

Lebensart

Ernährung.....128

Gesunde Ernährung.....	128
Abnehmen / Diäten.....	128
Ernährung bei Erkrankungen.....	128
Genuss und Etikette.....	129
Ernährung / Kochen	129
von 0 - 18 Jahre	
Kochen in der Landessprache.....	130
Koch- und Backkurse.....	131

Textiles Arbeiten..... 138

Nähen / Schneidern.....	138
Handarbeiten.....	139

Outfit / Aussehen..... 140

Kosmetik / Pflege.....	140
Kleidung / Styling.....	140



Ernährung

Zuständigkeit: Frau Gabriele Lindstedt
Tel.: 0821/50265-42
g.lindstedt@vhs-augsburg.de

Gesunde Ernährung

Ernährungsirrtümer

In Kooperation mit der AOK

Gerade im Bereich Ernährung trifft man häufig auf die widersprüchlichsten Aussagen. Manche Aussagen stammen noch aus dem Volksmund, wie beispielsweise die These "Pilze darf man nicht aufwärmen". Wir wollen diese Sprüche unter die Lupe nehmen und herausfinden, ob sie heute noch gültig sind oder nicht. Dabei wird es auch um Aussagen rund um das Gewicht gehen. Ein weiterer Schwerpunkt des Vortrags beschäftigt sich mit Trendprodukten und der Aussagekraft bestimmter Werbesprüche.

Leitung: Bettina Mayr (Dipl. Ing. FH Ernährungstechnik)

Benutzen Sie den Eingang für Kurse und Veranstaltungen rechts von den Haupteingangstüren.

Bitte beachten Sie: der Zugang zur AOK-Geschäftsstelle ist aus technischen Gründen nur bis 15 Minuten nach Kursbeginn möglich.

Treff: AOK-Geschäftsstelle, 4. Stock, Raum 402, Prinzregentenplatz 1

■ **C70100** Montag, 14.05.2012,
19:00-20:00 Uhr

Ort siehe Programm

Gebühr: € 8,00 In Kooperation mit AOK

Brainfood - Essen mit und fürs Köpfchen

In Kooperation mit der AOK

Im Arbeitsalltag wird der Mensch zunehmend mit komplexen Aufgaben konfrontiert. Dafür benötigt er alle seine geistigen Fähigkeiten, Konzentration und Durchhaltevermögen. Die Gewohnheiten im Ernährungsalltag vieler Arbeitnehmer sorgen dafür, dass das Denkgorgan des Menschen nur auf "halber Kraft" fährt. Sichtbar wird dies durch zunehmende Fehlerhäufigkeit im Arbeitsalltag.

Sie erhalten von der AOK-Ernährungsfachkraft, Karin Ranke (Dipl. Oecotrophologin Univ.) wertvolle Tipps, wie Sie über die tägliche Ernährung Ihre geistige Leistungsfähigkeit erhalten können.

Benutzen Sie den Eingang für Kurse und Veranstaltungen rechts von den Haupteingangstüren.

Bitte beachten Sie: der Zugang zur AOK-Geschäftsstelle ist aus technischen Gründen nur bis 15 Minuten nach Kursbeginn möglich.

Treff: AOK-Geschäftsstelle, 4. Stock, Raum 402, Prinzregentenplatz 1

■ **C70110** Donnerstag, 19.04.2012,
19:00-20:00 Uhr

Ort siehe Programm

Gebühr: € 8,00 In Kooperation mit AOK

Gebildetes Ayurveda

Ayurveda "das Wissen vom Leben" bietet uns einen Fundus an Möglichkeiten, uns in Harmonie und Balance zu bringen. An diesem Ayurveda-Tag lernen wir, wie das möglich ist und wie wir dieses Wissen in unser Leben integrieren können und wie wir unser Leben damit neu gestalten können. Die Lehre von den Marmas begegnet uns in einer Marma-Massage und stellt unsere Körperampel wieder auf grün. Leitung: Atulya Ruth Enzmann

■ **C70130** Sonntag, 01.04.2012,
10:00-16:00 Uhr

Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2

Leitung: Space 2b

Gebühr: € 55,00

■ **C70131** Samstag, 16.06.2012,
10:00-16:00 Uhr

Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2

Leitung: Space 2b

Gebühr: € 55,00

Ein Ayurveda Kochtag

Lebendiges Ayurveda, frische Energien aus dem Kochtopf. Einführung in das Ayurveda Heil- und Gesundheitssystem. Die 3 Doshas - die Säfte, die unser Leben bestimmen. Agni - Ohne Feuer kein Stoffwechsel. Wie erhalten wir Energie und Vitalität aus unserer Nahrung. Gunas - Eigenschaften, die uns den Ausgleich bringen. Rasa - Der Geschmack des Lebens. Die sechs Geschmacksrichtungen und ihre Wirkungen. Die unvergleichbare Koch- und Lebenskunst der Ayurvedischen Küche. Wir kochen ein vollständiges ayurvedisches Menü nach ATULYA Eat Art.

Leitung: Atulya Ruth Enzmann

■ **C70132** Sonntag, 20.05.2012,
11:00-18:00 Uhr

Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2

Leitung: Space 2b

Gebühr: € 75,00

■ **C70133** Sonntag, 17.06.2012,
11:00-18:00 Uhr

Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2

Leitung: Space 2b

Gebühr: € 75,00

■ **C70134** Sonntag, 15.07.2012,
11:00-18:00 Uhr

Space 2b - Zentrum für kreative Bewegung und Begegnung, Bleigäßchen 2

Leitung: Space 2b

Gebühr: € 75,00

Weitere Veranstaltungsangebote finden Sie im Internet unter www.vhs-augsburg.de

Vortrag für pflegende Angehörige: Essen und Trinken bei Demenz

Demenz ist eine Erkrankung, die vor allem das Kurzzeitgedächtnis, das Denkvermögen, die Motorik und bei einigen Formen die Persönlichkeitsstruktur betrifft. Der Umgang mit Demenzkranken sollte an deren verändertes Erleben angepasst sein. Welche Risiken und Probleme können im Bereich der Ernährung auftreten und welche Maßnahmen eignen sich, um die bestmögliche Versorgung zu gewährleisten? Antworten erhalten Sie an diesem Abend. Am 09.05.12 findet dazu ein Praxisteil mit der Zubereitung geeigneter Nahrungsmittel statt. Siehe C73809! Dieser Vortrag ist unabhängig vom Praxisteil und kann auch einzeln gebucht werden.

■ **C70150** Mittwoch, 02.05.2012,
18:00-19:30 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB, Ulrike Birmoser

Gebühr: € 8,00

Siehe auch C73809

Abnehmen / Diäten

Erfolgreich gegen Winterspeck und Frühjahrsmüdigkeit

Lustlos, müde, abgespannt und ein paar Pfunde zu viel? Sie erhalten Tipps, wie man den "inneren Schweinehund" überwindet, überschüssige Pfunde abbaut und den Körper wieder in Schwung bringt.

■ **C70212** Donnerstag, 15.03.2012,
18:30-21:00 Uhr

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

Leitung: Sieglinde Bobinger-Widmann

Gebühr: € 13,00 (Inkl. Material)

Abnehmen mit Schüßler-Salzen

Eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung sind zwar für einen dauerhaften Abnehmerfolg wichtig, reichen alleine aber häufig nicht aus. Erfahren Sie, wie Sie mit Schüßler-Salzen einen zu trägen Stoffwechsel anregen, wie Sie zum guten Verbrenner werden. Lernen Sie, Ihren Körper zu entgiften und damit Abnehm-Blockaden abzubauen. Schüßler-Salze können sogar helfen, die Veranlagung zum Dickwerden zu beeinflussen. Dabei zeichnen sich die Mittel durch eine gute Verträglichkeit aus; Nebenwirkungen sind nicht zu befürchten.

■ **C70215** 2 Kurstage

von 14.03.2012 bis 21.03.2012

Mittwoch, 18:15-19:45 Uhr

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

Leitung: Andreas Beutel

Gebühr: € 16,00 (Inkl. Material)

Entschlacken/Entsäuern mit Schüßler-Salzen

Schlackenstoffe sind Ermüdungsstoffe. Neben der Müdigkeit kann es zur Gewichtszunahme, zu Gelenk- und Hautleiden kommen, um nur einige mögliche Folgen zu nennen. Lernen Sie mit Schüßler-Salzen, Ihren Körper zu entschlacken und zu entsäuern. Damit beugen Sie Krankheiten vor, verbessern Ihr Wohlbefinden und ermöglichen Heilung bereits bestehender Störungen.

■ **C70217** 2 Kurstage

von 18.04.2012 bis 25.04.2012

Mittwoch, 18:15-19:45 Uhr

Pädagog. Forum 311/III, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Andreas Beutel

Gebühr: € 16,00 (Inkl. Material)

Ernährung bei Erkrankungen

Vortrag: Alarm im Darm - Laktoseintoleranz

Im Vortrag wird erklärt, wo Milchzucker überall versteckt ist und wie Sie bei Einhaltung der Ernährungsempfehlungen wieder beschwerdefrei leben können. Am 29.03.12 findet ein Kochkurs zu Laktose- und Fruktoseintoleranz statt, in dem alltagstaugliche Gerichte ohne Fruktose und Laktose zubereitet werden. Siehe C73629. Dieser Vortrag ist unabhängig vom Praxisteil und kann auch einzeln gebucht werden.

■ **C70402** Donnerstag, 15.03.2012,
18:00-19:30 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB, Elke Katschmarek

Gebühr: € 8,00

Siehe auch C73629

Vortrag: Alarm im Darm - Fruktoseintoleranz

Es wird erklärt, wo Fruktose überall versteckt ist und wie Sie bei Einhaltung der Ernährungsempfehlungen wieder beschwerdefrei leben können. Am 29.3. findet ein Kochkurs zu Laktose-/Fruktoseintoleranz statt, in dem alltagstaugliche Gerichte ohne Fruktose und Laktose zubereitet werden s. C73629. Dieser Vortrag ist unabhängig vom Praxisteil und kann auch einzeln gebucht werden.

■ **C70404** Donnerstag, 22.03.2012, 18:00-19:30 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Elke Katschmarek
Gebühr: € 8,00
Siehe auch C73629

Kombikurs - Alarm im Darm: Laktose- und Fruktoseintoleranz

Buchen Sie folgende Kurse im Paket:
C70402 Laktoseintoleranz (Vortrag)
C70404 Fruktoseintoleranz (Vortrag)
C73629 Kochkurs: Laktose- und Fruktoseintoleranz

■ **C70406** 3 Kurstage
von 15.03.2012 bis 29.03.2012
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Elke Katschmarek
Gebühr: € 33,00
siehe auch C70402, C70404, C73629

Vortrag: Gesund genießen bei Nahrungsmittelallergien

Vom Apfel bis zum Weizen - alles kann Allergien hervorrufen. Besonders gefährdet sind Pollenallergiker. In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes über Allergien und alternative Lebensmittel, die Sie bei den häufigsten Nahrungsmittelallergien verwenden können. Am 25.04.12 findet ein Kochkurs statt, in dem Rezepte ohne die häufigsten Nahrungsmittelallergene gekocht werden. Siehe C73725! Dieser Vortrag ist unabhängig vom Praxisteil und kann auch einzeln gebucht werden.

■ **C70410** Donnerstag, 19.04.2012, 18:00-19:30 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Elke Katschmarek
Gebühr: € 8,00
siehe auch C73725

Vortrag: Diabetes mellitus - neue Erkenntnisse

Neueste Formen der Behandlung und Änderung der Diätverordnung.

■ **C70412** Montag, 11.06.2012, 18:00-19:30 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Elke Katschmarek
Gebühr: € 8,00

Vortrag: Vegane Ernährung auf dem Prüfstand

Veganismus ist mehr als nur eine Ernährungsform, es ist vielmehr eine tiefe Überzeugung und Lebensphilosophie. Beim Veganismus werden jegliche Formen der Tötung oder der Ausbeutung von Tieren hart verurteilt. Dazu zählt nicht nur das Schlachten von Tieren, sondern auch das Tragen von Leder und Pelzen sowie das Essen von Produkten lebendiger Tiere wie Milch, Eier, Honig...

■ **C70414** Montag, 18.06.2012, 18:00-19:30 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Elke Katschmarek
Gebühr: € 8,00

Genuss und Etikette

Beruf: 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, Gästebegrüßung, 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
■ **C70520** Montag, 16.04.2012, 10:00-17:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Robert Plucinsky (Betriebswirt für Hotellerie und Gastronomie)
Gebühr: € 75,00

Außergewöhnliche Weidegustation

Zwei Weinkulturen im direkten Vergleich wie sie unterschiedlicher kaum sein können. Bieten die innovativen Winemaker aus Südafrika den traditionellen Winzern Frankreichs Paroli? Chardonnay, Sauvignon blanc, Cabernet Sauvignon, Merlot oder Cabernet Franc. Identische Reben, aber mit völlig unterschiedlichen Geschmacksrichtungen im Ländervergleich. Welche Weinphilosophie überzeugt Sie mehr? Vergleichen Sie acht ausgesuchte Weiß- und Rotweine. Zusätzlich gibt es interessante Informationen zu Anbaugebieten, Weinlagerung, Qualitätsbezeichnungen und Rebsorten. Käse und Baguette sorgen für das leibliche Wohl.

■ **C70550** Freitag, 30.03.2012, 18:30-21:00 Uhr
vhs - Raum 104/I, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Dieter Schmidl
Gebühr: € 39,00 (Inkl. Wein im Kurs, Käse, Brot)

Ernährung / Kochen von 0 - 18 Jahre

Wissen, woher's kommt:

Grundnahrungsmittel stehen jederzeit im Supermarkt zur Verfügung. Aber wissen unsere Kinder auch, wie und wo sie entstehen und wie man sie in der Küche verwendet? Anschauliche Antworten für wissbegierige Kinder, begleitet von Fachfrauen für bäuerliche Produkte. Mit kleiner Kochschule und Verkostung.

Was war zuerst da, das Ei oder das Huhn?

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter und evtl. Getränke. Das Materialgeld ist bereits einkalkuliert.
■ **C70810** Mittwoch, 04.04.12, 10:00-13:00 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Josefa Stegherr
Gebühr: € 12,00

Milch macht Mumm und Quark macht stark

■ **C70812** Mittwoch, 11.04.12, 10:00-13:00 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Josefa Stegherr
Gebühr: € 12,00

Honig - ein Geschenk der Natur

■ **C70814** Mittwoch, 30.05.12, 10:00-13:00 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Kerstin Schöning
Gebühr: € 12,00

Das Backen ist des Müller's Lust - Vom Korn zum Brot

■ **C70816** Dienstag, 07.08.12, 10:00-13:00 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Josefine Segmüller
Gebühr: € 12,00

Ernährungsführerschein für Kinder

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

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

■ **C70830** 3 Kurstage
von 04.06.2012 bis 06.06.2012
Mo, Di, Mi, jeweils 10:00-13:00 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Regina Teintzer
Gebühr: € 33,00

Asia Food Cooking (ab 12 Jahren)

Wir kochen und genießen asiatische Spezialitäten.

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

■ **C70860** Freitag, 09.03.12, 15:00-18:30 Uhr
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3
Leitung: DHB, Susanna Englmeier
Gebühr: € 21,00

Leckere Ideen für das Osterfest (ab 10 Jahren)

Wir kochen und backen für das Fest der Freude.

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

■ **C70862** Mittwoch, 04.04.2012, 09:30-13:00 Uhr
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3
Leitung: DHB, Susanna Englmeier
Gebühr: € 21,00

Nudelparty (10 - 14 Jahre)

Ob Lasagne, Tortellini, Ravioli oder andere Nudelvarianten - wir stellen den frischen Teig für unsere leckeren Gerichte selbst her.

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

■ **C70864** Dienstag, 10.04.2012, 10:00-13:00 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Annette Seidenschwann-Diessl
Gebühr: € 17,00

Griechisch Kochen (ab 12 Jahren)

Wir bereiten nationale Gerichte zu und fühlen uns wie unter der Sonne Griechenlands.

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

■ **C70866** Mittwoch, 30.05.2012, 09:30-13:00 Uhr
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3
Leitung: DHB, Susanna Englmeier
Gebühr: € 21,00

"Veggie-Kost" (ab 12 Jahren)

Tierfreundlicher Kochkurs für junge Leute.

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

■ **C70868** Freitag, 01.06.2012, 09:30-13:00 Uhr
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3
Leitung: DHB, Susanna Englmeier
Gebühr: € 21,00

Pizza und Pasta (10 - 14 Jahre)

Wir stellen den Teig für die Pizzas selbst her und es gibt feine, selbst gemachte Saucen zu Lasagne, Tortellini und anderen Nudelsorten.

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

■ **C70870** Mittwoch, 01.08.2012, 10:00-13:00 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Annette Seidenschwann-Diessl
Gebühr: € 17,00

Im Schlaraffenland... (10 - 14 Jahre)

...wächst auch Obst und Gemüse.

Das schmeckt herrlich frisch, ziemlich fruchtig, ein bisschen scharf, süß oder pikant: Frisches Gemüse und Obst wird richtig lecker von uns zubereitet und du kannst es zu Hause auch ganz einfach nachkochen.

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

■ **C70872** Donnerstag, 02.08.2012, 10:00-13:00 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Annette Seidenschwann-Diessl
Gebühr: € 17,00

Pfannkuchenparty (10 - 14 Jahre)

Wir backen Pfannkuchen mit herrlichen Füllungen und in verschiedenen Variationen. Lass dich überraschen!

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

■ **C70874** Freitag, 03.08.2012, 10:00-13:00 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Annette Seidenschwann-Diessl
Gebühr: € 17,00

Reise um die Welt (10 - 14 Jahre)

Wir schauen über den Tellerrand hinaus, welche köstlichen Gerichte es in anderen Ländern oder Kontinenten gibt und bereiten zusammen eine Auswahl an feinen Speisen zu.

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

■ **C70878** Montag, 06.08.2012, 10:00-13:00 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Annette Seidenschwann-Diessl
Gebühr: € 17,00

Schnitzelparade (10 - 14 Jahre)

Ob Wiener Schnitzel, Cordon Bleu oder gar Cornflakesschnitzel - wir bereiten einige Variationen mit leckeren Beilagen und einer Nachspeise zu.

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

■ **C70880** Donnerstag, 09.08.2012, 10:00-13:00 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Annette Seidenschwann-Diessl
Gebühr: € 17,00

Kochen in der Landessprache**Kulinarische Reise: Indien (Englisch)**

Indian Cuisine - Spicy - Exotic! Indian cuisine is varied, diverse and distinct. It uses an extensive variety of herbs, spices and ingredients. We will go over the basic fundamentals of curries. Most recipes can be made with a basic group of ingredients. You will learn what you will need to get started and what are the most common ingredients to have when cooking Indian food.

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

■ **C70910** Sonntag, 17.06.2012, 11:00-15:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Madhu Singh
Gebühr: € 29,00
siehe auch C71722, C71820

Dîner à Paris - Cuisine de brasserie (Französisch)

La cuisine traditionnelle des brasseries parisiennes nous offre une grande variété de plats des régions de France. Nous préparons dans ce cours quelques plats typiques: par ex. viandes rôties, poissons, accompagnements, entrées raffinées et bien sûr desserts pour gourmands. Pour débutants et gastronomes avertis. Cours en français. Vin non compris, disponible au verre auprès du professeur.

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

■ **C70915** Samstag, 12.05.2012, 18:00-22:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Franck Gacia
Gebühr: € 32,00
siehe auch C71721

Recetas con Gusto (Spanisch)**Teil 1**

Für Anfänger "Spanisch".

En este curso prepararemos y degustaremos recetas basadas en el libro con gusto y repasaremos gramática y aprenderemos vocabulario. Wir werden spanische Rezepte aus dem Buch "Recetas Con gusto" zubereiten und genießen. Nebenbei lernen wir Wortschatz und üben - entsprechend Ihren

Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Kursbuch A1-A2 "Recetas con gusto", Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514995-3, Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter und evtl. Getränke. Das Materialgeld ist bereits einkalkuliert.

■ **C70920** Sonntag, 29.04.12, 10:00-14:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Belinda P. Valencia
Gebühr: € 29,00

Teil 2

Für Anfänger "Spanisch".

En este curso prepararemos y degustaremos recetas basadas en el libro con gusto y repasaremos gramática y aprenderemos vocabulario. Wir werden spanische Rezepte aus dem Buch "Recetas Con gusto" zubereiten und genießen. Nebenbei lernen wir Wortschatz und üben - entsprechend Ihren Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Kursbuch A1-A2 "Recetas con gusto", Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514995-3, Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter und evtl. Getränke. Das Materialgeld ist bereits einkalkuliert.

■ **C70925** Sonntag, 24.06.12, 10:00-14:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Belinda P. Valencia
Gebühr: € 29,00

Hablado y cocinando en verano (Spanisch)

Con música, un coctel y buenas recetas nos sentiremos como si estuviéramos de vacaciones. De forma relajada prepararemos recetas y nos divertiremos. Y lo mejor hablando español. Por favor traer, delantal, algo para escribir y recipientes para llevar degustaciones. Te espero... ¡inscríbete ya!

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

■ **C70930** Sonntag, 01.07.12, 10:00-14:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Belinda P. Valencia
Gebühr: € 33,00

Kaffeekränzchen auf Isländisch (Backen)

Verbringen Sie einen netten Nachmittag mit der Lieblingsbeschäftigung der Isländer: Kuchen backen und einem verführerischen Kaffeekränzchen. Gleichzeitig erfahren Sie einiges über Land, Leute und Kultur - wenn möglich sogar auf Isländisch.

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

■ **C70935** Samstag, 24.03.2012, 12:30-16:30 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Aldis Björnsdottir
Gebühr: € 24,00

Koch- und Backkurse Lehrküche vhs Augsburg

März

Männer an den Herd: Grundwissen

Männer unter sich lernen die Grundbegriffe des Kochens und bereiten viele leckere Gerichte auf der Basis moderner, gesunder Ernährung zu. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter und evtl. Getränke. Das Materialgeld ist bereits einkalkuliert.

■ **C71605** 2 Kurstage
von 05.03.2012 bis 12.03.2012
Montag, 18:00-21:30 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Annette Seidenschwann-Diessl
Gebühr: € 47,00
siehe auch C71911

Kochen im kleinen Haushalt

... lohnt nicht? Für 1 - 2 Personen zu kochen, scheint oft umständlich zu sein. Essen gehen oder Fertiggerichte verwenden sind auf Dauer auch nicht wirkliche Alternativen. Praktische Rezepte, Tipps und Anregungen für zeitsparendes Kochen und rationelles Arbeiten.

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

■ **C71607** Mittwoch, 07.03.2012,
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.

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

■ **C71608** Donnerstag, 08.03.2012,
18:00-22:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Martin Dörfler
Gebühr: € 28,00

Germany's next Topgerichte

Umwerfende Gerichte und Menüs, mit denen Sie beim nächsten Fest allen die Show stehlen werden. Alle Gerichte sind laufstegtauglich.

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

■ **C71613** Dienstag, 13.03.2012,
18:00-22:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Silvia Siess
Gebühr: € 29,00

Alles Pasta oder was...!

Selbstgemachte Nudeln mit köstlichen Soßen und würzigen Füllungen sind nach wie vor kulinarische Höhepunkte in der italienischen Küche. Die vielfältigen Zutaten und die phantasievollen Zubereitungsarten werden Sie begeistern.

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

■ **C71615** Donnerstag, 15.03.2012,
18:00-22:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Eugenie Hagele
Gebühr: € 29,00

Brand am Herd

Experimentelle, aber auch traditionelle Speisen aromatisieren wir mit Bränden. Sie gewinnen einen umfassenden Einblick in die fantastische Welt der Edelbrände in Theorie und Praxis. Wir probieren auch - natürlich nur in homöopathischen Dosen - diese Brände und entdecken Ihren Geruchs- und Geschmacksinn aufs Neue. (Verkostungsbrände sind im Preis enthalten).

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

■ **C71617** Samstag, 17.03.2012,
17:00-22:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Walburga Kohlhund
Gebühr: € 42,00

Crashkurs: Was Sie schon immer über's 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.

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

■ **C71620** 2 Kurstage
von 20.03.2012 bis 27.03.2012
Dienstag, 18:00-22:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Annette Seidenschwann-Diessl
Gebühr: € 55,00

Vegetarische Weltreise: La cucina della mamma

Obwohl die italienische Küche hierzulande zu den beliebtesten zählt, kennt kaum jemand die Raffinerie 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.

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

■ **C71621** Mittwoch, 21.03.2012,
18:00-22:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Martin Dörfler
Gebühr: € 28,00

Thailändische Küche II

Landestypische Suppen; Frühlingsrollen u. a. Vorpeisen, exotische Gerichte vom Huhn, Schwein und Rind. Neue Originalrezepte.

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

■ **C71622** 2 Kurstage
von 22.03.2012 bis 29.03.2012
Donnerstag, 18:00-21:30 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Thidavadee Lüffe-Kougher
Gebühr: € 47,00

Fishing for compliments

Manchmal wünscht man sich ein wenig Lob und Anerkennung für die tägliche Küchenarbeit. Mit den heutigen Fischrezepten aus allen Bereichen werden Sie "Standing Ovations" bekommen.

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

■ **C71623** Freitag, 23.03.2012,
18:00-23:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Silvia Siess
Gebühr: € 33,00

Kochen und genießen in den Wechseljahren

Ein Lebensabschnitt mit vielen Veränderungen und manchen Problemen, wie Laktoseunverträglichkeit, erhöhten Cholesterinwerten, Gewichtszunahme, Osteoporose u. ä. Stellen Sie um auf bedarfsgerechte Ernährung! Wir genießen frisches Gemüse, lecker verfeinert mit Joghurt, Kurzgebratenes mit Pestohaube und Süßspeisen mit Blüten. Erfahrungsaustausch, Entspannung, Genuss und neue Bekanntschaften sind garantiert! (Keine medizinische Beratung)

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

■ **C71625** Sonntag, 25.03.2012,
10:30-14:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Elvira Fischer
Gebühr: € 25,00

Lernwerkstatt für Menschen mit geistiger Behinderung:

Mehlspeisen

Gemeinsam kochen wir lauter Lieblingsrezepte: Mehlspeisen, süß und pikant. Z. B. Strudel, Pfannkuchen, Dampfnudeln - lassen Sie sich verführen!

Anmeldung über:
Lebenshilfe "Offene Hilfen"
Elmer-Fryar-Ring 90
86391 Stadtbergen
Tel.: 0821/34687-30

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter und evtl. Getränke.

■ **C71628** Mittwoch, 28.03.2012,
16:30-20:30 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Annette Seidenschwann-Diessl
Gebühr: € 15,00

Indien - Das Land in dem der Pfeffer wächst

Fremde Düfte entföhren Sie in Tausendundeine Nacht, rhythmische Klänge bringen Ihre Beine zum Tanzen, märchenhafte Geschichten versetzen Sie in Erstaunen. Gemeinsam bereiten wir ein unvergessliches Mahl zu, eine vegetarische Thali. Zu diesem Seminar ist im Klett-Verlag das vhs-Kursbuch "Kochkulturen - Essen wie in fremden Ländern" erschienen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter (Gewürzdose) und evtl.

Getränke.

■ **C71721** Samstag, 21.04.2012,
12:30-16:30 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Karin Possin (Ernährungsberaterin)
Gebühr: € 27,00

April

Frisch auf den Tisch für Sportler und Sportlerinnen

Abwechslungsreiches Essen und vorwiegend frische Lebensmittel sind die Basis einer ausgewogenen und gesunden Ernährung. Ganz besonders sportlich Aktive profitieren von dieser Ernährungsweise. Lernen Sie in Theorie und viel Praxis, wie Sporttreibende (Profi und Freizeit) sich ausreichend mit Energie und Vitalstoffen versorgen können.

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

■ **C71717** Dienstag, 17.04.2012,
18:00-22:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Marco Kurze
Gebühr: € 29,00

Vegetarische Weltreise: Indien

Falls es ein Schlaraffenland für Vegetarier gibt, dann muss es in Indien liegen; denn die meisten Inder ernähren sich vegetarisch. Da verwundert es nicht, dass sie aus Gemüse, Hülsenfrüchten, Gewürzen und den jahrtausendealten Kenntnissen über die Heilkraft dieser Zutaten meisterliche Kreationen entwickelt haben.

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

■ **C71718** Mittwoch, 18.04.2012,
18:00-22:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Martin Dörfler
Gebühr: € 28,00

Mediterrane Köstlichkeiten (Vor- und Nachspeisen)

Vorspeisen sind der kulinarische Einstieg zu einem südländischen Menü. Sie sind vielfältig und köstlich und machen Lust auf mehr. Nachspeisen sind süße, leichte Gaumenfreuden und runden das Menü ab.

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

■ **C71719** Donnerstag, 19.04.2012,
18:00-22:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Eugenie Hagele
Gebühr: € 29,00

Fine Dining: Kulinarische Reise von Tokio nach New York

Erleben Sie pure Inspiration! Wir starten in Tokio und servieren eingelegte Riesengarnelen in grünem Tee mit asiatischem Salatkörbchen, verfeinert mit einem Hauch von Safran. Danach machen wir einen Zwischenstopp in Rom, wo wir körniges Risotto mit schwarzem Trüffel genießen. Und schon geht es weiter! Wir probieren ein Gericht der korsischen Küche: das rosa gebratene Lammfilet mit Balsamico-Ratatouille und natürlich Bärlauch. Unsere Reise beenden wir mit New Yorker Cheese Cake - einem gleichzeitig schokoladigen und fruchtigen Dessert - mit Schokoschaum und Grenadine. Herzlich willkommen zu dieser kulinarischen Weltreise!

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

■ **C71720** Freitag, 20.04.2012,
17:30-22:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Denis Kolesnikov
Gebühr: € 64,00

Mediterrane Küche - Mittelmeerbüffet

Die mediterrane Küche gilt als besonders vielseitig und gesund. Seit 2010 gehört sie nun zum immateriellen Weltkulturerbe.

Auch bei uns ist sie immer wieder der Hit für Feste, Gäste und im Alltag. Aus leckeren Zutaten stellen wir ein Buffet mit vielen kleinen Gerichten zusammen, z. B. Seefisch, gefüllte Gemüse, Brotaufstriche aus Käse oder Gemüse, Ratatouille, verschiedene Nachspeisen...

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

■ **C71721A** Samstag, 21.04.2012,
18:00-22:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Franck Gacia
Gebühr: € 31,00

Kulinarische Reise: Indien (deutsch)

Die indische Küche ist ein Paradies für Vegetarier. Aber auch Nichtvegetarier werden feststellen, dass Gemüse auf indische Art besonders aromatisch und würzig ist. Wir kochen ein Menü mit mehreren Hauptgerichten und einer gesunden Nachspeise. Lassen Sie sich verzaubern von den herrlichen Gewürzen, Düften und Aromen Indiens!

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

■ **C71722** Sonntag, 22.04.2012,
11:00-15:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Madhu Singh
Gebühr: € 29,00
siehe auch C70910, C71820

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.

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

■ **C71724** Dienstag, 24.04.2012,
18:00-22:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Annette Seidenschwann-Diessl
Gebühr: € 29,00

Weder Fisch noch Fleisch

Vegetarischer Gaumenschmaus für jeden Tag. Es ist gar nicht schwer - macht aber richtig satt. Diese Gerichte lassen sich schnell und einfach zubereiten. Weine können erworben werden.

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

■ **C71725** Mittwoch, 25.04.2012,
18:00-22:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Walburga Kohlhund
Gebühr: € 33,00

Bunte Vielfalt - echter Genuss

Alles, was die Natur zu liefern hat. Gesundes Kochen

muss nicht trister Alltag sein. Die Vielfalt an Gerichten ist für jede Gelegenheit und für jeden Tag.

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

■ **C71726** Donnerstag, 26.04.2012,
18:00-22:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Walburga Kohlhund
Gebühr: € 33,00

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. 22:30 Uhr. Nur paarweise buchbar.

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

■ **C71727** Freitag, 27.04.2012,
18:00-22:30 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Walburga Kohlhund
Gebühr: € 33,00 /Preis pro Person

Grappa e Vino e Pasta

Vom einfachen Bauernschnaps zur Edelspirituose. Wir möchten mit einigen Grappas Ihren Gaumen umschmeicheln und Sie in die erlesene Welt der fantastischen Tresterbrände entführen. Hierzu gibt es raffinierte Schätze der italienischen Küche mit ausgewählten, passenden Weinen. Ein Abendessen einfach "tutto completo". (Die Verkostungsdigestive und Weine sind im Preis enthalten). - OPEN END!

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

■ **C71728** Samstag, 28.04.2012,
17:00-22:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Walburga Kohlhund
Gebühr: € 49,00

Kulinarisches Europa

Am 09.05.12 ist Europatag, deshalb gehen wir kulinarisch in verschiedene Länder. Sie lernen nicht nur tolle Mittelmeergegerichte kennen, sondern auch wirkliche geschmackliche Highlights aus anderen Regionen Europas.

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

■ **C71730** Montag, 30.04.2012,
18:00-22:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Silvia Siess
Gebühr: € 29,00

Mai

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.

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

■ **C71802** Mittwoch, 02.05.2012, 18:00-22:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Martin Dörfler
Gebühr: € 28,00

Lernwerkstatt für Menschen mit geistiger Behinderung:

Schwäbische Küche

Gemeinsam kochen wir ein ganzes Menü! Haben Sie Lust auf Maultaschen, Kässpätzle und vieles mehr - natürlich alles selbst gemacht.

Anmeldung: Lebenshilfe "Offene Hilfen", Elmer-Fryar-Ring 90, Stadtbergen, Tel.: 0821/34687-30

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter und evtl. Getränke.

■ **C71803** Donnerstag, 03.05.2012, 16:30-20:30 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Annette Seidenschwann-Diessl
Gebühr: € 15,00

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

Muttertagsüberraschung

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.

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

■ **C71805** Samstag, 05.05.2012, 10:30-14:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Annette Seidenschwann-Diessl
Gebühr: € 29,00 + Gebühr pro Kind € 17,00

"Faule Weiber Küche" mit Strudelteig

Faule Weiber? Nein - clevere Köche und Köchinnen, die den Aufwand minimieren! Wir kochen mit Vorräten aus dem Küchenschrank und optimieren unser Essen mit frischen Produkten. Genießen Sie Strudel, klassisch als Obststrudel, pikant als vegetarisches Gericht oder als Mantel für Fleisch oder Fisch!

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

■ **C71806** Sonntag, 06.05.2012, 10:30-14:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Elvira Fischer
Gebühr: € 22,00

Länderküche: China

Die Kochkunst in China blickt auf eine lange Tradition zurück. Es gibt viele, sehr unterschiedliche Regionalküchen. In diesem Kurs können Sie sich einen Eindruck von dieser großen Vielfalt verschaffen. Wir bereiten z. B. Dim Sum (Teigtaschen) mit unterschiedlichen Füllungen, Gerichte mit Huhn, Ente, Schwein, Gemüse und Suppe zu. Wir kochen ohne Glutamat und mit leicht erhältlichen Zutaten.

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

■ **C71807** Montag, 07.05.2012, 18:00-22:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Elisabeth Maier
Gebühr: € 29,00

Sushikurs für Liebhaber

Sie essen gerne Sushi und wollen diese kleinen japanischen Köstlichkeiten selbst zubereiten? Dann nichts wie los zum Sushi-Kochkurs! Nach kurzer Theorie bereiten wir gemeinsam verschiedene Sushi-Sorten zu: Maki, Inside out, Nigiris etc. Im Kurs wird nur verkostet, alles andere nehmen Sie mit nach Hause und erhalten zusätzlich Ingwer, Wasabi, Sojasoße, Stäbchen und natürlich Unterlagen zum Nachschlagen.

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

■ **C71809** Mittwoch, 09.05.2012, 18:00-21:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Christine Schimmel, Anh Vu Le
Gebühr: € 29,00

Kulinarische Reise durch die Regionen Italiens IV

Die Küstenregionen begeistern den Fisch- und Meeresfrüchteliebhaber mit ihrer Vielfalt. Die ausgewählten Gerichte bringen Ihnen den letzten Urlaub kulinarisch in Erinnerung.

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

■ **C71810** Donnerstag, 10.05.2012, 18:00-22:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Eugenie Hagele
Gebühr: € 31,00

Karibische Verführung (deutsch)

Für Paare

Haben Sie Lust auf eine Verführung mit karibischem Ambiente! Außergewöhnliches von Musik bis zu den Gerichten - sogar die Dekoration wird Sie in Urlaubsstimmung versetzen! Nur paarweise buchbar.

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

■ **C71811** Freitag, 11.05.2012, 18:00-22:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Belinda P. Valencia
Gebühr: € 39,00 / Preis pro Person

Das perfekte Steak aus Pfanne und Ofen

So bereitet man das perfekte Steak zu! Steaks vom Rind, Schwein und Lamm. Ein saftiges Stück Fleisch? In diesem Kurs lernen Sie schnelle Rezepte für die Pfanne, den Ofen und den Grill, selbstverständlich mit passenden Soßen. Fehlen nur noch ein schönes Salat-Bouquet und knuspriges Kräuterbouquet!

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

■ **C71815** Dienstag, 15.05.2012, 18:00-22:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Denis Kolesnikov
Gebühr: € 37,00

Vegetarische Weltreise: Mexico

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.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze,

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

■ **C71816** Mittwoch, 16.05.2012, 18:00-22:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Martin Dörfler
Gebühr: € 28,00

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.

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

■ **C71818** Freitag, 18.05.2012, 18:00-22:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Annette Seidenschwann-Diessl
Gebühr: € 29,00

Keine Chance für Vampire - ein Knoblauchkochkurs

Knoblauch verfeinert jede Speise und ist gleichzeitig ein wahrer Gesundbrunnen. An diesem Tag geben wir uns dem unvergleichlichen Aroma in Vor- und Hauptspeisen hin. Gewürzt wird nicht nur mit Knoblauch, sondern auch mit Humor. Keine Sorge, Ihre Umgebung kann Sie am nächsten Tag noch gut riechen.

Nur zum Zahnarzt sollten Sie nicht gehen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter und evtl. Getränke.

■ **C71819** Samstag, 19.05.2012, 13:30-17:30 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Karin Possin (Ernährungsberaterin)
Gebühr: € 26,00

Kulinarische Reise: Indische Snacks (deutsch)

Lernen Sie einen sehr berühmten Imbiss (Snack) aus Indien kennen! Samosa (gefüllte Teigtaschen) serviert mit Chutney (Soße), Pakora (Teigbällchen), Potato Sandwich, Laddus (Süßspeise) und Masala-Chai.

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

■ **C71820** Sonntag, 20.05.2012, 13:00-17:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Madhu Singh
Gebühr: € 29,00
siehe auch C70910, C71722

Türkische Küche

Döner Kebab kennt jeder. Aber was hat die türkische Küche sonst noch an Besonderheiten zu bieten?

Sie ist angereichert mit Gewürzen, Rezepten und Spezialitäten, die das osmanische Reich in den Jahrhunderten seiner Blütezeit annekterte. Dies, kombiniert mit der Reichhaltigkeit an Gemüse, Früchten, Fleisch und Fisch aus der türkischen Region, macht diese Küche so einzigartig und abwechslungsreich.

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

■ **C71822** Dienstag, 22.05.2012, 18:00-22:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Hülya Tas
Gebühr: € 33,00

Vegetarische Weltreise: Geheimnisvoller Orient

Dank ihrer Liebe zu Gemüse einerseits und der Tradition als Händler feiner Spezereien andererseits haben die Menschen von Kleinasien über die arabische Halbinsel bis an die Atlantikküste Nordafrikas vegetarische Speisen kreiert, die die Herzen der Genießer höher schlagen lassen. ätte Scheherazade kochen können, wäre mit Sicherheit ein märchenhaftes Kochbuch entstanden.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter und evtl. Getränke. Das Materialgeld ist bereits einkalkuliert.
■ **C71823** Mittwoch, 23.05.12, 18:00-22:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Martin Dörfler
Gebühr: € 28,00

Eine gute Prise Geschmack

Heute schmeckt es besonders lecker. Kein Wunder, wir haben nur die besten Zutaten und behandeln sie sehr sorgfältig. Lassen sie sich überraschen!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter und evtl. Getränke. Das Materialgeld ist bereits einkalkuliert.
■ **C71824** Donnerstag, 24.5.12, 18:00-22:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Silvia Siess
Gebühr: € 29,00

Juni

Männer an den Herd: HausMANNskost

Männer bleiben gerne unter sich! Mit vielen leckeren Gerichten auf der Basis moderner, gesunder Ernährung erlernen Sie die Grundbegriffe des Kochens oder vertiefen Ihr Wissen. Als Schwerpunkt wählen wir dieses Mal die Hausmannskost.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter und evtl. Getränke. Das Materialgeld ist bereits einkalkuliert.
■ **C71911** 2 Kurstage von 11.06.2012 bis 18.06.2012
Montag, 18:00-21:30 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Annette Seidenschwann-Diessl
Gebühr: € 47,00
siehe auch C71605

Mezze - orientalische Vorspeisentafel

Die orientalische Vorspeisenauswahl ist so reichlich, dass sie eine Mahlzeit ersetzen kann: Möhrenköfte, Teigtaschen mit Spinat-, Lamm-, Nussfüllung, Dips aus Gemüse oder Joghurt, selbstgemachtes Brot, Süßspeisen wie Baklava, Sesambällchen u. a. m. gibt es beim Orientbuffet.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter und evtl. Getränke. Das Materialgeld ist bereits einkalkuliert.
■ **C71912** Dienstag, 12.06.12, 18:00-22:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Elisabeth Maier
Gebühr: € 29,00

Tapas

Die kleinen Köstlichkeiten der spanischen Küche

finden immer mehr Anhänger. Genießen Sie altbewährte Rezepte und phantasievolle Kreationen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter und evtl. Getränke. Das Materialgeld ist bereits einkalkuliert.
■ **C71914** Donnerstag, 14.6.12, 18:00-22:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Eugenie Hagele
Gebühr: € 29,00

Rendezvous am Herd

Für Paare

Wenn Sie und Ihre Partnerin/Ihr Partner zum Kochen antreten, wird das ein vergnüglicher Abend und eine exquisite Schlemmerei. Nur paarweise buchbar.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter und evtl. Getränke. Das Materialgeld ist bereits einkalkuliert.
■ **C71915** Freitag, 15.06.2012, 18:00-23:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Silvia Siess
Gebühr: € 33,00 / Preis pro Person

Mexikanisch original (deutsch)

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

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter und evtl. Getränke. Das Materialgeld ist bereits einkalkuliert.
■ **C71916** Samstag, 16.06.2012, 10:00-14:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Mariana-Elizabeth Dominguez-Oviedo
Gebühr: € 29,00

Partyknaller

Wann ist eine Party der Knüller? Na klar, wenn alle Gäste zufrieden sind und der Gastgeber entspannt mit seinen Gästen feiern kann. Kleine Gerichte - ob kalt, warm, süß und pikant - raffiniert in Szene gesetzt.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter und evtl. Getränke. Das Materialgeld ist bereits einkalkuliert.
■ **C71919** Dienstag, 19.06.2012, 18:00-22:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Walburga Kohlhund
Gebühr: € 33,00

American Dreams

Amerikanische Küche besteht nicht nur aus Burger, Pommes und Donuts. Entdecken Sie neue Gerichte und erleben Sie, was diese auszeichnet!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter und evtl. Getränke. Das Materialgeld ist bereits einkalkuliert.
■ **C71920** Mittwoch, 20.06.2012, 18:00-22:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Walburga Kohlhund
Gebühr: € 33,00

Thailändische Küche: Köstliches vom Grill

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

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

■ **C71921** 2 Kurstage von 21.06.2012 bis 28.06.2012
Donnerstag, 18:00-21:30 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Thidavadee Lüffe-Kougher
Gebühr: € 49,00

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. - Schweinefilet mit Champignonrahmsauce - Entenbrust in Orangensauce, gebratenes Welsfilet auf Weißweinsauce...

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter und evtl. Getränke. Das Materialgeld ist bereits einkalkuliert.
■ **C71922** Freitag, 22.06.2012, 18:00-22:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Denis Kolesnikov
Gebühr: € 37,00

Cook & Flirt (Frauen ca. 25-40 - Jahre)

Interessante Menschen treffen, zusammen kochen und genießen. Vielleicht werden hier Freundschaften geschlossen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter und evtl. Getränke. Das Materialgeld ist bereits einkalkuliert.
■ **C71923A** Samstag, 23.06.2012, 18:00-23:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Silvia Siess
Gebühr: € 29,00

Cook & Flirt (Männer ca. 25-40 - Jahre)

Interessante Menschen treffen, zusammen kochen und genießen. Vielleicht werden hier Freundschaften geschlossen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter und evtl. Getränke. Das Materialgeld ist bereits einkalkuliert.
■ **C71923B** Samstag, 23.06.2012, 18:00-23:00 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Silvia Siess
Gebühr: € 29,00

Lernwerkstatt für Menschen mit geistiger Behinderung:

Sommerlich frisches Menü

Gemeinsam kochen wir ein ganzes Menü mit viel frischem Gemüse und Obst aus der Region. Z. B. Minestrone, Lasagne, Erdbeer-Tiramisu.

Anmeldung: Lebenshilfe "Offene Hilfen", Elmer-Fryar-Ring 90, Stadtbergen, Tel.: 0821/3468730

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter und evtl. Getränke.
■ **C71926** Dienstag, 26.06.2012, 16:30-20:30 Uhr
vhs - Raum 207/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Annette Seidenschwann-Diessl
Gebühr: € 15,00

Vegetarische Weltreise: Fingerfood international

Mit den Fingern kann man nicht nur auf einer Landkarte, sondern auch auf dem Partybuffet reisen.

Nehmen Sie Ihre Gäste mit auf eine Geschmacksreise von Asien über den Orient und Europa bis nach Mittelamerika. Ob Auberginen oder Zimt, von Anis bis Zitrone - Ihrem und dem Gaumen Ihrer Gäste werden Flügel wachsen.

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

■ **C71927** Mittwoch, 27.06.2012,

18:00-22:00 Uhr

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

Leitung: Martin Dörfler

Gebühr: € 28,00

Zur Feier des Tages

Höchste Zeit, die Familie und Freunde wieder einmal zu belohnen. Mit einem prickelnden Drink, einem zauberhaften Frühsummermenu und vielen lieben Menschen an Ihrem Esstisch.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Schreibzeug, Behälter und evtl. Getränke.

Das Materialgeld ist bereits einkalkuliert.

■ **C71929** Freitag, 29.06.2012,

18:00-23:00 Uhr

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

Leitung: Silvia Siess

Gebühr: € 33,00

Juli

Länderküche: Indonesien II

Indonesien, Land der Inseln, der exotischen Gewürze, der Feinschmecker. Wir kochen zusammen eine typisch indonesische Reistafel. Lassen Sie sich überraschen von der Vielfalt! (Neue Rezepte)

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

■ **C72003** Dienstag, 03.07.2012,

18:00-22:00 Uhr

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

Leitung: Sylvia Meedendorp, Anik Dostal

Gebühr: € 29,00

Börek und Baklava

Sie sind auf der Suche nach etwas Neuem? Sie sind neugierig auf die türkische Küche? Probieren Sie Börek und Baklava! Börek ist die türkische Variante eines Auflaufs: Teigtaschen, Blätterteig oder Strudelteig mit würziger Füllung aus Hackfleisch, Schafskäse, Spinat oder Gemüse. Je nach Füllung ist es ein Alltags- oder Festessen und wird warm als auch kalt als Hauptspeise oder zum Tee serviert. Baklava ist immer süß und zergeht auf der Zunge. Lassen Sie sich einfach überraschen!

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

■ **C72004** Mittwoch, 04.07.2012,

18:00-22:00 Uhr

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

Leitung: Hülya Tas

Gebühr: € 29,00

Tempomaten

Sonnengereift, rot und üppig leuchten sie uns entgegen. Das Ergebnis: Viele leckere Tomatenrezepte, die so schnell fertig sind, dass Sie ganz schnell genießen können.

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

■ **C72005** Donnerstag, 05.07.2012,

18:00-22:00 Uhr

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

Leitung: Silvia Siess

Gebühr: € 29,00

Schnell, schneller, speedy

Schnelle Gerichte - auch für festliche Menüs und für anspruchsvolle Genießer.

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

■ **C72010** Dienstag, 10.07.2012,

18:00-22:00 Uhr

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

Leitung: Silvia Siess

Gebühr: € 29,00

Sommer in Bayern

Lernen Sie die regionale und saisonale Küche kennen! Wir kochen mit Lebensmitteln der Umgebung. Während intensiver Praxis und Infos rund um die Lebensmittel und das Kochen kommen natürlich die Gaumenfreuden nicht zu kurz - z. B. Blattsalate vom Markt mit gerösteten Waldpilzen und Preiselbeervinaigrette; Tafelspitz mit Bodenseepfaffel- Meerrettichsoße und schwäbischem Bouillongemüse; Bayerische Creme mit Erdbeeren.

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

■ **C72011** Mittwoch, 11.07.2012,

18:00-22:00 Uhr

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

Leitung: Denis Kolesnikov

Gebühr: € 39,00

Süßes Finish

Desserts in vielen Variationen als süßes Ende. Lassen Sie sich verführen von den Aromen, den Düften und so vielem mehr. Das Experimentieren wird Sie immer wieder zu neuen Geschmackserlebnissen und Augenweiden führen.

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

■ **C72012** Donnerstag, 12.07.2012,

18:00-22:00 Uhr

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

Leitung: Walburga Kohlhund

Gebühr: € 33,00

Wie von Zauberhand

Ein Potpourri innovativer Rezepte. Verrückt, verführerisch und verblüffend. Wie ist die tolle Farbe, perfekte Konsistenz entstanden? Mit einfachen Kniffen und Tricks - es hat nichts mit Zaubern zu tun.

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

■ **C72013** Freitag, 13.07.2012,

18:00-22:30 Uhr

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

Leitung: Walburga Kohlhund

Gebühr: € 36,00

Lehrküche Verbraucher-Service Bayern im KDFB e.V.

März

Zu schade zum Wegwerfen - kreative Resteküche

Unsere Großmütter wären nie auf die Idee gekommen, altbackenes Brot oder Gebäck, Braten- oder Gemüsereste wegzuerwerfen. Im Gegenteil, diese Lebensmittel beflügelten Ihre Kreativität. Der schwäbische Ofenschlupfer oder die bayerischen Semmelknödel sind nur zwei Beispiele köstlicher Resteverwertung.

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

■ **C73612** Montag, 12.03.2012,

18:00-21:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.,

Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB, Johanna Holzhauser

Gebühr: € 20,00

Das Küchen 1x1 für Anfänger - Grundkenntnisse und Fertigkeiten

Haben Sie Spaß am Kochen und wollen nicht nur experimentieren? Hier lernen Sie Grundrezepte, die auch gelingen, und üben Fertigkeiten und Handgriffe von Anbraten bis Zwiebelschneiden und erwerben somit die Basis für die höhere Kochkunst. Auf Wunsch kann diese Art des Lernens an weiteren Übungsabenden fortgesetzt werden.

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

■ **C73613** Dienstag, 13.03.2012,

17:30-21:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.,

Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB, Josefa Stegherr

Gebühr: € 20,00

Einladung zum 5 Uhr Tee

Es ist fast immer Zeit für eine gute Tasse Tee - sagt man in England, wo die Tradition der Tea-time schon seit mehreren Jahrhunderten gepflegt wird. Das Warten aufs Dinner wird mit herzhaften und süßen Snacks kulinarisch verkürzt.

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

■ **C73621** Mittwoch, 21.03.2012,

18:00-21:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.,

Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB, Johanna Holzhauser

Gebühr: € 20,00

Verlockende Kartoffelgerichte

Kaum ein Lebensmittel ist so vielseitig wie die Kartoffel. Von der Suppe bis zum Dessert - entdecken Sie die unscheinbare Knolle neu.

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

■ **C73622** Donnerstag, 22.03.2012,

18:00-21:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.,

Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB, Annette Seidenschwann-Diessl

Gebühr: € 25,00

Fischgerichte und das nicht nur zur Fastenzeit

Im Vordergrund steht die einfache, aber richtige Handhabung und Zubereitung verschiedener Salz- und Süßwasserfische zu klassischen und zeitgenössischen Gerichten.

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

■ **C73626** Montag, 26.03.2012,

18:00-21:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB, Annette Seidenschwann-Diessl

Gebühr: € 29,00

Festliches Ostermenü

Am Ostertag ist die Fastenzeit vorbei, die beste Gelegenheit für ein köstliches Menü. Damit Sie entspannt mit Ihren Gästen genießen können, lernen Sie im Kurs die dafür notwendige Vorbereitung und Planung. Eine Auswahl an feinen Rezepten, die wir zubereiten, wird ihre Gäste begeistern.

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

■ **C73627** Dienstag, 27.03.2012,

18:00-21:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB, Johanna Holzhauser

Gebühr: € 29,00

Alarm im Darm: Laktose- und Fruktoseintoleranz - Praxis

Wir bereiten alltagstaugliche Gerichte ohne Fruktose und Laktose zu. Hinweis: Ausführliche Informationen erhalten Sie in den Vorträgen: zu Laktoseunverträglichkeit am 15.03.12 (siehe C70402), zu Fruktoseintoleranz am 22.03.12 (siehe C70404). Kombipreis unter C70406!

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

■ **C73629** Donnerstag, 29.03.2012,

18:00-21:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB, Elke Katschmarek

Gebühr: € 20,00

siehe auch C70402, C70404, C70406

April

Traditionelle Speisen zur Osterzeit - ein Brauchtum, das nicht vergessen werden sollte

Am Gründonnerstag ist es seit langem Brauch frische Kräuter zu pflücken und als Speise z. B. als "Grüne Suppe" zuzubereiten, am Karfreitag werden leichte Fischgerichte bevorzugt und zum Osterfest gehört Gebäck, welches zu Ehren des Feiertags in Gebildeformen gebracht wird: z. B. als Osterlamm, Osterfladen, gebackene Nester oder Kränze. Wir bereiten zusammen eine Auswahl an Gerichten und Gebäck zu.

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

■ **C73704** Mittwoch, 04.04.2012,

18:00-21:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB, Josefine Segmüller

Gebühr: € 29,00

Fisch und Meer

Fisch ist so variantenreich, wie das Meer groß ist. Ob als Vorspeise, Suppe oder Hauptgericht - die Zubereitung ist gar nicht so schwer und mit ein paar Tricks gelingt das Rezept ganz sicher und schmeckt auch allen.

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

■ **C73716** Montag, 16.04.2012,

18:30-21:30 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB, Kerstin Schöning

Gebühr: € 31,00

Preiswerte Küche muss nicht billig schmecken

Was koche ich heute? Auch mit einem kleinen Budget kann man raffinierte Gerichte für jeden Tag zubereiten, die auch noch hervorragend schmecken. Wir verwenden regionale und saisonale Produkte.

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

■ **C73719** Donnerstag, 19.04.2012,

18:00-21:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB, Johanna Holzhauser

Gebühr: € 25,00

Schnitzelvariationen - raffiniert und abwechslungsreich

Wir verwenden verschiedene Fleischsorten und verfeinern diese raffiniert zu abwechslungsreichen Gerichten. Natürlich bereiten wir passende Saucen und Beilagen dazu.

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

■ **C73723** Montag, 23.04.2012,

18:00-21:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB, Johanna Holzhauser

Gebühr: € 27,00

Gesund genießen bei Nahrungsmittelallergien - Praxis

Vom Apfel bis zum Weizen - alles kann Allergien hervorrufen. Besonders gefährdet sind Pollenallergiker. An diesem Abend werden wir preiswerte, einfach nachzukochende Rezepte zubereiten unter Vermeidung der häufigsten Lebensmittelallergene und ganz ohne Speziallebensmittel. Am 19.04.12 findet zu diesem Thema ein Vortrag statt. Siehe C70410! Dieser Kurs ist unabhängig vom Vortrag und kann auch einzeln gebucht werden.

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

■ **C73725** Mittwoch, 25.04.2012,

18:00-21:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB, Elke Katschmarek

Gebühr: € 20,00

siehe auch C70410

So isst Deutschland - regionale Spezialitäten aus verschiedenen Bundesländern

Vom Labskaus aus dem hohen Norden bis zum saf-

tigen Schweinebraten aus dem tiefen Süden werden wir einige kulinarische Spezialitäten kennenlernen und zubereiten.

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

■ **C73726** Donnerstag, 26.04.2012,

18:00-21:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB, Annette Seidenschwann-Diessl

Gebühr: € 27,00

Mai

Appetizer, Antipasti, Vorspeisen und Tapas

Sie eröffnen das feine Bankett und regen unseren Appetit an. Jedes Land hat seine eigenen Spezialitäten. Sie sind so vielfältig, dass man sich daran auch satt essen könnte.

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

■ **C73803** Donnerstag, 03.05.2012,

18:30-21:30 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB, Kerstin Schöning

Gebühr: € 29,00

Knödel in Variationen - eine runde Sache?

Knödel aus Kartoffeln, Brotresten verschiedener Art, aus Quark und Hefeteig. Die Klassiker kommen aus Böhmen, Franken oder Oberbayern. Knödel sind Hauptgericht oder Dessert und idealer Begleiter für viele Speisen.

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

■ **C73807** Montag, 07.05.2012,

18:00-21:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB, Johanna Holzhauser

Gebühr: € 25,00

Essen und Trinken bei Demenz - Praxis (für pflegende Angehörige)

Demenz ist eine Erkrankung, die vor allem das Kurzzeitgedächtnis, das Denkvermögen, die Motorik und bei einigen Formen die Persönlichkeitsstruktur betrifft. Der Umgang mit Demenzkranken sollte an deren verändertes Erleben angepasst sein. In diesem Kurs erhalten Sie praktische Tipps: z. B. zur Herstellung von Fingerfood und geeigneten Nahrungsmitteln bei Kau- und Schluckbeschwerden. Am 02.05.12 findet zu diesem Thema ein Vortrag statt. Siehe C70150. Dieser Kochkurs ist unabhängig vom Vortrag und kann auch einzeln gebucht werden.

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

■ **C73809** Mittwoch, 09.05.2012,

18:00-21:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB, Elke Katschmarek

Gebühr: € 20,00

siehe auch C70150

Aufläufe und Gratins mit Frühlingsgemüse - leicht und bekömmlich

Aus frischen, saisonalen Gemüsen und Kräutern wird eine feine Auswahl an Aufläufen und Gratins zubereitet - für Vegetarier und auch alle anderen Genießer.

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

■ **C73810** Donnerstag, 10.05.2012, 18:00-21:00 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Annette Seidenschwann-Diessl
Gebühr: € 27,00

Kochen mit Heil- und Wildkräutern

Lernen Sie die Wirkung von Kräutern und Wildpflanzen anhand einer Besichtigung und Führung durch den Apothekergarten im Diako kennen und verarbeiten Sie im anschließenden Kochkurs Garten- und Wildkräuter zu schmackhaften Suppen, Salaten, einem Hauptgericht und Desserts.

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

■ **C73816** Mittwoch, 16.05.2012, 17:00-21:00 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Evelyn Reffler, Dr. Christina Kraus
Gebühr: € 29,00

Vegetarische Gerichte aus aller Welt

Freuen Sie sich auf einen kulinarischen Abend auch mal ohne Fisch oder Fleisch und lernen Sie die internationalen Kochkunst mit vielseitigen Rezepten aus Asien, Mexiko, Italien und anderen Ländern kennen.

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

■ **C73818** Freitag, 18.05.2012, 18:00-21:00 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Johanna Holzhauser
Gebühr: € 25,00

"Beflügelte" Vielfalt

Verschiedene Geflügelarten - Ganz oder Teilstücke - sowohl als Klassiker wie Coq au vin oder als schnelle leichte Variante - inspiriert aus der asiatischen oder mediterranen Küche.

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

■ **C73823** Mittwoch, 23.05.2012, 18:00-21:00 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Johanna Holzhauser
Gebühr: € 27,00

Auflaufpower - Gutes aus dem Ofen

Wunderbar duftende, saftige Aufläufe mit und ohne Fleisch, herzhaft oder süß, können gut vorbereitet werden, die meiste Arbeit übernimmt der Ofen.

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

■ **C73824** Donnerstag, 24.05.2012, 18:30-21:30 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Kerstin Schöning
Gebühr: € 27,00

Juni

Wilde Kräuterküche

Wir stellen schmackhafte Gerichte mit Kräutern aus dem Garten der Natur her, z. B. gefüllte Beinwellblätter, Hollerküchle und Kreationen mit Salbei, Brennessel, Lavendel, Giersch und mehr.

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

■ **C73913** Mittwoch, 13.06.2012, 18:00-21:00 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Josefine Segmüller
Gebühr: € 25,00

Heißgeliebter Strudel in vielen Varianten - so gelingt er!

Der aus Österreich stammende Strudel ist mittlerweile international bekannt und beliebt. Wir befühlen den selbst gemachten hauchzarten Strudelteil mit verschiedenen Zutaten und stellen u. a. pikante, vegetarische und süße Varianten her. Dazu dürfen die passenden Saucen nicht fehlen.

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

■ **C73914** Donnerstag, 14.06.2012, 18:00-21:00 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Johanna Holzhauser
Gebühr: € 25,00

Basiskochkurs Teil I

Einstieg in die Welt des Kochens: Wenn Sie gerne essen und nicht nur an Fertiggerichten interessiert sind, aber nicht genau wissen, wie ein Rezept am besten gelingt, erlernen Sie hier die Basics und erhalten wertvolle Tipps. Sie haben genügend Zeit, die Rezepte praktisch umzusetzen, die dann auch zu Hause leicht nachzukochen sind.

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

■ **C73915** 3 Kurstage
von 15.06.2012 bis 29.06.2012
Freitag, 18:00-22:00 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Annette Seidenschwann-Diessl
Gebühr: € 78,00

Leichtes Sommermenü - Rezepte zum Genießen

Mit erfrischendem Dessertbuffet aus der Fülle des Sommergartens.

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

■ **C73919** Dienstag, 19.06.2012, 18:30-21:30 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Kerstin Schöning
Gebühr: € 29,00

Spezialitäten aus verschiedenen Teilen Deutschlands

Die deutsche Küche bietet viele Gerichte, von denen manche in Vergessenheit geraten sind. Wir kochen ein Menü mit Rezepten, die aus verschiedenen Regionen Deutschlands stammen.

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

■ **C73921** Donnerstag, 21.06.2012, 18:00-21:00 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Johanna Holzhauser
Gebühr: € 25,00

After work cooking

Endlich Feierabend - entspannen Sie in netter Runde bei leichten Gerichten, die ohne großen Aufwand auch nach einem langen Arbeitstag gerne zubereitet werden.

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

■ **C73925** Montag, 25.06.2012, 18:00-21:00 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Annette Seidenschwann-Diessl
Gebühr: € 25,00

Juli

Basiskochkurs Teil II

Für alle, die auf den Geschmack gekommen sind und etwas Basiswissen in der Küche erworben haben. Hier können Sie Ihre Fertigkeiten an ausgewählten Rezepten aus der regionalen und internationalen Küche noch erweitern.

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

■ **C74002** 3 Kurstage
von 02.07.2012 bis 16.07.2012
Montag, 18:00-22:00 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Annette Seidenschwann-Diessl
Gebühr: € 78,00

Festliches Sommermenü

Der Sommer ist da - und mit ihm die Saison für knackig frisches Obst, Gemüse und leichte Gerichte. Wir bereiten eine köstliche Menüfolge für heiße Tage zu.

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

■ **C74004** Mittwoch, 04.07.2012, 18:00-21:00 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Johanna Holzhauser
Gebühr: € 29,00

Diese frechen Früchtchen

Lust auf frische, freche Gerichte, die Pfiff und Raffinesse aufweisen? Von der Suppe über die Hauptspeise bis zum Dessert, ob süß, pikant, fruchtig oder scharf, alles ist dabei. Mit einer Vielfalt an frischem Obst läßt sich mehr kreieren, als man vermutet und auch der Wintervorrat bereichern.

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

■ **C74005** Donnerstag, 05.07.2012, 18:00-21:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB, Annette Seidenschwann-Diessl
Gebühr: € 29,00

Crashkurs Kochen für Studenten, Schüler und Azubis

Weg von Fertigpizza, Fast Food und Essen zwischendurch - mit wenig Zeitaufwand und auch in einer kleinen Küche kann man leckere Rezepte zubereiten, die vielleicht zum Lieblingsgericht werden.

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

■ **C74012** Donnerstag, 12.07.2012, 18:00-21:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB, Annette Seidenschwann-Diessl
Gebühr: € 20,00

Die schwäbische Küche - "guad essa - wie dahoim"

Von Flädle- und Brotsuppe über Maultaschen und Spätzlevariationen zu Kalbsvögel und mehr aus dem schwäbischen Schlaraffenland.

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

■ **C74018** Mittwoch, 18.07.2012, 18:00-21:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB, Annette Seidenschwann-Diessl
Gebühr: € 27,00

Lehrküche Deutscher Hausfrauenbund

März

Kaiser Franz Josephs liebste Mehlspeisen

Wir erhalten Einblick in die Lieblingspeisen des österreichischen Kaisers.

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

■ **C75614** Mittwoch, 14.03.2012, 18:00-21:30 Uhr

Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3

Leitung: DHB, Gertrud Schied
Gebühr: € 21,00

Indische Brotvariationen und was dazu passt

Wir backen verschiedene Brotsorten und entsprechend passende Speisen dazu.

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

■ **C75616** Freitag, 16.03.2012, 18:00-21:30 Uhr

Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3

Leitung: DHB, Razia Shad

Gebühr: € 23,00

April

Das "schmeckt" nach Idealfigur

Leicht verdaulich, bekömmlich, außerdem kalorienarm gekocht - so stellt sich die Figur auf Sommer ein.

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

■ **C75718** Mittwoch, 18.04.2012, 18:00-21:30 Uhr

Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3

Leitung: DHB, Gertrud Schied

Gebühr: € 23,00

Wichtiger Hinweis:

Bitte geben Sie bei Anmeldung wenn möglich immer eine Handynummer und/oder eine E-Mail-Adresse an, damit wir Ihnen auch **kurzfristig** eine Nachricht per E-Mail oder SMS schicken können!

Mai

Sissis Lieblingsrezepte

Wir konzentrieren uns auf die Vorlieben der Kaiserin Sissi, bezüglich Gemüse, Süßem und Mehlspeisen.

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

■ **C75809** Mittwoch, 09.05.2012, 18:00-21:30 Uhr

Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3

Leitung: DHB, Gertrud Schied

Gebühr: € 23,00

Let's Wok

Asiatische Vielfalt aus dem Wok.

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

■ **C75811** Freitag, 11.05.2012, 18:00-21:30 Uhr

Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3

Leitung: DHB, Angela Anders-Batke

Gebühr: € 27,00

Indisch Kochen

Lassen Sie sich überraschen und genießen Sie mit diesem landestypisch zubereiteten Menü die herrliche Vielfalt der Gewürze, Däfte und Aromen Indiens.

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

■ **C75825** Freitag, 25.05.2012, 18:00-21:30 Uhr

Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3

Leitung: DHB, Razia Shad

Gebühr: € 23,00

Juni

Kochen mit der "schnellen Welle"

Wir kochen mit der Mikrowelle ein Menü und sprechen über Leistungsstufen, Zubehör u. a.

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

■ **C75913** Mittwoch, 13.06.2012, 18:00-21:30 Uhr

Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3

Leitung: DHB, Gertrud Schied

Gebühr: € 25,00

Juli

Mediterrane Genussskultur

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

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

■ **C76011** Mittwoch, 11.07.2012, 18:00-21:30 Uhr

Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3

Leitung: DHB, Gertrud Schied

Gebühr: € 23,00

Textiles Arbeiten

Zuständigkeit: Frau Gabriele Lindstedt
Tel.: 0821/50265-42

g.lindstedt@vhs-augsburg.de

Nähen / Schneidern

Schnittkonstruktion

Für eine Hose (Kein Nähkurs)

Der Grundschnitt einer Hose nach den eigenen Maßen mit Modellabänderungen wird erstellt. Anfertigen einer Musterhose.

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

■ **C77005** 3 Kurstage

von 11.07.2012 bis 25.07.2012
Mittwoch, 18:30-21:00 Uhr

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8

Leitung: VSB, Jutta Vogl

Gebühr: € 30,00

Kreatives Näh-Wochenende

Sie lernen nähen oder perfektionieren es, sind kreativ oder erhalten praktische Hilfen für den Alltag, z. B. beim Flickern, Ändern von Kleidungsstücken, Nähen von Heimtextilien usw. - Je nach Bedarf.

Bitte mitbringen: Nähzubehör, Schere, Schnitt, Stoff, Faden, Schreibzeug

■ **C77102** 3 Kurstage
von 02.03.2012 bis 04.03.2012

Freitag, 17:00-21:30 Uhr

Samstag, 09:00-18:00 Uhr

Sonntag, 09:30-15:30 Uhr

Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3

Leitung: DHB, Edith Walter

Gebühr: € 75,00

Urlaubsnähkurs

Sie lernen nähen oder perfektionieren es, sind kreativ oder erhalten praktische Hilfen für den Alltag,

z. B. beim Flickern, Ändern von Kleidungsstücken, Nähen von Heimtextilien usw. - je nach Bedarf.
Bitte mitbringen: Nähzubehör, Schere, Schnitt, Stoff, Faden, Schreibzeug

■ **C77104** 3 Kurstage
von 23.07.2012 bis 25.07.2012
Mo, Di, Mi, jeweils 08:30-16:30 Uhr
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3
Leitung: DHB, Edith Walter
Gebühr: € 57,00

Textiles Arbeiten für Anfänger und Fortgeschrittene

Sie lernen nähen oder perfektionieren es, sind kreativ oder erhalten praktische Hilfen für den Alltag, z. B. beim Flickern, Ändern von Kleidungsstücken, Nähen von Heimtextilien usw. - je nach Bedarf.
Bitte mitbringen: Nähzubehör, Schere, Schnitt, Stoff, Faden, Schreibzeug

■ **C77112** 6 Kurstage
von 01.03.2012 bis 05.04.2012
Donnerstag, 18:00-21:30 Uhr
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3
Leitung: DHB, Christine Uter
Gebühr: € 57,00

■ **C77116** 5 Kurstage
von 19.04.2012 bis 24.05.2012
Donnerstag, 18:00-21:30 Uhr
Nicht am 17. Mai
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3
Leitung: DHB, Christine Uter
Gebühr: € 48,00

■ **C77118** 6 Kurstage
von 14.06.2012 bis 19.07.2012
Donnerstag, 18:00-21:30 Uhr
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3
Leitung: DHB, Christine Uter
Gebühr: € 57,00

■ **C77120** 6 Kurstage
von 21.06.2012 bis 26.07.2012
Donnerstag, 13:30-17:00 Uhr
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3
Leitung: DHB, Renate Jaumann
Gebühr: € 57,00

Sticken

Hardanger, Schwarzstickerei, Ajour, Myreschka u. a. können Sie bei uns erlernen. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihre Wünsche mit.

Bitte mitbringen: Sticknadel, -rahmen, Schere, (Material besorgt die Kursleiterin gegen Bezahlung)

■ **C77122** 4 Kurstage
von 07.03.2012 bis 28.03.2012
Mittwoch, 09:00-12:00 Uhr
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3
Leitung: DHB, Evelyn Deniffel
Gebühr: € 32,00

■ **C77124** 4 Kurstage
von 07.03.2012 bis 28.03.2012
Mittwoch, 14:00-17:00 Uhr
Haus der Hauswirtschaft, Zeugplatz 3
Leitung: DHB, Evelyn Deniffel
Gebühr: € 32,00

Schnupperworkshop - Grundtechniken des Nähens

Haben Sie Spaß an Mode und am Kreativ-Sein, aber bis jetzt noch nicht den Mut gefunden, sich an die Nähmaschine oder das Nähen selbst zu wagen? Am ersten Abend lernen Sie die Nähmaschine genau kennen und machen erste Nähproben. An den folgenden Abenden wird ein kleines Accessoire oder einfaches Textil angefertigt. Die Materialien sind nach Absprache für den zweiten Abend mitzubringen.

■ **C77210** 3 Kurstage
von 08.05.2012 bis 22.05.2012
Dienstag, 18:30-21:00 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Jutta Vogl
Gebühr: € 23,00

Kreative Nähwerkstatt

Kein Stück von der Stange - Mode, die rundum passt! Nähen Sie individuelle Kleidungsstücke für sich (oder 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, Nähutensilien, Stoff, Schreibzeug

■ **C77220** 4 Kurstage
von 05.03.2012 bis 26.03.2012
Montag, 09:00-12:00 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Barbara Himml
Gebühr: € 36,00

■ **C77222** 3 Kurstage
von 12.03.2012 bis 26.03.2012
Montag, 18:30-21:00 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Jutta Vogl
Gebühr: € 23,00

■ **C77224** 5 Kurstage
von 16.04.2012 bis 21.05.2012
Montag, 18:30-21:00 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Jutta Vogl
Gebühr: € 38,00

■ **C77226** 3 Kurstage
von 16.04.2012 bis 30.04.2012
Montag, 09:00-12:00 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Barbara Himml
Gebühr: € 27,00

■ **C77228** 4 Kurstage
von 19.04.2012 bis 10.05.2012
Donnerstag, 18:30-21:00 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Jutta Vogl
Gebühr: € 30,00

■ **C77230** 3 Kurstage
von 07.05.2012 bis 21.05.2012
Montag, 09:00-12:00 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Barbara Himml
Gebühr: € 27,00

■ **C77232** 6 Kurstage
von 11.06.2012 bis 16.07.2012
Montag, 18:30-21:00 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Jutta Vogl
Gebühr: € 45,00

■ **C77234** 3 Kurstage
von 11.06.2012 bis 25.06.2012
Montag, 09:00-12:00 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Barbara Himml
Gebühr: € 27,00

■ **C77236** 4 Kurstage
von 14.06.2012 bis 05.07.2012
Donnerstag, 18:30-21:00 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Jutta Vogl
Gebühr: € 30,00

■ **C77238** 4 Kurstage
von 02.07.2012 bis 23.07.2012
Montag, 09:00-12:00 Uhr
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V., Ottmarsgäßchen 8
Leitung: VSB, Barbara Himml
Gebühr: € 36,00

Handarbeiten

StrickLust:

Grundkurs

Stricken ist absolut "IN". Fertigen Sie schon bald eigene Schals, Mützen, Stulpen, Pullis, Jacken - auch als Beginner oder mit wenigen Vorkenntnissen! Sie lernen Anschlag, Maschenarten, Zu-/Abnehmen, versch. Muster (einfarbig), Fehlerbeseitigung, Abketten.

Bitte mitbringen: 2 Nadeln Stärke 4-6, passende Wolle (einfach, glatt, helle Farbe)

■ **C77310** 3 Kurstage
von 06.03.2012 bis 20.03.2012
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
vhs - Raum 202/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Ursula Breidenbach-Schweigert
Gebühr: € 26,00

Aufbaukurs

Die Grundlagen sind bereits bekannt, jetzt geht es an Schal, Mütze, Stulpen, Bolero... Ca. eine Woche vor Beginn werden Sie angerufen und geklärt, welches Teil Sie fertigen wollen und was Sie dazu benötigen. Geben Sie bei Anmeldung Telefonnummer an!

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Metermaß, Strickvorlage (wenn vorhanden und erwünscht)

■ **C77312** 4 Kurstage
von 27.03.2012 bis 08.05.2012
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr
vhs - Raum 202/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Ursula Breidenbach-Schweigert
Gebühr: € 30,00

Sommer-Socken locken!

Stricken ist absolut "IN". Bunt, leicht, stylisch - setzen Sie Sommer-Trends mit Ihren Socken - für Sie selbst oder als Geschenk. Einfache Grundkenntnisse des Strickens erwünscht.

Bitte mitbringen: Sockenwolle, Nadelnspiel

■ **C77314** 3 Kurstage
von 16.04.2012 bis 30.04.2012
Montag, 09:00-11:00 Uhr
vhs - Raum 203/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Annette Seidenschwann-Diessl
Gebühr: € 29,00

Doppelseitiges Stricken - Doubleface

Wendetechnik ist eine alte Stricktechnik und eignet sich für viele moderne Anwendungen und Accessoires, wie Handytaschen, Taschen, Schals, Stirnbänder, Kissen... Sie erhalten eine Einführung in die Technik und beginnen ein einfaches Teil. An den folgenden Abenden erlernen Sie den Farbwechsel, das Muster stricken und andere Details. Sie können eigene Dinge kreieren, die sich als Geschenk oder Mitbringsel eignen. Einfache Grundkenntnisse erwünscht. Wolle kann erworben werden.

Bitte mitbringen: 2 Knäuel glatte Wolle gleicher Stärke in unterschiedlichen Farben (ab Nadelstärke

3,5 aber keine Effektgarne), Nadeln in passender Stärke (Rundstricknadeln oder Sockenstricknadeln).

■ **C77316** 3 Kurstage
von 29.03.2012 bis 26.04.2012
Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr
vhs - Raum 307/III, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Justina Zwiokopf
Gebühr: € 30,00

WollLust:

Häkeln Grundkurs (absolute Anfänger)

Häkeln ist "IN" - anwendbar für viele moderne Teile. Erlernen Sie die wichtigsten Häkelmaschen, das Wenden und in Runden häkeln. Sie fertigen ein einfaches Quadrat, geeignet z. B. für Häkelpatchwork, Schals und Taschen.

Bitte mitbringen: Häkelnadel Stärke ab 2 1/2 (wenn vorhanden auch mehrere dickere Stärken) und Garn passender Stärke für die ersten Übungen.

■ **C77320** 2 Kurstage
von 21.03.2012 bis 28.03.2012
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
vhs - Raum 205/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Justina Zwiokopf
Gebühr: € 29,00

Häkeln für Anfänger Aufbaukurs

Häkeln ist "IN" - anwendbar für viele moderne Teile. Sie beherrschen bereits die drei wichtigsten Maschenarten (Luftmaschen, feste Maschen, Stäbchen). Sie lernen nun verschiedene Variationen und weitere Maschen. Anhand eines einfachen Teils erhalten Sie zusätzlich Einblick in die Häkelschriften.

Bitte mitbringen: Häkelnadel Stärke ab 2 1/2 (wenn vorhanden auch mehrere dickere Stärken) und Garn passender Stärke für die ersten Übungen.

■ **C77322** 3 Kurstage
von 18.04.2012 bis 02.05.2012
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
vhs - Raum 205/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Justina Zwiokopf
Gebühr: € 35,00

Outfit / Aussehen

Zuständigkeit: Frau Gabriele Lindstedt
Tel.: 0821/50265-42
g.lindstedt@vhs-augsburg.de

Kosmetik / Pflege

Typgerecht geschminkt

Sie wollen natürlich strahlend aussehen? Erfahren Sie, warum Gesichtspflege der Baustein für ein natürliches, gepflegtes Aussehen ist und erlernen Sie die Grundkenntnisse in Theorie und Praxis. Mit Hilfe ganz dezenter "Zaubertipps" erzielen Sie interessante Veränderungen: eine lange Nase oder Überlider werden kaschiert, ein rundes Gesicht wirkt schmaler, tief liegende Augen werden hervorgehoben. Kurs für Damen mit wenig Erfahrung in Gesichtspflege und Make-up.

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

■ **C78320** 2 Kurstage
von 21.03.2012 bis 22.03.2012
Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr
Donnerstag, 18:00-20:30 Uhr
vhs - Raum 202/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Monika Albin (Kosmetikerin)
Gebühr: € 32,00 (Inkl. Material)

■ **C78322** 2 Kurstage
von 07.05.2012 bis 08.05.2012
Montag, 18:00-19:30 Uhr
Dienstag, 18:00-20:30 Uhr
vhs - Raum 309/III, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Monika Albin (Kosmetikerin)
Gebühr: € 32,00 (Inkl. Material)

■ **C78324** 2 Kurstage
von 09.05.2012 bis 10.05.2012
Mittwoch, 09:00-10:30 Uhr
Donnerstag, 09:00-11:30 Uhr
vhs - Raum 202/II, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Monika Albin (Kosmetikerin)
Gebühr: € 32,00 (Inkl. Material)

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. (max. 7 Teilnehmerinnen)

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

■ **C78410** Freitag, 11.05.2012,
10:00-13:45 Uhr
vhs - Raum 307/III, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Ayhan Hardaldali (Maskenbildner/
Hairstylist/Imageberater/Stilberater)
Gebühr: € 54,00

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. (max. 5 Teilnehmerinnen)

Bitte mitbringen: Fotoapparat, Schreibzeug

■ **C78420** Freitag, 11.05.2012,
14:00-17:45 Uhr
vhs - Raum 101/I, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Ayhan Hardaldali (Maskenbildner/
Hairstylist/Imageberater/Stilberater)
Gebühr: € 64,00

Kleidung / Styling

Richtiges Outfit für Ihr Bewerbungsgespräch (Wiedereinsteiger)

1. Der erste Eindruck: 60% aller Entscheidungen fallen über das Aussehen und auch Sie können da schon punkten. 2. Kommunikation durch die richtige Kleidung: Erfahren Sie, was Ihre Kleidung und Ihre Accessoires über Sie aussagen! 3. Der richtige Auftritt: ein "MUSS" im Bewerbungsgespräch.

Bitte mitbringen: Outfit für ein Bewerbungsgespräch, Accessoires, Schminksachen, Schreibzeug.

■ **C78700** 2 Kurstage
von 27.04.2012 bis 28.04.2012
Freitag, 18:00-21:00 Uhr
Samstag, 09:00-13:00 Uhr
vhs - Raum 306/III, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Simone Hahnemann
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.

■ **C78702** Samstag, 21.04.2012,
09:30-12:30 Uhr
vhs - Raum 309/III, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Waltraud Rang
Gebühr: € 39,00

■ **C78704** Samstag, 05.05.2012,
09:30-12:30 Uhr
vhs - Raum 309/III, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Waltraud Rang
Gebühr: € 39,00

Vorher - nachher, ein neuer Typ

Die optimale Frisur und das richtige Make-up sollen 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)

Bitte mitbringen: Fotoapparat, Schreibzeug

■ **C78710** Samstag, 05.05.2012,
10:00-13:45 Uhr
vhs - Raum 308/III, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Ayhan Hardaldali (Maskenbildner/
Hairstylist/Imageberater/Stilberater)
Gebühr: € 64,00 (Inkl. Material)

■ **C78712** Freitag, 11.05.2012,
18:30-21:45 Uhr
vhs - Raum 101/I, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Ayhan Hardaldali (Maskenbildner/
Hairstylist/Imageberater/Stilberater)
Gebühr: € 64,00 (Inkl. Material)

Stil macht interessant

"Kleider machen Leute", sagt ein Sprichwort. Aber Stil macht interessant! Stil bedeutet: seine Identität finden, sich wohl fühlen. Kennen Sie Ihren Stil? Was ist für Sie vorteilhaft? Was kleidet Sie am besten? Enthüllen Sie Ihre Stil-Persönlichkeit! Das gibt Ihnen Unabhängigkeit von der aktuellen Mode. Folgen Sie Ihrem Stil, so können Sie mit der Mode spielen. Mode kommt und geht, doch Stil bleibt. (Nur für Frauen, max. 5 Teilnehmerinnen)

Bitte mitbringen: einige Kleidungsstücke und Accessoires.

■ **C78720** Samstag, 05.05.2012,
14:00-17:45 Uhr
vhs - Raum 308/III, Willy-Brandt-Platz 3a
Leitung: Ayhan Hardaldali (Maskenbildner/
Hairstylist/Imageberater/Stilberater)
Gebühr: € 59,00 (Inkl. Material)

Styling-Tipps ab Größe XXL

Es muss nicht immer schwarz sein! Als Eyecatcher sind nicht nur Farbkombinationen ideal, um den Blick von den Problemzonen abzulenken. Hier spielt auch der schlichte Kleidernschnitt eine ganz wichtige Rolle und mit etwas Geschick und ein paar Tricks bringt man die nötige Leichtigkeit ins Outfit. Das wirkt und betont noch die Persönlichkeit. In diesem Kurs geht es darum, wie man mit kleinen Veränderungen Pluspunkte sammelt. Spielen Sie mit Ihrer Leichtigkeit! WICHTIG! Bringen Sie bitte Kleidungsstücke mit.

Bitte mitbringen: Kleidungsstücke, evtl.

Fotoapparat

■ **C78730** Mittwoch, 11.07.2012,

14:00-17:45 Uhr

vhs - Raum 309/III, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Ayhan Hardaldali (Maskenbildner/
Hairstylist/Imageberater/Stilberater)

Gebühr: € 59,00 (Inkl. Material)

Entdecken Sie Ihre Einzigartigkeit!

Betrachten Sie Ihr Äußeres im Spiegel auch immer so kritisch? Haben Sie Ecken, Kanten oder eine positive Ausstrahlung? Mit welchen Tricks können Sie Ihren Auftritt und Ihr Aussehen noch besser zur Geltung bringen.

Wie sehen Sie sich selbst? Wie wirken Sie auf andere? In diesem Kurs geht es darum, Ihre äußeren Stärken zu entdecken und noch besser zu betonen. Lassen Sie sich überraschen...!

Bitte mitbringen: Fotoapparat, Schreibzeug, kleinen Spiegel, A3 Block

■ **C78740** Mittwoch, 11.07.2012,

18:00-21:45 Uhr

vhs - Raum 307/III, Willy-Brandt-Platz 3a

Leitung: Ayhan Hardaldali (Maskenbildner/
Hairstylist/Imageberater/Stilberater)

Gebühr: € 63,00 (Inkl. Material)