



Workshops für einen Einblick in die Hauswirtschaftsschule

# Haushalt managen wie ein Profi



Entdecken Sie die Vielfalt der Hauswirtschaft bei unseren spannenden Workshops! Vom effizienten Reinigen über die Anzucht von Micro Greens bis hin zur professionellen Textilpflege – unsere Veranstaltungen bieten Ihnen einen tiefen Einblick in die praxisorientierte Ausbildung an unserer Schule.

Lernen Sie durch mehr Effizienz im Haushalt, wie Sie Zeit sparen, nachhaltig leben und Ihre Lebensqualität steigern können. Kommen Sie, erleben Sie es selbst und lassen Sie sich von den Möglichkeiten inspirieren, die eine Ausbildung in der Hauswirtschaft bietet. Denn nicht nur für den eigenen Haushalt ist die Ausbildung zur Fachkraft für Ernährung und Haushaltsführung eine Bereicherung, sie bietet Ihnen auch beruflich den Einstieg in eine zukunftsweisende Branche!

**Veranstaltungsort**  
Staatliche Landwirtschaftsschule Friedberg, Abteilung Hauswirtschaft  
Ansprechpartnerin: Tanja Höck  
Johann-Niggel-Straße 7  
86316 Friedberg

13. Mai 2025 • 19.30 - 21.00 Uhr

**Reinigung im Haushalt – weniger ist mehr** In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln und dem richtigen Know-how die Reinigung Ihres Haushaltes effektiv gestalten und gleichzeitig Kosten sparen können. Denn mit der richtigen Technik und nachhaltigen Mitteln reduzieren sie den Aufwand und schonen gleichzeitig die Umwelt und ihre Gesundheit.

27. Mai 2025 • 19.30 - 21.00 Uhr

**Micro Greens – die kleinen Kraftpakete der Natur** Entdecken Sie an diesem Abend die faszinierende Welt der Micro Greens und erfahren alles über die Anzucht und Verwendung der nährstoffreichen Mini-Pflanzen. Micro Greens sind nicht nur gesund, sondern auch eine leckere Bereicherung für Ihre Küche. Lernen Sie, wie Sie diese kleinen Kraftpakete einfach selbst anbauen können und welche gesundheitlichen Vorteile sie bieten. Neben vielen praktischen Tipps zur Integration von Micro Greens in Ihre Ernährung und kreativer Rezeptideen. Daneben können Sie auch gleich ihre eigene Anzucht mit nach Hause nehmen.

2. Juni 2025 • 19.30 - 21.00 Uhr

**Meal Prep – einmal kochen eine Woche lecker essen** In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, wie Sie mit Meal Prep Ihre Essensplanung optimieren und Zeit sparen. Entdecken Sie, wie Sie gesunde und leckere Mahlzeiten für die Woche vorbereiten, die sich einfach lagern und aufwärmen lassen. Erhalten Sie wertvolle Tipps zur Auswahl der Zutaten, Zubereitung und Lagerung, damit Sie auch in stressigen Zeiten abwechslungsreiche Mahlzeiten genießen können. Beispielhaft zeigen wir Ihnen, wie Sie mit einem Grundrezept gesunde Brotzeiten für die Arbeit vorbereiten können – einfach und alltagstauglich. So sind Sie bestens gerüstet, auch in stressigen Zeiten ausgewogene Mahlzeiten zu genießen.

1. Juli 2025 • 19.30 - 21.00 Uhr

**Länger gut gekleidet: Profi-Pflege-Tipps für Ihre Textilien** In diesem informativen Workshop erfahren Sie, wie Sie durch die richtige Pflege Ihrer Kleidung nicht nur einen bleibenden Eindruck hinterlassen, sondern auch die Lebensdauer Ihrer Textilien verlängern können. Gepflegte Kleidung ist nicht nur ein Zeichen von Stil, sondern auch von Wertschätzung gegenüber den Dingen, die wir besitzen. Lernen Sie effektive Pflegetechniken und Tipps, um Ihre Lieblingsstücke lange wie neu aussehen zu lassen und damit ganz nebenbei nachhaltiger zu waschen und die Umwelt zu schonen.

