



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

# Meal prep

## Speisen vorbereiten – gesund und kostengünstig

Freitag, 05.06.2026, B 07

LeibSeeleKüche, Soest

Meal Prep - früher kochte man vor - heute heißt es Meal Prep und bietet viele Vorteile.

Im oft stressigen Alltag kommt das Kochen zu kurz. Die Versuchung schnell ein fertiges Essen oder einen Stopp beim Bäcker einzulegen um ein belegtes Brötchen zu kaufen ist groß.

Mit einer guten Vorplanung und einer kurzen "Kochzeit" lassen sich viele gesunde und leckere Gerichte herstellen, die dann in den nächsten Tagen verzehrt werden können.

Mit zu bringen sind Schürze, Trockentücher, Behälter für mögliche Reste und ein Getränk.

Zielgruppe      Interessierte

Kosten            **25,00 € plus ca. 10,00 € Lebensmittelumlage pro Person**

Verantwortlich    Manuela Schunk Bildungsreferentin

Leitung            **Karoline Tembusch** Diätassistentin

Termin            05.06.2026

Beginn: 18:00 Uhr, Ende: 22:00 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](http://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 Person  
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

### Meal prep, Speisen vorbereiten

05.06.2026, B 07

Ich melde mich kostenpflichtig an.

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Mail

Geb.-Datum

- 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