

.....

Volkshochschule Petersaurach



**Programmheft
Herbst / Winter 2020 / 2021**

Ihre Ansprechpartner:
Benjamin Lukesch
Tel.: 0 98 72 / 97 98 - 42

Melanie Gruber
Tel.: 0 98 72 / 97 98 - 41
vhs@petersaurach.de

Das Team der VHS Petersaurach wünscht
allen Bürgerinnen und Bürgern viel Spaß und Erfolg
bei den angebotenen Kursen.

.....

One-Pot-Pasta

Alle Zutaten in einen Topf, dann werden sie gleichzeitig fertig. Auch verbindet das Aroma der Soße sich optimal mit den Nudeln. Da die Garzeit je nach Nudelsorte nur 10 bis 20 Minuten beträgt, ist es ein sehr schnelles Essen.



Ob Spaghetti con Spinaci e Gorgonzola, Pasta Primavera oder Thaistyle, lassen Sie sich überraschen. Ein süßer Abschluss darf natürlich nicht fehlen.

Bitte eine Schürze, ein Schwammtuch, ein scharfes Messer, Geschirrtuch, Gefäße für übrig gebliebene Speisen und ein Getränk mitbringen.

Kursleiter/in: Monika Haspel,
Hauswirtschaftsmeisterin;
Beginn: Dienstag, 08.09.2020
von 19:00 - 22:00 Uhr,
1 Abend;
Ort: Grund- und Mittelschule,
Wicklesgreuther Str. 16; Küche,
Kursgebühr: 12,- €
zuzügl. Lebensmittelkosten;
Kurs-Nr.: **H23522F.**

Hamburger & Co (Kinder v. 10 - 13 J.)



Aus wertvollen Zutaten zaubern wir heute leckere Hamburger. Mit selbst gemachten Buns, einer Cheeseburger-Torte, einem frischen Salat, einer Nachspeise und einem alkoholfreien Cocktail lernt ihr neue Rezepte kennen, die ihr auch zu Hause einfach nachkochen könnt. Natürlich werden wir zusammen auch die zubereiteten Gerichte genießen und die Küche wieder auf „Vordermann“ bringen.

Bitte eine Schürze, ein Schwammtuch, Geschirrtücher, Gefäße für übrig gebliebene Speisen und euer Lieblingsgetränk mitbringen.

Kursleiter/in: Monika Haspel,
Hauswirtschaftsmeisterin;
Beginn: Mittwoch, 03.02.2021
von 15:00 - 18:30 Uhr,
1 Nachmittag;
Ort: Grund- und Mittelschule,
Wicklesgreuther Str. 16; Küche,
Kursgebühr: 14,- €
zuzügl. Lebensmittelkosten;
Kurs-Nr.: **M51521H.**

Yoga und Meditation für Fortgeschrittene



Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Yoga- und Meditationspraxis vertiefen möchten.

Bitte bequeme Kleidung anziehen und eine Decke, eine rutschfeste Unterlage und warme Socken mitbringen.

Kursleiter/in: Barbara Engerer, Yogalehrerin;
Beginn: Donnerstag, 17.09.2020
jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr,
10 Abende;
Ort: Grund- und Mittelschule,
Wicklesgreuther Str. 16;
Kursgebühr: 43,30 €;
Kurs-Nr.: **H31522H.**

Yoga am Vormittag für Anfänger und Fortgeschrittene



Wir lernen, wie wir uns in der Gesellschaft bewegen und verhalten sollten, aber niemand bringt uns bei, wie wir zur Ruhe kommen können, um unser inneres Wesen zu erkunden. Still und ruhig zu werden, ist ein grundlegendes Bedürfnis des menschlichen Körpers.

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der uns hilft, körperliche und mentale Stärken zu entwickeln, unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Frieden und Harmonie im Inneren zu finden.

Wenn möglich, die letzte Mahlzeit zwei Stunden vor Beginn des Kurses einnehmen. Bitte bequeme Kleidung anziehen und eine Decke, eine rutschfeste Unterlage und warme Socken mitbringen.

Kursleiter/in: Barbara Engerer, Yogalehrerin;
Beginn: Donnerstag, 17.09.2020
jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr,
10 Vormittage;
Ort: Gemeindezentrum, Hauptstr. 16;
Kursgebühr: 43,30 €;
Kurs-Nr.: **H31521H.**



Yoga am Vormittag für Anfänger und Fortgeschrittene



Wir lernen, wie wir uns in der Gesellschaft bewegen und verhalten sollten, aber niemand bringt uns bei, wie wir zur Ruhe kommen können, um unser inneres Wesen zu erkunden. Still und ruhig zu werden, ist ein grundlegendes Bedürfnis des menschlichen Körpers.

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der uns hilft, körperliche und mentale Stärken zu entwickeln, unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Frieden und Harmonie im Inneren zu finden.

Wenn möglich, die letzte Mahlzeit zwei Stunden vor Beginn des Kurses einnehmen.

Bitte bequeme Kleidung anziehen und eine Decke, eine rutschfeste Unterlage und warme Socken mitbringen.

Kursleiter/in: Karin Lades, Yogalehrerin;
Beginn: Donnerstag, 14.01.2021
jeweils von 09:30 - 10:30 Uhr,
10 Vormittage;
Ort: Gemeindezentrum, Hauptstr. 16;
Kursgebühr: 43,30 €;
Kurs-Nr.: H31521W.

Das perfekte Steak



Das perfekte Steak – ganz einfach selbst zubereitet. Besuchen Sie diesen Kurs und werden Sie Steak-Profi.

Bitte Geschirrtücher, Spüllappen, eine Schürze, ein scharfes Messer, Gefäße für übrig gebliebene Speisen und ein Getränk mitbringen.

Kursleiter/in: Friedrich-Jörg Kulke,
Küchenmeister;
Beginn: Dienstag, 10.11.2020
von 18:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend;
Ort: Grund- und Mittelschule, Küche,
Wicklesgreuther Str. 16;
Kursgebühr: 18,- €
zuzügl. Lebensmittelkosten;
Kurs-Nr.: H23522H.

Schnitzel, Schnitzel, Schnitzel



Aus der Pfanne oder überbacken, gerollt oder aus dem Backofen, Schnitzel ist nicht gleich Schnitzel! Aus Fleisch, Geflügel oder Fisch, ja sogar aus Gemüse zaubern wir nicht alltägliche Schnitzelgerichte mit raffinierten Soßen und tollen Beilagen. Einem gelungenen Schnitzelabend oder einem außergewöhnlichen Schnitzelbuffet steht somit nichts mehr im Wege.

Bitte Geschirrtücher, Spüllappen, eine Schürze, ein scharfes Messer, Gefäße für übrig gebliebene Speisen und ein Getränk mitbringen.

Kursleiter/in: Friedrich-Jörg Kulke,
Küchenmeister;
Beginn: Dienstag, 26.01.2021
von 18:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend;
Ort: Grund- und Mittelschule, Küche,
Wicklesgreuther Str. 16;
Kursgebühr: 18,- €
zuzügl. Lebensmittelkosten;
Kurs-Nr.: H23525H.

Südtiroler Küche



Die Südtiroler Küche hat ihre eigenen Spezialitäten. Mit bodenständigen, deftigen Gerichten erinnert sie häufig an die Tiroler Küche, aber durch neue, leichte Gerichte, lässt sich der italienische Einschlag nicht verleugnen.

Gemeinsam zaubern wir leckere Rezeptideen aus den Kochtöpfen Norditaliens, um diese im Anschluss zu verzehren.

Bitte eine Schürze, ein Schwammtuch, ein scharfes Messer, Geschirrtücher, Gefäße für übrig gebliebene Speisen und ein Getränk mitbringen.

Kursleiter/in: Petra Müller;
Beginn: Donnerstag, 22.10.2020
von 18:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend;
Ort: Grund- und Mittelschule, Küche,
Wicklesgreuther Str. 16;
Kursgebühr: 16,- €
zuzügl. Lebensmittelkosten;
Kurs-Nr.: H23521H.



Wir backen Stollen und Lebkuchen



Es müssen nicht immer nur die klassischen Rezepte sein! Wir backen Stollen und Lebkuchen aus unterschiedlichen Teigen, mit diversen Füllungen.

Bitte eine Schürze, ein Schwammtuch, ein scharfes Messer, Geschirrtücher, Gefäße für das Gebäck und ein Getränk mitbringen.

Kursleiter/in: Petra Müller
Beginn: Donnerstag, 03.12.2020
von 18:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend;
Ort: Grund- und Mittelschule, Küche,
Wicklesgreuther Str. 16;
Kursgebühr: 16,- €
zuzügl. Lebensmittelkosten;
Kurs-Nr.: H23524H.

Knödel, Gnocchi & Schupfnudeln



Wir bereiten zusammen diverse Knödelsorten, Gnocchi und Schupfnudeln zu.

Mit dabei sind:
Käseknödel, Semmelknödel, böhmische Klöße, Quarkknödel, Marillenknödel, Kartoffel-Gnocchi, Spinat-Gnocchi, Schinken-Käse-Gnocchi, Auberginen-Gnocchi, klassische Schupfnudeln usw.

Diese probieren wir im Anschluss mit leckeren Saucen oder einfach nur mit Butter oder Olivenöl.

Bitte eine Schürze, ein Schwammtuch, ein scharfes Messer, Geschirrtücher, Gefäße für das Gebäck und ein Getränk mitbringen.

Kursleiter/in: Petra Müller;
Beginn: Donnerstag, 14.01.2021
von 18:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend;
Ort: Grund- und Mittelschule, Küche,
Wicklesgreuther Str. 16;
Kursgebühr: 16,- €
zuzügl. Lebensmittelkosten;
Kurs-Nr.: H23525H.

Einfach online anmelden



Den Link zur Online-Anmeldung finden Sie auf der Internetseite der Gemeinde Petersaurach unter dem Menüpunkt VHS:

www.petersaurach.de

Kurse suchen am PC



Auch am PC und am Laptop können Sie nach Kursangeboten außerhalb des Landkreises Ansbach suchen.

Die Volkshochschule bietet ihre Kurse auf der Seite www.volkshochschule.de an.

Anmelden im Bürgerbüro im Rathaus Petersaurach

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nehmen Ihre Anmeldung gerne zu den Öffnungszeiten des Bürgerbüros entgegen. Das Anmeldeformular finden Sie auf der nächsten Seite.

Ihre Ansprechpartner im Rathaus Petersaurach

Benjamin Lukesch
Tel.: 0 98 72 / 97 98-42

Melanie Gruber
Tel.: 0 98 72 / 97 98-41

vhs@petersaurach.de