



## Kursangebot im April

Tag	Datum	Zeit	Kurs	Kursnr.	Dozent/in
Do	04.04.24	18:00-21:00	Pott & Pann	24-PP04	Cordula Flathmann
Für Männer, die schon immer kochen wollen. Hier erfahren Sie, wie leckere Gerichte gezaubert werden. In den Kursen „Pfeffer und Salz“ und „Pott un Pann“ kochen die Männer schon einige Zeit zusammen, freuen sich aber immer über neue Mitköche.					
Sa	06.04.24	11:00-14:00	Groß&Klein kochen	24-KE03	Gertrude Kuhn
Hier kochen/backen Kinder mit Erwachsenen (Mütter, Väter, Omas und Opas) gemeinsam!					
Sa	07.04.24	14:00-17:00	Treffpunkt Handarbeiten	24-TH04	Birgit Wojak
Bei Kaffee und Kuchen stricken, nähen und häkeln...					
Mi	10.04.24	10:00-13:00	Vegetarisch am Vormittag	24-VU04	Gundi Meyer
Wir (Senioren ab 60) kochen schon lange Zeit zusammen und freuen uns über Mitköche!					
Mi	17.04.24	18:30-21:30	Frühlingserwachen	24-FA01	Gertrude Kuhn
Freue dich auf leichte Gemüserezepte vollgepackt mit Vitaminen und Aromen!					
Do	18.04.24	10:00-13:00	Fit in den Frühling	24-FK02	Gundi Meyer
Mit Flocken, Schrot und Korn frisch in den Tag					
Do	18.04.24	17:00-21:00	Die Kunst des Fermentierens	24-FE01	Viktor Thomas
Haltbarmachen von Obst und Gemüse (wieder neu entdeckt) in Theorie und Praxis!					
Sa	20.04.24	18:00-21:00	Afrikanisch kochen	24-AF03	Joschua Howart



<b>In der afrikanischen Küche wird viel Geflügel- und Lammfleisch verarbeitet. Lassen Sie sich überraschen!</b>					
<b>Do</b>	<b>25.04.24</b>	<b>18:00-21:00</b>	<b>Brotback-Workshop</b>	<b>24-BB02</b>	<b>Gundy Meyer</b>
<b>Brot mit unterschiedlichen Triebmitteln, Sauerteig, Vollkornbrot, Hefe, Stuten, Quarköl-Teig</b>					
<b>So</b>	<b>28.04.24</b>	<b>10:30-13:45</b>	<b>Kinder-Kochklub</b>	<b>24-KK03</b>	<b>Imme Thun</b>
<b>Kinder zwischen 6 und 12 Jahren ran an die Töpfe!</b>					
<b>So</b>	<b>28.04.24</b>	<b>15:30-18:30</b>	<b>Kochklub für Jugendliche</b>	<b>24-JK02</b>	<b>Imme Thun</b>
<b>Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren ran an die Töpfe!</b>					



## Kursangebot im Mai

Tag	Datum	Zeit	Kurs	Kursnr.	Dozent/in
Do	02.05.24	18:00-21:00	Pott & Pann	24-PP05	Cordula Flathmann
Für Männer, die schon immer kochen wollen. Hier erfahren Sie, wie leckere Gerichte gezaubert werden. In den Kursen „Pfeffer und Salz“ und „Pott un Pann“ kochen die Männer schon einige Zeit zusammen, freuen sich aber immer über neue Mitköche.					
Sa	04.05.24	17:00-21:00	Afrikanisch kochen	24-AF04	Joshua Howart
In der afrikanischen Küche wird viel Geflügel- und Lammfleisch verarbeitet. Lassen Sie sich überraschen!					
Sa	18.05.24	17:00-21:00	Low-Carb	24-LC01	Angelika Lohse
Ein spezieller Kochkurs für diejenigen, die sich kohlenhydratarm aber ballaststoffreich ernähren wollen					
So	12.05.24	15:00-18:00	Treffpunkt Handarbeiten	24-TH 05	Birgit Wojak
Bei Kaffee und Kuchen stricken, nähen und häkeln...					
Mi	15.05.24	10:00-13:00	Vegetarisch am Vormittag	24-VU05	Gundi Meyer
Wir (Senioren ab 60) kochen schon lange Zeit zusammen und freuen uns über Mitköche!					
Mi	15.05.24	18:00-21:00	Norddeutsche Antipasti	24-NA01	Birgit Klingbeil
Es muss nicht immer mediterran sein. Wir stellen wohlschmeckende und ausgewogene Kleinigkeiten her					
Do	16.05.24	10:00-13:00	Vegetarisch/Vegan	24-VV01	Gundy Meyer
Es werden frische vitale Frühlingsgerichte zubereitet					





## Kursangebot im Juni

Tag	Datum	Zeit	Kurs	Kursnr.	Dozent/in
Sa	01.06.24	11:30-18:50	Tagestour nach Worpswede		
Fahrt mit dem Moorexpress und eine schöne Führung durch das Künstlerdorf!					
Sa	01.06.24	17:00-21:00	Italienische Küche	24-IK01	Angelika Lohse
Finden Sie in diesem Kurs Ihre eigenen Kreationen und Lieblingsgerichte					
Fr	07.06.24	18:00-21:00	Brot & Brötchen	24-BB03	Elke Rieß
Wir backen Brot & Brötchen aus unterschiedlichen Teigen!					
Sa	08.06.24	17:00-21:00	Afrikanisch kochen	24-AF05	Joshua Howart
In der afrikanischen Küche wird viel Geflügel- und Lammfleisch verarbeitet. Lassen Sie sich überraschen!					
So	09.06.24	15:00-18:00	Treffpunkt Handarbeiten	24-TH06	Birgit Wojak
Bei Kaffee und Kuchen stricken, nähen und häkeln...					
Mi	12.06.24	10:00-13:00	Vegetarisch am Vormittag	24-VU06	Gundi Meyer
Wir (Senioren ab 60) kochen schon lange Zeit zusammen und freuen uns über Mitköche!					
Do	13.06.24	18:00-21:00	Pott & Pann	24-PP06	Cordula Flathmann
Für Männer, die schon immer kochen wollen. Hier erfahren Sie, wie leckere Gerichte gezaubert werden. In den Kursen „Pfeffer und Salz“ und „Pott un Pann“ kochen die Männer schon einige Zeit zusammen, freuen sich aber immer über neue Mitköche.					
So	16.06.24	10:30-13:45	Kinder-Kochclub	24-KK05	Imme Thun



<b>Kinder zwischen 6 und 12 Jahren ran an die Töpfe!</b>					
Mi	19.06.24	18:00-21:00	Hot Potions	24-VV02	Birgit Klingbeil
<b>Gesunde Alternativen zu Dose, Tüte und Co!</b>					
Fr	21.06.24	18:00-21:00	Nachhaltige Resteverwertung	24-RV02	Elke Rieß
<b>Bringen Sie Ihre Restbestände mit und wir alle kochen daraus ein kreatives Mahl!</b>					
Sa	22.06.24	17:00-21:00	Afrikanisch kochen	24-AF06	Joshua Howart
<b>In der afrikanischen Küche wird viel Geflügel- und Lammfleisch verarbeitet. Lassen Sie sich überraschen!</b>					
Do	27.06.24	18:00-21:00	Fast Food mal anders!	24-FF01	Birgit Klingbail
<b>Kreieren Sie eine leckere und frische Alternative zum herkömmlichen Fastfood</b>					
<div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 50px; margin: 0 auto;"></div>					



## Kursangebot im Juli

Tag	Datum	Zeit	Kurs	Kursnr.	Dozent/in
Di	02.07.24	18:00-21:00	Rezepte für die Wechseljahre	24-WJ01	Birgit Klingbeil
Lernen Sie welche Lebensmittel in dieser Phase besonders wichtig und gesund sind					
Mi	10.07.24	10:00-21:00	Vegetarisch am Vormittag	24-VU07	Gundi Meyer
Wir (Senioren ab 60) kochen schon lange Zeit zusammen und freuen uns über Mitköche!					
So	14.07.24	15:00-18:00	Treffpunkt Handarbeiten	24-TH07	Birgit Wojak
Bei Kaffee und Kuchen stricken, nähen und häkeln...					
Di	16.07.24	10:00-13:00	"Golden Ager" kochen!	24-GA01	Birgit Klingbeil
Bereiten Sie schmackhafte Gerichte und erleben einen netten Vormittag in geselliger Runde					
Weitere Kurse folgen!					