Margit Both-Weber, Gesundheitsberaterin GGB, Hülzweilerstr. 9, 66740 Saarlouis, Tel.: 06831/81676

Termine Frühjahr 2025– Vitalstoffreiche Vollwerttermine nach Dr. M.O. Bruker mit Fair Trade Produkten

Datum	Uhrzeit	Titel	Inhalt	Ort bzw. Anmeldung
03.02.2025	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
10.03.2025	„	Fair Trade Vollwerttreff		
07.04.2025	„	Fair Trade Vollwerttreff		
05.05.2025 02.06.2025	„	Fair Trade Vollwerttreff Fair Trade Vollwerttreff		
04.04.2025	17:30-21:30	**Blitzgerichte für den Alltag**	Leckere vollwertige - vitalstoffreiche Alltagsgerichte, + Backwaren, schnell, einfach, empfohlen bei Rheuma u.a. ernähr.bed. Zivilisationskrankheiten	Veranstaltungsort: TGS BBZ SLS, Zeughausstr. 25, ***Anmeldung:*** KVHS. SLS: 06831/444-410
01.06.2025	10.30 bis ca. 15.00 Uhr 20,00 €	**Wildkräuterworkshop** **Prädikat:** **„besonders wertvoll“**	1. Treffpunkt TGS BBZ Saarlouis mit Begrüßung 2. Sammeln der Kräuter im Lachwald 3. Bestimmen und Einsortieren in Mappen 4. Menüzubereitung – Essen und Genießen	Veranstaltungsort und Treffpunkt: TGS BBZ 66740 Saarlouis, Zeughausstr. 25 ***Anmeldung***: KVHS, Saarlouis – Tel.: 06831/444-413

13.03.2025	17:30-21:00	**Fit + vitalstoffreich, gesund älter werden und bleiben**	Vortrag und Kochkurs Vitalstoffreiche Vollwerternährung, Besonders auch bei rheumatischen Erkrankungen geeignet	Veranstaltungsort: Familienbildungsstätte e.V., Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3, 66740 Saarlouis, Tel.: 43637
10.05.2025	14:00 – 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
09.04.2025	17:30-21:00	**Saarländisch vollwertig Kochen mit Gromperkeichelcher und vieles mehr in einem besonderen Ambiente**		Haus Saargau, Gisingen s.u.
05.09.2025	17:00-20:00	**Naturkosmetik selbst herstellen** (mit kleinem Frischkostsalat) 25,00 €		Haus Saargau, Gisingen Tel.:06837/91 27 62 (Frau Leinen)
14.-bis 17.04.2025	10.00-13.00 Uhr	Ferienkochen mit Kindern ab 7 Jahre		FBS Saarlouis Tel.: 43637
10.04.2025	17:30 -21:30	Ostermenü	Vollwertig, ideenreich, lecker, frühlingsfrisch	FBS Saarlouis, Tel.: 43637
07.06.2025		**Naturkosmetik selbst herstellen** (mit kleinem Frischkostsalat) Natürliches für Haut und Haar- 24,00 €		Veranstaltungsort: FBS, Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3, SLS, Tel.06831/43637

Mittwoch: 05.02.2025 11.03.2025 Weitere Termine folgen	Jeweils 17:30-21:00	**Treff für gute Ernährung (Grundbildung**). Im Mittelpunkt steht die Zubereitung von vollwertigen Speisen aus Lebensmitteln, die möglichst 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

15. Juni 2025 **11.30 – 15.00 Uhr**	**Gesundheitsberaterinnen und Gesundheitsberater GGB und Interessierte treffen und Begegnen sich zu einem Mittagsmenü mit Wildkräutern.** Auch **Bilden** ist angesagt durch Infos über Nahrungsergänzung, Gewürzmischungen, natürliche Hautpflege ohne Chemie, eine vitalstoffreiche vollwertige Ernährung. Augentraining und Meditation runden die Veranstaltung ab. **Begleiten** wird sie durch die Veranstaltung ein kompetentes Team. (Änderungen vorbehalten) Lassen Sie sich inspirieren. Preis für Imbiss: 15,00 € Imbiss, 3,00 € Teilnahmegebühr	
07.12.2025 **10.oo-16.oo Uhr**	Treffen der **GesundheitsberaterGGB** mit weihnachtlichem Programm z.B. *vitalstoffreicher Vollwertimbiss zur Weihnachtszeit * Musik und Gedichte	