

FACHBEREICH 3: GESUNDHEIT & FITNESS

Im Fachbereich 3, Gesundheit und Fitness, setzt die Volkshochschule für ihre Veranstaltungen qualifizierte Kursleiter/innen und Referenten/innen ein. Die Veranstaltungen dieses Fachbereichs vermitteln vor allem theoretische und praktische Kenntnisse zur Erhaltung Ihrer Gesundheit. Sie wollen das Bewusstsein und die Verantwortung für die eigene Gesundheit stärken und fördern. Kurse und Vorträge zu Themenbereichen der Erkrankungen und Heilmethoden sind vor allem informativer Natur und ersetzen keine medizinischen oder therapeutischen Behandlungen. Die Teilnahme an den praktischen Übungen und Anwendungen geschieht stets auf eigene Verantwortung. Daher empfehlen wir vor allem Personen mit geschwächter körperlicher oder psychischer Konstitution, Rekonvaleszenten, Seniorinnen und Senioren sowie Schwangeren die Teilnahme an Gesundheitskursen nur nach ärztlicher Rücksprache.

Alle Kurse aus dem Bereich Autogenes Training, Yoga und Entspannung sind nicht für Personen mit ausgeprägt labiler psychischer Gesundheit geeignet. Auch hier empfehlen wir unbedingt die Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

KLETTERN

nem absolut unvergesslichen Erlebnis wird.

Einsteigerkurse Felsklettern

In Kooperation mit dem Veranstalter Kletter- & Skischule Black Forest Magic Feldberg & Freiburg

Thomas Bühner, Hochseilgartentrainer, Grund- und Hauptschullehrer,
David Koch, DAV-Trainer Sportklettern

Bei diesen Einsteigerkursen geht es auf leichten Kletterrouten in der Toprope-Sicherungstechnik zum höchsten Punkt eines natürlichen Einsteigerfelsens - dem Battert-felsen, welcher landschaftlich eingebunden ist in die herrliche Bergwelt des Schwarzwaldes.

Da es jeder Teilnehmer alleine schaffen wird, den höchsten Punkt zu erreichen, ist das Glücksgefühl dementsprechend groß, so dass eine solche Tour zu ei-



Nicht zuletzt bietet sich jedem Teilnehmer ein traumhafter Blick auf Baden-Baden. Während des Kurses werden grundlegende Sicherungs- und Kletter-

kennnisse vermittelt. Speziell lernt der Teilnehmer auch die Handhabung der Sicherheit-sausrüstung. Erfahrene Kletterlehrer weisen die Teilnehmer mit Kenntnis und Geduld ein. Krönender Abschluss bildet das Abseilen vom Fels. Keine Vorkenntnisse erforderlich, die Kletterausrüstung wird zur Verfügung gestellt.

Kursinhalte:

- Kennen lernen der Ausrüstung
- Partnercheck
- Partnersicherung mit HMS
- Handling beim Seilausgeben bzw. Seileinholen
- Topropeklettern, Einblick in die Klettergrundtechnik
- Seilkommando beim Topropeklettern



Sicherheit hat immer Vorrang!

Alle Kurse finden am Battertfelsen bei Baden-Baden statt.
Treffpunkt Ebersteinburg bei Baden-Baden am Haupteingang des Hotel Wolfsschlucht (Eigene Anreise).

Eine genaue Wegbeschreibung wird vor Beginn bekannt gegeben!

Bitte mitbringen: Regenjacke und Rucksack mit Proviant, Sonnencreme, Kopfbedeckung und Turnschuhe.



Q 30001

**Einsteiger Felsklettern für Kinder von 9 - 14 Jahren und Eltern
1 Tag**

Sonntag, 13.06.2010,
13:30 – 18:00 Uhr

Ersatztermin bei Schlechtwetter:
Samstag, 17. Juli (bitte freihalten!)
40,00 Euro



Q 30002

**Einsteiger Felsklettern für Kinder von 9 - 14 Jahren und Eltern
2 Tage**

Samstag, 12.6., und Sonntag, 13.6.,
jeweils 13:30 - 18:00 Uhr

Ersatztermine bei Schlechtwetter:
17. und 18. Juli (bitte freihalten!)
75,00 Euro



Q 30003

Felsklettern für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene (1 Tag)

Sonntag, 13.06.2010, 13:30 - 18:00 Uhr
Ersatztermin bei schlechtem Wetter:
Samstag, 17. Juli 2010 (bitte freihalten!)
40,00 Euro



Q 30004

Felsklettern für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene (2 Tage)

Samstag, 12.6., und Sonntag, 13.6.,
jeweils 13:00 - 18:00 Uhr

Ersatztermine bei Schlechtwetter:
17. und 18. Juli (bitte freihalten!)
75,00 Euro

BOGENSCHIESSEN

Veranstalter: Ski- und Kletterschule/
Outdoorschule Black Forest Magic
Feldberg & Freiburg

Kursleiter: Johannes Buttenmüller,
DSB Bogentrainer / Marga Buttenmüller,
DSB Bogentrainerin

Entdecken Sie die Faszination des Bogensports. Bogenschießen bedeutet puren Spaß für alle Altersklassen. Den Teilnehmern wird die gesamte Ausrüstung und zwei erfahrene Dozenten zur Seite gestellt. Geschossen wird im Freien auf Zielscheiben.

Alle Kurse finden in Karlsruhe auf dem Gelände der Sportgemeinschaft Siemens statt. Genauer Treffpunkt und eine genaue Wegbeschreibung wird bei Anmeldung bekannt gegeben.



Q 30011

Bogenschießen für Kinder von 9 - 13 Jahren mit Eltern, Einsteigerkurs

Sonntag, 20.06.2009,
10:00 - 12:00 Uhr

Ausweichtermin bei schlechtem Wetter
(verbindlich!): Sonntag, 27. Juni 2010.

19,00 Euro

Keine Nachricht = gute Nachricht!

Sie erhalten von der VHS weder eine schriftliche noch eine mündliche Bestätigung Ihrer Anmeldung. Eine Benachrichtigung erfolgt nur, wenn sich an „Ihrem“ Kurs was ändert, wenn er z.B. ausgebucht ist oder ausfällt, bzw. verschoben werden muss.



Q 30012

Bogenschießen für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene, Einsteigerkurs

Sonntag, 20.06.2010, 12:30 - 15:00 Uhr
Ausweichtermin bei schlechtem Wetter
(verbindlich): Sonntag, 27. Juni 2010
25,00 Euro

KANUFAHREN



Q 30031

Kanufahren auf dem Michelsbach

Veranstalter: Outdoorschule Black
Forest Magic Feldberg & Freiburg

Thomas Bühner, Grund- und Haupt-
schullehrer, Kanuguide

Der Michelsbach ist ein sehr ruhiger
Wanderfluss, der sich einige Kilometer
nördlich von Karlsruhe parallel zum
Rhein entlang schlängelt. Aufgrund
seines ruhigen Flusses ist er für Kanu-

Anfänger bzw. Familien besonders geeignet. Vor der Tour erfolgt eine Einweisung durch erfahrene Guides, die den Teilnehmern während der Fahrt durch Rat und Tat zur Seite stehen.



Der Einstieg erfolgt in Leimersheim bei Karlsruhe. Die Rückreise zum Einstiegsort erfolgt direkt nach der Tour durch Fahrgemeinschaften oder dem öffentlichen Nahverkehr (Bahn- oder Bustickets sind nicht im Preis enthalten).

Teilnahme, trotz Weste, nur für Schwimmer möglich!

Mindestteilnahmealter 7 Jahre.

Pro Kind unter 13 Jahren muss eine erwachsene Begleitperson über 18 Jahre teilnehmen.

Bitte unbedingt Regenbekleidung mitnehmen!

Samstag, 08.05.2010,

09:00 - 14:00 Uhr

Ersatztermin bei schlechtem Wetter (verbindlich): Samstag, 15. Mai 2010

Erwachsene: 30,00 Euro

Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre: 22,00 Euro

Familien ab der dritten Person erhalten 10% Rabatt auf den Komplettpreis

NORDIC WALKING

Nordic Walking - Gesundheit und Fitness, die Spaß macht

Immer mehr Menschen verschreiben sich dem Nordic-Walking-Sport, ein Fitnesstraining auf die schonende Tour. Sie legen bisher gezeigte Scheu ab, mit Stöcken durch Wald und Flur zu streifen, nutzen den aktiven Stockeinsatz, damit werden nicht nur die Beine und der Rumpf, sondern auch Schultern und Rückenmuskulatur ganz besonders aktiviert - Nordic - Walking - ist ein Ganzkörpertraining.



Wir bieten im Einsteigerkurs das Erlernen der Basistechnik an. Die richtige Nordic - Walking - Technik ist enorm wichtig, bei falscher Anwendung leiden Muskeln und Gelenke, was unter allen Umständen vermieden werden muss.

Mit der richtigen Technik ist der Bewegungsablauf rund, harmonisch und elegant, die pure Freude! Die meisten Krankenkassen bereichern nicht umsonst in ihrem Aktiv - Wochen mit Nordic - Walking ihre Präventionsleistungen für ihre Mitglieder.

Für diejenigen, die über keine eigenen Stöcke verfügen, stellt die Firma Laufshop Endorphin aus Bretten freundlicherweise kostenlos Leihstöcke zur Verfügung. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung bekannt.

Q 30220

Karl Horst Klee
Freitag, 26.03.+ Montag, 29.03.10,
17:30 - 19:00 Uhr
Parkplatz Stadtwerke,
Pforzheimer Str. 80-87
20,00 Euro

Q 30221

Karl Horst Klee
Freitag, 16.04.+ Montag, 19.04.10,
17:30 - 19:00 Uhr
Parkplatz Stadtwerke,
Pforzheimer Str. 80-87
20,00 Euro

YOGA

In einer Zeit voller Hektik und Stress gibt uns Yoga die Fähigkeit, zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen.

Durch Yoga erleben wir alles um uns herum intensiver und bewusster. Wir lernen, uns nicht zu sehr in den täglichen Trubel hineinziehen zu lassen, sondern inneren Abstand zu bewahren.

Yoga kann von jedem Menschen, gleich welchen Alters, praktiziert werden und bedeutet ganzheitliche Gesundheit, da es auf Körper, Geist und Seele wirkt. Der Körper wird durch die Übungen beweglicher und die Muskulatur kräftiger. Bei besonderen Beschwerden sollte allerdings der Rat eines Arztes oder einer Ärztin eingeholt werden.

Yoga sollte nicht mit vollem Magen geübt werden. Gerne können Sie aber eine Flasche stilles Wasser mitbringen, um zwischendurch davon zu trinken.

Bitte bringen Sie zu unseren Kursen bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Yoga-Matten, Decken und Kissen stehen im Kursraum zur Verfügung.

Q 30120B

Hatha Yoga Sanft Mittelstufe



Kerstin Jørgensen

Dieser Kurs setzt Yogakenntnisse voraus.

Die Fähigkeit, Asanas länger zu halten, wird ausgebaut. Die yogischen Atemtechniken des Pranayama werden intensiver geübt.

montags, ab 19.04.2010,
18:15 - 19:15 Uhr, 10mal
Karuna, Bahnhofstraße 20
60,00 Euro

Q 30121B

Hatha Yoga Sanft Mittelstufe

Kerstin Jørgensen

Voraussetzungen und Inhalte wie oben.

montags, ab 19.04.2010,
19:30 - 20:30 Uhr, 10mal
Karuna, Bahnhofstraße 20
60,00 Euro

PILATES

Q 30105

Pilates für Anfänger

Andrea Braun



Konzentration, Präzision und Kontrolle
Nach Pilates ist die Konzentration beim Üben besonders wichtig. Sie sollte immer auf die Bewegung, die Position, die Haltung und auf die Körpermitte, das so genannte "Powerhouse" gerichtet sein. Nur bei absoluter Konzentration und Kontrolle eines jeden Details sei es möglich, die Bewegungen der Übungen präzise und damit exakt und wirkungsvoll auszuführen, so Pilates.

Unter Powerhouse versteht Pilates den Bereich des Körpers der Bauch, Gesäß, und Rücken umfasst und die Stärke des Körpers in sich vereine. Dieses "Fundament" trage und halte den Körper, verbinde ihn nach oben und unten, vereine ihn nach vorne und hinten und mache geschmeidig oder starr.

Bewegung: Strecken und Fließen

Die Streckung der Wirbelsäule bedeutet nach Pilates auch ihre Entlastung. Deshalb wird sie im Stand, in Rücken-, Seiten- oder Bauchlage, immer bewusst aus der Hüfte heraus lang gemacht und gestreckt.

Alle Übungen werden in dynamisch, fließender Form durchgeführt und jede Übung geht fließend in die nachfolgende über. So ist ein ununterbrochener Bewegungsfluss gewährleistet, der Balance und Koordination in besonderer Weise schulen soll.

Q 30105

Pilates für Anfänger

Andrea Braun

montags, ab 01.03.2010,
19:00 - 20:00 Uhr, 10mal
Hebelschule Neubau; Zimmer F 14
55,00 Euro

Q 30106

Pilates für Fortgeschrittene

Andrea Braun

dienstags, ab 02.03.2010,
17:00 - 18:00 Uhr, 10mal
Hebelschule Neubau; Zimmer F 14
55,00 Euro

TAI CHI CHUAN

Tai Chi Chuan – Gesundheitsübung, Meditation und Kampfkunst

Tai Chi Chuan ist eine Jahrhunderte alte, so genannte innere Kampfkunst, bei der Weichheit und Nachgeben zum Erfolg führen. Kennzeichnend sind langsame, fließende Bewegungen. Den philosophischen Hintergrund bildet der Taoismus. Ziel ist, mit dem ununterbrochenen Wandel der Natur in Harmonie zu kommen, in den Fluss des Lebens einzutauchen und dabei Körper, Seele

und Geist zu einer Ganzheit zu vereinen, damit die Lebensenergie ungehindert fließen kann. Für sehr viele Menschen im fernen Osten gehört das Ausüben von Tai Chi zum normalen Alltag! Im Kurs wird angestrebt, die positiven Auswirkungen der Tai Chi-Übungen auf Körper, Seele und Geist erlebbar zu machen:

- Verbesserung der Haltung und Kräftigung des Bewegungsapparates
- Lösung von Verspannungen und Abbau nervöser Erschöpfung
- innere Ruhe und Ausgeglichenheit erreichen
- heitere Gelassenheit, die den Umgang mit Problemen leichter macht
- Verbesserung der Konzentration

Vermittelt wird der Anfang der langen Form des Yang-Stils nach Meister Yang Zhen-duo.

Bitte bequeme Kleidung und Gymnastik-/Hallenturnschuhe mitbringen.

Q 30231

Tai Chi Chuan für Anfänger

Thorsten Unrath

dienstags, ab 23.02.2010,
18:30 - 20:00 Uhr, 12mal
Hebelschule Neubau; Zimmer F 14
89,00 Euro

Q 30232

Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene

Thorsten Unrath

mittwochs, ab 24.02.2010,
18:30 - 20:00 Uhr, 12mal
Hebelschule Neubau; Zimmer F 14
89,00 Euro

QIGONG

Wohlbefinden durch Ruhe und Gelassenheit



Q 30234

Qi Gong am Vormittag

Glen Homeier

Qigong bedeutet Arbeit an der Lebensenergie durch beständiges Üben und dient als Teil der "Traditionellen Chinesischen Medizin" der Gesunderhaltung und Vorbeugung. Sanft fließende Bewegungen mit ruhiger Atmung, achtsamen Entspannungs- und Vorstellungsbildern harmonisieren und kräftigen das Energie- und Nervensystem und führen so zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Qigong-Übungen sind gut erlernbar und für jedes Alter geeignet.

Besondere körperliche Voraussetzungen oder Begabungen sind nicht erforderlich.

Bitte dicke Socken und Decke mitbringen.

dienstags, ab 02.03.2010,
09:00 - 10:30 Uhr, 12mal
VFB Clubhaus; Gymnastikraum
79,00 Euro

Q 30233
Taichi-Qigong am Abend
Fortgeschrittenenkurs

Glen Homeier

In diesem Kurs werden Basis-Übungen des Qigong und Tai-chi im Zusammenhang mit dem Yin/Yang Prinzip unterrichtet. Qigong bedeutet "Bearbeiten der Energie". Es sind einzelne, einfache Übungen zur Entwicklung und Stärkung des Lebenskraft (Qi). Durch gezielte Übungen und Atemtechnik wird der Kreislauf angeregt und die Organe und Knochen mit Qi gestärkt. Einige einfache zusammenhängende Tai-Chi Formen (z.B. "Wolkenhände" oder "Den Affen abwehren") werden im Unterricht ausführlich erklärt. Als Resultat der Übungen wird die Gesundheit gestärkt, Krankheiten vorgebeugt, Entspannung und Ausgeglichenheit stellen sich ein.

donnerstags, ab 04.03.2010,
18:00 - 19:30 Uhr, 12mal
Hebelschule Neubau; Zimmer F 14
89,00 Euro

**FITNESS – GYMNASTIK –
BODYSTYLE**

Ausgleichs-Gymnastik

Mit Musik geht alles besser. Sie haben Recht! Deshalb Ausgleichsgymnastik nach der Melodik unserer Zeit. Entspannen Sie sich durch gezielte Funktions-Gymnastik. Gewinnen Sie neue Fitness und Kondition ohne Alltagshetze und belastendes Trimmen: unsere beiden Kurse werden jedem Tempo gerecht! Eine Kursfolge flott und fetzig, die andere modern, aber ruhig und ohne Hetze. Beweglichkeit, Leichtigkeit und Freude für jede Frau und junges

Mädchen sind das Ziel, das Sie ohne Schwierigkeiten erreichen werden!

Q 30204
Ausgleichsgymnastik
modern/fetzig

Martina Kaiser

mittwochs, ab 24.02.2010,
18:00 - 19:00 Uhr, 15mal
Melanchthongymnasium,
Gymnastikhalle
65,00 Euro

Q 30205
Ausgleichs-Gymnastik
modern/ruhig

Martina Kaiser

mittwochs, ab 24.02.2010,
19:00 - 20:00 Uhr, 15mal
Melanchthongymnasium,
Gymnastikhalle
65,00 Euro

Q 30206
Body Style

Martina Kaiser

Anspruchsvolles Ganzkörperfitnesstraining, welches besonders auf die Problemzonen ausgelegt ist: Verbesserung der Haltungsmuskulatur für

- Brustkorb/Schultern
- Straffen der Arme und Beine
- Festigen von Bauch und Po
- Formen von Hüfte und Schenkel

Eine Aufwärmphase von 20 Minuten, welche mit aktiven Dehn- und Lockerungsübungen beginnt, beinhaltet ein Kreislauftraining in Form von Powerwalking und Aerobic-elementen. Um

eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit der größeren Muskeln zu erzielen, ist eine größere Belastung notwendig, um Erfolg zu erreichen. Sie werden zuerst im 3-Satz-System trainieren, bevor Ermüdungserscheinungen auftreten. Eine anschließendes systematisches Muskeltraining für die kleineren Muskeln ist so aufgebaut, dass immer auch entgegengesetzt wirkende Muskeln trainiert und gedehnt werden. Als Ausgleich werden Übungen zur körperlichen Entspannung eingeflochten. Auf den unterschiedlichen körperlichen Fitnesszustand der einzelnen Teilnehmer wird beim Übungsangebot eingegangen

dienstags, ab 23.02.2010,
18:30 - 20:00 Uhr, 15mal
Hebelschule Neubau; Stadtparkhalle
80,00 Euro

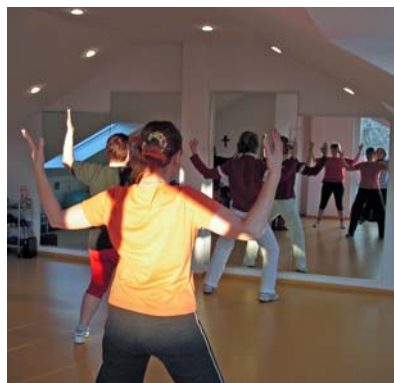
RÜCKENKURSE

Wirbelsäulengymnastik

Ein großer Teil der Bevölkerung leidet unter Beschwerden der Wirbelsäule und ihrer Muskulatur (Schulter-, Arm-, Nacken- und Kreuzschmerzen), die durch Fehlhaltung im Alltag ausgelöst oder verschlimmert werden. Ziel dieses Kurses ist es, durch spezielle krankengymnastische Übungen die Rumpfmuskulatur zu kräftigen und zu aktivieren, um so der Wirbelsäule einen Halt zu geben. Gezielte Muskelentspannungen mit Übungen zur Lockerung und Dehnung, auch mit dem DYNA-Band werden geschult, um künftigen Beschwerden vorzubeugen oder bereits bestehende Schmerzen zu lindern. Sinn und Zweck dieser Übungsstunden ist es, den Teilnehmern ein Übungsprogramm

zu zeigen, das auch zu Hause durchgeführt werden kann.

Bitte für alle Kurse Turnmatte oder Decke, kleines Kissen und bequeme Kleidung mitbringen.



Q 30210

Georg Diehl

donnerstags, ab 25.02.2010,
18:00 - 19:15 Uhr, 15mal
VFB Clubhaus; Gymnastikraum
80,00 Euro

Q 30211

Georg Diehl

montags, ab 22.02.2010,
17:30 - 18:45 Uhr, 15mal
VFB Clubhaus; Gymnastikraum
80,00 Euro

Q 30212

Georg Diehl

montags, ab 22.02.2010,
18:45 - 20:00 Uhr, 15mal
VFB Clubhaus; Gymnastikraum
80,00 Euro

MASSAGE

Q 30131
**Wohlfühlmassage –
Entspannung und gute Laune**

Gundel Ahlburg



Wir alle sehnen uns nach Berührungen - sie sind lebensnotwendig. Entdecken Sie die wohltuende Wirkung einer entspannenden und entkrampfenden Massage für sich und Ihren Partner/in. Durch sanftes Streichen, Kneten usw. kurbeln wir die Selbstheilungskräfte an, fördern die gute Laune und einen erholsameren Schlaf. Die begleitende entspannende Musik trägt zu einem zusätzlichen Wohlgefühl bei. Bitte mitbringen: Yogamatte (wenn möglich), Laken od. großes Handtuch, Nackenrolle od. kl. Kissen, Decke, bequeme Kleidung und dicke Socken

Samstag, 06.03.2010,
10:00 - 18:00 Uhr
Geschäftsstelle Am Seedamm 8;
Vortragssaal
20,00 Euro

GESUNDHEITSWISSEN

Q 30505
**Vortrag: Magen-Darm-Störungen:
Reizdarm und Reizmagen**

Dr. Gerd Bach

Immer mehr Menschen leiden an langwierigen Magen- und Darmstörungen. Sie klagen über Magenschmerzen mit Übelkeit und Appetitlosigkeit mit Sodbrennen und Rückfluss von Mageninhalt in die Speiseröhre, über einen ausgeprägten Blähbauch mit Darmkrämpfen, Durchfall oder Verstopfung. Während es bei Magen-Darm-Geschwüren und den sog. chronisch entzündlichen Darmerkrankungen fest umrissene diagnostische und therapeutische Konzepte gibt, fehlen diese bei den Magen-Darmstörungen vollständig. Da man hier auch bisher keine organischen Ursachen finden konnte, wurden diese Störungen irrtümlicherweise den psychischen Störungen zugerechnet. Nach jahrelanger Forschungsarbeit weiß man jetzt aber, dass diese Erkrankungen sehr häufig organische Ursachen haben, die behandelbar und heilbar sind. Der Vortrag befasst sich mit den Krankheitsursachen und Therapiemöglichkeiten.

Der Referent ist Internist mit dem Arbeitsschwerpunkt Magen-Darm-Krankheiten.

Donnerstag, 15.04.2010,
19:30 - 21:00 Uhr
Geschäftsstelle Am Seedamm 8;
Vortragssaal
5,00 Euro (Abendkasse)

KOCHEN & GENIESSEN

**Bitte bringen Sie bei allen unseren Kochkursen mit:
Getränke, Messer, Geschirrtuch und Restebehälter**

Q 30750

Genial italienisch

Alexandra Avunduk

Eine kulinarische Reise die keine Wünsche offen lässt, die uns zwischen Toskana und Sizilien geniale, traditionelle und moderne Rezepte beschert und uns Einblicke in die Lebensfreude und die zentrale Rolle des Kochens in Italien gibt.

Mittwoch, 31.03.2010,

19:00 - 22:30 Uhr

Grund- und Hauptschule Diedelsheim,
Seestraße; Küche

20,00 Euro

Q 30751

Spargel und Erdbeeren

Alexandra Avunduk



Nur kurze Zeit im Jahr können wir beides frisch genießen! Mit diesen aroma-

tischen Zutaten bereiten wir ein schönes Menü mit Häppchen, Vorspeise, Suppe, Hauptgericht und Dessert zu, das wir bestens für die Familie und Gäste zuhause nachkochen können.

Mittwoch, 12.05.2010,

19:00 - 22:30 Uhr

Grund- und Hauptschule Diedelsheim,
Seestraße; Küche

20,00 Euro

Q 30752

Kulinarisches aus Südfrankreich

Alexandra Avunduk

Gelungene Rezepte traditionell und neu kombiniert. Ein kulinarisches Erlebnis aus der sonnenverwöhnten, mediterranen Ecke Frankreichs... Wir bereiten ein Buffet für eine "südfranzösische Nacht". Für Familie und Gäste perfekt vorzubereiten...Voila!

Mittwoch, 07.07.2010,

19:00 - 22:30 Uhr

Grund- und Hauptschule Diedelsheim,
Seestraße; Küche

20,00 Euro

Q 30756

Maultaschen! Maultaschen!

Horst Werner

Unübertroffen sind selbstgemachte Maultaschen in Frische und Vielfalt! Aus der reichen Fülle der Maultaschen-Varianten stellen wir die leckersten selber her.

Donnerstag, 04.03.2010,

19:00 - 22:30 Uhr

Grund- und Hauptschule Diedelsheim,
Seestraße; Küche

20,00 Euro

Ayurveda-Kochkurse

Sabine Boog



Grundlage und Ziel der ayurvedischen Ernährung ist es, Geist und Seele jedes Einzelnen zu nähren und mit Leben zu erfüllen. Je nach Konstitution, Stoffwechsel und Lebensweise benötigt jeder Mensch eine individuell auf seine Bedürfnisse abgestimmte Ernährung, die den Körper ins Gleichgewicht bringt und den Stoffwechsel gut versorgt. Wir genießen die sinnliche Vielfalt der Ayurveda-Küche mit ihren exotischen Gewürzen, frischen Gemüsecreations und fein abgestimmten Desserts.

Die Kursleiterin ist gelernte Köchin mit einer einjährigen Zusatzausbildung zur Ayurvedaköchin am Mahindra-Institut - The European Academy of Ayurveda

Q 30757

mittwochs, ab 10.03.2010,
19:00 - 22:00 Uhr, 2mal
Grund- und Hauptschule Diedelsheim,
Seestraße; Küche
36,00 Euro

Q 30758

mittwochs, ab 21.04.2010,
19:00 - 22:00 Uhr, 2mal
Grund- und Hauptschule Diedelsheim,
Seestraße; Küche
36,00 Euro

Q 30759

mittwochs, ab 16.06.2010,
19:00 - 22:00 Uhr, 2mal
Grund- und Hauptschule Diedelsheim,
Seestraße; Küche
36,00 Euro

Beitrag für Lebensmittel und Gewürze:
15 Euro, direkt an die Kursleitung zu
entrichten