



Evangelische **Frauenhilfe** in Westfalen e.V.

Gesund und bewusst backen

Großeltern und Enkel entdecken gesunde Backideen

Freitag, 20.03.2026 - Samstag, 21.03.2026, B 05

LeibSeeleKüche, Soest

Zeit mit den Enkelkindern verbringen, Erinnerungen schaffen und dabei gemeinsam etwas für die Gesundheit tun: In diesem Kurs steht das Backen im Zeichen von Gesundheitsförderung und Prävention. Statt klassischem Zuckergebäck werden vollwertige und nährstoffreiche Rezepte ausprobiert – von ballaststoffreichen Keksen über Kuchen mit Obst und Nüssen bis hin zu kreativen Osterideen, die nicht nur lecker, sondern auch gesund sind.

Die Teilnehmenden lernen, wie sich traditionelle Backfreude mit moderner Ernährungsweise verbinden lässt. So wird vermittelt, wie gesunde Zutaten wie Vollkornmehl, frische Früchte oder natürliche Süßungsmittel den Körper stärken und das Wohlbefinden fördern können. Neben dem gemeinsamen Backspaß erhalten Großeltern und Enkel praktische Tipps, wie gesunde Ernährung spielerisch in den Familienalltag integriert werden kann.

Bitte bringen Sie Schürzen, Trockentücher und Behälter für mögliche Reste mit.

Zielgruppe Interessierte

Kosten **25,00 €** plus ca. **10,00 €** Lebensmittelumlage pro erwachsener Mensch
Für das 2. und jedes weitere Kind werden zusätzlich **5,00 €** Lebensmittelumlage berechnet.

Verantwortlich Leitung Manuela Schunk Bildungsreferentin
Karoline Tembusch Diätassistentin

Termin Freitag, 20.03.2026 von 15:00 Uhr - 18:00 Uhr
Samstag, 21.03.2026 von 9:00 Uhr - 12:00 Uhr

Ort LeibSeeleKüche, Feldmühlenweg 21, 59494 Soest



Die evangelische Erwachsenenbildung der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. ist Regionalstelle des Ev. Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe, der anerkannten Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW im Trägerverein Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V.



TEILNAHME-BEDINGUNGEN

Anmeldung

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sabine Falcone
Feldmühlenweg 19 | 59494 Soest | Fax 02921 371 399
falcone@frauenhilfe-westfalen.de | www.frauenhilfe-bildung.de

Schriftlich per Post, E-Mail oder Fax ist Ihre Anmeldung verbindlich und verpflichtet zur Zahlung. Ist der Kurs ausgebucht oder findet er nicht statt, erhalten Sie eine Benachrichtigung und ggf. eine Rückerstattung. Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie unter www.frauenhilfe-bildung.de finden.

Information (Mo – Fr: 08:00 – 13:00 Uhr)
Karoline Tembusch 02921 371 295

Kosten

25,00 € plus ca. 10,00 € Lebensmittelumlage pro erwachsener Mensch
Für das 2. und jedes weitere Kind werden zusätzlich 5,00 € Lebensmittelumlage berechnet.
Sie erhalten eine Rechnung.

Stornierung

Für den Fall des Rücktritts berechnen wir als Bildungsträgerin eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25% der angegebenen Veranstaltungskosten. Dieses gilt ab 14 Tage nach Eingang der Anmeldung. Bei kurzfristigem Vertragsrücktritt werden Ausfallgebühren erhoben. 21 bis 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn beträgt die Ausfallgebühr 50 % der angegebenen Kosten, 8 Tage bis 1 Tag vor Veranstaltungsbeginn 75 %, bei Rücktritt am Veranstaltungstag 100 %.

Tagungsort

LeibSeeleKüche, Feldmühlenweg 21, 59494 Soest

Hinweis: Während der Veranstaltung werden ggf. Fotos/Screenshots zur Nutzung in der Öffentlichkeitsarbeit erstellt. Weisen Sie uns zu Beginn der Veranstaltung darauf hin, wenn Sie nicht einverstanden sind.

An:

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sabine Falcone | Feldmühlenweg 19 | 59494 Soest | Fax 02921 371 399 | falcone@frauenhilfe-westfalen.de

Großeltern und Enkel entdecken gesunde Backideen
20.03. – 21.03.2026, B 05

Ich melde mich kostenpflichtig an.

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Mail

Geb.-Datum

☐ _____
weiteres Kind

☐ Mitglied der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. (EFHiW)

☐ Ich möchte den BildungsNewsletter der Frauenhilfe beziehen

☐ Ich stimme zu, dass meine Daten veranstaltungsbezogen elektronisch erfasst und gespeichert und für die Zusendung von Veranstaltungsinformationen der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. verwendet werden. Meine Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

Ort, Datum, Unterschrift