



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

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



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

Fr. 18.11.2023, 10.00 – 13.45 Uhr | 1 x

17,50 Euro



GANZ
EINFACH
BACKEN

Lecker zu Mittag: Vollwertig und vegetarisch

Werne, FBS

Y2534-110

Fr. 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!*

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

Werne, FBS ⌂
Y2533-127 №
Y2533-128
Dienstags ⌂
18.00 – 18.45 Uhr

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





Wir legen Wert auf die Verarbeitung hochwertiger, saisonaler und regionaler Lebensmittel. Deshalb beträgt die Lebensmittelumlage abhängig vom gewählten Koch-Thema in der Regel zwischen 10 und 20 Euro pro Person, die am Kursstag bar entrichtet wird.

EINFACH GUT KOCHEN!

Werde zum Profi in deiner Küche! Lass dich von unseren Kochkursen verführen und schaffe dir deinen persönlichen Kochmoment der ganz besonderen Art.

Buche deinen Kochmoment: für Neulinge, Hobbyköche und Kochexperten!

SA. 23.09.2023

10.00 – 13.45 Uhr | 1x

WOHIN MIT DER ERNTE?

KRÄUTER UND GEMÜSE HALTBAR MACHEN

Wir zeigen dir Rezepte, Tipps und Tricks zum haltbar machen von verschiedenen Gemüsen und Kräutern.

In Kooperation mit der SoLaWi Werne: Gärtnerei Stadtgemüse

Kursleiterin: Clara Winkelmann

Werne, FBS

Nº Y2534-111

© 17,50 Euro

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

Werne, FBS

Nº Y2534-131

© 17,50 Euro

DI. 31.10.2023

18.00 – 21.45 Uhr | 1x

TREFFPUNKT KÜCHE: VEGETARISCH IM HERBST

Wir zaubern aus den Zutaten einer ausdrucksvollen und geschmacklichen Herbstküche ein geniales Menü.

Kursleiterin: Clara Winkelmann

Werne, FBS

Nº Y2534-106

© 17,50 Euro

SA. 18.11.2023

10.00 – 13.45 Uhr | 1x

BACKEN MIT DEM VOLLEM KORN:

BROTE, BRÖTCHEN, BROTAUSTRICHE

Wir stellen Brötchen und Brote her und zaubern herzhafte und süße vegetarische Brotaufstriche als Alternative zu Wurst und Käse.

Kursleiterin: Alexandra Nordmann

Werne, FBS

Nº Y2534-331

© 17,50 Euro

DO. 07.12.2023

18.30 – 22.15 Uhr | 1x

FESTLICHES WEIHNACHTSMENÜ

Gemeinsam kochen und feierlich genießen: Die Festtage nähern sich mit großen Schritten und nicht nur für Feinschmecker ist der Weihnachtsabend der kulinarische Höhepunkt des Jahres.

Kursleiter: Roland Kneubühler

Werne, FBS

Nº Y2534-176

© 17,50 Euro

DO. 11.01.2024

18.00 – 21.45 Uhr | 1x

TREFFPUNKT KÜCHE:

VEGETARISCH IM WINTER

Wir kochen innovative Rezepte mit winterlichen Zutaten und kreieren eine leckere, vegetarische Küche.

Kursleiterin: Clara Winkelmann

Werne, FBS

Nº Y2534-107

© 17,50 Euro

DI. 12.03.2024

18.30 – 22.15 Uhr | 1x

GOURMET KOCHKURS FÜR FEINSCHMECKER

Bei diesem Kochkurs kann jeder den Gourmet in sich entdecken.

Wir arbeiten mit sehr hochwertigen, nicht alltäglichen Lebensmitteln. Für alle, die gerne gut essen.

Kursleiter: Roland Kneubühler

Werne, FBS

Nº Y2534-218

© 17,50 Euro

SA. 16.03.2024

10.00 – 13.45 Uhr | 1x

LECKER ZU MITTAG:

VOLLWERTIG UND VEGETARISCH

Dieser Kurs lädt alle ein, die nach den Regeln der Vollwerternährung ein mehrgängiges Überraschungsmenü zubereiten möchten, welches typisch für die aktuelle Saison ist.

Kursleiterin: Alexandra Nordmann

Werne, FBS

Nº Y2534-110

© 17,50 Euro

DO. 11.04.2024

18.00 – 21.45 Uhr | 1x

TREFFPUNKT KÜCHE:

VEGETARISCH IM FRÜHLING

Mit viel Leichtigkeit und Raffinesse zaubern wir mit knackigem Gemüse ein schmackhaftes und vielfältiges Frühlingsmenü.

Kursleiterin: Clara Winkelmann

Werne, FBS

Nº Y2534-108

© 17,50 Euro

MI. 17.04.2024

18.30 – 22.15 Uhr | 1x

PERLEN DER ASIATISCHEN KÜCHE

Verwöhne deinen Gaumen mit zahlreichen Aromen. Zitronengras,

Ingwer, Curry, und vieles mehr machen unter anderem aus Tofu,

Hähnchen, knackigem Gemüse, authentische asiatische Gerichte.

Kursleiter: Roland Kneubühler

Werne, FBS

Nº Y2534-213

© 17,50 Euro

FR. 07.06.2024

18.30 – 21.30 Uhr | 1x

COCKTAIL-TIME IN DER FBS

Lerne von unserem erfahrenen Barkeeper Roland Kneubühler die Tipps und Tricks, um den perfekten Cocktail

zu mixen.

Kursleiter: Roland Kneubühler



Werne, FBS

Nº Y2534-347

© 20,00 Euro

DO. 20.06.2024

18.00 – 21.45 Uhr | 1x

TREFFPUNKT KÜCHE:

VEGETARISCH IM SOMMER

Diese vegetarischen Sommergerichte sorgen für eine gelungene

Abwechslung für die heißen Tage. Frisches Gemüse in vielen Farben wird zu einem tollen Menü gekocht.

Kursleiterin: Clara Winkelmann

Werne, FBS

Nº Y2534-109

© 17,50 Euro

SA. 29.06.2024

10.00 – 13.45 Uhr | 1x

FRISCHE ALLTAGSKÜCHE MIT DER SOLAWI-GEMÜSEKISTE

Wir zeigen, wie du Gemüse entsprechend der Saison in köstliche

vegetarische Gerichte verwandeln kannst.

In Kooperation mit der SoLaWi Werne: Gärtnerei Stadtgemüse

Kursleiterin: Clara Winkelmann

Werne, FBS

Nº Y2534-112

© 17,50 Euro

Bei allen Kochkursen fällt

zusätzlich zur Gebühr

eine Lebensmittelumlage an.

lecker und heilsam

WILDKRÄUTER-WERKSTATT

Kursleiterin: Claudia Backenecker

Der Genuss der Wildkräuterküche

Wir werden Wildkräuter kennen lernen, verarbeiten und als köstliche Speisen zubereiten und verfeinern.

Mi. 13.09.2023

18.00 – 21.45 Uhr | 1x

Werne, FBS

Nº Y2534-243

© 22,00 Euro

Aufstriche, Chutneys und Co. aus der Kräuterküche

Blüten, Früchte und Kräuter verarbeiten wir zu köstlichen Aufstrichen, raffinierten Chutneys und vielem mehr.

Do. 16.11.2023

18.00 – 21.45 Uhr | 1x

Werne, FBS

Nº Y2534-244

© 22,00 Euro

Kräuterwissen: Wertvolles für Küche und Gesundheit

Unsere Kräuterfachfrau stellt die wichtigsten Wildkräuter am Wegesrand vor, nennt ihre Heilwirkungen und die Anwendung in der Küche und verrät viele Tipps.

Mi. 13.03.2024

18.30 – 20.00 Uhr | 1x

Werne, FBS

Nº Y2531-001

© 11,60 Euro

Wildkräuter-Kompaktkurs: Tees, Salben und Tinkturen

Wenn die Blumen und Kräuter blühen, kannst du daraus bunte, wohlgeschmeckende und heilkraftige Kräutersuds, Salben und vieles mehr kreieren.

Mi. 29.05.2024

18.00 – 21.45 Uhr | 1x

Werne, FBS

Nº Y2534-245

© 22,00 Euro



**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
✉ fbs-werne@bistum-muenster.de
✉ www.fbs-werne.de

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



Bucht
euer eigenes
Koch-Event!

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.



**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, info@elektro-ribhegge.de

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