

# Lebensart

## Ernährung

Zuständigkeit: Gabriele Lindstedt/  
Christian Schulze

## Gesunde Ernährung

### Gesund essen und gesund abnehmen

Wie kann man sich in der heutigen Zeit optimal ernähren? Wie kann man ohne Hungern und Verbote abnehmen und das Gewicht langfristig halten? Sie lernen neben den Grundlagen gesunder Ernährung (nach dem erfolgreichen Abnehmkonzept der Apotheken nach LLiD), Einfluss und Beeinflussung von Stoffwechselfvorgängen, versteckte Zucker- und Fettfallen sowie die richtige Auswahl vollwertiger und kalorienarmer Nahrungsmittel.

Leitung: Apothekerin Silvija Santic, Römer Apotheke und Adler Apotheke,  
www.ernaehrungsberatung-augsburg.de

■ **Y70110** Samstag, 8.5.2010,

14:30–18:00 Uhr

vhs – Raum 202/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Silvija Deuringer

Gebühr: € 22,00

### Ernährung und Ausdauersport

Es gibt eine Vielzahl von Nahrungsergänzungsmitteln und Getränken für den Sportler. Dabei kann man mit richtiger Ernährung sehr viel tun, sowohl bei der Auswahl und Zusammensetzung der Getränke und Lebensmittel als auch unter Beachtung physiologischer Vorgänge, der Glykogenspeicherung, Regeneration und Superkompensation. Was sind wichtige Nährstoffe für den Sportler? Wie ernähre ich mich vor, während, nach dem Wettkampf?

Leitung: Apothekerin Silvija Santic, Römer Apotheke, www.ernaehrungsberatung-augsburg.de

■ **Y70112** Mittwoch, 5.5.2010,

19:00–21:00 Uhr

vhs – Raum 101/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Silvija Deuringer

Gebühr: € 7,00

### Dem Süßhunger auf der Spur

#### Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten aus Sicht der chinesischen Diätetik

Das Problem kennt fast jeder, die Lust auf Süßes. Übergehen, verkneifen, nachgeben... Jedoch signalisiert dieser Hunger ein Ungleichgewicht im Gefüge Körper, Geist und Seele. Mit Hilfe der Kenntnis einfacher Regeln aus der Ernährungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin kann dies dauerhaft behoben werden.

■ **Y70150** Mittwoch, 14.4.2010,

18:30–19:30 Uhr

vhs – Raum 103/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Petra Braun

Gebühr: € 6,00

### Wild(e) Frauenkräuter

Müde Stimmungsschwankungen und ein paar Pfunde zuviel? Eine Kräuterkur im Frühling bringt den Organismus in Schwung, gleicht

hormonelle Schwankungen aus und führt zum Wohlfühlgewicht.

Freuen Sie sich auf wild(e) Fitmacher, Wichtiges fürs Gewicht und Pro-Aging Tipps.

■ **Y70160** Donnerstag, 18.3.2010,

18:30–21:00 Uhr

vhs – Raum 100/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Sieglinde Widmann

Gebühr: € 15,00 (inkl. Material)

## Diäten/Abnehmen

### Fructoseintoleranz

Sie erhalten viele Informationen, welche Nahrungsmittel Sie vertragen und wie man bestimmte Lebensmittel zubereitet, um sie essen zu können.

■ **Y70220** Dienstag, 4.5.2010,

18:00–19:30 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB/Ulrike Birmoser

Gebühr: € 8,00

### Laktoseintoleranz

#### Wenn Milchzucker krank macht

Laktoseintoleranz ist einer der häufigsten Enzymdefekte. Sie erfahren, auf was Sie achten sollten, wie man Milchprodukte ersetzen und sich abwechslungsreich ernähren kann.

■ **Y70230** Montag, 21.6.2010,

18:00–19:30 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB/Maria Hierl, Dipl. Oec.

Trophologin

Gebühr: € 8,00

### Histaminintoleranz

Man kann Histamin weder riechen noch schmecken und doch ist es in fast jedem Nahrungsmittel enthalten. Viele Menschen haben Probleme im Magen-Darm-Trakt, Kreislaufbeschwerden, Migräne, Asthma, allergieähnliche Symptome, Hautkrankheiten etc. Hier erfahren Sie, was bei einer Histaminintoleranz zu beachten ist.

■ **Y70233** Montag, 28.6.2010,

18:00–19:30 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB/Maria Hierl, Dipl. Oec.

Trophologin

Gebühr: € 8,00

### Behandlung von Übergewicht

#### mit den Ernährungsprinzipien der Traditionelle Chinesischen Medizin

Übergewicht hat viele Ursachen, jeder Mensch is(s)t anders. In der westlichen Ernährungswissenschaft wird hier wenig individuell beraten. Die Chinesische Diätetik differenziert dagegen nach Hitze-, Kälte-, Feuchtigkeitserkrankungen und setzt Lebensmittel gezielt und individuell ein. Die Ernährungsprinzipien sind einfach und leicht umzusetzen ohne chinesisches Kochen zu müssen. Theorie und Praxisbeispiele aus der Beratung, keine individuelle Beratung im Kurs.

■ **Y70234** Mittwoch, 5.5.2010,

18:30–20:00 Uhr

vhs – Raum 308/III, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Petra Braun

Gebühr: € 7,00

### Gesund abnehmen – gewusst wie!

Sie erfahren alles über versteckte Fallen und lernen Tipps und Tricks kennen, wie Sie diese im Alltag ohne großen Aufwand umgehen können. Der nächste Sommer steht vor der Tür! Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

■ **Y70235** 8 Kurstage

von 2.3.2010 bis 4.5.2010

Dienstag, 18:00–19:00 Uhr

vhs – Raum 304/III, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Binia Tartsch, examinierte

Diätassistentin

Gebühr: € 37,50 (inkl. Material)

## Genuss und Etikette

### Gastro-Service-Schulung

Lernen Sie das Bedienen von einem Profi. Ein abwechslungsreiches Praxis-Seminar für alle, die im Service arbeiten möchten. Sie üben alle Grundlagen: Teller & Tablett tragen, Gäste begrüßen, Servieren & Abräumen, Verhalten bei Reklamationen, Weinservice, Tricks u.v.m. Am Ende gibt es ein Teilnahme-Zertifikat über die vermittelten Inhalte. Der Leiter ist Betriebswirt und seit 1997 Inhaber eines Bar-Restaurants.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Papier

■ **Y70510** Montag, 3.5.2010,

10:00–17:00 Uhr

vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Robert Plucinsky, Betriebswirt für

Hotellerie und Gastronomie

Gebühr: € 69,00

### Wein & Schokolade – ein verführerisches Duo

Noch vor ein paar Jahren galt ihre Liaison als unmöglich, nun sind sie ein Traumpaar: Wein und Schokolade. Die Qualität von Kakaobohnen hängt – ähnlich wie bei den Weintrauben – von Sorte, Herkunft und Verarbeitung ab. Erleben Sie das Aromenspiel von Wein und Schokolade in einer außergewöhnlichen Weindegustation. Verkosten Sie acht ausgesuchte rote Weine aus Spanien, Frankreich und Italien und dazu hochwertige Schokoladen in einer sinnlichen Genusskombination.

■ **Y70545** Donnerstag, 6.5.2010,

19:00–21:00 Uhr

vhs – Raum 209/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Dieter Schmid

Gebühr: € 59,00 (Inkl. Wein)

### Weinseminar für Einsteiger

Lernen Sie die Vielfalt der Weinkultur kennen! Sie erhalten detaillierte Informationen zu den Themen: Wie wird aus Traubensaft Wein, Rebsorten, Weine erkennen und beurteilen, das Einmaleins der Fachausdrücke, Qualitätsbezeichnungen, Weine richtig einkaufen und einlagern. Verkosten Sie in kleiner Runde acht ausgesuchte weiße und rote Weine aus Italien, Spanien und Frankreich.

■ **Y70550** Donnerstag, 10.6.2010,  
19:00–21:00 Uhr  
vhs – Raum 209/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Dieter Schmid  
Gebühr: € 52,00 (Inkl. Wein)

### Eine Weinreise durch die unbekanntesten Weinregionen Italiens

Italien hat eine langjährige Weinbautradition. In unserer Degustation reisen wir in die unbekanntesten Weinregionen Italiens und suchen nach einheimischen Spezialitäten. Wir verkosten Weine aus Apulien, Sardinien, Abruzzen und weiteren Regionen die ganz typische Vertreter ihres Herkunftsgebietes sind. Informationen über die Rebsorten, Qualitätsbezeichnungen, Weine richtig einlagern usw. runden diese Verkostung ab.

■ **Y70555** Donnerstag, 1.7.2010,  
19:00–21:00 Uhr  
vhs – Raum 209/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Dieter Schmid  
Gebühr: € 55,00 (Inkl. Wein)

## Management im Haushalt

### Haushaltscoaching

Zeitgemäße Strategie für Familienmanager/innen individuell erstellen und umsetzen. Gemeinsam werden unterschiedliche Haushaltssituationen konstruiert, Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt, Zeitmanagement und Arbeitsplanung entwickelt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Papier

■ **Y70700** Montag, 15.3.2010,  
18:00–21:30 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Heike Pietsch  
Gebühr: € 15,00

### Hygiene im Haushalt und bei Festen

Lebensmittel können bei unsachgemäßem Umgang leider krank machen. Hygienische Maßnahmen in der Küche verhindern Infektionskrankheiten. Teilnehmende erhalten auf Wunsch eine Bestätigung, die als Folgebelehrung nach dem Infektionsschutzgesetz §43 gilt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Papier

■ **Y70710** Freitag, 30.4.2010,  
18:00–19:30 Uhr  
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8  
Leitung: VSB/Ulrike Birnosser  
Gebühr: € 4,00

## Kochen in der Landessprache

Bitte für alle Kurse mitbringen:

Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter und evtl. Getränke.  
Das Materialgeld ist bereits einkalkuliert

### Curso de comida mexicana (spanisch)

En este curso se prepararán platillos mexicanos originales, con carne y con ingredientes que pueden encontrarse fácilmente en Augsburg. Nuevas recetas. El curso se llevará a cabo en Español.

■ **Y70810** Samstag, 15.5.2010,  
10:00–14:00 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Mariana-Elizabeth Dominguez-Oviedo  
Gebühr: € 24,00

### American Brunch Buffet in (American) English

Your teacher lived and cooked in the US and GB for 11 years, so the course will be entirely in English. How about cooking and tasting different dishes together such as eggs Benedict with smoked salmon and dill Hollandaise, spinach frittata, French toast with hazelnuts and maple syrup, tropical fruit salad, hash browns, Mimosa, crispy bacon, spicy sausages, pancakes with blueberries?

Can you make a perfect omelette? Perfect coffee, tea and fruit juices? Well, it is about time you learned!

■ **Y70815** Sonntag, 18.4.2010,  
10:00–14:00 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Per Bach Nissen, Koch  
Gebühr: € 31,00

### Dîner à Paris – Cuisine de brasserie (französisch)

Nous préparons dans ce cours quelques plats de la cuisine traditionnelle des brasseries parisiennes: p.ex. quiches, viandes rôties et accompagnement, crème caramel, crêpes Suzette. Pour débutants et gastronomes avertis. Cours en français. Vin non compris. Disponible au verre auprès du professeur.

■ **Y70825** Mittwoch, 30.6.2010,  
18:00–22:00 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Franck Gacia  
Gebühr: € 32,00

## Koch- und Backkurse

### Lehrküche vhs-Augsburg

Bitte für alle Kurse mitbringen:

Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter und evtl. Getränke.  
Das Materialgeld ist bereits einkalkuliert

### März

#### Steaks und Potatoes aller Art

Ribbeye – Tournedos – Entrecote – Flanksteak – Rumpsteak; wir arbeiten mit verschiedenen Sorten Steaks vom Rind im Detail, beste Zubereitung, Sorgfalt, Bratzeit und beste Beilagen von der Kartoffel: frittiert – püriert – geröstet – serviert mit Sauce Bernaise. Raffinierte Gerichte im typischen „style“ von Opersänger Per Bach Nissen. (Für Anfänger und Profis)

■ **Y71607** Sonntag, 7.3.2010,  
12:00–16:00 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Per Bach Nissen, Koch  
Gebühr: € 33,00

#### Männer an den Herd I

(absolute Anfänger und wenig Erfahrene)

Männer unter sich lernen die Grundbegriffe des Kochens und bereiten viele leckere Gerichte auf der Basis moderner, gesunder Ernährung zu.

■ **Y71608** 2 Kurstage  
von 8.3.2010 bis 15.3.2010  
Montag, 18:00–21:30 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Annette Seidenschwann-Diessl  
Gebühr: € 42,50  
► Teil II siehe Y71810

### Crashkurs: Was Sie schon immer übers Kochen wissen wollten

Sie möchten gerne sicherer im Kochen werden?... oder überhaupt damit anfangen? Hier können Sie sich Grundwissen aneignen, sich Tipps und Tricks von der Profi-Köchin zeigen lassen und selber ausprobieren. Wir bereiten Salate, Suppen vegetarische Gerichte, Fisch, Fleisch und Desserts zu.

■ **Y71610** 2 Kurstage  
von 10.3.2010 bis 17.3.2010  
Mittwoch, 18:00–22:00 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Elisabeth Maier  
Gebühr: € 55,00

### Thailändische Küche: Fischgerichte

Landestypische Fischgerichte: z.B. Garnelen, Tintenfisch. Neue Originalrezepte.

■ **Y71611** 2 Kurstage  
von 11.3.2010 bis 18.3.2010  
Donnerstag, 18:00–21:30 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Thidavadee Lüffe-Kougher  
Gebühr: € 49,00

### Schlemmer ohne Stress

So bereiten Sie ein Festmenü zu – und bleiben dabei ganz entspannt.

■ **Y71612** Freitag, 12.3.2010,  
18:00–23:00 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Silvia Siess  
Gebühr: € 32,00

### Happy Cooking

Freuen Sie sich für liebe Menschen zu kochen. Gerichte für besondere Anlässe, denn für Gäste lohnt sich ein bisschen mehr Aufwand immer. Ebenso schnelle Ideen für den Alltag, gewürzt mit Pfiff und einer Portion Raffinesse.

■ **Y71613** Samstag, 13.3.2010,  
18:00–23:00 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Silvia Siess  
Gebühr: € 32,00

### Die gesunde 5-Elemente-Küche für Naschkatzen

Was wäre das Leben ohne süße Genüsse? Dieser Abend liefert Ihnen Anregungen und Ideen für Süßspeisen, die wertvolle Komponenten enthalten und zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen können. Rezepte ohne Industriezucker und Weißmehl, stattdessen Kombinationen aus Obst, Nüssen, köstlichen Gewürzen und hochwertiger Schokolade. Im theoretischen Teil erfahren Sie welche Ursachen hinter übermäßigen Süßgelüsten stecken können.

■ **Y71614** Sonntag, 14.3.2010,  
13:00–17:00 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Ingrid Bierl  
Gebühr: € 27,00

### Vegetarische Weltreise: Sri Lanka

Die üppig wuchernde Vielfalt des tropischen Dschungels von Sri Lanka findet sich auch in

den Kochtöpfen der lankischen Küche wieder, die trotz der Nähe zu Indien ihre ganz eigene Art zu kochen entwickelt hat. Geprägt von den Aromen der Gewürze, den Früchten aus den heißen Tropen, der Gemüsevielfalt aus den milden Bergregionen und der allgegenwärtigen Kokosnuss wird „rice and curry“ zu einer Expedition in ein fernes, schönes Land.

■ **Y71616** Dienstag, 16.3.2010, 18:00–22:00 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Martin Dörfler  
Gebühr: € 24,50

### Kulinarische Reise nach Peking

Wir bereiten verschiedenste vegetarische Speisen aus dem Reich der Mitte zu und bekommen einen Einblick in die Ess-Sitten Pekings. (Ohne Glutamat)

■ **Y71620** Samstag, 20.3.2010, 13:30–17:30 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Karin Possin, Ernährungsberaterin  
Gebühr: € 23,00

### Kalifornische Küche – Fisch

Schwertfischsteaks, Tunfischsteaks und Garnelenspieße mit exotischen Beilagen, wie z. B. Mango-Koriander-Salsa, Paprika-Basilikum-Coulis, Wasabi-Creme, Tomaten-Ingwer-Chutney, Kokos-Couscous, Limetten-Basmatireis. Raffinierte Gerichte im typischen „californian style“ von Koch und Opernsänger Per Bach Nissen, der lange Zeit in der gehobenen Gastronomie in San Francisco gewirkt hat. (Für Anfänger und Profis)

■ **Y71621** Sonntag, 21.3.2010, 12:00–16:00 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Per Bach Nissen, Koch  
Gebühr: € 28,00

### Silvia bittet zu Tisch

Es gibt Monate, in denen man es kulinarisch ordentlich krachen lassen sollte, z. B. im März. Anstatt sich nach der Sonne zu sehnen, sollten Sie sich ein lukullisches Wellnessprogramm verordnen. Da geht die Sonne auf.

■ **Y71623** Dienstag, 23.3.2010, 18:00–22:00 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Silvia Siess  
Gebühr: € 29,00

### Pralinen selbst leicht hergestellt

Beste Pralinen – aus eigener Hand. Unter fachgerechter Anleitung wird Ihnen das Herstellen feiner Pralinen (auch Trüffelpralinen), das Temperieren der Kuvertüre, sowie das Überziehen der Pralinen gezeigt. Eine Rezeptmappe wird zur Verfügung gestellt. – Das ideale Weihnachtsgeschenk.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, weiße Schürze, Behälter/Verpackungsmaterial, evtl. Schreibzeug und Getränke.  
Das Materialgeld ist bereits einkalkuliert.  
■ **Y71624** 2 Kurstage  
von 24.3.2010 bis 25.3.2010  
Mittwoch, 18:00–21:30 Uhr  
Donnerstag, 18:00–21:30 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Egbert Gross, Konditormeister  
Gebühr: € 47,00

### Solo für Singles

Wir kochen Herzhaftes und Süßes in Topf und Ofen. Das Blind Date in der Küche!  
- OPEN END! (Fotograf anwesend)  
■ **Y71626** Freitag, 26.3.2010, 18:30–23:30 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Sabina Scherer  
Gebühr: € 32,50

### Pralinen selbst leicht hergestellt

Beste Pralinen – aus eigener Hand. Unter fachgerechter Anleitung wird Ihnen das Herstellen feiner Pralinen (auch Trüffelpralinen), das Temperieren der Kuvertüre, sowie das Überziehen der Pralinen gezeigt. Eine Rezeptmappe wird zur Verfügung gestellt. – Das ideale Weihnachtsgeschenk.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, weiße Schürze, Behälter/Verpackungsmaterial, evtl. Schreibzeug und Getränke.  
Das Materialgeld ist bereits einkalkuliert.

■ **Y71631A** 2 Kurstage  
von 31.3.2010 bis 1.4.2010  
Mittwoch, 12:00–15:30 Uhr  
Donnerstag, 12:00–15:30 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Egbert Gross, Konditormeister  
Gebühr: € 47,00  
■ **Y71631B** 2 Kurstage  
von 31.3.2010 bis 1.4.2010  
Mittwoch, 18:00–21:30 Uhr  
Donnerstag, 18:00–21:30 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Egbert Gross, Konditormeister  
Gebühr: € 47,00

## April

### Das beschwipste Menü

Ein großartiges 7-Gänge-Menü, leicht zuzubereiten für sie und ihn. Gekocht wird mit Champagner, Sherry und leckeren Weinen. Ein vergnüglicher Kochabend, den wir in geselliger Runde beschließen. – Autofahrer Vorsicht! – OPEN END! (Fotograf anwesend)

■ **Y71709** Freitag, 9.4.2010, 18:30–23:30 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Sabina Scherer  
Gebühr: € 32,50

### Die „Festtagstorte“ zu ...

Muttertag, Geburtstag, Hochzeit, Taufe, Jubiläum....

Sie Stellen unter fachlicher Anleitung eine Festtagstorte mit eigenem Dekor in einzelnen Schritten her: Spezialtortenböden, Deutsche und Französische Crèmes, Überzug und Dekor mit Schriftschild.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, weiße Schürze, Tortenkarton, evtl. Schreibzeug und Getränke.

Das Materialgeld ist bereits einkalkuliert.  
■ **Y71712** 2 Kurstage  
von 12.4.2010 bis 13.4.2010  
Montag, 18:00–21:30 Uhr  
Dienstag, 18:00–21:30 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Egbert Gross, Konditormeister  
Gebühr: € 47,00

### Vegetarische Weltreise: Mexiko

Mexiko ist international als eine der ältesten „Fusion“-Küchen bekannt. Die einzigartige Mischung von Früchten und Gemüsen aus der

„neuen“ mit den Zutaten der „alten“ Welt machen aus einem mexikanischen Essen ein Fest für Augen, Nase und Gaumen.

■ **Y71714** Mittwoch, 14.4.2010, 18:00–22:00 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Martin Dörfler  
Gebühr: € 24,50

### Teufelsküche – auch für Engel

Höllisch scharfe Delikatessen haben nicht nur einen geschmacklichen, sondern auch einen gesunden Effekt. Für alle, denen die Begriffe Capsaicin, Scoville, Habanero keine Fremdwörter sind. Wir bereiten Gerichte mit der netten roten Soße über Wasabi zu Produkten bar jeder Vernunft, die einem Atemnot bereitet und so manche Träne aufs Antlitz befördert. ACHTUNG: Hotter than Hell – Genuss auf eigenes Risiko!

■ **Y71715** Donnerstag, 15.4.2010, 18:00–22:00 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Walburga Kohlhund  
Gebühr: € 33,00

### Sündige Versuchung!

Die Versuchung im Paradies – schon Adam konnte nicht widerstehen. Wir zaubern ein wundervolles Mehrgänge-Menü. Kommen auch Sie in Versuchung. Wetten, Ihre Liebsten können sich nicht dagegen wehren. – OPEN END! (Fotograf anwesend)

■ **Y71716** Freitag, 16.4.2010, 18:30–23:30 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Sabina Scherer  
Gebühr: € 32,50

### Menu d’amour

#### Für Paare

Haben Sie Lust auf eine heiße Verführung, einen außergewöhnlichen Hauptgang und ein süßes Nachspiel? Wir genießen gemeinsam am romantisch gedeckten Tisch unser mehrgängiges Menü aus frischem Gemüse, Obst, Fisch und Fleisch. Passende Weine können bei der Kursleiterin erworben werden. Ende ca. 22:00 Uhr. (Preis pro Paar, bitte nur 1 Person anmelden)

■ **Y71717** Samstag, 17.4.2010, 18:00–22:00 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Walburga Kohlhund  
Gebühr: € 61,00 /Preis pro Paar

### Unkraut à la carte

Wilde Pflanzen sind die „Ur“-Lebensmittel der Menschen. Sie beinhalten eine Fülle wertvoller Inhaltsstoffe, die im Frühling den Stoffwechsel anregen, entgiften und entschlacken und wahre Kraftpakete für die Vitalisierung unseres Körpers sind. Wir kombinieren Wildkräuter mit naturbelassenen Lebensmitteln und kreieren daraus leckere Suppen, Aufläufe, Salate, Gemüsegerichte, Bratlinge und Tees.

■ **Y71719** 2 Kurstage  
von 19.4.2010 bis 26.4.2010  
Montag, 18:00–21:30 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Pia Helmschrott  
Gebühr: € 42,00

## Kulinarischer Kurzurlaub

Laden Sie Ihre Freunde doch mal ans Mittelmeer ein. Das geht ganz einfach, wenn Sie ihnen unser köstliches, mediterranes Dinner in mehreren Gängen servieren.

■ **Y71721** Mittwoch, 21.4.2010,  
18:00–22:00 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Silvia Siess  
Gebühr: € 29,00

## Frühling in der Küche

Endlich wieder frische Kräuter, junges Gemüse, neue Kartoffeln. Zusammen mit Lamm und Fisch kochen wir leichte, aromatische Gerichte. Z.B. marinierte Kräutermakrelen, Lamm in Zitronensoße, salsa verde, Brokkolisalat, Ziegenkäse mit Waldmeisteröl ...

■ **Y71722** Donnerstag, 22.4.2010,  
18:00–22:00 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Elisabeth Maier  
Gebühr: € 27,00

## Cooking X-files

### Kochvergnügen inkognito

Ein großes Mehrgänge-Menü, das die schönsten Sinne anspricht: Sehen, Fühlen, Riechen und natürlich Schmecken. Entdecken Sie die Schätze Ihrer Küche neu. In geselliger Runde beschließen wir den Kursabend. – Auch für Anfänger geeignet. – OPEN END! (Fotograf anwesend)

■ **Y71723** Freitag, 23.4.2010,  
18:30–23:30 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Sabina Scherer  
Gebühr: € 32,50

## Vater-Kind-Kochkurs (Vater/Opa/Onkel):

### Überraschungsmenü für den Muttertag E+K

Mit einfachen Handgriffen und relativ wenigen Zutaten gutes Essen zaubern – das ist die Kunst Köstlichkeiten zu kochen, mit denen Sie dann zuhause Mama/Oma/Tante verwöhnen. Auch für Anfänger geeignet.

■ **Y71724** Samstag, 24.4.2010,  
10:30–14:00 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Annette Seidenschwann-Diessl  
Gebühr: € 27,00 + Gebühr pro Kind € 17,00

## Kalifornische Küche – vegetarisch

Die Kalifornische Küche – einzigartige Verschmelzung der europäischen, amerikanischen und asiatischen Kulturen – setzt auf den typischen Eigengeschmack frischer Lebensmittel, unterstützt von frischen Kräutern und eröffnet so erstaunliche Erlebnisse zur Freude des Gaumens und Auges. Raffinierte Gerichte im typischen „californian style“ von Opernsänger Per Bach Nissen, der lange Zeit in der gehobenen Gastronomie in San Francisco gewirkt hat. (Für Anfänger und Profis)

■ **Y71725** Sonntag, 25.4.2010,  
12:00–16:00 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Per Bach Nissen, Koch  
Gebühr: € 33,00

## Vegetarische Weltreise: Indien

Falls es ein Schlaraffenland für Vegetarier gibt, dann muss es in Indien liegen; denn die meis-

ten Inder ernähren sich vegetarisch. Da verwundert es nicht, dass sie aus Gemüse, Hülsenfrüchten, Gewürzen und den jahrtausende alten Kenntnissen über die Heilkräfte dieser Zutaten meisterliche Kreationen entwickelt haben.

■ **Y71727** Dienstag, 27.4.2010,  
18:00–22:00 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Martin Dörfler  
Gebühr: € 24,50

## Schnelle Küche

Schnelle Rezepte für Leute, die trotz Zeitknappheit nicht auf Fertiggerichte zurückgreifen wollen. – Lecker und gesund kann schnelle Küche sein. Probieren Sie es aus.

■ **Y71728** Mittwoch, 28.4.2010,  
18:00–22:00 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Elisabeth Maier  
Gebühr: € 26,00

## Tapas + Antipasti: Fisch

Kulinarische Urlaubserinnerungen: Fisch und Meeresfrüchte bereichern das Angebot der kleinen Köstlichkeiten spanischer und italienischer Küche.

■ **Y71729** Donnerstag, 29.4.2010,  
18:00–22:00 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Eugenie Hagele  
Gebühr: € 29,00

## Mai

### Länderküche: Deutschland

Traditioneller Gerichte sind mittlerweile seltener auf dem Speiseplan zu finden. Vieles davon klingt fast schon exotisch. Lassen Sie sich ein auf Mecklenburger Kartoffelsuppe, Grünkohl mit Birne und Bratwurst, Fleischpastete, Fisch in Senfsoße, Kalter Hund, Aprikosenauflauf...

■ **Y71803** Montag, 3.5.2010,  
18:00–22:00 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Elisabeth Maier  
Gebühr: € 26,00

### Heiss – Kalt serviert

Die Franzosen nennen es „Verrines“, kleine Leckereien im Glas. Im klaren Glas wirkt alles noch appetitlicher und besonders dekorativ. Wir zaubern neue Ideen auf den Tisch und verblüffen Familie und Gäste.

■ **Y71804** Dienstag, 4.5.2010,  
18:00–22:00 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Walburga Kohlhund  
Gebühr: € 31,00

### Zum Essen auf die Wiese

Ob romantisch oder fröhlich. Auf jeden Fall immer lecker, unter dem Himmelszelt zu essen. An der frischen Luft entfaltet sich der Geschmack ganz besonders. Alles ist schon vorbereitet. So wird der Tag stressfrei. Bitte unbedingt Behälter mitbringen!

■ **Y71805** Mittwoch, 5.5.2010,  
18:00–22:00 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Silvia Siess  
Gebühr: € 27,50

## Antipasti und Dolci

Die köstlichen Vor- und Nachspeisen der italienischen Küche lassen kulinarisch keine Wünsche offen!

■ **Y71806** Donnerstag, 6.5.2010,  
18:00–22:00 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Eugenie Hagele  
Gebühr: € 26,50

## Ihre Majestäten bitten zu Tisch

Seine Majestät, der Spargel und seine Gemahlin, die Erdbeere verführen Sie zu einem unvergesslichen Menü – OPEN END! (Fotograf anwesend)

■ **Y71807** Freitag, 7.5.2010,  
18:30–23:30 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Sabina Scherer  
Gebühr: € 34,00

## Kulinarisches Tête-à-tête für Paare

Zuerst gemeinsam kochen, danach gemeinsam speisen, dann gemeinsam... Was kann es Schöneres für Verliebte geben? Mit diesen Rezepten bleibt viel Zeit fürs Flirten.

(Preis pro Paar, bitte nur 1 Person anmelden)  
■ **Y71808** Samstag, 8.5.2010,  
18:00–23:00 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Silvia Siess  
Gebühr: € 59,00 /Preis pro Paar

## Kulinarische Oper

Die Kombination aus Opernsänger am Theater Augsburg und Koch führte Per Bach Nissen zu der Idee einen Kochkurs mit Themen aus der Oper zu gestalten. Die Teilnehmer kreieren zusammen ein Buffet, angelehnt an die Kalifornische Küche und werden mit klingenden Kostproben und Geschichten aus der skurrilen und leidenschaftlichen Welt der Oper verwöhnt. (Für Anfänger und Fortgeschrittene)

■ **Y71809** Sonntag, 9.5.2010,  
12:00–17:00 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Per Bach Nissen, Koch  
Gebühr: € 35,00

## Männer an den Herd II

### Für (etwas) Fortgeschrittene

Männer unter sich lernen die Grundbegriffe des Kochens und bereiten viele leckere Gerichte auf der Basis moderner, gesunder Ernährung zu.

■ **Y71810** 2 Kurstage  
von 10.5.2010 bis 17.5.2010  
Montag, 18:00–21:30 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Annette Seidenschwann-Diessl  
Gebühr: € 42,50

## Länderkunde: Italien

Italienische Küche bietet nicht nur Nudeln und Pizza, sondern jede Menge anderer Gerichte, die zu Ihren Favoriten werden könnten. Z.B. Ravioli, Forellen in Weißwein, Spinatnocken, Huhn mit Oliven, Kaffeecreme...

■ **Y71811** Dienstag, 11.5.2010,  
18:00–22:00 Uhr  
vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Elisabeth Maier  
Gebühr: € 26,50

## Junge Küche: Simple food für Singles II

Moderne Küche, angepasst an das schnelle Lebenstempo: Mediterrane Küche, lecker und gesund, einfache Zubereitung und geringer Zeitbedarf. Auch Paare sind willkommen :-).

Neue Rezepte!

■ **Y71812** Mittwoch, 12.5.2010,

18:00–22:00 Uhr

vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Denis Kolesnikov

Gebühr: € 25,00

## Jetzt wird's zünftig

Bayerische Schmankerl für jedermann! Mit Oma's Klassikern schweben wir auf der weiß-blauen Wolke durch das Schlemmerland.- OPEN END! (Fotograf anwesend)

■ **Y71814** Freitag, 14.5.2010,

18:30–23:30 Uhr

vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Sabina Scherer

Gebühr: € 32,50

## Single-Küche: Dinner for one

Gesunde vollwertige Ernährung scheint zu aufwendig für eine Person. Gewusst wie, können sich auch Singles ohne großen Aufwand bewusst ernähren.

■ **Y71818** Dienstag, 18.5.2010,

18:00–21:30 Uhr

vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Pia Helmschrott

Gebühr: € 25,00

## Vegetarische Weltreise: La cucina della mamma

Obwohl die italienische Küche hierzulande zu den beliebtesten zählt, kennt kaum jemand die Raffiniertheit jener Speisen, die wir in Italien meistens nur als Gast bei einer Familie genießen dürfen. Von den Alpen bis zur Stiefelspitze inspiriert der überreiche Gemüsegarten zu Gerichten, die uns besser verstehen lassen, warum sich Italiens Söhne so ungern von ihrer Mama trennen wollen.

■ **Y71819** Mittwoch, 19.5.2010,

18:00–22:00 Uhr

vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Martin Dörfler

Gebühr: € 24,50

## Juni

### Energieküche: Sommer

„Gesundheit kann man essen“ – dieser Aussage wollen wir nachgehen und der vitalisierenden Energie in unserer Nahrung auf die Spur kommen. Wir bereiten gemeinsam kleine Speisen zu, welche unser Energiepotenzial haben und lecker schmecken.

■ **Y71908** Dienstag, 8.6.2010,

18:00–21:30 Uhr

vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Pia Helmschrott

Gebühr: € 25,00

### Mexikanische Snacks, pikant und süß

In fast allen Supermärkten stehen mittlerweile Produkte für „mexican food“. Davon werden wir nichts verwenden, sondern alles selbst zubereiten. Tortillas, Salate, Eintöpfe, kleine Vorspeisen und Süßes vermitteln einen Eindruck der mexikanischen Küche (überwiegend vegetarisch).

■ **Y71909** Mittwoch, 9.6.2010,

18:00–22:00 Uhr

vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Elisabeth Maier

Gebühr: € 26,00

### Tapas + Antipasti II

Die kleinen Köstlichkeiten verwöhnen Ihren Gaumen und begleiten Sie kulinarisch durch Spanien und Italien.

■ **Y71910** Donnerstag, 10.6.2010,

18:00–22:00 Uhr

vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Eugenie Hagele

Gebühr: € 26,50

### Küchenzauber ohne Hexerei

Laden Sie Ihre Freunde doch mal ans Mittelmeer ein. Das geht ganz einfach, wenn Sie ihnen unser köstliches, mediterranes Dinner in mehreren Gängen servieren.

■ **Y71911** Freitag, 11.6.2010,

18:00–23:00 Uhr

vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Silvia Siess

Gebühr: € 32,00

### Profikurs: Fonds und Soßen

Warum gerinnt eine „Sauce Hollandaise“? Wie kann ich auf die Schnelle eine passende Sauce zum Filetsteak zaubern?... Wir stellen dunkle und helle Grundsauces her und passen sie dem jeweiligen Verwendungszweck an. Während intensiver Praxis und Infos rund ums Kochen, kommen natürlich die Gaumenfreuden an diesem Tag nicht zu kurz. – Frischer Spargel mit Sauce Hollandaise und Schweinefilet mit Champignonrahmsauce – Entenbrust in Orangensauce, gebratenes Wellfilet auf Weißweinsauce...

■ **Y71912** Samstag, 12.6.2010,

12:00–17:00 Uhr

vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Denis Kolesnikov

Gebühr: € 37,00

### Desserts und Leckereien

Schwaneneclairs, Himbeerparfait, Dänischer Mandelplunder, weiße Chokoladenmousse, pochierte Birnen in Couvertüre, Strawberry Shortcake, Apfel-Brombeeren-Crumble, Cheesecake ... lassen Sie sich verführen!

■ **Y71913** Sonntag, 13.6.2010,

12:00–16:00 Uhr

vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Per Bach Nissen, Koch

Gebühr: € 29,50

### Kochen mit Freunden – für Freunde

Gemeinsam kochen macht am meisten Spaß – kommen Sie mit Ehemann/-frau, Freund/-in, Bruder/Schwester oder vielleicht mit der Nachbarin? Wir kochen zusammen quer durchs Kochbuch – genussvoll, aber auch Leichtes, und natürlich leckere Desserts. Zuhause können Sie dann Ihre Lieben mit neuen Ideen überraschen.

■ **Y71915** Dienstag, 15.6.2010,

18:00–21:30 Uhr

vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Annette Seidenschwann-Diessl

Gebühr: € 26,00

### Eine italienische Nacht

Eine Auswahl der köstlichsten italienischen Gerichte zusammengestellt zu einem opulenten Buffet – es gibt keinen besseren Start in den Sommer!

■ **Y71917** Donnerstag, 17.6.2010,

18:00–22:00 Uhr

vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Eugenie Hagele

Gebühr: € 27,00

### Arabische Küche und Kochkultur

Im Kurs wird die typische arabische Küche mit ihren besonderen Gewürzen und ihren attraktiven Süßspeisen vorgestellt. Sie erhalten Einblick in die arabische Esskultur und lernen die arabischen Bezeichnungen der Speisen.

■ **Y71920** 2 Kurstage

von 20.6.2010 bis 27.6.2010

Sonntag, 9:00–14:00 Uhr

vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Samiha Sary el din-Utz

Gebühr: € 49,00

### Zucchini, Tomaten und Paprika

... gibt es jetzt im Sommer wieder in Hülle und Fülle. Wir probieren neue Rezepte für Hauptgerichte, Salate und Vorspeisen wie Tomatenmousse, Paprika mit Kartoffel-Käse-Füllung, Zucchini-moussaka...

■ **Y71922** Dienstag, 22.6.2010,

18:00–22:00 Uhr

vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Elisabeth Maier

Gebühr: € 26,00

### Vegetarische Weltreise: Thailand

Man muss beileibe kein Vegetarier sein, um die duftenden Kreationen aus Kokos, Ingwer und Zitronengras genießen zu können. Einheimische Gemüse und exotische Aromen verbinden sich zu neuen Geschmackserlebnissen. Ein Schlemmerkurs für alle, die gern weniger Fleisch essen möchten.

■ **Y71923** Mittwoch, 23.6.2010,

18:00–22:00 Uhr

vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Martin Dörfler

Gebühr: € 24,50

### Thailändische Küche: Köstliches vom Grill

Landestypische Grillgerichte für den Sommer, mal Fleisch, mal Fisch.

■ **Y71924** 2 Kurstage

von 24.6.2010 bis 1.7.2010

Donnerstag, 18:00–21:30 Uhr

vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Thidavadee Lüffe-Kougher

Gebühr: € 49,00

### Raffiniert und extra leicht

Wie die Pfunde purzeln und der Gaumen dabei trotzdem verwöhnt wird, erfahren Sie hier. Ob Schwein, Pute, Fisch oder Süßes, an jeden Geschmack ist gedacht. Und das Ganze auch noch ruckzuck nachgekocht. – OPEN END! (Fotograf anwesend)

■ **Y71925** Freitag, 25.6.2010,

18:30–23:30 Uhr

vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Sabina Scherer

Gebühr: € 32,50

**Mexikanisch original (deutsch)**

Mexikanisches Essen, das bedeutet Chili, Maismehl, Bohnen, Guacamole... Sie lernen verschiedene mexikanische Gerichte (ohne Fleisch) kennen, und alles mit Zutaten, die hier in Augsburg zu finden sind.

■ **Y71926** Samstag, 26.6.2010,  
10:00–14:00 Uhr

vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Mariana-Elizabeth Dominguez-Oviedo  
Gebühr: € 26,00

**Gutes, gesund und günstig:  
5 Gänge für 5 Euro**

Gutes muss nicht immer teuer sein. Lassen Sie sich überraschen, wie vielfältig man für wenig Geld kochen kann.

Bei Vorlage des Bewilligungsbescheides für den Bezug von ALG II erhalten Sie die ermäßigte Kursgebühr von 5,00€.

■ **Y71929** Dienstag, 29.6.2010,  
18:00–21:00 Uhr

vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Annette Seidenschwann-Diessl  
Gebühr: € 15,00

**Juli****American BBQ**

Steak, Chicken und Shrimps für den Holzkohlegrill, Sommerliche Salate, Salsas und scharfe Sossen. Raffinierte Gerichte im typischen „style“ von Opersänger und Koch Per Bach Nissen. (Für Anfänger und Profis)

■ **Y72004** Sonntag, 4.7.2010,  
12:00–16:00 Uhr

vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Per Bach Nissen, Koch  
Gebühr: € 33,00

**Grillen und Chillen**

Genießen Sie die Open-Air-Saison. Mit diesen sommerlichen Gerichten wollen Sie Balkon und Terrasse am liebsten gar nicht mehr verlassen.

■ **Y72006** Dienstag, 6.7.2010,  
18:00–22:00 Uhr

vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Silvia Siess  
Gebühr: € 29,00

**Sommerliches Vollwertbuffet**

Die vollwertige vegetarische Küche bietet eine Vielzahl leckerer und bekömmlicher Alternativen für ein gelungenes Fest. Wir bereiten und genießen verschiedene Salate, Gemüsegerichte, Brotaufstriche und Gebackenes.

■ **Y72007** Mittwoch, 7.7.2010,  
18:00–21:30 Uhr

vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Pia Helmschrott  
Gebühr: € 25,00

**Ein Abend in Paris – Cuisine de  
brasserie (deutsch)**

Wir lernen einige Gerichte aus der traditionellen Pariser Brasserie-Küche kennen, wie z.B. Quiches, Fleischgerichte mit Beilage, Crème Caramel, Crêpes ... Für Anfänger und Fortgeschrittene. Wein kann beim Kursleiter erworben werden.

■ **Y72008** Donnerstag, 8.7.2010,  
18:00–22:00 Uhr

vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Franck Gacia  
Gebühr: € 32,00

**Buffet International**

Tolle Rezepte in „kalt + warm“, für alle leicht nachzukochen. Auch für Anfänger geeignet. – OPEN END! (Fotograf anwesend)

■ **Y72009** Freitag, 9.7.2010,  
18:30–23:30 Uhr

vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Sabina Scherer  
Gebühr: € 32,50

**Gerichte aus dem Wok**

An diesem Abend wollen wir sowohl exotische als auch europäische Gerichte aus dem Wok kennen lernen, mit Fleisch (von Biobetrieben), mit Fisch und vegetarisch. Bitte Wok mitbringen, falls vorhanden.

■ **Y72012** Montag, 12.7.2010,  
18:00–22:00 Uhr

vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Karin Possin, Ernährungsberaterin  
Gebühr: € 24,00

**Pizza, Quiche & Co**

Ausgefallene Pizzarezepte, feine Quiches und leckere Überraschungen werden besprochen, zubereitet und verspeist. (Fotograf anwesend)

■ **Y72023** Freitag, 23.7.2010,  
18:30–23:30 Uhr

vhs – Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Sabina Scherer  
Gebühr: € 32,50

**Lehrküche Verbraucher-Service  
Bayern im KDFB e.V.**

Bitte für alle Kurse mitbringen:

Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter und evtl. Getränke.

Das Materialgeld ist bereits einkalkuliert.

**März****Bio für Fortgeschrittene: Pastinaken,  
Schwarzwurzel & Co.**

■ **Y73605** Freitag, 5.3.2010,  
18:00–21:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8  
Leitung: VSB/Barbara Krohe  
Gebühr: € 20,00

**Hausgemachte Strudel**

■ **Y73608** Montag, 8.3.2010,  
18:00–21:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8  
Leitung: VSB/Johanna Holzhauser  
Gebühr: € 20,00

**Grundkenntnisse des Kochens Teil 1**

Selbst gekocht schmeckt's besser!

■ **Y73610** 3 Kurstage

von 10.3.2010 bis 24.3.2010

Mittwoch, 18:00–21:00 Uhr  
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8  
Leitung: VSB/Annette Seidenschwann-Diessl  
Gebühr: € 51,00

**Grünkern, Gerste und Co.**

■ **Y73612** Freitag, 12.3.2010,  
18:00–21:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8  
Leitung: VSB/Barbara Krohe  
Gebühr: € 20,00

**Festliches Ostermenü**

Wir kochen ein 5 gängiges Menü, das gut vorzubereiten und nachzukochen ist.

■ **Y73615** Montag, 15.3.2010,  
18:00–21:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8  
Leitung: VSB/Johanna Holzhauser  
Gebühr: € 24,00

**Das Beste aus der mediterranen  
Küche**

Vorfriede auf den Urlaub! Leichte Küche für jede Gelegenheit.

■ **Y73616** Dienstag, 16.3.2010,  
18:00–21:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8  
Leitung: VSB/Johanna Holzhauser  
Gebühr: € 22,50

**Fit in den Frühling**

Die Alternative zum Starkbierfest am Josefstag: Fit in den Frühling mit frischem Grün, leichtem Fisch und viel Humor.

■ **Y73619** Freitag, 19.3.2010,  
18:00–21:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8  
Leitung: VSB/Regina Teintzer  
Gebühr: € 22,50

**Sonntagsbrunch mit  
selbstgemachtem Brot**

■ **Y73621** Sonntag, 21.3.2010,  
10:00–14:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8  
Leitung: VSB/Barbara Krohe  
Gebühr: € 24,00

**Unsere Nudeln machen wir jetzt  
selber**

(10–14 Jahre)

Feine Nudelgerichte, leckere Beilagen und Saucen.

■ **Y73629** Montag, 29.3.2010,  
10:00–13:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8  
Leitung: VSB/Barbara Krohe  
Gebühr: € 15,00

**Osterlamm und Osterzopf**

(10–14 Jahre)

Traditionelles Gebäck für den Osterkorb und den Ostertisch.

■ **Y73630** Dienstag, 30.3.2010,  
10:00–13:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8  
Leitung: VSB/Lucia Dinkel  
Gebühr: € 15,00

## Osterbrunch

(10–14 Jahre)

Wir bereiten Leckereien für einen Osterbrunch zu.

■ **Y73631** Mittwoch, 31.3.2010,

10:00–13:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB / Annette Seidenschwann-Diessl

Gebühr: € 15,00

## April

### Nuggets, Kartoffelspalten und Co. mal anders

(10–14 Jahre)

■ **Y73706** Dienstag, 6.4.2010,

10:00–13:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB / Barbara Krohe

Gebühr: € 15,00

### Hickhack um Hackhits

(10–14 Jahre)

Cooler Rezepte rund um's Hackfleisch.

■ **Y73707** Mittwoch, 7.4.2010,

10:00–13:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB / Annette Seidenschwann-Diessl

Gebühr: € 15,00

### Heute backen wir Leckerrezepte in Mürbteig und Brandteig

(10–14 Jahre)

■ **Y73708** Donnerstag, 8.4.2010,

10:00–13:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB / Barbara Krohe

Gebühr: € 15,00

### Modifizierte Küche: Klassische Gerichte abgespeckt

■ **Y73716** Freitag, 16.4.2010,

18:00–21:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB / Barbara Krohe

Gebühr: € 22,50

### Vegetarische Gerichte aus aller Welt

Es muss nicht immer Fleisch sein! Ab und zu ein vegetarisches Gericht bereichert den Speiseplan.

■ **Y73719** Montag, 19.4.2010,

18:00–21:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB / Johanna Holzhauser

Gebühr: € 20,00

### Pasta, Risotto, Gnocchi

Mit einer raffinierten Sauce immer willkommen.

■ **Y73720** Dienstag, 20.4.2010,

18:00–21:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB / Johanna Holzhauser

Gebühr: € 20,00

## Leckerer zum Löffeln

Raffinierte Suppen und Eintöpfe bereichern den Speiseplan.

■ **Y73729** Donnerstag, 29.4.2010,

18:00–21:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB / Johanna Holzhauser

Gebühr: € 20,00

## Mai

### Kochen mit Fair Trade Produkten

■ **Y73807** Freitag, 7.5.2010,

18:00–21:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB / Barbara Krohe

Gebühr: € 20,00

### Orientalische Verlockung

Mit Raffinesse, erlesenen Gewürzen und kostbaren Aromen werden köstliche Gerichte aus 1001 Nacht zubereitet.

■ **Y73810** Montag, 10.5.2010,

18:00–21:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB / Johanna Holzhauser

Gebühr: € 24,00

### Fischgerichte

Zu einer ausgewogenen Ernährung gehört Seefisch dazu. Die Rezepte sind so gestaltet, dass sie jedem gelingen.

■ **Y73820** Donnerstag, 20.5.2010,

18:00–21:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB / Johanna Holzhauser

Gebühr: € 24,00

### Ernährungsführerschein für Kinder

(8–12 Jahre)

Waschen und schälen, schneiden und raspeln, rühren und würzen, Tisch decken und gemeinsam essen – das macht Kindern Spaß. Kinder erlernen den Umgang mit Lebensmitteln und erwerben praktische Fähigkeiten sich kleine Gerichte selbst zuzubereiten.

■ **Y73825** 3 Kurstage

von 25.5.2010 bis 27.5.2010

Dienstag, 10:00–13:00 Uhr

Mittwoch, 10:00–13:00 Uhr

Donnerstag, 10:00–13:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB / Regina Teinitzer

Gebühr: € 30,00

### Reisgerichte aus aller Welt

(10–14 Jahre)

Hier lernt ihr würzige und süße Gerichte mit verschiedenen Reissorten kennen.

■ **Y73828** Freitag, 28.5.2010,

10:00–13:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB / Annette Seidenschwann-Diessl

Gebühr: € 15,00

## Kochen für Freunde

(10–14 Jahre)

Am schönsten ist es mit Freunden für Freunde zu kochen.

■ **Y73831** Montag, 31.5.2010,

10:00–13:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB / Annette Seidenschwann-Diessl

Gebühr: € 15,00

## Juni

### Trendige Suppen und beerenstarke Desserts

(10–14 Jahre)

■ **Y73901** Dienstag, 1.6.2010,

10:00–13:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB / Lucia Dinkel

Gebühr: € 15,00

### Ritterschmaus

(10–14 Jahre)

Wir kochen ein Menü wie es Ritter und Burgfräulein gerne hatten. Mit Fleisch vom Spieß, Kartoffeln, Obst und Wein (Traubensaft).

■ **Y73902** Mittwoch, 2.6.2010,

10:00–13:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB / Lucia Dinkel

Gebühr: € 15,00

### Pizza und Pasta – Neue Rezepte

(10–14 Jahre)

Pizza und Pasta bieten unzählige Variationsmöglichkeiten, die leckersten lernt ihr hier kennen.

■ **Y73904** Freitag, 4.6.2010,

10:00–13:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB / Annette Seidenschwann-Diessl

Gebühr: € 15,00

### Grundkenntnisse des Kochens Teil 2

Grundrezepte, die garantiert gelingen und vielfältig abzuwandeln sind.

■ **Y73916** 3 Kurstage

von 16.6.2010 bis 30.6.2010

Mittwoch, 18:00–21:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB / Annette Seidenschwann-Diessl

Gebühr: € 51,00

### Kulinarische Eindrücke aus der Römerzeit

Allgemein bekannt ist, dass die Römer auf gutes Essen und Trinken viel Wert legten. Aus der Kaiserzeit des Augustus ist das Kochbuch des Apicius überliefert, der als Erfinder außergewöhnlicher Gerichte gilt.

■ **Y73919** Samstag, 19.6.2010,

17:00–21:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB / Edith Kohler

Gebühr: € 30,00

## Sommerliches Festmenü

Für Gäste: Festliche, leichte Küche für den Sommer mit saisonalen Zutaten bereitet.

■ **Y73921** Montag, 21.6.2010,  
18:00–21:00 Uhr  
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8  
Leitung: VSB/Johanna Holzhauser  
Gebühr: € 24,00

## Juli

### Die Küche rund um's Mittelmeer

Genießen voller Lebensfreude leichte, frische, bekömmliche und abwechslungsreiche Gerichte aus den Mittelmeerländern.

■ **Y74001** Donnerstag, 1.7.2010,  
18:00–21:00 Uhr  
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8  
Leitung: VSB/Johanna Holzhauser  
Gebühr: € 24,00

### Mezze – die Welt der arabischen Vorspeisen

Wir bereiten ein herrliches Vorspeisenbuffet für Gäste.

■ **Y74013** Dienstag, 13.7.2010,  
18:00–21:00 Uhr  
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8  
Leitung: VSB/Johanna Holzhauser  
Gebühr: € 24,00

## August

### Fastfood selbst gemacht

(10–14 Jahre)

Hamburger, chicken nuggets, coleslaw.... Und alles noch gesund!

■ **Y74102** Montag, 2.8.2010,  
10:00–13:00 Uhr  
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8  
Leitung: VSB/Lucia Dinkel  
Gebühr: € 15,00

### Kulinarische Europareise

(10–14 Jahre)

Ein leckeres Menü aus den verschiedensten Ländern Europas.

■ **Y74103** Dienstag, 3.8.2010,  
10:00–13:00 Uhr  
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8  
Leitung: VSB/Annette Seidenschwann-Diessl  
Gebühr: € 15,00

### Gaumenkitzel aus Asien

(10–14 Jahre)

Wir kochen ein asiatisches Menü mit Hünchen, Ananas und Kokos.

■ **Y74104** Mittwoch, 4.8.2010,  
10:00–13:00 Uhr  
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8  
Leitung: VSB/Lucia Dinkel  
Gebühr: € 15,00

## Sommerzeit – Partyzeit

(10–14 Jahre)

Wir kochen ein Menü für Teenies: von süß bis scharf ist alles dabei.

■ **Y74105** Donnerstag, 5.8.2010,  
10:00–13:00 Uhr  
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8  
Leitung: VSB/Lucia Dinkel  
Gebühr: € 15,00

## Sommerbuffet

(10–14 Jahre)

Wir gestalten ein leckeres Buffet für einen warmen Sommerabend.

■ **Y74106** Freitag, 6.8.2010,  
10:00–13:00 Uhr  
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8  
Leitung: VSB/Annette Seidenschwann-Diessl  
Gebühr: € 15,00

## Lehrküche Deutscher Hausfrauenbund

Bitte für alle Kurse mitbringen:

Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter und evtl. Getränke.  
Das Materialgeld ist bereits einkalkuliert.

## März

### Kochen für Singles

Für sich alleine kochen bedeutet nicht, dass man sich nicht gesund und abwechslungsreich ernähren kann. Wir bereiten ein Menü für eine Person zu.

■ **Y75601** Montag, 1.3.2010,  
9:00–12:30 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Kristina Rosenthal  
Gebühr: € 23,00

### Kulinarische Reise nach Tunesien

■ **Y75603** Mittwoch, 3.3.2010,  
18:00–21:30 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Douja Hadjri  
Gebühr: € 23,00

### Knödel, ein rundes Essvergnügen

Knödelvariationen mit Saucen, Salaten und Dessert.

■ **Y75609** Dienstag, 9.3.2010,  
9:30–13:00 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Waltraud Sarcher  
Gebühr: € 23,00

### Unser perfektes Dinner: Ostermenü

■ **Y75617** Mittwoch, 17.3.2010,  
18:30–22:00 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Heike Pietsch  
Gebühr: € 25,00

### Lust auf Meer?

Tauchen Sie ein ins Reich von Fischers Fritz. Lernen Sie dabei auf einfache Weise die verschiedenen Zubereitungen von Fischfilet kennen.

■ **Y75618** Donnerstag, 18.3.2010,  
18:00–21:30 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Gertrud Schied  
Gebühr: € 27,00

## So kocht Europa

(ab 10 Jahren)

Wir entdecken die Vielfalt und den Reichtum Europas beim Essen und kochen Lieblingsgerichte von europäischen Kindern.

■ **Y75630** Dienstag, 30.3.2010,  
9:30–13:00 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Susanna Englmeier  
Gebühr: € 23,00

## April

### Der Frühling hält seinen Einzug

(ab 10 Jahren)

Wir kochen ein cooles Essen mit allem, was der Frühling zu bieten hat. Fisch, Fleisch und ein Dessert sind auch dabei.

■ **Y75707** Mittwoch, 7.4.2010,  
10:00–13:30 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Waltraud Sarcher  
Gebühr: € 23,00

### Rezepte rund um den Globus

(ab 10 Jahren)

Wir kochen die Lieblingsgerichte von Kindern aus aller Welt und erfahren Interessantes über Tischsitten rund um den Globus.

■ **Y75708** Donnerstag, 8.4.2010,  
9:30–13:00 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Susanna Englmeier  
Gebühr: € 23,00

### Ein vegetarischer Vormittag

Eine gesunde und abwechslungsreiche Kost zusammengestellt in einem Menü, dass nicht nur Vegetariern schmeckt.

■ **Y75712** Montag, 12.4.2010,  
9:00–12:30 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Kristina Rosenthal  
Gebühr: € 23,00

### Männerkochkurs

Kochspaß nur für Männer, aktuelle und altbewährte Rezepte mit viel Spaß zubereiten.

■ **Y75714** Mittwoch, 14.4.2010,  
18:30–22:00 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Heike Pietsch  
Gebühr: € 23,00

### Schlank werden – schlank bleiben

Gut essen und dabei schlank bleiben. Schnelle, leichte und gesunde Gerichte fett und kalorienreduziert.

■ **Y75715** Donnerstag, 15.4.2010,  
18:00–21:30 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Gertrud Schied  
Gebühr: € 23,00

## Grundkochkurs

Kochen und backen nach raffinierten aber einfachen Rezepten mit frischen Lebensmitteln der Jahreszeit. Dazu erfahren Sie Wissenswertes über die verwendeten Zutaten.

■ **Y75716** 3 Kurstage  
von 16.4.2010 bis 30.4.2010  
Freitag, 18:00–21:30 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Sybilla Winkler-Einberger  
Gebühr: € 60,00

## „Dampfgarer“ – die neue Dimension beim Kochen

■ **Y75717** Samstag, 17.4.2010,  
11:00–14:30 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Petra Rusch  
Gebühr: € 23,00

## Feinschmeckerparadies Provence

■ **Y75724** Samstag, 24.4.2010,  
10:00–13:30 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Angela Anders-Batke  
Gebühr: € 23,00

## Südtiroler Küche – ein Hauch von Urlaub kehrt bei uns ein

Regionale Spezialitäten wie Knödel, Nocken und Südtiroler Speck gehören dazu.

■ **Y75730** Freitag, 30.4.2010,  
18:00–21:30 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Petra Pauer  
Gebühr: € 23,00

## Mai

### Unser perfektes Dinner: Gesund genießen

Drei Gänge ohne Reue, aber mit viel Genuss.

■ **Y75812** Mittwoch, 12.5.2010,  
18:30–22:00 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Heike Pietsch  
Gebühr: € 23,00

### Mini und Maxi kochen ihre Lieblingsgerichte

(ab 7 Jahren mit Begleitperson)

Wir kochen Nudelgerichte mit verschiedenen Saucen.

■ **Y75826** Mittwoch, 26.5.2010,  
10:00–13:30 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Waltraud Sarcher  
Gebühr: € 23,00

## Juni

### Die kleinen Küchenchefs „Tischlein deck Dich“

(ab 4 Jahren mit Begleitperson)

Heute zaubern wir feine Gerichte und Backwaren mit Erdbeeren.

■ **Y75905** Samstag, 5.6.2010,  
10:00–13:30 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Waltraud Sarcher  
Gebühr: € 23,00

## Schnitzelvariationen

Rezepte, wie man aus einem einfachen Schnitzel verschiedene leckere Gerichte zubereiten kann.

■ **Y75907** Montag, 7.6.2010,  
9:00–12:30 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Kristina Rosenthal  
Gebühr: € 23,00

## Was Kinder gerne essen

Diesen Rezepten können Kinder nicht widerstehen. Für Eltern die ihre Kinder gesund und stressfrei ernähren wollen.

■ **Y75909** Mittwoch, 9.6.2010,  
18:30–22:00 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Heike Pietsch  
Gebühr: € 23,00

## Mediterrane Genusskultur

Mediterrane Speisen sind schmackhaft, vielseitig und auch ausgesprochen gesund. Immer dabei: Olivenöl Basilikum, Knoblauch und würziger Käse.

■ **Y75910** Donnerstag, 10.6.2010,  
18:00–21:30 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Gertrud Schied  
Gebühr: € 23,00

## Indisch kochen

■ **Y75911** Freitag, 11.6.2010,  
18:00–21:30 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Razia Shad  
Gebühr: € 25,00

## Türkisches Menü

■ **Y75912** Samstag, 12.6.2010,  
15:00–18:30 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Eser Özal  
Gebühr: € 23,00

## Let's Wok

Asiatische und mediterrane Vielfalt aus dem Wok. Mit neuen Rezepten–

■ **Y75926** Samstag, 26.6.2010,  
10:00–13:30 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Angela Anders-Batke  
Gebühr: € 27,00

## Juli

### Leichte Sommerküche

Gerichte leicht und einfach in der Zubereitung; aber auch leicht für den Körper.

■ **Y76006** Dienstag, 6.7.2010,  
18:00–21:30 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Gertrud Schied  
Gebühr: € 23,00

### Wenn unerwartet Gäste kommen ist schnelles und feines gefragt

Wir richten uns nach dem vorhandenen Lebensmitteln, den Kräutern an der Fensterbank und evtl. Gemüse im Garten, ergänzen mit Getränken und achten auf einfach aber dekorative Aufmachung der Speisen.

■ **Y76007** Mittwoch, 7.7.2010,  
9:30–13:00 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Waltraud Sarcher  
Gebühr: € 23,00

## Feinschmeckerparadies Provence

■ **Y76009** Freitag, 9.7.2010,  
18:00–21:30 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Angela Anders-Batke  
Gebühr: € 23,00

## Unser perfektes Dinner: Sommernachtstraum

Mit wenig Aufwand ein romantisches Dinner für zwei.

■ **Y76028** Mittwoch, 28.7.2010,  
18:30–22:00 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Heike Pietsch  
Gebühr: € 50,00

# Textiles Arbeiten

Zuständigkeit: Gabriele Lindstedt

## Nähen/Schneidern

Weitere Kurse im Juli und August (Ferien) finden Sie im Internet unter [www.vhs-augsburg.de](http://www.vhs-augsburg.de). Gerne beraten wir Sie auch telefonisch (0821/50265-55).

### Schnittkonstruktion

#### Für eine Hose (Kein Nähkurs)

Entwerfen Sie Ihren passgenauen Grundschnitt.

Termine: 10.03., 17.03., 31.03.  
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Geo-Dreieck, Schere, Taschenrechner, Zirkel, Klebestift, Maßband, Papier.

■ **Y77010** 3 Kurstage  
von 10.3.2010 bis 31.3.2010  
Mittwoch, 18:30–21:00 Uhr  
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8  
Leitung: VSB/Jutta Vogl  
Gebühr: € 31,00

### Schnittkonstruktion

#### Für eine Jacke bzw. Oberteil (Kein Nähkurs)

Entwerfen Sie Ihren passgenauen Grundschnitt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Geo-Dreieck, Schere, Taschenrechner, Zirkel, Klebestift, Maßband, Papier.

■ **Y77015** 3 Kurstage  
von 30.6.2010 bis 21.7.2010  
Mittwoch, 18:30–21:00 Uhr  
Nicht am 14. Juli  
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8  
Leitung: VSB/Jutta Vogl  
Gebühr: € 31,00

## Kinder-Nähkurs in den Osterferien

(9–13 Jahre)

Wir nähen coole Klamotten auf einfache Art. Einfache Schnitte sind vorhanden (z.B. Wickelrock, Hose mit Gummizug, Top... )

Bitte mitbringen: Schere, Stoff, Schnittmuster, Schnittpapier, Schreibzeug, Nähutensilien.

■ **Y77050** 3 Kurstage  
von 6.4.2010 bis 8.4.2010  
Dienstag, 9:30–12:30 Uhr  
Mittwoch, 9:30–12:30 Uhr  
Donnerstag, 9:30–12:30 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Edith Walter  
Gebühr: € 30,00

## Flotte Klamotten für kreative Mädchen

(ab 10 Jahre)

Vorbesprechung 24.03., 15:00–16:00 Uhr verbindlich. Genäht wird ein einfacher Rock oder ein Top.

Termine 6.04. + 7.04., 10:00–15:00 Uhr  
Bitte mitbringen: Nähutensilien, Nähmaterial

■ **Y77060** 3 Kurstage  
von 24.3.2010 bis 7.4.2010  
Mittwoch, 15:00–16:00 Uhr  
Dienstag, 10:00–15:00 Uhr  
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8  
Leitung: VSB/Barbara Himml  
Gebühr: € 30,00

(ab 10 Jahre)

Vorbesprechung 19.05., 15:00–16:00 Uhr verbindlich. Genäht wird ein einfacher Rock oder ein Top.

Termine: 25.05. + 26.05., 10:00–16:00 Uhr  
Bitte mitbringen: Nähutensilien, Nähmaterial

■ **Y77062** 3 Kurstage  
von 19.5.2010 bis 26.5.2010  
Mittwoch, 15:00–16:00 Uhr  
Dienstag, 10:00–15:00 Uhr  
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8  
Leitung: VSB/Barbara Himml  
Gebühr: € 30,00

## Nähen als kreatives Hobby

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Es werden die Grundtechniken sowie Grundkenntnisse des Nähens vermittelt. Für Anfänger ist es sinnvoll, sich für einfache Kleidungsstücke zu entscheiden, z.B. einfache Hose, Rock oder Bluse. Fortgeschrittene können Kleidungsstücke nach eigenem Wunsch fertigen, auch gekaufte Kleidung kann abgeändert werden.

Bitte mitbringen: Schere, Schnitt und Schnittpapier, Nähutensilien, Stoff und Schreibzeug.

■ **Y77100** 6 Kurstage  
von 2.3.2010 bis 20.4.2010  
Dienstag, 9:00–12:30 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Christine Uter  
Gebühr: € 57,00

■ **Y77102** 3 Kurstage  
von 3.3.2010 bis 17.3.2010  
Mittwoch, 18:00–21:30 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Christine Uter  
Gebühr: € 28,50

■ **Y77104** 6 Kurstage  
von 4.3.2010 bis 22.4.2010  
Donnerstag, 18:00–21:30 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Elisabeth Korntheuer  
Gebühr: € 57,00

■ **Y77106** 5 Kurstage  
von 12.4.2010 bis 17.5.2010  
Montag, 8:30–12:00 Uhr  
Nicht am 3. Mai  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3

Leitung: DHB/Edith Walter  
Gebühr: € 47,50

■ **Y77108** 5 Kurstage  
von 12.4.2010 bis 17.5.2010  
Montag, 13:00–16:30 Uhr  
Nicht am 3. Mai  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Edith Walter  
Gebühr: € 47,50

■ **Y77110** 5 Kurstage  
von 14.4.2010 bis 19.5.2010  
Mittwoch, 18:00–21:30 Uhr  
Nicht am 5. Mai  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Edith Walter  
Gebühr: € 47,50

■ **Y77112** 6 Kurstage  
von 27.4.2010 bis 15.6.2010  
Dienstag, 9:00–12:30 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Christine Uter  
Gebühr: € 57,00

■ **Y77114** 6 Kurstage  
von 29.4.2010 bis 24.6.2010  
Donnerstag, 18:00–21:30 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Elisabeth Korntheuer  
Gebühr: € 57,00

■ **Y77116** 3 Kurstage  
von 7.6.2010 bis 21.6.2010  
Montag, 8:30–12:00 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Edith Walter  
Gebühr: € 28,50

■ **Y77118** 3 Kurstage  
von 7.6.2010 bis 21.6.2010  
Montag, 13:00–16:30 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Edith Walter  
Gebühr: € 28,50

■ **Y77120** 3 Kurstage  
von 9.6.2010 bis 23.6.2010  
Mittwoch, 18:00–21:30 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Edith Walter  
Gebühr: € 28,50

■ **Y77122** 5 Kurstage  
von 22.6.2010 bis 20.7.2010  
Dienstag, 9:00–12:30 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Christine Uter  
Gebühr: € 47,50

## Kreative Nähwerkstatt

Kein Stück von der Stange – Mode, die rundum passt! Nähen Sie individuelle Kleidungsstücke für sich (oder Ihre Kinder) in den Farben und Stoffen, die Ihren Typ zur Geltung bringen und perfekt sitzen. Auch vorhandene Lieblingsstücke können abgeändert, oder Dekorationen für die Wohnung genäht werden. Nähanfängerinnen sind willkommen.

Bitte mitbringen: Schere, Schnitt, Schnittpapier, Nähutensilien, Stoff, Schreibzeug

■ **Y77210** 3 Kurstage  
von 1.3.2010 bis 15.3.2010  
Montag, 9:00–11:30 Uhr  
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8  
Leitung: VSB/Barbara Himml  
Gebühr: € 22,50

■ **Y77212** 4 Kurstage  
von 1.3.2010 bis 22.3.2010  
Montag, 18:30–21:00 Uhr  
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8  
Leitung: VSB/Jutta Vogl  
Gebühr: € 30,00

■ **Y77214** 3 Kurstage  
von 12.4.2010 bis 26.4.2010  
Montag, 9:00–11:30 Uhr  
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8  
Leitung: VSB/Barbara Himml  
Gebühr: € 22,50

■ **Y77216** 6 Kurstage  
von 12.4.2010 bis 17.5.2010  
Montag, 18:30–21:00 Uhr  
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8  
Leitung: VSB/Jutta Vogl  
Gebühr: € 45,00

■ **Y77218** 4 Kurstage  
von 15.4.2010 bis 6.5.2010  
Donnerstag, 18:30–21:00 Uhr  
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8  
Leitung: VSB/Jutta Vogl  
Gebühr: € 30,00

■ **Y77220** 3 Kurstage  
von 3.5.2010 bis 17.5.2010  
Montag, 9:00–11:30 Uhr  
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8  
Leitung: VSB/Barbara Himml  
Gebühr: € 22,50

■ **Y77222** 3 Kurstage  
von 7.6.2010 bis 21.6.2010  
Montag, 9:00–11:30 Uhr  
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8  
Leitung: VSB/Barbara Himml  
Gebühr: € 22,50

■ **Y77224** 4 Kurstage  
von 7.6.2010 bis 28.6.2010  
Montag, 18:30–21:00 Uhr  
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8  
Leitung: VSB/Jutta Vogl  
Gebühr: € 30,00

■ **Y77226** 4 Kurstage  
von 10.6.2010 bis 1.7.2010  
Donnerstag, 18:30–21:00 Uhr  
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8  
Leitung: VSB/Jutta Vogl  
Gebühr: € 30,00

■ **Y77228** 3 Kurstage  
von 28.6.2010 bis 12.7.2010  
Montag, 9:00–11:30 Uhr  
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8  
Leitung: VSB/Barbara Himml  
Gebühr: € 22,50

## Handarbeiten

### Patchwork per Hand

Ohne Nähmaschine eine wunderschöne Tasche in japanischer Faltechnik zaubern. Stoffe können auch im Kurs gekauft werden.

Bitte mitbringen: Ihre Lieblingsstoffe oder alte Baumwollhemden, Nähadeln, passenden Nähfaden, Heftfaden, Papierschere, Stoffschere, weichen Bleistift, Zirkel, Lineal, dünnen Karton.

■ **Y77300** 4 Kurstage  
von 21.4.2010 bis 12.5.2010  
Mittwoch, 18:00–19:30 Uhr  
vhs – Raum 204/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Ursula Breidenbach-Schweigert  
Gebühr: € 33,00

## Sticken

Hardanger, Schwarzstickerei, Ajour, Myreschka u. a. können Sie bei uns erlernen. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre Wünsche mit. Bitte mitbringen: Stickrahmen, Schere, Sticknadel (Restliches Material besorgt die Kursleiterin gegen Bezahlung)

### ■ Y77312 4 Kurstage

von 3.3.2010 bis 24.3.2010  
Mittwoch, 9:00–12:00 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Evelyn Deniffel  
Gebühr: € 32,00

### ■ Y77314 4 Kurstage

von 3.3.2010 bis 24.3.2010  
Mittwoch, 14:00–17:00 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Evelyn Deniffel  
Gebühr: € 32,00

## Verbraucherinfo

### Kostenbewusster Haushalt

Unser Leben wird täglich teurer. Es wird immer wichtiger Kosten einzusparen und bewusster zu wirtschaften. Vermittelt werden clevere Strategien, um sparsam aber ohne Qualitätsverlust das tägliche Leben zu meistern. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Papier

### ■ Y77701 Montag, 22.3.2010,

18:00–21:30 Uhr  
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3  
Leitung: DHB/Heike Pietsch  
Gebühr: € 15,00

## Outfit/Aussehen

Zuständigkeit: Gabriele Lindstedt

## Kosmetik/Pflege

### Kids – Schminken und Hautpflege

(11–16 Jahre)

Altersgerechtes Schminken für verschiedene Anlässe und richtige Hautpflege. Modische Schminktipp: Smoky Eyes usw. sowie Reinigung und Pflege danach.

Bitte mitbringen: Tisch- oder Handspiegel, Haarband, Waschlappen, Gästehandtuch, Cotton, eigene Schminksachen (falls vorhanden), Gesichtsscreme

### ■ Y78305 Samstag, 17.4.2010,

14:00–17:00 Uhr  
vhs – Raum 203/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Christine Brunneier  
Gebühr: € 25,00 (Inkl. Material)

### Typgerecht geschminkt

Strahlendes Aussehen durch Fachkenntnis und interessante „Zaubertipps“. Hauttypbestimmung und individuell abgestimmte Pflege zur langfristig sichtbaren Verbesserung der Haut; typgerechtes Schminken mit Tipps, z.B. ein rundes Gesicht schmal zu schminken, tief liegende Augen hervor zu heben. Kurs für Damen mit wenig Erfahrung in Gesichtspflege und Make-up. Tipps in Praxis und Theorie, individuell, persönlich.

Bitte mitbringen: Stirnband, Waschlappen, Gästehandtuch, Schüssel, Tischspiegel und Schreibzeug, evtl. Fotoapparat

### ■ Y78320 2 Kurstage

von 1.3.2010 bis 2.3.2010  
Montag, 18:00–19:30 Uhr  
Dienstag, 18:00–20:30 Uhr  
vhs – Raum 202/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Monika Ranold, Kosmetikerin  
Gebühr: € 27,00 (Inkl. Material)

### ■ Y78325 2 Kurstage

von 21.6.2010 bis 22.6.2010  
Montag, 18:00–19:30 Uhr  
Dienstag, 18:00–20:30 Uhr  
vhs – Raum 202/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Monika Ranold, Kosmetikerin  
Gebühr: € 27,00 (Inkl. Material)

## Augen-Make-up Spezial

### für den perfekten Auftritt

Acht verschiedene Schminktechniken – praxisbezogen, aktuell. Erlernen Sie an sich selbst z.B. Event-Make-up, Beauty-Make-up für den Tag, Make-up für Brillenträgerinnen, Wimpernverlängerung usw.

Bitte mitbringen: Stirnband, Tischspiegel, feuchte Tücher, Fotoapparat, Schreibzeug

### ■ Y78350 Samstag, 17.4.2010,

9:00–13:00 Uhr  
vhs – Raum 203/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Christine Brunneier  
Gebühr: € 32,00 (Inkl. Material)

## Kommunionfrisuren

### für Erwachsene mit Kommunionkind

Welche Frisur passt am besten zum festlichen Anlass und zum gewählten Haarschmuck? Hier wird Ihnen gezeigt, wie Sie selbst mit Ihrem Kind eine hübsche Frisur zaubern. Besonders vorteilhaft für Teilnehmerinnen mit etwas längeren Haaren.

Bitte mitbringen: Haarschmuck und -klammern, Kämmen, Accessoires, Getränk.

### ■ Y78400 Samstag, 20.3.2010,

13:00–16:00 Uhr  
vhs – Raum 307/III, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Waltraud Rang  
Gebühr: € 39,00

## Hochsteckfrisuren und das 10-Minuten Make up

### Workshop

Welche Frisur passt zu Ihrer Gesichtsform? Hier wird Ihnen gezeigt, wie Sie selbst modische Hochsteckfrisuren zaubern. So wird auch jede Teilnehmerin unter Anleitung ihr eigenes kleines Tages-Make-up erstellen. Zur Abrundung gehört das richtige Accessoire.

Maximal 6 Teilnehmerinnen

Bitte mitbringen: Handspiegel, Haarklammern, Kämmen, Accessoires.

### ■ Y78402 Dienstag, 16.3.2010,

18:30–21:30 Uhr  
vhs – Raum 202/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Waltraud Rang  
Gebühr: € 35,00

### ■ Y78404 Donnerstag, 29.4.2010,

18:30–21:30 Uhr  
vhs – Raum 307/III, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Waltraud Rang  
Gebühr: € 35,00

### ■ Y78406 Mittwoch, 9.6.2010,

18:30–21:30 Uhr  
vhs – Raum 101/I, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Waltraud Rang  
Gebühr: € 35,00

### ■ Y78408 Freitag, 25.6.2010,

9:30–12:30 Uhr  
vhs – Raum 203/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Waltraud Rang

Gebühr: € 35,00

## Hochsteckfrisuren ohne großen Aufwand

Mit langen Haaren kann man variable Frisuren stylen, ob elegant, frech oder verführerisch. Ein erfahrener Hairstylist zeigt Ihnen, was mit ein paar Haarklammern alles möglich ist. Sie bekommen viele Tipps und Tricks, wie Sie mehr aus Ihren langen Haaren machen können.

Bitte mitbringen: Klammern, Haarschmuck, Haargummi, Accessoires, Stielkamm, Bürste

### ■ Y78430 Freitag, 7.5.2010,

9:00–12:45 Uhr  
vhs – Raum 203/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Ayhan Hardaldali, Maskenbildner/Visagist/Hairstylist/Stilberater  
Gebühr: € 51,00

### ■ Y78432 Freitag, 7.5.2010,

18:30–21:45 Uhr  
vhs – Raum 203/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Ayhan Hardaldali, Maskenbildner/Visagist/Hairstylist/Stilberater  
Gebühr: € 51,00

## Make-up und Frisuren-Tipps

### für die Frau ab 55

Jedes Alter hat seine Schönheit! Sie erhalten Tipps für Frisur und unkompliziertes Make-up, für jeden Anlass. Zusätzlich bekommen Sie Informationen zur Pflege der Haut mit Naturprodukten.

Bitte mitbringen: Fotoapparat, Schreibzeug

### ■ Y78440 Samstag, 17.7.2010,

10:00–13:00 Uhr  
vhs – Raum 203/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Ayhan Hardaldali, Maskenbildner/Visagist/Hairstylist/Stilberater  
Gebühr: € 59,00

## Kleidung/Styling

### Vorher – nachher, ein neuer Typ

Die optimale Frisur und das richtige Make-up sollten immer auf den Charakter und Typ der einzelnen Person zugeschnitten sein. Die falsche Frisur, Haarfarbe, Brille und das falsche Make-up lassen Ihr Äußeres in ungünstigem Licht erscheinen. In diesem Seminar zeigt ein erfahrener Maskenbildner, wie Sie Ihre natürliche Schönheit unterstreichen können. (Nur für Frauen, max. 5 Teilnehmerinnen)

### ■ Y78710 Samstag, 8.5.2010,

10:00–13:45 Uhr  
vhs – Raum 203/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Ayhan Hardaldali, Maskenbildner/Visagist/Hairstylist/Stilberater  
Gebühr: € 64,00 (Inkl. Material)

### ■ Y78715 Samstag, 8.5.2010,

14:00–17:45 Uhr  
vhs – Raum 203/II, Willy-Brandt-Platz 3a  
Leitung: Ayhan Hardaldali, Maskenbildner/Visagist/Hairstylist/Stilberater  
Gebühr: € 64,00 (Inkl. Material)

## Werden sie Ihr eigener Star

Entdecken Sie Ihre Persönlichkeit neu. Welche Farbe steht mir? Welche Kleidung unterstreicht meinen Typ? Finden Sie mit mir Ihren Farbentyp, Ihren Stil, mit dem Sie sich garantiert wohler, selbstbewusster und energievoller fühlen. (Einzelberatung, bitte kommen Sie unge schminkt!)

Frau Wittig ist seit 15 Jahren Kostümbildnerin für Film und TV (Bergdoktor, Rosamunde Pilcher, Samt und Seide, Tatort, uvm.)

■ **Y78730** Samstag, 26.6.2010,

11:00–17:00 Uhr

vhs – Raum 203/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Nadine Wittig, Farb- und Stilberaterin, Kostümbildnerin

Gebühr: € 79,00

## Meine Farbe, mein Stil für Sie und Ihn

### (Vortrag)

Farben wirken auf Fühlen, Denken und Verhalten – ob wir es wollen oder nicht. Auch der Mensch hat ein individuelles Farbspektrum in seiner Persönlichkeit. Unser Ziel sollte es sein, auch in der Kleidung mit dieser Farbgebung in Harmonie zu bleiben. Der Stil sollte mit unseren gegebenen Körperproportionen, dem Umfeld und beruflichen Erfordernissen in Einklang stehen.

■ **Y78760** Freitag, 11.6.2010,

18:30–20:30 Uhr

vhs – Raum 101/I, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Waltraud Rang

Gebühr: € 21,00

## Das perfekte Job-Styling

Im Beruf geht es darum, Kompetenz zu beweisen. Ein sicheres und angemessenes Auftreten trägt viel dazu bei, seriös und kompetent wahrgenommen zu werden. Es kommt auf adäquate Kleidung und Styling an. Ich zeige Ihnen die idealen Techniken, wie Sie den ganzen Arbeitstag frisch und gepflegt überstehen. (Nur für Frauen, max. 5 Teilnehmerinnen)

Bitte mitbringen: Haarutensilien und Accessoires

■ **Y78770** Freitag, 7.5.2010,

14:00–17:45 Uhr

vhs – Raum 203/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Ayhan Hardaldali, Maskenbildner/  
Visagist/Hairstylist/Stilberater

Gebühr: € 67,00 (Inkl. Material)

## Singlekurs: Punkten beim ersten Date

### Ein Stylingkurs für Frau und Mann

Das erste Date, und schon geht's los: Was ziehe ich bloß an? Ob Frau oder Mann, jeder hat diesen Stress. Die ersten 10 Sekunden entscheiden über das Interesse des Anderen. In dieser kurzen Zeit ist unser äußeres Erscheinungsbild wichtig, um sympathisch zu wirken. Wie wirken SIE auf das andere Geschlecht?

Welcher Typ sind Sie und wie wollen Sie wirken? Wir wollen uns ja alle von unserer Schokoladenseite zeigen – von Kopf bis Fuß. (max. 6 Teilnehmende)

Bitte mitbringen: Haarutensilien und Accessoires

■ **Y78780** Samstag, 17.7.2010,

13:30–16:45 Uhr

vhs – Raum 203/II, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Ayhan Hardaldali, Maskenbildner/  
Visagist/Hairstylist/Stilberater

Gebühr: € 59,00 (Inkl. Material)