

## Einladung zum Kochkurs «schnelle und ausgewogene Gerichte für die Herbstzeit»

Im Herbst schenkt uns die Natur eine Fülle an Lebensmitteln, was die Freude zum Kochen beflügelt. Gerne bieten wir einen Kochkurs zum Thema «ausgewogene Ernährung» an. Im Fokus des Abends stehen leichte Herbstgerichte und mediterrane Leckerbissen, die in kurzer Zeit zubereitet sind. Gemeinsam werfen wir einen Blick auf verschiedene Zubereitungsarten und lernen Tricks wie Gemüse schmackhaft eingebaut werden kann. Zudem erhalten Sie ein Dossier mit allen besprochenen Themen und Rezepten des Abends.

Dieser Kochkurs eignet sich für Menschen mit Übergewicht, für DiabetikerInnen oder Personen, welche sich grundsätzlich für eine ausgewogene Ernährung interessieren.

Wir laden Sie ein, zusammen mit unserer Ernährungsberaterin und Köchin Erika Signer Gerichte für die Herbstzeit mit saisonalen und regionalen Produkten zu kochen.

- Kurs 1** Dienstag, 09. September 2025, 16.00 – ca. 20.00 Uhr oder  
**Kurs 2** Dienstag, 23. September 2025, 16.00 – ca. 20.00 Uhr  
**Kosten** CHF 120.- für Aktiv-Mitglieder  
 CHF 170.- für Nicht-Mitglieder  
**Kursleitung** Erika Signer, Ernährungsberaterin SVDE und Köchin  
**Teilnehmer** mind. 7, max. 10 Personen  
**Ort** Klubschule Migros, Bahnhofplatz 2, St. Gallen, Raum Z10.



Sie erhalten nach Ablauf der Anmeldefrist eine Anmeldebestätigung inkl. Rechnung zugestellt.



### Anmeldung Kochkurs

Ich melde mich **verbindlich** für den Kochkurs an: ☐ Di 09.09.25 (Anmeldefrist: 20.08.25) oder  
☐ Di 23.09.25 (Anmeldefrist: 03.09.25)

Vor- und Nachname \_\_\_\_\_

Strasse, PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Mitglied ☐ Ja ☐ Nein

Handy-Nummer \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Bemerkungen \_\_\_\_\_

Bitte senden Sie den ausgefüllten Talon per Post (diabetesostschweiz, Neugasse 55, 9000 St. Gallen) oder per Mail (info@diabetesostschweiz.ch) zurück. Herzlichen Dank.  
 Bei Abmeldung nach Ablauf der Anmeldefrist wird ein Unkostenbeitrag von CHF 70.- in Rechnung gestellt.