

Guten Tag

Gerne informiere ich Sie über freie Kursplätze am BBZ Arenenberg.

### **VORTRAG: WARNSIGNAL IM DARM**

Dem Darm wird oft zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Deshalb macht er sich durch Blähungen, üble Winde, Durchfall, Verstopfung usw. bemerkbar. Das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit werden dadurch beeinträchtigt. Je älter wir werden, desto empfindlicher reagiert der Darm. Stress, Umweltbelastungen, Zusatzstoffe, Medikamente, hastiges Essen, kalte Ernährung, negative Emotionen sind nur einige Faktoren, die den Darm negativ beeinflussen. Diese und andere Zusammenhänge werden am Kursabend erläutert. Wie wird der Darm mit der täglichen Ernährung gepflegt? Wie wird seine Funktion gestärkt? Welche Nahrungsmittel sollten gemieden werden? Sie lernen Lebensmittel, Kräuter, Gewürze und Gerichte kennen, die den Darm in seiner Funktion stärken. Sind sie sich bewusst: Der Mensch ist, was er verdaut!

Kursdatum: Dienstag, 22. Januar 2019

Kurszeit: 19.00 – 21.30 Uhr

Kursleitung: Andrea Schütz

Kosten: Fr. 66 .-

Anmeldeschluss: 08.01.2019

### **PANIERT – NEU INTERPRETIERT**

Verhüllung mag oft einen Reiz zusätzlich zu steigern, so auch Panaden. Dabei lassen sich Fleisch, Käse, Gemüse und Früchte verpacken. Panierungen bestehen nicht nur aus Mehl, Ei und Paniermehl. Mit Kokosflocken, Nüssen, Cornflakes und Pommes Chips sind viele Varianten und Überraschungen möglich. Paniertes ist nicht nur bei Kindern beliebt, auch Erwachsene sind begeistert. So wird sogar Gemüse von den Kindern gern gegessen.

Kursdatum: Donnerstag, 24. Januar 2019

Kurszeit: 18.00 – 21.30 Uhr

Kursleitung: Annegret Wolfer

Kosten: Fr. 90.-

Anmeldeschluss: 10.01.2019



## **HEISSE OFENHITS**

Ein unentbehrlicher Küchenhelfer ist zweifelsohne – der Backofen. Die Gerichte, ob süss oder pikant, Vorspeise oder Dessert, lassen sich bestens vorbereiten. Rechtzeitig in das warme Rohr geschoben, verbreiten sie im Handumdrehen verführerische Düfte. Mit den köstlichen Gratins, Aufläufen und Soufflés heizen Sie tüchtig ein, ob am Familientisch oder bei Ihren Gästen

Kursdatum: Freitag, 25. Januar 2019

Kurszeit: 10.30 – 14.30 Uhr

Kursleitung: Gabriella Röhl

Kosten: Fr. 99.-

Anmeldeschluss: 11.01.2019



## **TREFFPUNKT FLICKWERKSTATT**

Gibt es bei Ihnen Flickwäsche oder unfertige Nähgegenstände? Dann kommen Sie in die Flickwerkstatt und flicken Sie unter fachkundiger Leitung Ihre Wäsche und machen Sie Ihre Nähgegenstände fertig. Dabei kommt auch der Austausch mit anderen Frauen nicht zu kurz. Es bereitet Ihnen sicher Freude, wenn Sie danach mit vielen geflickten Gegenständen wieder nach Hause fahren können.

Kursdatum: Freitag, 8. Februar 2019

Kurszeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Kursleitung: Judith Locher

Kosten: Fr. 61.-

Anmeldeschluss: 25.01.2019

## KLEINE STÜCKLI GANZ GROSS

Crèmeschnitte, Schokoschaumkuss, Ofenküchlein, Vogelnestli – läuft Ihnen auch das Wasser im Munde zusammen, wenn Sie an diese Leckereien denken? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wie von Zauberhand entstehen feinste Patisserie und köstliches Teegebäck zum Mitnehmen.

Kursdatum: Samstag, 9. Februar 2019

Kurszeit: 10.30 – 15.30 Uhr

Kursleitung: Gabriella Röhl

Kosten: Fr. 116.-

Anmeldeschluss: 26.01.2019



Wir freuen uns auf eine Anmeldung.

Anmelden bei [fabienne.baumann@tg.ch](mailto:fabienne.baumann@tg.ch)/ 058 345 81 01 oder  
[kamile.pratasiute@tg.ch](mailto:kamile.pratasiute@tg.ch)/ 058 345 81 02

Beste Grüsse

Fabienne Baumann  
Schulsekretariat

Kanton Thurgau  
Bildungs- und Beratungszentrum  
Arenenberg 1  
CH-8268 Salenstein  
Tel.: +41 (0) 58 345 81 01  
E-Mail: [fabienne.baumann@tg.ch](mailto:fabienne.baumann@tg.ch)  
Homepage: [www.arenenberg.ch](http://www.arenenberg.ch)

