

COME TOGETHER

April 2026



Mittagessen - Alle an einem Tisch!

12-13 Uhr

Menüpreis 6,00 €



*Wir wünschen euch
schöne Osterferien!*

Mi, 15.04.26

Curry Geflügel-Geschnetzeltes
mit Reis

Orientalische Mangocreme

Mi, 22.04.26



Blumenkohl-Linsen-Topf mit
Fladenbrot

Orangenkuchen mit Sahne

Mi, 29.04.26



Gemüselasagne mit Spinat-Ricotta
Spaghetti Eis-Dessert im Glas

Erlebnisangebote

Kochkurs: Tapas International N5213

Mi, 29.04.26, 18:00 - 21:00 Uhr

34,00 €

Tapas-Abend aus aller Welt – klein, fein, international. Entdecke die Welt in kleinen Häppchen! In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam abwechslungsreiche Tapas aus verschiedenen Ländern zu – kreativ, lecker und ideal zum Teilen. Du lernst neue Rezepte und Techniken kennen und bekommst viele Ideen für gesellige Abende zu Hause. Ein genussvoller Abend voller Geschmack und Inspiration!

**Frauenzimmer: Alltag im Einklang mit
meinem Zyklus N2504**

Sa, 25.04.26, 10:00 - 13:00 Uhr

25,00 €



Kennst du das? Mal bist du voller Energie, mal brauchst du Ruhe – oft steckt dein hormoneller Rhythmus dahinter. In diesem Workshop lernst du deinen Zyklus besser zu verstehen und wie Hormone Stimmung, Energie und Körper beeinflussen. Mit Tipps zu Ernährung, Mikronährstoffen und einem Zyklusjournal für zu Hause.



Das musst du erlebt haben!



COME TOGETHER

Anmeldung

Mittagessen:

Anmeldung bitte einen Tag
im Voraus bis 12 Uhr:

02151 39 91 71

info@hdf-krefeld.de



Kursangebote:

über unsere Homepage
www.hdf-krefeld.de



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Westwall 40-42
47798 Krefeld



EV. ERWACHSENEN- UND FAMILIENBILDUNG



Mehr
Generationen
Haus