



Volkshochschule Petersaurach



Programmheft

Herbst/Winter 2022

Ansprechpartner:

Benjamin Lukesch, Tel: 09872/9798-42

Jennifer Pembroke, 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, 15.09.2022
 jeweils von 16:30 - 18:00 Uhr,
 10 Abende;
Ort: Grund- und Mittelschule,
 Wicklesgreuther Str. 16;
Kursgebühr: 70,00 €;
Kurs-Nr.: H31521H.

Ihre Ansprechpartner im Rathaus Petersaurach

Benjamin Lukesch
 Tel.: 09872/979842

Jennifer Pembroke
 Tel.: 09872/979841

vhs@petersaurach.de

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

Kochkurse

Trendiges mit gesundem Gemüse

Neue und innovative Rezeptideen zur Gemüseverarbeitung. Lecker, gesund, bunt und wunderschön anzusehen, so macht Gemüse-Essen Spaß! Ein vegetarischer Kurs mit neuen Ideen



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

Kursleiter/in: Petra Müller,
Beginn: Mittwoch, 14.09.2022
 von 18:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend;
Ort: Grund- und Mittelschule, Küche,
 Wicklesgreuther Str. 16;
Kursgebühr: 22,70 € zuzgl. ca. 12,00 €
 Lebensmittelkosten;
Kurs-Nr.: H23521H.

Herbstliches Menü

Der Herbst ist gekommen und noch gibt es in der Natur viele leckere Sachen, die man gut in der Küche verwerten kann. Mit diesen Gerichten schmecken Sie den Herbst und dessen Aromen in vollen Zügen. Zusammen bereiten wir ein herbstliches Menü zu, welches wir im Anschluss gemeinsam genießen werden.



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

Kursleiter/in: Petra Müller,
Beginn: Dienstag, 18.10.2022
 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.: H23522H.



Weihnachtsbäckerei

Adventszeit – Backzeit. Ein himmlisch-leckeres Vergnügen bereitet die Zubereitung von köstlichem



Weihnachtsgebäck, wenn der Duft von Vanille, Zimt, Weihnachtsgewürzen und Frischbackenem das Haus durchzieht. Raffinierte Kuchen, Stollen und Plätzchen in großer Vielfalt bereichern die Vorweihnachtszeit. Wir backen und probieren weihnachtliche Spezialitäten.

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

Kursleiter/in: Petra Müller,
Beginn: Dienstag, 29.11.2022
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.: **H23523H.**

Selbstgemachte Cupcakes

Ob für Geburtstag, Hochzeit, Weihnachten, Silvester oder einfach für die eigene Kaffeetafel, diese kleinen Törtchen mit ihren cremigen Hauben sind garantiert der Hingucker auf jedem Fest und auch für Backeinsteiger ideal machbar. Wir backen verschieden Sorten süßer und herzhafter Cupcakes zum sofortigen Verzehr und zum mit nach Hause nehmen.



Bitte eine Schürze, ein Schwammtuch, ein scharfes Messer, Geschirrtücher, Behälter für Cupcakes und ein Getränk mitbringen.

Kursleiter/in: Petra Müller,
Beginn: Mittwoch, 08.02.2023
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.: **H23526H.**

Kartoffelgerichte

Schmackhafte und pffiffige Kreationen mit den heimischen Knollen. Kulinarisch vielfältig einsetzbar ist die Kartoffel, der Deutschen liebstes Gemüse. Die tolle Knolle ist preiswert, gesund und mit ihr lassen sich phantastische Ideen verwirklichen. Gemeinsam bereiten wir diverse Kartoffelgerichte zu, die wir im Anschluss gemeinsam verspeisen.



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

Kursleiter/in: Petra Müller,
Beginn: Mittwoch, 18.01.2023
von 18:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend;
Ort: Grund- und Mittelschule,
Wicklesgreuther Str. 16; Küche,
Kursgebühr: 22,70 € zuzgl. ca. 11,00 €
Lebensmittelkosten;
Kurs-Nr.: **H23525H.**

Pralinen und Konfekt

Zum Verschenken oder selbst genießen stellen wir verschiedene Pralinen und Konfekt her.



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

Kursleiter/in: Monika Haspel, Hauswirtschaftsmeisterin;
Beginn: Dienstag, 13.12.2022
von 19:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend;
Ort: Grund- und Mittelschule,
Wicklesgreuther Str. 16; Küche,
Kursgebühr: 17,00 € zuzgl. Lebensmittelkosten;
Kurs-Nr.: **H23524H.**



Trendiges aus Hefeteig

Hefeteig ist vielseitig einsetzbar und für Süßes und Salziges ein schneller Grundteig, der sehr variabel ist. Gebacken werden Kleingebäck und Kuchen für unterschiedliche Gelegenheiten.



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, 17.01.2023
 von 19:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend;
Ort: Grund- und Mittelschule,
 Wicklesgreuther Str. 16; Küche,
Kursgebühr: 17,00 € zuzgl. Lebensmittelkosten;
Kurs-Nr.: **H23527H.**

Sprachkurse

Englisch Grundstufe A2

Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.
 Lehrbuch Fairway 2, ab Lektion 8 / 9.



Kursleiter/in: Birgit Prinz,
Beginn: Freitag, 30.09.2022
 von 18:30 - 20:00 Uhr, 11 Abende;
Ort: Grund- und Mittelschule,
 Wicklesgreuther Str. 16;
Kursgebühr: 54,00 € ab 8 Teilnehmern;
 67,20 € 6-7 Teilnehmer;
Kurs-Nr.: **G30521H.**

Pfannen, Töpfe, Ofensuppen

Soll Ihre Feier festlich und entspannt werden, ist es schön, wenn man bei Eintreffen der Gäste die meiste Kocharbeit bereits erledigt hat. Man ist voll und ganz für die Gäste da und kann sich um sie kümmern.



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, 06.02.2023
 von 19:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend;
Ort: Grund- und Mittelschule,
 Wicklesgreuther Str. 16; Küche,
Kursgebühr: 17,00 € zuzgl. Lebensmittelkosten;
Kurs-Nr.: **H23528H.**

Ihre Ansprechpartner im Rathaus Petersaurach

Benjamin Lukesch
 Tel.: 09872/979842

Jennifer Pembroke
 Tel.: 09872/979841

vhs@petersaurach.de

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

