

### **Gymnastik mit Melanie Petry-Theis**

Schon wieder ein neues Jahr

Aber auch im Jahr 2018 gibt es unseren Gymnastikkurs

Damit wir unseren Körper fit halten

unsere Rücken-, Bauch-, Bein- und Pomuskulatur aktivieren.

Los geht's am **11. Januar 2017**

Gebt euch einen Ruck, kommt vom Sofa hoch und trainiert mit uns gemeinsam die vernachlässigten Muskeln.

Wir treffen uns wie immer **jeden Donnerstag, von 19 bis 20 Uhr**

in der Stein-Bockenheimer Gemeindehalle.

Wer noch mitmachen möchte - vorbeikommen und ausprobieren!

Ab dem **11. Januar** beginnt der nächste Kurs - wieder 10 mal jeden Donnerstag.

Der Kursbeitrag ist unverändert geblieben – für Mitglieder 25,- € und für Gäste 30,- €.

Noch Fragen? Tel. 4972 –oder per Mail - [lfv-stein-bockenheim@gmx.de](mailto:lfv-stein-bockenheim@gmx.de) - Anmelden und Mitmachen!

### **Keine Angst vor aufwendig aussehenden Sahne- oder Cremetorten –**

**Torten wie zu ‚Oma’s Zeiten‘** so das

**Thema unseres Kurses am Samstag, 20.01.2018, 14.00 h,**

Mehrgenerationenraum GH

An diesem Nachmittag sollen Tortenböden gefüllt und verziert werden, zudem wird Krokant selbst hergestellt, eine Zuckerglasur aufgebracht, Füllungen mit Gelatine zubereitet sowie eine Buttercreme hergestellt.

Geplant sind die Fertigstellung eines Frankfurter Kranzes, einer Saure-Sahne-Torte, einer Ananas-Sahne-Torte sowie einer Schachbrett-Torte.

Teilnehmergebühr

Mitglieder 3,00 EUR / Nichtmitglieder 5,00 EUR

Kaffee und Kaltgetränke werden gg. Entgelt angeboten.

Nach Schluss des Kurses können Tortenstücke zu 1,00 EUR/Stück erworben werden.

Rezepte erhalten Sie im Kurs.

Anmeldungen wie üblich über die Liste bzw. über Mail [lfv.stein-Bockenheim@gmx.de](mailto:lfv.stein-Bockenheim@gmx.de) oder telefonisch bei Anette Kastner (06703-4972) oder Ellen Stumpf (0151-10590000)

### **Lernen Sie die nähere Heimat kennen – kleiner Rundgang durch Flonheim mit Besuch von ‚Veronikas Weinbistro‘** – gemütliches Kaffeetrinken mit hausgemachten Kuchen u. Torten.

**Wann: 03.02.2018, Abfahrt 14.00 Uhr,** Treff Gemeindehalle / Bushaltestelle

Für die Fahrt nach Flonheim sollen Fahrgemeinschaften gebildet werden. Ein Unkostenbeitrag für Fahrkosten fällt in Höhe von 2,50 EUR je Mitfahrer an.

Können Sie sich als Fahrer zur Verfügung stellen? Melden Sie sich dann bitte kurz telefonisch bei den Ansprechpartnern. Danke.

Anmeldungen wie üblich über die Liste bzw. über Mail [lfv.stein-Bockenheim@gmx.de](mailto:lfv.stein-Bockenheim@gmx.de) oder telefonisch bei Anette Kastner (06703-4972) oder Ellen Stumpf (0151-10590000). Um Sitzplätze im Weinbistro reservieren zu können, bitten wir um Anmeldung bis spätestens 26.01.2018!

**16.02.2018** ‚Pellkartoffel trifft Matjes‘, 19.00 Uhr Gemeindehalle

Näheres geht hierzu noch zu bzw. beachten Sie auch die Werbung im Nachrichtenblatt der VG Wöllstein