

vhs-Kurse in Baiersdorf: Herbst-/Wintersemester 2018/2019

1 8W 50 86 01

Manfred Kress

Tanzen! Lebensfroh und einfach zu lernen

Für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen.

Sie lernen die derzeit beliebtesten Tänze Discofox (pure Dynamik) und die feurige Salsa, weiterhin den lebendigen Jive, die leidenschaftliche Rumba, den frechen Cha-Cha-Cha und den romantischen Langsamen Walzer. In einem lockeren Unterrichtsstil lernen Sie Grundschrirte, verschiedene Figuren, eine korrekte Tanzhaltung, wie der Herr seine Dame richtig führt, etwas Tanztechnik und Wichtiges zur Musikalität. Schließlich wollen Sie Spaß auf der Tanzfläche haben und dabei auch möglichst gut aussehen. Bitte saubere Wechselschuhe (aber bitte keine Highheels), Handtuch und Getränk mitbringen.

Jeweils Montag, 18.30–20.00 Uhr

Ev. Gemeindehaus, Saal, Kirchenplatz 7

Beginn: 24. September 2018

10 Abende: 75,00 €

Nur paarweise buchbar. Entgelt pro Person.

1 8W 50 86 02

Manfred Kress

Discofox und Salsa - für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen

Sie lernen die derzeit beliebtesten Tänze Discofox (pure Dynamik) und die feurige Salsa, sowie Merengue, Tanzspaß aus der Karibik. In einem lockeren Unterrichtsstil lernen Sie Grundschrirte, verschiedene Figuren, eine korrekte Tanzhaltung, etwas Tanztechnik und wichtiges zur Führung und zur Musikalität. Schließlich wollen Sie Spaß auf der Tanzfläche haben und dabei auch möglichst gut aussehen. Bitte saubere Wechselschuhe (aber bitte keine High Heels), Handtuch und Getränk mitbringen.

Jeweils Montag, 20.00–21.30 Uhr

Ev. Gemeindehaus, Saal, Kirchenplatz 7

Beginn: 24. September 2018

10 Abende: 75,00 €

Nur paarweise buchbar. Entgelt pro Person.

1 8W 50 63 01

Sabine Geyer

Yoga und Pilates - ein ganzheitliches Konzept

Durch die Kombination von Yoga- und Pilatesübungen entsteht ein ganzheitliches Übungskonzept, das alle Muskeln im Körper kräftigt, den Körper beweglich hält, das Körperbewusstsein fördert und für eine Entspannung von Körper und Geist sorgt. Bitte eine Matte mitbringen. Bitte die Feuerwehrausfahrten nicht zuparken.

Jeweils Donnerstag, 18.50–19.50 Uhr

Feuerwehrhaus Hagenau, Egerlandstr. 41

Beginn: 27. September 2018

9 Abende: 45,00 €

1 8W 50 63 02

Theresa Neubauer

Hatha-Yoga für den Rücken

Yoga ist ideal für einen starken Rücken. Die Übungen stärken alle Rücken- und den Rücken unterstützende Muskeln, lösen Verspannungen und trainieren rückenschonende Bewegungen für den Alltag. Atemübungen (Pranayama) und Tiefenentspannung entspannen

Körper und Geist und beugen so gegen stressbedingte Rückenschmerzen vor. Die muskelstärkenden Stellungen (Asanas) geben Kraft und Energie. Eine meditative und herzliche Atmosphäre erwartet Sie.

Bitte bequeme Kleidung und eine rutschfeste Yogamatte mitbringen.

Jeweils Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr

Jahnhalle Baiersdorf, UG, Jahnstr. 11

Beginn: 27. September 2018

15 Abende: 112,50 €

1 8W 50 63 03

Theresa Neubauer

Hatha-Yoga für den Rücken

Yoga ist ideal für einen starken Rücken. Die Übungen stärken alle Rücken- und den Rücken unterstützende Muskeln, lösen Verspannungen und trainieren rückschonende Bewegungen für den Alltag. Atemübungen (Pranayama) und Tiefenentspannung entspannen Körper und Geist und beugen so gegen stressbedingte Rückenschmerzen vor. Die muskelstärkenden Stellungen (Asanas) geben Kraft und Energie. Eine meditative und herzliche Atmosphäre erwartet Sie.

Bitte bequeme Kleidung und eine rutschfeste Yogamatte mitbringen.

Jeweils Donnerstag, 19.45–21.15 Uhr

Jahnhalle Baiersdorf, UG, Jahnstr. 11

Beginn: 27. September 2018

15 Abende: 112,50 €

18W510021

Petra Braun-Lichter

Schnelle Herbstgerichte

Jetzt ist fast alles geerntet und wir genießen nochmals aus dem Vollen, saisonales Gemüse hat seine Saison. Sie wollen vielleicht zum Herbstbrunch einladen, dann sind meine leichten, schnellen, vegetarische Rezepte, das Richtige für Sie. An die Fleischesser wird auch gedacht. Alle Rezepte sind gut zum Vorbereiten geeignet. Bitte bringen Sie Dosen für eventuelle Reste mit. Materialkosten von ca. 15,-€ sind an die Kursleiterin zu entrichten.

Montag, 01.10.2018, 18.00–21.30 Uhr

Mittelschule Baiersdorf, Am Igelsdorfer Weg 2

19,20 €

18W510023

Cora Rösner

Grundkurs Motivtorten

Hier lernen Sie die Grundlagen des Dekorierens einer Torte mit Fondant, die Herstellung verschiedener Dekor-Elemente. Beim Dekorieren der Torten stehen die Themen der Jahreszeit als Vorschlag im Vordergrund. Es werden keine Vorkenntnisse erwartet. Bitte mitbringen: Kuchenplatte, kleines Küchenmesser, kleine spitze Schere und Tortenschachtel für den Transport.

Materialkosten von 12,-€ sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 20.10.2018, 10.00–15.00 Uhr

Mittelschule Baiersdorf, Am Igelsdorfer Weg 2

40,40 €

18W510025

Ebrahim Mirbagheri

Persisch kochen

Sie lernen die Genüsse des Orients kennen. Gemeinsam kochen Sie ein persisches Festessen mit Lammfleisch und Reis mit safrangelber Kruste. Das Menü runden Sie mit einer Vorspeise, einem typischen Salat sowie einem Dessert ab. Bitte Behälter für Reste mitbringen.

Materialkosten von 12,-€ sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 09.11.2018, 18.00–22.00 Uhr

Mittelschule Baiersdorf, Am Igelsdorfer Weg 2

34,90 €

18W510026

Luigi Orrú

Moderne mediterrane Küche

Die mediterrane Küche schmeckt nach Sonne, Sommer und Urlaub am Mittelmeer.

Aromatische Gemüse, würzige Kräuter, Fisch und Meeresfrüchte machen sie bunt und abwechslungsreich und lassen die Erinnerung an unbeschwerte Ferientage aufleben.

Moderne mediterrane Küche heißt aber auch: Leicht, unkompliziert und alltagstauglich. In diesem Kochkurs bereiten wir keine Gerichte zu, für die man aufwändig einkaufen und dann ewig am Herd stehen muss, sondern wir erproben Rezepte, die sich wunderbar in unseren Alltag integrieren lassen trotzdem den Süden auf unsere Teller holen.....

Bitte Behälter für Reste mitbringen.

Materialkosten von 18,-€ (inkl. Wein, Grappa und Espresso) sind im Kursentgelt enthalten.

Samstag, 17.11.2018, 10.00–15.00 Uhr

Mittelschule Baiersdorf, Am Igelsdorfer Weg 2

45,40 €

18W510032

Rainer Heubeck

Pralinen-Manufaktur

Seit der Erfindung der Praline zur Zeit des Rokoko versuchen sich die Chocolatiers mit immer neuen Kreationen zu übertrumpfen. Begeben Sie sich in diesem Pralinen-Workshop auf die Spuren der „großen Meister“ der Pralinenkunst und stellen Sie ihre eigenen, handgefertigten Pralinen-Kreationen her. An zwei Tagen machen Sie ihre Pralinen komplett selbst – von der Pralinenmasse bis zum Temperieren von Schokolade.

Im Entgelt sind alle Leistungen (inkl. Getränke) enthalten.

Freitag, 23.11.2018, 18.00–21.00 Uhr und Samstag, 24.11.2018, 10.00–14.00 Uhr

Mittelschule Baiersdorf, Am Igelsdorfer Weg 2

2 Tage: 95,30 €

18W510027

Luigi Orrú

Piemonte!

Das Piemont im Nordwesten Italiens ist kulinarisch eine absolute Feinschmecker-Region. Es ist eine wahrhaftige „cucina di terra“, das heißt, eine Küche aus dem Landesinneren, die durch aromatische Produkte wie Steinpilze, Wild, Nüsse und natürlich die berühmten Trüffel punktet. Unser Menü wird an Wälder und sonnenbeschienene Weinberge erinnern. Zu mehreren Antipasti mit Primi werden wir passende piemontesische Rotweine genießen. Ein dolce wird natürlich auch nicht fehlen. Bitte Behälter für Reste mitbringen. Materialkosten von 20,-€ (inkl. Wein, Grappa und Espresso) sind im Kursentgelt enthalten.

Samstag, 01.12.2018, 10.00–15.00 Uhr

Mittelschule Baiersdorf, Am Igelsdorfer Weg 2

47,40 €

18W510030

Rainer Heubeck

Desserts – süße Verführung

Der Nachtisch ist das Highlight eines Menüs. Der krönende Abschluss, der in Erinnerung bleibt. Wäre es nicht toll, wenn Sie Ihren Gästen beim nächsten Dinner ein außergewöhnliches Dessert präsentieren könnten, das den Höhepunkt eines gelungenen Abends bildet? Rainer Heubeck zeigt Ihnen, wie es geht: ob selbstgemachtes Parfait oder Schokoladen-Kuchen mit flüssigem Kern machen Sie Ihr nächstes Dinner mit einem raffinierten Dessert unvergesslich.

Im Entgelt sind alle Leistungen (inkl. Getränke) enthalten.

Samstag, 16.02.2019, 10.00–14.00 Uhr

Mittelschule Baiersdorf, Am Igelsdorfer Weg 2

51,30 €

18W510020

Aniela Kaletta

Brot, Brötchen backen und mit selbstgemachten Brotaufstrichen genießen

Am Anfang des Kurses werden Ihnen kurz Tipps und Tricks vermittelt, damit Ihr Lieblingsbrot optimal gelingt. Freuen Sie sich auf knackige Krusten, saftiges Vollkornbrot, Brötchen und jede Menge Rezepte für Brotaufstriche – alles ohne chemische Zusätze. Wir backen würziges Weizenvollkornbrot, mediterranes Brot, Buttermilchbrot, Foccacia, Partystangen, Knoblauchbrötchen, Eiweißbrötchen mit Samenkernen. Dazu bereiten wir folgende Aufstriche zu: Fruchtiger-Nuss-Frischkäse, Kräuter-Oliven-Aufstrich, Thunfisch-Aufstrich, Meerrettich-Frischkäse, Körniger-Quark mit Radieschen und Schnittlauch, Eiaufstrich, Sellerie-Apfel-Creme und Kräuterbutter. Bitte Behälter für Kostproben und Schürze mitbringen. Materialkosten von 13,-€ sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 23.02.2019, 09.30–14.00 Uhr

Mittelschule Baiersdorf, Am Igelsdorfer Weg 2

37,70 €