

vhs-Kurse in Baiersdorf: Frühjahr 2019

1 9S 51 00 20

Aniela Kaletta

Kloß und Knödel vegetarisch genießen

It's Knödel-Time. Lassen sie sich in die Geheimnisse der Kloß- und Knödelwelt einweihen. Nach kurzer Einführung über die Knödel-Geschichte ohne Grenzen wird es rund in der Küche gehen, anders gesagt "knödelrund". Gemeinsam kochen wir in fröhlicher Runde verschiedene Gerichte nach klassischen, außergewöhnlichen und cleveren Rezepten. Herzhafte und süße Kloße und Knödel, mit Soßen, Kompott und Salat stehen auf der Menu-Liste. Am Ende des Workshops wird Ihnen Ihr persönliches "Knödel-Diplom" überreicht. Lassen sie sich überraschen!

Bitte Behälter für Kostproben mitbringen. Materialkosten von 13,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 16. März 2019, 15.30–19.30 Uhr

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

1 9S 51 00 22

Susana Rubio

Spanische Tapas

Leckere und gesunde Gerichte aus der mediterranen Küche Spaniens serviert in kleinen Portionen. Sie lernen aus einfachen Lebensmitteln leckere Köstlichkeiten zu zaubern. Erleben Sie die Stimmung der spanischen "Bares" (das sind Bars und Kneipen).

Bitte Behälter für Reste mitbringen. Materialkosten von 15,- € sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 23. März 2019, 10.00–14.00 Uhr

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

1 9S 51 00 21

Petra Braun-Lichter

Schnelle Feierabendküche

Was koche ich nur heute Abend, ohne stundenlang am Herd zu stehen? Wir kochen köstliche Gerichte für den kleinen und großen Hunger mit Fisch, Fleisch und Gemüse und versüßen uns so den Feierabend.

Bitte bringen Sie Dosen für eventuelle Reste mit. Materialkosten von ca. 15,- € sind an die Kurs-leiterin zu entrichten.

Montag, 8. April 2019, 18.00–21.30 Uhr

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

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

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

1 9S 33 40 06

Katarzyna Sliwa

Kreatives Nähen: Schritt für Schritt - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Schritt für Schritt nähen Sie Ihr neues, individuelles Lieblingsteil. Dabei erlernen Sie, je nach Modell, verschiedene Grundfertigkeiten des Schneiderns, wie z.B. Zuschneiden, Abnäher, Reißverschluss, Knopfloch usw. sowie den entsprechenden Umgang mit der Nähmaschine als auch das Lesen von Schnittanleitungen, um sie auf Anhieb richtig zu verstehen. Für den ersten Kurstag benötigen Sie: gewaschenen Stoff, Nähgarn, Schnitt, Schnittpapier oder -folie, Stoff-, Faden- und Papierschere, Stecknadeln, Maßband und Bleistift oder Folienstift, Kreide und nach gewünschtem Modell Bügelvlies, Knöpfe, Reißverschluss usw. Bitte bringen Sie auch Ihre eigene Nähmaschine mit. Die Kursleiterin ist Schneiderin und Bekleidungstechnikerin.

Montag, 18.00–21.00 Uhr

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

Beginn: 25. Februar 2019, 10 Abende

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

Beginn: 11. März 2019, 12 Vormittage

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 Grundschnitte, 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

Beginn: 11. März 2019, 10 Abende - Nur paarweise buchbar. Entgelt pro Person.

1 9S 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 rüchenschonende 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.

Dienstag, 18.00–19.30 Uhr

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

Beginn: 26. Februar 2019, 15 Abende

19S506303

Theresa Neubauer

Hatha-Yoga für Anfänger/innen

Wenn Sie Yoga noch nicht kennen und auf der Suche nach Entspannung und Wohltat für den Körper sind oder nach einer längeren Pause Yoga wiederbeginnen möchten, sind Sie hier genau richtig. Sie praktizieren Atemübungen für Energie und Ausgleich, den Sonnengruß für Kondition und Aufwärmung und Asanas (Yogastellungen) für Muskelkräftigung sowie Tiefenentspannung für innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Tauchen Sie ab in ein tolles Körpergefühl und inneren Frieden.

Dienstag, 19.45–21.15 Uhr

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

Beginn: 26. Februar 2019, 15 Abende

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

Beginn: 11. April 2019, 10 Abende