

B2504506 Zyklus-Food in der Küche – Kochen im Einklang mit dem weiblichen Rhythmus

| | |
|-------------|---|
| Beginn | Donnerstag, 30.10.2025, 18:30 - 21:30 Uhr |
| Kursgebühr | 15,00 € 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 energieboostend, 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.

Bitte beachten Sie auch die Online-Veranstaltung B2515502 "Zyklus-Food - Ernährung nach dem weiblichen Rhythmus" am 18.11.2025 (siehe unten: "Weitere Kurse").

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|--|
| 30.10.2025 | 18:30 - 21:30 Uhr | Lindlar, Gemeinschaftshauptschule, Wilhelm-Breidenbach-Weg 6 |