

# Kurs rund um Snacks

■ **Oberwallmenach.** „Clever Snacks – fit bleiben“ heißt ein Mitmachkurs, den der Landfrauenverband Rhein-Lahn am kommenden Dienstag, 3. November, in Oberwallmenach anbietet. Die Teilnehmer erfahren, warum ein Snack so wichtig ist, bereiten selbst kreative Zwischenmahlzeiten zu und verkosten sie gemeinsam. Alle erhalten Rezeptkarten zum Nachkochen daheim. Kursleiterin ist Sabine Doll. Los geht's um 18.30 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus. Anmeldungen nehmen die Ortsvertreterinnen entgegen: in Lautert Lore Klamp, Telefon 7180, in Oberwallmenach Christel Michel, Telefon 1318, und in Niederwallmenach Ulrike Hartung-Wenn, Telefon 6990. Übrigens: Am Dienstag, 10. November, fahren die Landfrauen zum „Gläsernen Globus“ nach Lahnstein. Treffpunkt ist um 14 Uhr an der Bushaltestelle in Niederwallmenach, wo Fahrgemeinschaften gebildet werden.