

Frühlingssemester 2020

Tanzen mehr als nur ein gemeinsames Hobby

Manfred Kress (Kurs-Nr. 20S508601)

Montag, 19.30–21.00 Uhr

ev. Gemeindehaus (Saal), Kirchenplatz 7

Beginn: 2. März 2020

10 Abende, 75,00 €

Nur paarweise buchbar, Entgelt pro Person.

Für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen.

Tanzen! Lebensfroh und einfach lernen.

Sie lernen die derzeit beliebtesten Tänze Discofox (passend für ein Fest) und Salsa, Merenque, purer Tanzspaß aus der Karibik, die leidenschaftliche Rumba, den frechen Cha-Cha-Cha und den romantischen Langsamen Walzer.

In einem lockeren Unterrichtsstil lernen Sie Grundschriffe, 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.

Yoga und Pilates – ein ganzheitliches Konzept

Sabine Geyer (Kurs-Nr. 20S506301)

Donnerstag, 19.00–20.00 Uhr

Feuerwehrhaus Hagenau, Egerlandstraße 41

Beginn: 5. März 2020

12 Abende, 60,00 €

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.

Bitte die Feuerwehrausfahrten nicht zuparken.

Hefegebäck von süß bis herzhaft

Aniela Kaletta (Kurs-Nr. 20S510400)

Samstag, 7. März, von 09.30–14.00 Uhr

Mittelschule Baiersdorf, Am Igelsdorfer Weg 2, Schulküche

37,60 €

Viele kennen den köstlichen Duft von feinem Hefegebäck, der aus Großmutter-Küche strömte, trauen sich aber nicht so recht an die Zubereitung heran. Sie werden den Hefeteig sowohl süßes als auch pikantes Gebäck herstellen. Neben den klassischen Hefewürfen verwenden Sie auch Trockenhefe und erhalten zahlreiche Tipps zum Backen – auch ohne Ei, oder wie man den Teig im Wasser gehen lässt. Sie werden unter anderem einen leckeren Käse-Streuselkuchen, süßen Blaubeerkuchen, Kokos-Kirsch-Kuchen und Plätzchen aus Hefeteig backen. Als

herzhafte Variante backen sie Zwiebel-Focaccia und Maultaschen mit Feta-Käse-Füllung.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten: 13,00€ sind im Entgelt enthalten.

Sicilia! – ein italienisches 3-Gänge-Menü

Luigi Orrú (Kurs-Nr. 20S510319)

Samstag, 16. Mai, 10.00–15.00 Uhr

Mittelschule Baiersdorf, Am Igelsdorfer Weg 2, Schulküche

52,30 €

Leidenschaftlich wie die Sizilianer ist auch ihre Küche, geprägt vom Meer und dem Vulkan, in dessen fruchtbaren Ebenen die aromatischsten Früchte und Gemüse wachsen. Wir werden ein Menü mit typisch sizilianischen Antipasti zubereiten, ein Fisch als Hauptgang wird uns an vergangene Urlaube am Meer erinnern und ein Dolce den Abend süß abrunden. Natürlich dürfen passende Weine nicht fehlen, um den Kochabend zu einem stimmungsvollen Erlebnis zu machen, an das man sich noch lange und gerne erinnern wird.

Bitte mitbringen: Behälter für Reste.

Materialkosten: 25;00€ sind im Entgelt enthalten (inkl. Wein, Grappa und Espresso)

Emilia-Romagna – typisch italienisch kochen

Luigi Orrú (Kurs-Nr. 20S510336)

Samstag, 27. Juni, 10.00–15.00 Uhr

Mittelschule Baiersdorf, Am Igelsdorfer Weg 2, Schulküche

52,30 €

Die Emilia-Romagna ist sicher weniger bekannt als z.B. die Toscana, sie ist aber ohne Zweifel die Königin der italienischen Regionalküchen. Viele weltbekannte Produkte wie der Prosciutto di Parma, Mortadella oder Tortellini stammen aus dieser Region. Die Basis sehr vieler Gerichte der Emilia ist das Schwein, in der Region Romagna bevorzugt man das Lamm, das auch beim Hauptgericht unseres Kochabends eine wichtige Rolle spielen wird. Zuvor gibt es jedoch typische Antipasti und selbstgemachte Nudeln. Auch das Dolce darf nicht fehlen, denn schließlich ist die Emilia-Romagna die Schlemmerregion Nummer 1 in Italien!

Bitte mitbringen: Behälter für Reste.

Materialkosten: 25;00€ sind im Entgelt enthalten (inkl. Wein, Grappa und Espresso)