



KOCHWORKSHOP - Erfrischend essen – gesund durch die Hitze



Der Sommer bringt Sonne, gute Laune – und oft auch ganz schön hohe Temperaturen. Wenn die Hitze drückt, ist es wichtig, auf unseren Körper zu achten. Neben richtiger Kleidung und ausreichend Flüssigkeit spielt auch die Ernährung eine entscheidende Rolle.

Bei unserer Veranstaltung „**Erfrischend essen – gesund durch die Hitze**“ erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Maßnahmen den Alltag bei Hitze angenehmer gestalten können.

Ein kurzer Impulsvortrag zeigt,

- welche Lebensmittel eine kühlende Wirkung haben,
- wie Sie Ihren Körper durch bewusstes Essen unterstützen können,
- und welche kleinen Verhaltensänderungen helfen, besser mit Hitze umzugehen.

Im Anschluss wird gemeinsam **gekocht und verkostet** – leichte, erfrischende Gerichte, die nicht nur schmecken, sondern auch guttun. Natürlich gibt es alle **Rezepte zum Mitnehmen**, damit Sie die Ideen zuhause gleich ausprobieren können.

TERMIN: 19. Juni 2026 | 15:30 – 18:00 Uhr

VERANSTALTUNGSORT: NMS Gegendtal

Gerlitztenstraße 26, 9521 Treffen

REFERENTIN: Bee Moser, Ernährungsexpertin



Um Anmeldung wird gebeten: treffen@ktn.gde.at oder 04248/2805-11

Die Veranstaltung findet auf Initiative der „Gesunden Gemeinde“ Treffen am Ossiacher See in Kooperation mit dem Gesundheitsland Kärnten statt und wird vom Land Kärnten finanziell unterstützt.

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Klima- und Energiefonds gefördert und im Rahmen des Programms „KLAR! Ossiacher See Gegendtal“ durchgeführt. Projektträger ist die RM Regionalmanagement Mittelkärnten GmbH.

