

# Koch´dich fit

## mit Michael Brockmeyer

Ohne die Basics zu kennen, kann man nicht hoch hinaus – weder in der Fitness noch in der Küche! Ich helfe dir jedes „Werkzeug“ aus der Küche zu kennen und geübt in dessen Anwendung zu sein, um selbst jedes Rezept und jedes Vorhaben in der Küche umsetzen zu können. An diesem Abend liegt der Schwerpunkt auf dem Thema „Clevere Snacks für unterwegs“.



Wo? INI Hauptgebäude, Südstraße 18, 59557 Lippstadt  
Wann? Dienstags im Juli / August 2019, 18.30 – 22 Uhr  
Termin nach Absprache

In diesem Kochkurs werden ausschließlich Bio-Produkte verwendet. Die Kursgebühr beträgt 20 € zzgl. Lebensmittelumlage. Bitte mitbringen: Schürze, Aufbewahrungsboxen für zubereitete Lebensmittel, Schreibzeug und Getränke.

Anmeldung und Informationen über die INI-Weiterbildungseinrichtung **INform**  
Stephanie Schoen. Tel.: 02941 752 163, Mail: [inform@ini.de](mailto:inform@ini.de)

