

Error

Ulrichertor 4 | 59494 Soest
Telefon 02921 / 31101
mobil: 0176 62566173
info@kulturbuero-soest.de
www.kulturbuero-soest.de

Steuer-Nr. 343 / 5846 / 0026
Vereinsregister Arnsberg Nr. 70656
Geschäftsführer: Thomas
Wachtendorf

Gesund und bewusst backen

Großeltern und Enkel entdecken gesunde Backideen

Freitag, 20. März 2026 bis Samstag, 21. März 2026 | 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

LeibSeeleKüche | 59494 Soest, Feldmühlenweg 21

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.

erwachsener Mensch: 25,00 € plus ca. 10,00 € Lebensmittelumlage Für das 2. und jedes weitere Kind werden zusätzlich nochmal 5,00 € für die Lebensmittelumlage berechnet.

Anmeldung: <https://kalender-soest.de/kalender/86?dfxpath=/anmeldungen/new/49328?kid=86>

Veranstalter:
[Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V.](#)

Feldmühlenweg 15
59494 Soest

<http://www.frauenhilfe-westfalen.de>

Weitere Informationen:
<https://www.frauenhilfe-westfalen.de/programm-2026.php?grosseltern-backen-mit-den-enkelkindern->

B05=show#grosseltern-backen-mit-den-enkelkindern-B05



www.frauenhilfe-bildung.de

Zertifiziert
nach
Guteberatung
Guteberatung

eEFB

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V.
starkräftig, vielseitig, wertvoll, im Leben