

Volkshochschule Petersaurach



Programmheft

Frühjahr/Sommer 2023

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 & 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, 20.04.2023
jeweils von 16:00 - 17:30 Uhr,
10 Nachmittage
Ort: Grund- und Mittelschule,
Wicklesgreuther Str. 16
Kursgebühr: 65,00 €
Kurs-Nr.: H31521F

Yoga und Meditation für Anfänger & 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, 20.04.2023
jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr,
10 Abende
Ort: Grund- und Mittelschule,
Wicklesgreuther Str. 16
Kursgebühr: 65,00 €
Kurs-Nr.: H31522F

Kochkurse

Generationenkochkurs mit Kindern & Senioren

Eine wunderbare Geschenkidee der Großeltern an Ihre Enkel. Zusammen kochen und backen Oma oder Opa mit den Enkelkindern altbewährte und trendige Rezepte. Im Anschluss setzen sich alle zusammen und lassen sich das Essen schmecken. Dieser Kurs ist für ein Enkelkind mit je einem Großelternteil gedacht. Die Kursgebühr und Lebensmittelkosten werden nur vom Großelternteil berechnet.

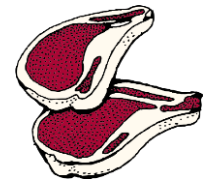


Bitte eine Schürze, ein Schwammtuch, ein scharfes Messer, Geschirrtücher, Gefäße für übrig gebliebene Speisen und ein Getränk mitbringen.

Kursleiter/in: Petra Müller
Beginn: Freitag, 03.03.2023
von 15:30 - 19:00 Uhr, 1 Nachmittag
Ort: Grund- und Mittelschule, Küche,
Wicklesgreuther Str. 16
Kursgebühr: 19,80 € zzgl. ca. 20,00 €
Lebensmittelkosten
Kurs-Nr.: H23521F

Schnitzel in Hülle & Fülle

Ob frittiert, überbacken, gerollt, aus der Pfanne, dem Backofen oder vom Blech, Schnitzel werden niemals langweilig. Aus Fleisch, Fisch oder Gemüse, neue Rezeptideen überzeugen jeden Schnitzel-Liebhaber. Beim anschließenden gemeinsamen Verzehr können Sie sich selbst überzeugen.



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

Kursleiter/in: Petra Müller
Beginn: Mittwoch, 15.03.2023
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

Bowls & Salate

Bowls, der Kult um die Schüssel, farbenfroh, gesund und zum Löffeln gut! Bowls machen einfach Spaß. Auch die traditionelle Art, Salate zuzubereiten, soll nicht in Vergessenheit geraten. Zusammen verarbeiten wir Salat und Gemüse auf trendige und altbewährte Arten, um diese anschließend zu genießen.



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

Kursleiter/in: Petra Müller
Beginn: Dienstag, 18.04.2023
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**

Vegane Kochideen

Knapp 1,6 Millionen Deutsche sind Veganer – mit steigender Tendenz. Nicht nur ökologische Aspekte, sondern auch gesundheitliche Gründe sprechen dafür, sich vegan zu ernähren. Zusammen kochen wir vielseitige und schmackhafte vegane Inspirationen, welche wir uns im Anschluss schmecken lassen. Es gibt Tipps und Anregungen, um einen ausgewogenen Speiseplan zu erstellen.



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

Kursleiter/in: Petra Müller
Beginn: Donnerstag, 04.05.2023
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.: **H23525F**

Orientalische Küche

Wir kochen ein orientalisches Menü aus Suppe, drei verschiedenen Hauptgängen, Fladenbrot, verschiedene Dips, Salate als Beilagen, Gemüse Couscous und einem Dessert. Lassen Sie sich von den Zutaten und Gewürzen überraschen, die für unsere „Geschmäcker“ erst mal ungewöhnlich sind.



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

Kursleiter/in: Monika Haspel, Hauswirtschaftsmeisterin
Beginn: Montag, 24.04.2023
von 19:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend
Ort: Grund- und Mittelschule, Küche,
Wicklesgreuther Str. 16
Kursgebühr: 17,00 € zzgl. Lebensmittelkosten
Kurs-Nr.: **H23524F**

Lieblings-Gugelhupf

Der Duft eines frisch gebackenen Gugelhupfs weckt Erinnerungen. Früher von einer Kaffeetafel nicht wegzudenken, erfreut er mit der klassischen Form auch heute noch jedes Herz. Ob klassisch, als Hefe-Gugelhupf, etwas moderner mit Quark, Schokolade, Gewürzen oder auch in ganz kleiner Form – lassen Sie sich verzaubern.



Bitte eine Schürze, einen Spüllappen, Geschirrtücher, ein Gefäß für übrig gebliebene Speisen und ein Getränk mitbringen.
Wer hat, kann sehr gerne seine „Lieblingsform“ mitbringen.

Kursleiter/in: Monika Haspel, Hauswirtschaftsmeisterin
Beginn: Dienstag, 09.05.2023
von 19:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend
Ort: Grund- und Mittelschule, Küche,
Wicklesgreuther Str. 16
Kursgebühr: 17,00 € zzgl. Lebensmittelkosten;
Kurs-Nr.: **H23526F**

Antipasti & Salate für den Sommer

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

Kursleiter/in: Monika Haspel, Hauswirtschaftsmeisterin
Beginn: Mittwoch, 24.05.2023
von 19:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend
Ort: Grund- und Mittelschule, Küche,
Wicklesgreuther Str. 16
Kursgebühr: 17,00 € zzgl. Lebensmittelkosten
Kurs-Nr.: **H23527F**

Sizilianische Küche

Die sizilianische Küche ist überwiegend geprägt von reichhaltigen, frischen Erträgen der Landwirtschaft und des Fischfangs. Diverse fremde Kulturen bestimmen noch heute den Speiseplan der sizilianischen Küche. Wir kochen zusammen Köstlichkeiten aus dem Süden Italiens, welche wir im Anschluss genießen werden. Leckere Desserts runden die Menüfolge harmonisch ab.

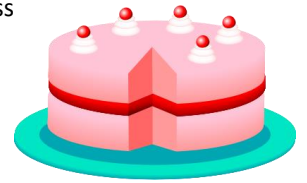


Bitte eine Schürze, ein Schwammtuch, ein scharfes Messer, Geschirrtücher, Gefäße für übrig gebliebene Speisen und ein Getränk mitbringen.

Kursleiter/in: Petra Müller
Beginn: Montag, 03.07.2023
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.: **H23528F**

Sommertorten & -gebäck

Nur weil es draußen heiß ist, muss man nicht auf süßen Genuss verzichten. Leckere leichte und frische Sommertorten sowie andere Köstlichkeiten werden gemeinsam kreiert. Wir backen und genießen zusammen italienische Kuchenspezialitäten.



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

Kursleiter/in: Petra Müller
Beginn: Mittwoch, 19.07.2023
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.: **H23529F**

Sprachkurse

Englisch Fairway für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.
Lehrbuch Fairway A2, ab Lektion 1.



Kursleiter/in: Birgit Prinz
Beginn: Freitag, 03.03.2023
von 18:00 - 19:30 Uhr, 11 Abende
Ort: Grund- und Mittelschule,
Wicklesgreuther Str. 16;
Kursgebühr: 82,50 €
Kurs-Nr.: **G30521F**