

# vhs-Kurse in Baiersdorf: Frühjahr 2019

**Kurs-Nr.: 1 9S 51 00 26**

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 und trotzdem den Süden auf unsere Teller holen.

Bitte Behälter für Reste mitbringen. Materialkosten von 20,- € (incl. Wein, Grappa und Espresso) sind im Kursentgelt enthalten.

**Samstag, 25. Mai 2019, 10.00–15.00 Uhr**

Mittelschule Baiersdorf, Am Igelsdorfer Weg 2, 91083 Baiersdorf, Schulküche

**Kurs-Nr.: 1 9S 51 00 25**

Donatella Renn

## **Sehnsucht nach Italien: Sommerküche für Genießer**

Vermissen Sie das italienische Flair, die Vielfalt der Landschaften, die schönen Strände, die sanften Hügel, den Höhekontrast von den Bergen bis zum Meer? Dann nehmen Sie sich eine Auszeit vom harten Alltag und werden Sie für ein paar Stunden Italiener! Mit einer gewissen mediterranen Gelassenheit und viel Leidenschaft, werden wir ein köstliches Sommermenü zaubern. Lassen Sie sich auf eine faszinierende kulinarische Reise in meine Heimat verführen!

Bitte Behälter für Reste mitbringen. Materialkosten von 19,- € (inkl. Wein und Espresso) sind im Kursentgelt enthalten.

**Donnerstag, 11. Juli 2019, 17.00–22.00 Uhr**

Mittelschule Baiersdorf, Am Igelsdorfer Weg 2, 91083 Baiersdorf, Schulküche

**Kurs-Nr.: 1 9S 60 33 06**

Marlene Kalender M.A.

## **English Conversation**

This semester we will read some articles of the "Spotlight" magazine and discuss them. Some time will be spent on vocabulary studies and grammar structures.

**Montag, 9.30–11.00 Uhr**

Kath. Pfarrheim, Konferenzraum, Forchheimer Str. 25, 91083 Baiersdorf

12 Vormittage

**Kurs-Nr.: 1 9S 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 High Heels), Handtuch und Getränk mitbringen.

**Montag, 19.00–20.30 Uhr**

Ev. Gemeindehaus, Kirchenplatz 7, 91083 Baiersdorf, Saal

10 Abende - Nur paarweise buchbar. Entgelt pro Person.

**Kurs-Nr.: 1 9S 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.

**Donnerstag, 18.50–19.50 Uhr**

Feuerwehrhaus Hagenau, Egerlandstr. 41, 91083 Hagenau

10 Abende