



FAMILIENBILDUNG VERBINDET

Koch dich glücklich!

Erleben Sie ein unvergessliches Kochvergnügen
in Ihrer FBS Werne – für Leib und Seele!

Unser
neues Kochkurs-
Programm für das
Bildungsjahr
2021/2022

Unser gesamtes Kursprogramm finden Sie
im Internet unter www.fbs-werne.de






FÜR DEIN LEBEN GERN.

**FAMILIEN-
BILDUNGSSTÄTTE
WERNE**
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

Badische Weine servieren wir Ihnen am
Dienstag 22.03.2022

WEINABEND FÜR ANFÄNGER

Riesling – König der Rebsorten

Werne, FBS 
W2534-105 
Mi. 27.10.2021 
19.00–21.15 Uhr
1 x 
29,70 Euro 
inklusive Wein
und Snack






Der Riesling gehört zu den beliebtesten Weinsorten der Welt und wird aufgrund seines ganz eigenen Charakters sehr geschätzt. Als Anfänger allerdings, kann man am Weinregal schon mal verzweifeln. Sie wissen nicht nach welchen Kriterien Sie einen guten Riesling aussuchen sollen? Unser erfahrener Weinkenner hilft Ihnen, sich im Dschungel des Angebotes zu rechtzufinden und verbringt mit Ihnen gemeinsam einen informativen und spannenden Weinabend.

Kursleiter: Meinolf Bünis, erfahrener Weinkenner



DIE WELT DER KRÄUTERKÜCHE

Die Alchemie der Kräuter und Gewürze

Werne, FBS 
W2534-113 
Mi. 11.05.2022 
18.30–22.15 Uhr
1 x 
15,00 Euro 

Lernen Sie unterschiedlichste wohlschmeckende Kräuter aus der „grünen Speisekammer“ kennen. Sie kochen gemeinsam feine Köstlichkeiten mit vielen wilden Zutaten. Erleben Sie Natur pur!

*Kursleiterin: Sandra Wörmann,
Dipl. Kräuterfachfrau*



Weitere spannende Angebote unserer Kräuterwerkstatt

Die Kräuter-Hausapotheke für Schwangere, Baby und Kleinkind | Do. 28.10.2021






Kräuterkosmetik-Workshop für schöne Haut | Sa. 05.02.2022

Muttertagsgeschenke ... mit Liebe selbstgemacht | Mi. 04.05.2022



VORTRAG TRIFFT KÜCHE

Vegetarismus - Gesunder Genuss ohne Fleisch

Werne, FBS 
W2534-121 
Di. 30.11.2021 
18.00–22.30 Uhr
1 x 
19,20 Euro 

Eine vegetarische Ernährung, sprich der Verzicht auf Fleisch, liegt stark im Trend. Was es mit dieser Ernährungsform auf sich hat und welche Vorzüge und Grenzen eine vegetarische Ernährungsweise bietet, wird in einem Kurzvortrag vorgestellt. In der Küche wird dann unter professioneller Anleitung ein buntes, saisonales, schmackhaftes und vegetarisches Menü zubereitet, das einem den Wunsch nach Fleisch komplett vergessen lässt. Ein gemeinsames Abendessen der selbst zubereiteten Speisen wird den abwechslungsreichen Abend abschließen.

Kursleiterin: Christin Lammers, Dipl. Oecotrophologin

Noch mehr Vortrag trifft Küche

Zuckeralternativen unter der Lupe: Backen ohne Haushaltszucker | Mi. 29.09.2021

Gewichtsreduktion: Chancen und Grenzen verschiedener Ernährungsformen | Do. 10.02.2022

Antientzündliche Ernährung: Beschwerden lindern mit den richtigen Lebensmitteln | Mo. 25.04.2022

Vegane Ernährung: Mangelernährt oder gut versorgt? | Mi. 01.06.2022



MEXIKANISCHE KÜCHE

Ein Mix aus vielen Kulturen

Wie viele andere lateinamerikanische Küchen ist auch die Mexikos von unterschiedlichen Kulturen geprägt. Die gebürtige Mexikanerin Alejandra Ocampo bereitet mit Ihnen einen kulinarischen Mix von Köstlichkeiten zu, geprägt von spanischen und aztekischen Einflüssen. Dazu serviert werden landestypische Getränke mit und ohne Alkohol.

Kursleiterin: Alejandra Ocampo

Die Mexikanische Küche geht in die Verlängerung am Freitag 03.06.2022

Werne, FBS 

W2534-101 N°

Fr. 01.10.2021 

18.00–21.45 Uhr

1 x 

15,00 Euro 

KULINARISCHES AUS RUSSLAND


Prijatnogo appetita

Unternehmen Sie eine Reise durch das kulinarische Russland! Kaum eine andere Länderküche zog so unbeeinflusst durch die Jahrzehnte. Lernen Sie russisch kochen mit Katja Eirich, gebürtige Russin und ambitionierte Hobbyköchin. Mit ihr gemeinsam zaubern Sie landestypische und abwechslungsreiche Gerichte auf den Tisch.

Kursleiterin: Katja Eirich

Werne, FBS 

W2534-111 N°

Mo. 14.03.2022 

18.30–22.15 Uhr

1 x 

15,00 Euro 

ITALIENISCHE KÜCHE

Viva l'Italia

Entdecken Sie in diesem Kurs die Regionen Italiens mit ihren vielen kulinarischen Spezialitäten. Riechen Sie die mediterranen Kräuter, bereiten Sie typisch italienische Gerichte zu und genießen Sie diese beim gemeinsamen Essen.

Kursleiterin: Susanne Heußen

Fortsetzung folgt am Mittwoch

08.06.2022

Werne, FBS 

W2534-103 N°

Mi. 06.10.2021 

18.30–22.15 Uhr

1 x 

15,00 Euro 





Buchen Sie Ihren unvergesslichen Kochkurs — für Neulinge, Hobbyköche und Kochexperten!!

KOCH DICH GLÜCKLICH!

Entdecken Sie die Lust am Kochen! Von süß bis herzhaft, international, saisonal, exotisch, vegetarisch, regional und vieles mehr. In unseren Kochkursen zaubern Sie unter professioneller Anleitung Ihr ganz eigenes Wohlfühlessen.

FR. 01.10.2021
18.00 – 21.45 Uhr | 1x

MEXIKANISCHE KÜCHE

Es erwartet Sie ein kulinarischer Mix von Köstlichkeiten, geprägt von spanischen und aztekischen Einflüssen.
Kursleiterin: Alejandra Ocampo

📍 Werne, FBS
№ W2534-101
€ 15,00 Euro

MI. 06.10.2021
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

ITALIENISCHE KÜCHE

Entdecken Sie in diesem Kurs die Regionen Italiens mit ihren vielen kulinarischen Spezialitäten.
Kursleiterin: Susanne Heuß

📍 Werne, FBS
№ W2534-103
€ 15,00 Euro

DO. 04.11.2021
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

VEGETARISCHE WINTERKÜCHE

Nicht nur deftige Eintöpfe, sondern auch feine Salate und fruchtige Nachspeisen sorgen für den richtigen Pfiff an diesem Abend.
Kursleiterin: Clara Winkelmann

📍 Werne, FBS
№ W2534-107
€ 15,00 Euro

MI. 09.02.2022
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

♥ VALENTINSTAG – KOCHEN FÜR VERLIEBTE

Bereiten Sie zusammen mit Ihrem Liebsten/Ihrer Liebsten ein köstliches Valentins-Dinner zu und genießen Sie das Menü in geselliger Runde.
Kursleiterin: Suanne Heuß

📍 Werne, FBS
№ W2534-108
W2534-109
€ 15,00 Euro

SA. 12.02.2022
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

MI. 23.02.2022
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

ALPENLÄNDISCHES PARTYBUFFET

Bayrische Hot Dogs, Knödelsalat, Tiroler Carpaccio und vieles mehr – der Alpenraum wartet mit einer Fülle von leckeren Highlights auf Sie.
Kursleiterin: Clara Winkelmann

📍 Werne, FBS
№ W2534-110
€ 15,00 Euro

MO. 14.03.2022
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

KULINARISCHES AUS RUSSLAND

Lernen Sie russisch kochen! Begeben Sie sich auf eine eindrucksvolle Reise durch die leckeren Gerichte von Russland.
Kursleiterin: Katja Eirich

📍 Werne, FBS
№ W2534-111
€ 15,00 Euro

DI. 29.03.2022
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

MEDITERRANE, VEGETARISCHE KÜCHE

Es wartet auf Sie eine Fülle von mediterranen frischen Zutaten und feinen Aromen, die Fleisch und Fisch völlig vergessen lassen.
Kursleiterin: Clara Winkelmann

📍 Werne, FBS
№ W2534-112
€ 15,00 Euro

MI. 11.05.2022
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

DIE WELT DER KRÄUTERKÜCHE

Lernen Sie unterschiedlichste wohlschmeckende Kräuter aus der „grünen Speisekammer“ kennen.
Kursleiterin: Sandra Wörmann

📍 Werne, FBS
№ W2534-113
€ 15,00 Euro

DI. 24.05.2022
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

ZAUBERHAFT KÜCHE AUS FANTASTISCHEN WELTEN

Wir kochen uns an diesem Abend durch die fantastischen Welten von Mitteleuropa, Hogwarts & Co.
Kursleiterin: Clara Winkelmann

📍 Werne, FBS
№ W2534-114
€ 15,00 Euro

FR. 03.06.2022
18.00 – 21.45 Uhr | 1x

MEXIKANISCHE KÜCHE

Es erwartet Sie ein kulinarischer Mix von Köstlichkeiten, geprägt von spanischen und aztekischen Einflüssen.
Kursleiterin: Alejandra Ocampo

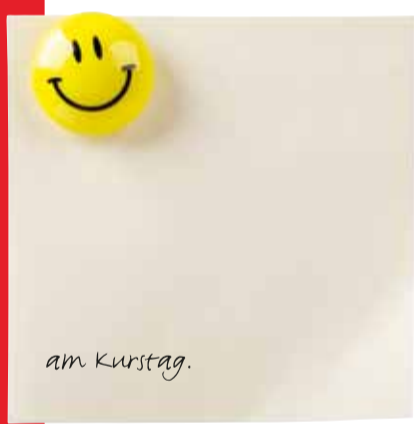
📍 Werne, FBS
№ W2534-102
€ 15,00 Euro

MI. 08.06.2022
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

ITALIENISCHE KÜCHE

Entdecken Sie in diesem Kurs die Regionen Italiens mit ihren vielen kulinarischen Spezialitäten.
Kursleiterin: Susanne Heuß

📍 Werne, FBS
№ W2534-104
€ 15,00 Euro



NEU

VORTRAG TRIFFT KÜCHE

In unserem neuen Kursformat präsentieren wir Ihnen Kurzvortrag und Kochkurs zu aktuellen ernährungswissenschaftlichen Themen. Auf einen einführenden theoretischen Teil folgt die themenbezogene Zubereitung eines buntem, schmackhaften Menüs unter Leitung der Dipl. Oecotrophologin Christin Lammers.

Zuckeralternativen unter der Lupe: Backen ohne Haushaltszucker
Mittwoch 29.09.2021 · 18.00 – 22.30 Uhr
Gebühr: 19,20 Euro · Kursnummer: W2534-120

Vegetarismus: Gesunder Genuss ohne Fleisch
Dienstag 30.11.2021 · 18.00 – 22.30 Uhr
Gebühr: 19,20 Euro · Kursnummer: W2534-121

Gewichtsreduktion: Chancen und Grenzen verschiedener Ernährungsformen
Donnerstag 10.02.2022 · 18.00 – 22.30 Uhr
Gebühr: 19,20 Euro · Kursnummer: W2534-122

Antientzündliche Ernährung: Beschwerden lindern mit den richtigen Lebensmitteln
Mittwoch 25.04.2022 · 18.00 – 22.30 Uhr
Gebühr: 19,20 Euro · Kursnummer: W2534-123

Vegane Ernährung: Mangelernährt oder gut versorgt?
Mittwoch 01.06.2022 · 18.00 – 22.30 Uhr
Gebühr: 19,20 Euro · Kursnummer: W2534-124

Unser Auftrag: Familien in ihrer Gesundheitskompetenz zu stärken!
TUN SIE GUTES FÜR LEIB UND SEELE ...

... mit der Basen-Fasten-Woche im Herbst 2021
Lassen Sie los, was Sie beschwert oder sauer macht und geben Sie dem, was Sie stärkt und bereichert, wieder mehr Raum.

... am Wohlfühltag für die Seele am Samstag 06.11.2021
Nehmen Sie sich eine Auszeit und entspannen Sie mit Yoga-, Faszien- und vielen Wohlfühlübungen!

Noch mehr Angebote finden Sie unter www.fbs-werne.de



SIE MÖCHTEN BEI EINEM KURS MITMACHEN?

Die Kurs-Anmeldung können Sie per E-Mail, telefonisch, persönlich oder online über unsere Homepage vornehmen.

Familienbildungsstätte Werne
Konrad-Adenauer-Straße 8
59368 Werne

☎ 02389 400210
✉ fbs-werne@bistum-muenster.de
🌐 www.fbs-werne.de

Bürozeiten:
Montag bis Freitag: 09.00–12.00 Uhr
Dienstag und Mittwoch: 15.00–17.00 Uhr



Gerne gestalten wir auch Ihren Wunsch-Kochkurs! Ob mit dem Freundeskreis, dem Sportverein, den Arbeitskollegen oder einfach mal einen Familien-Kochkurs – sprechen Sie uns an! Sie bestimmen das Thema, unsere qualifizierte Kursleitung übernimmt die Rezeptauswahl, den Einkauf und die Leitung Ihres Kocherlebnisses. Wir freuen uns, mit Ihnen zu kochen!

Buchen Sie
Ihr eigenes
Koch-Event!

Internet kann
jeder, wir können
auch Mensch.

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

