

Aktivitäten Januar 2014

Diese Kurse laufen im Januar weiter.

Weitere Informationen bei den Übungsleitern:

27.01.	Mo	Rückenschule	17.00- 18.00	Christus-Kirche, Otto-Garber-Weg 4	S. Berg	04541- 879691
	Mo	Yoga 1	16.00- 17.15	Heilig-Geist- Zentrum	A. Grünefeld	04542- 853636
	Mo	Pilates	17.30- 18.30	„	A. Grünefeld	
	Mo	Yoga 2	18.45- 20.00	„	A. Grünefeld	
	Fr	Gymnastik	9.45-10.45	Gemeinschaftshaus Seestr. 47	J. Jessen	04542- 6897
	Fr	Line dance	11.00- 12.30	Gemeinschaftshaus Seestr. 47	J. Jessen	

08.01.	Mi	<u>Bastelnachmittag</u> Origami <u>„Klönklatsch“</u> monatl. Treffen	15.30- 17.00	Gemeinschaftshaus Seestr. 47	A. Groth I. Mußmann	04542- 89910 04542- 9872004
--------	----	---	-----------------	---------------------------------	---------------------------	--------------------------------------

Unser monatl. Treffen zum Klönen, Spielen... Wer möchte, kann mit Anne Groth basteln.

Anmeldung unbedingt erforderlich:

18.01.	Sa	<u>Gemeinsames Kochen</u> Keime u. Sprossen in der modernen Ernährung	10.00- 17.00	Gemeinschaftshaus Seestr. 47	Elfriede Hübner	04541-83582
--------	----	---	-----------------	---------------------------------	--------------------	-------------

Einführung in das Seminar:

Vorstellung u. Vergleich der Inhaltsstoffe
Tee, Wasser und Keimlinge zum Knabbern

Ein Vollwertmenü mit Sprossen:

Eisbergsalat m. div. Sprossen
Chin. Rührpfanne m. Sesamkartoffeln
Apfelkompott m. Rosinen,
Sonnenblumenkeimen, Sahnehäubchen

Kleines, frühes Abendessen:

Toast fernöstlich, Salat m. Keimlingen, Fliederbeerpunsch m.
Ingwer
Abschlußgespräch

Seminargebühr: 30 € (incl. Seminarunterlagen, Rezepte, ein Keimlingglas)

5 € f. Vollwertmenü/Getränke

Eingetragen im Vereinsregister

Vorstand: Karl Woidelko, Vorsitzender; Anke Schütt, Schatzmeisterin; Ida Mußmann, Schriftführerin