



Jetzt  
anmelden!  
Eintritt  
frei.

## INFOS FÜR ANMELDUNG ODER SONSTIGES

### Anmeldung

Online unter [www.dak.de/fitkochen-neuss](http://www.dak.de/fitkochen-neuss)

### Veranstaltungsort

Zeughaus Neuss  
Markt 42-44  
41460 Neuss

**Einlass** 18:00 Uhr

**Vortragsbeginn** 19:00 Uhr

### Parken

Eine Vielzahl an Parkmöglichkeiten ist in unmittelbarer Nähe vorhanden

### Ansprechpartner

DAK-Gesundheit Düsseldorf  
Graf-Adolf-Str. 89  
40210 Düsseldorf  
Tel. 0211 936568-0  
E-Mail: [service764500@dak.de](mailto:service764500@dak.de)

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



Prof. Dr.  
Ingo Froböse



Helmut  
Gote

# KOCH DICH FIT!

DAS AUSSERGEWÖHNLICHE  
KOCH-EVENT

09.08.2022  
um 19:00 Uhr  
in Neuss

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



## MITFIEBERN. MITLACHEN. MITESSEN.

*Unter dem Motto „Koch dich fit!“ veranstaltet die DAK-Gesundheit am 09. August 2022 um 19:00 Uhr im Zeughaus Neuss 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 09. August 2022 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.