



Jetzt  
anmelden!  
Eintritt  
frei.

## ANMELDUNG UND INFORMATIONEN

### Anmeldung

Online unter [www.dak.de/fitkochen-herrenberg](http://www.dak.de/fitkochen-herrenberg)  
oder direkt im Servicezentrum Ihrer DAK-Gesundheit.

### Veranstaltungsort

Stadthalle Herrenberg  
Seestraße 29  
71083 Herrenberg

### Anfahrt

**Mit der Bahn:** Haltestelle Hauptbahnhof Herrenberg.

Von dort aus sind es 12 Min. zu Fuß.

**Mit dem Bus:** Ab ZOB (7539) 7 Min.

**Mit dem Auto:** Zieleingabe ins Navigationsgerät:  
Seestraße 29, 71083 Herrenberg. Es stehen über  
200 Parkplätze zur Verfügung.

### Ansprechpartner

Rainer Hagenlocher  
DAK-Gesundheit Servicezentrum Böblingen  
Tel.: 07031 285 150

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

Prof. Dr.  
Ingo Froböse

Helmut  
Gote

**KOCH  
DICH  
FIT!**

DAS AUSSERGEWÖHNLICHE  
KOCH-EVENT

29. 04 2024,  
Herrenberg  
Beginn: 19 Uhr

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



## MITFIEBERN. MITLACHEN. MITESSEN.

*Unter dem Motto „Koch dich fit!“ veranstaltet die DAK-Gesundheit am 29. April 2024 von 19.00 bis 21.00 Uhr in der Stadthalle Herrenberg ein ganz besonderes Koch-Event.*

### GESUND, LEISTUNGSFÄHIG, FIT UND SCHÖN

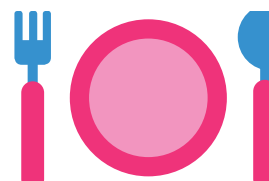
wollen wir gern sein. Das kommt einer ganzen Industrie gelegen. Pillen, Pülverchen und allerlei Ratgeber versprechen uns „mal eben“ eine Traumfigur. Tausende Ernährungstipps und Sportangebote stehen Abnehmwilligen zur Auswahl. Was ist denn nun das richtige Programm für mich? Ich habe eigentlich gar keine 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 29. April 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.