



Jetzt
anmelden!
Eintritt
frei.

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN

Anmeldung

Online unter www.dak.de/fitkochen-legau
oder direkt im Servicezentrum Ihrer DAK-Gesundheit.

Veranstaltungsort

Gasthof Löwen-Legau
Marktplatz 3
87764 Legau

Anfahrt

Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln: Vom Memminger
Bahnhof mit dem Bus 966 bis zur Haltestelle Legau, Rathaus
fahren. Von dort 1min Fußweg.

Sie haben Fragen? Wir sind gerne für Sie da!

Servicezentrum Kempten, Tel.: 0831 523 800-62 49
Servicezentrum Memmingen, Tel.: 08331 925 13-61 60

DAK
Gesundheit
Ein Leben Lang.

Prof. Dr.
Ingo Froböse

Helmut
Gote

**KOCH
DICH
FIT!**

DAS AUSSERGEWÖHNLICHE
KOCH-EVENT

18.11.2025,
Legau
Beginn: 19 Uhr

DAK
Gesundheit
Ein Leben Lang.



MITFIEBERN. MITLACHEN. MITESSEN.

Unter dem Motto „Koch dich fit!“ veranstaltet die DAK-Gesundheit am 18. November 2025 von 19.00 bis 21.00 Uhr im Gasthof Löwen in Legau ein ganz besonderes Koch-Event.

GESUND, LEISTUNGSFÄHIG, FIT UND SCHÖN

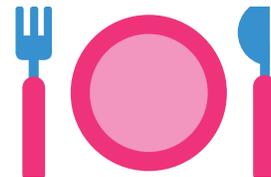
wollen wir gern sein. Das kommt einer ganzen Industrie gelegen. Pillen, Pülverchen und allerlei Ratgeber versprechen uns „mal eben“ eine Traumfigur. Tausende Ernährungstipps und Sportangebote stehen Abnehmwilligen zur Auswahl. Was ist denn nun das richtige Programm für mich? Ich habe eigentlich gar keine 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 18. November ab 18.15 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.