

„Kochbox“

Datum: 16.10.2021
Uhrzeit: 12:00 – 14:00 Uhr

Per Zoom

Sie erhalten von uns eine „Kochbox“, indem sich alle benötigten Lebensmittel befinden. Unter Anleitung einer professionellen Köchin, können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind das Rezept zubereiten.

Genießen Sie zum Abschluss mit Ihrer Familie ein leckeres, schmackhaftes und gesundes Essen.

Die Anmelde-liste finden Sie an der Informationswand des Familien-zentrums ODER telefonische bei Frau Kahl (02173-82702)

Interkulturelle Tänze

Start: 07.09.2021
Ende: 16.11.2021

10 x immer dienstags von
19:00 – 20:00 Uhr

Veranstalter: Frau Meinke
Die Anmelde-liste finden Sie an der Informati-onswand des Familien-zentrums ODER telefoni-sche bei Frau Kahl (02173-82702)

„Kravmaga“ Selbstverteidigung für Frauen

Datum: 02.10. und 09.10.2021
Uhrzeit: 9:00 – 11:30 Uhr

Ort: Familienzentrum

Hier erhalten Frauen Techniken bzw. Taktiken zur Vermeidung von Gewalt und Angriffen.

Veranstalter : Herr Herholz
Kostenbeitrag: 5 € pro Trainingseinheit
Nähere Informationen erhalten Sie bei Frau Kahl

Kinderernährung, die gesund und glücklich macht

Datum: 06.10.2021
Uhrzeit: 18:00 - 20:00 Uhr

Thema gesunde Ernährung. Was brauch mein Kind um gesund groß zu werden?
Kinder-Krankheiten: Wie kann typpgerechte Ernährung unterstützen bei Bauchweh, Verstopfungen, Durchfall, Neurodermitis, Allergien, Bronchitis, Nebenhöhlenentzündung, Ohrenscherzen, Kochschmerzen, Hyperaktivität, u.v.m. ?

Nähere Informationen erhalten Sie bei Frau Kahl.

Veranstalter: Frau Eishabadi

Die Anmelde-liste finden Sie an der Informationswand des Familien-zentrums ODER telefoni-sche bei Frau Kahl (02173-82702)