



Jetzt  
anmelden!  
Eintritt  
frei.

## INFOS FÜR ANMELDUNG ODER SONSTIGES

### Anmeldung

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

### Veranstaltungsort

Ringhotel Zweibrücker Hof  
Zweibrücker Hof 4  
58313 Herdecke

**Einlass** 18:00 Uhr

**Vortragsbeginn** 19:00 Uhr

### Parken

Eine Vielzahl an Parkmöglichkeiten ist in unmittelbarer Nähe vorhanden

### Ansprechpartner

DAK-Gesundheit  
Elberfelder Str. 49  
58095 Hagen  
Tel.: 02331 804140  
E-Mail: [service763400@dak.de](mailto:service763400@dak.de)

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



Prof. Dr.  
Ingo Froböse

Helmut  
Gote

KOCH  
DICH  
FIT!

DAS AUSSERGEWÖHNLICHE  
KOCH-EVENT

07.05.2024  
um 19:00 Uhr  
in Herdecke

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



## MITFIEBERN. MITLACHEN. MITESSEN.

*Unter dem Motto „Koch dich fit!“ veranstaltet die DAK-Gesundheit am 07. Mai 2024 von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr im Ringhotel Zweibrücker Hof in Herdecke ein ganz besonderes Koch-Event.*

### GESUND, LEISTUNGSFÄHIG, FIT UND SCHÖN

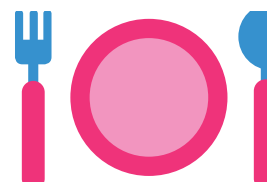
wollen wir gern sein. Das kommt einer ganzen Industrie gelegen. Pillen, Pülverchen und allerlei Ratgeber versprechen uns „mal eben“ eine Traumfigur. Tausende Ernährungstipps und Sportangebote stehen Abnehmwilligen zur Auswahl. Was ist denn nun das richtige Programm für mich? Ich habe eigentlich gar keine 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 07. Mai 2024 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.