



# WEGWEISEND

## Einfach gut kochen und mehr

Erlebe wundervolle Momente in deiner FBS Werne!

Unsere  
beliebten Koch-  
kurse im Jahr  
2023/2024

Unser gesamtes Kursprogramm findest du  
im Internet unter [www.fbs-werne.de](http://www.fbs-werne.de)

**FÜR DEIN LEBEN GERN.**

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

## TREFFPUNKT KÜCHE: VEGETARISCH DURCH DIE JAHRESZEITEN

Werne, FBS 🏠  
Y2534-106 №  
Di. 31.10.2023 📅  
18.00–21.45 Uhr  
1 x ☑️

### Weitere Termine

Do. 11.01.2024

Do. 11.04.2024

Do. 20.06.2024

17,50 Euro ©

Hier wird gekocht, gelacht, geplaudert und natürlich gut gegessen! In diesem neuen Kursformat möchten wir im fröhlichen Miteinander den Genuss und die Freude am Kochen fördern und gemeinsam neue raffinierte Rezepte entdecken. Nimm dir Zeit für eine gesunde Abwechslung!

*Kursleiterin: Clara Winkelmann*



GANZ  
EINFACH  
BACKEN

## VOLLWERTIG UND VEGETARISCH

Wir kochen und backen nach echten Vollwert-Rezepten, die lecker schmecken, leicht gelingen und die Empfehlungen der Vollwert-Ernährung umsetzen.

*Kursleiterin: Alexandra Nordmann*

### Backen mit dem vollem Korn: Brote, Brötchen, Brotaufstriche

🏠 Werne, FBS  
№ Y2534-331  
📅 Sa. 18.11.2023, 10.00–13.45 Uhr | 1 x  
© 17,50 Euro

### Lecker zu Mittag: Vollwertig und vegetarisch

🏠 Werne, FBS  
№ Y2534-110  
📅 Sa. 16.03.2024, 10.00–13.45 Uhr | 1 x  
© 17,50 Euro




*Bewirb dich jetzt,  
wir freuen uns auf dich!*

## WERDE TEIL UNSERES TEAMS!

Wir suchen dich als Honorarkraft für unsere Gymnastik-, Schwimm-, Entspannungs-, und Kochkurse. Du hast Lust auf einen Job mit flachen Hierarchien und auf die Möglichkeit, Dinge selbst zu gestalten? Wir bieten dir Raum zur Umsetzung deiner Ideen und fachlichen Kompetenzen.



## HULA HOOP WORKOUT

große Turnhalle   
am Gymnasium  
St. Christophorus  
Y2533-090   
Y2533-091  
Montags   
17.30 – 18.15 Uhr




Hula-Hoop ist ein ganzheitliches Cardio-Training in Verbindung mit gezieltem Muskelaufbau. Wir arbeiten an Haltung, Atmung und lernen tolle Übungen kennen. Der Spaß steht dabei natürlich im Vordergrund!  
*Kursleiterin: Wilma Cramer*



**FIT &  
GLÜCK-  
LICH**

*Ein Einstieg in laufende Kurse ist jederzeit möglich!*



Werne, FBS   
Y2533-127   
Y2533-128  
Dienstags   
18.00 – 18.45 Uhr

## TANZ MIT UNS

Sei dabei und bleibe fit mit Zumba®, Discofox, Salsa und Co. Alle Tanz-Angebote findest du auf unserer Homepage.  
*Kursleitungen: Julio Cesar und Gabriele Salmeron Bozo*



## WIRBELSÄULEN- UND OSTEOPOROSE-GYMNASTIK

Diese Art der Gymnastik ist das ideale Programm zur Förderung eines gesunden Rückens. Wir mobilisieren, kräftigen und dehnen zum Vorbeugen von Knochenschwund.  
*Kursleiterin: Christa Wulfert*





kursen verführen und schaffe dir deinen persönlichen Kochmoment der ganz besonderen Art.

**MO. 25.09.2023**  
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

**FAMILIENKÜCHE:  
EINFACHE KOCHIDEEN FÜR DEN ALLTAG**

Wir bereiten gemeinsam mit frischen Zutaten aus der Region eine Handvoll leckere Rezepte zu, richten sie toll an und genießen sie gemeinsam.

*Kursleiter: Roland Kneubühler*

---



### DU MÖCHTEST BEI EINEM KURS MITMACHEN?

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

Familienbildungsstätte Werne  
Konrad-Adenauer-Straße 8  
59368 Werne

☎ 02389 400210  
✉ [fbw-werne@bistum-muenster.de](mailto:fbw-werne@bistum-muenster.de)  
🌐 [www.fbw-werne.de](http://www.fbw-werne.de)

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



Gerne gestalten wir auch euren Wunsch-Kochkurs! Ob mit dem Freundeskreis, dem Sportverein, den Arbeitskollegen oder einfach mal einen Familien-Kochkurs – sprecht uns an! Wir stellen euch auch unsere gepflegten und hervorragend ausgestatteten Räume zur Verfügung.

Bucht  
euer eigenes  
Koch-Event!



**Elektro  
Egon Ribhegge GmbH**

Kamener Straße 10, 59368 Werne  
Telefon (0 23 89) 25 31, Telefax (0 23 89) 53 39 44  
[www.elektro-ribhegge.de](http://www.elektro-ribhegge.de), [info@elektro-ribhegge.de](mailto:info@elektro-ribhegge.de)

**Ihr zuverlässiger Partner für:  
Elektroinstallation - Satellitenanlagen  
Hausgeräte - Kundendienst  
Lichtplanung**