

.....

Volkshochschule Petersaurach



**Programmheft  
Frühjahr / Sommer 2019**

Ihre Ansprechpartner:  
Benjamin Lukesch  
Tel.: 0 98 72 / 97 98-42

Melanie Gruber  
Tel.: 0 98 72 / 97 98-41  
[vhs@petersaurach.de](mailto:vhs@petersaurach.de)

Das Team der VHS Petersaurach wünscht  
allen Bürgerinnen und Bürgern viel Spaß und Erfolg  
bei den angebotenen Kursen.

.....

## Workshop mit Verkostung: Säure-Basen-Balance



Alles, was wir essen und trinken, wirkt im Stoffwechsel entweder basisch, sauer oder neutral. Doch unsere moderne Zivilisationskost, also jene Speisen, welche die meisten Menschen unter einer normalen Ernährung verstehen und verzehren, besteht nahezu 80 % aus Säure bildenden Produkten.

Ein basischer Tag pro Woche ist eine gute Möglichkeit, um den Körper regelmäßig zu entlasten und von innen zu reinigen.

Sie erfahren Grundsätzliches aus der Basenküche, wir machen einen Säure-Basen-Test, Sie bekommen Tipps für Ihren Alltag und verkosten gesunde Köstlichkeiten.

Bitte Behälter für übrig gebliebene Speisen mitbringen.

Kursleiter/in: Kerstin Wolf,  
Beginn: Montag, 25.02.2019  
von 18:00 - 21:00 Uhr, 1 Abend;  
Ort: Grund- und Mittelschule,  
Wicklesgreuther Str. 16; Küche,  
Kursgebühr: 10,- €  
zuzügl. 20,- € Lebensmittelkosten;

**Kurs-Nr.: H21521F.**

## Artgerechte Ernährung (Jäger und Sammler)



Essen macht satt und schmeckt, wenn alle Sinne angesprochen werden und alle fünf Geschmacksrichtungen enthalten sind!

Kohlehydrate schmecken weder umami, noch bitter, süß, sauer oder salzig. Sie machen nur voll, liefern jede Menge Zucker (Blutzuckerspiegelschwankungen) und nehmen den anderen Lebensmitteln den Geschmack. Lassen Sie sich ein auf ein Abenteuer der besonderen Art.

Dieser Kurs ist nicht für Vegetarier und Veganer.

Hier gibt es leckeres Brot ganz ohne Mehl – sehr gehaltvoll! Pizza „umgedreht“, Käsespätzle, Schafskäse im Speckmantel, Schuta ohne Pasta, Fleischpflanzerl mit Selleriepüree oder Spinat-Gemüse-Lasagne (mit Hackfleisch).

Na, interessiert, gewohnte Ernährungspfade zu verlassen und über den eigenen Tellerrand zu schauen?

Bitte Behälter für übrig gebliebene Speisen mitbringen.

Kursleiter/in: Kerstin Wolf,  
Beginn: Montag, 03.06.2019  
von 18:00 - 21:00 Uhr, 1 Abend;  
Ort: Grund- und Mittelschule,  
Wicklesgreuther Str. 16; Küche,  
Kursgebühr: 10,- €  
zuzügl. 20,- € Lebensmittelkosten;

**Kurs-Nr.: H23524F.**

## Englisch - Mittelstufe B1



Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Fairway B1,  
ca. ab Lektion 12

Kursleiter/in: Birgit Prinz,  
Beginn: Freitag, 01.03.2019  
jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr,  
12 Abende;  
Ort: Grund- und Mittelschule,  
Wicklesgreuther Str. 16;  
Kursgebühr: 50,- € (gültig ab 8 TN);  
57,50 € (gültig bei 7 TN);  
65,- € (gültig bei 6 TN)

**Kurs-Nr.: G31521F.**



Anmeldeformulare erhalten  
Sie im Rathaus und im  
Internet auf der Seite  
[www.petersaurach.de](http://www.petersaurach.de)



## Meine Daten in der Cloud - Chancen und Risiken

In allen Medien hört man täglich Wunderdinge über die „Cloud“. Brauche ich das wirklich? Was ist das denn genau? Welche Arten von Clouds gibt es und wobei kann es mir helfen? Welche Vorteile, aber auch Risiken, bietet die Nutzung von Cloud-Diensten? Macht Datensicherung in der Cloud Sinn?

In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen zu Diensten wie Dropbox, One Drive, Doodle, Flickr, Google Drive u.ä.

Daneben lernen Sie in diesem Vortrag weitere kostenlose Internet-Dienste kennen, z. B. E-Mail-, Kalender-, Aufgaben-, Adressen- und Bilderverwaltung bis hin zur Benutzung professioneller Office-Programme.

Kursleiter/in: Stefan Diezinger;  
Beginn: Dienstag, 12.03.2019  
jeweils von 19:00 - 21:00 Uhr,  
1 Abend;  
Ort: Trauzimmer Rathaus,  
Hauptstraße 29;  
Kursgebühr: 12,- €;  
**Kurs-Nr.: F39521F.**



## Meine Daten in der Cloud - Praxiskurs für Einsteiger/innen

Sie möchten Cloud-Speicherdienste wie Dropbox, Google Drive und Co. selbst nutzen?

In diesem Einsteigerkurs lernen Sie an zwei Abenden mit ihrem eigenen Gerät, wie Sie ihre Daten in der Cloud sicher ablegen und verwalten.

Auch Cloud-Apps wie z.B. Google Docs werden wir uns in der Praxis ansehen.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop und evtl. auch Ihr Smartphone, und natürlich Ihre Fragen mit.

Kursleiter/in: Stefan Diezinger;  
Beginn: Dienstag, 02.04.2019  
jeweils von 19:00 - 21:00 Uhr,  
2 Abende;  
Ort: Trauzimmer Rathaus,  
Hauptstraße 29;  
Kursgebühr: 24,- €;  
**Kurs-Nr.: F39522F.**



## Regionales frisch auf den Teller

Wir werden Vorspeisen, Hauptgerichte und Nachspeisen unter Verwendung von regionalen und saisonalen Lebensmitteln zubereiten.

Bitte eine Schürze, ein Schwammtuch, ein scharfes Messer, Geschirrtücher, Gefäße für übrig gebliebene Speisen und zum gemeinsamen Essen Ihr Lieblingsgetränk mitbringen.

Kursleiter/in: Monika Haspel,  
Hauswirtschaftsmeisterin;  
Beginn: Mittwoch, 13.03.2019  
von 19:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend;  
Ort: Grund- und Mittelschule,  
Wicklesgreuther Str. 16; Küche,  
Kursgebühr: 12,- €  
zuzügl. Lebensmittelkosten;  
**Kurs-Nr.: H23521F.**

## Ihre Ansprechpartner im Rathaus Petersaurach

Benjamin Lukesch  
Tel.: 0 98 72 / 97 98-42

Melanie Gruber  
Tel.: 0 98 72 / 97 98-41

vhs@petersaurach.de



## Kräuter und Gewürze

„In Kräutern und Gewürzen steckt die ganze Kraft der Welt. Derjenige, der ihre geheimen Fähigkeiten kennt, ist allmächtig“ (Indische Weisheit).

Von der Suppe über die Hauptspeise, Beilage bis zum Nachtisch kann man mit der Kräuter- und Gewürzauswahl ein erweitertes kulinarisches Geschmackserlebnis erfahren.

Sie werden außer den Rezepten, die natürlich verkostet werden, auch kurze allgemeine Informationen erhalten.

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

Kursleiter/in: Monika Haspel,  
Hauswirtschaftsmeisterin;  
Beginn: Donnerstag, 23.05.2019  
von 19:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend;  
Ort: Grund- und Mittelschule,  
Wicklesgreuther Str. 16; Küche,  
Kursgebühr: 12,- €  
zuzügl. Lebensmittelkosten;  
**Kurs-Nr.: H23523F.**



## Move for fun - Bewegung macht Spaß

Das Training mit den grünen Smovey-Ringen aktiviert Oberflächen- und Tiefenmuskulatur, unterstützt das Lymphsystem und die Entschlackung, stärkt Faszien und Bindegewebe, stimuliert Zellaktivität, löst Verspannungen und Blockaden.

Smovey-Ringe können bei der Kursleiterin gekauft oder gegen eine Gebühr von 40,00 € entliehen werden.

Kursleiter/in: Manuela Heyde,  
Übungsleiterin C - Breitensport;  
Beginn: Mittwoch, 13.03.2019  
von 19:00 - 20:00 Uhr, 8 Abende;  
Ort: Sportheim Petersaurach,  
Wicklesgreuther Str. 50;  
Kursgebühr: 40,- €;  
**Kurs-Nr.: J10521F.**



## Yoga für Anfänger/innen

Yoga ist eine Kombination von physischen Stellungen, Atemübungen, Entspannungs- und Konzentrationstechniken.

Eine klassische Yogastunde enthält eine angenehme Folge von Dehnung und Stärkung des Körpers bei gleichzeitiger tiefer Atmung und Beruhigung des Geistes.

Wenn möglich, die letzte Mahlzeit ca. 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: Freitag, 15.03.2019  
jeweils von 08:30 - 10:00 Uhr,  
10 Vormittage;  
Ort: Sportheim,  
Wicklesgreuther Str. 50;  
Kursgebühr: 55,- €;  
**Kurs-Nr.: H31521F.**

.....

### Ihre Ansprechpartner im Rathaus Petersaurach

Benjamin Lukesch  
Tel.: 0 98 72 / 97 98-42

Melanie Gruber  
Tel.: 0 98 72 / 97 98-41

vhs@petersaurach.de

.....



## Yoga für Fortgeschrittene

Yoga ist eine Kombination von physischen Stellungen, Atemübungen, Entspannungs- und Konzentrationstechniken.

Eine klassische Yogastunde enthält eine angenehme Folge von Dehnung und Stärkung des Körpers bei gleichzeitiger tiefer Atmung und Beruhigung des Geistes.

Wenn möglich, die letzte Mahlzeit ca. 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: Freitag, 15.03.2019  
jeweils von 10:30 - 12:00 Uhr,  
10 Vormittage;  
Ort: Sportheim,  
Wicklesgreuther Str. 50;  
Kursgebühr: 55,- €;  
**Kurs-Nr.: H31522F.**

## 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.

Bitte bequeme Kleidung anziehen und eine Decke, eine rutschfeste Unterlage und warme Socken mitbringen.

Kursleiter/in: Karin Lades, Yogalehrerin;  
Beginn: Montag, 29.04.2019  
jeweils von 19:00 - 21:00 Uhr,  
10 Abende;  
Ort: Grund- und Mittelschule,  
Wicklesgreuther Str. 16;  
Kursgebühr: 73,30,- €;  
**Kurs-Nr.: H31524F.**



## Yoga für Anfänger/innen 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: Karin Lades, Yogalehrerin;  
Beginn: Donnerstag, 02.05.2019  
jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr,  
10 Vormittage;  
Ort: Gemeindezentrum, Hauptstr. 16;  
Kursgebühr: 55,- €;  
**Kurs-Nr.: H31523F.**

## „Hier kommt die Sonne“

Malen auf Leinwand für Kinder ab 5 Jahren



Warme, leuchtende Farben (Gelb, Indischgelb, Orange, Rot, Gold) und ein Hauch von Orient ... mit vielen Schmucksteinen: Eine strahlende Leinwand (Größe 40x40 cm) wird entstehen.

Die stabilen Leinwände sind verzugsfrei, aus deutscher Produktion.

Die Künstleracrylfarben sind hochwertig und lichtecht, was die Intensität und Leuchtkraft des Gemäldes erzeugt. Die Materialkosten entsprechen dieser sehr guten Qualität.



„Maltalent“ ist keine Teilnahmevoraussetzung – die Kursleiterin arbeitet gerne auch mit Kindern, die sich in der Schule oder dem Kindergarten mit dem Malen eher schwertun.

Bitte bringen Sie Ihr Kind zehn Minuten früher, damit es die Einführung nicht verpasst!

Bitte alte Kleidung anziehen (keinen Malkittel mit weiten Ärmeln), einen Mallappen aus Baumwolle und ein Vesper sowie ein Getränk mitbringen.

Kursleiter/in: Christa Stiegler,  
freischaffende Malerin;  
Beginn: Dienstag, 30.04.2019  
von 15:30 - 18:00 Uhr,  
1 Nachmittag;  
Ort: Grund- und Mittelschule,  
Werkraum,  
Wicklesgreuther Str. 16;  
Kursgebühr: 12,50,- € zuzügl. 9,- €  
Materialkosten, die bar im Kurs  
eingesammelt werden;  
**Kurs-Nr.: M50521F.**

## Mediterrane Sommerküche



Die mediterrane Küche wird nicht zuletzt wegen ihrer Vielfalt und ihrer gesundheitsfördernden Wirkung immer beliebter.

Wir zaubern leckere und fantasievolle Köstlichkeiten rund um das Mittelmeer, originell und ansprechend präsentiert. Von den Antipasti über Suppen, Fisch- und Fleischgerichte bis zu den Desserts geht die kulinarische Reise. Wie immer einfach und ohne großen Zeitaufwand herzustellen.

Bitte eine Schürze, ein Geschirrtuch, einen Spülappen, Gefäße für übrig gebliebene Speisen und ein Getränk mitbringen.

Kursleiter/in: Friedrich-Jörg Kulke,  
Küchenmeister;  
Beginn: Donnerstag, 16.05.2019  
jeweils von 18:00 - 22:00 Uhr,  
1 Abend;  
Ort: Grund- und Mittelschule, Küche,  
Wicklesgreuther Str. 16;  
Kursgebühr: 18,- €  
zuzügl. Lebensmittelkosten;  
**Kurs-Nr.: H23522F.**

## Sommerzeit - Grillzeit



Wir grillen Fleisch, Fisch und Gemüse. Dazu gibt es exotische, schmackhafte Grillmarinaden und pffiffige Saucen.

Leckere Beilagen und fantasievolle Salate runden den sommerlichen Grillgenuss ab.

Bitte eine Schürze, Geschirrtuch, Behälter für übrig gebliebene Speisen und ein Getränk mitbringen.

Kursleiter/in: Friedrich-Jörg Kulke,  
Küchenmeister;  
Beginn: Dienstag, 25.06.2019  
jeweils von 18:30 - 21:30 Uhr,  
2 Abende;  
Ort: Grund- und Mittelschule, Küche,  
Wicklesgreuther Str. 16;  
Kursgebühr: 27,- €  
zuzügl. Lebensmittelkosten;  
**Kurs-Nr.: H23525F.**

## Anmelden im Bürgerbüro im Rathaus Petersaurach

Die Mitarbeiter nehmen Ihre Anmeldung gerne zu den Öffnungszeiten des Bürgerbüros entgegen. Das Anmeldeformular finden Sie auf der nächsten Seite.

### Ihre Ansprechpartner im Rathaus Petersaurach

Benjamin Lukesch  
Tel.: 0 98 72 / 97 98-42  
Melanie Gruber  
Tel.: 0 98 72 / 97 98-41

vhs@petersaurach.de



Anmeldeformulare erhalten  
Sie im Rathaus und im  
Internet auf der Seite  
[www.petersaurach.de](http://www.petersaurach.de)

## Inline-Skating für Kinder ab 5 Jahren - Anfänger/innen



In diesem Kurs wird alles spielerisch geübt, was zum sicheren Fortbewegen im Straßenverkehr dazu gehört: Bremsen, Kurvenfahren, Fallübungen, Spiele mit Skatern.

Teilnahmevoraussetzung: Die Kinder sollten auf Inlinern stehen und alleine aufstehen können. Bitte Inliner, Hand-, Knie-, Ellbogenschoner, Helm, festes Schuhwerk und etwas zum Trinken mitbringen.

Kursleiter/in: Jochen Frehner, Inline-Trainer;  
 Beginn: Mittwoch, 22.05.2019  
 von 15:45 - 17:45 Uhr,  
 1 Nachmittag;  
 Ort: Ehem. Verkehrsübungsplatz,  
 beim Tennisplatz;  
 Wicklesgreuther Str. 51;  
 Kursgebühr: 8,- €;  
 Kurs-Nr.: M35521F.

## Ich kann schon ein bisschen Inline-Skaten für Kinder ab 6 Jahren



In diesem Kurs werden die Kenntnisse des Anfängerkurses noch einmal aufgefrischt und neue Übungen - Slalom, Hüpfen, Schanze fahren - erlernt.

Teilnahmevoraussetzung: selbstständiges, sicheres Aufstehen und Geradeausfahren, Kenntnisse im Bremsen bzw. Besuch des Anfängerkurses. Bitte Inliner, Hand-, Knie-, Ellbogenschoner, Helm, festes Schuhwerk und etwas zum Trinken mitbringen.

Kursleiter/in: Jochen Frehner, Inline-Trainer;  
 Beginn: Donnerstag, 04.07.2019  
 von 15:45 - 17:45 Uhr,  
 1 Nachmittag;  
 Ort: Ehem. Verkehrsübungsplatz,  
 beim Tennisplatz;  
 Wicklesgreuther Str. 51;  
 Kursgebühr: 8,- €;  
 Kurs-Nr.: M35522F.



## Kurse suchen am PC

Auch am PC und am Laptop können Sie nach Kursangeboten außerhalb des Landkreises Ansbach suchen. Die Volkshochschule bietet ihre Kurse auf der Seite [www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de) an.

## Gut informiert mit der vhsApp



Die vhsApp bringt Ihnen unser Kursangebot und das vieler anderer deutscher Volkshochschulen auf Ihr Smartphone, iPhone oder iPod touch.

Suchen Sie mit einem Schlagwort nach Angeboten an Ihrem Wohnort, in der Umgebung oder bundesweit. Die App finden Sie auf folgender Internetseite:

[www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)

## Einfach online anmelden

Den Link zur Online-Anmeldung finden Sie auf der Internetseite der Gemeinde Petersaurach unter dem Menüpunkt VHS:

[www.petersaurach.de](http://www.petersaurach.de)

