

.....

Volkshochschule Petersaurach



**Programmheft
Herbst / Winter 2021/2022**

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

Melanie Gruber
Tel.: 0 98 72 / 97 98 - 22
vhs@petersaurach.de

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

.....

Anmeldungen

Ganz einfach im Rathaus oder Online. Den Link zur **Online-Anmeldung** finden Sie auf der Internetseite der Gemeinde Petersaurach unter dem Menüpunkt VHS:

www.petersaurach.de

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 an.

.....

Yoga / Ayurveda



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;
Donnerstag, 16.09.2021
Beginn: jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr,
10 Abende;
Ort: Grund- und Mittelschule
Wicklesgreuther Str. 16;
Kursgebühr: 70,- €
Kurs-Nr.: **H31521H.**

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.

Kursleiter/in: Barbara Engerer, Yogalehrerin;
Beginn: Donnerstag, 16.09.2021
jeweils von 19:15 - 20:45 Uhr,
10 Abende;
Ort: Grund- und Mittelschule
Wicklesgreuther Str. 16;
Kursgebühr: 70,- €
Kurs-Nr.: **H31522H.**

Ayurveda, die indische ganzheitliche Lehre vom Leben



Ayurveda, die indische ganzheitliche Lehre vom Leben, hat es sich zum Ziel gemacht, die Gesunden gesund zu erhalten und die Kranken gesund zu machen. An 5 Nachmittagen erhalten Sie einen Einblick in diese Philosophie und die sogenannte ayurvedische "Tagesroutine".

Außerdem erfahren Sie, welche Ernährung für welche Konstitution günstig ist und welche einfachen Yogaübungen nach dieser Lehre die Gesundheit zusätzlich unterstützen können.

Bitte Schreibunterlagen und am 5. Nachmittag zusätzlich eine Yogamatte, ein Sitzkissen, eine Decke mitbringen und bequeme Kleidung anziehen.

Kursleiter/in: Barbara Engerer, Zertifizierte Ayurvedische Gesundheits- u. Ernährungsberaterin;
Beginn: Donnerstag, 16.09.2021
jeweils von 16:00 - 17:00 Uhr,
5 Nachmittage;
Ort: Grund- und Mittelschule,
Wicklesgreuther Str. 16;
Kursgebühr: 23,30 €
Kurs-Nr.: **H21521H.**

Kochkurse



Kürbisse in Hülle und Fülle

Es ist wieder Kürbiszeit. Das goldene, herbstliche Gemüse ist nicht nur gesund und unglaublich schmackhaft, es ist mindestens genauso vielfältig.

Wir verarbeiten Kürbisse als Suppe, als Eintopf, gefüllt, im Risotto, in der Lasagne, als Kürbis-Gnocchi, als Kuchen und auf viele andere Arten. Gemeinsam genießen wir die herbstlichen Köstlichkeiten.

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

Kursleiter/in: Petra Müller,
Beginn: Donnerstag, 23.09.2021
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.**





Fingerfood

Egal, ob Party oder Sektempfang – Fingerfood kommt immer an. Sie bereiten vorher die Köstlichkeiten in Ruhe zu, stellen sie aufs Buffet und können sofort in Ruhe mit Ihren Gästen plaudern.

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

Kursleiter/in: Petra Müller,
Beginn: Donnerstag, 09.12.2021
von 18:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend;
Ort: Grund- und Mittelschule,
Wicklesgreuther Str. 16; Küche,
Kursgebühr: 22,70 € zuzgl.
ca. 14,00 € Lebensmittelkosten;
Kurs-Nr.: **H23525H.**

Fisch & Meeresfrüchte



Fisch und Meeresfrüchte sind beliebte und gesunde Bestandteile unseres heutigen Speiseplans und für Fischliebhaber nicht mehr wegzudenken. Als Höhepunkt eines jeden Menüs bieten sie besondere Gaumenfreuden, sind sehr gesund, wirken Demenz entgegen, machen mental fit und leistungsstark und halten wach. Zusammen kochen wir verschiedene

Gerichte, welche wir im Anschluss gemeinsam genießen werden.

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

Kursleiter/in: Petra Müller,
Beginn: Donnerstag, 28.10.2021
von 18:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend;
Ort: Grund- und Mittelschule,
Wicklesgreuther Str. 16; Küche,
Kursgebühr: 22,70 € zuzgl.
ca. 14,00 € Lebensmittelkosten;
Kurs-Nr.: **H23523H.**

Böhmische Küche



Die böhmische Küche, bekannt als deftige Hausmannskost, ist auch in Österreich und Süddeutschland sehr beliebt. Lassen Sie sich auf eine kulinarische Reise durch Böhmen und Mähren entführen. Wir kochen und genießen zusammen original böhmisch-mährische Spezialitäten.

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

Kursleiter/in: Petra Müller,
Beginn: Freitag, 14.01.2022
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.: **H23526H.**

Backen für Fasching und Karneval



Diese Rezepte für Fasching und Karneval bereichern Ihre Faschingsparty. Süßes und Salziges für Kinder, Teenies und Erwachsene, liebevoll zubereitet, dürfen auf keiner Faschingsfeier fehlen. Zusammen bereiten wir leckere Köstlichkeiten, die wir im Anschluss gemeinsam probieren.

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

Kursleiter/in: Petra Müller,
Beginn: Freitag, 25.02.2022
von 18:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend;
Ort: Grund- und Mittelschule,
Wicklesgreuther Str. 16; Küche,
Kursgebühr: 22,70 € zuzgl.
ca. 14,00 € Lebensmittelkosten;
Kurs-Nr.: **H23527H.**



Kochen mit Pfiff



Sie erlernen den Umgang mit einem Schnellkochtopf und vor allem das Wichtigste: Wie Sie es verhindern können, dass „er“ das Essen an der Küchendecke serviert. Außerdem werden wir noch einige leckere Gerichte zubereiten, die natürlich schnell gehen, schmackhaft, vitaminreich und energiesparend sind.

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

Kursleiter/in: Monika Haspel,
Hauswirtschaftsmeisterin;
Beginn: Freitag, 08.10.2021
von 19:00 - 22:00 Uhr, 1 Abend;
Ort: Grund- und Mittelschule,
Wicklesgreuther Str. 16; Küche,
Kursgebühr: 17,00 € zuzgl. Lebensmittelkosten;
Kurs-Nr.: **H23522H.**

Plätzchenbacken

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

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, 23.11.2021
von 15:30 - 18:30 Uhr, 1 Nachmittag;
Ort: Grund- und Mittelschule,
Wicklesgreuther Str. 16; Küche,
Kursgebühr: 17,00 € zuzgl. Lebensmittelkosten;
Kurs-Nr.: **H23524H.**



Sprachkurse

Englisch -

Grundstufe A2



Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Fairway A2, ab Lektion 8/9

Kursleiter/in: Birgit Prinz;
Beginn: Freitag, 01.10.2021
von 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Abende;
Ort: Grund- und Mittelschule,
Wicklesgreuther Str. 16;
Kursgebühr: 69,60 € (gültig ab 8 TN);
80,40 € (gültig bei 7 TN);
90,00 € (gültig bei 6 TN)
Kurs-Nr.: **G30521H.**

VHS-Kids

Hamburger & Co. 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. Die Zahl der Teilnehmenden Kinder ist auf 8 begrenzt.

Bitte eine Schürze, ein Schwammtuch, Geschirrtücher, Gefäße für übrig gebliebene Speisen und euer Lieblingsgetränk mitbringen.

Kursleiter/in: Monika Haspel,
Hauswirtschaftsmeisterin;
Beginn: Mittwoch, 02.02.2022
von 15:30 - 19:00 Uhr, 1 Nachmittag;
Ort: Grund- und Mittelschule,
Wicklesgreuther Str. 16; Küche,
Kursgebühr: 17,50,- € zuzgl. Lebensmittelkosten;
Kurs-Nr.: **M51521H.**

