Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Fan-Mitglieder!

Sie erhalten hiermit den 20. Infoletter von 1fach-kochen.at. Dieser wird 3 x pro Jahr versandt und informiert über aktuelle Themen rund um 1fach-kochen.

News-Flash:

++ Bilder zu diversen Workshops & Seminaren ++

++ Neue Workshops ++

- Nr. 41: >> "Willkommen beim Strudelseminar" <<
- Nr. 42: >> "1fach kochen - Grundkurs" <<

++ Neue „Rezepte des Monats" gratis zum Downloaden ++

Gleich auf www.1fach-kochen.at zur kostenlose Mitgliedschaft anmelden …
… und Karin's köstliche Rezepte sichern!

Süßkartoffel-Cappuccino	Blaukrautsalat	Mit Fleischbällchen gefüllte Zucchini	Apfel-Crumble

++ Neue Seminartermine! „Entsäuern, Entschlacken & Entgiften" ++

Gleich anmelden, nur begrenzte Teilnehmerzahl!

Seminar 2001 startet am 2.3.2020 um 19.00 Uhr
Seminar 2002 startet am 3.3.2020 um 19.00 Uhr
Seminar 2003 startet am 4.3.2020 um 9.00 Uhr

Impressum:
Karin Gratzer, Alte Landstraße 20b, 5112 Lamprechtshausen
E-Mail: info@1fach-kochen.at Web: www.1fach-kochen.at

Aktuelle Termine

>>> Workshop- und Seminarangebote von Jänner – Juni 2020 <<<

"Die kreative Nudelküche"
Erw.-Koch-Workshop
am Fr., den 17.1.2020
von 18:00 - 21.45 Uhr
NMS Lamprechtshausen (Schulküche)
VHS Lamprechtshausen

"Die kreative Nudelküche"
Erw.-Koch-Workshop
am Mi., den 22.1.2020
von 18:00 - 21.45 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
VHS Salzburg

"Wärmende Suppen für die kalte Jahreszeit"
Kochworkshop für Senioren
am Mo., den 3.2.2020
von 14:00 - 16:30 Uhr
Lamprechtshausen

"Entsäuern, Entschlacken & Entgiften" (Seminar-Nr.: 2001)
Begleitetes Ernährungsprogramm über 3-4 Wochen zur natürlichen Körperreinigung. Der positive Nebeneffekt dabei ist, dass man auch noch abnimmt, ohne zu hungern.
Teil 1 von 4
am Mo., den 2.3.2020
von 19:00 - 21:00 Uhr
Seniorenbegegnung Lamprechtshausen
Anmeldung ab sofort!

"Entsäuern, Entschlacken & Entgiften" (Seminar-Nr.: 2002)
Teil 1 von 4
am Di., den 3.3.2020
von 19:00 - 21:00 Uhr
Lamprechtshausen
Anmeldung ab sofort!

"Entsäuern, Entschlacken & Entgiften" (Seminar-Nr.: 2003)
Teil 1 von 4
am Mi., den 4.3.2020
von 9:00 - 11:00 Uhr
Lamprechtshausen
Anmeldung ab sofort!

"Heut is Knödeltag"
Erw.-Koch-Workshop
am Fr., den 20.3.2020
von 18:00 - 21.45 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
VHS Salzburg

"Kochen mit dem WOK"
Erw.-Koch-Workshop
am Fr., den 17.4.2020
von 18:00 - 21.45 Uhr
NMS Lamprechtshausen (Schulküche)
VHS Lamprechtshausen

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 1 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Mo., den 20.4.2020
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
VHS Salzburg

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 2 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Mo., den 27.4.2020
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
VHS Salzburg

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 3 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Mo., den 4.5.2020
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
VHS Salzburg

"Jetzt kommt Fisch auf den Tisch"
Erw.-Koch-Workshop
am Fr., den 8.5.2020
von 18:00 - 21.45 Uhr
NMS Lamprechtshausen (Schulküche)
VHS Lamprechtshausen

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 4 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Mo., den 11.5.2020
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
VHS Salzburg

"Willkommen beim Strudelseminar"
Erw.-Koch-Workshop
am Fr., den 15.5.2020
von 18:00 - 21.45 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
VHS Salzburg

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 5 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Mo., den 18.5.2020
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
VHS Salzburg

"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 6 von 6
Erw.-Koch-Workshop
am Mo., den 25.5.2020
von 18:00 - 21.20 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
VHS Salzburg

"Heut is Knödeltag"
Erw.-Koch-Workshop
am Fr., den 5.6.2020
von 18:00 - 21.45 Uhr
NMS Lamprechtshausen (Schulküche)
VHS Lamprechtshausen

"Kochen mit dem WOK"
Erw.-Koch-Workshop
am Fr., den 12.6.2020
von 18:00 - 21.45 Uhr
Strubergasse 26 - Raum 305
VHS Salzburg

Änderungen vorbehalten!!!

Impressum:
Karin Gratzer, Alte Landstraße 20b, 5112 Lamprechtshausen
E-Mail: info@1fach-kochen.at Web: www.1fach-kochen.at