



Jetzt
anmelden!
Eintritt
frei.

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN

Anmeldung

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

Veranstaltungsort

Kulturboden in der Marktscheune
An der Marktscheune 1, 96103 Hallstadt

Anfahrt

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Ab Hbf. Bamberg.
Bahn: 15 Minuten Fahrt mit der RB 25/ RB 26, danach 13 Min.
Fußweg. | Bus: Linien 901/ 904/ 952 / 957, zusätzlich Fußweg.
Mit dem Auto: An der Location befindet sich ein Parkhaus,
dass Sie am Veranstaltungsabend kostenfrei nutzen können.
Wir empfehlen aufgrund der späten Rückfahrzeiten die Fahrt
mit dem PKW.

Sie haben Fragen? Wir sind gerne für Sie da!

DAK-Servicezentrum Bamberg
Ludwigstr. 25, Eingang A
Tel.: 0951 519 44 80

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

Prof. Dr.
Ingo Froböse

Helmut
Gote

KOCH DICH FIT!

DAS AUSSERGEWÖHNLICHE
KOCH-EVENT

19.11.2025,
Hallstadt
Beginn: 19 Uhr

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.



MITFIEBERN. MITLACHEN. MITESSEN.

Unter dem Motto „Koch dich fit!“ veranstaltet die DAK-Gesundheit am 19. November 2025 von 19.00 bis 21.00 Uhr im Kulturboden in der Marktscheune in Hallstadt ein ganz besonderes Koch-Event.

GESUND, LEISTUNGSFÄHIG, FIT UND SCHÖN

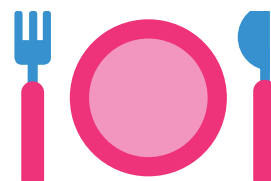
wollen wir gern sein. Das kommt einer ganzen Industrie gelegen. Pillen, Pülverchen und allerlei Ratgeber versprechen uns „mal eben“ eine Traumfigur. Tausende Ernährungstipps und Sportangebote stehen Abnehmwilligen zur Auswahl. Was ist denn nun das richtige Programm für mich? Ich habe eigentlich gar keine 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 19. 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.