











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	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 Thema: 1200 kcal mit alle Nährstoffe – wie geht das?!	
Juli	20.07.2017 Donnerstag 17:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Bewegung bei Übergewicht – Was ist möglich?	
Juli	27.07.2017 Donnerstag 15:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Ernährung nach bariatrischer Chirurgie	
Juli	27.07.2017 Donnerstag 17:00 Uhr	ZEPmax Infoveranstaltung Infos zu den Gewichtsreduktionsprogrammen	
August	03.08.2017 Donnerstag 15:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Ernährung bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen	
August	04.08.2017 Freitag 17:00 Uhr	Kochkurs Basic <i>Dippen und Trinken – erfrischende Sommergetränke</i>	
August	09.08.2017 Mittwoch 17:00 Uhr	ZEPmax Infoveranstaltung Infos zu den Gewichtsreduktionsprogrammen	
August	09.08.2017 Mittwoch 17:00 Uhr	Kochkurs Bunt und G'sund <i>Let's Picknick – kleine Gerichte zum Mitnehmen - ob ins Büro, auf die Wiese oder für Zuhause</i>	
August	16.08.2017 Mittwoch 18:30 Uhr	Treffen der Adipositas Selbsthilfegruppe SHG ZEP	



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

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>	
August	22.08.2017 Dienstag 17:00 Uhr	ZEPmax Infoveranstaltung Infos zu den Gewichtsreduktionsprogrammen	
August	31.08.2017 Donnerstag 15:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Ernährung zur Prävention von Herzinfarkt	
September	13.09.2017 Donnerstag 17:00 Uhr	ZEPmax Infoveranstaltung Infos zu den Gewichtsreduktionsprogrammen	
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>	
September	21.09.2017 Donnerstag 17:00 Uhr	Kochkurs Bunt und G´ sund <i>Hokkaido, Muskat und Butternut: Kürbis und Co</i>	
September	20.09.2017 Mittwoch 18:30 Uhr	Treffen der Adipositas Selbsthilfegruppe SHG ZEP Thema: Systemisches Coaching „NEIN sagen“	
September	28.09.2017 Donnerstag 17:00 Uhr	Kostenlose Informationsreihe Bewegung bei Übergewicht – Was ist möglich?	
September	29.09. 2017 Freitag 17:00 Uhr	Kochkurs Basic <i>Getreide kochen wie der Blitz - Schnellgarer</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

Oktober	04.10.2017 Dienstag 17:00 Uhr	ZEPmax Infoveranstaltung Infos zu den Gewichtsreduktionsprogrammen	
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	
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 Gastreferent: Psychologin Valerie Siegrist	
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>	












100
JAHRE
BARMHERZIGE BRÜDER



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

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	15.11.2017 Mittwoch 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		