

# Januar & Februar im Café hygge



Mein Café in Issum -  
hyggelig am  
Vogt-von-Belle-Platz



hygges  
Mittagstisch:  
Di. bis Fr. von  
12 bis 14 Uhr

- ♥ **05.02. - 08.02.**  
Wildgulasch mit Tagliatellen und Preiselbeeren ..... 9,5
- ♥ **12.02. - 15.02.**  
Nackenkotelett mit Rosenkohl und Salzkartoffeln ..... 8,5
- ♥ **19.02. - 22.02.**  
Fischcurry mit Reis ..... 8,5
- ♥ **26.02. - 01.03.**  
Bio-Eier mit Spinatsoße und Salzkartoffeln ..... 7,5

- ♥ **08.01. - 11.01.**  
Grünkohl mit Mettwurstchen ..... 8,5
- ♥ **15.01. - 18.01.**  
Wirsing- oder Erbseneintopf ..... 5,5  
wahlweise mit Würstchen ..... +1,5
- ♥ **22.01. - 25.01.**  
Spießbraten mit Blumenkohl-Kartoffelgratin .... 8,5
- ♥ **29.01. - 01.02.**  
Möhren untereinander mit Bratwurst ..... 8,5

Rosenmontag und  
Räselndienstag geschlossen!



**www.hygge-cafe.de**  
Tel.: 0 28 35/9 84 97 12  
Vogt-von-Belle-Platz 6 · 47661 Issum  
Öffnungszeiten:  
Mo.: Ruhetag, Di. - So.: 9 - 17:30 Uhr  
Änderungen vorbehalten bei Speisekartenangebot und Events!

## Termine Januar/Februar 2019

### ♥ Beikostkurs mit Lea ♥

**14.01.2019 / 18:00 Uhr**  
Das Wann, Wieso, Weshalb und Warum rund um das Thema Beikost -  
Ein Abend mit Kurzvortrag & anschl. Kochseminar zur Herstellung von Beikost  
Das Anmeldeformular für die Beikostkurse bekommst Du im Café hygge oder  
bei Lea Wigman: [info@ernaehrung-wigman.de](mailto:info@ernaehrung-wigman.de)

### ♥ Kochevent mit Lea: Ran an den Speck ♥

**21.01.2019 / 18:30 Uhr**  
Kochen mit LOW CARB (59 € p.P.) Anmeldung im hygge

### ♥ hygges Stillcafé ♥

**24.01.2019 / 9:30 Uhr**  
Offene Sprechstunde mit unserer Hebamme  
Kurzvorträge zu spannenden Themen

### ♥ Kochevent mit Lea: All handmade ♥

**18.02.2019 / 18:30 Uhr**  
Pasta, Gnocchi und Co. (59 € p.P.) Anmeldung im hygge

### ♥ hygges Stillcafé ♥

**28.02.2019 / 9:30 Uhr**  
Offene Sprechstunde mit unserer Hebamme  
Kurzvorträge zu spannenden Themen



# FIT & FAST(EN)

## STARTET MIT UNS IN DIE FASTENZEIT 2019

Von Karneval (06.03.2019) bis Ostern (18.04.2019) unterstützen wir euch bei euren guten Vorsätzen -  
**wir das sind:**



### Das Trainerteam von Fitness&Wohlfühlen

- 🍏 DREI Körperfett-Messungen
- 🍏 Individueller Trainingsplan (2-3 Trainingseinheiten pro Woche)
- 🍏 Wöchentliche Kursteilnahme an ROUND THE CAGE (montags 19 Uhr)



### Lea Wigmann (Ernährungsberaterin)

- 🍏 Mit zwei Beratungsterminen zu Beginn und nach vier Wochen in der Fasten-Gruppe\*

\*Möglichkeit für individuelle Beratung bei eigener Kostenübernahme

...UND  
DAS ALLES ZUM  
SENSATIONELLEN  
FASTEN-PREIS VON  
**149 EURO**  
Anmeldeschluss: 15.02.2019  
(Teilnehmerzahl begrenzt)



### Das Café hygge

- 🍏 Mit Gutschein für einen DETOX-Smoothie
- 🍏 10% Rabatt während der Fastenaktion auf unsere leckere Salatbowl



Anmeldung hier möglich:



Weselerstraße 28  
47661 Issum  
Tel.: 01 73/15 81 23 0  
[www.ernaehrung-wigman.de](http://www.ernaehrung-wigman.de)



Vogt-von-Belle-Platz 6  
47661 Issum  
Tel.: 0 28 35/9 84 97 12  
[www.cafe-hygge.de](http://www.cafe-hygge.de)

**FITNESS &  
WOHLFÜHLEN**

Vogt-von-Belle-Platz 6  
47661 Issum  
[trainer@fitness-wohlfuehlen.de](mailto:trainer@fitness-wohlfuehlen.de)  
[www.fitness-wohlfuehlen.de](http://www.fitness-wohlfuehlen.de)

# FIT & FAST(EN)

## Startet mit uns in die Fastenzeit 2019

Von Karneval (06.03.2019) bis Ostern (18.04.2019) unterstützen wir euch bei euren guten Vorsätzen – wir das sind:

### Lea Wigmann (Ernährungsberaterin)

- mit zwei Beratungsterminen zu Beginn und nach vier Wochen in der Fasten-Gruppe\*

\* Möglichkeit für individuelle Beratung bei eigener Kostenübernahme

### Das Trainerteam von Fitness&Wohlfühlen

- mit DREI Körperfett-Messungen
- Individueller Trainingsplan (2-3 Trainingseinheiten pro Woche)
- Wöchentliche Kursteilnahme an ROUND THE CAGE (montags 19 Uhr)
- Vergünstigte Anamnese (29 € statt 69 €) bei anschließendem Eintritt in den Verein (Vereinsmitgliedschaft ist KEINE Bedingung)

### Das Café hygge

- mit Gutschein für einen DETOX-Smoothie
- 10 % Rabatt während der Fastenaktion auf unsere leckere Salatbowl

UND DAS ALLES ZUM  
SENSATIONELLEN  
FASTEN-PREIS VON  
**149 EURO**  
Anmeldeschluss: 15.02.2019  
(max. TN-Zahl ???)

### Anmeldung hier möglich:



Weselerstraße 28  
47661 Issum  
Tel.: 01 73/15 81 23 0  
[www.ernaehrung-wigman.de](http://www.ernaehrung-wigman.de)



Vogt-von-Belle-Platz 6  
47661 Issum  
Tel.: 0 28 35/9 84 97 12  
[www.cafe-hygge.de](http://www.cafe-hygge.de)

**FITNESS &  
WOHLFÜHLEN**

Vogt-von-Belle-Platz 6  
47661 Issum  
[trainer@fitness-wohlfuehlen.de](mailto:trainer@fitness-wohlfuehlen.de)  
[www.fitness-wohlfuehlen.de](http://www.fitness-wohlfuehlen.de)