Passau e.V.
Kapellplatz 8
84503 Altötting

# Absender: Name Straße, Hausnummer Postleitzahl, Ort Tel.-Nr./Handy Mailadresse

### Preise für das Wochenende

Erwachsene € 73.—

Jugendliche bis 17 Jahre € 56.—

Kinder 7-11 Jahre € 49.—

Kinder 3 bis 6 Jahre € 41.—

Kinder bis 2 Jahre frei

Wir verbringen unser Wochenende im

Kolping Ferienhaus Lambach Lambach 1 93462 Lam Tel. 09943 / 94070 info@haus-bayerischer-wald.de

Bitte überweisen Sie nach Erhalt der Buchungsbestätigung den Unkostenbeitrag auf das Konto des KAB *Bildungswerk in der Diözese Passau e.V.* mit dem Vermerk: Lambach 2023.

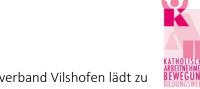
LIGA Bank Passau

BIC GENODEF1M05

IBAN DE79 7509 0300 0004 3070 54

Das Wochenende wird bezuschusst von

• KAB-Bildungswerk in der Diözese Passau e.V.



Der KAB Kreisverband Vilshofen lädt zu einem

# Familienbildungswochenende in Lambach

"Essen für die ganze Familie"

vom 1. bis 3. Dezember 2023





# Programm

# Unterbringung

# Anmeldung

"Essen für die ganze Familie"

<u>Gesund—lecker—bezahlbar?</u>

Generationengerecht wird uns ein gelernter Koch/Diätkoch helfen, Wege zu finden, wie wir unser Essen ausgewogen, gesund und doch bezahlbar zubereiten können.

### **FREITAG**

16:30 Uhr Abfahrt

18:00 Uhr Abendessen

19:00 Uhr Begrüßung, Kennenlernen

und Einstieg ins Thema Essen für die Familie.

### SAMSTAG

ab 7:30 Uhr Frühstück

09:00 Uhr Bildungseinheit: Gesund, lecker und

trotzdem bezahlbar

12:00 Uhr Mittagessen

14.00 Uhr Bewegungsaktivität

- Wanderung oder Schlittenfahrt.

16.00 Uhr - Bildungseinheit Ernährungskunde

Wir haben uns ausgetobt und jetzt kommt der

kleine Hunger. Wie mache ich mir einen kleinen Snack oder Müsliriegel?

- Hallensport.

18:00 Uhr Abendessen

### SONNTAG

ab 7:30 Uhr Frühstück 10.00 Uhr Gottesdienst

11:00 Uhr Reflexion und Auswertung

Wie setzte ich das gelernte im Alltag um.

12:00 Mittagessen und Abfahrt.

Kolping Ferienhaus Lambach Lambach 1 93462 Lam

## Leitung:

Alois Straßer (Organisation)

Tel. 09903-2314

### Referenten:

Andreas Weber, Koch /

Zusatzausbildung zum Diätkoch

### Selbstanreise

# Anmeldung

Über die Homepage www.bildungswerk.kabpassau.de

Oder schriftlich mit Anmeldeformular an:

KAB Bildungswerk in der Diözese Passau e.V. Kapellplatz 8 84503 Altötting

KAB Bildungsarbeit BAYERN

