

Wintersemester 2019/2020

1 9W 50 86 01

Manfred Kress

Tanzen mehr als nur ein gemeinsames Hobby

Für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen.

Tanzen! Lebensfroh und einfach zu lernen.

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 mitbringen: saubere Wechselschuhe (aber bitte keine Highheels), Handtuch, Getränk

Montag, 19.30 - 21.00 Uhr

Evang. Gemeindehaus, Kirchenplatz 7, 91083 Baiersdorf, Saal

Beginn: 30. September 2019

10 Abende, 75,00 EUR

Nur paarweise buchbar. Entgelt pro Person.

1 9W 50 86 02

Manfred Kress

Discofox und Salsa Cubana

Für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen.

Die derzeit beliebtesten Tänze Discofox (passend für jedes Fest) und die Kubanische Salsa.

In einem lockeren Unterrichtsstil lernen Sie Grundschrirte, verschiedene Figuren, eine korrekte Tanzhaltung, führen und führen lassen, wichtige Tanztechnik und wichtiges zur Musikalität. Schließlich wollen Sie Spaß auf der Tanzfläche haben und dabei auch möglichst gut aussehen.

Bitte mitbringen: saubere Wechselschuhe (aber bitte keine Highheels), Handtuch, Getränk

Montag, 20.00 - 21.30 Uhr

Evang. Gemeindehaus, Kirchenplatz 7, 91083 Baiersdorf, Saal

Beginn: 20. Januar 2020

5 Abende, 37,50 EUR

Nur paarweise buchbar. Entgelt pro Person.

1 9W 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 mitbringen: Yogamatte

Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr

Feuerwehrhaus Hagenau, Egerlandstr. 41

Beginn: 26. September 2019

15 Abende, 75,00 EUR

Parken: Bitte nur auf dem benachbarten Firmengelände.

19W603306

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

Beginn: Montag, 14. Oktober 2019

10 Vormittage, 58,00 EUR

19W510304

Luigi Orrú

Mediterranes Fischmenü

An diesem Abend kochen wir zusammen ein mediterranes Fischmenü, das einen auch bei schlechtem Wetter wieder an die Küsten des Mittelmeers versetzt. Er gibt eine kleine Auswahl an Antipasti di pesce e frutti di mare, ein schmackhaftes Risotto mit Meeresfrüchten und als Hauptgang einen Fisch oder einen gefüllten Kalmar aus dem Backofen mit frischen Gemüsen. Ein leichtes, fruchtiges Dessert rundet das Menü ab.

Bitte mitbringen: Behälter für Reste

Materialkosten: 20,- € sind im Entgelt enthalten (inkl. Wein, Grappa und Espresso)

Samstag, 10.00 - 15.00 Uhr

Mittelschule Baiersdorf, Am Igelsdorfer Weg 2, Schulküche

Beginn: 30. November 2019

1 Abend, 47,30 EUR

19W510402

Aniela Kaletta

Geschenke aus der Küche - süße Verführung

Gebackene Leckereien, selbstgemachte Marmelade oder leckerer Himbeer-Senf aus eigener Herstellung, mit Liebe zubereitet und hübsch verpackt, sind ein schönes Mitbringsel für Menschen, die uns am Herzen liegen. Sie werden würzige Dinkel-Glückskekse, saftigen Kirschkuchen im Glas, traumhafte Schokomuffins, leckere Cantuccini, Schoko-Knusperkekse, köstliche Marmelade, Backmischung für Dinkelbrot samt Backanleitung, Himbeer-Senf und Kräutersalz herstellen, probieren, hübsch verpacken und für Ihre Lieben mitnehmen. Alle selbstgemachten Köstlichkeiten sind auch für den eigenen Genuss gut geeignet. Gläser für Kuchen im Glas und diverse Verpackungsmaterialien stellt die Dozentin zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten: 15,- € sind im Entgelt enthalten

Samstag, 09.30 - 14.00 Uhr

Mittelschule Baiersdorf, Am Igelsdorfer Weg 2, Schulküche

Beginn: 14. Dezember 2019

1 Abend, 39,70 EUR

19W510207

Luigi Orrú

Italiens Cucina Veggie Mediterranea

Aromatisches Gemüse, wertvolles kaltgepresstes Olivenöl und würzige Kräuter, die den Geruch der macchia mediterranea in sich tragen, sind das A und O der vegetarischen Küche Italiens. Mit ihnen lassen sich köstliche warme und kalte Antipasti zaubern, leichte, aber geschmackvolle Pasta zubereiten und die leckersten Dolci herstellen. Fleisch und Fisch braucht da wirklich niemand für einen Abend voller Genuss!

Bitte mitbringen: Behälter für Reste

Materialkosten: 16,- € sind im Kursentgelt enthalten (inkl. Wein, Grappa und Espresso)

Samstag, 10.00 - 15.00 Uhr

Mittelschule Baiersdorf, Am Igelsdorfer Weg 2, Schulküche

Beginn: 18. Januar 2019

1 Abend, 43,30 EUR