Margit Both-Weber, Gesundheitsberaterin GGB, Hülzweilerstr. 9, 66740 Saarlouis, Tel.: 06831/81676 - www.margit-both-weber.de

Termine 2026 – Vitalstoffreiche Vollwerttermine nach Dr. M.O. Bruker mit Fair Trade Produkten

Datum	Uhrzeit	Titel	Inhalt	Ort bzw. Anmeldung
10.08.2026	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.: 06831/444-404 oder M. Both-Weber, Tel.: 06831/81676 EMail: margarete.both-weber@gmx.de
07.09.2026	„	Fair Trade Vollwerttreff		
02.11.2026	„	Fair Trade Vollwerttreff		
07.12.2026	„	Fair Trade Vollwerttreff		
01.06.2026	„	Fair Trade Vollwerttreff		
Montag **30.11.2026**	17:30 bis 21:00 Uhr	**Alternatives Weihnachtsmenü**	Leckere und vitalstoffreiche Weihnachtsgerichte mit hohem ethischen und kulinarischen Anspruch Warum nicht? Festtagsessen mal ohne Fleisch oder Fisch, aber dafür mit besonderer Raffinesse, köstlich, lecker und dazu gesund. Ein mehrgängiges Menu einfach und stressfrei zubereiten mit feinen Gewürzen und Kräutern. Genießen ohne Reue, ohne den Magen zu überfordern oder Kalorien zu fürchten	3B Verbund, 66763 Dillingen, Friedrich-Ebert-Str. 14, Tel.: 06831/760231
Freitag **11.12.2026**		**Alternatives Weihnachtsmenü**	Leckere und vitalstoffreiche Weihnachtsgerichte mit hohem ethischen und kulinarischen Anspruch, wie oben	FBS Saarlouis, Tel.: 06831/43637
Mittwoch **09.12.2026**	17:30 bis 21.00 Uhr	**Alternatives Weihnachtsmenü**	Leckere und vitalstoffreiche Weihnachtsgerichte mit hohem ethischen und kulinarischen Anspruch, wie oben	Wolfgang Heinz,KVHS-Schwalbach, Fon: 06834-7795180 Johannes Gutenbergschule Schwalbach
Montag **23.11.2026**	17:30 bis 21.00 Uhr	**Alternatives Weihnachtsmenü**	Leckere und vitalstoffreiche Weihnachtsgerichte mit hohem ethischen und kulinarischen Anspruch, wie oben	KVHS Saarlouis, Tel.: 06831-444-150 Ort: GemS in den Fliesen in Saarlouis

22.11.2026	Ab 11:30 Uhr bis ca. 15:30 Uhr	**Weihnachtstreffen mit musikalischen Beiträgen und leckerem Vollwertbuffet - Kostenbeitrag 15,00 €**		3B Dillingen, Tel.: 06831/760231
30.10.2026	15:30 bis 18:30 Uhr	**Großeltern kochen mit ihren Enkeln ein leckeres vitalstoffreiches, gesundes Menü** Das wir auch natürlich anschießend genießen Zu leckeren selbst gebackenen Brötchen gibt es Tomatenaufstrich und Nuss-notellacreme. Lasst euch überraschen was es als Hauptgericht und Nachspeise gibt. Natürlich sind leckere Nudeln und Kartoffeln dabei.		Veranstaltungsort: Globus Saarlouis Anmeldung: margarete.Both-weber@gmx.de oder 06831/81676
09.11.2026	17:30-21:00	**Blitzgerichte für den Alltag** – 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
11.11.2026	17:30 – 21:00 Uhr	**Blitzgerichte für den Alltag** – leckere vollwertige – vitalstoffreiche Alltagsgereicht und Backwaren - einfach zubereitet, empfohlen auch bei Rheuma und anderen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten		Anmeldung: Wolfgang Heinz KVHS-Schwalbach Tel.: 06834-7795180 Veranstaltungsort: Johannes Gutenberg Schule Schwalbach
Samstag 12.09.2026		**Naturkosmetik selbst herstellen mit praktischer Anwendung.** 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.		Veranstaltungsort: Familienbildungsstätte e.V., Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3, 66740 Saarlouis, Tel.: 43637
13.09.2026	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
15.09.2026	17:30-21.00	**Wildkräutererlebnisabend**	Wildkräuter werden zunächst bestimmt und sortiert. Zusammen wird daraus ein genussvolles Kräutermenü kreiert. Höhepunkt ist sodann das gemeinsame Essen u. Genießen des fertigen Menüs.	Anmeldung: Wolfgang Heinz KVHS-Schwalbach fon 06834-7795180 Veranstaltungsort: Johannes Gutenberg Schule Schwalbach

30.10.2026	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
Mittwoch: **02.09.2026** **04.11.2026** **02.12.2026**	Jeweils Von 17:30 bis 21.00 Uhr 15,00 €	**Kochkurs wie Treff für 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

Dienstag: **01.09.2026*** ***diese Veranstaltung wird wegen Küchenrenovierung auf den 28.09.2026 Verlegt** **03.11.2026** **01.12.2026**	Jeweils 17:30-21:00 Uhr	**Treff für gute 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.

Alternatives Weihnachtsmenu

Warum nicht? Festtagsessen mal ohne Fleisch oder Fisch, aber dafür mit besonderer Raffinesse, köstlich, lecker und dazu gesund. Ein mehrgängiges Menu einfach und stressfrei zubereiten mit feinen Gewürzen und Kräutern.
Genießen ohne Reue, ohne den Magen zu überfordern oder Kalorien zu fürchten.

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.