

Inhalt

Bei unserem mehrtägigen Angebot geht es um

- Zeit und Geld sparen durch gute Planung
- Zubereitung verschiedener Mahlzeiten
- Sauberkeit in der Küche
- Spaß bei der Arbeit
- Erfahrungen austauschen
- Gemeinsam kochen und essen

Am Ende können Sie mehr aus Ihrem Geld machen und dabei auch noch Zeit sparen.

Teilnahme

Die Teilnahme ist für Sie **kostenfrei!** Sie verpflichten sich lediglich, nach Möglichkeit an allen Trainingstagen teilzunehmen. Dafür erhalten Sie eine Bestätigung über die durchgeführte Maßnahme.

Anmeldung

Sie können sich persönlich, telefonisch oder per E-Mail direkt bei Ihrem jeweiligen Ortsverband des **DHB - Netzwerk Haushalt** anmelden und weitere Informationen zum Training erhalten.

Oder Sie sprechen einfach mit der Einrichtung, von der Sie den Flyer erhalten haben.



DHB - Netzwerk Haushalt

Berufsverband der Haushaltsführenden
Landesverband Bayern e.V.

www.dhb-bayern.de

Ortsverband Augsburg e.V.

Zeugplatz 3

86150 Augsburg

Tel.: 0821 - 30223

Fax: 0821 - 150852

Mail: info@hausfrauenbund-augsburg.de

Web: www.hausfrauenbund-augsburg.de

Ortsverband Erlangen e.V.

Hauptstraße 55

91054 Erlangen

Tel.: 09131 - 206424

Fax: 09131 - 203914

Mail: info@dhb-erlangen.de

Web: www.dhb-erlangen.de

Ortsverband Nürnberg e.V.

Tel.: 09183 - 95155

Fax: 09183 - 95156

Mobil: 0176 - 83151385

Ortsverband Regensburg e.V.

Tel.: 09403 - 9529874

Mail: dhb-regensburg@schoeberl-teg.de

Web: www.dhb-regensburg.de

gefördert durch das
Bayerische Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Besser essen

auch in schwierigen Situationen



*Wie Sie sich und Ihre Familie
optimal versorgen können*



Gesund und gut - trotzdem günstig



Ein guter Plan spart Zeit und Geld



So viel Sauberkeit muss sein



Das kleine 1x1 der Küchenpraxis



Damit am Ende des Geldes nicht so viel Monat bleibt



Gescheit essen hält fit



Regional und saisonal ist immer eine gute Wahl

Sie wollen sich, Ihre Kinder bzw. die ganze Familie gesund aber auch preiswert ernähren. Dann kommen Sie zu uns!

Beim Ernährungstraining lernen Sie spielend leicht, wie Sie mit einfachen Mitteln gut und trotzdem preiswert kochen, ohne stundenlang in der Küche zu stehen.