

Volkshochschule Petersaurach



Programmheft

Frühjahr/Sommer 2024

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

Klassisches und vedisches Yoga

Wir üben zusammen Körperwahrnehmung und -dehnung. Die Übungsreihen im Kurs bestehen aus leichten, mittleren und anspruchsvollen Übungen. Sie können an die jeweilige Person angepasst werden. Dies können Sie ganz individuell mit der Kursleiterin besprechen.

Yoga ist ein fester Bestandteil der eigenen Gesundheitsfürsorge geworden und das zurecht. Gabriele Hitz unterrichtet seit 18 Jahren Yoga und bringt einen reichen Erfahrungsschatz mit in den Unterricht, der Ihnen allen zugutekommt!



Bitte bringen Sie eine rutschfeste Matte, eine Decke, ein Kissen, bequeme Kleidung und etwas zu trinken mit.

Kursleiter/in: Gabriele Hitz, Yogalehrerin
Termine: Donnerstags, 11.04.2024 – 04.07.2024
jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr,
10 Tage
Ort: Grund- und Mittelschule,
Wicklesgreuther Str. 16
Kursgebühr: 80,00€
Kurs-Nr.: H31521F

Klassisches und vedisches Yoga

Wir üben zusammen Körperwahrnehmung und -dehnung. Die Übungsreihen im Kurs bestehen aus leichten, mittleren und anspruchsvollen Übungen. Sie können an die jeweilige Person angepasst werden. Dies können Sie ganz individuell mit der Kursleiterin besprechen.

Yoga ist ein fester Bestandteil der eigenen Gesundheitsfürsorge geworden und das zurecht. Gabriele Hitz unterrichtet seit 18 Jahren Yoga und bringt einen reichen Erfahrungsschatz mit in den Unterricht, der Ihnen allen zugutekommt!



Bitte bringen Sie eine rutschfeste Matte, eine Decke, ein Kissen, bequeme Kleidung und etwas zu trinken mit.

Kursleiter/in: Gabriele Hitz, Yogalehrerin

Termine: Donnerstags, 11.04.2024 – 04.07.2024
jeweils von 18:45 – 20:15 Uhr,
10 Tage
Ort: Grund- und Mittelschule,
Wicklesgreuther Str. 16
Kursgebühr: 80,00€
Kurs-Nr.: H31522F

Kinder - Yoga (4-8 Jahre)

Willst Du in den Regenwald reisen oder zum Nordpol oder eine spannende Höhle erkunden?

Das alles erleben wir zusammen im Kinder-Yogakurs!

Wir üben Kinderyoga-Asanas (das sind interessante Bewegungen mit dem Körper nach Beispielen aus der Natur) und Du wirst Dich super wohl dabei fühlen!

Außerdem gibt es eine wundervolle Reise zu Dir selbst und andere Überraschungen.



Bitte bring eine rutschfeste Matte, eine Decke, ein Kissen, bequeme Kleidung und etwas zu trinken mit.

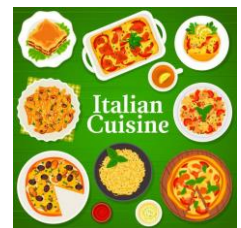
Kursleiter/in: Gabriele Hitz, Yogalehrerin
Termine: Donnerstags, 11.04.2024 – 04.07.2024
jeweils von 15:30 – 16:45 Uhr,
10 Nachmittage
Ort: Grund- und Mittelschule,
Wicklesgreuther Str. 16
Kursgebühr: 66,70 €
Kurs-Nr.: M31521F

Kochkurse

Sizilianische Küche

Die sizilianische Küche ist überwiegend geprägt von reichhaltigen, frischen Erträgen der Landwirtschaft und dem Fischfang.

Die sehr leckeren süßen Desserts runden die Menüfolge harmonisch ab. Diverse wechselnde fremde Kulturen bestimmen noch heute den Speiseplan der sizilianischen Küche. Zusammen kochen wir Köstlichkeiten aus dem Süden Italiens welche wir im Anschluss gemeinsam genießen werden.



Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.

Bitte mitbringen: Getränke, Schürze, Geschirrtuch, Schwammtuch, scharfes Messer und Behälter für Speisereste.

Kursleiter/in: Petra Müller
Termin: Montag, 04.03.2024
von 18:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend
Ort: Grund- und Mittelschule, Küche,
Wicklesgreuther Str. 16
Kursgebühr: 22,70 € zzgl. ca.15,00 €
Lebensmittelkosten
Kurs-Nr.: H23521F

Nachhaltig kochen - ohne Abfall

Lebensmittel angemessen wertschätzen, Lebensmittelverschwendung vermeiden, das ist die Devise. Verwendung von vermeidbaren Abfällen durch ganzheitliche Verwertung der einzelnen Lebensmittel.



Es gibt viele Gemüsesorten welche komplett verwertet werden können. Bei Radieschen, Karotten, Kohlrabi, Blumenkohl, Kartoffeln, Spargel usw. muss nichts weggeworfen werden, alles kann verwendet

werden. Das hilft der Umwelt und nicht zuletzt auch dem Geldbeutel. Zusammen nehmen wir jahreszeitliches Obst und Gemüse und bereiten leckere Gerichte zum gemeinsamen Verzehr zu.

Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.

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

Kursleiter/in: Petra Müller
Termin: Montag, 15.04.2024
von 18:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend
Ort: Grund- und Mittelschule, Küche,
Wicklesgreuther Str. 16
Kursgebühr: 22,70€ zzgl.ca.15,00 € Lebensmittelkosten
Kurs-Nr.: H23522F

Aperitivo - damit beginnt in Italien der Feierabend

Aperitivo bedeutet weit mehr als nur ein Getränk vor dem Essen. Es bedeutet Feierabend, Freunde treffen und zusammen genießen.



Wir probieren 3-4 typisch italienische Aperitivo-Getränke mit und ohne Alkohol. Dazu bereiten wir traditionelle italienische Snacks zu.

Bitte eine Schürze, ein Schwammtuch, ein scharfes Messer, Geschirrtücher, Cocktail

oder Weingläser, Gefäße für übrig gebliebene Speisen und ein Getränk mitbringen.

Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.



Bitte kommen Sie zu Fuß oder lassen Sie sich abholen.

Kursleiter/in: Petra Müller
Termin: Freitag, 10.05.2024
von 18:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend
Ort: Grund- und Mittelschule, Küche,
Wicklesgreuther Str. 16
Kursgebühr: 22,70 € zzgl. ca. 15,00 €
Lebensmittelkosten
Kurs-Nr.: H23523F

Ansprechpartner:

Benjamin Lukesch, Tel: 09872/9798-42

Jennifer Pembroke, Tel: 09872/9798-41

vhs@petersaurach.de

Sommer in Gläsern

Den Sommer in Gläsern einfangen, das ist das Motto dieses Kochkurses.

Das reife Überangebot von Obst und Gemüse welches uns die Natur im Sommer schenkt für die nassen, grauen Tage haltbar machen. Wir bereiten Mango-Melonen-Marmelade, Tomaten-Relish, Zucchini süß-sauer, Gemüsesugo, Antipasti, Schalotten, Pesti, Zitronenkuchen usw. zu.



Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.

Bitte mitbringen: Getränke, Schürze, Geschirrtuch, Schwammtuch, scharfes Messer, verschiedene Gläser mit Schraub- oder Bügelverschluss, Gefäße für übrig gebliebene Speisen und ein Getränk

Kursleiter/in: Petra Müller
Termin: Dienstag, 18.06.2024
von 18:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend
Ort: Grund- und Mittelschule, Küche,
Wicklesgreuther Str. 16
Kursgebühr: 22,70 € zzgl. ca. 15,00 €
Lebensmittelkosten
Kurs-Nr.: H23524F

Marmeladen, Brotaufstriche, Brot und Brötchen

Schluss mit langweilig! Immer die gleichen Marmeladen zum Frühstück und den gleichen Belag aufs Brot zum Abendessen, das muss nicht sein. Wir kreieren tolle



sommerliche Marmeladen mit jahreszeitlichem Obst und sommerlichen Aromen, sowie Brotaufstriche in vielen Varianten, die Ihre Mahlzeiten

wieder zu einem Erlebnis werden lassen. Diese genießen wir mit frisch gebackenem Brot und Brötchen.

Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.

Bitte mitbringen: Gläser zum Mitnehmen der hergestellten Sachen, Getränke, Schürze, Geschirrtuch, Schwammtuch, scharfes Messer.

Kursleiter/in: Petra Müller
Termin: Freitag, 11.07.2024,
von 18:00 – 22:00 Uhr, 1 Abend
Ort: Grund- und Mittelschule,
Wicklesgreuther Str. 16
Kursgebühr: 22,70 € zzgl. ca.15,00 €
Lebensmittelkosten
Kurs-Nr.: H23525F

Kinderkochschule für Kinder von 9- 12 Jahren in Lichtenau – Kooperation!

Hier kannst du entdecken, wie viel Spaß es macht, selber zu kochen. Wir werden ausprobieren, üben, kochen und backen, um sicherer in der Küche zu werden. Natürlich werden wir zusammen die zubereiteten Gerichte genießen und die Küche am Ende wieder auf "Vordermann" bringen.

Am ersten Vormittag geht es hauptsächlich um „Schneiden und Schälen“. Dann bereiten wir uns Baggers mit Apfelmus zu.



Beim zweiten Treffen lernen wir den Umgang mit dem Handrührgerät und der Pfanne und lernen, wie man richtig abspült. Und es wird Pfannkuchen mit

Fruchtfüllung geben.

Der dritte Termin steht unter dem Motto „Abwiegen“. Zum Abschluss backen wir Pizzawaffeln mit Kräuterdip und süße Waffeln.



Jede/r kleine Koch/Köchin bekommt eine Schürze mit individuellem Namen. Die Kosten dafür (ca. 12 €) und die Lebensmittelkosten (ca. 8 €) sind am ersten Kurstag bar zu entrichten.

Bitte einen Spüllappen, ein Geschirrtuch, dein Lieblingsgetränk und einen Behälter für Kostproben mitbringen.

Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.

Kursleiter/in: Monika Haspel
Termine: Montag 25.03.2024 – Mittwoch 27.03.2024
3 Vormittage
Jeweils von 09:15 – 11:30 Uhr,
Ort: Grundschule, Schulweg 12, Küche 91586 Lichtenau
Kursgebühr: 40,50 € zzgl. ca. 8,00€ Lebensmittelkosten
Kurs-Nr.: M51522F

Mama – das Frühstück ist fertig für Kinder ab 8 Jahren – 2 Kurse

Wir werden gemeinsam Hefengebäck, Frühstückssemmeln und einen Aufstrich herstellen. Damit könnt Ihr die Mama zum Muttertag überraschen. Natürlich werden wir nach dem Backen die Küche gemeinsam wieder auf "Vordermann" bringen.



Bitte Geschirrtücher, einen Spüllappen, eine Schürze, Getränk und einen Behälter für übrig gebliebene Speisen mitbringen.

Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.

Kursleiter/in: Monika Haspel
Termin 1: Samstag, 04.05.2024 von 09:00 – 12:00 Uhr, 1 Vormittag
Ort: Grund- und Mittelschule, Wicklesgreuther Str. 16
Kursgebühr: 20,00 € zzgl. Lebensmittelkosten
Kurs-Nr.: M51521F

Termin 2: Samstag, 04.05.2024 von 12:15 – 15:15 Uhr, 1 Nachmittag
Ort: Grund- und Mittelschule, Wicklesgreuther Str. 16
Kursgebühr: 20,00 € zzgl. Lebensmittelkosten
Kurs-Nr.: M51523F

Chinesisch kochen

Ob Scampi- Zitronengras- Suppe, Cow Mein, Huhn mit Erdnüssen....lassen sie sich verzaubern von dem Duft der asiatischen Gewürze. Als Nachtisch runden Apfel-Kokosringe das ganze ab. Wir werden selbstverständlich versuchen mit Stäbchen zu Essen. Falls jemand einen Wok hat, kann der gerne mitgebracht werden.



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

Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.

Kursleiter/in: Monika Haspel
Termin: Mittwoch, 12.06.2024
Von 19:00 – 22:00 Uhr, 1 Abend
Ort: Grund- und Mittelschule, Wicklesgreuther Str. 16
Kursgebühr: 18,00 € zzgl. Lebensmittelkosten
Kurs-Nr.: H23526F

Ansprechpartner:

Benjamin Lukesch, Tel: 09872/9798-42

Jennifer Pembroke, Tel: 09872/9798-41

vhs@petersaurach.de

Weitere Kurse

Holzwerkstatt für Kinder (8-10 Jahre)

Aus verschiedenen Holzstücken werden Schiffe gefertigt. Wir sägen, raspeln, bohren, leimen, nageln, schrauben,



malen, ...

In diesem Kurs können sich Kinder ausprobieren und selbst mitgestalten. Im

gemeinsamen Tun wird das soziale Miteinander gestärkt und der Umgang mit Holz und Werkzeugen geübt.

Kursleiter/in: Inge Wolf
Termin: Samstag, 06.04.2024
von 09:00 - 11:30 Uhr, 1 Vormittag
Ort: Grund- und Mittelschule, Werkraum
Wicklesgreuther Str. 16
Kursgebühr: 20,00€
Kurs-Nr.: **M50521F**

Energetische Haus- und Heilapotheke, kleines

Hexen1x1 by Ulli Schabesberger

Ängste, Sorgen und Gedanken sind Energiefresser. Sie hinterlassen Wunden und Narben auf deiner energetischen Landkarte und prägen das Handeln, Fühlen und Denken. Dadurch entstehen Dysbalancen, denen dein Organismus

nur begrenzte Zeit entgegengetreten kann. Besonders in diesen turbulenten Zeiten, brauchen wir Momente, in denen wir uns Zeit nehmen, unsere energetischen Schieflagen wahrzunehmen und loszulassen.



In diesem Kurs erhalten Sie viele wertvolle Tipps, die Ihre Hausapotheke in dieser Hinsicht ergänzen. Egal, ob es der Juckreiz nach einem Insektenstich oder eine depressive Verstimmung ist, die Sie aus dem Gleichgewicht bringen. Seien Sie offen und fühlen Sie selbst, was sich in kurzer Zeit verändern kann!

Kursleiter/in: Ulli Schabesberger
Gesundheitspraktikerin, BfG
Termin: Dienstag, 09.04.2024,
von 18:30 – 20:30 Uhr, 1 Abend
Ort: Grund- und Mittelschule,
Wicklesgreuther Str. 16
Kursgebühr: 15,00 €
Kurs-Nr.: **H15521F**

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule des Landkreises Ansbach Anmeldeverfahren, Geschäftsbedingungen und wichtige Hinweise:

Kursanmeldung

Für alle Kurse ist eine vorherige Anmeldung notwendig, soweit dies nicht anders angegeben ist. Die Anmeldung zu einem Kurs kann schriftlich, telefonisch, persönlich oder online über die Website der Volkshochschule (vhs-lkr-ansbach.de) erfolgen. Mit der Anmeldung und der Annahme durch die Volkshochschule (vhs) kommt der Geschäftsvertrag mit Anerkennung der Allgemeinen Geschäftsbedingungen zustande. Das Kursentgelt ist mit der Anmeldung zur Zahlung fällig, wird im Regelfall aber erst nach Beginn der Veranstaltung abgebucht. Teilnehmenden, die nicht zum Kurs erscheinen, wird das volle Kursentgelt berechnet, ebenso Teilnehmenden, die den Kurs vorzeitig abbrechen. Bei der Anmeldung über die vhs-Website erfolgt eine schriftliche Bestätigung. Bei Kursausfall werden die Teilnehmenden ebenfalls benachrichtigt.

Entgelteinzug

Das Kursentgelt wird per Lastschrift vom angegebenen Konto eingezogen. Kosten, die durch fehlerhafte Angaben der Bankverbindung, unberechtigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontodeckung entstehen, gehen zu Lasten der/des Kontoinhaber*in. Der/dem Kontoinhaber*in wird bei der Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren die Fälligkeit (der Abbuchungstag) spätestens zwei Tage vor Belastung des Kontos mitgeteilt. In Ausnahmefällen kann das Kursentgelt auch über Rechnung gezahlt werden.

Ermäßigungen

Inhaber*innen einer gültigen Bayerischen Ehrenamtskarte erhalten eine Ermäßigung von 10 Prozent auf die Basis-Kurskosten. Ausgenommen sind Einzelvorträge, Studienreisen, Exkursionen und Veranstaltungen, bei denen die Volkshochschule als Vermittler auftritt oder die ausdrücklich von der Ermäßigung ausgenommen sind sowie Aufwendungen für Materialien, Gerätenutzungs- oder Mietkosten. Gebühren unter 20 Euro sind generell von der Ermäßigung ausgenommen. Die Ehrenamtskarte ist bei der Anmeldung vorzulegen, nachträgliche Ermäßigungen

werden nicht gewährt. Die Ermäßigung kann nur für selbst besuchte Veranstaltungen genutzt werden, nicht für die Anmeldung anderer Personen.

Rücktritt durch die vhs

Die Volkshochschule kann wegen mangelnder Beteiligung oder Ausfall der Kursleitung vom Vertrag zurücktreten. Angemeldete Personen werden davon in Kenntnis gesetzt. Gebühren werden keine erhoben.

Rücktritt von der Anmeldung

Ein kostenloser Rücktritt ist nur in folgenden Fällen möglich:

a. Ein kostenloser Rücktritt ist bis zu 5 Werktagen vor Veranstaltungsbeginn möglich. Die Abmeldung ist nur gültig, wenn sie bei der entsprechenden vhs-Außenstelle oder der vhs-Geschäftsstelle vorgenommen wird. Sie muss schriftlich erfolgen. Eine Absage bei der Kursleitung gilt nicht als offizielle Abmeldung.

b. Aus triftigen Gründen ist ein kostenloser Rücktritt von Veranstaltungen auch nach Ablauf der Rücktrittsfrist möglich. Voraussetzung ist die Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung. Die Abmeldung ist nur gültig, wenn sie bei der entsprechenden vhs-Außenstelle oder der vhs-Geschäftsstelle vorgenommen wird. Sie muss schriftlich erfolgen. Eine Absage bei der Kursleitung gilt nicht als offizielle Abmeldung. **Alternativ ist ein kostenloser Rücktritt auch möglich, wenn anstatt der angemeldeten Person eine Ersatzperson an der Veranstaltung teilnimmt.**

c. Bei Veranstaltungen mit mehr als 4 Terminen ist es möglich, den ersten Kurstermin als kostenlosen Schnuppertermin zu nutzen. Bei Nichtgefallen muss ein Rücktritt bis 1 Tag vor dem 2. Veranstaltungstermin erfolgen. Die Abmeldung ist nur gültig, wenn sie bei der entsprechenden vhs-Außenstelle oder der vhs-Geschäftsstelle vorgenommen wird. Sie muss schriftlich erfolgen. Eine Absage bei der Kursleitung gilt nicht als offizielle Abmeldung.

Angemeldete Personen, die nicht zum Kurs erscheinen oder ihn vorzeitig abbrechen, wird die volle Kursgebühr berechnet.

Datenschutz

Die vhs versichert, dass gemäß den Datenschutzbestimmungen Ihre persönlichen Angaben Dritten nicht zugänglich sind.

Kursleitung oder bei Termenschwierigkeiten verändern.

Kursdurchführung

Die Kurse werden nur durchgeführt, wenn die Mindestteilnehmerzahl (im Regelfall 8 Teilnehmende) erreicht wird. Die vhs behält sich das Recht vor, Kurse, die diese Teilnehmerzahl nicht erreichen, zusammenzulegen, mit Einverständnis der Teilnehmenden in der Dauer zu kürzen und/oder die Gebühr zu erhöhen, dabei ist die Teilnehmerzahl des zweiten Kurstermins maßgeblich. Materialgeld wird gesondert erhoben.

Unterrichtsausfall

Bei überraschendem Unterrichtsausfall werden die Teilnehmenden nach Möglichkeit benachrichtigt. Ein Anspruch auf Verständigung besteht jedoch nicht.

Haftung

Die vhs übernimmt gegenüber den Teilnehmenden an allen Veranstaltungen nur die Haftung für Unfälle im Umfang der Haftpflichtversicherung. Eine weitergehende Haftung, besonders für Beschädigungen oder Abhandenkommen von Gegenständen ist ausgeschlossen. Bei Studienfahrten und Reisen tritt die vhs als Vermittler auf, es gelten die Bestimmungen des Veranstalters bzw. des allgemeinen Reiserechts.

Unterrichtsräume

Die vhs arbeitet in gemieteten Räumen oder Schulräumen. Bitte behandeln Sie die Räume und Einrichtungen schonend. Wenn die Ordnung des Raumes (Tisch, Stühle usw.) verändert wurde, muss nach Ende der Veranstaltung die vorgefundene Ordnung wieder hergestellt werden.

Das Rauchen ist in den Unterrichtsräumen nicht gestattet.

Das Mitbringen von Haustieren ist im Regelfall nicht gestattet.

Kursfreie Tage

An Feiertagen und in den Schulferien finden keine Kurse statt, außer es wurde in Absprache mit der Kursleitung und den Teilnehmenden eine andere Vereinbarung getroffen. Das Kursende kann sich bei Krankheit der