

HEROLDSBACH

Leitung:

Dana Knappek
Barbara Eichhorn

Anmeldung ab 31.01.2017: Online-Anmeldung zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet unter www.vhs-forchheim.de oder www.heroldsbach.de

Lernen Sie die neue Homepage der VHS des Landkreises Forchheim mit neuem Design und neuen Funktionen bei der Online-Kursbuchung kennen. Sie können ab sofort gleich für Freunde und Bekannte mit sowie mehrere Kurse auf einmal buchen!

Alternativ ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle (Gemeinde Heroldsbach, Herr Kramer, Tel. 09190 9292-20 ab 31.01.2017) möglich. Bezahlung der Kursgebühr nur mit SEPA-Lastschriftmandat.

Hier finden Ihre Kurse statt:

Katholisches Pfarrheim	Pfr.-Dr.-Marquardt-Platz 5
Kindergarten St. Josef	Weinbergstr. 24
Sporthalle Hausen	Heroldsbacher Str. 51
Sportheim Oesdorf	Am Kühberg 3
Schulküche	Schulstr. 1, Kellergeschoss, Eingang hinten bei roter Fassade

Gesundheit - Sport

Ansprechpartnerin: Dana Knappek

PhysYoFlow

Dieser Kurs ist eine Mischung aus Sportphysiotherapie, Pilates und Yoga. PhysYoFlow ist ein Ganzkörpertraining, bestehend aus Kraft-, Mobilisations- und Dehnübungen. Ein ideales Ausgleichstraining für Ausdauersportler und für alle, die aktiv Rückenbeschwerden vorbeugen wollen. Beendet wird die Stunde mit einem Entspannungsteil.

Dieser Kurs ist nicht für Personen mit orthopädischen Einschränkungen geeignet.

Bitte Matte, Handtuch oder kleine Decke und rutschfeste Socken mitbringen!

Kurs

He001

Birgit Sambale
Montag, 20.02., 8.30-9.30 Uhr, 13 x
€ 42,90 (€ 38,60)

Kath. Pfarrheim

Pilates am Vormittag

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Pilates ist ein Ganzkörpertraining aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen. Im Zentrum stehen die Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur und unsere Körpermitte, das sogenannte Powerhouse. Durch das Training wird unsere Haltung verbessert. Charakteristisch für Pilates ist die langsame und atembegleitende Bewegungsausführung.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch und Matte mitbringen!

Kurs

He002

Birgit Sambale
Montag, 20.02., 9.30-10.30 Uhr, 13 x
€ 45,90 (€ 41,30) mit Teilnahmebescheinigung

Kath. Pfarrheim

Pilates-Training für Anfänger

Nach einem Warm-up werden bei ruhiger Musik die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln, die für eine gute Haltung verantwortlich sind, aktiviert, die Körpermitte wird gekräftigt. Der Körper wird dadurch beweglicher und die Muskulatur gestärkt. Mit intensivem Stretching wird die Stunde beendet. Pilates-Training ist für jedes Alter geeignet. Bitte bequeme Kleidung, zwei Handtücher und Matte mitbringen!

Kurs

He003

Andrea Distler
Dienstag, 21.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 36,00 (€ 32,40) mit Teilnahmebescheinigung

Kindergarten St. Josef

Pilates Training für Fortgeschrittene

Bitte bequeme Kleidung, zwei Handtücher und Matte mitbringen!

Kurs

He004

Andrea Distler
Dienstag, 21.02., 20.00-21.00 Uhr, 10 x
€ 36,00 (€ 32,40) mit Teilnahmebescheinigung

Kindergarten St. Josef

Yoga am Abend

Yoga bietet die Möglichkeit, durch sanfte Körper- und Atemübungen und Meditation zu besserem Körperbewusstsein und zur Entspannung zu kommen.

Bitte Yoga- oder Isomatte, bequeme warme Kleidung und eine Decke mitbringen!

Kurs

He005

Dr. Monika Mai
Montag, 20.02., 17.45-19.15 Uhr, 15 x
€ 52,50 (€ 47,20) mit Teilnahmebescheinigung

Kindergarten St. Josef

Yoga am Vormittag

Durch sanfte Körper- und Atemübungen verbessern wir die Beweglichkeit, kommen zu einem intensiveren Körperbewusstsein und erreichen eine innere Ausgeglichenheit und Entspannung.

Bitte Yogamatte, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen!

Kurs

He006

Silvia Pfeufer
Dienstag, 21.02., 9.00-10.30 Uhr, 15 x
€ 52,50 (€ 47,20) mit Teilnahmebescheinigung

Kath. Pfarrheim

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken (Fortführung)

Für Teilnehmer aus dem Wintersemester

Kurs

He007

Anne Maas
Mittwoch, 08.03., 8.00-9.00 Uhr, 13 x
€ 31,60 (€ 28,40) mit Teilnahmebescheinigung

Kath. Pfarrheim

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Kurs

He008

Anne Maas
Freitag, 10.03., 8.30-9.30 Uhr, 13 x
€ 31,60 (€ 28,40) mit Teilnahmebescheinigung

Kath. Pfarrheim

Konditionstraining

Für Männer und Frauen

Im Rahmen dieses Kurses schulen Sie Ausdauer, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Kraft und Beweglichkeit. Die Trainingsstunde ist perfekt für alle, die sich rundum fit halten wollen oder es werden möchten.

Kurs **He009**
Dana Knapek
Montag, 20.02., 20.00-21.00 Uhr, 11 x
€ 24,20 (€ 21,80) Sporthalle Hausen

Konditionstraining mit dem Ball

Nach Abschluss des Konditionstrainings werden noch verschiedene Ballspiele angeboten mit dem Ziel, im Spiel und mit Spaß sich noch richtig auszupowern.

Dieser Kurs kann nur mit dem Kurs "Konditionstraining" gebucht werden.

Kurs **He010**
Dana Knapek
Montag, 20.02., 21.00-21.30 Uhr, 11 x
€ 12,10 (€ 10,90) Sporthalle Hausen

Power Body Training

Für Männer und Frauen

Dieses Training ist für alle geeignet, die Spaß haben, sich mit Musik zu bewegen. Zu Beginn der Stunde starten wir mit einem Aufwärm- und Konditionsteil (meist ohne schwere Choreografie), danach trainieren wir im Stundenwechsel Bauch, Beine, Po, Taille oder Rücken. Relaxing bzw. Stretching oder auch Autogenes Training beschließen die Stunde.

Kurs **He011**
Sabine Munker
Donnerstag, 23.02., 20.00-21.00 Uhr, 10 x
€ 22,00 (€ 19,80) Sporthaus Oesdorf

Ernährung

Ansprechpartnerin: Barbara Eichhorn

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, Schreibsachen!
Materialkosten sind bei der Kursleitung zu zahlen!

Die Schulküche befindet sich im Keller, Hintereingang rote Fassade.

Parken außerhalb des Schulgeländes.

Österreichische Schmankerl

Wir kochen die besten und bekanntesten Gerichte der guten alten österreichischen Küche. Neu interpretiert und super lecker. Es lohnt sich also einmal österreichisch zu kochen.

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!

Kurs **He012**
Kerstin Sallet
Donnerstag, 09.03., 18.00-22.00 Uhr
€ 13,20 (€ 11,90) + Material € 10,00 Schulküche

Kochkurs für Kinder ab 8 J.

Kleine Köche ganz groß!

Wir kochen neue Gerichte für kleine Leckermäuler, die gut schmecken und einfach nachzumachen sind. Außerdem backen wir Waffeln und Muffins.

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!

Kurs **He013**
Cornelia Schkade
Freitag, 10.03., 15.00-18.30 Uhr
€ 15,40 + Material ca. € 5,00 Schulküche

Sushi & Co.

Heute bereiten wir Sushi und andere asiatische Snacks für ein Buffet zu.

Sushi ist nicht nur roher Fisch, sondern kann ebenso vegetarisch wie auch aus gegarten Zutaten hergestellt werden. Es gibt Sushi "all you can eat" und jeder kann 10-20 Stück mit nach Hause nehmen.

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!

Kurs **He014**
Kerstin Sallet
Freitag, 17.03., 17.00-22.00 Uhr
€ 16,50 (€ 14,80) + Material € 11,00 Schulküche

Sizilianische Highlights

Wir kochen paradiesische Rezepte und lassen Urlaubsträume aufkommen. Die Küche Siziliens ist sehr vielschichtig mit einzigartigen Aromen. So ist eine wunderbar schmeckende Küche entstanden.

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!

Kurs **He015**
Kerstin Sallet
Donnerstag, 23.03., 18.00-22.00 Uhr
€ 13,20 (€ 11,80) + Material ca. € 10,00 Schulküche

Japanische Kochkunst

Japan ist nicht nur Sushi, sondern bietet vieles mehr. Wir werden mit einer Miso-Suppe starten Fleisch und Fisch mit Teriyakiglasur zubereiten, dazu japanisches Gemüse mit Reisbällchen und eine leckere Gemüse-Fisch-Tempura mit einem Soja-Ingwer-Dip. Als krönenden Abschluss gibt es natürlich ein köstliches Dessert.

Bitte Schürze, Geschirrtuch und Schüsseln für Reste mitbringen!

Kurs **He016**
Kerstin Sallet
Donnerstag, 30.03., 18.00-22.00 Uhr
€ 13,20 (€ 11,90) + Material ca. € 12,00 Schulküche

Kulinarische Reise durch Asiens Küchen

Die besten authentischen Rezepte aus Asiens unterschiedlichsten Küchen. Wir kochen verschiedene Menüs, die sich untereinander gut kombinieren lassen.

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!

Kurs **He017**
Kerstin Sallet
Donnerstag, 06.04., 18.00-22.00 Uhr
€ 13,20 (€ 11,90) + Material ca. € 10,00 Schulküche

Vegetariani cucina

Leckere Rezepte aus der modernen italienischen Küche, vom Antipasto bis zum Dolce - und das alles ohne Fleisch! Sie werden es nicht vermissen.

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!

Kurs **He018**
Kerstin Sallet
Donnerstag, 27.04., 18.00-22.00 Uhr
€ 13,20 (€ 11,80) + Material ca. € 10,00 Schulküche

Spießchen aus aller Welt

Kinder und Erwachsene mögen sie, die bunten, pikanten, süßen Spießchen. Frische Produkte aus nahen und fernen Regionen, harmonisch kombiniert und in Szene gesetzt als Vorspeise, Hauptspeise oder Dessert sind immer ein kulinarisches Highlight.

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!

Kurs **He019**
Kerstin Sallet
Donnerstag, 04.05., 18.00-22.00 Uhr
€ 13,20 (€ 11,90) + Material ca. € 11,00 Schulküche

Low Carb - aber bitte vollwertig!

Leckere Gerichte mit wenig Kohlenhydraten und trotzdem ausgewogen - damit können Sie spielend leicht und gesund Gewicht verlieren.

Freuen Sie sich auf neue, unkomplizierte Ideen für Ihr Frühstück, auf vitaminreiche Salate, leichte Suppen und herrliche Gerichte mit Fisch oder Fleisch. Für Berufstätige zaubern wir ein "Lunch im Glas"-Gericht. Hierfür wird ein Schraubglas (500-600ml) benötigt.

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!

Kurs **He020**
Sonja Gößwein-Wolny
Montag, 11.04. und Dienstag, 12.04., 17.30-21.30 Uhr
€ 13,20 (€ 11,80) + Material ca. € 10,00 Schulküche

Jamie Oliver:Herrlich italienisch

Mit Jamie Olivers Rezepten erleben Sie eine anregende und genussvolle kulinarische Reise durch Italien.

Jamies Rezepte zeichnen sich durch die Leichtigkeit der Zubereitung und gute Zutaten mit viel frischem Gemüse aus. (Jamie Olivers Motto: Jeder kann kochen)

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!

Kurs **He021**
Kerstin Sallet
Dienstag, 16.05., 18.00-22.00 Uhr
€ 13,20 (€ 11,80) + Material ca. € 11,00 Schulküche

Neue Sushirezepte

Neue Sushi-Ideen für Kenner und Könner. Sushi, das japanische Nationalgericht, erfreut sich auch bei uns großer Beliebtheit. Wir werden heute außergewöhnliche Sushis zubereiten und eine leckere Miso-Suppe kochen.

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!

Kurs **He022**
Kerstin Sallet
Freitag, 19.05., 17.00-22.00 Uhr
€ 16,50 (€ 14,80) + Material € 12,00 Schulküche

Thailändischer Abend

Heute machen wir einen Streifzug durch die thailändische Küche: leckere Suppen wie Tom Khaa Gai und Tom Yung Kung, rotes Curry mit Ente, Hähnchen in Bananenblatt uvm. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!

Kurs **He023**
Kerstin Sallet
Donnerstag, 01.06., 18.00-22.00 Uhr
€ 13,20 (€ 11,90) + Material ca. € 11,00 Schulküche

Vegetarisch - aber bitte vollwertig

Ob Sie ab und zu einen fleischlosen Tag einlegen wollen oder sich komplett vegetarisch ernähren: freuen Sie sich auf neue Ideen für Ihre Mahlzeiten! Gesund, unkompliziert, alltagstauglich.

Wir bereiten raffinierte Gerichte zu, die mit Sicherheit Abwechslung auf Ihren Teller bringen:

Vitaminreiche Salate, leckere Suppen, wohlschmeckende Gratins und vieles mehr.

Für das "Lunch im Glas"-Gericht wird ein Schraubglas (500-600ml) benötigt.

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!

Kurs **He024**
Sonja Gößwein-Wolny
Mittwoch, 21.06., 18.00-22.00 Uhr
€ 13,20 (€ 11,90) + Material ca. € 10,00 Schulküche

Mediterrane Sommerküche

Gesunde Ernährung baut Krankheiten vor, dies gilt insbesondere für die mediterrane Küche. Wir kochen die besten und gesündesten Rezepte dieser wunderbaren Küche, z.B. Fischfilet mit Olivenkruste auf Tomatenkompott und Paprikapesto, Brattomaten mit rotem Linsenreis, Huhn, Lamm und viel Gemüse.

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!

Kurs **He025**
Kerstin Sallet
Dienstag, 04.07., 18.00-22.00 Uhr
€ 13,20 (€ 11,80) + Material ca. € 11,00 Schulküche

Grillrezepte aus aller Welt

Wie und was man in anderen Ländern grillt, erfahren Sie heute Abend: Abwechslungsreich, Fleisch, Fisch und vegetarisch. Interessante Beilagen, Dips und Barbecuesaucen werden auch nicht fehlen und die passenden Getränke zur Grillparty runden unseren Abend ab. Zum Essen darf ein Gast hinzukommen, die Materialkosten werden dann durch alle Anwesenden geteilt.

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!

Kurs **He026**
Kerstin Sallet
Freitag, 07.07., 17.00-22.00 Uhr
€ 16,50 (€ 14,80) + Material ca. € 12,00 Schulküche

California Cuisine

Sonniges Klima, eine unermessliche Vielfalt an frischen Zutaten und weltweit geschätzte Weine prägen die Küche Kaliforniens. Einflüsse aus unterschiedlichen Kulturen und Ländern wie Italien, Frankreich und Spanien verschmelzen mit mexikanischen und asiatischen Spezialitäten sowie typisch amerikanischen Zutaten zu wunderbaren Köstlichkeiten. Eine Küche - leicht, raffiniert, kreativ. Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!

Kurs **He027**
Kerstin Sallet
Donnerstag, 13.07., 18.00-22.00 Uhr
€ 13,20 (€ 11,90) + Material ca. € 12,00 Schulküche