

Fr 04.05.	Sommerkuchen - lecker und vielseitig	17:30 h	Iris Melcher/ Annegret Treseler
Mo 07.05.	Gärtnern im Quadrat	17:30 h	Iris Niermeyer
Mi 09.05.	Kindergeburtstag	17:00 h	Nicola Läube- Dammermann
Fr 11.05.	Rund um die Nudel - Pasta & Co.	18:00 h	Margret Niederhacker
Mo 21.05.	Kräuter in Garten und Küche	17:30 h	Iris Niermeyer
Mi 23.05.	Experimentelle Rotweinprobe	19:00 h	Eva Meier
Do 24.05.	Holunder - Der Baum der Frau Holle	17:30 h	Iris Niermeyer
Fr 25.05.	Kleine Geschenke und Mitbringsel	17:30 h	Tiia Sudek
Mi 30.05.	Wein und Schokolade	19:00 h	Eva Meier
Juni			
Mo 04.06.	Brot und Brötchen - frisch zum Grillen	17:30 h	Iris Melcher/ Annegret Treseler
Mi 06.06.	Babybrei	17:00 h	Nicola Läube- Dammermann
Do 14.06.	Grillen - mariniertes Fleisch und Salat	17:30 h	Iris Niermeyer
Fr 15.06.	Neue Kartoffeln - immer eine gute Mahlzeit	17:30 h	Iris Melcher/ Annegret Treseler
Mo 25.06.	So schmeckt Italien in Deutschland	17:30 h	Iris Niermeyer
Fr 29.06.	Sommerliche Eintöpfe und Aufläufe	17:30 h	Iris Melcher/ Annegret Treseler

Sie möchten mit Ihren Freunden / Kollegen in gemütlicher
Atmosphäre kochen?

Gerne gehen wir auf Ihre Wünsche ein.



1. Halbjahresprogramm 2012

Landfrauenservice

Minden-Lübbecke-Herford e.V.

Tel.: 05741/ 8523

e-mail: Landfrauenservice@t-online.de

www.Landfrauen.de

Schulungsort:

FaBiAn-Haus

Geistwall 12-14, 32312 Lübbecke

Datum	Kursname	Beginn	Seminarleitung
Januar			
Mi 18.01.	Babybrei	17:00 h	Nicola Läube-Dammermann
Fr 20.01.	Partyrezepte Winterlaune	17:30 h	Kerstin Winkelmann
Mo 23.01.	Hefeteig - süß und salzig	17:30 h	Iris Niermeyer
Mi 25.01.	Heiße Suppen für kalte Tage	17:30 h	Iris Melcher/ Annegret Treseler
Do 26.01.	Wintergemüse	17:30 h	Iris Niermeyer
Sa 28.01.	Männer kochen!	9:00 h	Nicola Läube-Dammermann
Mo 30.01.	Natürlich durch den Winter - Aromatherapie und Hausmittel	18:00 h	Annette Fritsche
Februar			
Do 02.02.	Kochen für Anfänger, 1. Teil	17:30 h	Iris Niermeyer
Sa 04.02.	Fit for Family (1)	9:30 h	FaBiAn-Team
Mi 08.02.	Snacks und Fingerfood	17:30 h	Bettina Hersemann
Fr 10.02.	Keine Angst vorm Schnellkochtopf	18:30 h	Margret Niederhacker
Sa 11.02.	Fit for Family (2)	9:30 h	FaBiAn-Team
Mi 15.02.	Kindergeburtstag	17:00 h	Nicola Läube-Dammermann
Do 16.02.	Kochen für Anfänger, 2. Teil	17:30 h	Iris Niermeyer
Fr 17.02.	Leckere Braten aus der Fabian-Küche	17:30 h	Iris Melcher/ Annegret Treseler
Sa 18.02.	Fit for Family (3)	9:30 h	FaBiAn-Team
Sa 25.02.	Fit for Family (4)	9:30 h	FaBiAn-Team
März			
Do 01.03.	Kochen für Anfänger, 3. Teil	17:30 h	Iris Niermeyer
Sa 03.03.	Fit for Family (5)	9:30 h	FaBiAn-Team
Fr 09.03.	Hackfleisch: vielfältig - preiswert - schnell	17:30 h	Iris Melcher/ Annegret Treseler
Sa 10.03.	Fit for Family (6)	9:30 h	FaBiAn-Team
Mi 14.03.	Snacks und Fingerfood	17:30 h	Bettina Hersemann

Sa 17.03.	Ostermenü für Rheumatiker	11:00 h	Margret Miederhackle
Mi 21.03.	Mit Kränzen in den Frühling	16:30 h	Christa Klamor
Fr 23.03.	Fit in den Frühling mit Salat	18:00 h	Margret Niederhackle
Sa 24.03.	Männer backen!	9:00 h	Nicola Läube- Dammermann
Mi 28.03.	Osterbrunch	17:30 h	Bettina Hersemann
Fr 30.03. + Sa 31.03.	Leckere Torten - selbstgemacht (2 tägig)	14:00 h	Annegret Treseler
Fr 30.03.	Partyrezepte Frühlingslaune	17:30 h	Kerstin Winkelmann
April			
Mo 02.04.	Ferienstpaß: Wir backen unser Lunchpacket und wandern durch den Frühlingswald	8:30 - 12:00 h	Andrea Klasing/ Astrid Diestelhorst
Mo 02.04.	Der Frühling deckt uns den Tisch	17:30 h	Iris Niermeyer
Di 03.04.	Osterbacken für Kinder, 8-12 Jahre	15:00 h	Tiia Sudek
Mi 04.04.	Osterbacken für Kinder, 5-8 Jahre	15:00 h	Tiia Sudek/ Helga Meier
Mi 11.04.	Ferien ohne Koffer	8.00 h	Sudek/ Meier/ Kirchhoff
Do 12.04.	Ferien ohne Koffer	8:00h	Sudek/ Meier/ Kirchhoff
Mi 18.04.	Miteinander reden	19:00 h	Eva Meier
Mi 25.04.	Snacks und Fingerfood	17:30 h	Bettina Hersemann
Fr 27.04.	Mit Spargel fit in den Frühling	17:30 h	Iris Melcher/ Annegret Treseler
Mo 30.04.	Aromatherapie für den Hausgebrauch	18:00 h	Annette Fritsche
Mai			
Mi 02.05.	Experimentelle Weißweinprobe	19:00 h	Eva Meier

„Fit for Family“ – Der Haushaltsführerschein

Kursinhalte (an 6 Samstagen):

Kurstag 1	Theorie	Ein guter Durchblick gehört dazu (Buchführung, Zeitmanagement, Einkaufsplanung)
	Praxis	Suppen - kalt und warm, süß und sauer, alles ist möglich
Kurstag 2	Theorie	„Kleider machen Leute“ (Textilien, Waschmittel & Co.)
	Praxis	In die Töpfe geschaut - Eintöpfe
Kurstag 3	Theorie	Fit bis ins Alter: Kleine Ernährungslehre gehört dazu
	Praxis	Hefeteig - was er alles kann
Kurstag 4	Theorie	„Wie bei Hempels“- Reinigen mit System
	Praxis	Fingerfood
Kurstag 5	Theorie	Kleine Zipperlein selber beheben - Wie könnte eine Hausapotheke aussehen?
	Praxis	Aufläufe - „Gut verwertet die Reste - helfen sparen und schmecken auf` s Beste“
Kurstag 6	Theorie	Wir erwarten Gäste!
	Praxis	An alles ist gedacht: Planung, Tischdekoration, festliches Menü

Für junge Familien

- Koch- und Beratungskurse zur Säuglings- und Kinderernährung
- Kochkurse für Jugendliche,
(z.B. „Pimp your body - Koch dich schlank“ oder
„Kochen mit Freunden für Freunde“)
- „Fit for Family“ - Haushaltsführerschein
- Kochkurse für Eltern und Tagesmütter
(„Gut organisiert durch die Woche - Speiseplangestaltung: gesund,
abwechslungsreich und zeitsparend“, 2tlg.)
- Kochkurse für Eltern mit Kindern
(z.B. „Gemüselolli & Co.- Fingerfood für Kids“)
- Ferienspiele - „Ferien ohne Koffer“
- Tipps für den Kindergeburtstag
- Geschenke aus der Küche
- Kekse backen für die Adventszeit

Sprechen Sie uns an, wir gehen gerne auf **Ihre individuellen Wünsche** ein
oder entnehmen Sie einzelne Kursangebote unserem **Halbjahresprogramm**.