

FBS MG Gesund leben 2020



Familienbildungsstätte Mönchengladbach | Odenkirchener Str. 3a | Mönchengladbach
fbs-mg.de | info@fbs-mg.de



Familienbildungsstätte
Mönchengladbach

FBS Programm 2020

**Familienbildungsstätte
Mönchengladbach**

Arbeitskreis Katholische
Familienbildung gGmbH
Odenkirchener Str. 3a
41236 Mönchengladbach

02166/62312-0
www.fbs-mg.de

3

Gesund leben

- ▷ Bewegung
- ▷ Entspannung
- ▷ Allgemeine Gesundheitskurse
- ▷ Ernährung und Hauswirtschaft

Gesundheit – Gesund leben

Ansprechpartnerin:

Mechthild Wintgens, Tel: 02166-62312-18

wintgens@fbs-mg.de

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit ist körperliches und seelisches Wohlbefinden im ganzheitlichen Sinne. Sie ist wichtige Voraussetzung in den sich ständig verändernden Lebens- und Arbeitswirklichkeiten und für das Gelingen des Lebens überhaupt, aber vor allem in der Familie.

Ausgehend von dem Wissen um das Zusammenspiel von körperlichen und seelischen Prozessen wollen wir mit vielfältigen Angeboten Menschen zu einer gesunden und entspannten Lebensführung befähigen.

Wir bieten Vorträge, Seminare und Kurse an, die Sie bestärken, Ihre Gesundheit in Eigenverantwortung zu fördern und nachhaltig zu unterstützen.

Bewegung

Gymnastik für Frauen

Gymnastische Übungen zur Erhaltung und Wiedergewinnung körperlicher Bewegungsfähigkeit und Belastbarkeit werden durchgeführt. Neben Haltungsschulung und Entspannung erhalten Sie Anregungen für das Üben zu Hause.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Ariane Regulski, Übungsleiterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3107800	Di	07.01.-31.03.20	09:00-09:45 Uhr	12x	1 UST	49,80 €
20-3108800	Di	07.01.-31.03.20	09:45-10:30 Uhr	12x	1 UST	49,80 €
20-3109800	Di	21.04.-23.06.20	09:00-09:45 Uhr	9x	1 UST	37,35 €
20-3110800	Di	21.04.-23.06.20	09:45-10:30 Uhr	9x	1 UST	37,35 €
20-3111800	Di	18.08.-08.12.20	09:00-09:45 Uhr	15x	1 UST	62,25 €
20-3112800	Di	18.08.-08.12.20	09:45-10:30 Uhr	15x	1 UST	62,25 €

Fitnessstraining für Frauen 50+

Durch gezielte Übungen wird die Vitalität gesteigert, die Körperhaltung verbessert, die Muskulatur gekräftigt und der Kreislauf gestärkt. Dehnungs- und Entspannungsübungen werden durchgeführt.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Turnschuhe

Barbara Schmitz, Übungsleiterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3113800	Mi	08.01.-01.04.20	17:45-18:45 Uhr	12x	1 ZST	64,20 €
20-3114800	Mi	08.01.-01.04.20	18:45-19:45 Uhr	12x	1 ZST	64,20 €
20-3115800	Mi	22.04.-05.08.20	17:45-18:45 Uhr	12x	1 ZST	64,20 €
20-3116800	Mi	22.04.-05.08.20	18:45-19:45 Uhr	12x	1 ZST	64,20 €
20-3117800	Mi	16.09.-09.12.20	17:45-18:45 Uhr	12x	1 ZST	64,20 €
20-3118800	Mi	16.09.-09.12.20	18:45-19:45 Uhr	12x	1 ZST	64,20 €

Gabriela Comanns, Übungsleiterin

20-3119800	Do	16.01.-02.04.20	10:30-11:30 Uhr	12x	1 ZST	64,20 €
20-3120800	Do	30.04.-25.06.20	10:30-11:30 Uhr	7x	1 ZST	37,45 €
20-3121800	Do	20.08.-10.12.20	10:30-11:30 Uhr	15x	1 ZST	80,25 €

Bewegung und Entspannung nach Krankheit

Insbesondere in der Krebsnachsorge

Ziel ist die Aktivierung der Selbstheilungskräfte, die Stärkung des Immunsystems und der Erhalt oder die Verbesserung der Beweglichkeit.

Haben Sie Freude an Dehn-, Energie- und Atemübungen, möchten Sie achtsam die eigenen Grenzen erspüren, Kraft holen in der Entspannung und sich im geschützten Raum wohlfühlen? Dann sind Sie herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, feste Turnschuhe

Helga Hüttig, Übungsleiterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3123800 Mi 29.01.-08.07.20 09:30-10:15 Uhr 22x 1 UST 91,30 €

nach den Osterferien ab 9:00 Uhr

20-3124800 Mi 26.08.-09.12.20 09:00-09:45 Uhr 13x 1 UST 53,95 €

nach den Herbstferien ab 9:30 Uhr

Pilates and more

Sanfte Fitness für Körper und Seele

Das Ganzkörpertraining kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Stretching und schult die Körperwahrnehmung, Körperhaltung - Alles in harmonisch fließenden Bewegungen.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Monika Hassa, Übungsleiterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3128800 Fr 10.01.-17.04.20 09:00-10:30 Uhr 12x 2 UST 99,60 €

20-3129800 Fr 24.04.-07.08.20 09:00-10:30 Uhr 9x 2 UST 74,70 €

20-3130800 Fr 14.08.-11.12.20 09:00-10:30 Uhr 15x 2 UST 124,50 €

Tango Argentino für Paare

In diesem Workshop lernen Sie die wichtigsten Grundschriffe und einfache Figuren des Tango Argentino kennen, wobei der Genuss am Tanzen und das Erleben des Charmes dieses Tanzes nicht zu kurz kommen. Das im Workshop Erlernete reicht aus, um dies auf den zahlreichen Milongas (Tango-Argentino-Tanznächte) anzuwenden.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe, Getränk

Ilona Rios Hernandez, Tanzlehrerin, Lehrerin für Alexandertechnik

Salvatore Rios Hernandez, Tanzlehrer

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3131800 Fr 17.01.20 19:30-21:45 Uhr 1x 3 UST 21,00 €

20-3132800 Fr 30.10.20 19:30-21:45 Uhr 1x 3 UST 21,00 €

Angebote in den Außenstellen

Präventives Gesundheitstraining

Für Wirbelsäule bei Verspannungen und Rückenproblemen

Dieses Übungsprogramm mit Aufwärmtraining, Muskelkräftigung und Atemtraining (Einsatz von Pilates Elementen) führt zu Balance und Entspannung.

Bitte mitbringen: Handtuch, Sportkleidung, Turnschuhe



Marion Hütz-Rose, Übungsleiterin

Ort: Pfarrheim St. Pius X (Uedding)

20-3140805	Mo	13.01.-30.03.20	09:00-10:00 Uhr	11x	1 ZST	58,85 €
20-3141805	Mo	13.01.-30.03.20	10:15-11:15 Uhr	11x	1 ZST	58,85 €
20-3142805	Mo	20.04.-22.06.20	09:00-10:00 Uhr	9x	1 ZST	48,15 €
20-3143805	Mo	20.04.-22.06.20	10:15-11:15 Uhr	9x	1 ZST	48,15 €
20-3144805	Mo	17.08.-07.12.20	09:00-10:00 Uhr	15x	1 ZST	80,25 €
20-3145805	Mo	17.08.-07.12.20	10:15-11:15 Uhr	15x	1 ZST	80,25 €

Fit ab 50 – Fit durch Gymnastik und mehr

Dieser Kurs ermöglicht Vitalität und Fitness. Lockerungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen führen zur Mobilisierung und Stabilisierung der Wirbelsäule, sowie der Venen und des Beckenbodens.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme Kleidung

Elke Schiemann, Übungsleiterin, 02166-30138

Ort: St. Margareta, Klusenstr. 51, 41239 Mönchengladbach

20-3146815	Mo	13.01.-22.06.20	18:00-18:45 Uhr	20x	1 UST	83,00 €
20-3147815	Mo	13.01.-22.06.20	19:00-19:45 Uhr	20x	1 UST	83,00 €
20-3148815	Mo	17.08.-07.12.20	18:00-18:45 Uhr	15x	1 UST	62,25 €
20-3149815	Mo	17.08.-07.12.20	19:00-19:45 Uhr	15x	1 UST	62,25 €
20-3150815	Di	07.01.-23.06.20	18:00-18:45 Uhr	21x	1 UST	87,15 €
20-3151815	Di	07.01.-23.06.20	19:00-19:45 Uhr	21x	1 UST	87,15 €
20-3152815	Di	18.08.-08.12.20	18:00-18:45 Uhr	15x	1 UST	62,25 €
20-3153815	Di	18.08.-08.12.20	19:00-19:45 Uhr	15x	1 UST	62,25 €

Wirbelsäulengymnastik und Rückenfitness

Ein rückengerechtes Übungsprogramm mit Aufwärm- Dehnungs- und Kräftigungsübungen steigert die Beweglichkeit und das allgemeine Wohlbefinden - Auch zum Ausgleich für die oft einseitigen Belastungen durch den häuslichen und beruflichen Alltag.

Eugenie Dohmen, Übungsleiterin

Ort: Pfarrheim St. Pius X (Uedding), Jakobshöhe 114, 41066 Mönchengladbach

20-3155805	Mo	13.01.-30.03.20	20:00-21:00 Uhr	11x	1 ZST	45,50 €
20-3156805	Mo	20.04.-22.06.20	20:00-21:00 Uhr	9x	1 ZST	37,35 €
20-3157805	Mo	17.08.-07.12.20	20:00-21:00 Uhr	15x	1 ZST	62,25 €

Simone Kropp, Übungsleiterin

Ort: St. Michael, Kamphausener Höhe, Merodestr. 71, 41199 Mönchengladbach

20-3161821	Mo	27.01.-22.06.20	17:45-18:45 Uhr	18x	1 ZST	96,30 €
20-3162821	Mo	17.08.-07.12.20	17:45-18:45 Uhr	15x	1 ZST	80,25 €

Kerstin Gebel, Übungsleiterin

Ort: Pfarrheim Herz-Jesu, Hansastr. 55, 41066 Mönchengladbach

20-3163802	Di	07.01.-23.06.20	17:45-18:30 Uhr	20x	1 UST	83,00 €
20-3164802	Di	07.01.-02.06.20	18:30-19:15 Uhr	20x	1 UST	83,00 €
20-3165802	Di	18.08.-08.12.20	17:45-18:30 Uhr	15x	1 UST	62,25 €
20-3166802	Di	18.08.-08.12.20	18:30-19:15 Uhr	15x	1 UST	62,25 €

Gabriela Comanns, Übungsleiterin

Ort: Pfarrheim Herz-Jesu, Hansastr. 55, 41066 Mönchengladbach

20-3169802	Mi	15.01.-01.04.20	09:30-10:30 Uhr	12x	1 ZST	64,20 €
20-3170802	Mi	29.04.-24.06.20	09:30-10:30 Uhr	9x	1 ZST	48,15 €
20-3171802	Mi	19.08.-09.12.20	09:30-10:30 Uhr	15x	1 ZST	80,25 €

Rita Bongartz, Übungsleiterin

Ort: Pfarrheim St. Pius X (Uedding), Jakobshöhe 114, 41066 Mönchengladbach

20-3172805	Di	14.01.-31.03.20	09:30-10:15 Uhr	11x	1 UST	45,50 €
20-3173805	Di	28.04.-23.06.20	09:30-10:15 Uhr	8x	1 UST	33,20 €
20-3174805	Di	18.08.-08.12.20	09:30-10:15 Uhr	14x	1 UST	58,10 €

Bewegung als Lebenshilfe nach Krankheit

Selbstvertrauen stärkt die Selbstsicherheit. Bewegungserfahrungen und Bewegungserlebnisse stehen im Vordergrund. Dabei geht es um das Gefühl des Wohlbefindens, das bewusste Erleben von Entspannung und auch um das Erleben der eigenen Leistungsfähigkeit.

Rita Bongartz, Übungsleiterin

Ort: Pfarrheim St. Pius X (Uedding), Jakobshöhe 114, 41066 Mönchengladbach

20-3175805	Di	14.01.-31.03.20	10:30-11:15 Uhr	11x	1 UST	45,65 €
20-3176805	Di	28.04.-16.06.20	10:30-11:15 Uhr	8x	1 UST	33,20 €
20-3177805	Di	18.08.-24.11.20	10:30-11:15 Uhr	14x	1 UST	58,10 €

Gesprächskreis Bewegung als Lebenshilfe nach Krankheit

Der Gesprächskreis bietet Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch und zur Reflexion.

Rita Bongartz, Übungsleiterin

Ort: Pfarrheim St. Pius X (Uedding), Jakobshöhe 114, 41066 Mönchengladbach

20-3178805	Di	04.02.20	11:30-13:00 Uhr			
	Di	17.03.20	11:30-13:00 Uhr	2x	2 UST	16,60 €
20-3179805	Di	12.05.20	11:30-13:00 Uhr			
	Di	16.06.20	11:30-13:00 Uhr	2x	2 UST	16,60 €
20-3180805	Di	08.09.20	11:30-13:00 Uhr			
	Di	03.11.20	11:30-13:00 Uhr			
	Di	08.12.20	11:30-13:00 Uhr	3x	2 UST	24,90 €

Zumba

Zumba ist eine Kombination aus lateinamerikanischen Tänzen wie Salsa, Merengue, Flamenco Samba und vielem mehr. Ideal, um mit viel Spaß Fitness und Ausdauer zu trainieren.

Bitte mitbringen: Feste Turnschuhe, bequeme Kleidung

Christian Böttcher, Zumbatrainer

Ort: Pfarrheim Herz-Jesu, Hansastr. 55, 41066 Mönchengladbach

20-3181802	Mo	13.01.-30.03.20	20:00-21:00 Uhr	11x	1 ZST	58,85 €
20-3182802	Mo	20.04.-22.06.20	20:00-21:00 Uhr	9x	1 ZST	48,15 €
20-3183802	Mo	17.08.-30.11.20	20:00-21:00 Uhr	15x	1 ZST	80,25 €

Gymnastik, die fit hält und Spaß macht

Ein Kurs für alle, die mit Spaß etwas für Ihre Gesundheit und Fitness tun wollen: Mit Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: Großes Handtuch, Sportkleidung, feste Turnschuhe

Marga Esser, Übungsleiterin

Ort: Pfarrheim St. Pius X (Uedding), Jakobshöhe 114, 41066 Mönchengladbach

20-3184805	Mi	08.01.-01.04.20	18:30-19:30 Uhr	13x	1 ZST	69,55 €
20-3185805	Mi	22.04.-24.06.20	18:30-19:30 Uhr	10x	1 ZST	53,50 €
20-3186805	Mi	19.08.-09.12.20	18:30-19:30 Uhr	13x	1 ZST	69,55 €

Body-Fitness

Body-Fitness ist ein Kombinationsprogramm aus Aerobic-Elementen, leichtem Muskelkraft- und Ausdauertraining, Stretching und Entspannung. Ein Kurs für alle, die mit Spaß etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun wollen.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Turnschuhe

Sylvia Büttgen, Zumba Übungsleiterin

Ort: Pfarrheim St. Pius X (Uedding), Jakobshöhe 114, 41066 Mönchengladbach

20-3187805	Do	09.01.-02.04.20	18:00-19:00 Uhr	12x	1 ZST	64,20 €
20-3188805	Do	23.04.-25.06.20	18:00-19:00 Uhr	8x	1 ZST	48,15 €
20-3189805	Do	20.08.-03.12.20	18:00-19:00 Uhr	15x	1 ZST	80,25 €

Querbeet mit Monika - Bewegung mit Musik

Ein ganzheitliches Bewegungsangebot mit Ausdauertraining, gezielten Straffungsübungen, Stretching, Atemübungen und Entspannungselementen. Wollen auch Sie mit Spaß etwas für Ihre Gesundheit und Fitness tun?

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Sportbekleidung, Sportschuhe

Monika Lehnen, Übungsleiterin

Ort: St. Michael, Kamphausener Höhe, Merodestr. 71, 41199 Mönchengladbach

20-3190821	Mo	27.01.-22.06.20	09:00-10:00 Uhr	18x	1 ZST	96,30 €
20-3191821	Mo	17.08.-07.12.20	09:00-10:00 Uhr	15x	1 ZST	80,25 €

Gymnastik mit Musik für Senior_innen

Gelenkschonende Gymnastik auf dem Stuhl.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe, bequeme Kleidung

Monika Lehnen, Übungsleiterin

Ort: St. Michael, Kamphausener Höhe, Merodestr. 71, 41199 Mönchengladbach

20-3192821	Mo	27.01.-22.06.20	10:15-11:00 Uhr	18x	1 UST	74,70 €
20-3193821	Mo	17.08.-07.12.20	10:15-11:00 Uhr	15x	1 UST	62,25 €

Entspannung

Tai Ji Quan/Qi Gong

Die meditative Bewegungskultur des Tai Ji Quan und die gesundheitspflegenden Praktiken des Qi Gong finden in diesem Kurs zusammen und bilden gemeinsam den thematischen Rahmen. Im Zentrum des gemeinsamen Übens steht die Harmonisierung des lebendigen Zusammenspiels von Körper und Geist. Dabei geht es neben den körperlichen Elementen wie Beweglichkeit, Haltung und Atmung stets auch um Entspannung und Gelassenheit, um Sensibilisierung und Selbsterfahrung. Neben der schrittweisen Einführung in die Übungsformen des Tai Ji Quan und des Qi Gong sieht das Kursprogramm verschiedene begleitende Elemente vor, darunter Atemtraining, gymnastische und meditative Übungsteile und die Vermittlung der grundlegenden theoretischen Kenntnisse.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe

Rolf Brüll, Tai Ji Quan-Lehrer

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

Geeignet für Teilnehmer_innen mit geringen Vorkenntnissen

20-3301800	Mo	13.01.-30.03.20	20:00-21:30 Uhr	11x	2 UST	102,30 €
20-3302800	Mo	20.04.-06.07.20	20:00-21:30 Uhr	11x	2 UST	102,30 €
20-3303800	Mo	14.09.-07.12.20	20:00-21:30 Uhr	11x	2 UST	102,30 €

Fortgeschrittene

20-3304800	Mi	08.01.-01.04.20	20:00-21:30 Uhr	13x	2 UST	121,00 €
20-3305800	Mi	22.04.-08.07.20	20:00-21:30 Uhr	12x	2 UST	111,60 €
20-3306800	Mi	16.09.-09.12.20	20:00-21:30 Uhr	11x	2 UST	102,30 €

Hatha Yoga

Körper und Geist kraftvoll und harmonisch

Hatha Yoga entspannt, dehnt und stärkt den Körper.

Durch die achtsame Ausführung aller Übungen wird der Geist konzentrierter, klarer und gelassener. Die Ausführung jeder Übung ist verbunden mit einer gesunden Atemtechnik. All dies wirkt sich positiv auf Lebensfreude, Humor und Schaffenskraft aus. Die im Kurs erarbeiteten Übungen sind so aufgebaut, dass zu Hause weiter geübt werden kann.

Bitte mitbringen: Sportliche Kleidung, Yogakissen, Decke

Gabriele Groß-Herrlich, Hatha-Yoga-Lehrerin

Ort: Pfarrheim St. Pius X (Uedding), Jakobshöhe 114, 41066 Mönchengladbach

20-3309805	Di	07.01.-31.03.20	19:30-21:00 Uhr	12x	2 UST	111,60 €
20-3310805	Di	28.04.-23.06.20	19:30-21:00 Uhr	8x	2 UST	74,40 €
20-3311805	Di	18.08.-08.12.20	19:30-21:00 Uhr	15x	2 UST	139,50 €

Petra Behre-Stein, Yogalehrerin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3313800	Di	07.01.-31.03.20	18:00-19:30 Uhr	12x	2 UST	111,60 €
20-3314800	Di	07.01.-31.03.20	19:45-21:15 Uhr	12x	2 UST	111,60 €
20-3315800	Di	21.04.-23.06.20	18:00-19:30 Uhr	9x	2 UST	83,70 €
20-3316800	Di	21.04.-23.06.20	19:45-21:15 Uhr	9x	2 UST	83,70 €
20-3317800	Di	18.08.-08.12.20	18:00-19:30 Uhr	15x	2 UST	139,50 €
20-3318800	Di	18.08.-08.12.20	19:45-21:15 Uhr	15x	2 UST	139,50 €

Petra Behre-Stein, Yogalehrerin

Ort: Kath. Kindergarten St. Michael (Turnhalle), Kelzenberger Weg 56, 41199 Mönchengladbach

20-3319829	Do	30.01.-02.04.20	17:30-19:00 Uhr	9x	2 UST	83,70 €
20-3320829	Do	30.01.-02.04.20	19:15-20:45 Uhr	9x	2 UST	83,70 €
20-3321829	Do	23.04.-25.06.20	17:30-19:00 Uhr	8x	2 UST	74,40 €
20-3322829	Do	23.04.-25.06.20	19:15-20:45 Uhr	8x	2 UST	74,40 €
20-3323829	Do	20.08.-10.12.20	17:30-19:00 Uhr	15x	2 UST	139,50 €
20-3324829	Do	20.08.-10.12.20	19:15-20:45 Uhr	15x	2 UST	139,50 €

Dr. Thomas Probol, Yoga- und Meditationslehrer (BYV / BYVG)

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3325800	Do	09.01.-26.03.20	20:00-21:30 Uhr	11x	2 UST	102,30 €
20-3326800	Do	23.04.-25.06.20	20:00-21:30 Uhr	8x	2 UST	74,40 €
20-3327800	Do	03.09.-10.12.20	20:00-21:30 Uhr	13x	2 UST	121,00 €

Yoga und die Energie der Chakras

Die Chakras sind unsere Energiezentren im Körper und beeinflussen sowohl Organe, Muskeln, Emotionen und Gedanken. Das Wort „Chakra“ selbst stammt aus dem Sanskrit und bedeutet Rad oder Wirbel.

In diesem Workshop werden sanfte Übungen des Yogas praktiziert, welche die sieben Chakras stimulieren und harmonisieren. Jedem Chakra werden traditionell bestimmte Klänge, Symbole, Mantras und Übungen zugeordnet, zur Stärkung der Kraftzentren. ➔

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Kissen, warme Socken, Verpflegung

Petra Behre-Stein, Yogalehrerin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3328800 Sa 15.02.20 11:00-14:45 Uhr 1x 5 UST 35,00 €

Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Edmund Jacobson

PMR bewirkt durch willentliche An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers. Lernen Sie, die muskuläre Entspannung bewusst und aktiv herbeizuführen. Mit dieser Methode können viele Beschwerden gelindert werden, wie z.B. Unruhe- und Verspannungszustände, Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Stress.

Bitte mitbringen: Wasser, Handtuch, Kissen, Socken, Sportbekleidung, Decke

Alexandra Vitz, Übungsleiterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

Für Neubeginnende

20-3330800 Fr 24.01.-28.02.20 17:00-18:00 Uhr 6x 1 ZST 37,20 €
20-3331800 Fr 11.09.-23.10.20 17:00-18:00 Uhr 6x 1 ZST 37,20 €

Die Feldenkrais-Methode®

Bewusstheit durch Bewegung

Mit der Feldenkrais-Methode lernen Sie Ihre Bewegungsgewohnheiten wahrzunehmen, aufzuspüren und eingefahrene Bewegungsmuster zu ändern, um sich körperlich, geistig und seelisch wohler und lebendiger zu fühlen.

Bitte mitbringen: Warme und bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, kleines Kissen

Renate Hahn, Gymnastiklehrerin, Feldenkrais- Methode

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3332800 Mo 03.02.-25.05.20 18:00-19:30 Uhr 13x 2 UST 169,00 €
20-3333800 Mo 07.09.-30.11.20 18:00-19:30 Uhr 11x 2 UST 143,00 €

Zilgrei – Atem- und Haltungstherapie

Atmen Sie sich gesund mit Zilgrei

Zilgrei ist eine kombinierte Atem- und Haltungstherapie zur wirkungsvollen Selbstbehandlung und dient der Gesundheitsvorsorge. Zilgrei erzielt gute Erfolge bei stressbedingten Symptomen, Rückenproblemen und Beschwerden des Bewegungsapparates verursacht durch das scheinbar kürzere Bein.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

Maria Sommer, Zilgrei-Lehrerin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

Für Fortgeschrittene

20-3334800 Mo 02.03.-30.03.20 18:00-19:30 Uhr 5x 2 UST 46,50 €
20-3335800 Mo 19.10.-23.11.20 18:00-19:30 Uhr 6x 2 UST 51,15 €

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Art der Autohypnose zur körperlichen und seelischen Tiefenentspannung. Wohlbefinden, Erholung und Konzentrationsvermögen werden enorm gefördert. Autogenes Training wirkt psychosomatisch bedingten Funktionsstörungen entgegen und leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsprävention. Sie können in kurzer Zeit eine tiefe Entspannung von Körper und Geist erreichen.

Bitte mitbringen: Wasser, Handtuch, Kissen, Socken, Sportbekleidung, Decke

Alexandra Vitz, Übungsleiterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3341800	Fr	06.03.-03.04.20	17:00-18:00 Uhr	5x	1 ZST	31,00 €
20-3342800	Fr	31.07.-04.09.20	17:00-18:00 Uhr	6x	1 ZST	37,20 €

Meditation und Traumreisen

Erfahren Sie Sicherheit und tiefe Entspannung in Ihrem inneren Zuhause der Stille und Regeneration. Meditation heißt in die Mitte kommen bzw. in seiner Mitte sein. Beruhigen Sie Ihren Körper und Geist. Konzentrieren Sie sich auf den jetzigen Moment und schöpfen Sie neue Kraft. Traumreisen können dabei helfen, Ihren inneren Ort der Ruhe und Regeneration kennen zu lernen. Nutzen Sie diese Entspannungstechnik, um sich beim kurzen Schließen der Augen und einigen tiefen Atemzügen dieser inneren Kraftquelle anzuschließen. Bauen Sie in Ihren Alltag mit vielen Anforderungen und wenig Zeit Ihre Entspannungsmomente bewusst ein.

Bitte mitbringen: Wasser, Handtuch, Kissen, Socken, Sportbekleidung, Decke

Alexandra Vitz, Übungsleiterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3343800	Fr	08.05.-26.06.20	17:00-18:00 Uhr	6x	1 ZST	37,20 €
20-3344800	Fr	06.11.-11.12.20	17:00-18:00 Uhr	6x	1 ZST	37,20 €

Das Sonnengebet „Surya Namaskar“

Das Sonnengebet, auch Surya Namaskar genannt, lockert und bewegt den Körper in seiner Gesamtheit. Es ist eine anmutig fließende Reihe aus zwölf aufeinanderfolgenden Yogahaltungen. Jede Bewegung gleicht die vorherige aus. Die Wirbelsäule, sowie der Brustkorb und die Organe, werden sanft bewegt und stimuliert. In diesem Workshop werden einzelne Yogahaltungen erarbeiten und zum Schluss miteinander zu einem Sonnengebet verbunden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Kissen, warme Socken, Verpflegung

Petra Behre-Stein, Yogalehrerin,

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3345800	Sa	19.09.20	11:00-14:45 Uhr	1x	5 UST	35,00 €
-------------------	----	----------	-----------------	----	-------	---------

Danke 2020 – Workshop zum Jahresausklang

Dankbarkeit hat viel positive Energie. Es ist eine wunderbare Kraft, die für Ausgeglichenheit und Freude sorgt. Lassen Sie Ihr Jahr Revue passieren. Alle Facetten, die Hochs und Tiefs, gute und schlechte Erfahrungen gehören dazu. Schließen Sie Vergangenes ab, lösen Sie sich von Belastendem, genießen Sie das Schöne, seien Sie positiv und zufrieden. Leichte Bewegungseinheiten, Dehn- und Stretchübungen, tiefe Entspannungssequenzen und praktische Übungen sind Inhalt dieses Workshops.

Bitte mitbringen: Wasser, Handtuch, Kissen, Socken, Sportbekleidung, Decke

Alexandra Vitz, Übungsleiterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3346800	Fr	30.10.20	17:00-19:15 Uhr	1x	3 UST	19,50 €
-------------------	----	----------	-----------------	----	-------	---------

Mönchengladbach – Düsseldorf – Krefeld – Leipzig



Thomas Schnependahl, Vorstand der FBS MG

Schwerpunkte:

Arbeitsrecht – Handelsrecht – Medizinrecht



Stefan Osthoff

Fachanwalt für Familienrecht

Scheidungsrecht – Familienrecht – Erbrecht

Wir handeln für Sie und Ihr Recht !

Berliner Platz 12 im MENGE-Haus | 41061 Mönchengladbach

Telefon 0 21 61/24 18 00 | Telefax 0 21 61/2 41 80 18

www.lawplus.de | moenchengladbach@lawplus.de

Allgemeine Gesundheitskurse

Ansprechpartnerin:

Angelika Oberländer, Tel.: 02166-62312-13

oberlaender@fbs-mg.de

Jin Shin Jyutsu Selbsthilfegruppe

Unter Anleitung einer ausgebildeten Jin Shin Jyutsu Praktikerin erlernen Sie an den sechsundzwanzig Energieschlössern, die für ein gesundes Leben stehen, Ihre Energiebahnen zu aktivieren. Sie strömen sich selbst oder auf Wunsch können die Gruppenmitglieder sich gegenseitig strömen. Für die Raumnutzung wird eine Spende erbeten.

Bitte mitbringen: Decke und kleines Kissen

Luise Brüster, Jin Shin Jyutsu Praktikerin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3401800	Do	09.01.-16.04.20	19:00-20:30 Uhr	6x	2 UST	gebührenfrei
20-3402800	Do	30.04.-06.08.20	19:00-20:30 Uhr	6x	2 UST	gebührenfrei
20-3403800	Do	20.08.-03.12.20	19:00-20:30 Uhr	8x	2 UST	gebührenfrei

Quantenheilung Basiskurs

Die Quantenheilung ist eine uralte, effektive, und leicht zu erlernende Methode, die auf der Basis der Quantenphysik entwickelt wurde. Sie ist für jeden in allen Lebenslagen geeignet und erfordert keine Voraussetzungen irgendwelcher Art. Mit dieser Methode kann sich jeder etwas Gutes tun - Gesundheit, Lebensfreude und Wohlbefinden. An diesem Wochenende erlernen Sie eine einfache, von der Referentin entwickelte Form dieser Methode.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen, Verpflegung, bequeme Kleidung

Heidrun Telli, Energiecoach, Reiki-Lehrerin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3404800	Sa	11.01.20	10:00-17:00 Uhr	1x	8 UST	50,00 €
20-3405800	Sa	18.04.20	10:00-17:00 Uhr	1x	8 UST	50,00 €
20-3406800	Sa	12.09.20	10:00-17:00 Uhr	1x	8 UST	50,00 €

Quantenheilung Intensivkurs

Dieser Kurs baut auf dem Basiskurs Quantenheilung auf.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen, Verpflegung, bequeme Kleidung

Heidrun Telli, Energiecoach, Reiki-Lehrerin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3407800	Sa	25.01.20	10:00-17:00 Uhr	1x	8 UST	50,00 €
20-3408800	Sa	25.04.20	10:00-17:00 Uhr	1x	8 UST	50,00 €
20-3409800	Sa	26.09.20	10:00-17:00 Uhr	1x	8 UST	50,00 €

Schmerz selbstbehandeln - mit der manuellen Osteopathischen Medizin

Nicht immer erfordert ein Schmerzzustand einen Arztbesuch. Bei leichteren Störungen und Schmerzen können Übungen schnelle Abhilfe leisten oder die Zeit bis zu einem Arzttermin überbrücken. Vortrag mit praktischen Übungen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Handdtuch, Schuhe zum Wechseln



Iris M. Richthammer, Ärztin für osteopathische und manuelle Medizin, Neuraltherapeutin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

1. Teil: Von Kopf bis Bauch

20-3410800 Mo 20.01.20 18:00-19:30 Uhr 1x 2 UST 5,00 €

2. Teil: Vom Bauch bis zum Fuß

20-3411800 Mo 06.07.20 18:00-19:30 Uhr 1x 2 UST 5,00 €

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Das Gedächtnis ist der Magen des Gehirns. (Augustinus)

Wir sind in der Lage, Zukunft zu planen und Vergangenheit zu erinnern durch das Gedächtnis. Dabei arbeiten die einzelnen Gedächtnissysteme in unserem Gehirn zusammen. Das meiste davon geschieht, ohne dass wir es bewusst bemerken. Durch ganzheitliches Gedächtnistraining werden verschiedenste Hirnleistungen trainiert, Denk- und Wahrnehmungsprozesse können beeinflusst werden. Dies ermöglicht im Alltag, flexibel und variantenreich zu reagieren. Die Gruppe lebt vom Einbringen der Einzelnen und kommt so gemeinsam zu neuen und auch vergessenen Er-/Kenntnissen.

Eine Materialumlage von 2,50 € ist bei der Kursleiterin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Hildegard Schilder, Gedächtnistrainerin BGVT, Seniorencoach DGFC

Ort: Pfarrheim Herz-Jesu, Hansastr. 55, 41066 Mönchengladbach

20-3412802 Mi 22.01.-25.03.20 10:00-11:30 Uhr 10x 2 UST 83,00 €

Wunschgewicht durch Achtsamkeit und Focusing

Es gibt eine Vielzahl von Programmen zur Gewichtsabnahme, light- und fettreduzierte Produkten sowie medizinische Eingriffe. Trotzdem werden wir Menschen immer dicker. Dafür können viele Gründe in Frage kommen. Wir leben im Schlaraffenland, Essen ist stets verfügbar. Wir essen aus Frust, Langeweile, Stress, Einsamkeit und belohnen uns mit Essen. Unser Essen wird durch Emotionen gesteuert und oftmals ist unsere Beziehung zum Essen und den Nahrungsmitteln aus dem Gleichgewicht geraten. Achtsamkeit und Focusing können helfen, aus dieser Spirale auszusteigen. Focusing bietet einen direkten Weg nach innen, zum Ursprung des eigenen Essverhaltens. Durch Achtsamkeit und Focusing geschieht Veränderung von innen heraus, im eigenen Tempo, sodass Sie wieder eine natürliche Beziehung zum Essen aufbauen, Ihr Essen genießen und mehr Leichtigkeit entwickeln, nicht nur auf der Waage.

Bei Interesse kann nach diesem Vortragsabend ein fortlaufender Kurs stattfinden.

Andrea Molter, Oecotrophologin, Focusingtherapeutin (DAF)

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3413800 Mi 22.01.20 19:30-21:00 Uhr 1x 2 UST 6,60 €

20-3414800 Mi 23.09.20 19:30-21:00 Uhr 1x 2 UST 6,60 €

Kraftvoll in das neue Jahr starten

Stärkung der persönlichen Energiezentren

Möchten Sie aktiv zu Ihrem Wohlbefinden beitragen? Fehlt Ihnen manchmal die Kraft bei den vielfältigen Anforderungen des Alltags? Sie lernen Ihre persönlichen Energiezentren (Chakren) kennen und erhalten Impulse, diese zu stärken.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Heike Szondi, Heilpraktikerin Psychotherapie, Coach

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3415800 Sa 25.01.20 11:00-14:00 Uhr 1x 4 UST 27,50 €

inkl. 3,00 € Materialumlage

Reiki – Kristall – Arbeit

Diese spezielle Reiki-Arbeit richtet sich an Interessierte aller Reiki-Grade und an Menschen, die Reiki kennenlernen möchten. Das im Kurs erlernte Wissen dient tiefer Entspannung und Unterstützung bei der konkreten Bewältigung des Alltags.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen, Verpflegung, bequeme Kleidung

Heidrun Telli, Energiecoach, Reiki-Lehrerin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3416800	Sa	08.02.20	10:00-17:00 Uhr	1x	8 UST	70,00 €
20-3417800	Sa	09.05.20	10:00-17:00 Uhr	1x	8 UST	70,00 €
20-3418800	Sa	10.10.20	10:00-17:00 Uhr	1x	8 UST	70,00 €

Schmerz lass nach!

Ganzheitlicher Umgang mit Schmerzen und Beeinträchtigungen

Schmerzen und Schmerzursachen können in ihrer Ausprägung und der eigenen Wahrnehmung sehr vielfältig sein. Akute Schmerzen sind immer mit unterschiedlichen Stressreaktionen im Körper und einem unangenehmen Sinnes- und Gefühlserleben verbunden. Was hilft mir mit meinem Schmerz umzugehen? Welche ganzheitlichen Methoden sind mit schulmedizinischer Behandlung gut kombinierbar? Wie kann ich mit Blick auf meine Lebenssituation meinen eigenen Weg finden?

Im Anschluss an den Vortrag ist Zeit für Fragen und Austausch.

Margret Goergens, Kursleitung

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3419800	Di	10.03.20	19:00-21:15 Uhr	1x	3 UST	9,65 €
20-3420800	Di	06.10.20	19:00-21:15 Uhr	1x	3 UST	9,65 €

Hilfe zur Selbsthilfe – Es gibt viele Wege

Wie kann „Frau“ lernen, die „Sprache“ ihres Körpers und ihrer Seele zu verstehen, Zusammenhänge zu erkennen und zu akzeptieren? Erfahrungsbericht einer betroffenen Frau für Frauen. Themen: Schilddrüsen-autoimmunerkrankung, Wechseljahre, Depressionen, Körperschmerzen/Fibromyalgie. Gezielte Anregungen, Literaturempfehlungen, Hinweise auf ganzheitliche Methoden, körperliche Bewegungsmöglichkeiten - alles gut kombinierbar mit schulmedizinischer Behandlung - machen Mut, den eigenen Weg zu finden und unbeirrt zu gehen. Im Anschluss an den Vortrag ist Zeit für Fragen und Austausch von Frau zu Frau.

Margret Goergens, Kursleitung

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3421800	Di	17.03.20	19:00-21:15 Uhr	1x	3 UST	9,65 €
20-3422800	Di	27.10.20	19:00-21:15 Uhr	1x	3 UST	9,65 €

Kräuterspaziergang

Die „Apotheke Gottes“ hält viel wirksame Medizin bereit. Bereits unsere Vorfahren wussten, welche Pflanzen gesund, schmackhaft und heilend sind. Wir wollen gemeinsam eine Kräuterwanderung unternehmen und schauen, was die Natur zu dieser Jahreszeit zu bieten hat. Sie lernen Kräuter, die bei uns im Wald und Wiese wachsen und deren Heilkraft und Anwendungsmöglichkeiten kennen.

Bitte mitbringen: Wander- und wettertaugliche Kleidung

Ingrid Paulußen, Zertifizierte Kräuterfachfrau

Mystischer Kräuterspaziergang im Botanischen Garten

Treffpunkt: Botanischer Garten im Bunten Garten, Voliere

20-3423800	So	22.03.20	11:00-12:30 Uhr	1x	2 UST	8,50 €
20-3424800	So	07.06.20	11:00-12:30 Uhr	1x	2 UST	8,50 €
20-3425800	So	06.09.20	11:00-12:30 Uhr	1x	2 UST	8,50 €

Mystische Kräutermärchen rund um Schloss Rheydt

Treffpunkt: Schloss Rheydt, Parkplatz am Wetterhäuschen

20-3426800	Di	07.04.20	17:30-19:00 Uhr	1x	2 UST	8,50 €
20-3427800	Do	02.07.20	17:30-19:00 Uhr	1x	2 UST	8,50 €
20-3428800	Di	13.10.20	17:30-19:00 Uhr	1x	2 UST	8,50 €

Alexander Technik

Leichter und freier in Bewegung im Alltag, Sport und bei der Arbeit

Mit Hilfe der Alexander Technik werden uns gewohnte Bewegungsabläufe erst bewusst und wir sind dann in der Lage, diese zu verändern, zu optimieren und zu steuern. Die Folge sind weniger Verspannungen und Schmerzen bei Bewegungen jeglicher Art, z.B. beim Sport, bei Büroarbeit, Haushaltstätigkeiten, Tanz, Schauspiel, Musik und sogar Stressbewältigung.

Ilona Rios Hernandez, Tanzlehrerin, Lehrerin für Alexandertechnik

Ort: Haus Emmaus, Rheydt, Eingang über die FBS, Odenkirchener Str. 3a

20-3429800	Sa	26.09.20	11:00-14:00 Uhr		4 UST	24,00 €
-------------------	----	----------	-----------------	--	-------	---------

EFT-Klopftechnik

Selbsthilfe bei Ängsten, Stress und sonstigen Blockaden

Die EFT- Klopftechnik stellt eine Verbindung dar zwischen moderner Hirnforschung und traditioneller chinesischer Medizin. Sie ist eine leicht zu lernende Klopfakupressur, die behindernde Blockaden im Energiesystem des Menschen auflöst. EFT steigert Ihr Selbstwertgefühl, Ihre Selbstliebe und Lebensqualität. Diese Technik bietet Ihnen einen wunderbaren Lösungsansatz bei emotionalen und körperlichen Problemen. Bei Interesse besteht die Möglichkeit, in einem weiterführenden Kurs das Erlernte zu vertiefen.

Michaela Olivier, Heilpraktikerin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3430800	Mi	30.09.20	19:00-20:30 Uhr	1x	2 UST	7,00 €
-------------------	----	----------	-----------------	----	-------	--------

Arthrose in Wirbelsäule und Gelenken

Hilfe durch Osteopathische Medizin

Was ist Arthrose? Bei welchen Gelenken tritt sie auf? Wie entsteht sie und was kann zur Vorbeugung, zur Vermeidung, aber auch zur Linderung unternommen werden? Welche Möglichkeiten der Behandlung bietet die osteopathische Medizin? Im Anschluss an den Vortrag und eine Diskussionsrunde werden praktische Übungen zur Selbsthilfe vorgestellt.

Bitte mitbringen: Saubere Sportschuhe zum Wechseln o. dicke Socken

Iris M. Richthammer, Ärztin für osteopathische und manuelle Medizin, Neuraltherapeutin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3431800	Mo	26.10.20	18:00-19:30 Uhr	1x	2 UST	5,00 €
-------------------	----	----------	-----------------	----	-------	--------

Ernährung – Hauswirtschaft

Ansprechpartnerin:

Angelika Oberländer, Tel.:02166-62312-13

oberlaender@fbs-mg.de

Stephanie Vits, Tel.: 02166-62312-0

vits@fbs-mg.de

Ernährung und Gesundheit gehören zu den wichtigsten Themen unserer Zeit. Wir vermitteln und fördern eine Haushalts- und Lebensführung, die den familiären und individuellen Bedürfnissen entspricht. Dazu gehören:

- Grundkenntnisse und Grundfähigkeiten in den Bereichen Ernährung
- Nahrungszubereitung und Haushaltstechnik
- Präventive und gesundheitliche Aspekte der Ernährung
- Hilfestellung bei der Haushaltsorganisation (Geld- und Zeitersparnis)
- Bewusstes Verhalten und Handeln mit Umweltfragen
- Aspekte der Tisch- und Esskultur

Unsere Kochkurse sind ein Ort für Geselligkeit, Genuss und Lebensfreude, an dem Sie Neues lernen, ausprobieren und Erfahrungen austauschen können.

Bitte beachten Sie, dass für alle Kochkurse eine Lebensmittelumlage zu entrichten ist. Diese wird auch bei Nichtteilnahme fällig.

Essen ist Heimat...

Klassiker neu interpretiert. Lernen Sie vielseitige, aktuelle Zubereitungs- Würz- und Geschmacksalternativen kennen.

Margarete Krings, Hauswirtschafterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

Rotkohl – Weißkohl – Wirsing

20-3501800 Di 14.01.20 19:00-22:00 Uhr 1x 4 UST 24,60 €

Anteilige Vorauszahlung der Lebensmittelumlage von 10,00 € inklusive.

Chicoree – Möhren – Rote Beete – Staudensellerie

20-3502800 Mi 11.03.20 19:00-22:00 Uhr 1x 4 UST 24,60 €

Anteilige Vorauszahlung der Lebensmittelumlage von 10,00 € inklusive.

Brokkoli – Kohlrabi – Romanesco – Spitzkohl

20-3503800 Di 02.06.20 19:00-22:00 Uhr 1x 4 UST 24,60 €

Anteilige Vorauszahlung der Lebensmittelumlage von 10,00 € inklusive.

Chinakohl – Pastinake – Rosenkohl – Sellerie

20-3504800 Di 24.11.20 11:00-14:00 Uhr 1x 4 UST 24,60 €

Anteilige Vorauszahlung der Lebensmittelumlage von 10,00 € inklusive.

Winterlich kochen mit...

Meerrettich – der scharfe Rachenputzer

Zwiebel – die Vielschichtige

Ingwer – der Wärmende

Margarete Krings, Hauswirtschafterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3505800 Mi 15.01.20 19:00-22:00 Uhr 1x 4 UST 24,60 €

Anteilige Vorauszahlung der Lebensmittelumlage von 10,00 € inklusive.

Indische Küche

Die Indische Ernährung ist eine Heilkunst. Hier kochen wir authentische indische Gerichte mit den Wundergewürzen Kurkuma, Kreuzkümmel usw.

Monika Kumar, Yoga Lehrerin, Ayurveda

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3506800 Fr 17.01.20 19:00-22:00 Uhr 1x 4 UST 24,60 €

Anteilige Vorauszahlung der Lebensmittelumlage von 10,00 € inklusive.

20-3507800 Fr 18.09.20 19:00-22:00 Uhr 1x 4 UST 24,60 €

Anteilige Vorauszahlung der Lebensmittelumlage von 10,00 € inklusive.

Kochen macht Spaß 55+

Nur für sich alleine zu kochen lohnt sich nicht? Da reichen Pizza und Tütensuppe? Nein, gerade alleine sollte man es sich nett machen, Gutes gönnen und die Zubereitung genießen. Sie kochen bereits seit Langem und sind auf der Suche nach neuen Inspirationen, möchten besser kochen lernen und bei der Zubereitung Tipps und Tricks austauschen, dann sind Sie hier bestens aufgehoben. Die saisonalen Gerichte werden mit regionalen Zutaten zubereitet.

Marieluise Baumeister, Erzieherin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3508800 Fr 14.02.20 18:00-21:00 Uhr 1x 4 UST 24,60 €

Anteilige Vorauszahlung der Lebensmittelumlage von 10,00 € inklusive.

20-3509800 Di 23.06.20 18:00-21:00 Uhr 1x 4 UST 24,60 €

Anteilige Vorauszahlung der Lebensmittelumlage von 10,00 € inklusive.

20-3510800 Do 01.10.20 18:00-21:00 Uhr 1x 4 UST 24,60 €

Anteilige Vorauszahlung der Lebensmittelumlage von 10,00 € inklusive.

20-3511800 Di 10.11.20 18:00-21:00 Uhr 1x 4 UST 24,60 €

Anteilige Vorauszahlung der Lebensmittelumlage von 10,00 € inklusive.

Curry eroberte von Indien aus die Welt

Curry ist ein Fleisch-, Fisch- oder Gemüsegericht mit Sauce, das mit Reis oder Brot gegessen wird. Hinter dieser schlichten Definition verbergen sich die wohl anregendsten, exotischsten und delikatesten Speisen der indischen Küche.

Margarete Krings, Hauswirtschafterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3512800 Sa 01.02.20 11:00-14:00 Uhr 1x 4 UST 24,60 €

Anteilige Vorauszahlung der Lebensmittelumlage von 10,00 € inklusive.

Spirit of Spice

Wir besuchen die Gewürzmanufaktur „Spirit of Spice“ in Willich. Dort bekommen wir Infos zu den Herkunftsländern und der Verarbeitung und Lagerung von Gewürzen. Ab etwa 12:00 Uhr bereiten wir in der Lehrküche der Familienbildungsstätte mit den mitgebrachten Gewürzen einen Brunch zu und genießen ihn an einem schön gedeckten Tisch.

Margarete Krings, Hauswirtschafterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3513800 Sa 08.02.20 10:00-15:15 Uhr 1x 7 UST 35,55 €

Anteilige Vorauszahlung der Lebensmittelumlage von 10,00 € inklusive.

Treffpunkt: Kurz vor 10:00 Uhr bei Spirit of Spice, Drahtzieherweg 3, 47877 Willich

Restlos lecker...

Wer kennt das nicht, Reste vom Vortag und keinen Appetit mehr auf das gleiche Essen. Bei uns finden Sie viele kreative und erstaunliche Ideen für neue Gerichte aus besten Resten.

Bitte mitbringen: Kleine Behältnisse, 2-3 kleine Twist-off Gläser (ca. 150ml) Getränk, Schürze

Monika Fahlbusch, Konditorin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3514800 Do 05.03.20 19:00-22:00 Uhr 1x 4 UST 26,60 €

inkl. Lebensmittelumlage: 12,00 €

Ziegenhof

Wir besuchen den Ziegenhof Nilgen-Schmitz. Wir erhalten vor Ort Infos über Ziegenmilch, Quark, Frisch- und Schnittkäse sowie Joghurt. Es gibt kleine Kostproben und viele kleine Ziegen warten auf die Besucher. Mit den eingekauften Produkten des Hofes kochen wir ab ca. 12.00 Uhr in der Lehrküche der Familienbildungsstätte und bereiten ein Buffet zu.

Margarete Krings, Hauswirtschafterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3515800 Sa 07.03.20 10:00-15:15 Uhr 1x 7 UST 35,55 €

Anteilige Vorauszahlung der Lebensmittelumlage von 10,00 € inklusive.

Treffpunkt: Kurz vor 10:00 Uhr auf dem Ziegenhof, Kommerweg 11, 41352 Korschenbroich

Basische Ernährung – Gesund essen mit Genuss.

Lassen Sie sich zu einer gesunden Ernährung verführen und entdecken Sie ein ganz neues Körpergefühl. Erleben Sie Theorie & Praxis - Wissenswertes gepaart mit einfachen Rezepten und wertvollen Tipps zum Thema gesunde, zuckerarme, basische Ernährung.

Sie lernen schnelle, einfache und köstliche Gerichte für den Alltag.

Marieluise Baumeister, Erzieherin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3516800 Di 17.03.20 18:00-21:00 Uhr 1x 4 UST 24,60 €

Anteilige Vorauszahlung der Lebensmittelumlage von 10,00 € inklusive.

20-3517800 Di 15.09.20 18:00-21:00 Uhr 1x 4 UST 24,60 €

Anteilige Vorauszahlung der Lebensmittelumlage von 10,00 € inklusive.

Frühlingshafte Cup-Cakes und Cake Pops

Fröhlich bunte Cup-Cakes und Cake Pops warten auf Sie. Mit kreativen, bunten Dekoren, Glasuren, Fondant und Streudekoren werden wir gemeinsam den Frühling und das Osterfest aufwecken. Sie erhalten nach Ihrer Anmeldung Rezepte und eine Anleitung zum Vorbacken von 12 Cupcakes. Bitte bringen Sie das fertig gebackene Gebäck mit in den Kurs. Dies ist notwendig, da die Zeit zum Backen in diesem Kurs nicht vorgesehen ist.

Bitte mitbringen: Ein Behältnis zum Heimtransport Ihrer Gebäcke, ein Getränk, Schürze

Monika Fahlbusch, Konditorin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3518800 Sa 21.03.20 11:00-14:45 Uhr 1x 5 UST 30,25 €
inkl. Lebensmittelumlage: 12,00 €

Besichtigung Ziegenhof

Der Familienbetrieb Nilgen-Schmitz bietet Ziegenmilch und bekömmlichen Ziegenkäse aus eigener Produktion an. Das Futter für die Ziegen wird auf den eigenen Ackerflächen selbst angebaut. Rund 40 Milchziegen und viele Jungtiere warten auf ihren Besuch! Im Rahmen einer Hofführung erfahren Sie vieles über die Produktion von Ziegenmilch und Käse. Nach der Besichtigung werden Kostproben gereicht. Bei Interesse besteht die Möglichkeit, im Hofladen einzukaufen. Die Besichtigung findet auch bei nicht so gutem Wetter statt.

Ort: Kommerweg 11, 41352 Korschenbroich

Christiane Nilgen-Schmitz

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3547800 Sa 28.03.20 11:00-13:00 Uhr 1x 2 UST 9,00 €

Vegan-Indische Küche

Vegan-Indische Nahrung versorgt unseren Körper mit Vitaminen und Mineralstoffen. Sie ist mit indischen Gewürzen angereichert und sorgt für eine gesunde, ausgewogene Ernährung.

Monika Kumar, Yoga Lehrerin, Ayurveda

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3519800 Sa 28.03.20 11:00-14:00 Uhr 1x 4 UST 24,60 €

Anteilige Vorauszahlung der Lebensmittelumlage von 10,00 € inklusive.

20-3520800 Fr 21.08.20 19:00-22:00 Uhr 1x 4 UST 24,60 €

Anteilige Vorauszahlung der Lebensmittelumlage von 10,00 € inklusive.

Thailändische Küche

Aromatische Gewürze, schonende Zubereitung, wenig Fett und die Harmonie der Zutaten sind charakteristisch für die thailändische Küche, die tief in der Tradition verwurzelt ist. Diese Köstlichkeiten sollten Sie sich nicht entgehen lassen.

Arunee van Teeffelen, Hauswirtschafterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3521800 Mi 15.04.20 19:00-22:00 Uhr 1x 4 UST 24,60 €

inkl. Lebensmittelumlage: 10,00 €

20-3522800 Mo 05.10.20 19:00-22:00 Uhr 1x 4 UST 24,60 €

inkl. Lebensmittelumlage: 10,00 €

Ayurvedische Küche

Der Körper ist nach der ayurvedischen Medizin in drei Doshas (Vata, Pitta, Kapha) eingeteilt. Die ayurvedische Küche hilft, Störungen zu regulieren und zeigt den Weg zu einer ausgewogenen, gesunden und vegetarischen Ernährung mit mehr Geschmack.

Monika Kumar, Yoga Lehrerin, Ayurveda

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3523800 Mi 22.04.20 19:00-22:00 Uhr 1x 4 UST 24,60 €

Anteilige Vorauszahlung der Lebensmittelumlage von 10,00 € inklusive.

20-3524800 Fr 20.11.20 19:00-22:00 Uhr 1x 4 UST 24,60 €

Anteilige Vorauszahlung der Lebensmittelumlage von 10,00 € inklusive.

Frühlingsmenü

Hier geht es um die etwas anspruchsvollere Küche. Wir kochen und genießen in netter Gesellschaft ein mehrgängiges, saisonales Menü. Ein spritziger Aperitif und ein passender Wein gehören genauso dazu, wie ein schön gedeckter Tisch.

Angelika Ermes, Oecotrophologin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3525800 Sa 25.04.20 19:00-23:30 Uhr 1x 6 UST 49,90 €

inkl. Lebensmittelumlage: 28,00 €.

Schokoladen-Tafeln für jeden Geschmack

Werden Sie Ihr eigener Chocolatier. Zaubern Sie aus verschiedenen Aromen und Zutaten, z.B. Lavendel oder Rosenblüten, unterschiedlichen Nusskernen oder Cerealien, kreativen Gewürzmischungen wie Chili oder Kurkuma Ihre eigenen Schokoladentafeln.

Bitte mitbringen: Ein Behältnis zum Heimtransport Ihrer Schokoladentafeln, ein Getränk, Schürze

Monika Fahlbusch, Konditorin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3526800 Sa 02.05.20 11:00-14:45 Uhr 1x 5 UST 36,25 €

inkl. Lebensmittelumlage: 18,00 €

Frühlingsalate

Der Frühling bringt Farbe auf den Teller. Buntes Gemüse schmiegt sich an knackig grünen Salat und wird mit fruchtigen Dressingvariationen zum wahren Genuß.

Margarete Krings, Hauswirtschafterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3527800 Di 05.05.20 19:00-22:00 Uhr 1x 4 UST 24,60 €

Anteilige Vorauszahlung der Lebensmittelumlage von 10,00 € inklusive.

Buddha Bowls

Buddha Bowls erobern die Herzen weltweit - und das wundert niemanden, der einmal eine Buddha Bowl gesehen oder probiert hat. Denn eine hübsch angerichtete Buddha Bowl ist ein echtes Kunstwerk! Aber was ist eigentlich eine Buddha Bowl? Sie besteht aus verschiedenen rohen oder gekochten Komponenten, die hübsch in einer Schale (der Bowl) arrangiert sind. Das Gericht steckt dabei voller Nährstoffe und Vitamine und macht satt. Durch farbenfrohe, frische und im Idealfall unverarbeitete Zutaten wird es zu einem optischen und gesunden Highlight auf jedem Esstisch.

Marieluise Baumeister, Erzieherin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3528800 Do 14.05.20 18:00-21:00 Uhr 1x 4 UST 24,60 €

Anteilige Vorauszahlung der Lebensmittelumlage von 10,00 € inklusive.

20-3529800 Do 13.08.20 18:00-21:00 Uhr 1x 24,60 €

Anteilige Vorauszahlung der Lebensmittelumlage von 10,00 € inklusive.

Kreta, Paros, Mykonos...

Griechischer Wein und ein dazu passendes Essen.

Margarete Krings, Hauswirtschafterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3530800 Sa 06.06.20 11:00-14:00 Uhr 1x 4 UST 24,60 €

Anteilige Vorauszahlung der Lebensmittelumlage von 10,00 € inklusive.

Blätterteig, Plunderteig und Croissants

Wenn Sie den Sonntagmorgen mit eigenen, frischen Croissant oder die Kaffeetafel mit fruchtigen Plundergebäcken krönen wollen, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Hier lernen Sie die wichtigsten Grundlagen zum Hefeteig und wie daraus ein Plunder- oder Croissantteig hergestellt wird.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anleitung, die der Vorbereitung zu den Teigen dient. Bitte bringen Sie die hergestellte Butterplatte gekühlt mit in den Kurs.

Bitte mitbringen: Eine Kühltasche mit gefrorenen Akkus, Lineal ca. 30cm lang, Getränk, Schürze,

Monika Fahlbusch, Konditorin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3531800 Sa 20.06.20 11:00-14:45 Uhr 1x 5 UST 28,25 €

inkl. Lebensmittelumlage: 10,00 €

Meal Prep

Keine Ausreden mehr für Dosengerichte und Fastfood. Einmal kochen und den Rest der Woche mehr Zeit haben. Leichte und raffinierte Rezepte, geplant und aufeinander abgestimmt. Abwechslungsreiche und gesunde Kost für zu Hause oder unterwegs. Lassen Sie sich von diesem Trend überraschen.

Bitte mitbringen: Kleine Behältnisse, Getränk, Schürze

Monika Fahlbusch, Konditorin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3532800 Do 02.07.20 19:00-22:00 Uhr 1x 4 UST 28,60 €

inkl. Lebensmittelumlage: 14,00 €

Muss ein gutes Bier teuer sein?

Besichtigung der OETTINGER Brauerei Mönchengladbach

Hierzu treffen wir uns in der einzigen international tätigen und zugleich heimatlichen Brauerei. Die Oettinger Brauerei zählt zu den modernsten Braustätten in Europa, hat schon mehrmals den Energie Effizienz Preis der IHK Niederrhein gewonnen und ist nach internationalen Lebensmittel Standards zertifiziert. Seit März 2013 produziert Oettinger alle Biere ohne Gentechnik und ist die erste Brauerei, die dem Verband Lebensmittel ohne Gentechnik e.V. beigetreten ist. Lassen Sie sich in die Herstellung der Biervielfalt nach dem deutschen Reinheitsgebot entführen und lernen Sie High-Tech, die Fertigstellung einer neuen Tankgeneration und Logistik zum Anfassen kennen.

Verkostung inklusive! Eine Teilnahme ist ab 18 Jahren möglich!

Brauerei: Oettinger, Senefelder Str. 29, 41066 Mönchengladbach

Meinolf Saure, Leiter Service und Brauerreiführungen Oettinger Brauerei

20-3548800 Sa 04.07.20 11:00-14:00 Uhr 1x 4 UST 8,00 €

Sommersalate

Im Sommer sind frische, knackige Salate genau das Richtige! Freuen Sie sich auf klassische und neue Rezepte für leckere Sommersalate

Margarete Krings, Hauswirtschafterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3533800 Di 07.07.20 11:00-14:00 Uhr 1x 4 UST 24,60 €

Anteilige Vorauszahlung der Lebensmittelumlage von 10,00 € inklusive.

Rosmarin, Salbei, Thymian, Lavendel

Die mediterrane Küche zeichnet sich vor allem durch ihre Kräuter aus. Freuen Sie sich auf einen schönen Abend mit mediterraner Kräuterküche.

Margarete Krings, Hauswirtschafterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3534800 Fr 10.07.20 19:00-22:00 Uhr 1x 4 UST 24,60 €

Anteilige Vorauszahlung der Lebensmittelumlage von 10,00 € inklusive.

Feste für Freunde

Sie möchten zu einem Fest einladen und suchen nach neuen Alternativen zu Kartoffelsalat und Würstchen? Wir erstellen ein leckeres kalt-warm Buffett und genießen es gemeinsam.

Margarete Krings, Hauswirtschafterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3535800 Sa 05.09.20 11:00-14:00 Uhr 1x 4 UST 24,60 €

Anteilige Vorauszahlung der Lebensmittelumlage von 10,00 € inklusive.

Quiches, Cakes und Tartes

Genussvolle Quiches, herzhafte Tartes und duftende Cakes. Genau das richtige für gesellige Abende, zum Brunchen oder einfach so. Lecker, aromatisch und schnell gemacht.

Bitte mitbringen: Kleine Behältnisse, Getränk, Schürze

Monika Fahlbusch, Konditorin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3536800 Sa 19.09.20 11:00-14:00 Uhr 1x 4 UST 24,60 €

inkl. Lebensmittelumlage: 10,00 €

Wintermärchen Menü

Lassen Sie sich in eine wohligh-festliche Stimmung für ein wundervolles Menü im authentischen Ambiente versetzen.

Margarete Krings, Hauswirtschafterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3537800 Mi 25.11.20 19:00-22:00 Uhr 1x 4 UST 24,60 €

Anteilige Vorauszahlung der Lebensmittelumlage von 10,00 € inklusive.

Weihnachtliche Cupcakes und Cake Pops

Rentier Cupcakes, Schneemann Cake Pops und viele neue Ideen. Weihnachtliche Leckereien zum verschenken und selber naschen. Sie erhalten nach Ihrer Anmeldung Rezepte und eine Anleitung zum vorbacken von 12 Cupcakes. Bitte bringen Sie das fertig gebackene Gebäck mit in den Kurs. Dies ist notwendig, da die Zeit zum Backen in diesem Kurs nicht vorgesehen ist.

Bitte mitbringen: Kleine Behältnisse, Getränk, Schürze

Monika Fahlbusch, Konditorin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3538800 Sa 28.11.20 11:00-14:45 Uhr 1x 5 UST 30,25 €

inkl. Lebensmittelumlage: 12,00 €

Weihnachtsmenü I

Nehmen Sie sich Zeit für dieses Menü. Wir kochen ein opulentes 8-Gängemenü. Das kann die Generalprobe für Ihr Weihnachtsessen sein. Angelika Ermes sucht einen weihnachtlichen Aperitif und einen guten Tropfen Wein passend zum Gesamtmenü aus.

Angelika Ermes, Oecotrophologin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3539800 Sa 28.11.20 18:30-23:45 Uhr 1x 7 UST 53,55 €

inkl. Lebensmittelumlage: 28,00 €

Weihnachtsmenü II

Das Weihnachtsmenü ist ein ganz besonderer Genuss. Stimmen Sie sich bei acht köstlichen Gängen auf Weihnachten ein.

Angelika Ermes, Oecotrophologin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3540800 Sa 05.12.20 18:30-23:45 Uhr 1x 7 UST 53,55 €
inkl. Lebensmittelumlage: 28,00 €

Das Schoko Menü

Wir kombinieren Fleisch mit dunkler Schokolade, Thymian, Chilli und vieles mehr. Wir entwickeln eine Harmonie von süß zu pikant die auch Ihnen schmecken wird.

Margarete Krings, Hauswirtschafterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3541800 Sa 05.12.20 11:00-14:00 Uhr 1x 4 UST 24,60 €
Anteilige Vorauszahlung der Lebensmittelumlage von 10,00 € inklusive.

Pralinenwerkstatt für Einsteiger

Hier wird es schokoladig. Sie erfahren die Grundschriffe zur Pralinenherstellung, arbeiten mit fertigen Hohlkörpern und kochen verschiedene Füllungen. Hübsch dekoriert werden Ihre Pralinen zu einer unwiderstehlichen Versuchung. Sie haben eine kleine Auswahl an Pralinen hergestellt, welche Sie dann mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Schürze, Küchenhandtuch, Behälter für die hergestellten Leckereien

Monika Fahlbusch, Konditorin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3542800 Sa 12.12.20 11:00-14:45 Uhr 1x 5 UST 36,25 €
inkl. Lebensmittelumlage: 18,00 €

Tafelrunden mit Slow Food

Über Lebensmittel sprechen und genießen

Essen ist untrennbar verknüpft mit Kultur, Gesellschaft, Ernährung, Wissen und Umwelt. Lebensmittel, die nach den Slow Food-Kriterien („gut-sauber-fair“) angebaut, produziert, verkauft oder verzehrt werden, sollen regionale Wirtschaftskreisläufe stärken. Der Genuss von Lebensmitteln steht bei Slow Food im Vordergrund, denn Essen soll nicht nur satt machen, sondern auch gut schmecken und mit allen Sinnen Freude machen. Doch der Alltag ist selten ideal. Auch ernährungsbewusste Menschen leben mit kleineren oder größeren Kompromissen. Oft sind die Verfügbarkeit, die Zubereitung oder auch die Kosten von bevorzugten Lebensmitteln eine praktische Herausforderung. Manchmal fehlt es auch an Informationen und Inspiration.

In Kooperation mit der Mönchengladbacher Slow Food-Gruppe laden wir zu vier ebenso geselligen, wie sättigenden Abenden rund um das Thema Ernährung ein. Wir bedienen uns gemeinsam an einem Mitbring-Buffer. Für die Grundversorgung an der Tafel mit gutem Brot, Butter und Wasser ist jeweils gesorgt. Bereichern Sie bitte das gemeinsame Abendessen nach eigenem Geschmack mit einem Beitrag, ob süß oder herzhaft, warm oder kalt. Wenn jeder Gast eine Portion einer Leckerei mitbringt, werden wir viel zu Verkosten und zu Besprechen haben! Seien Sie neugierig, was alles auf den Tisch kommt, was jeder Gast mit seinem mitgebrachten Gericht oder Lebensmitteln verbindet und profitieren Sie von den Erfahrungen, Tipps und Tricks und vor allem dem Geschmack der anderen. Zu Beginn jeder Tafelrunde stellt ein Mitglied der Mönchengladbacher Slow Food-Gruppe kurz die Ziele des Verbandes und die oben genannten Kriterien vor.

Die Teilnahme ist kostenlos, Anmeldung erforderlich.

Von Teilnehmenden ohne eigenen Beitrag zum Buffet erbitten wir ein Tellergeld von 5,00 €.

Bernd Woltmann, Regionalgruppe Slow Food

Kirsten Döde, Regionalgruppe Slow Food

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3543800	Di	04.02.20	19:00-22:00 Uhr	1x	4 UST	gebührenfrei
20-3544800	Mi	17.06.20	19:00-22:00 Uhr	1x	4 UST	gebührenfrei
20-3545800	Di	25.08.20	19:00-22:00 Uhr	1x	4 UST	gebührenfrei
20-3546800	Do	19.11.20	19:00-22:00 Uhr	1x	4 UST	gebührenfrei

Kochkurse

Montagsköch_innen

Kulinarisch Interessierte treffen sich, kochen und genießen gemeinsam. Wir stellen Menüs der gehobenen Küche her, die auch alltagstauglich sind.

Themenwünsche der Teilnehmenden werden berücksichtigt.

Angelika Ermes, Oecotrophologin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

Kurs I

20-3601800	Mo	13.01.20	19:00-22:00 Uhr			
	Mo	10.02.20	19:00-22:00 Uhr			
	Mo	16.03.20	19:00-22:00 Uhr			
	Mo	11.05.20	19:00-22:00 Uhr			
	Mo	15.06.20	19:00-22:00 Uhr	5x	4 UST	73,00 €
20-3602800	Mo	17.08.20	19:00-22:00 Uhr			
	Mo	14.09.20	19:00-22:00 Uhr			
	Mo	16.11.20	19:00-22:00 Uhr	3x	4 UST	43,80 €

Kurs II

20-3603800	Mo	20.01.20	19:00-22:00 Uhr			
	Mo	30.03.20	19:00-22:00 Uhr			
	Mo	20.04.20	19:00-22:00 Uhr			
	Mo	18.05.20	19:00-22:00 Uhr			
	Mo	22.06.20	19:00-22:00 Uhr	5x	4 UST	73,00 €
20-3604800	Mo	24.08.20	19:00-22:00 Uhr			
	Mo	21.09.20	19:00-22:00 Uhr			
	Mo	23.11.20	19:00-22:00 Uhr	3x	4 UST	43,80 €

Eine kulinarische Reise durch die vier Jahreszeiten

Wir kochen mit frischen, saisonalen Lebensmitteln. Vermittelt werden neue Kochideen, professionelle Arbeitstechniken und viele Variationsmöglichkeiten mit frischen Lebensmitteln und Kräutern.

Hildegard Horchler, Hauswirtschafterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3605800	Mo	27.01.20	19:00-22:00 Uhr			
	Mo	17.02.20	19:00-22:00 Uhr			
	Mo	23.03.20	19:00-22:00 Uhr			
	Mo	27.04.20	19:00-22:00 Uhr			
	Mo	25.05.20	19:00-22:00 Uhr			
	Mo	29.06.20	19:00-22:00 Uhr	6x	4 UST	87,60 €



20-3606800	Mo	31.08.20	19:00-22:00 Uhr		
	Mo	28.09.20	19:00-22:00 Uhr		
	Mo	26.10.20	19:00-22:00 Uhr		
	Mo	07.12.20	19:00-22:00 Uhr	4x 4 UST	58,40 €

Moderne Küche mit Trendrezepten: Neues auszuprobieren!

Wir zaubern ausgefallene, schnell zubereitete Gerichte - oft italienisch angehaucht - und genießen diese anschließend an einem schön gedeckten Tisch mit den passenden Getränken. Am ersten Kochabend plane ich das Menü. Für alle weiteren Termine gehe ich gerne auch auf Ihre Wünsche ein.

Margarete Krings, Hauswirtschafterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3607800	Mi	08.01.20	19:00-22:00 Uhr		
	Mi	05.02.20	19:00-22:00 Uhr		
	Mi	04.03.20	19:00-22:00 Uhr		
	Mi	06.05.20	19:00-22:00 Uhr		
	Mi	03.06.20	19:00-22:00 Uhr		
	Mi	08.07.20	19:00-22:00 Uhr	6x 4 UST	87,60 €
20-3608800	Mi	05.08.20	19:00-22:00 Uhr		
	Mi	09.09.20	19:00-22:00 Uhr		
	Mi	04.11.20	19:00-22:00 Uhr		
	Mi	02.12.20	19:00-22:00 Uhr	4x 4 UST	58,40 €

Lafer! Lichter! Ermes

Vormittagskochtreff für Jung- und Neugieriggebliebene. Wir kochen und genießen mit viel Spaß interessante Rezepte - entweder nach Rezepten von Fernsehköchen oder selbst kreiert.

Angelika Ermes, Oecotrophologin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3609800	Do	09.01.20	10:00-13:00 Uhr		
	Do	06.02.20	10:00-13:00 Uhr		
	Do	05.03.20	10:00-13:00 Uhr		
	Do	07.05.20	10:00-13:00 Uhr		
	Do	04.06.20	10:00-13:00 Uhr	5x 4 UST	73,00 €
20-3610800	Do	03.09.20	10:00-13:00 Uhr		
	Do	01.10.20	10:00-13:00 Uhr		
	Do	05.11.20	10:00-13:00 Uhr		
	Do	03.12.20	10:00-13:00 Uhr	4x 4 UST	58,40 €

Freude am gemeinsamen Kochen

In Kooperation mit der Stiftung Hephata und der Lebenshilfe Mönchengladbach e.V.

Kochkurse in „leichter Sprache“ für alle Menschen, die Spaß am Kochen haben, ob mit oder ohne Kocherfahrung. Wir kochen mit jahreszeitlichen Zutaten, interessante und kostengünstige Rezepte, die schnell und einfach zuzubereiten sind.

Bitte mitbringen: Schürze und kleine Gefrierdosen

Sonja Thielges, Oecotrophologin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

Wintergemüse

20-3611800	Sa	15.02.20	11:00-14:00 Uhr	1x 4 UST	19,60 €
-------------------	----	----------	-----------------	----------	---------

inkl. Lebensmittelumlage.

Leckeres aus dem Backofen

20-3612800 Sa 09.05.20 11:00-14:00 Uhr 1x 4 UST 19,60 €
inkl. Lebensmittelumlage.

Tolle Snacks für zwischendurch

20-3613800 Sa 27.06.20 11:00-14:00 Uhr 1x 4 UST 19,60 €
inkl. Lebensmittelumlage.

Süßer September

20-3614800 Sa 26.09.20 11:00-14:00 Uhr 1x 4 UST 19,60 €
inkl. Lebensmittelumlage.

Christina Baltés, Hauswirtschaftsmeisterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

Weihnachtsbäckerei

Kurs I

20-3615800 Sa 14.11.20 11:00-14:00 Uhr 1x 4 UST 19,60 €
inkl. Lebensmittelumlage.

Kurs II

20-3616800 Sa 21.11.20 11:00-14:00 Uhr 1x 4 UST 19,60 €
inkl. Lebensmittelumlage.

Kochtreff Moderne Küche

Wir kochen mit frischen, saisonalen Lebensmitteln. Vermittelt werden Kochideen, professionelle Arbeitstechniken und wir zeigen Ihnen, wie altbewährte Rezepte einer zeitgemäßen Ernährung angepasst werden können. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Grundkenntnisse und Spaß am Kochen haben.

Ingrid Krüger, Hauswirtschaftsmeisterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3617800	Di	07.01.20	19:00-22:00 Uhr			
	Di	11.02.20	19:00-22:00 Uhr			
	Di	10.03.20	19:00-22:00 Uhr			
	Di	14.04.20	19:00-22:00 Uhr			
	Di	12.05.20	19:00-22:00 Uhr			
	Di	09.06.20	19:00-22:00 Uhr			
	Di	07.07.20	19:00-22:00 Uhr	7x	4 UST	102,20 €
20-3618800	Di	04.08.20	19:00-22:00 Uhr			
	Di	08.09.20	19:00-22:00 Uhr			
	Di	06.10.20	19:00-22:00 Uhr			
	Di	03.11.20	19:00-22:00 Uhr			
	Di	24.11.20	19:00-22:00 Uhr	5x	4 UST	73,00 €

Treffpunkt Küche – Lecker und vollwertig abgerundet

In entspannter Atmosphäre kreieren wir gemeinsam abwechslungsreiche Menüs aus vorwiegend vollwertigen und frischen, bekannten und unbekanntem, heimischen und auch mal exotischen Zutaten. Tipps und Tricks inklusive!

Elfi Scher-Pohl, Oecotrophologin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3619800 Di 21.01.20 18:00-21:00 Uhr →

	Di	03.03.20	18:00-21:00 Uhr		
	Di	31.03.20	18:00-21:00 Uhr		
	Di	21.04.20	18:00-21:00 Uhr		
	Di	19.05.20	18:00-21:00 Uhr		
	Di	16.06.20	18:00-21:00 Uhr	6x	4 UST
20-3620800	Di	11.08.20	18:00-21:00 Uhr		
	Di	22.09.20	18:00-21:00 Uhr		
	Di	20.10.20	18:00-21:00 Uhr		
	Di	01.12.20	18:00-21:00 Uhr	4x	4 UST
					87,60 €
					58,40 €

Treffpunkt Küche für Frauen und Männer

Wir zaubern leckere Menüs aus marktfrischen Zutaten - bekannten und unbekanntem, heimischen oder auch exotischen. Hier macht gemeinsames Ausprobieren und Lernen Spaß. Tipps und Tricks inklusive!

Elfi Scher-Pohl, Oecotrophologin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3621800	Do	09.01.20	18:00-21:00 Uhr		
	Do	13.02.20	18:00-21:00 Uhr		
	Do	12.03.20	18:00-21:00 Uhr		
	Do	02.04.20	18:00-21:00 Uhr		
	Do	07.05.20	18:00-21:00 Uhr		
	Do	18.06.20	18:00-21:00 Uhr	6x	4 UST
20-3622800	Do	20.08.20	18:00-21:00 Uhr		
	Do	24.09.20	18:00-21:00 Uhr		
	Do	22.10.20	18:00-21:00 Uhr		
	Do	26.11.20	18:00-21:00 Uhr	4x	4 UST
					87,60 €
					58,40 €

Treffpunkt Küche Hockstein

Angelika Ermes, Oecotrophologin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3623800	Do	16.01.20	09:30-12:30 Uhr		
	Do	13.02.20	09:30-12:30 Uhr		
	Do	12.03.20	09:30-12:30 Uhr		
	Do	14.05.20	09:30-12:30 Uhr		
	Do	18.06.20	09:30-12:30 Uhr	5x	4 UST
20-3624800	Do	17.09.20	09:30-12:30 Uhr		
	Do	12.11.20	09:30-12:30 Uhr		
	Do	10.12.20	09:30-12:30 Uhr	3x	4 UST
					73,00 €
					43,80 €

Kochtreff am Freitag

Raimund Scheid, Koch

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3625800	Fr	24.01.20	19:00-22:00 Uhr		
	Fr	28.02.20	19:00-22:00 Uhr		
	Fr	03.04.20	19:00-22:00 Uhr		
	Fr	15.05.20	19:00-22:00 Uhr		
	Fr	26.06.20	19:00-22:00 Uhr	5x	4 UST
20-3626800	Fr	31.07.20	19:00-22:00 Uhr		
	Fr	28.08.20	19:00-22:00 Uhr		
					73,00 €

Fr	25.09.20	19:00-22:00 Uhr		
Fr	30.10.20	19:00-22:00 Uhr		
Fr	27.11.20	19:00-22:00 Uhr	5x 4 UST	73,00 €

Kochen am Vormittag für Paare

Haben Sie vormittags Zeit und möchten in geselliger Runde ausgefallene Rezepte ausprobieren? Gemeinsames Kochen macht das Essen zum Erlebnis. Lernen Sie viele interessante Rezepte kennen.

Angelika Ermes, Oecotrophologin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3627800	Di	21.01.20	10:30-13:30 Uhr		
	Di	18.02.20	10:30-13:30 Uhr		
	Di	17.03.20	10:30-13:30 Uhr		
	Di	19.05.20	10:30-13:30 Uhr		
	Di	16.06.20	10:30-13:30 Uhr	5x 4 UST	73,00 €
20-3628800	Di	15.09.20	10:30-13:30 Uhr		
	Di	17.11.20	10:30-13:30 Uhr		
	Di	15.12.20	10:30-13:30 Uhr	3x 4 UST	43,80 €

Partner_innen kochen am Mittwoch

Kulinarisch interessierte Paare treffen sich, kochen und genießen gemeinsam. Es werden außerdem alltagstaugliche Kenntnisse und Fertigkeiten in den Bereichen Ernährung und Nahrungszubereitung vermittelt. Themen nach Vereinbarung.

Angelika Ermes, Oecotrophologin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3629800	Mi	12.02.20	19:00-22:00 Uhr		
	Mi	18.03.20	19:00-22:00 Uhr		
	Mi	20.05.20	19:00-22:00 Uhr		
	So	21.06.20	19:00-22:00 Uhr	4x 4 UST	58,40 €
20-3630800	Mi	16.09.20	19:00-22:00 Uhr		
	Mi	11.11.20	19:00-22:00 Uhr		
	So	13.12.20	19:00-22:00 Uhr	3x 4 UST	43,80 €

Partner_innen kochen gemeinsam

Kulinarisch interessierte Paare treffen sich, kochen und genießen gemeinsam. Es werden außerdem alltagstaugliche Kenntnisse und Fertigkeiten in den Bereichen Ernährungswissen und Nahrungszubereitung vermittelt. Themen nach Vereinbarung.

Angelika Ermes, Oecotrophologin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

Kurs I

20-3631800	Fr	07.02.20	19:00-22:00 Uhr		
	Fr	06.03.20	19:00-22:00 Uhr		
	Fr	08.05.20	19:00-22:00 Uhr		
	Sa	20.06.20	19:00-22:00 Uhr	5x 4 UST	58,40 €
20-3632800	Fr	04.09.20	19:00-22:00 Uhr		
	Sa	14.11.20	19:00-22:00 Uhr		
	Fr	04.12.20	19:00-22:00 Uhr	3x 4 UST	43,80 €

Elfi Scher-Pohl, Oecotrophologin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

Kurs II						
20-3633800	Fr	27.03.20	18:30-21:30 Uhr			
	Fr	24.04.20	18:30-21:30 Uhr	2x	4 UST	29,20 €
Kurs III						
20-3634800	Fr	02.10.20	18:30-21:30 Uhr			
	Fr	13.11.20	18:30-21:30 Uhr	2x	4 UST	29,20 €

Kochen in netter Runde für Männer mit und ohne Kocherfahrung

Für alle, die gerne mal neue Rezepte ausprobieren oder Kochen lernen möchten. Am ersten Kochabend plane ich das Menü. Für alle weiteren Termine gehe ich gerne auf Ihre Wünsche ein.

Margarete Krings, Hauswirtschafterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3635800	Mo	06.01.20	19:00-22:00 Uhr			
	Mo	03.02.20	19:00-22:00 Uhr			
	Mo	02.03.20	19:00-22:00 Uhr			
	Mo	04.05.20	19:00-22:00 Uhr			
	Mo	08.06.20	19:00-22:00 Uhr			
	Mo	06.07.20	19:00-22:00 Uhr	6x	4 UST	87,60 €
20-3636800	Mo	03.08.20	19:00-22:00 Uhr			
	Mo	07.09.20	19:00-22:00 Uhr			
	Mo	02.11.20	19:00-22:00 Uhr			
	Mo	30.11.20	19:00-22:00 Uhr	4x	4 UST	58,40 €

Männer kochen in geselliger Runde

Vermittelt werden neue Kochideen, professionelle Arbeitstechniken und viele Variationsmöglichkeiten mit frischen Lebensmitteln und Kräutern.

Hildegard Horchler, Hauswirtschafterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

Kurs I

20-3637800	Di	28.01.20	18:30-21:30 Uhr			
	Di	18.02.20	18:30-21:30 Uhr			
	Di	24.03.20	18:30-21:30 Uhr			
	Di	28.04.20	18:30-21:30 Uhr			
	Di	26.05.20	18:30-21:30 Uhr			
	Di	30.06.20	18:30-21:30 Uhr	6x	4 UST	87,60 €
20-3638800	Di	01.09.20	18:30-21:30 Uhr			
	Di	29.09.20	18:30-21:30 Uhr			
	Di	27.10.20	18:30-21:30 Uhr			
	Di	08.12.20	18:30-21:30 Uhr	4x	4 UST	58,40 €

Kurs II

20-3639800	Mi	29.01.20	18:30-21:30 Uhr			
	Mi	19.02.20	18:30-21:30 Uhr			
	Mi	25.03.20	18:30-21:30 Uhr			
	Mi	29.04.20	18:30-21:30 Uhr			
	Mi	27.05.20	18:30-21:30 Uhr			
	Mi	01.07.20	18:30-21:30 Uhr	6x	4 UST	87,60 €
20-3640800	Mi	02.09.20	18:30-21:30 Uhr			
	Mi	30.09.20	18:30-21:30 Uhr			
	Mi	28.10.20	18:30-21:30 Uhr			
	Mi	09.12.20	18:30-21:30 Uhr	4x	4 UST	58,40 €

Man(n) kocht – Kochkurse für Männer

Möchten Sie Ihre Frau in der Küche entlasten oder müssen für sich selber sorgen? Ob Hobbykoch oder Anfänger, dieser Kurs macht Spaß und bringt jedem etwas. Wir kochen mit frischen, saisonalen Lebensmitteln. Grundkenntnisse sind erforderlich.

Ingrid Krüger, Hauswirtschaftsmeisterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

Kurs I

20-3641800	Mi	22.01.20	19:00-22:00 Uhr			
	Mi	26.02.20	19:00-22:00 Uhr			
	Mi	01.04.20	19:00-22:00 Uhr			
	Mi	13.05.20	19:00-22:00 Uhr			
	Mi	24.06.20	19:00-22:00 Uhr	5x	4 UST	73,00 €

20-3642800	Mi	29.07.20	19:00-22:00 Uhr			
	Mi	26.08.20	19:00-22:00 Uhr			
	Mi	07.10.20	19:00-22:00 Uhr			
	Mi	18.11.20	19:00-22:00 Uhr			
	Sa	12.12.20	19:00-22:00 Uhr	5x	4 UST	73,00 €

Kurs II

20-3643800	Do	23.01.20	19:00-22:00 Uhr			
	Do	27.02.20	19:00-22:00 Uhr			
	Do	26.03.20	19:00-22:00 Uhr			
	Do	30.04.20	19:00-22:00 Uhr			
	Do	28.05.20	19:00-22:00 Uhr			
	Do	25.06.20	19:00-22:00 Uhr	6x	4 UST	87,60 €

20-3644800	Do	30.07.20	19:00-22:00 Uhr			
	Do	27.08.20	19:00-22:00 Uhr			
	Do	17.09.20	19:00-22:00 Uhr			
	Do	29.10.20	19:00-22:00 Uhr			
	Do	03.12.20	19:00-22:00 Uhr	5x	4 UST	73,00 €

Hildegard Horchler, Hauswirtschafterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

Kurs III

20-3645800	Do	16.01.20	18:00-21:00 Uhr			
	Do	06.02.20	18:00-21:00 Uhr			
	Do	19.03.20	18:00-21:00 Uhr			
	Do	23.04.20	18:00-21:00 Uhr			
	Do	04.06.20	18:00-21:00 Uhr			
	Do	09.07.20	18:00-21:00 Uhr	6x	4 UST	87,60 €

20-3646800	Do	10.09.20	18:00-21:00 Uhr			
	Do	08.10.20	18:00-21:00 Uhr			
	Do	05.11.20	18:00-21:00 Uhr			
	Do	10.12.20	18:00-21:00 Uhr	4x	4 UST	58,40 €

Ingrid Krüger, Hauswirtschaftsmeisterin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

Kurs IV

20-3647800	Fr	31.01.20	19:30-22:30 Uhr			
	Fr	21.02.20	19:30-22:30 Uhr			
	Fr	20.03.20	19:30-22:30 Uhr			
	Fr	17.04.20	19:30-22:30 Uhr			

→

	Fr	29.05.20	19:30-22:30 Uhr			
	Fr	19.06.20	19:30-22:30 Uhr	6x	4 UST	87,60 €
20-3648800	Fr	07.08.20	19:30-22:30 Uhr			
	Fr	11.09.20	19:30-22:30 Uhr			
	Fr	23.10.20	19:30-22:30 Uhr			
	Fr	11.12.20	19:30-22:30 Uhr	4x	4 UST	58,40 €

Passioniertes Kochen für pensionierte Männer

Für Hobbyköche und alle, die gerne mit viel Spaß gemeinsam kochen und genießen wollen.

Angelika Ermes, Oecotrophologin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

Kurs I

20-3649800	Fr	31.01.20	10:00-13:00 Uhr			
	Fr	28.02.20	10:00-13:00 Uhr			
	Fr	27.03.20	10:00-13:00 Uhr			
	Fr	29.05.20	10:00-13:00 Uhr			
	Fr	26.06.20	10:00-13:00 Uhr	5x	4 UST	73,00 €
20-3650800	Fr	25.09.20	10:00-13:00 Uhr			
	Fr	30.10.20	10:00-13:00 Uhr			
	Fr	27.11.20	10:00-13:00 Uhr	3x	4 UST	43,80 €

Kurs II

20-3651800	Fr	17.01.20	10:00-13:00 Uhr			
	Fr	14.02.20	10:00-13:00 Uhr			
	Fr	13.03.20	10:00-13:00 Uhr			
	Fr	15.05.20	10:00-13:00 Uhr			
	Fr	05.06.20	10:00-13:00 Uhr	5x	4 UST	73,00 €
20-3652800	Fr	11.09.20	10:00-13:00 Uhr			
	Fr	13.11.20	10:00-13:00 Uhr			
	Fr	11.12.20	10:00-13:00 Uhr	3x	4 UST	43,80 €

Kurs III

20-3653800	Fr	10.01.20	10:00-13:00 Uhr			
	Fr	07.02.20	10:00-13:00 Uhr			
	Fr	06.03.20	10:00-13:00 Uhr			
	Fr	08.05.20	10:00-13:00 Uhr			
	Fr	03.07.20	10:00-13:00 Uhr	5x	4 UST	73,00 €
20-3654800	Fr	04.09.20	10:00-13:00 Uhr			
	Fr	02.10.20	10:00-13:00 Uhr			
	Fr	06.11.20	10:00-13:00 Uhr			
	Fr	04.12.20	10:00-13:00 Uhr	4x	4 UST	58,40 €

Kurs IV

20-3655800	Fr	24.01.20	10:00-13:00 Uhr			
	Fr	21.02.20	10:00-13:00 Uhr			
	Fr	20.03.20	10:00-13:00 Uhr			
	Fr	24.04.20	10:00-13:00 Uhr			
	Fr	19.06.20	10:00-13:00 Uhr	5x	4 UST	73,00 €
20-3656800	Fr	18.09.20	10:00-13:00 Uhr			
	Fr	09.10.20	10:00-13:00 Uhr			
	Fr	20.11.20	10:00-13:00 Uhr	3x	4 UST	43,80 €

Kurs V

20-3657800	Do	23.01.20	10:00-13:00 Uhr			
	Do	27.02.20	10:00-13:00 Uhr			
	Do	26.03.20	10:00-13:00 Uhr			
	Do	23.04.20	10:00-13:00 Uhr			
	Do	25.06.20	10:00-13:00 Uhr	5x	4 UST	73,00 €
20-3658800	Do	27.08.20	10:00-13:00 Uhr			
	Do	24.09.20	10:00-13:00 Uhr			
	Do	26.11.20	10:00-13:00 Uhr	3x	4 UST	43,80 €

Kurs VI

20-3659800	Di	14.01.20	10:00-13:00 Uhr			
	Di	11.02.20	10:00-13:00 Uhr			
	Di	10.03.20	10:00-13:00 Uhr			
	Di	12.05.20	10:00-13:00 Uhr			
	Di	09.06.20	10:00-13:00 Uhr	5x	4 UST	73,00 €
20-3660800	Di	08.09.20	10:00-13:00 Uhr			
	Di	06.10.20	10:00-13:00 Uhr			
	Di	10.11.20	10:00-13:00 Uhr			
	Di	08.12.20	10:00-13:00 Uhr	4x	4 UST	58,40 €

Kurse in den Außenstellen

Treffpunkt Küche

Angelika Ermes, Oecotrophologin

Ort: Meerkamp Jugendheim, Nesselrodestr. 100, 41238 Mönchengladbach

Angelika Ermes: 02162/30785

Hobbyküche I

20-3701824	Di	04.02.20	19:00-22:00 Uhr			
	Di	03.03.20	19:00-22:00 Uhr			
	Di	05.05.20	19:00-22:00 Uhr			
	Di	09.06.20	19:00-22:00 Uhr			
	Di	01.09.20	19:00-22:00 Uhr			
	Di	06.10.20	19:00-22:00 Uhr			
	Di	08.12.20	19:00-22:00 Uhr	7x	4 UST	

Gebühr bitte bei der Referentin erfragen.

20-3702824	Mi	08.01.20	09:30-12:30 Uhr			
	Mi	05.02.20	09:30-12:30 Uhr			
	Mi	04.03.20	09:30-12:30 Uhr			
	Mi	06.05.20	09:30-12:30 Uhr			
	Mi	10.06.20	09:30-12:30 Uhr			
	Mi	02.09.20	09:30-12:30 Uhr			
	Mi	07.10.20	09:30-12:30 Uhr			
	Mi	04.11.20	09:30-12:30 Uhr			
	Mi	02.12.20	09:30-12:30 Uhr	9x	4 UST	

Gebühr bitte bei der Referentin erfragen.

Herrenkochclub

Angelika Ermes, Oecotrophologin

Ort: Meerkamp Jugendheim, Nesselrodestr. 100, 41238 Mönchengladbach

Angelika Ermes: 02162/30785

20-3703824	Di	28.01.20	19:30-22:30 Uhr		
	Di	24.03.20	19:30-22:30 Uhr		
	Di	28.04.20	19:30-22:30 Uhr		
	Di	26.05.20	19:30-22:30 Uhr		
	Di	23.06.20	19:30-22:30 Uhr		
	Di	25.08.20	19:30-22:30 Uhr		
	Di	29.09.20	19:30-22:30 Uhr		
	Di	24.11.20	19:30-22:30 Uhr	8x	4 UST

Gebühr bitte bei der Referentin erfragen.

Treffpunkt Küche

Angelika Ermes, Oecotrophologin

Ort: Pfarre Herz Jesu, Voigtsstr. 35, 41189 Mönchengladbach

Angelika Ermes: 02162/30785

20-3704818	Mi	22.01.20	16:30-19:30 Uhr		
	Mi	11.03.20	16:30-19:30 Uhr		
	Mi	27.05.20	16:30-19:30 Uhr		
	Mi	23.09.20	16:30-19:30 Uhr		
	Mi	25.11.20	16:30-19:30 Uhr	5x	4 UST

Gebühr bitte bei der Referentin erfragen.

Cooking – the next generation – Kochen für junge Erwachsene

Wir erlernen Grundtechniken mit modernen Rezepten.

Elfi Scher-Pohl, Oecotrophologin

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach

20-3705805	Do	16.01.20	18:30-21:30 Uhr		
	Do	26.03.20	18:30-21:30 Uhr	2x	4 UST
					29,20 €
Ort: Pfarrheim St. Pius X (Uedding), Jakobshöhe 114, 41066 Mönchengladbach					
20-3706805	Do	30.04.20	18:00-21:00 Uhr		
	Do	04.06.20	18:00-21:00 Uhr	2x	4 UST
					29,20 €
20-3707805	Do	27.08.20	18:00-21:00 Uhr		
	Do	08.10.20	18:00-21:00 Uhr		
	Do	19.11.20	18:00-21:00 Uhr	3x	4 UST
					43,80 €

Kochen in der JVA

Christina Baltés, Hauswirtschaftsmeisterin

Ort: Haft- und Vollzugsanstalt Willich-Anrath, Gartenstraße 1, 47877 Willich

20-3708825 Fr 03.01.-27.11.20 16:00-19:00 Uhr 4 UST

Der Kurs findet 14-tägig statt



Praktische Ernährungsbildung
für Kinder. Eine Initiative der
Sarah Wiener Stiftung und
der BARMER.

Fortbildungsangebot zu praktischer Ernährung

Ich kann kochen! – Ernährungsbildung mit allen Sinnen

Fortbildung für pädagogische Fach- und Lehrkräfte

Wir sind ausgewählter Fortbildungsort der bundesweiten Initiative **Ich kann kochen!** der Sarah Wiener Stiftung und der Krankenkasse BARMER. Ziel der Initiative ist, Kinder frühestmöglich für ausgewogene Ernährung zu begeistern. Dafür qualifiziert **Ich kann kochen!** kostenfrei Fach- und Lehrkräfte im pädagogischen Kochen mit Kindern im Kita- und Grundschulalter. Wir unterstützen dieses Anliegen und bieten in Kooperation mit den Initiatoren regelmäßig **Ich kann kochen!**-Fortbildungen bei uns an.

Mehr Infos unter: www.ichkannkochen.de

Ort: FBS Anna Ladener Haus, Odenkirchener Str. 3a, 41236 Mönchengladbach
20-3851800 Do 30.04.20 09:00-16:30 Uhr 1x 10 UST