

Volkshochschule Petersaurach



Programmheft

Frühjahr/Sommer 2022

Ansprechpartner:

Benjamin Lukesch, Tel: 09872/9798-42

Melanie Gruber, Tel: 09872/9798-41

vhs@petersaurach.de

Die VHS Petersaurach wünscht allen
Bürgerinnen und Bürgern viel Spaß und Erfolg
bei den angebotenen Kursen.

Yoga

Yoga 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, 07.04.2022
jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr,
10 Abende;
Ort: Grund- und Mittelschule,
Wicklesgreuther Str. 16;
Kursgebühr: 70,00 €;
Kurs-Nr.: H31521F.

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, 07.04.2022
jeweils von 18:45 - 20:15 Uhr,
10 Abende;
Ort: Grund- und Mittelschule,
Wicklesgreuther Str. 16;
Kursgebühr: 70,00 €;
Kurs-Nr.: H31522F.

Kochkurse

Frühlingsmenü

Endlich ist wieder Frühling und die ersten Frühlingsboten in Natur und Garten überzeugen mit ihrem zarten Geschmack, treiben den Winter aus den Gliedern, entschlacken den Körper und bauen ihn neu auf. Kreieren und genießen wir zusammen ein frühlingshaftes Menü.



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

Kursleiter/in: Petra Müller,
Beginn: Donnerstag, 24.03.2022
von 18:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend;
Ort: Grund- und Mittelschule, Küche,
Wicklesgreuther Str. 16;
Kursgebühr: 22,70 € zuzgl. ca. 14,00 €
Lebensmittelkosten;
Kurs-Nr.: H23521F.

Spargelgerichte

Spargelzeit ist Abnehmzeit – kalorienarm, köstlich und gesund – mit Spargel den Körper entschlacken und entgiften. Spargel als Vorspeise, im Salat, mit Nudeln, im Risotto oder als Hauptgang serviert, überzeugt immer. Zusammen bereiten wir diverse Spargelgerichte zu, die wir im Anschluss gemeinsam verspeisen.



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

Kursleiter/in: Petra Müller,
Beginn: Donnerstag, 12.05.2022
von 18:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend;
Ort: Grund- und Mittelschule,
Wicklesgreuther Str. 16; Küche,
Kursgebühr: 22,70 € zuzgl. ca. 12,00 €
Lebensmittelkosten;
Kurs-Nr.: H23524F.

Aufläufe und Gratins

Aufläufe und Gratins erfreuen sich immer größerer Beliebtheit.

Man kann nicht nur Reste auf schmackhafte Art und Weise verwerten, sondern schon vor dem Eintreffen der Gäste oder Familie eine leckere Mahlzeit in Ruhe zubereiten, die man dann nur noch in den Ofen schieben muss. Zusammen kochen wir verschiedene Gerichte, welche wir im Anschluss gemeinsam genießen.



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

Kursleiter/in: Petra Müller,
Beginn: Freitag, 27.05.2022
von 18:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend;
Ort: Grund- und Mittelschule,
Wicklesgreuther Str. 16; Küche,
Kursgebühr: 22,70 € zuzgl. ca. 14,00 €
Lebensmittelkosten;
Kurs-Nr.: H23525F.

Gewickelt und gerollt

Fleisch, Fisch, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Gemüse, Salat, Teig oder Brot, alles kann miteinander verarbeitet, gewickelt oder gerollt werden.

Ob frittiert, überbacke, aus der Pfanne, dem Backofen, vom Blech oder einfach roh, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und schön schaut eine aufgeschnittene Rolle allemal aus. Zusammen kochen wir verschiedene Gerichte, welche wir im Anschluss gemeinsam genießen werden.



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

Kursleiter/in: Petra Müller,
Beginn: Mittwoch, 20.07.2022
von 18:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend;
Ort: Grund- und Mittelschule,
Wicklesgreuther Str. 16; Küche,
Kursgebühr: 22,70 € zuzgl. ca. 14,00 €
Lebensmittelkosten;
Kurs-Nr.: H23528F.

Strudelgerichte

Strudel ist sehr vielseitig. Ob herzhaft, pikant oder süß, gefüllt können sie mit allem werden.

Man kann nicht nur Reste auf schmackhafte Art und Weise verwerten, sondern auch vor dem Eintreffen der Gäste oder der Familie eine leckere Mahlzeit in Ruhe zubereiten, die man dann nur noch in den Ofen schieben muss. Zusammen bereiten wir verschiedene Gerichte zu, welche wir im Anschluss gemeinsam genießen.



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

Kursleiter/in: Petra Müller,
Beginn: Montag, 04.07.2022
von 18:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend;
Ort: Grund- und Mittelschule,
Wicklesgreuther Str. 16; Küche,
Kursgebühr: 22,70 € zuzgl. ca. 12,00 €
Lebensmittelkosten;
Kurs-Nr.: H23527F.

Hits mit Hack

Sie werden leckere, auch mal ausgefallene Rezepte unter Verwendung von verschiedenen Hackfleischarten zubereiten und allgemeine Tipps dazu bekommen. Ein kleiner süßer Abschluss darf nicht fehlen

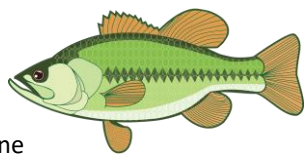


Bitte eine Schürze, einen Spüllappen, Geschirrtücher, ein Gefäß für übrig gebliebene Speisen mitbringen.

Kursleiter/in: Monika Haspel, Hauswirtschaftsmeisterin;
Beginn: Dienstag, 29.03.2022
von 19:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend;
Ort: Grund- und Mittelschule,
Wicklesgreuther Str. 16; Küche,
Kursgebühr: 17,00 € zuzgl. Lebensmittelkosten;
Kurs-Nr.: H23522F.

Fisch aus fränk. Weinhern Forelle, Saibling und Co.

Wir stellen aus verschiedenen heimischen Fischen leckere Gerichte her. Ob gedünstet, gebraten oder geräuchert, als Salat oder Aufstrich – Fisch ist eine vollwertige und nachhaltige Mahlzeit. Ein süßer Abschluss darf nicht fehlen.



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

Kursleiter/in: Monika Haspel, Hauswirtschaftsmeisterin;
Beginn: Montag, 25.04.2022
von 19:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend;
Ort: Grund- und Mittelschule,
Wicklesgreuther Str. 16; Küche,
Kursgebühr: 17,00 € zuzgl. Lebensmittelkosten;
Kurs-Nr.: **H23523F.**

Ihre Ansprechpartner im Rathaus Petersaurach

Benjamin Lukesch
Tel.: 09872/979842

Melanie Gruber
Tel.: 09872/979822

vhs@petersaurach.de

Anmeldeformulare erhalten Sie im Internet oder unter
www.petersaurach.de



Antipasti und Salate

Das erntefrische Angebot an Gemüse und verschiedenen Salatsorten ist im Sommer überaus vielfältig. Wir zaubern daher



heute leckere Salate und italienische Antipasti für den lauen Sommerabend, zum Wein, zum Grillen oder als leichtes Abendessen. Ein herzhaftes Gebäck als Beilage und etwas Süßes zum Abschluss dürfen dabei natürlich nicht fehlen.

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

Kursleiter/in: Monika Haspel, Hauswirtschaftsmeisterin;
Beginn: Dienstag, 30.06.2022
von 19:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend;
Ort: Grund- und Mittelschule,
Wicklesgreuther Str. 16; Küche,
Kursgebühr: 17,00 € zuzgl. Lebensmittelkosten;
Kurs-Nr.: **H23526F.**