

„Brot dosen - Bunt und Gesund! “

„Powerfood to go - Tipps für eine bunte, gesunde und kreative Brotdose “

An diesem Abend lernen Sie, wie Sie ihre Brotdose bunt und gesund, abwechslungsreich und kreativ gestalten können. Wir geben Ihnen Tipps und Tricks für eine ausgewogene Ernährung und stellen einfache und schnelle Rezepte vor, die Sie im Handumdrehen zubereiten können. Auch gekaufte Snacks und To-Go-Alternativen werden unter die Lupe genommen. Damit Sie für sich und Ihre Lieben wissen, worauf es ankommt, um gesund und bunt und mit Genuss durch den Alltag zu kommen!



Termine: Mi., 10.04.2024

Uhrzeit: 19:30 – 21:45 Uhr

Ort: Gemeindehaus St. Josef, Josefstraße 19a, 49809 Lingen

Kosten: 15,00€

Anmeldeschluss: Mi., 03.04.2024

Teilnehmerzahl: max. 20 Personen

Dozentin: Lara Voß

Anmeldung:

Kurs-Nr.: 2109LI

KEB Emsland-Süd

Tel. 0591 6102-252

www.keb-lingen.de



Information:

Familienzentrum St. Josef

Tel. 0591 48546

vertretung.st.josef.laxten@web.de