

KulturBüro Soest
im Kulturhaus Alter Schlachthof e.V.

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

Error

Gesunde Ernährung im Alltag

Salate und leichte Desserts für mehr Wohlbefinden

Samstag, 30. Mai 2026 | 09:30 Uhr bis 14:00 Uhr

LeibSeeleKüche | 59494 Soest, Feldmühlenweg 21

Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Baustein für Gesundheit und Prävention. Im Kurs werden frische, vitamin- und ballaststoffreiche Salate sowie leichte, gesunde Desserts zubereitet. Dabei geht es nicht nur um Genuss, sondern auch um die Förderung des Wohlbefindens und die Stärkung des Immunsystems. Die Teilnehmenden erhalten praktische Tipps, wie gesunde Ernährung im Alltag leicht umzusetzen ist - ob für die Familie, die nächste Feier oder einfach für sich selbst. Bitte bringen Sie eine Schürze, Trockentücher, Behälter für mögliche Reste sowie ein Getränk mit.

25,00 € plus ca. 10,00 € Lebensmittelumlage

Anmeldung: <https://kalender-soest.de/kalender/86?dfxpath=/anmeldungen/new/49339?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?gesunde-salate-herrliche-desserts-B06=sowas#gesunde-salate-herrliche-desserts-B06>

B 06

VERANSTALTUNG

GESUNDE SALATE TREFFEN AUF HERRLICHE DESSERTS

Samstag, 30. Mai 2026 Beginn: 9:30 Uhr Ende: 14:00 Uhr
Ort: LeibSeeleKüche, Feldmühlenweg 21, 59494 Soest



www.frauenhilfe-bildung.de

Zertifiziert
nach
 Gut erlernt. Mit Berufsbildung.

eEFB

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