

VHS-Tonwerkstatt: Gartenkeramik und Gartenkugeln

Durch Kneten, Drücken, Formen und Modellieren entstehen individuelle Gartendekorationen, die im Ofen gebrannt und anschließend bemalt und glasiert werden.

Kursleiterin: Carmen Mair

Ort: Niederrasen, Ofenbau Mair

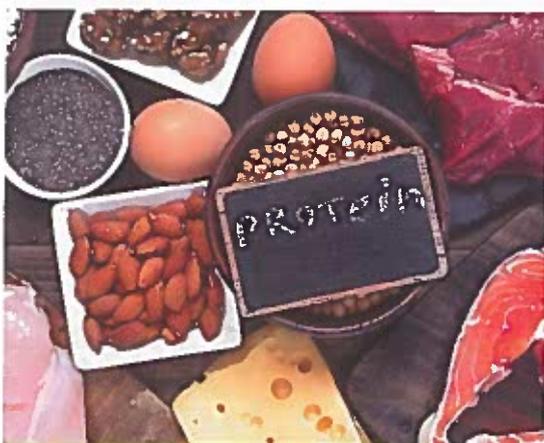
Dauer: Do. 09.05.2024, 19.30-21.30 Uhr | Do. 23.05.2024, 19.30-21.00 Uhr | 2 Treffen

Beitrag: 45,00 € (+ ab 30 € für Ton, Glasur und Brennkosten, je nach Verbrauch)



VORTRAG

ERNÄHRUNG & SPORT RICHTIG ESSEN BEIM WANDERN, SKITOUREN UND BERGSTEIGEN



10. MAI 2024

WANN: 19.30 UHR

ANTHOLZ MITTERTAL

ZIVILSCHUTZZENTRUM

Freiwillige Spenden!

ERNÄHRUNGSTHERAPEUTIN &
ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERIN

HANNA THUILE



Sporternährung kompakt - Ernährungstherapeutin Hanna Thuile spricht über Makro- und Mikronährstoffe, über die Energie- und Flüssigkeitsversorgung vor, während und nach der sportlichen Belastung und welche Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein können.



**Bildungsausschuss
Antholz**

www.meinantholz.com