

VHS HEROLDSBACH

Leitung:

Dana Knapek
Barbara Eichhorn

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

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 30.01.2018) 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, Hausen
Schulturnhalle	Schulstr. 1
Schulküche	Schulstr. 1, Kellergeschoss Eingang hinten bei roter Fassade

Sprachen

Ansprechpartnerin: Dana Knapek

Spanisch, Niveau A1, ab Lektion 4

Für Anfänger und Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen.

Buch: Spanisch eñe A1

Kurs

He001

Monica Cano de Prenzel

Donnerstag, 22.02., 19.00-20.30 Uhr, 15 x

€ 74,30 (€ 66,90)

Schule

Kleingruppe

Gesundheit - Sport

Ansprechpartnerin: Dana Knapek

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

He002

Birgit Sambale

Montag, 26.02., 8.30-9.30 Uhr, 12 x

€ 39,60 (€ 35,60)

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

He003

Birgit Sambale

Montag, 26.02., 9.30-10.30 Uhr, 12 x

€ 42,60 (€ 38,30) mit Teilnahmebescheinigung

Kath. Pfarrheim

Power-Workout

Wir kommen mit einfachen Schrittfolgen und leichten Choreografien in Fahrt.

Konditionsrunden bringen uns in Schwung.

Bodystyling kräftigt unseren Körper und abschließendes Dehnen macht unseren Körper beweglicher.

Kurs

He004

Margot Kneuer

Montag, 19.02., 19.00-20.00 Uhr, 11 x

€ 24,20 (€ 21,80)

Schulturnhalle

Yoga am Abend 1

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, 19.02., 17.45-19.15 Uhr, 15 x

€ 52,50 (€ 47,30) mit Teilnahmebescheinigung

Kindergarten St. Josef

Yoga am Abend 2

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

He006

Dr. Monika Mai

Montag, 19.02., 19.30-21.00 Uhr, 15 x

€ 52,50 (€ 47,30) mit Teilnahmebescheinigung

Kindergarten St. Josef

Yoga am Vormittag

Wohltuende Yogaübungen, verbunden mit bewusstem Atem, fördern Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Verschiedene Entspannungs- und Meditations- Übungen verhelfen zu mehr Klarheit und innerer Ruhe. Auch die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis werden gefördert.

Kurze Theorie- Einheiten erläutern das Gute am Yoga und führen ein in die Kunst der Fingerhaltungen, der Mudras.

Teilnehmen kann jede oder jeder, ob jung oder alt.

Bitte Matte, Decke, ggf. Kissen und Klötze mitbringen!

Kurs

He007

Beate Ziegenbein-Werner

Dienstag, 13.03., 9.00-10.30 Uhr, 12x

€ 42,60 (€ 38,30) mit Teilnahmebescheinigung

Kath. Pfarrheim

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

Kurs **He008**
Anne Maas
Mittwoch, 07.03., 8.00-9.00 Uhr, 13 x
€ 31,60 (€ 28,40) mit Teilnahmebescheinigung Schulturnhalle

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Kurs **He009**
Anne Maas
Mittwoch, 07.03., 9.00-10.00 Uhr, 13 x
€ 31,60 (€ 28,40) mit Teilnahmebescheinigung Schulturnhalle

Konditionstraining

Für Männer und Frauen

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

Kurs **He010**
Dana Knapek
Montag, 19.02., 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 auszuworken.

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

Kurs **He011**
Dana Knapek
Montag, 19.02., 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 **He012**
Sabine Munker
Donnerstag, 01.03., 20.00-21.00 Uhr, 10 x
€ 22,00 (€ 19,80) Schulturnhalle

AROHA®

AROHA® ist ein effektives Ganzkörper-Training im ¾ Takt und setzt verborgene Energien frei. Es festigt den Bauch, Oberschenkel, Gesäß und führt zu mehr innerer Ausgeglichenheit. Inspiriert von Haka, Kung Fu und Thai Chi folgen im AROHA® starke, kraftbetonte Abläufe weichen Bewegungen im Wechsel. Diese sind intensiv, gelenkschonend und leicht nachvollziehbar. Ein Herz-Kreislauf-Training sowie ein optimaler Fett- und Kalorienkiller. AROHA® ist für Tanz- und Sportbegeisterte jeden Alters und jedem Fitness-Level entwickelt worden. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und Getränk.

Kurs

He013

Andrea Distler

Dienstag, 27.02., 19.00-19.45 Uhr, 8 x

€ 13,20 (€ 11,90) Schulturnhalle Heroldsbach

Pilates am Abend

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

He014

Andrea Distler

Dienstag, 27.02., 19.45-20.45 Uhr, 8 x

€ 20,60 (€ 18,50) mit Teilnahmebescheinigung Schulturnhalle Heroldsbach

Ernährung - Kochen

Ansprechpartnerin: Barbara Eichhorn

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Restebehälter, Schreibsachen!

Materialkosten sind, wenn nicht anders angegeben, bei der Kursleitung zu zahlen!

Die Schulküche befindet sich im Keller, Hintereingang rote Fassade.

Parken außerhalb des Schulgeländes.

Vietnam - ein Gourmet Geheimtipp

Die Vietnamküche gehört zu den vielseitigsten Küchen der Welt und zu den besten Küchen Asiens. In ihr zeigt sich das Zusammenspiel fremder Kultureinflüsse.

China, Frankreich, Indien und südostasiatische Nachbarn beeinflussen diese Küche. Gewürze wie Limettenblätter, Koriander, Minze, Sternanis und Basilikum verleihen den Speisen einen unverwechselbaren Geschmack und ihr typisches Aroma. Probieren Sie eine aromatische Pho, Sommerrollen, Hähnchen mit Ingwer und Zitronengras und vieles mehr.

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!

Materialkosten werden bei der Kursleitung gezahlt.

Kurs

He015

Kerstin Sallet

Donnerstag, 22.02., 18.00-22.00 Uhr

€ 13,20 (€ 11,80) + Material ca. € 10,00 Schulküche

Brot und Aufstriche selbst gemacht

Brot backen ist gar nicht so schwer. Wir werden verschiedene Brötchen, Italienische Brote und Fladen bis hin zum Sauerteigbrot backen. Knusprig aus dem Ofen und üppig belegt werden wir dann unser Brot genießen.

Bitte ein leeres Marmeladenglas mitbringen. Sie können dann einen Ansatzteig mit nach Hause nehmen um dann auch zu Hause ein Sauerteig Brot zubereiten zu können. Falls Sie eine Weizenallergie haben, können wir auch Brot ohne Weizen backen.

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!

Materialkosten werden bei der Kursleitung gezahlt.

Kurs **He016**

Kerstin Sallet

Dienstag, 27.02., 17.30-22.00 Uhr

€ 14,90 (€ 13,40) + Material ca. € 10,00Schulküche

Sushi & Co. Asiabuffet

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!

Materialkosten werden bei der Kursleitung gezahlt.

Kurs **He017**

Kerstin Sallet

Freitag, 02.03., 17.00-22.00 Uhr

€ 16,50 (€ 14,80) + Material ca. € 11,00Schulküche

Teigtaschen aus aller Welt

Eine Reise durch die wunderbare Welt der Teigtaschen. Dim Sum, Samosas, Maultaschen, Schlutzkrapfen, Tortellini, Pierogi - viele Namen für dieselbe geniale Methode nämlich Fleisch, Käse, Fisch, Gemüse und auch Süßes in Teig zu füllen und diesen kochen, braten, dämpfen oder auch frittieren. Jede für sich ist ein Genuss!

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!

Materialkosten werden bei der Kursleitung gezahlt.

Kurs **He018**

Kerstin Sallet

Donnerstag, 08.03., 18.00-22.00 Uhr

€ 13,20 (€ 11,90) + Material ca. € 10,00Schulküche

Thailändische Highlights

Das Beste aus Thailands Küchen. Suppe mit und ohne Kokosmilch, Fisch und Fleisch in einem Bananenblatt gegart mit Mango, Papayasalat und verschiedene Currys. Die Currypasten hierzu werden wir selbst zubereiten. Ein tolles Dessert rundet das Menü ab.

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!

Materialkosten werden bei der Kursleitung gezahlt.

Kurs **He019**

Kerstin Sallet

Donnerstag, 15.03., 18.00-22.00 Uhr

€ 13,20 (€ 11,90) + Material ca. € 11,00Schulküche

Frisch vom Blech zum Frühlingsbrunch

Verwöhnen Sie Ihre Lieben mit Feta-Walnuss-Brot mit Schafskäse gefüllt, Blechkuchen mit Gemüse, Tarte, Quiche und süßen Pies.

Alles lässt sich gut einen Tag vorher vorbereiten, so dass Sie keinen Stress haben und sich ganz Ihren Gästen widmen können.

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!

Materialkosten werden bei der Kursleitung gezahlt.

Kurs **He020**

Kerstin Sallet

Donnerstag, 22.03., 18.00-22.00 Uhr

€ 13,20 (€ 11,80) + Material ca. € 11,00Schulküche

Toskana

Die Küche der Toskana ist einzigartig und ursprünglich. Wir werden kulinarische Leckerbissen der authentischen toskanischen Küche in all ihren Variationen kochen. So genießen Sie ein Stück unverfälschtes Italien.

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!

Materialkosten werden bei der Kursleitung gezahlt.

Kurs **He021**

Kerstin Sallet

Donnerstag, 12.04., 18.00-22.00 Uhr

€ 13,20 (€ 11,90) + Material ca. € 11,00Schulküche

Köstliche Saucen für Pasta, Fleisch, Fisch und Dessert

Für raffinierte Nudelgerichte, Fleisch und Fisch bereiten wir eine Auswahl an leckeren Saucenvarianten zu, sowie einige Soßen für köstliche Desserts.

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!

Materialkosten werden bei der Kursleitung gezahlt.

Kurs **He022**

Kerstin Sallet

Donnerstag, 19.04., 18.00-22.00 Uhr

€ 13,20 (€ 11,90) + Material ca. € 10,00Schulküche

Alexander Herrmann-

Neue Rezepte von unserem fränkischen Meisterkoch

Unkomplizierte, nachkochbare Rezepte mit dem Tick Raffinesse - das ist Alexander Herrman - Regionalität auf Gourmetniveau. Sie werden eine Auswahl seiner wunderbaren Rezepte kennenlernen und nachkochen.

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!

Materialkosten werden bei der Kursleitung gezahlt.

Kurs **He023**

Kerstin Sallet

Donnerstag, 26.04., 18.00-22.00 Uhr

€ 13,20 (€ 11,90) + Material ca. € 12,50Schulküche

Frühlingsfrische Powerkost

Wir zaubern aus Frühlingsgemüse leckere Gerichte, die Energie und Wohlbefinden schenken. Freuen Sie sich auf schnelle und unkomplizierte Rezepte wie Suppen, Hauptspeisen, mit und ohne Fleisch, Fischgerichte und köstliche Desserts. Sie begeistern und gelingen auch unter Zeitdruck.

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!

Materialkosten von € 10,00 werden abgebucht.

Bitte Restebehälter und Geschirrtuch mitbringen.

Kurs **He024**

Sonja Gößwein-Wolny

Donnerstag, 03.05., 18.00-22.00 Uhr

€ 13,20 (€ 11,80) + Material € 10,00 Schulküche

Italienische Antipasti für ein Buffet mit Freunden

Leckere Kleinigkeiten aus Italien rufen Erinnerungen wach an schöne Urlaubsabende und machen Lust auf die nächste Reise in den Süden.

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!

Materialkosten werden bei der Kursleitung gezahlt.

Kurs **He025**

Kerstin Sallet

Donnerstag, 17.05., 18.00-22.00 Uhr

€ 13,20 (€ 11,90) + Material ca. € 10,00 Schulküche

Weltküche

Entdecken Sie Gerichte aus aller Welt.

Heute machen wir eine kulinarische Reise quer durch die ganze Welt, gehen über Asien, Südamerika zurück nach Europa. Seien Sie gespannt auf Tortellini mit Kräuter-Käse Füllung, Hähnchen mit Harissasauce und Pilaw bis hin zu orientalischen und asiatischen Köstlichkeiten.

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!

Materialkosten werden bei der Kursleitung gezahlt.

Kurs **He026**

Kerstin Sallet

Donnerstag, 07.06., 18.00-22.00 Uhr

€ 13,20 (€ 11,80) + Material ca. € 11,00 Schulküche

Mamas und Papas an den Herd!

Wir, die Erwachsenen, kochen leckere und gesunde Mahlzeiten, denen Ihre Kinder daheim nicht widerstehen können.

Goldnuggets im Flockenmantel, Gemüsepommes mit selbstgemachtem Ketchup, gesundes Nutella, Zoodels und vieles mehr. Lassen Sie sich begeistern!

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!

Materialkosten von € 10,00 werden abgebucht.

Bitte Restebehälter und Geschirrtuch mitbringen.

Kurs **He027**

Sonja Gößwein-Wolny

Donnerstag, 14.06., 18.00-22.00 Uhr

€ 13,20 (€ 11,80) + Material € 10,00 Schulküche

So schmeckt Spanien

Ein must have für Freunde von Tapas, Paella und spanischer Esskultur....

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!

Materialkosten werden bei der Kursleitung gezahlt.

Kurs **He028**

Kerstin Sallet

Donnerstag, 21.06., 18.00-22.00 Uhr

€ 13,20 (€ 11,90) + Material ca. € 11,00Schulküche

Asia meets Europe

Wir genießen Köstlichkeiten aus Asien und Europa wie z.B. Asia Antipasti, grüner Spargel in Sesam, Asia Meeresfrüchte mariniert auf Tagliatelle verde, Glasnudelsalat mit Mozzarella und Olive und vieles mehr.

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!

Materialkosten werden bei der Kursleitung gezahlt.

Kurs **He029**

Kerstin Sallet

Dienstag, 26.06., 18.00-22.00 Uhr

€ 13,20 (€ 11,90) + Material ca. € 11,00Schulküche

Grillen für Gourmets

Neue, außergewöhnliche Grillrezepte mit Fleisch, Fisch und Gemüse aber auch BBQ-Saucen, Dips und Grillbutter-Kompositionen werden nicht fehlen und als krönender Abschluss ein Dessert vom Grill und natürlich eine köstliche Sommerbowle.

Zum Essen darf jeder einen Gast einladen (ca. 19.30 Uhr).

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!

Materialkosten werden bei der Kursleitung gezahlt.

Kurs **He030**

Kerstin Sallet

Freitag, 29.06., 17.00-22.00 Uhr

€ 16,50 (€ 14,80) + Material Schulküche

Mediterrane Sommerhits

Es gibt leichten Genuss in Hülle und Fülle, wie mediterrane Lammkeule, Putenrollbraten mit Tomaten Pesto, Gemüse, lauwarme Salate mit außergewöhnlichen Dressings und natürlich auch ein leckeres sommerliches Dessert.

Bitte Geschirrtuch und Restebehälter mitbringen!

Materialkosten werden bei der Kursleitung gezahlt.

Kurs **He031**

Kerstin Sallet

Donnerstag, 05.07., 18.00-22.00 Uhr

€ 13,20 (€ 11,90) + Material ca. € 11,00Schulküche

Ernährung und Gesundheit - Workshop

Richtige Ernährung unterstützt uns dabei, gesund zu bleiben oder gesund zu werden.

Umgekehrt kann uns falsche Ernährung krank machen.

Unter Ihrer Mitwirkung werden wir in dem interessanten Workshop auf kurzweilige Weise erfahren, welche Lebensmittel präventiv eingesetzt werden können und in welchem Maß eine spezielle

Ernährung zur Linderung bestimmter Erkrankungen, wie z.B. Bluthochdruck, Diabetes Typ II usw. beitragen kann.

Kosten für Unterlagen werden abgebucht.

Kurs

He032

Sonja Gößwein-Wolny

Dienstag, 06.03., 19.00-21.00 Uhr

€ 8,80 (€ 7,90) + Unterlagen € 3,00 Schule Heroldsbach Speiseraum Erdgeschoss

Kinder

Kochkurs für Kinder ab 8 Jahre

Hits für Kids

Wir kochen und backen kleine Gerichte, die wir Kinder gern essen.

Bitte bringt ein Geschirrtuch und einen Restebehälter mit!

Materialkosten von € 5,00 werden abgebucht.

Kurs

He033

Cornelia Schkade

Freitag, 13.04., 15.00-18.30 Uhr

€ 15,40 + Material € 5,00

Schulküche