

Die vom Landesverband geschulten Kursleiterinnen bieten an:

## **Die Kursleiterinnen-Themen 2010 - 2011**

### **Gesunde Ernährung schmackhaft machen...**

...nach diesem Motto bieten wir jedes Jahr neue Kurse zur gesunden Ernährung in den Ortsvereinen an. Hier können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihr Wissen über aktuelle Ernährungslehre erweitern und vertiefen und lernen dabei gleichzeitig vielseitige Rezepte kennen. Da fällt das Nachmachen nicht schwer!



### ***„Iss dich schlau – wie Essen und Trinken das Gehirn fit halten“***

Wie den Körper kann man auch das Gehirn durch regelmäßiges Training fit halten. Aber nicht nur Rätsel lösen oder Gedächtnisspiele halten die grauen Zellen in Schwung. Auch die richtige Ernährung kann das Gehirn auf Zack bringen. Die Teilnehmer erlernen Grundlagen für eine optimale Zusammenstellung von Lebensmitteln und die Zubereitung gesunder Mahlzeiten.

### ***„Kefir, Quark & Co“ Kinder erleben die Vielfalt von Milchprodukten***

Kinder lernen kochen...

...in den Kochkursen entdecken Kinder von 5-12 Jahren die Welt des Essens mit allen Sinnen. Angeleitet von einer hauswirtschaftlichen Fachkraft kochen und essen sie gemeinsam mit Gleichaltrigen.



### ***„Clever Snacken – Fit bleiben!“***

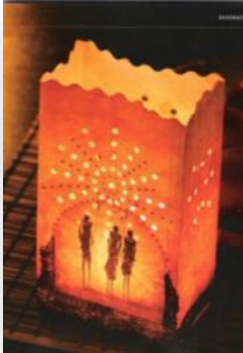
### ***Zwischenmahlzeiten bewusst auswählen und zubereiten***

Mitmachkurs für Jugendliche...

...bei diesem Angebot werden Jugendliche aktiv. Sie kochen, probieren neue Rezepte und haben Zeit zum gemeinsamen Genuss.

## **Einführung in Kreatives Gestalten...**

...unter fachkundiger Anleitung und in geselliger Runde erlernen Sie neue Gestaltungs-Techniken.



### ***„Die leuchtende Deko-Idee – Luminaria Licht Tüten“***

Luminaria Licht Tüten schaffen eine stimmungsvolle Atmosphäre im Innen- und Außenbereich

### ***„Gestalten von Kugeln und Übertöpfen für den Wohn- und Gartenbereich“***

Mit dem umweltfreundlichen Dekorationshärter „Powertex“ in wenigen Stunden zum Kunstwerk



### ***„Liebevoll gestaltete Dekorahmen“***

Vielfältig dekoriert erhalten schlichte Holzrahmen eine ganz neue Bedeutung

**Die Termine für Kurse und weitere Veranstaltungen  
in den Dörfern entnehmen Sie bitte dem  
jeweiligen Programm des Ortsvereins.**