

Liebe VHS-Teilnehmerinnen, liebe VHS-Teilnehmer,

es ist soweit - unser neues Frühjahr-/Sommerprogramm ist da!

Ich hoffe, wir treffen mit unserer Auswahl Ihren Geschmack. Für Anregungen und Kursideen bin ich jederzeit offen. Sollten Sie sich einen bestimmten Kurs wünschen oder auch selbst Kurse anbieten wollen - dann rufen Sie mich doch einfach an! 😊

Wir, d.h. alle Dozentinnen und Dozenten freuen uns, Sie bei unseren Kursen wieder zahlreich zu begrüßen und wünschen Ihnen bis dahin eine gute Zeit!

Anmeldungen ab sofort möglich direkt online unter www.vhs-lif.de , telefonisch unter 09571 – 189261 oder bei Außenstellenleiterin Nadine Walter.

Telefonische Erreichbarkeit jeweils mittwochs von 17.00 – 19.30 Uhr und sonntags von 13.00 – 15.00 Uhr unter Tel.: 0160 – 5033705, per WhatsApp oder per E-Mail:

ebensfeld@vhs-lkr-lif.de

Senioren-gymnastik - Training für Körper und Geist

Seine Beweglichkeit im Alter zu erhalten hat viele Vorteile. Schmerzen können gelindert, die Sturzgefahr verringert und die Selbstständigkeit erhalten werden. Mit gezielten Übungen trainieren wir sowohl Ausdauer als auch das Gleichgewicht und Kraft.

Mitzubringen sind Turnschuhe und Gymnastikmatte

Feuerwehrhaus Ebensfeld, Rinnigstraße 2, 96250 Ebensfeld

E33001

5×, 19.02.2024 bis 18.03.2024, Montag, 10:15 - 11:15 Uhr, Carina Brückner

Kursgebühr: 26,67 €

E333002

6×, 08.04.2024 bis 13.05.2024, Montag, 10:15 - 11:15 Uhr, Carina Brückner

Kursgebühr: 32,00 €

E333003

7×, 10.06.2024 bis 22.07.2024, Montag, 10:15 - 11:15 Uhr, Carina Brückner

Kursgebühr: 37,33 €

E21001 Nähkurs mit Wunsch-Projekt

Von Hosen kürzen, Bund verändern bis modische Bekleidung nähen - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt

In diesem Kurs nähen wir gemeinsam Ihr Wunschprojekt. Als AnfängerIn erlangen Sie in diesem Kurs Grundkenntnisse in den Bereichen des Zuschneidens und die Nutzung verschiedener Hilfsmittel, die Anwendung verschiedener Stichmuster, das Einnähen von Reißverschlüssen und vieles mehr.

Nach dem Besprechen der von Ihnen ausgewählten Projekte beschäftigen wir uns mit Stoffauswahl, Schnittfragen und anderen individuellen Fragen. Danach starten wir auch direkt mit dem jeweiligen Nähprojekt.

Als Fortgeschrittene können Sie Ihre Kenntnisse erweitern. Neue, moderne Materialien sowie **Upcycling** sind weitere Themen.

Mitzubringen sind: Kleidungsstücke, die verändert werden sollen, Schnitt und Modehefte mit Schnittbogen sowie Stoff, Steck- und Nähadeln, Schneiderstift bzw. Kreide, Schere, Maßband und eine betriebsbereite Nähmaschine.

Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld, Handarbeitsraum

5×, 19.02.2024 bis 18.03.2024, Montag, 18:30 - 20:30 Uhr, Kerstin Engelbrecht-Finzel

Kursgebühr: 57,06 €

E44002 Italiano A2 -Teil 2 Ancora più chiaro!

Italienischkurs für Erwachsene, die bereits über A2 Grundkenntnisse verfügen und diese gerne noch vertiefen oder erfrischen möchten. Im Kurs lernen die Teilnehmer/innen, was im Alltag gesprochen wird. Sie können in die italienische Kultur und Lebensweise eintauchen.
zzgl. Lehrbuch Chiaro! Der Italienischkurs. Kursbuch und Arbeitsbuch A1 – Hueber
Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld
14×, 20.02.2024 bis 18.06.2024, Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr, Federica Giai-Via
Kursgebühr: 112,00 €

E44001 Italienisch A1 – Teil 2 – Chiaro!

Italienischkurs für Erwachsene, die bereits über einige Grundvorkenntnisse verfügen. In diesem Kurs können die Teilnehmenden lernen, sich in den wichtigsten Alltags- und Berufssituationen auszudrücken sowie in die italienische Kultur eintauchen.
zzgl. Lehrbuch Chiaro! Der Italienischkurs. Kursbuch und Arbeitsbuch A1 – Hueber
Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld
14×, 20.02.2024 bis 18.06.2024, Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr, Federica Giai-Via
Kursgebühr: 112,00 €

E44004 Italienisch A2 Chiaro!

Die wichtigsten Alltagssituationen auf Italienischen zu beherrschen
Italienischkurs für Erwachsenen, die bereits über A1 Vorkenntnissen verfügen und ihr Wissen erweitern möchten. Im Kurs lernen die Teilnehmer/innen, was im Alltag gesprochen wird. Sie können in die italienische Kultur und Lebensweise der Italiener eintauchen. Die Teilnehmer/innen haben bereits mit Erfolg einen A1 Kurs besucht.
Die Teilnehmer/innen haben bereits mit Erfolg einen A1 Kurs besucht.
Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld
14×, 21.02.2024 bis 26.06.2024, Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr, Federica Giai-Via
Kursgebühr: 112,00 €

E34001 Zumba® - Eine ganze Stunde Zeit für dich.

Mit variantenreichen Dance-Moves wie Salsa, Merengue, Hip-Hop usw. trainierst du Koordination, Kondition und kräftigst somit auch alle deine Muskelgruppen. Dieses Workout verwandelt Tanz und Training in pure Lebensfreude.
Mitzubringen sind: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.
Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld, Turnhalle/Laufgang
10×, 22.02.2024 bis 16.05.2024, Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr, Ines Rottenbacher
Kursgebühr: 53,33 €

EK63001 Nähen macht Spaß - Wir nähen einen Stoffbeutel

Seid ihr kreativ und nähbegeistert oder möchtet einfach mal austesten ob euch das Nähen Spaß macht? Dann seid ihr in diesem Kurs genau richtig! Unter meiner Anleitung näht jeder von euch zum Start einen Stoffbeutel, den man als Anhänger zu einer kleinen Ananas zusammenziehen kann. Ich zeige euch gerne wie ihr eine Nähmaschine bedient und führe euch durch unser Projekt indem ich euch Schritt für Schritt erkläre, was zu tun ist. Alle Materialien, die das Projekt betreffen, bringe ich mit.
Mitzubringen sind: Schere und betriebsbereite Nähmaschine mit zwei Spulen (schwarz und weiß), Schere, Stecknadeln, schwarz und weißes Nähgarn, Handnähadel.
Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld, Handarbeitsraum
3×, 23.02.2024 bis 08.03.2024, Freitag, 16:00 - 18:00 Uhr, Kerstin Engelbrecht-Finzel
Kursgebühr: 34,24 € zzgl. Materialkosten 18 Euro, zahlbar direkt an den Kursleiter

Tao Do-In : Japanische Gymnastik

auch "Dynamisches Japanisches Yoga" genannt, leicht umsetzbar!

Tao-Do-In ist eine Ganzkörper-Übungsmethode, geprägt von 1000 Jahren asiatischer Heilkunst und passt sich flexibel den Anforderungen des modernen Lebensstils an. Durch die einfühlsamen Bewegungs- und Atemtechniken, die gezielt auf bestimmte Körperbereiche wirken, ermöglicht Tao-Do-In nicht nur Entspannung und eine verbesserte Körperhaltung, sondern fördert auch die innere Balance. In einer harmonischen Atmosphäre unterstützt Tao-Do-In die persönliche Entwicklung jedes Einzelnen. Diese Praxis bringt nicht nur ein aktives Leben im Einklang mit sich selbst hervor, sondern zaubert auch ein Lächeln auf Ihr Gesicht. Für jede Altersgruppe geeignet, für Frauen UND Männer

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Sie haben Fragen? Kontaktieren Sie Patrick Sartre : 01514 - 6706273 (WhatsApp) www.tao-do-in-sartre.de YouTube Präsentation: <https://www.youtube.com/@Tao-Do-In>

Feuerwehrhaus Ebensfeld, Rinnigstraße 2, 96250 Ebensfeld

E31001

10×, 27.02.2024 bis 14.05.2024, Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr, Patrick Sartre

Kursgebühr: 53,33 €

E31003

8×, 04.06.2024 bis 23.07.2024, Dienstag, 18:30- 19:30 Uhr, Patrick Sartre

Kursgebühr: 42,67 €

Prävention für Ihren Rücken mit Tao-Do-In Gymnastik

Rückenproblemen vorbeugen, ohne große Anstrengungen und ohne vorausgesetzte Flexibilität

Der Rücken ist oft ein Bereich, der im Alltag vernachlässigt wird und zu Schmerzen und Problemen führen kann. Tao-Do-In Kurse sind darauf ausgelegt, dass jeder, unabhängig von Alter und Fitnesslevel, daran teilnehmen kann. Durch mobilisierende und stabilisierende Übungen verbessern Sie Ihre Körperhaltung und die Flexibilität Ihrer Wirbelsäule. Die Übungen werden im Liegen und am Boden sitzend durchgeführt. Jeder Teilnehmer soll sich wohl fühlen und seine eigenen Grenzen respektieren. Die Körperhaltung und Bewegungen aus dem Tao-Do-In werden den Teilnehmern helfen, ihren Körper aus einem anderen Blickwinkel kennenzulernen und zu spüren.

Dieser Kurs ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter, Ihrem aktuellen Fitnesslevel oder Ihrer Flexibilität.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga Matte, feste Turnschuhe , Kissen.

Sie haben Fragen? Kontaktieren Sie Patrick Sartre: 01514 - 6706273 (WhatsApp) www.tao-do-in-sartre.de YouTube Präsentation: <https://www.youtube.com/@Tao-Do-In>

Feuerwehrhaus Ebensfeld, Rinnigstraße 2, 96250 Ebensfeld

E37011

9×, 28.02.2024 bis 15.05.2024, Mittwoch, 08:15 - 09:15 Uhr, Patrick Sartre

Kursgebühr: 48,00 €

E37013

9×, 28.02.2024 bis 15.05.2024, Mittwoch, 18:15 - 19:15 Uhr, Patrick Sartre

Kursgebühr: 48,00 €

E37009

9×, 01.03.2024 bis 17.05.2024, Freitag, 08:15- 09:15 Uhr, Patrick Sartre

Kursgebühr: 48,00 €

E37017

9×, 01.03.2024 bis 17.05.2024, Freitag, 09:30 - 10:30 Uhr, Patrick Sartre

Kursgebühr: 48,00 €

E37015

8×, 05.06.2024 bis 24.07.2024, Mittwoch, 08:15 - 09:15 Uhr, Patrick Sartre

Kursgebühr: 42,67 €

E37014

8×, 05.06.2024 bis 24.07.2024, Mittwoch, 18:15 - 19:15 Uhr, Patrick Sartre

Kursgebühr: 42,67 €

E37010

8×, 07.06.2024 bis 26.07.2024, Freitag, 08:15- 09:15 Uhr, Patrick Sartre

Kursgebühr: 42,67 €

E37016

8×, 07.06.2024 bis 26.07.2024, Freitag, 09:30 – 10:30 Uhr, Patrick Sartre

Kursgebühr: 42,67 €

TAO - Streben nach einem hochbetagten Leben!

Übungen durch ruhige und unkomplizierte Atem- und Bewegungstechniken (auch für Personen mit körperlichen Einschränkungen geeignet!)

Durch diese Übungen im Sitzen oder Stehen lenken Sie die Heilkräfte auf bestimmte innere Organe, Muskeln, Bänder und Drüsen. Sie führen dem ganzen Körper neue Energie zu und bewirken ein Gleichgewicht. Das Hauptziel der taoistischen Bewegungen ist es, das Leben zu verlängern. Unterstützt werden diese Bewegungen durch Atemtechniken, die in Verbindung mit der „Eigenenergie“ zur Selbstheilung beitragen können. Für jede Altersgruppe (besonders für Senioren) geeignet, für Frauen UND Männer Bequeme Kleidung, warme Socken.

Sie haben Fragen? Kontaktieren Sie Patrick Sartre : 01514 - 6706273 (WhatsApp) YouTube

Präsentation: <https://www.youtube.com/@Tao-Do-In>

Feuerwehrhaus Ebensfeld, Rinnigstraße 2, 96250 Ebensfeld

E31004

9×, 28.02.2024 bis 15.05.2024, Mittwoch, 09:30 - 10:30 Uhr, Patrick Sartre

Kursgebühr: 48,00 €

E31005

8×, 05.06.2024 bis 24.07.2024, Mittwoch, 09:30 - 10:30 Uhr, Patrick Sartre

Kursgebühr: 42,67 €

E12004 La Palma - Die schöne Insel

Wenige Inseln verdienen diesen Beinamen so sehr wie La Palma: "La Isla Bonita" - die Schöne Insel - und "La Isla Verde" - die Grüne Insel. Schließlich wartet sie auf ihren 730 km² mit einer Vielfalt an Naturschönheiten auf, die von immergrünen Lorbeerwäldern, schwarzen Vulkanstränden, rätselhaften Vulkanlandschaften bis hin zu grünen Bergen und atemberaubenden Steilfelsen reicht. Begleiten Sie uns auf unserer über 1000 km langen Mietwagentour durch die für uns schönste Insel der Kanaren.

Feuerwehrhaus Ebensfeld, Rinnigstraße 2, 96250 Ebensfeld

01.03.2024, Freitag, 19:00 - 20:30 Uhr, Raimund Göhlich

Kursgebühr: 8,03 €

EY381001 Yoga - Harmonie im Atmen

Yogaübungen haben vielfältige Wirkungen. Übungen wie Schulterstand, Fisch, Waage u.a. werden sorgfältig erlernt. Während der Ausführung wird die Atmung frei zugelassen. Dies führt dazu, dass man die Atmung, einen normalerweise unbewussten Vorgang, besser kennenlernt. Die Wirkungen der damit verbundenen besseren Durchlüftung des ganzen Körpers ist auch im Bewusstsein bemerkbar.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Benötigt werden Yogamatte und bequeme Kleidung.

Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld, Glasraum

8×, 04.03.2024 bis 06.05.2024, Montag, 18:00 - 19:00 Uhr, Rainer Pauser

Kursgebühr: 42,67 €

E12005 China - Glanzlichter im Reich der Mitte

Im bevölkerungsreichsten und viertgrößten Land der Erde werden die Vielfalt, Weite und Größe neu definiert. China ist ein Land mit atemberaubenden Landschaften und überwältigenden Sehenswürdigkeiten. In China sagt man: "Einmal sehen ist besser als hundertmal hören!" Gehen Sie deshalb mit uns auf eine knapp 14-tägige Entdeckungsreise.

Feuerwehrhaus Ebensfeld, Rinnigstraße 2, 96250 Ebensfeld

15.03.2024, Freitag, 19:00 - 21:00 Uhr, Raimund Göhlich

Kursgebühr: 8,03 €

Engpassdehnungen nach Liebscher und Bracht

Unsere Rückenurse dienen der Prävention und sind insbesondere für Berufstätige, aber natürlich auch für alle anderen, um die Wirbelsäulenregion langfristig zu stärken und Rückenproblemen vorzubeugen. Einseitige Alltagsbewegungen führen immer häufiger zu Schmerzzuständen unseres Bewegungsapparates. Durch die Engpassdehnungen stellt man dem Körper alle heute fehlenden qualitativen Bewegungsreize zur Verfügung die er benötigt, um einwandfrei zu funktionieren. Es sind speziell entwickelte Dehnungsabläufe, die mit minimalem Zeiteinsatz, größtmögliche Effekte erzielen.

Bitte Sportkleidung, Matte und Getränk mitbringen.

Feuerwehrhaus Ebensfeld, Rinnigstraße 2, 96250 Ebensfeld

E37005

6×, 08.04.2024 bis 13.05.2024, Montag, 09:00 - 10:00 Uhr, Carina Brückner

Kursgebühr: 32,00 €

E37007

7×, 10.06.2024 bis 22.07.2024, Montag, 09:00 - 10:00 Uhr, Carina Brückner

Kursgebühr: 37,33 €

E331004 Bauch, Beine, Po - für alle, die Freude an Bewegung und guter Laune haben!

In dieser Stunde trainieren, kräftigen und formen wir mit viel Spaß und toller Musik die berühmt berüchtigten Körperregionen. Mithilfe einer gefüllten Wasserflasche oder Kurzhanteln gelingt dies problemlos.

Mitzubringen sind: Matte, Handtuch, 2 gefüllte Wasserflaschen, Getränk, Kurzhanteln - falls vorhanden.

Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld, Glasraum

6×, 11.04.2024 bis 06.06.2024, Donnerstag, 18:30 - 19:30 Uhr, Ulrike Bauer

Kursgebühr: 32,00 €

EK63002 Nähen macht Spaß - Wir nähen ein buntes Steckenpferd als Einhorn

Kinder - Fortgeschrittenenkurs

Seid ihr kreativ und nähbegeistert? Dann seid ihr in diesem Kurs genau richtig! Ihr näht unter meiner Anleitung ein farbenfrohes Steckenpferd. Und zwar nicht irgendein Steckenpferd, sondern ein wunderschönes Einhorn. Alle Materialien, die das Projekt betreffen, werden von mir mitgebracht.

Mitzubringen sind: Schere und betriebsbereite Nähmaschine mit zwei Spulen (schwarz und weiß), Schere, Stecknadeln, schwarz und weißes Nähgarn, Handnähadel.

Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld, Handarbeitsraum

4×, 12.04.2024 bis 03.05.2024, Freitag, 16:00 - 18:00 Uhr, Kerstin Engelbrecht-Finzel

Kursgebühr: 45,66 € zzgl. Materialkosten 23 Euro, zahlbar direkt an den Kursleiter

E33101 Nordic Walking - für Anfänger geeignet

In diesem Kurs erlernen Sie die richtige Technik des Nordic Walking. Diese Sportart ist besonders vielseitig, da sie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination gleichzeitig trainiert. Durch das Training in der freien Natur wird zudem das Immunsystem gestärkt. Mitzubringen sind: Walking Stöcke, geeignetes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, Getränk wenn nötig

Treffpunkt: Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld, Parkplatz
5x, 28.04.2024 bis 02.06.2024, Sonntag, 09:00 - 10:00 Uhr, Selina Finzel
Kursgebühr: 26,67 €

E31002 Entspannt ins Wochenende mit Klangschalen

Den Alltagsstress loslassen, Ruhe und Gelassenheit finden, Kräfte sammeln durch eine Entspannungsreise und mit Hilfe der Klänge der Klangschalen und Koshis.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung, Sportschuhe sowie Getränk
Feuerwehrhaus Ebensfeld, Rinnigstraße 2, 96250 Ebensfeld
04.05.2024, Samstag, 09:00 - 10:00 Uhr, Karin Wagner
Kursgebühr: 10,00 €

E44003 Serata italiana - Entdecke Italien

In einer italienischen Atmosphäre haben die Teilnehmer/innen die herausragende Möglichkeit ein Glas eines italienischen Wein (vor allem aus meiner Region Piemont) zu verkosten und eine kleine Köstlichkeit zu genießen. Dabei lernen sie, ihre Italienischkenntnisse mit Spaß zu verwenden und ihren Wortschatz zu erweitern.

An diesen Abenden unternehmen wir eine virtuelle Reise nach Italien, das Paradies für alle Feinschmecker und seine Kultur. Wir trinken zusammen ein Glas Wein und unterhalten uns auf Italienisch; es ist Zeit neue Ausdrücke zu lernen über Themen wie Landeskunde, Essen und Trinken.

Wir freuen uns auf einen italienischen Abend mit Ihnen! Die Teilnehmer/innen verfügen bereits über A1 Niveau Grundkenntnisse. Sie sind Feinschmecker und mögen zusammen trinken/essen und auf Italienisch plaudern.

Unkosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld, Handarbeitsraum
6x, 08.05.2024 bis 26.06.2024, Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr, Federica Giai-Via
Kursgebühr: 48,00 €

E32003 Pralinen - eine süße Nascherei und ein besonders Geschenk zum Muttertag

Pralinen selbst zubereiten ist gar nicht schwer! Und ein tolles Geschenk für die Liebste oder die Mama zum Muttertag! Probieren Sie es selbst aus! Gemeinsam stellen wir mindestens 4 verschiedene Pralinsorten wie zB. Champagnertrüffel her.

Bitte Blech/Tablett, Backpapier, Alufolie, Schürze, Leerbehälter, Geschirrtuch, evtl. Getränk mitbringen.

Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld, Küche
11.05.2024, Samstag, 09:30 - 13:00 Uhr, Regina Hümmer

Kursgebühr: 17,47 € zzgl. Lebensmittelkosten: 20,00 €, direkt an die Kursleitung zu zahlen

E17001 SommerSonnenKräuter - Kräutererlebnis zur Sommersonnenwende

Wir erleben die magische Sommersonnenwende miteinander auf einer inspirierenden Reise mit typischen Sonnenwendkräutern. Gemeinsam wandern wir und binden bei einem kleinen Picknick ein kraftvolles Räucherbündel, das die Energie der Sonne in sich trägt. Erfahre dabei historische Hintergründe und frühere Rituale, die diese Zeit geprägt haben. Erlebe eine besonders nahe Naturverbindung inmitten allerlei Blüten. Lass dich von der Kräuterwelt begeistern und erhalte Kräuterwissen über die Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen auf deine

Gesundheit. Eine einzigartige Gelegenheit, die tiefgehende Verbindung zwischen Mensch und Natur zu spüren.

Mitzubringen sind: Schere, Beutel, Snacks und Getränk, feste Schuhe, Kopfbedeckung als Sonnenschutz und evtl. Mückenschutz

Haus am Dornig, Sträublingshof 6, 96250 Ebensfeld

20.06.2024, Donnerstag, 17:00 - 20:00 Uhr, Alexandra Gernoth

Kursgebühr: 8,00 €

E32002 Fermentierkurs - Wir lassen die Mikroben toben

Fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut und Kimchi unterstützen unsere Gesundheit. Sie erhöhen die Vielfalt der Darmflora und mindern das Risiko einer Darmkrebs-Erkrankung. Auch entzündliche Reaktionen, wie sie zum Beispiel bei rheumatischen Erkrankungen auftreten, scheinen reguliert zu werden. Das Fermentieren ist, anders als der Superfood-Hype, kein kurzfristiger Ernährungstrend, sondern lebt völlig zurecht wieder auf. Haben Sie gewusst, dass es ohne die Fermentation keine Kulturgüter wie Käse, Joghurt, Bohnenkaffee, Bier oder Sauerkraut gibt? Es gibt quasi keine Nachteile, denn es ist:

- Darmgesund
- kaum zeitaufwändig
- günstig
- und nachhaltig.

Der Fermentierkurs besteht aus einem praktischen Teil, in dem jeder selbst fermentieren darf und einem kurzweiligen theoretischen Teil. Fermentiert wird Gemüse, Kimchi (koreanisches Sauerkraut) und Chilisauce. Die hergestellten Fermente dürfen mit nachhause genommen werden.

Mitzubringen sind:

3 kleine Marmeladengläser (ca. 200 ml) mit Deckel, 1 scharfes Messer, 1 Schneidebrett, 1 Brotzeitdose mit Deckel, Geschirrtuch

Achtung: Bei Nichterscheinen werden neben der Kursgebühr auch die Lebensmittelkosten in Rechnung gestellt!

Pater-Lunkenbein-Schule, Rinnigstraße 5, 96250 Ebensfeld, Küche

08.07.2024, Montag, 18:00 - 21:00 Uhr, Anne Graßmann

Kursgebühr: 17,12 € zzgl. Lebensmittelkosten + Kosten für 1 Pressello (ca. 4 Euro), zahlbar direkt an den Kursleiter