

# Wochenplan

## Naturtreff

**Kostenfrei**



**Begegnungsstätte Naturtreff**

Beethovenstr. 22a  
16259 Bad Freienwalde

T. 0173 6170304

M. [naturtreff.odls@johanniter.de](mailto:naturtreff.odls@johanniter.de)

Wochentag	Uhrzeit	Angebot
Montag	08:00 - 11:00	<b>Frühsport in der Natur</b> Wochenstart mit Spaziergang an der frischen Luft
	14:30 - 16:00	<b>Workshops mit Viktoria</b> Kreative Gestaltung, Schmuck, Deko, Accessoires
Dienstag	10:00 - 14:00	<b>Upcycling &amp; Handarbeiten</b> DIY - Aus alt mach neu
	15:00 - 17:00	<b>Kochworkshops mit Lesya</b> Gemeinsam kochen wir leckere und gesunde Rezepte
Mittwoch	09:00 - 13:00	<b>Spaziergang in der Natur</b> mit anschließendem Mittagsessen – leicht und selber gemacht
	14:30 - 16:00	<b>Handarbeiten für Teenager</b> Häkeln, Nähen und vieles mehr für Jugendliche ab 12 Jahre
Donnerstag	10:00 - 14:00	<b>Kompott, Marmelade und Co. - ab jetzt selbstgemacht</b> Lernen Sie mit uns, wie die Lebensmittel haltbar bleiben
	15:00 - 18:00	<b>Kochworkshops mit Lesya</b> Verschiedene gesunde Salate
Freitag	10:00 - 13:00	<b>Plauderstübchen</b> Gemütliche Plauderrunde bei selbstgemachtem Tee
	14:30 - 17:00	<b>Naturkosmetik &amp; Basteln</b> Herstellung von Seifen, Kerzen, Badesalzen und vieles mehr

Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern  
und für Heimat

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



GESELLSCHAFTLICHER  
ZUSAMMENHALT  
VOR ORT. VERNETZT. VERBUNDEN.



**JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben

# Highlights im April

Anmeldung per Telefon/  
WhatsApp/SMS unter  
0173 6170304



## Basteln

- 01.04. von 14:30-17:00 Uhr: Oster Deko
- 10.04. von 14:30-17:00 Uhr: Gelkerzen
- 13.04. von 14:30-17:00 Uhr: Natürliches Peeling
- 15.04. von 14:30-17:00 Uhr: Aroma-Sachet in Herzform
- 17.04. von 14:30-17:00 Uhr: Decoupage eines Gläschens
- 20.04. von 14:30-17:00 Uhr: Mini-Garten
- 22.04. von 14:30-17:00 Uhr: Brosche „Blume“
- 24.04. von 14:30-17:00 Uhr: Hänge-Mobile
- 27.04. von 14:30-17:00 Uhr: Bemalen eines Blumentopfs
- 29.04. von 14:30-17:00 Uhr: Glasmalerei- Schlüsselanhänger

## Kochworkshops

- 14.04. von 10-14 Uhr: Asiatische Frühlingszwiebel- Omeletts
- 16.04. von 10-14 Uhr: Rosenkohl-Grünkohl Fritten
- 21.04. von 10-14 Uhr: Buchweizen- Pancakes
- 23.04. von 10-14 Uhr: Walnuss-Champignon- Aufstrich
- 28.04. von 10-14 Uhr: Hummus aus Rote Bete und Kichererbsen
- 30.04. von 10-14 Uhr: Gefüllte Auberginen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben