Margit Both-Weber, Gesundheitsberaterin GGB, 66740 Saarlouis, Tel.: 06831/81676 - www.margit-both-weber.de

Termine 2027– Vitalstoffreiche Vollwerttermine nach Dr. M.O. Bruker mit Fair Trade Produkten

Datum	Uhrzeit	Titel	Inhalt	Ort bzw. Anmeldung
04.01.2027	17:30-21:30	Fair Trade Vollwerttreff	**Vollwerttreff** *hier treffen sich Neulinge, Gleichgesinnte, Erfahrene, um die vitalstoffreiche Vollwertküche zu genießen oder kennen zu lernen *wir erproben neue Rezepte und frischen Altes wieder auf - Termine sind einzeln wahrnehmbar **********	**Veranstaltungsort:** TGS BBZ, Zeughausstr. 25, 66740 Saarlouis ***Anmeldung:*** KVHS Saarlouis Tel.: 06831/444-150 oder M. Both-Weber, Tel.: 06831/81676 EMail: margarete.both-weber@gmx.de
01.02.2027	„	Fair Trade Vollwerttreff		
01.03.2027	„	Fair Trade Vollwerttreff		
03.05.2027	„	Fair Trade Vollwerttreff		
07.06.2027	„	Fair Trade Vollwerttreff		
Mittwoch 13.01.2027		**<u>Naturkosmetik selbst herstellen mit praktischer Anwendung.</u>** Die Haut, unser größtes Organ, ist mehr als nur Schutzmantel gegen alle Einwirkungen von außen. Sie bedarf besonderer Aufmerksamkeit und regelmäßiger Pflege. Unter Anleitung stellen wir unsere eigenen Pflegeprodukte wie Cremes, Shampoo oder auch eine Gesichtsmaske her u. lernen die Methode einer einfachen Gesichtsmassage kennen.		Anmeldung: Wolfgang Heinz KVHS-Schwalbach fon 06834-7795180 Veranstaltungsort: Johannes Gutenberg Schule Schwalbach
Samstag 05.06.2027		**<u>Naturkosmetik selbst herstellen mit praktischer Anwendung.</u>** Die Haut, unser größtes Organ, ist mehr als nur Schutzmantel gegen alle Einwirkungen von außen. Sie bedarf besonderer Aufmerksamkeit und regelmäßiger Pflege. Unter Anleitung stellen wir unsere eigenen Pflegeprodukte wie Cremes, Shampoo oder auch eine Gesichtsmaske her u. lernen die Methode einer einfachen Gesichtsmassage kennen.		Veranstaltungsort: Familienbildungsstätte e.V., Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3, 66740 Saarlouis, Tel.: 43637

Samstag 30.04.2027		**<u>Wildkräutererlebnistag</u>** Wildkräuter werden zunächst bestimmt und sortiert. Zusammen wird daraus ein genussvolles Kräutermenü kreiert. Höhepunkt ist sodann das gemeinsame Essen und Genießen des fertigen Menüs.		Anmeldung bei: 3B-Verbund, Friedrich-Ebert-Str. 14, 66763 Dillingen , Tel.: 06831/76020 und 06831/760231
15.03.2027	17:30-21:00	**<u>Blitzgerichte für den Alltag</u>** – leckere vollwertige – vitalstoffreiche Alltagsgereicht und Backwaren - einfach zubereitet, empfohlen auch bei Rheuma und anderen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten		Veranstaltungsort und Treffpunkt: TGS BBZ Saarlouis Zeughausstr. 25,66740 Saarlouis Anmeldung: KVHS , Saarlouis – Tel.: 06831/444-150
Dienstag 23.03.2027	17:30 – 21:00 Uhr	**<u>Blitzgerichte für den Alltag</u>** – leckere vollwertige – vitalstoffreiche Alltagsgereicht und Backwaren - einfach zubereitet, empfohlen auch bei Rheuma und anderen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten		Anmeldung: Wolfgang Heinz KVHS-Schwalbach fon 06834-7795180 Veranstaltungsort: Johannes Gutenberg Schule Schwalbach
21.03.2027	10.30 bis ca. 15.00 Uhr 25,00 €	**Wildkräuterworkshop Prädikat: „besonders wertvoll“**	1. Treffpunkt GemS Fliesen Saarlouis mit Begrüßung 2. Sammeln der Kräuter 3. Bestimmen und Einsortieren in Mappen 4. Menüzubereitung – Essen und Genießen	Veranstaltungsort und Treffpunkt: Gemeinschaftsschule in den Fliesen, Saarlouis, St. Nazairer-Allee ***Anmeldung***: KVHS, Saarlouis – Tel.: 06831/444-413
28.04.2027	17:30-21.00	**Wildkräutererlebnisabend**	Wildkräuter werden zunächst bestimmt und sortiert. Zusammen wird daraus ein genussvolles Kräutermenü kreiert. Höhepunkt ist sodann das gemeinsame Essen und Genießen des fertigen Menüs.	Anmeldung: Wolfgang Heinz KVHS-Fon 06834-7795180 Veranstaltungsort: Johannes Gutenberg Schule Schwalbach

Samstag 13.03.2027	14:30 – 19.00	**Frauenwohlfühltag**	Ein bisschen bewegen, tanzen, meditieren, Gesicht massieren …. Ein 4-Gänge Vollwertmenü , also alles was glücklich macht	Veranstaltungsort: Familienbildungsstätte e.V. 66740 Saarlouis, Tel.: 43637

Dienstag: **05.01.2027** **02.02.2027** **02.03.2027** **04.05.2027** **01.06.2027**	Jeweils Von 17:30 bis 21.00 Uhr 15,00 €	**Kochkurs: Treff für vitalstoffreiche, gesunde Ernährung** Im Mittelpunkt steht die Zubereitung von vollwertigen Speisen aus Lebensmitteln, die aus regionalem, saisonalen, biologischen Anbau stammen. Insofern beginnt gute Ernährung bereits beim Einkauf. Dazu kommen Informationen über die verschiedenen Lebensmittel, Kräuter und andere Zutaten sowie die Zusammenhänge von Ernährung, Stoffwechsel und Gesundheit. Vor allem erfahren die Teilnehmer, dass Selberkochen Spaß macht, gesunde Ernährung nicht zu kompliziert ist und das Kochen nicht aufwendig sein muss. In der 3B-Küche wird gemeinsam ein gesundes, vollwertiges und schmackhaftes Drei-Gänge-Menü zubereitet und in gemeinsamer Runde verzehrt. „Es ist immer was dabei für jede und jeden“	Anmeldung bei: 3B-Verbund, Friedrich-Ebert-Str. 14, 66763 Dillingen Tel.: 06831/76020 und 06831/760231
Mittwoch: **06.01.2027** **03.02.2027** **03.03.2027** **05.05.2027** **02.06.2027**	Jeweils 17:30-21:00 Uhr	**Treff für sehr gute gesunde Ernährung (Grundbildung**). Im Mittelpunkt steht die Zubereitung von vollwertigen Speisen aus Lebensmitteln, die m glichst aus regionalem, saisonalen, biologischen Anbau stammen. Insofern beginnt gute Ernährung bereits beim Einkauf. Dazu kommen Informationen über die verschiedenen Lebensmittel, Kräuter und andere Zutaten sowie die Zusammenhänge von Ernährung, Stoffwechsel und Gesundheit. Vor allem erfahren die Teilnehmer, dass Selberkochen Spaß macht, gesunde Ernährung nicht zu kompliziert ist und das Kochen nicht aufwendig sein muss. In der 3B-Küche wird gemeinsam ein gesundes, vollwertiges und schmackhaftes Drei-Gänge-Menü zubereitet und in gemeinsamer Runde verzehrt. „Es ist immer was dabei für jede und jeden“	Das Ministerium für Bildung und Kultur fördert diese Grundbildung, deshalb ist die Teilnahme kostenlos (ohne Lebensmittel) Anmeldung bei: 3B-Verbund, Friedrich-Ebert-Str. 14, 66763 Dillingen Tel.: 06831/76020

Wildkräuterworkshop mit Menüzubereitung

Von der Kursleiterin Frau Margit Both-Weber mitgebrachte, regionale Kräuter werden zunächst bestimmt und sortiert. Zusammen wird daraus ein genussvolles Kräutermenü kreiert. Höhepunkt ist sodann das gemeinsame Essen u. Genießen des fertigen Menüs.

Blitzgerichte für den Alltag – einfach und lecker

Die Gerichte sind ohne großen Aufwand schnell zubereitet, dabei gesund, vollwertig und vitalstoffreich. Besonders geeignet, rheumatischen u. anderen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten wie z.B. Rheuma, Gicht usw. entgegenzuwirken oder vorzubeugen.

Naturkosmetik – Produkte selbst herstellen

Die Haut, unser größtes Organ, ist mehr als nur Schutzmantel gegen alle Einwirkungen von außen. Sie bedarf besonderer Aufmerksamkeit und regelmäßiger Pflege um einem vorzeitigen Altern entgegen zu wirken.

Unter Anleitung stellen wir unsere eigenen Pflegeprodukte wie Cremes, Shampoo oder auch eine Gesichtsmaske her u. lernen die Methode einer einfachen Gesichtsmassage kennen.