

Da wir teilweise aus dem Homeoffice arbeiten, nutzen Sie gerne unsere E-Mail-Adresse  
**INFO@FBS-EPPENDORF.DE**

„Sommer ist die Zeit, in der es zu heiß ist, um das zu tun, wozu es im Winter zu kalt war.“

**Rezept des Monats:** Pad Thai (für 2 Personen)

**Zutaten:**

- jeweils 100 g Senjan Reisnudeln, Mungobohnensprossen, Garnelen und gelben Tofu
- 30 g Schnittknoblauch bzw. Schnittlauch
- 1 Hühnerei oder Entenei
- jeweils 1 EL getrocknete Shrimps und zerstoßene frisch geröstete Erdnüsse
- 120 g Pad Thai Sauce.
- 3 Esslöffel Sojaöl

**Zur Deko:**

- Bananenblüte und Mungobohnensprossen

**Zubereitung:**

- Die Senjan Reisnudeln ca. 30 Minuten in lauwarmen Wasser einweichen
- Die Garnelen, Mungobohnensprossen und Schnittlauch waschen. Garnellen trocken tupfen und schälen – dabei aber das Schwanzende dran lassen. Dann den Garnelenrücken mit einem scharfen Messer circa 5 mm einschneiden. Schnittlauch in 5 cm lange Stücke schneiden.
- Den gelben Tofu in kleine Würfel schneiden.
- Wok oder große Pfanne erhitzen. 3 EL Öl hinzugeben und heiß werden lassen. Dann Garnelen und Tofu hinzugeben und unter ständigem Rühren kurz anbraten.
- Das Ei an einer Seite zugeben und das Eigelb mit dem Eiweiß verrühren sowie gar werden lassen. Das Ei zerkleinern und mit den Garnelen und dem Tofu mischen.
- Dann die Pad Thai Paste hinzugeben und alles gut durchmischen. Im Anschluss die Senjan Reisnudeln hinzufügen und gut mit dem Tofu und den anderen Zutaten vermischen und leicht anbraten. Wenn die gebratenen Nudeln sehr trocken aussehen, etwas Wasser darüber sprengeln und weiter rühren.
- Nach kurzer Zeit die Garnelen hinzugeben und gut vermischen. Danach die zerkleinerten gerösteten Erdnüsse unterheben. Zu Letzt Mungobohnensprossen und den geschnittenen Schnittlauch hinzugeben und eine weitere Minute unter Rühren anbraten lassen.
- Dann mit Mungobohnensprossen und einer halben Bananenblüte als Beilage dekorieren.



# #loogetweet August 2020



Bild: Pixabay

Liebe Leser\*innen unseres #loogetweets,

auch wenn die Sommerferien sich dem Ende neigen, gilt ebenfalls der August als klassischer Urlaubsmonat, der hoffentlich noch ein paar warme Tage bringt. Doch da Fernreisen zurzeit nicht möglich sind, verbringen viele momentan ihren Urlaub Zu Hause oder innerhalb Deutschlands.

Daher lassen Sie sich stattdessen von uns in die kulinarische Welt der [thailändischen Küche](#) entführen, wir zeigen Ihnen zudem wie Sie [Lebensmittel retten](#) oder wie Sie mit [Unverträglichkeiten](#) umgehen können.

Herzlich laden wir Sie auch zu einem Ausflug zu [Minitopia](#) in Wilhelmsburg ein oder nehmen Sie an unseren [Breath Walk®](#), [Pilates](#) (auch mit [Baby](#)) oder [freien Tanzkursen](#) teil.

Und wenn Sie doch noch im Urlaub sind, seien Sie einfach digital dabei! Beispielsweise, wenn es ums [Essen am Familientisch](#) geht oder bei einer mentalen Auszeit „[Ruhe im Sturm des Alltags](#)“.

Eine Auflistung einer Auswahl unserer (digitalen) Kurse finden Sie auf der nächsten Seite. Schauen Sie aber auch gerne auf unserer [Website](#).

Im Namen des gesamten Teams

*Susanna D'Amato und Christine Krebühl*

P.S. Teilen Sie uns bitte mit, wenn Sie unseren #loogetweet nicht mehr erhalten möchten. Wir werden dies entsprechend berücksichtigen.

## AKTUELL

### (Online) Kursangebote und Veranstaltungen

#### Minitopia

*Unterwegs in Wilhelmsburg – eine Kooperation von Globales Lernen Harburg und Evangelischer Familienbildung*

Minitopia ist Plattform, Keimzelle und Spielplatz urbaner Selbstversorgung – ein Ort zum Ausprobieren und Experimentieren. Es wird upgecycelt, selbst gemacht und gewerkelt. Gemeinsam lernen wir den Permakulturgarten sowie die angebundene solidarische Landwirtschaft kennen.

	Leitung	Almuth Siewert		
<a href="#">KEppF210</a>	1 x Sa	14:30 - 16:30 Uhr / 08.08.2020	€ 10,00	
		Treffpunkt: Bushaltestelle Kornweide		

#### BreathWalk®

Bei BreathWalk®, auch Yoga Walking oder Lauf Yoga genannt, handelt es sich um eine schnell erlernbare Yoga-Übungsreihe, die zugleich entspannend und vitalisierend wirkt.

**Bitte mitbringen:** Bitte bequeme Kleidung und Schuhe tragen. Wir benutzen keine Stöcke. Bitte kommen Sie bereits entsprechend bekleidet zum Kurs und beachten Sie die geltenden Hygienehinweise.

	Leitung	Dagmar Weber		
<a href="#">KEppK057</a>	8 x Mi	17:30 - 19:00 Uhr / 05.08. - 23.09.2020	€ 96,00	
		Treffpunkt: Ecke Otto-Wels-Straße/Südring		

#### Freies Tanzen in der Natur

Erforschen Sie die Möglichkeiten der Bewegung in der Natur. Im und mit dem Garten der Familienbildung die Verbundenheit mit der Natur, unserer Umgebung und den anderen Teilnehmer\*innen bewegen und tanzen.

**Bitte mitbringen:** Kleidung und Schuhe für jedes Wetter, Mal- und Schreibsachen. Bitte kommen Sie bereits entsprechend bekleidet zum Kurs und beachten Sie die geltenden Hygienehinweise.

	Leitung	Carla Schäfer		
<a href="#">KEppK203</a>	1 x Sa	11:00 - 13:00 Uhr / 08.08.2020	€ 16,00	

#### Lebensmittel retten

Erfahren Sie, wie sich beim Einkaufen Geld mit dem MHD sparen lässt und einfach kreative Gerichte aus Resten zubereitet werden.

	Leitung	Edith Wegner		
<a href="#">KEppM113</a>	1 x Sa	11:00 - 15:30 Uhr / 15.08.2020	€ 32,00	

#### Unverträglichkeiten

Wenn Sie von einer LM-Unverträglichkeit betroffen sind, Ihre Kinder oder andere Familienangehörige auf bestimmte Nahrungsmittelbestandteile mit Beschwerden reagieren, erfahren Sie hier im Kurs, wie Sie Ihren Alltag managen und weiterhin gut und gesund mit weniger Symptomen essen.

	Leitung	Edith Wegner		
<a href="#">KEppM213</a>	1 x Sa	11:00 - 16:30 Uhr / 29.08.2020	€ 32,00	

#### Aromatische Schärfe, die Frische der Zitrone und zartes Kokosaroma

*Thailändische Küche mit neuen Rezepten*

	Leitung	Jurairat Meister-Jacob		
<a href="#">KEppM611</a>	1 x Do	18:00 - 22:00 Uhr / 27.08.2020	€ 32,00	

Weitere Angebote finden Sie unter [www.fbs-ependorf.de](http://www.fbs-ependorf.de)

Anmeldungen schriftlich oder online an das Geschäftszimmer [info@fbs-ependorf.de](mailto:info@fbs-ependorf.de)

## AKTUELL

### (Online) Kursangebote und Veranstaltungen

#### Pilates

Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem vor allem die tiefliegenden, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen und trainiert werden.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Matte oder ein Handtuch mit einer Mindestabmessung von 70x140cm. Bitte kommen Sie bereits entsprechend bekleidet zum Kurs und beachten Sie die geltenden Hygienehinweise.

	Leitung	Susanne Schostag		
<a href="#">KEppC156</a>	8 x Mo	15:30 - 16:30 Uhr / 17.08. - 05.10.2020	€ 72,00	<i>mit dem Baby nach der Rückbildung</i>
<a href="#">KEppC157</a>	8 x Fr	11:45 - 12:45 Uhr / 21.08. - 09.10.2020	€ 72,00	<i>mit dem Baby nach der Rückbildung</i>
<a href="#">KEppK132bb</a>	8 x Mo	16:45 - 17:45 Uhr / 17.08. - 05.10.2020	€ 52,00	<i>für Anfänger*innen – nur für Frauen</i>
<a href="#">KEppK135c</a>	8 x Do	20:00 - 21:00 Uhr / 13.08. - 01.10.2020	€ 52,00	<i>für Anfänger*innen – nur für Frauen</i>

#### Yin Yoga

*Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene*

Yin Yoga ist ein ruhiger, tendenziell passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Es geht vor allem darum, in die Asanas hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen, um zur inneren Ruhe zu kommen und unterschwellige Spannungen in den inneren Organen und Muskelpartien loszulassen.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Matte oder ein Handtuch mit einer Mindestabmessung von 70x140cm. Bitte kommen Sie bereits entsprechend bekleidet zum Kurs und beachten Sie die geltenden Hygienehinweise.

Donnerstagsvormittag

	Leitung	Brigitte Leyer		
<a href="#">KEppK063</a>	7 x Do	10:30 - 11:45 Uhr / 20.08. - 01.10.2020	€ 70,00	

#### easy: endlich anders stressfrei – yes

Bist Du gerade frisch (wieder) im Job (und) Mama? Tanzt Du den Doppelpart schon länger, aber so langsam geht Dir die Puste aus? Oder brauchst Du einfach einen neuen Impuls für Deine Work-Life-Balance, weil Dir zwischen Kind, Kegel und Kollegen einfach ein ICH fehlt? 7 effiziente Hacks, um deinen Mama-Alltag auch mit Job endlich anders stressfrei zu gestalten – YES! Für alle, die die Nase voll haben von schlechtem Gewissen. Mach mit, mach's Dir einfach easy!

	Leitung	Melanie Amélie Pump		
<a href="#">KEppP514</a>	1 x Do	09:00 - 12:30 Uhr / 13.08.2020	€ 28,00	

#### Beckenbodentraining

*Für Frauen in jedem Alter*

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte oder ein Handtuch mit einer Mindestabmessung von 70x140cm. Bitte kommen Sie bereits entsprechend bekleidet zum Kurs und beachten Sie die geltenden Hygienehinweise.

	Leitung	Susanne Schostag		
<a href="#">KEppK143</a>	8 x Mi	19:00 - 20:00 Uhr / 12.08. - 30.09.2020	€ 52,00	

Oder nehmen Sie auch an unseren online Angeboten [Ruhe im Sturm des Alltags](#), [Essen am Familientisch](#) oder [Atemkurs nach Prof. I. Middendorf](#) teil!