

## Termine 2025– Vitalstoffreiche Vollwerttermine nach Dr. M.O. Bruker mit Fair Trade Produkten

Datum	Uhrzeit	Titel		Inhalt	Ort bzw. Anmeldung
05.05.2025	17:30-21:30	<b>Fair Trade Vollwerttreff</b>		<b>Vollwerttreff</b> *hier treffen sich Neulinge, Gleichgesinnte, Erfahrene, um die vitalstoffreiche Vollwertküche zu genießen oder kennen zu lernen *wir erproben neue Rezepte und frischen Altes wieder auf - Termine sind einzeln wahrnehmbar *****	Veranstaltungsort: TGS BBZ, Zeughausstr. 25, 66740 Saarlouis <b>Anmeldung:</b> KVHS Saarlouis Tel.: 06831/444-404 oder M.Both-Weber, Tel.: 06831/81676 eMail: <a href="mailto:margarete.both-weber@gmx.de">margarete.both-weber@gmx.de</a>
02.06.2025	„	<b>Fair Trade Vollwerttreff</b>			
01.06.2025	10.30 bis ca. 15.00 Uhr 20,00 €	<b>Wildkräuterworkshop</b> <b>Prädikat:</b> <b>„besonders wertvoll“</b>		1. Treffpunkt TGS BBZ Saarlouis mit Begrüßung 2. Sammeln der Kräuter im Lachwald 3. Bestimmen und Einsortieren in Mappen 4. Menüzubereitung – Essen und Genießen	Veranstaltungsort und Treffpunkt: TGS BBZ 66740 Saarlouis, Zeughausstr. 25 <b>Anmeldung:</b> KVHS, Saarlouis – Tel.: 06831/444-413
<b>10.05.2025</b> <b>Und</b> <b>29.11.2025</b>	14:30 – 19.00 Uhr	<b>Frauenwohlfühltag</b>		Ein bisschen bewegen, tanzen, meditieren, Gesicht massieren ... Ein 4-Gänge Vollwertmenü, also alles was glücklich macht	Familienbildungsstätte e.V. 66740 Saarlouis, Tel.: 43635
10.10.2025	17.00-21.00 Uhr	<b>Supp Salat und Gumpern „Eppes von hei“</b> saisonal und regional – Leckerer saarländischer vollwertiges Kochen			Familienbildungsstätte e.V., Tel. 06831/43637
05.12.2025	17.00-21.00 Uhr	<b>Das alternative Weihnachtsmenü</b>			Familienbildungsstätte e.V. Tel.: 06831/43637
05.09.2025	17:00-20:00 Uhr	<b>Naturkosmetik selbst herstellen</b> (mit kleinem Frischkostsalat) 25,00 €			Haus Saargau, Gisingen Tel.:06837/91 27 62 (Frau Leinen)
03.07.2025	17.00-21.00 Uhr	<b>Naturkosmetik selbst herstellen und anwenden (mit kleinem Frischkostsalat)</b>			<a href="http://www.ticket-regional.de">www.ticket-regional.de</a> Museum Schloss Fellenberg, Torstr. 45, 66663 Merzig
07.06.2025 und 15.11.2025	10.00- 13.00 Uhr	<b>Naturkosmetik selbst herstellen</b> (mit kleinem Frischkostsalat) Natürliches für Haut und Haar- 24,00 €			Veranstaltungsort: FBS, Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3, SLS, Tel.06831/43637

08.12.2025	17.00-20.30 Uhr	<b>Fit und vitalstoffreich gesund werden und bleiben – Vortrag und Kochkurs</b>	Veranstaltungsort: FBS, Ludwig-Karl-Balzer-Allee 3, SLS, Tel.: 06831/43637
Mittwoch:  06.05.2025 03.06.2025 Weitere Termine folgen	Jeweils  17:30- 21:00 Uhr	<p style="text-align: center;"><b>Treff für gute Ernährung (Grundbildung).</b></p> <p>Im Mittelpunkt steht die Zubereitung von vollwertigen Speisen aus Lebensmitteln, die möglichst aus regionalem, saisonalen, biologischen Anbau stammen. Insofern beginnt gute Ernährung bereits beim Einkauf. Dazu kommen Informationen über die verschiedenen Lebensmittel, Kräuter und andere Zutaten sowie die Zusammenhänge von Ernährung, Stoffwechsel und Gesundheit. Vor allem erfahren die Teilnehmer, dass Selberkochen Spaß macht, gesunde Ernährung nicht zu kompliziert ist und das Kochen nicht aufwendig sein muss.</p> <p>In der 3B-Küche wird gemeinsam ein gesundes, vollwertiges und schmackhaftes Drei-Gänge-Menü zubereitet und in gemeinsamer Runde verzehrt.</p> <p style="text-align: center;">„Es ist immer was dabei für jede und jeden“</p>	<p>Das Ministerium für Bildung und Kultur fördert diese Grundbildung, deshalb ist die Teilnahme kostenlos.</p> <p style="text-align: center;">Zzgl. Lebensmittel</p> <p style="text-align: center;">Anmeldung bei: 3B-Verbund, Friedrich-Ebert-Str. 14, 66763 Dillingen</p> <p style="text-align: center;">Tel.: 06831/76020</p>

<p>Termin wird noch festgelegt</p>	<p>Die <b>Gesundheitsberaterinnen und Gesundheitsberater GGB</b> bieten an diesem Nachmittag ein Treffen der besonderen Art an.          Es können sich neben den Gesundheitsberatern neue interessierte Menschen <b>begegnen</b>, kennenlernen und zusammen einen vollwertigen kulinarischen Imbiss genießen.          Auch <b>Bilden</b> ist angesagt durch Infos über Nahrungsergänzung, Gewürzmischungen, natürliche Hautpflege ohne Chemie, eine vitalstoffreiche vollwertige Ernährung.          Augentraining und Meditation runden die Veranstaltung ab.          (Änderungen vorbehalten)  <b>Begleiten</b> wird sie durch die Veranstaltung ein kompetentes Team.          Lassen Sie sich inspirieren.</p>	
<p><b>07.12.2025</b> <b>10.00-16.00 Uhr</b></p>	<p>Treffen der <b>GesundheitsberaterGGB und Interessierten</b> mit weihnachtlichem Programm          z.B. *vitalstoffreicher Vollwertimbiss zur Weihnachtszeit * Musik und Gedichte</p>	