Fit und aktiv in Chorweiler

„Fit und aktiv in Chorweiler“ informiert und unterstützt Sie und Ihre Kinder bei Fragen zum Thema gesunde Ernährung, Fitness und Stressbewältigung.
Sie wohnen in Chorweiler, Seeberg-Nord oder Blumenberg und beziehen Arbeitslosengeld II? Sie sind unter 25 Jahre oder leben in einer Bedarfsgemeinschaft mit Kindern? Dann bieten wir Ihnen das folgende Seminar kostenlos an.

Kleine Küche
Rezepte kennelernen und ausprobieren

Starten Sie den Tag mit einem leckeren und energievollen Frühstück. Lernen Sie, wie Sie durch Zusammenstellung und Zubereitung der Nahrungsmittel kostengünstige und leckere Mahlzeiten herstellen. Auch das Zubereiten von Pausenbroten können Sie hier ausprobieren.

Der Workshop zum Selbermachen mit Rezepten und alltagstauglichen Tipps.

Jeden ersten und dritten Dienstag im Monat im Handwerkerhof Chorweiler.

Start am 03.09.2019

Anmeldung erforderlich!

Ansprechpartnerin
Frau August
VHS im Handwerkerhof
Athener Ring 3a
50765 Köln
Tel. 0221/221 - 33048

In Kooperation mit dem

jobcenter KÖLN

VHS

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

ESF in Nordrhein-Westfalen
In Menschen investieren.

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen