

A2604506 Zyklus-Food in der Küche – Kochen im Einklang mit dem weiblichen Rhythmus

Beginn	Mittwoch, 29.04.2026, 18:30 - 21:30 Uhr
Kursgebühr	20,00 € zzgl. Lebensmittelumlage, die zusammen mit der Kursgebühr erhoben wird
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Stefanie Christ
Kursort	, Wilhelm-Breidenbach-Weg 6, 51789 Lindlar

In diesem Kochkurs setzen wir das Wissen rund um zyklusgerechte Ernährung praktisch um: Gemeinsam kochen wir leckere, einfache Gerichte, die genau auf die Bedürfnisse der einzelnen Zyklusphasen abgestimmt sind. Ob als Energiebooster, entspannend oder hormonfreundlich – Sie lernen, wie Sie mit den richtigen Zutaten Ihren Körper gezielt unterstützen können. Freuen Sie sich auf genussvolle Rezepte, die nicht nur schmecken, sondern auch Ihrem Wohlbefinden gut tun!

Bitte bringen Sie ein Geschirrhandtuch sowie einen Vorratsbehälter für evtl. anfallende Reste mit.

Informationen zum Kurs erhalten Sie bei der Fachbereichsleitung unter 02261 8190-17.

Die Lebensmittel werden nach den tatsächlichen Einkaufspreisen anteilig berechnet, die Höhe wird in diesem Kurs voraussichtlich zwischen 9 und 14 Euro liegen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.04.2026	18:30 - 21:30 Uhr	Lindlar, Gemeinschaftshauptschule, Wilhelm-Breidenbach-Weg 6