

Volkshochschule Petersaurach



## **Programmheft**

**Herbst/Winter 2024**

Ansprechpartner:

Benjamin Lukesch, Tel: 09872/9798-42

Jennifer Pembroke, Tel: 09872/9798-41

[vhs@petersaurach.de](mailto:vhs@petersaurach.de)

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

# Kochkurse

## Herbstküche – Heimisches Gemüse lecker zubereitet

Aus Blumenkohl, Pastinaken, Steckrüben und Co. kann man leckere Gerichte zaubern. Wir werden Vorspeisen, Hauptspeisen, Nachspeisen und Kuchen unter Verwendung von heimischem Gemüse zubereiten.



Bitte Geschirrtücher, Spüllappen, eine

Schürze, ein scharfes Messer, 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 23.10.2024

von 19:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend

Ort: Grund- und Mittelschule, Küche,  
Wicklesgreuther Str. 16

Kursgebühr: 17,00 € zzgl.

Lebensmittelkosten

**Kurs-Nr.: H23526H**

## Hamburger & Co. Kurs für Kinder von 10 bis 12 Jahren

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.

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 23.10.2024

von 15:30 - 18:30 Uhr, 1 Nachmittag

Ort: Grund- und Mittelschule, Küche,  
Wicklesgreuther Str. 16

Kursgebühr: 17,00 € zzgl. Lebensmittelkosten

**Kurs-Nr.: M51521H**

## Warme und kalte Vorspeisen

Um eine schmackhafte und dekorative Vorspeise zu servieren kann man sich so allerlei einfallen lassen.

Da damit das Menü eröffnet wird, sollte es ein absoluter Hingucker und gleichzeitig eine kulinarische Köstlichkeit sein.

Zusammen bereiten wir warme und kalte Vorspeisen mit Fisch, Fleisch, vegan und vegetarisch zu, welche wir im Anschluss gemeinsam genießen werden.



Der Kurs beinhaltet themenbezogene Tipps für gesunde Ernährungsmöglichkeiten, sowie praktikable Hilfen für eine gelungene Umsetzung des Kursthemas.

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

Kursleiter/in: Petra Müller

Termin: Montag, 11.11.2024

von 18:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend

Ort: Grund- und Mittelschule, Küche,  
Wicklesgreuther Str. 16

Kursgebühr: 24,00 € zzgl. ca. 15,00 €

Lebensmittelkosten

**Kurs-Nr.: H23521H**

## Plätzchen backen – Neues aus der Weihnachtsbackstube

Mit diesen Rezeptideen wird Ihr Plätzchenteller vielseitig und bunt. Wir backen z.B. Schneebälle, Dinkel Mandel Teelichter, Kokosnocken, Mohnblumen Schokoladenbrot, Gewürzbuttertannen und gefüllte Herzen. Es erwartet Sie auch ein kleiner herzhafter Snack.



Bitte eine Schürze, ein Schwammtuch, Geschirrtücher, Gefäße für die Plätzchen 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  
**Termine:** Mittwoch, 11.12.2024  
von 19:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend  
**Ort:** Grund- und Mittelschule, Küche,  
Wicklesgreuther Str. 16  
**Kursgebühr:** 17,00 € zzgl. Lebensmittelkosten  
**Kurs-Nr.:** H23525H

## Wir backen ein Hexenhäuschen

Hier könnt ihr zusammen mit einem Elternteil ein Hexenhäuschen backen und bunt verzieren.



Bitte beachten: Jedes Kind braucht in diesem Kurs eine eigene Begleitperson zur Unterstützung!

Bitte bunte Zuckerperlen und Gummibärchen und,

falls vorhanden, ein großes Brett oder einen sehr festen Karton für das Häuschen 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, 11.12.2024  
von 15:30 – 18:30 Uhr, 1 Nachmittag  
**Ort:** Grund- und Mittelschule,  
Wicklesgreuther Str. 16  
**Kursgebühr:** 19,00 € zzgl. Lebensmittelkosten  
**Kurs-Nr.:** M51522H

## Kulinarische Mitbringssel zum Verschenken

Auf den Gastgeber individuell abgestimmt und liebevoll zubereitet, punkten selbstgebackene und gekochte Köstlichkeiten zu jedem Anlass. Wein und Blumen, das kann jeder, aber etwas haus- und handgefertigtes aus der eigenen Küche ist immer etwas Besonderes.

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:** Petra Müller  
**Termin:** Freitag, 13.12.2024  
Von 18:00 – 22:00 Uhr, 1 Abend  
**Ort:** Grund- und Mittelschule,  
Wicklesgreuther Str. 16  
**Kursgebühr:** 24,00 € zzgl. ca.15,00 €  
Lebensmittelkosten  
**Kurs-Nr.:** H23522H

## Aufläufe & Gratins

Aufläufe und Gratins erfreuen sich immer größerer Beliebtheit.

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 danach nur noch in den Ofen schieben muss.

Zusammen bereiten wir verschiedene Fisch, Fleisch, vegetarische und süße Gerichte zu, welche wir im Anschluss gemeinsam genießen werden.

Der Kurs beinhaltet themenbezogene Tipps für gesunde Ernährungsmöglichkeiten, sowie praktikable Hilfen für eine gelungene Umsetzung des Kursthemas.

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

**Kursleiter/in:** Petra Müller  
**Termin:** Montag, 13.01.2025  
von 18:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend  
**Ort:** Grund- und Mittelschule, Küche,  
Wicklesgreuther Str. 16  
**Kursgebühr:** 24,00 € zzgl. ca. 15,00 €  
Lebensmittelkosten  
**Kurs-Nr.:** H23523H



## Die deftige fränkische Küche

Die fränkische Küche hat eigene Spezialitäten und Köstlichkeiten zu bieten. Für Liebhaber dieser Küche, kochen wir zusammen leckere hausgemachte Spezialitäten, die wir im Anschluss gemeinsam genießen.



Der Kurs beinhaltet themenbezogene Tipps für gesunde Ernährungsmöglichkeiten, sowie praktikable Hilfen für eine gelungene Umsetzung des Kursthemas.

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

Kursleiter/in: Petra Müller  
Termin: Donnerstag, 13.02.2025  
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.: **H23524H**

## Weitere Kurse

### Progressive Muskelentspannung

Gestresst? Verspannt? Nervös?  
Dann ist die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson genau das Richtige für Sie. Bewusstes An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen wirkt sich auf Ihr allgemeines Wohlbefinden aus. Innere Ruhe und Gelassenheit stellen sich ein. Nach etwas Übung können Sie den Erfolg auch im Alltag spüren.



Kursleiter/in: Andrea Kronester  
Termin: Mittwoch,  
von 18:30 – 20:00 Uhr, 6 Abende  
02.10.2024, 09.10.2024, 16.10.2024,  
23.10.2024, 06.11.2024, 13.11.2024  
Ort: Fasanenweg 53, 91580 Petersaurach  
Kursgebühr: 78,00 €  
Kurs-Nr.: **H35521H**

### Ansprechpartner:

Benjamin Lukesch, Tel: 09872/9798-42

Jennifer Pembroke, Tel: 09872/9798-41

vhs@petersaurach.de

### Pilz-Lehrwanderung

Herbstzeit ist Pilzzeit. Der Pilzsachverständige Walter Pesak geht mit uns Pilze sammeln. Wollten Sie schon immer einmal wissen, welche Pilze essbar sind, oder haben sich bisher nicht getraut, Pilze zu sammeln? Unter fachkundiger Anleitung versuchen wir unser (Pilz-) Glück. Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt und ist auch für Kinder ab 8 Jahren gut geeignet.



Kursleiter/in: Walter Pesak  
Termin: Samstag, 21.09.2024,  
von 10:00 – 13:00 Uhr, 1 Vormittag  
Ort: Klostersteig, Höhe Haus-Nr. 21 am  
Waldrand  
Kursgebühr: 13,00 €  
Kurs-Nr.: **C23521H**

# Yoga

## Guten - Morgen - Yoga Soft und easy

Dieser Kurs ist geeignet für Einsteiger\*innen, aber auch für Yoginis und Yogis mit Vorkenntnissen.

Finden Sie mit sanftem Guten-Morgen-Yoga zu Balance und innerem Frieden. Entwickeln Sie Gelassenheit, Geschmeidigkeit und Flexibilität durch leichte Atemübungen, Asanas (Körperhaltungen in Verbindung mit dem Atem) und energetisierende Bewegungen. Erfahren und spüren Sie sich selbst. Lernen Sie, Ihren Geist gezielt zur Ruhe zu bringen und in tiefe Entspannung einzutauchen. Geeignet für Frauen und Männer aller Altersklassen.



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

Kursleiter/in: Barbara Engerer  
Termin: Montag, 07.10.2024 – 16.12.2024  
von 9:00 – 10:30 Uhr,  
10 Vormittage  
Ort: Gemeindezentrum Petersaurach,  
Hauptstrasse 16  
Kursgebühr: 85,00€  
**Kurs-Nr.:** **H31523H**

## 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: 21.09.2024  
26.10.2024  
16.11.2024  
Jeweils von 09:30 Uhr – 10:45 Uhr,  
3 Vormittag  
Ort: Grund- und Mittelschule,  
Wicklesgreuther Str. 16  
Kursgebühr: 21,30€  
**Kurs-Nr.:** **M31521H**



## **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.

### *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 wiederhergestellt 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 Kursleitung oder bei Terminschwierigkeiten verändern.