



Jetzt
anmelden!
Eintritt
frei.

WO - WIE - WER

Veranstaltungsort:

Altes Pumpenhaus
Devrientstraße 18b
01067 Dresden

Anmeldung:

Reservieren Sie sich gleich einen kostenfreien Platz unter:
www.dak.de/kochen-dresden

Eine schnelle Anmeldung lohnt sich, denn die Anzahl der Plätze ist begrenzt.

Ansprechpartner/in:

Ihr Servicezentrum in Dresden
Telefon: 0351 / 6489890
E-Mail: service724200@dak.de

DAK
Gesundheit
Ein Leben Lang.



Prof. Dr.
Ingo Froböse



Helmut
Gote

KOCH DICH FIT!

~~~~~  
DAS AUSSERGEWÖHNLICHE  
KOCH-EVENT.

**08.11.2021**  
**in Dresden**  
**Einlass: 18 Uhr**

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben Lang.*



## MITFIEBERN. MITLACHEN. MITESSEN.

*Unter dem Motto „Koch dich fit!“ veranstaltet die DAK-Gesundheit am 08. November 2021 von 19.00 bis 21.00 Uhr in der Location Altes Pumpenhaus ein ganz besonderes Koch-Event.*

### GESUND, LEISTUNGSFÄHIG, FIT UND SCHÖN

wollen wir gern sein. Das kommt einer ganzen Industrie gelegen. Pillen, Pülverchen und allerlei Ratgeber versprechen uns „mal eben“ eine Traumfigur. Tausende Ernährungstipps und Sportangebote stehen Abnehmwilligen zur Auswahl. Was ist denn nun das richtige Programm für mich? Ich habe eigentlich gar keine Zeit, groß zu kochen, Sport zu treiben, auf einen bestimmten Plan zu achten ...

### ZWEI EXPERTEN WISSEN, WAS WIRKLICH WICHTIG IST!

Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln und WDR 2 Koch Helmut Gote bringen Ordnung in das Chaos und präsentieren ihren persönlichen Ansatz zu dem Thema auf eine lockere, unterhaltsame und dennoch professionelle Art. Auf einem zweistündigen Event zum Mitfiebern, Mitlachen und Mitessen, frei nach dem alten, aber immer noch aktuellen DAK-Motto: „Essen und Trimmen – beides muss stimmen“, räumen die Experten mit irrigen Annahmen, großen Mythen und falschen Versprechungen auf.

### DIE BOTSCHAFT

Lecker und gesund kochen und regelmäßige Bewegung lassen sich im Alltag ganz leicht kombinieren. Der leidenschaftliche Sportler mit Lust am Genuss und der sportliche Genießer am Herd zeigen Ihnen, wie es geht. „Zwischen Kochlöffel und Gymstick®. Kochen Sie sich fit!“ Genuss und Gesundheit liegen gar nicht so weit auseinander.



**Einlass am 08. November 2021 ab 18.00 Uhr**

**Prof. Dr. Ingo Froböse** ist Leiter des „Zentrums für Gesundheit durch Sport und Bewegung“ an der Deutschen Sporthochschule Köln und Präventionsbeauftragter des Deutschen Bundestages.

**Helmut Gote** ist Journalist, Fachbuchautor und durch seine Sendung im WDR „Einfach Gote“ bekannt.