

Offene Hilfen „Wir bewegen uns!“

Sportlerküche vegetarisch – Einfach lecker und gesund!



Wer Sport treibt, braucht auch gutes Essen.

In diesem Kurs kochen wir vegetarisch. Das Rezept hat wenig Fett, viel Eiweiß und ist leicht zu kochen. Es gibt auch eine leckere Nachspeise mit Obst. Am Schluss essen wir gemeinsam, was wir gekocht haben.



Termin:

Donnerstag, 16. Mai 2024
von 16:00 – 19:00 Uhr



Ort:

Lebenshilfe Neumarkt e. V.
Lährer Weg 109, 92318 Neumarkt



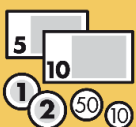
Informationen:

Bitte mitbringen:
Kochschürze und Gefäß für übrige Speisen
Der Kurs findet gemeinsam mit der vhs statt.



Anmeldung:

Bitte bis 30. April 2024 anmelden



Kosten:

18,- € Teilnahmegebühr
10,- € Materialkosten direkt an die Kursleitung bezahlen



Barrierefreiheit:

barrierefrei