchungskontakt

Hans-Peter Schmitt, Diplomingenieur (FH)

Tel. 06021 3301218

aschaffenburg@verbraucherservice-bayern.de

Beratungsstelle Aschaffenburg



Wärmepumpe und Stromtarife

Wärmepumpen sind zwischenzeitlich die bevorzugte Technologie bei der Beheizung von Gebäuden. Die Stromkosten für den Betrieb von elektrischen Wärmepumpen sind entscheidend für einen wirtschaftlichen Betrieb. Die gesetzlichen Rahmenbedingungen und Möglichkeiten für einen netzdienlichen und eigenwirtschaftlichen Anschluss von Wärmepumpen, auch in Verbindung mit Photovoltaikanlagen und Stromspeichern werden erläutert.



Sanieren von Bestandsgebäuden

Müssen Gebäude überhaupt noch saniert werden, wenn Sie mit erneuerbarer Energie beheizt werden? Die Zusammenhänge von Heizung und Gebäude hinsichtlich des Heizenergieverbrauchs werden erläutert, ebenso werden Sanierungs- und Fördermöglichkeiten bei der Sanierung von bestehenden Gebäuden vorgestellt.

Vortragsdauer: ca. 2 Stunden (Vortrag und Diskussion)

Vorträge zum Thema Energie sind aufgrund der staatlichen Förderung durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie kostenlos!

Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



Referentin/Buchungskontakt

Annegret Hager, Diplom-Ökotrophologin

Tel. 0931 305080

a.hager@verbraucherservice-bayern.de

Beratungsstelle Würzburg



Stoffwechselgesunde Ernährung: Richtig satt – ohne Risiko

Sind Sie zufrieden mit Ihrer Ernährung? Oder meldet sich manchmal der Stoffwechsel bei Ihnen? Essrhythmus und die Mahlzeitengestaltung spielen eine wichtige Rolle im Alltag: die richtigen Kohlenhydrate, gute Fette, pflanzliche und tierische Eiweißquellen. Und was bringt Intervallfasten?



Nachhaltiger Lebensmitteleinkauf – worauf kommt es wirklich an?

Viel Pflanzliches soll auf den Teller – warum eigentlich und macht das satt? Wie viel Fleisch ist sinnvoll? Welche Rolle spielen Milchprodukte und Hülsenfrüchte? Mit Faktencheck zu Siegeln im Handel sowie Tipps für Einkauf und Zubereitung.



Proteinreiche Ernährung ist Trend – warum wir beim Älterwerden besonders profitieren

Ob Muskelaufbau und -erhalt, Immunsystem, Gewichtsmanagement oder Knochengesundheit – Proteine sind wichtig. Doch wie viel Eiweiß ist gesund und ist auch pflanzliches Eiweiß vollwertig? Wir besprechen, worauf es beim täglichen Speiseplan – auch in und nach den Wechseljahren - ankommt und decken Mythen auf.

Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



Referentin/Buchungskontakt

Renate Bleistein, Diplom-Ökotrophologin

Tel. 06021 3301218

r.bleistein@verbraucherservice-bayern.de

Beratungsstelle Aschaffenburg



Wie beeinflussen Emotionen unser Essverhalten?

Langeweile, Stress, Schlafmangel – dies sind nur einige Faktoren, die sich negativ auf unser Essverhalten auswirken und emotionales Essen begünstigen. Was hilft wirklich, wenn Gefühle den Speiseplan bestimmen? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie sich emotionales Essverhalten äußert und wie Sie entspannter essen lernen.



Gesund und fit mit antientzündlicher Ernährung

Ungünstige Ernährungsweisen, Bewegungsmangel und Stress können unterschwellige Entzündungsreaktionen im Körper auslösen. Dies kann sich unter anderem durch chronische Müdigkeit oder gesteigerte Infektanfälligkeit zeigen. Sie erfahren, wie Sie mit den richtigen Lebensmitteln und einer gesunden Lebensweise die Gefahr einer stillen Entzündung vermeiden können.



Nahrungsergänzungsmittel – Jungbrunnen oder Verbrauchertäuschung?

Vitaminpillen, Pflanzenextrakte und Öle – Nahrungsergänzungsmittel sind überall und in vielseitiger Form erhältlich und die Werbung lockt mit zahlreichen Wirkversprechen. Erfahren Sie, welchen Nutzen und welche Risiken Nahrungsergänzungsmittel haben können und auf was Sie beim Kauf achten sollten.

Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



Referentin/Buchungskontakt

Bianca Schürger, Diätassistentin VDD

Tel. 0931 305080

b.schuerger@verbraucherservice-bayern.de

Beratungsstelle Würzburg



Regionale Superfoods unter der Lupe

Als frisch und umweltfreundlich gelten sie, doch wie erkennt man, ob Lebensmittel tatsächlich aus der Region stammen? Können sie mit exotischen Superfoods wie Chia, Goji & Co. mithalten? Auf welche Regionalsiegel bei Nahrungsmitteln ist Verlass? Aktuelles rund um die Kennzeichnung und viele praktische Tipps zum Lebensmitteleinkauf.



Essen mit Körper, Herz und Verstand

Erfahren Sie, wie Körper, Geist und Essen in Einklang gebracht werden, um sich im Körper rundum wohlfühlen und ein entspanntes und nachhaltiges Verhältnis zu gesundem Essen zu bekommen.



Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



Referentin/Buchungskontakt

Iris Graus, Meisterin der Hauswirtschaft

Tel. 0931 305080

i.graus@verbraucherservice-bayern.de

Beratungsstelle Würzburg



Tischetikette im Wandel der Zeit

Die ersten Tischsitten wurden im Frühmittelalter zusammengetragen. Viele dieser Tischregeln haben sich bis in unsere Neuzeit gehalten. Andere sind weggefallen oder hinzugekommen. Wie schaut es mit den heutigen Tischsitten aus und sind diese in unserer Gesellschaft noch wichtig oder nur lästig? In diesem Workshop spielen wir gemeinsam die verschiedenen Epochen nach und probieren einige Kleinigkeiten, die in der Zeit auf den Tellern der Bevölkerung zu finden waren. Abschließen werden wir in der Gegenwart, wo das Smartphone bei Tisch und das Posten von Essensfotos für viele Menschen selbstverständlich ist. Ist das noch Etikette oder ist das schon Unsitte?



Reinigen ohne Reinigungsmittel möglich oder nur Wunschdenken?

Für die Reinigung ist die Mikrofaser mittlerweile in aller Munde. Sie ist heutzutage in verschiedenen Qualitäten überall im Handel zu finden. Informationen rund um die Zauberfaser – von der Herstellung, dem Faseraufbau bis zu seiner Verwendung und der anschließenden Reinigung – erfahren Sie in diesem Vortrag. Zudem lernen Sie die unterschiedlichen Qualitätsstufen kennen, damit Sie die richtige Auswahl treffen und damit Umwelt und Geldbeutel schonen können.

Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



Referentin/Buchungskontakt

Carina Weis, Volljuristin

Tel. 0931 305080

c.weis@verbraucherservice-bayern.de

Beratungsstelle Würzburg



Referentin/Buchungskontakt

Thomas Gärtner, Volljurist

Tel. 0931 305080

t.gaertner@verbraucherservice-bayern.de

Beratungsstelle Würzburg



Die elektronische Patientenakte – was Sie darüber wissen sollten!

Was ist die elektronische Patientenakte (ePA) und wie kann ich sie nutzen? Wer kann auf welche Daten zugreifen? Welche Vorteile hat die ePA für Patientinnen und Patienten? Und welche Sicherheitsrisiken existieren? Antworten auf diese und weitere Fragen bekommen Sie in unserem Vortrag.



Vorsorgevollmacht – warum sie so wichtig ist

Wer darf Ihre Finanzen verwalten oder über medizinische Fragen entscheiden, wenn Sie Ihren Willen einmal nicht mehr äußern können? Dies können und sollten Sie schon jetzt durch eine Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung regeln. Wir informieren Sie, welche Möglichkeiten es gibt und was Sie beachten sollten.



Vorsicht Falle! – So schützen Sie sich vor den häufigsten Betrugsmaschen

Phishing, Schockanrufe oder Fake-Shops – Kriminelle versuchen mit immer dreisteren Methoden an sensible Daten ihrer Opfer zu gelangen. In diesem Vortrag erklären wir Ihnen die häufigsten Betrugsmaschen. Zudem geben wir Ihnen praktische Tipps, wie Sie sich davor schützen können.



Online-Shopping – aber sicher!

Welche Rechte habe ich als Verbraucher*in beim Online-Shopping? Wo liegen die rechtlichen Unterschiede zwischen einem Kauf im Geschäft und einem Online-Kauf? Was sind Fake-Shops und wie kann ich sie erkennen? Wir erklären, was Sie beim Kauf im Internet unbedingt beachten sollten.



Werbetricks und Rabattaktionen im Supermarkt – was ist erlaubt?

Händler versuchen mit Werbung und Rabattaktionen uns zum Kauf zu animieren. Doch wann ist eine Werbung irreführend? Welche Regeln gelten bei Preisvergleichen? Und was ist bei Kundenkarten oder Rabatt-Apps zu beachten? Dies und weitere hilfreiche Tipps erfahren Sie in unserem Vortrag.



KI zum Anfassen: Wie künstliche Intelligenz unseren Alltag verändert

Künstliche Intelligenz begegnet uns im Alltag häufiger, als vielen bewusst ist – von Textassistenten über Bildbearbeitung bis hin zu Online-Einkäufen. In diesem interaktiven Vortrag erleben Sie anhand von Live-Demos, wie KI-Tools funktionieren und welche Chancen sie bieten. Zudem diskutieren wir damit verbundene rechtlichen und gesellschaftlichen Fragen.



Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



Referentin/Buchungskontakt

Judit Maertsch, Diplom-Ökonomin

Tel. 0931 305080

j.maertsch@verbraucherservice-bayern.de

Beratungsstellen Würzburg und Aschaffenburg



Aktuelle Fragen zur Geldanlage – kurz & klar

Wie investiert man heute „richtig“? Altersvorsorge, Auszahlbetrag aus Lebensversicherung oder Erbschaft sinnvoll parken? Tages- oder Festgeld, und welcher ETF passt? Und was ist vom Krypto-Hype zu halten – feiert Bitcoin ein Comeback? Wir geben einen Überblick über Produkte und zeigen praxisnah, wie Sie mit einer klaren Strategie und ETFs Vermögen aufbauen.



ETFs für Einsteiger

Zeitgemäße Geldanlage mit überschaubarem Risiko und solider Rendite. Welche ETF-Arten gibt es? Kann ich auch nachhaltig investieren und das Klima schützen? Wir empfehlen Ihnen ETFs für Geldanlage und Altersvorsorge und zeigen Ihnen Schritt für Schritt den Weg zum ersten Kauf. Auch für Börsenneulinge ohne Vorwissen geeignet!



Jeder kann Geld!

Empfohlen für Schulen (ab der 9. Jahrgangsstufe)

Mit dem ersten Job triffst Du viele Entscheidungen, die sich auf Deine Einnahmen und Ausgaben auswirken. Ein souveräner Umgang mit Geld hilft Dir dabei, ein eigenes Vermögen aufzubauen, Deine Wünsche zu verwirklichen oder einen Beitrag zur Nachhaltigkeit zu leisten.

Wie gehst Du am besten mit Deinen Finanzen um? Begriffe aus der Finanzwelt – verständlich erklärt! Versprochen!



Geld? Aber klar! – Frauen, Finanzen & Zukunft

Schluss mit Finanzkauderwelsch. Wir klären: Wo geht Dein Geld hin, wie baust Du den Notgroschen auf, welche Absicherung zählt? Altersvorsorge mit ETF-Sparplänen – verständlich, günstig, Schritt für Schritt. Plus: nachhaltig anlegen (ESG/SRI) ohne Renditeverlust. Rentenlücke, Teilzeit & Babypause nehmen wir mit. Am Ende: To-do-Liste, Depot-Fahrplan – und das Gefühl: „Ich hab’s im Griff.“



Klimaschutz mit Girokonto & Geldanlage – geht das?

Ja! Legen Sie Geld so an, dass es wirkt: Klima schützen, Umwelt schonen und Problembranchen meiden (Plastik, Tierschutzverstöße). Aber: Nicht überall, wo „grün“ draufsteht, ist auch „grün“ drin. Prüfen Sie ökologische, ethische und soziale Standards – und entlarven Sie „Greenwashing“.

Und die Rendite? Oft überraschend gut.

Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



Referentin/Buchungskontakt

Dr. Kirsten Bähr, staatl. geprüfte Lebensmittelchemikerin

Tel. 0931 305080

k.baehr@verbraucherservice-bayern.de

Beratungsstellen Würzburg und Aschaffenburg



Nachhaltig online: Trägt Digitalisierung zum Klimaschutz bei?

Die Digitalisierung verändert alle Lebensbereiche. Internetanwendungen versprechen auf den ersten Blick eine Einsparung von Energie und Ressourcen. Informationen abrufen, Nachrichten verschicken oder Videos streamen ist inzwischen rund um die Uhr und überall möglich. Unbemerkt geht damit ein zunehmender Energie- und Ressourcenverbrauch einher. Wie können wir unseren ökologischen Online-Fußabdruck möglichst klein halten?



Wasser – zwischen Überfluss und Mangel

Meldungen von Dürren, niedrigen Grundwasserpegeln und Überschwemmungen häufen sich. Der Klimawandel beeinflusst auch die Wasserversorgung bei uns. Wie wirkt sich das auf die Wasserqualität aus und wie kann der eigene Konsum zum guten Umgang mit der wertvollen Ressource beitragen. Welche Menge „nicht sichtbaren, virtuellen Wassers“ steckt in Produkten?

Alle Vorträge sind auf Anfrage buchbar



Artenschutz fängt vor der eigenen Haustür an

Oft sind unsere Gärten alles andere als Oasen, die Lebensraum für Mensch und Tier bieten. Im eigenen Garten jedoch liegt eine große Chance für den Natur- und Artenschutz direkt vor unserer Haustür. Ob Schrebergarten oder Balkon, ein insektenfreundliches Paradies lässt sich fast überall verwirklichen. Wie können wir diesen Tieren helfen und gleichzeitig unsere Grünflächen ohne allzu großen Pflegeaufwand ein bisschen natürlicher gestalten?



Gemeinsam fürs Klima: Gefahren erkennen, Maßnahmen ergreifen

Die Folgen des Klimawandels sind auch in Bayern zunehmend spürbar. Die Zunahme extremer Wetterereignisse in den letzten Jahren verdeutlicht, dass rasches Handeln gefragt ist. Nicht nur Politik und Kommunen, wir alle können und müssen handeln. Der Vortrag motiviert zum Mitmachen und enthält Tipps zur Anpassung an Klimafolgen.



Weitere Vortragsthemen:

- Gut geschützt, sinnvoll verpackt – Wege aus der Verpackungsflut
- Greenwashing – grüner Anstrich oder echte Nachhaltigkeit?
- Nachhaltig waschen – Wäschepflege aktuell
- Kleiderkauf im Umbruch – unser Konsumverhalten zählt
- Gutes Plastik – schlechtes Plastik? Leben im Plastikzeitalter



Für unsere vielfältigen weiteren Angebote rund um **Vortragsthemen und Workshops** sprechen Sie uns gerne an.



Erweitern Sie Ihren kulinarischen Horizont

Für ein gutes Gelingen der Kochkurse empfehlen wir unser **Kochstudio** in der Würzburger Beratungsstelle. Bei praktischen Kursen bei Ihnen vor Ort sind Schulküchen wünschenswert.

Die **Buchung** erfolgt über die Beratungsstelle Würzburg unter Tel. 0931 3050816, oder per E-Mail an i.graus@verbraucherservice-bayern.de



Kursleitung

***Iris Graus, Meisterin der Hauswirtschaft
Gesamte Diözese***



- **Vorbereitungskurs zum Weltgebetsstag der Frauen**
- **Wilde Pflanzen und mehr – oder die Wiese auf unserem Teller kochen und genießen.**
- **Mehrgenerationenkochen, z. B. Muttertags-Brunch, Weihnachts- oder Ostermenü**
- **Weitere Kurse auf Anfrage**





Kursleitung

*Bianca Schürger, Diätassistentin und Köchin
Würzburg, Kitzingen, Schweinfurt*



- **Fit und Lecker mit regionalem Superfood**

Rotkraut, Himbeer-Energy-Balls und noch viele weitere regionale Leckereien: Hier erfährst Du, wie Du nährstoffreiche Zutaten aus der Region integrieren kannst. Ob Kräuter, vitaminreiche Beeren oder eiweißhaltige Hülsenfrüchte – aus diesen natürlichen Schätzen zaubern wir abwechslungsreiche Gerichte, die schmecken und dem Körper guttun.



- **Proteinpower mit Pflanzen - gesund und lecker**

Nimm Dir Linsen, Nüsse und Co. und zaubere Dich durch die Welt des proteinreichen Kochens und Backens. Entdecke bei unserem Kochkurs knackige Rezepte, die satt und glücklich machen – da bleibt der Genuss garantiert nicht auf der Strecke!



- **Vielseitig essen – vital ohne Mangel mit 50plus: Kochkurs für Bauch, Kopf und Gaumen.**

Leichte, vollwertige und sattmachende Zubereitung schneller Gerichte. Der gesunde, leckere Snack für zwischendurch darf für Bauch und Kopf auch nicht fehlen.

Kindergeburtstag im Kochstudio

Kindergeburtstag im Kochstudio mit Blick über Würzburg!

Feiern
Happy Birthday
Ausprobieren
Kochen
Schmecken

Für 5–12-Jährige. Dauer: 2,5 Std.
Gebühr: 160,- EUR
zzgl. Lebensmittelkosten
Terminabsprache bitte
mind. 4 Wochen vorher.



© Sanyal Bhattacharya - stock.adobe.com

 **VerbraucherService
Bayern** im KDFB e.V. Theaterstraße 23, 97070 Würzburg
Tel.: 0931 305080
wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de

Riechen, schmecken, ausprobieren – wir feiern in unserem Kochstudio mit tollem Ausblick und bereiten unseren Festschmaus gemeinsam zu! Pfannkuchen, Spieße, süße und pikante Leckereien – das Geburtstagskind bestimmt das Thema!

Terminabsprache bitte mind. 4 Wochen vorher.

Für 5 – 12-Jährige; Dauer: 2,5 Stunden

Kursgebühr pauschal: 160,- € zzgl. Lebensmittel und Getränke



Wir unterstützen Unternehmen, Betriebe und Behörden bei der betrieblichen Gesundheitsförderung ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.



Zu **Gesundheitstagen oder -projekten** bieten wir Ihnen ein individuell angepasstes Angebot an Vorträgen, Ausstellungen und Infoständen zu Themen wie

- **Fit im Job: Richtig essen im Berufsalltag / Meal Prep**
- **Richtig satt – ohne Risiko: Stille Entzündungen ausbremsen mit stoffwechselgesunder Ernährung**
- **Darmgesund essen – Immunsystem stärken**
- **Ausgleich Freizeitsport: Proteine im Fokus**
- **Essen fürs Herz**
- **Regionales im Trend: Top-Nährstofflieferanten für konzentriertes Arbeiten**



Weitere Informationen in den Beratungsstellen Würzburg unter Tel. 0931 305080 oder Aschaffenburg unter 06021 330 1218 bzw. wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de oder aschaffenburg@verbraucherservice-bayern.de



Tipps von Profis für Haushalte unterschiedlicher Generationen

Sie möchten Ihren Haushalt erfolgreich managen und die Finanzen besser überblicken? Sie benötigen Tipps für eine gesunde, schnelle Küche und zeitsparende Arbeitstechniken?

Wir haben unser Haushalts-Training für unterschiedliche Lebensphasen neu konzipiert.



Haushalts-Training 30plus für Berufstätige mit Familie

Schwerpunkt: Zeitmanagement im Haushalt



Haushalts-Training 60plus für Seniorinnen und Senioren

Schwerpunkt: Anpassung der Ernährung und der Haushaltsführung an die Erfordernisse des Alters

Gebühren: auf Anfrage

Schulungsort: Kochstudio Würzburg oder im Zweigverein

Termine im Frühjahr und im Herbst

Weitere Informationen in der Beratungsstelle Würzburg

unter Tel. 0931 3050811 oder

wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de

AUSSTELLUNGEN IM VERLEIH



Ernährung

- Proteine im Fokus (ab Sommer 2026)
- Salz – die Menge ist entscheidend
- Zu viel, zu fett, zu süß – stoffwechselgesunde Ernährung
- Darm gut – alles gut. Informationen zur Darmgesundheit
- Regionale Lebensmittel – nah, natürlich, selbstgemacht
- Ernährung und Sport
- Lebensmittelunverträglichkeiten – wenn Essen Bauchweh macht
- Seniorenernährung: schmeckt, belebt, stärkt – Ernährung in der zweiten Lebenshälfte
- Kohlenhydrate – Energielieferanten oder Dickmacher?
- Lebensmittelkennzeichnung
- Lebensmittel – zu schade für den Müll



Umwelt

- Wenn Wasser zur Herausforderung wird
- Gemeinsam fürs Klima
- Rohstoffe im Blick
- Nachhaltig online
- Boden schätzen, Boden schützen
- Nachhaltig mobil

Verbraucherrecht

- Verbraucher in der digitalen Welt
- Ihre Rechte als Verbraucher

ANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Workshops zu verschiedenen Umwelt- und Ernährungsthemen für alle Altersstufen:

In Absprache mit Ihnen bieten wir Workshops zugeschnitten auf die jeweilige Altersstufe an.

Bei uns in der Beratungsstelle mit Kochstudio ...

... oder bei Ihnen vor Ort.



Weitere Informationen erhalten Sie in der Beratungsstelle Würzburg unter Tel. 0931 3050811 bzw. wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de



Vorträge und Kurse

Vorträge

KDFB-Zweigvereine:	105 Euro
Gemeinnützige Organisationen:	150 Euro (zzgl. Fahrtkosten)
Öffentliche Einrichtungen:	150 Euro (zzgl. Fahrtkosten)
Unternehmen u. sonstige Gruppen:	auf Anfrage

Kurse

KDFB-Zweigvereine:	140 Euro (zzgl. Materialkosten)
Gemeinnützige Organisationen:	200 Euro (zzgl. Fahrt- u. Materialkosten)
Öffentliche Einrichtungen:	350 Euro (zzgl. Fahrt- u. Materialkosten)
Unternehmen u. sonstige Gruppen:	auf Anfrage

Bildungsangebot für Kindergärten und Schulen

Je Doppelstunde: 120 Euro (zzgl. Fahrt- u. Materialkosten)

Weitere Informationen finden Sie in unserer **Broschüre „Schule fürs Leben“**.



Ausstellungen

Leihgebühr: keine

Kaution: 50 Euro

Versandkosten sind zu übernehmen.



Verbraucherberatung

Je angefangene 30 Minuten: 35 Euro

Das detaillierte Gebührenverzeichnis finden Sie auf unserer Webseite unter

www.verbraucherservice-bayern.de > **beratung
> **gebuehreneuebersicht****

Mitglieder des Katholischen Deutschen Frauenbunds erhalten auf alle Beratungsleistungen (ausgenommen Energieberatung) eine Gebührenermäßigung in Höhe von 30 Prozent.

BERATUNGSSTELLEN IN IHRER UMGEBUNG



Beratungsstelle Würzburg

Theaterstraße 23, 97070 Würzburg, Tel. 0931 305080
wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag	9.00 – 12.00 Uhr
Montag und Dienstag	14.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag	14.00 – 17.00 Uhr



Beratungsstelle Aschaffenburg

Dalbergstraße 15, 63739 Aschaffenburg, Tel. 06021 330 1218
aschaffenburg@verbraucherservice-bayern.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag	9.00 – 12.00 Uhr
Montag, Dienstag und Donnerstag	14.00 – 16.00 Uhr
Mittwoch	geschlossen



Beratungsstelle Bamberg

Grüner Markt 14, 96047 Bamberg, Tel. 0951 202506
bamberg@verbraucherservice-bayern.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag	9.00 – 12.00 Uhr
Montag und Dienstag	14.00 – 16.00 Uhr
Donnerstag	14.00 – 17.00 Uhr



Herausgeber: Beratungsstelle Würzburg

Theaterstraße 23, 97070 Würzburg, Tel. 0931 305080

wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de

www.verbraucherservice-bayern.de

www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern

www.instagram.com/VerbraucherServiceBayern



Bildnachweise:

Titel: © samael334 - stock.adobe.com; © sebra - stock.adobe.com; © Tierney - stock.adobe.com; © Philip Steury - stock.adobe.com; **S. 5** © VSB; **S. 6** © Hermann - stock.adobe.com; © stock.adobe.com; © Alexander Raths – stock.adobe.com; **S. 7** © iStockphoto /Neustockimages; © NARONG - stock.adobe.com; © samael334 - stock.adobe.com; **S. 8** © ant - stock.adobe.com; © marilyn barbone - stock.adobe.com; © ronstik - stock.adobe.com; **S. 9** © Stockphoto.com/Courtneyk; **S. 10** © iStock-photo.com/Esemelwe; © Photo5G_AdoheStock.com; **S. 11** © ra2 studio - stock.adobe.com; © Photographee.eu - stock.adobe.com; **S. 12** © JENOCHÉ - stock.adobe.com; © AdriaVidal - stock.adobe.com; © KUBE - stock.adobe.com; © wladimir1804 - stock.adobe.com; **S. 13** © pixabay.com; **S. 14** © Tierney - stock.adobe.com; © Philip Steury - stock.adobe.com; **S. 15** © Production Perig - stock.adobe.com; © pixabay.com; **S. 16** © pinkfloyd YilmazUslu - stock.adobe.com; © Miha Creative - stock.adobe.com; © Hazal - stock.adobe.com; © pixabay.com; **S. 17** © Flamingo Images - stock.adobe.com; © VSB; **S. 18** © pixabay.com; **S. 19/20** © wormundlinke; **S. 21** © lenets_tan - stock.adobe.com; © CasarsaGuru - iStock.com; **S. 22, 23** © VSB; **S. 27** © wormundlinke/München

Gefördert durch



Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz



Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus

