

AKTION



Eventkochen

mit Ernährungsberaterin Frau Altpeter-Schweizer

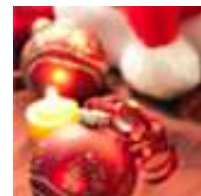
Dienstag 20. März 2012 Eventkochen für den ernährungsbewußten Sportler

Sie möchten sich als Sportler richtig ernähren und dabei ein paar Kilo abnehmen? An diesem Abend erfahren Sie Tipps und Hintergrundinformationen für Breiten- und Freizeitsportler. Gemeinsam bereiten wir kleine Sportler-Gerichte und Getränke zu, die als ideale Sportmahlzeiten dienen und dabei nicht belasten. Ein Auflauf mit Gemüse, Sportlerschnitten als Zwischenmahlzeit und ein selbstgemachter Iso-Drink stehen an diesem Abend auf dem Programm



Dienstag 2. Oktober 2012 "Natur pur - heute mal ganz wild"

Kochkurs mit Wildkräutern und naturbelassenen Lebensmitteln aus unserer Region. Die Natur bietet erstaunlich vieles an Kräutern, Samen und Wurzeln, die köstlich schmecken und Gesundheit auf den Tisch bringen - leckere vegetarische Gerichte, eine Kräuterrahmsuppe, Wildkräuterspinat sowie ein leckeres Frucht Dessert stehen auf dem Programm.



Mittwoch 28. November 2012 Weihnachtliches Menü

Wir zeigen Ihnen, wie man im Nu ein 4-Gänge-Menü zaubern kann, ohne stundenlang in der Küche stehen zu müssen. Ohne Stress eine außergewöhnliche Mahlzeit servieren: Eine schnelle köstliche Suppe, eine Terrine mit Lachs und Fleisch aus dem Ofen. Ein weihnachtliches Dessert und Plätzchen runden diesen Abend ab.

Teilnahmegebühr	Je Kurs	Kombi-Paket 2 Kurse	Kombi-Paket 3 Kurse
Oefit-Mitglieder	21 €	37 €	53 €
TVOe-Mitglieder	28 €	51 €	74 €
Nichtmitglieder	33 €	61 €	89 €

DESIGNMÖBELHAUS SCHNEIDER

Daimlerstr. 22
70736 Fellbach Oeffingen
jeweils 18:30 bis 21:00 Uhr

Einzelne Krankenkassen gewähren eine teilweise Kostenübernahme. Kosten incl. Kursunterlagen und Lebensmittel. Bei Rücktritt bzw. Nichterscheinen keine Rückerstattung der Teilnehmergebühr. Mind. Teilnehmerzahl: 6 Personen

Anmeldung und weitere Informationen

OeFit: Fitness- und GesundheitsCenter
Am Seele 2 / Sportgelände am Tennwengert
70736 Fellbach
Tel: 0711 510 46 65

Geschäftsstelle TV Oeffingen
Schulstr. 14
70736 Fellbach
Tel. 0711/51 17 07

