




















Veranstungskalender ZEP

Anmeldung ist bei jeder Veranstaltung notwendig!

Weitere Infos über Inhalte und Kosten der einzelnen Veranstaltungen können Sie unter 089 1797-2029 erfragen oder auf www.zep-muenchen.de nachlesen









MÄRZ	15.03.2017 Mittwoch 15:00 Uhr	Treffen der Adipositas Selbsthilfegruppe SHG ZEP		
MÄRZ	16.03.2017 Donnerstag 15:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Ernährung bei Lebererkrankungen		
MÄRZ	22.03.2017 Mittwoch 17:00 Uhr	„Saisonale leichte Küche“		
MÄRZ	23.03.2017 Donnerstag 15:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Ernährung zur Prävention von Herzinfarkt		
MÄRZ	30.03.2017 Donnerstag 15:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Die wichtigsten Tipps für eine gesunde Ernährung		
April	04.04.2017 Dienstag 17:00 Uhr	ZEPmax Infoveranstaltung Infos zu den Gewichtsreduktionsprogrammen		
April	06.04.2017 Donnerstag 15:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Nahrungsmittelunverträglichkeiten richtig verstehen		
April	07.04.2017 Freitag 17:00 Uhr	Kochkurs Basic <i>Suppenküche</i>		
April	19.04.2017 Mittwoch 18:30 Uhr	Treffen der Adipositas Selbsthilfegruppe SHG ZEP		
April	25.04.2017 Dienstag 17:00 Uhr	ZEPmax Infoveranstaltung Infos zu den Gewichtsreduktionsprogrammen		
April	26.04.2017 Mittwoch 17:00 Uhr	Kochkurs Bunt und G´und <i>„Grüne Küche“ in den Hauptrollen Bärlauch und Spinat</i>		
April	27.04.2017 Donnerstag 15:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Ernährung bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen		
April	27.04.2017 Donnerstag 17:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Bewegung bei Übergewicht – Was ist möglich?		
April	29.04.2017 Samstag 10:00 Uhr	Kochseminar Spezial <i>Bauchschmeichler „Mehr Ruhe in Magen und Darm“</i>		



Veranstungskalender ZEP

Anmeldung ist bei jeder Veranstaltung notwendig!

Weitere Infos über Inhalte und Kosten der einzelnen Veranstaltungen können Sie unter 089 1797-2029 erfragen oder auf www.zep-muenchen.de nachlesen

Mai	04.05.2017 Donnerstag 15:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Basics über gesunde Ernährung	
Mai	11.05.2017 Donnerstag 15:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Ernährung bei Übergewicht	
Mai	16.05.2017 Dienstag 17:00 Uhr	ZEPmax Infoveranstaltung Infos zu den Gewichtsreduktionsprogrammen	 zep_{max}
Mai	12.05.2017 Freitag 17:00 Uhr	Kochkurs Basic <i>Alles Tofu oder was? Alternative pflanzliche Eiweiß- Quellen (Tempeh, Lupine, Linsen etc...)</i>	 zep KOCHEN
Mai	17.05.2017 Mittwoch 18:30 Uhr	Treffen der Adipositas Selbsthilfegruppe SHG ZEP	 zep SHG
Mai	18.05.2017 Donnerstag 15:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Ernährung zur Prävention von Herzinfarkt	
Mai	18.05.2017 Donnerstag 17:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Bewegung bei Übergewicht – Was ist möglich?	zep_{SPORT}
Mai	30.05.2017 Dienstag 17:00 Uhr	ZEPmax Infoveranstaltung Infos zu den Gewichtsreduktionsprogrammen	 zep_{max}
Mai	31.05.2017 Mittwoch 17:00 Uhr	Kochkurs Bunt und G'sund <i>Wir starten in Sommer: Erdbeeren & Spargel</i>	 zep KOCHEN
Juni	01.06.2017 Donnerstag 15:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Ernährung nach bariatrischer Chirurgie	
Juni	20.06.2017 Dienstag 17:00 Uhr	ZEPmax Infoveranstaltung Infos zu den Gewichtsreduktionsprogrammen	 zep_{max}
Juni	21.06.2017 Mittwoch 18:30 Uhr	Treffen der Adipositas Selbsthilfegruppe SHG ZEP	 zep SHG
Juni	22.06.2017 Donnerstag 14:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Ernährung im Alter	
Juni	23.06.2017 Freitag 17:00 Uhr	Kochkurs Basic <i>Wir schmieren euch was – Leckere, einfache Aufstriche</i>	 zep KOCHEN
Juni	29.06.2017 Donnerstag 15:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Ist Salz tatsächlich ungesund?	



Veranstungskalender ZEP

Anmeldung ist bei jeder Veranstaltung notwendig!

Weitere Infos über Inhalte und Kosten der einzelnen Veranstaltungen können Sie unter 089 1797-2029 erfragen oder auf www.zep-muenchen.de nachlesen






Juli	01.07.2017 Samstag 10:00 Uhr	Kochseminar Spezial <i>Kreative Küche für experimentierfreudige Köche</i>	
Juli	05.07.2017 Mittwoch 17:00 Uhr	Kochkurs Bunt und G'sund <i>Urlaub auf dem Teller - Mediterrane Salate zur Grillsaison</i>	
Juli	06.07.2017 Donnerstag 15:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Ernährung bei Lebererkrankungen	
Juli	07.07.2017 Freitag 17:00 Uhr	„ Natürlich, stylisch! “ Farb- und Stilberatung (nur für Übergewicht / Adipositas); Unkostenbeitrag 40,00 € (incl. 40 € Gutschein)	
Juli	11.07.2017 Dienstag 17:00 Uhr	ZEPmax Infoveranstaltung Infos zu den Gewichtsreduktionsprogrammen	
Juli	13.07.2017 Donnerstag 15:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Ernährung zur Prävention von Herzinfarkt	
Juli	19.07.2017 Mittwoch 18:30 Uhr	Treffen der Adipositas Selbsthilfegruppe SHG ZEP	
Juli	20.07.2017 Donnerstag 17:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Bewegung bei Übergewicht – Was ist möglich?	
Juli	21.07.2017 Freitag 17:00 Uhr	Kochkurs Basic <i>Dippen und Trinken – erfrischende Sommergetränke</i>	
Juli	27.07.2017 Donnerstag 15:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Ernährung nach bariatrischer Chirurgie	
August	03.08.2017 Donnerstag 15:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Ernährung bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen	
August	09.08.2017 Mittwoch 17:00 Uhr	Kochkurs Bunt und G'sund <i>Let's Picknick – kleine Gerichte zum Mitnehmen</i>	
August	16.08.2017 Mittwoch 18:30 Uhr	Treffen der Adipositas Selbsthilfegruppe SHG ZEP	



Veranstaltungskalender ZEP

Anmeldung ist bei jeder Veranstaltung notwendig!

Weitere Infos über Inhalte und Kosten der einzelnen Veranstaltungen können Sie unter 089 1797-2029 erfragen oder auf www.zep-muenchen.de nachlesen

















August	17.08.2017 Donnerstag 15:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Die Wahrheit über Kaffee	
August	18.08.2017 Freitag 17:00 Uhr	Kochkurs Basic <i>Proteinshakes leicht selbstgemacht</i>	 zep KOCHEN
August	31.08.2017 Donnerstag 15:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Ernährung zur Prävention von Herzinfarkt	
September	14.09.2017 Donnerstag 15:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Powerfood-Hülsenfrüchte	
September	16.09.2017 Samstag 10:00 Uhr	Kochseminar Spezial <i>POWERFOOD Hülsenfrüchte: Linsen, Erbsen und Co</i>	 zep KOCHEN
September	21.09.2017 Donnerstag 17:00 Uhr	Kochkurs Bunt und G´ sund <i>Hokkaido, Muskat und Butternut: Kürbis und Co</i>	 zep KOCHEN
September	20.09.2017 Mittwoch 18:30 Uhr	Treffen der Adipositas Selbsthilfegruppe SHG ZEP	
September	28.09.2017 Donnerstag 17:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Bewegung bei Übergewicht – Was ist möglich?	zep SPORT
September	29.09.2017 Freitag 17:00 Uhr	Kochkurs Basic <i>Getreide kochen wie der Blitz - Schnellgarer</i>	 zep KOCHEN
Oktober	05.10.2017 Donnerstag 15:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Ernährung im Alter	
Oktober	12.10.2017 Donnerstag 15:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Nahrungsmittelunverträglichkeiten richtig verstehen	



Veranstaltungskalender ZEP

Anmeldung ist bei jeder Veranstaltung notwendig!

Weitere Infos über Inhalte und Kosten der einzelnen Veranstaltungen können Sie unter 089 1797-2029 erfragen oder auf www.zep-muenchen.de nachlesen

Oktober	19.10.2017 Donnerstag 17:00 Uhr	Kochkurs Bunt und G'sund <i>Herbstliches aus dem Topf</i>	 
Oktober	19.10.2017 Donnerstag 15:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Ernährung zur Prävention von Herzinfarkt	
Oktober	25.10.2017 Mittwoch 18:30 Uhr	Treffen der Adipositas Selbsthilfegruppe SHG ZEP	 
Oktober	26.10.2017 Donnerstag 15:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Basics über gesunde Ernährung	
Oktober	27.10.2017 Freitag 17:00 Uhr	Kochkurs Basic <i>Es wird gerollt: Süße und deftige Strudel</i>	 
November	09.11.2017 Donnerstag 15:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Ernährung bei Lebererkrankungen	
November	11.11.2017 Samstag 10:00 Uhr	Kochseminar Spezial <i>Selbstgemachte Geschenke aus der Küche</i>	 
November	16.11.2017 Donnerstag 17:00 Uhr	Kochkurs Bunt und G'sund <i>Oh Du Vegetarische Weihnacht...</i>	 
November	15.11.2017 Mittwoch 18:30 Uhr	Treffen der Adipositas Selbsthilfegruppe SHG ZEP	 
November	16.11.2017 Donnerstag 15:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Powerfood-Hülsenfrüchte	
November	30.11.2017 Donnerstag 17:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Bewegung bei Übergewicht – Was ist möglich?	
Dezember	01.12.2017 Freitag 17:00 Uhr	Kochkurs Basic <i>Zeit zum Gehenlassen – es gibt Brot und Brötchen</i>	 
Dezember	07.12.2017 Donnerstag 15:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Nahrungsmittelunverträglichkeiten richtig verstehen	
Dezember	14.12.2017 Donnerstag 15:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Die Wahrheit über Kaffee	
Dezember	20.12.2017 Mittwoch 18:30 Uhr	Treffen der Adipositas Selbsthilfegruppe SHG ZEP	



100
JAHRE

BARMHERZIGE BRÜDER
Krankenhaus München

