

Die Wittislingen mit Kinder-Spezial stellt das neue Herbst-/ Winterprogramm 2018/19 vor:

Treffpunkt für alle Kurse, die in der Schule stattfinden, ist der Haupteingang zur Aula!

Sprache

Englisch – A2

Wir machen weiter mit unterhaltsamen Themen und vielfältigen Übungen. Interessenten mit Vorkenntnissen sind willkommen.

Termin: Do. 21.09.2018, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Abende

Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Klassenzimmer

Leitung: Michaela Probst

Kursgebühr: 60,00 €

Mitzubringen: NEXT A2/1, Hueber-Verlag 978-3-19-202932-5, ab Unit 9

Mindest-TN: 6

Höchst-TN: 10



Englisch für Fortgeschrittene (B1)

Wir haben im letzten Sommer gerade ein neues Buch angefangen. Unterhaltsame Themen machen neugierig, vielfältige Übungen sorgen für erfrischende Abwechslung und regelmäßige Tipps zeigen auf wie Sie persönlich am besten lernen.

Termin: Do. 21.09.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 Abende

Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Klassenzimmer

Leitung: Michaela Probst

Kursgebühr: 60,00 €

Mitzubringen: NEXT B1/2, Hueber-Verlag 978-3-19-002935-8, ab Unit 5

Mindest-TN: 6

Höchst-TN: 10

Parliamo Italiano III

Fortsetzung des Kurses vom Jan./Febr. 2018. Erkennen Sie die italienische Sprache und unterhalten Sie sich im nächsten Urlaub mit den dortigen Landsleuten. Kurzweiliger Kurs mit alltagsgebräuchlichen Inhalten.

Termin: Mo. 07.01.2019, 18.30 – 20.00 Uhr, 8 Abende

Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Klassenzimmer

Leitung: Katrin Schabel

Kursgebühr: 50,00 € + 5,00 € Materialkosten

Mitzubringen: Schreibzeug

Mindest-TN: 6

Höchst-TN: 8

Sport/Gesundheit

Pilates

Die Pilatesmethode basiert auf Yogaübungen, Elementen der asiatischen Kampfkunst und klassischen Kräftigungsübungen. Schwerpunkt ist ein am Körperzentrum orientiertes Training, bei dem die Kräftigung von Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur im Mittelpunkt steht.

Termine:

Kurs I: Mo. 17.09.2018, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 Abende

Kurs II: Mo. 11.09.2018, 19.00 – 20.00 Uhr, 12 Abende

Kurs I: Mo. 07.01.2019, 18.00 – 19.00 Uhr, 14 Abende

Kurs II: Mo. 07.01.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 14 Abende

Ort: Kindergarten Wittislingen

Leitung: Steffi Müller

Kursgebühr: Kurs I 48,00 € (12 Abende), Kurs II 56,00 € (14 Abende)

Mitzubringen: Gymnastikmatte, großes Handtuch

Mindest-TN: 6

Höchst-TN: 13

Diese Kurse können auch einzeln gebucht werden!

Yoga am Morgen

Mit Yoga in den Tag. Wer regelmäßig Yoga praktiziert, stärkt Körper und Geist, fühlt sich wacher und ausgeglichener. Wenn sie also Lust haben etwas für sich und Ihr Wohlfühl zu tun, sind sie in diesem Kurs richtig.

Termin: Mi. 19.09.2018, 09.00 – 10.15 Uhr, 10 Vormittage

Ort: BeneVit Haus Egautal, Wittislingen, Oberbechinger Str. 12

Leitung: Christine Burdack

Kursgebühr: 50,00 €

Mitzubringen: Matte, evtl. kleines Kissen und Decke

Mindest-TN: 6

Höchst-TN: 12

Yoga am Abend

Wieder mehr Beweglichkeit für Körper und Geist erlangen und verbunden mit einer bewussten Atmung zu mehr Kraft, Gelassenheit und Entspannung finden.

Termin: Do. 20.09.2018, 18.30 – 19.45 Uhr, 10 Abende

Ort: BeneVit Haus Egautal, Wittislingen, Oberbechinger Str. 12

Leitung: Christine Burdack

Kursgebühr: 50,00 €

Mitzubringen: Matte, evtl. kleines Kissen und Decke

Mindest-TN: 6

Höchst-TN: 12

Rückengymnastik Hatha Yoga – Stille und Aktivität in der Bewegung

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Körperübungen des Yoga sind für alle gleichermaßen geeignet, da sie jeder entsprechend seiner Beweglichkeit ausführen kann. Der Unterricht wird von Atem-, Bewusstseins- und Seelenübungen geleitet. Wir wollen in diesem Kurs vor allem eine rechte Gedankenübung erlernen, die das Nervensystem ordnet und zu Entspannung und Regeneration führt.

Termine:

Kurs I: Fr. 21.09.2018, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 Abende

Kurs II: Fr. 18.01.2019, 19.30 – 21.00 Uhr, 10 Abende

Ort: Kindergarten Wittislingen

Leitung: Ulrike Menschig, Yogalehrerin

Kursgebühr: 45,00 €

Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung, Wollsocken

Mindest-TN: 6

Höchst-TN: 12

Wichtig: Neue Anmeldungen können vorerst nur auf die Warteliste gesetzt werden!



Rückengymnastik

Übungen, die Rückenschmerzen lindern oder verhindern können, werden so erlernt, dass man sie jederzeit im Alltag anwenden kann. Viel Wert wird hierbei auf Dehnung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur (u.a. Bauch) gelegt, ohne aber die Theorie zu vergessen. 5 Minuten am Tag reichen!

Termine:

Kurs I: Do. 04.10.2018, 18.05 – 19.05 Uhr, 10 Abende

Kurs II: Do. 04.10.2018, 19.10 – 20.10 Uhr, 10 Abende

Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Empore der Aula

Leitung: Hermann Seeger, Lehrer für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation

Kursgebühr: Je Kurs 45,00 €

Mitzubringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung,

Liegematte, Handtuch

Mindest-TN: 6

Höchst-TN: 13



Allround-Fitness

Der Kurs verbindet Übungen aus den Bereichen Kraft, Kondition und Beweglichkeit. Mit Musik werden Elemente aus Skigymnastik, Aerobic, Bauch-Beine-Po, Rücken- und Gerätetraining, körperlicher und geistiger Entspannung so zusammengestellt, dass Sie für Physis und Psyche etwas Gutes tun. Bei gesundheitlichen Problemen, z.B. akuten Bandscheibenproblemen, Atemnot, etc. ist der Kurs nicht geeignet.

Termin: Do. 04.10.2018, 20.15 – 21.15 Uhr, 10 Abende

Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Empore der Aula

Leitung: Hermann Seeger, Lehrer für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation

Kursgebühr: 45,00 €

Mitzubringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, Liegematte, Handtuch

Mindest-TN: 6

Höchst-TN: 13

Rückenwind: Qi Gong für Rücken und Gelenke

Morgens schlapp und mit steifem Hals? Abends Kreuzschmerzen und wie ausgebrannt? Von Fitness und Energie keine Spur? Ohne ein Super-Workout geht es auch: Entspannung statt Action. Mit stillem und bewegtem Qi Gong können Sie Körper und Geist entspannen und tanken Energie für den Alltag. So kehren Sie den Schmerzen und Müdigkeit allmählich den Rücken, werden beweglicher und fitter, bleiben selbst in stressigen Situationen gelassen. Zudem lassen sich damit etliche Probleme wie Kopfschmerzen, Infektanfälligkeit oder Schlaflosigkeit erfolgreich angehen. Und etwas jünger wird man dadurch auch, heißt es. Übrigens: Die Übungen lassen sich mühelos in jedem Alter erlernen. Willkommen sind einfach alle, die sich etwas Gutes tun wollen.

Termin: Mi. 10.10.2018, 18.30 – 20.00 Uhr, 9 Abende

Ort: Kindergarten Wittislingen

Leitung: Dr. Danka Koutrná

Kursgebühr: 45,00 €

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, flache Schuhe

Mindest-TN: 8

Höchst-TN: 14

Gesellschaft/Leben

Hormone natürlich regulieren

Hormone regulieren viele Vorgänge in unserem Körper. Störungen im Hormonhaushalt haben weitreichende Folgen auf unsere Gesundheit. Viele Beschwerden wie z.B. Schlafstörungen, Haarausfall, Blutdruckschwankungen, Gewichtszunahme und vieles mehr entstehen, wenn Hormone nicht richtig funktionieren. An diesem Abend erhalten Sie viele Informationen rund um den Hormonhaushalt

Termin: Mo. 24.09.2018, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mehrzweckraum

Leitung: Renate Herb, Heilpraktikerin

Kursgebühr: 6,50 €

Mitzubringen: Schreibzeug

Mindest-TN: 6

Höchst-TN: 10

Einbruchschutz

Was Sie dazu wissen sollten!

Ein Einbruch in den eigenen vier Wänden bedeutet für viele Menschen einen großen Schock. Dabei macht den Betroffenen die Verletzung der Privatsphäre, das verloren gegangene Sicherheitsgefühl oder auch schwerwiegende psychische Folgen, die nach dem Einbruch auftreten können, häufig mehr zu schaffen als der materielle Schaden. Dass man sich davor schützen kann zeigt die Erfahrung der Polizei. Sicherheitstechnische Einrichtungen, richtiges Verhalten und eine aufmerksame Nachbarschaft spielen dabei eine wichtige Rolle. Die Beratungsstelle der Kriminalpolizei Dillingen informiert über das Thema Einbruchschutz und berät über sinnvolle Sicherheitsmaßnahmen für Ihr Haus oder Ihre Wohnung.

Termin: Do. 04.10.2018, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mehrzweckraum

Leitung: Andrea Grimming, Kriminalhauptkommissarin

Kursgebühr: Kostenlos

Mindest-TN: 5

Höchst-TN: 20

Anmeldung erforderlich!

Therapie mit Blutegeln – Blutegel als tierische Therapeuten

Was bewirken Blutegel? Was passiert bei einer Blutegelbehandlung und was danach? Für wen ist eine Blutegelbehandlung geeignet und bei welchen Erkrankungen wird sie eingesetzt? Viele Fragen, auf die Sie im Kurs Antworten bekommen

Termin: Mo. 15.10.2018, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mehrzweckraum

Leitung: Renate Herb, Heilpraktikerin

Kursgebühr: 6,50 €

Mitzubringen: Schreibzeug

Mindest-TN: 6

Höchst-TN: 10

Schafkopf für Anfänger

Schafkopf ist ein traditionelles Kartenspiel, das gerne in bayrischen Wirthäusern gespielt wird. Lernen Sie mit der „Schell Ass“ zu spielen oder welche Besonderheiten ein „Wenz“ kennt. Jugendliche sind auch gern gesehen!

Termin: Do. 25.10./08.11. und 15.11.2018, 19.00 – 20.30 Uhr, 3 Abende

Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mehrzweckraum

Leitung: Werner Wenger

Kursgebühr: Kostenlos

Mindest-TN: 4

Höchst-TN: 8

Anmeldung erforderlich!



Räuchern – Die 13 Rauhächte, die Zeit zwischen den Jahren

Befreien Sie sich von Lasten, die Sie nicht ins Neue Jahr mitnehmen wollen.

Immer mehr drängt es uns traditionelles Brauchtum in unser modernes Leben einfließen zu lassen. Räuchern hilft uns, uns von Altem zu lösen und zu reinigen, um uns auf das Neue vorzubereiten. In diesen Tagen sollten wir die Energie des Räucherns nutzen, um uns alter Themen bewusst zu werden, die wir nicht in das Neue Jahr mitnehmen möchten. Ein Reinigungsprozeß um uns von den Lasten der Vergangenheit zu befreien. Die Wirkung verschiedener Räucherstoffe für die Rauhächte wird beschrieben, so z.B. hat Salbei eine sehr starke energetische Reinigungskraft auch in Räumen. Es gibt Anregungen zu Themen, die uns in dieser Zeit unterstützen, z.B. Umbruch und Veränderung zulassen.

Kurzanleitung zum Räuchern und Utensilien dazu werden vorgestellt. Jeder Teilnehmer erhält eine Mischung aus Kräutern und Harzen für die Rauhächte.

Termin: Mo. 19.11.2018, 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mehrzweckraum

Leitung: Brigitte Sauer, Psychologische Beraterin geprüft und zertifiziert

Kursgebühr: 16,00 € + 15,00 € für Räuchermischung und Skriptmappe

Mitzubringen: Schreibzeug

Mindest-TN: 6

Höchst-TN: 10

Haben Sie sich auch im Leben festgebissen?

Alternative Methoden für ein entspanntes Kiefergelenk – entspannten Körper.

Auch wenn wir uns sprichwörtlich so oft durchs Leben beißen müssen, gibt es alternative Methoden besser damit umzugehen. Zuviel Stress kann der Auslöser sein, denn oft ist Zähneknirschen, Pressen, Beißen eine Art den Stress besser zu bewältigen. Zwischen körperlichen Beschwerden und Stressoren besteht ein Zusammenspiel, das sich äußern kann durch

- Zähneknirschen, Beißen, Pressen, Kieferfehlstellungen
- Schlafstörungen, Migräne, Tinnitus, Schwindel, Rückenschmerzen
- Konzentrationsschwäche und Lernproblem, Erschöpfung

Ein interessanter Ergänzungskurs für die, die bereits den Kurs RESET Kieferbalance besucht haben. RESET ist aber keine Voraussetzung, sondern es werden noch zusätzliche Methoden an diesem Abend praktiziert.

- Anwendung von Körperkerzen
- Kiefergelenks- und Nackenmassage mit Edelsteingriffel

Termin: Mo. 03.12.2018, 18.00 – 22.00 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mehrzweckraum

Leitung: Ulrike Wagner, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kursgebühr: 20,00 €+ 18,00 € Seminarunterlagen (per Einzug oder mit Kursgebühr überweisen)

Mitzubringen: Schreibzeug, Isomatte, Decke, Kissen, Getränk

Mindest-TN: 5

Höchst-TN: 12

Vergeben und Verzeihen – für deine Gesundheit und ein besseres Lebensgefühl!

„Vergib einem anderen Menschen deinetwegen, und nicht weil er es verdient hat“.

Gerade zur Jahreswende sollten wir Lasten, die wir schon durch das ganze Jahr oder gar schon seit Jahren mit uns schleppen, endlich hinter uns lassen. Warum ist es so schwer zu „Vergeben und zu Verzeihen“? Wir beschäftigen uns in Gedanken damit, dem anderen Schuld zu zuweisen, nicht selten fühlen wir sogar Rache. Da jeder unserer Gedanken sich auch auf unseren Körper und unsere Gefühle auswirkt, bringen uns nachtragende Gedanken, als auch ein schlechtes Gewissen oder Schuldgefühl aus unserem inneren Gleichgewicht.

Termin: Mo. 10.12.2018, 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mehrzweckraum

Leitung: Brigitte Sauer, Psychologische Beraterin geprüft und zertifiziert

Kursgebühr: 16,00 €+ 6,50 € Skript

Mitzubringen: Schreibzeug

Mindest-TN: 6

Höchst-TN: 10

Betreuungen

Informationen zum Thema

- Vorsorgevollmacht
- Betreuungsverfügung
- Patientenverfügung

Termin: Mi 09.01.2019, 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mehrzweckraum

Leitung: Isabella Schwägerl, Betreuungsstelle Landratsamt Dillingen

Kursgebühr: Frei

Anmeldung erforderlich!

Höchst-TN: 20



Weil ich viel zu gutmütig bin! Lerne „NEIN“ zu sagen und Grenzen zu setzen“

Kennen Sie ihn auch diesen Satz: „Ich bin halt zu gutmütig!“ Viele Menschen sagen „JA“, weil es ihnen so schwer fällt „NEIN“ zu sagen, tragen Lasten für andere oder lassen sich so ziemlich alles auf die Schulter packen? Machen Dinge, die sie nicht wirklich tun möchten, sei es um des lieben Friedens willen, um andere nicht zu verletzen, oder...oder...oder. Es gibt genügend Situationen im Alltag, wo sich so etwas abspielt. Leidtragende sind die eben „viel zu Gutmütigen“, die meist zu dem noch selbst unter ihrem Verhalten leiden und sich ärgern, wenn sie wieder einmal „Ja“ statt „Nein“ gesagt haben. Ganz abgesehen von gesundheitlichen Problemen, die sich langfristig körperlich oder auch seelisch anbahnen. Dieses Verhalten ist nicht angeboren, es hat Hintergründe auf die ich Sie in diesem Kurs aufmerksam machen möchte und wie sie diese verändern können, denn „Nichts ist dazu verurteilt so zu bleiben wie es ist!“.

Termin: Mi. 16.01.2019, 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Mehrzweckraum

Leitung: Brigitte Sauer, Psychologische Beraterin geprüft und zertifiziert

Kursgebühr: 16,00 €+ 6,50 € Skript

Mitzubringen: Schreibzeug

Mindest-TN: 6

Höchst-TN: 10

Kreatives Gestalten

Origami

Aus schönem Papier entstehen unter fachkundiger Anleitung kleine Kunstwerke für die Herbst- und Weihnachtsdekoration.

Termin: Mo. 05.11.2018, 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Werkraum

Leitung: Midoriko Krischke

Kursgebühr: 8,00 €+ ca. 1,50 € Materialkosten

Mitzubringen: Stift, Schere, Lineal, Kleber (schnelltrocknend)

Mindest-TN: 6

Höchst-TN: 12



Sonnenfänger – Dekoration aus Buntglas für Garten und Fenster

Der Frühling lässt nicht mehr lang auf sich warten und unsere Sehnsucht nach Sonne und Farbe wächst jeden Tag mehr, auch unsere Lust, Haus und Garten zu verschönern. Kreieren Sie Ihr eigenes Kunstwerk in Form von Sonnenfängern, die Sie an den noch kahlen Ästen oder aber im Haus ans Fenster hängen können.

In diesem Kurs lernen wir, wie man Glas mit verschiedenen Hilfsmitteln schneidet und bricht und zu einem Mosaik fügt. Damit unser Sonnenfänger ein richtiger Blickfang wird, verzieren wir ihn noch mit allerlei Schmuckelementen und Perlen.

Termin: Sa. 19.01.2019, 13.00 – 17.00 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Werkraum

Leitung: Sonja Schnürer

Kursgebühr: 17,00 €+ Materialkosten für 3 Sonnenfänger 20,00 €

Mindest-TN: 6

Höchst-TN: 10

Zur Information werden zu den Kursen "Kreatives Gestalten" Fotos und Modelle im Rathaus in der Glasvitrine (Erdgeschoss) ausgestellt.

Computer

Bio-Produkte, regional bis international – Internet-Einkaufsführer

Der Kurs wendet sich an Personen, die Bio-Produkte bevorzugen. Dabei geht es in erster Linie um das Vorstellen von Erzeugern und Verkäufern von Lebensmitteln vom Hofladen in der Nähe bis zum Interneteinkauf im Ausland. Aber auch Produzenten von Bio-pflegeprodukten, Bio-Textilien oder Biohotels werden vorgestellt. Wir informieren uns im Internet über die einzelnen Betriebe und erfahren wissenswertes über Biosiegel und dem Einkaufen im Internet. Jedem Teilnehmer steht ein PC mit Internetzugang zur Verfügung.

Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit dem Internet

Termin: Mo. 22.10.2018, 18.00 – 20.15 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Informatikraum

Leitung: Sigrid Müller

Kursgebühr: 16,50 €+ Skript 10,00 €

Mitzubringen: Schreibzeug

Mindest-TN: 5

Höchst-TN: 12

Erste Schritte mit WhatsApp

Sie haben das Programm „WhatsApp“ dem weltweit meist genutzten Messenger auf Ihrem Smartphone installiert. Nun können Sie es als Kommunikationszentrale nutzen und bleiben so in Verbindung mit Familie, Bekannten und Freunden. Dieser Kurs bietet Ihnen Unterstützung bei den ersten Schritten mit der App. Bitte bringen Sie Ihr eigenes, betriebsbereites Gerät mit der installierten Software „WhatsApp“ mit.

Schwerpunkte sind:

- Nachrichten senden und empfangen
- Bilder und Multimedia
- Telefonieren
- Einstellungen
- Privatsphäre
- Vertragsbedingungen

Termin: Mo. 18.02.2019, 18.00 – 20.15 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Informatikraum

Leitung: Sigrid Müller

Kursgebühr: 16,50 €+ Skript 10,00 €

Mitzubringen: Schreibzeug

Mindest-TN: 5

Höchst-TN: 12



Internet im Alltag für Senioren

Sie benötigen/möchten eine Telefonauskunft, eine Zugverbindung, ein Hotelzimmer, sich per Mail austauschen oder Bilder mitschicken, Bankgeschäfte online abwickeln, sich mit Gleichgesinnten über Ihr Hobby unterhalten oder einfach nur die Neuigkeiten des Tages erfahren? All dieses ist im Internet möglich.

Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit Windows

Termin: Fr. 22.02.2019, 18.00 – 20.15 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Informatikraum

Leitung: Sigrid Müller

Kursgebühr: 16,50 € + Skript 10,00 €

Mitzubringen: Schreibzeug

Mindest-TN: 5

Höchst-TN: 12



Spezielle Angebote für Kinder

Fast Food – kinderleicht gemacht

Kinder 6 - 12 Jahre mit **einer Begleitperson**

In diesem Kurs lernen Sie mit Ihrem Kind wie man das „Fast Food“ aus einfachen Zutaten schnell und lecker zubereiten kann. Wir backen Pizza, Pommes und bereiten frisches Eis (vegan) und ein leckeres, erfrischendes Getränk zu.

Hinweis: Wir verwenden Ziegenkäse und Putenschinken.

Termin: Fr. 23.11.2018, 16.00 – 19.00 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Schulküche

Leitung: Noemi Clarke

Kursgebühr: 15,00 € + 10,00 € Lebensmittelkosten

Mindest-TN: 5

Höchst-TN: 10

Koch- und Esskultur

Kartoffelrezepte

Kartoffeln sind bei allen sehr beliebt. Wir machen daraus schnelle und einfache Gerichte für den Alltag wie z.B. Aufläufe, Kartoffelschmarrn aber auch besonderes wie z.B. gefüllte Kartoffeln oder Kartoffelstrudel

Termin: Mi. 26.09.2018, 18.30 – 21.30 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Schulküche

Leitung: Elisabeth Maier

Kursgebühr: 15,00 € + 10,00 € Lebensmittelkosten (per Einzug oder mit Kursgebühr überweisen)

Mindest-TN: 6

Höchst-TN: 12

Vegetarische Gerichte mit karibischem Flair

Vegetarische Gerichte sind nicht nur lecker, sondern tendieren zur neuen Lebensphilosophie. Angehaucht mit karibischem Flair kochen wir mit wenig Aufwand einfache Gerichte wie Linsen-Curry-Kokosnuss, Fried Plantain, Festival, gebratenes Gemüse, selbst zu bereitetes Getränk und noch vieles mehr.

Termin: Di. 09.10.2018, 18.00 – 21.00 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Schulküche

Leitung: Noemi Clarke

Kursgebühr: 15,00 € + 14,00 € Lebensmittelkosten

Mindest-TN: 5

Höchst-TN: 10



Huhn und Fisch mit karibischem Flair

Schon immer gewundert wie ein typisch jamaikanisches Sonntagsgericht aussieht? Dann haben Sie in diesem Kurs die Gelegenheit, verschiedene Gerichte mit karibischem Flair kennenzulernen. Wir kochen süß-scharfes Hühnchen, Kokosnuss-Curry Fisch, Cole slaw und backen eine typisch jamaikanische Nachspeise mit einem selbst zu bereitetem Getränk.

Termin: Do. 08.11.2018, 18.00 – 21.30 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Schulküche

Leitung: Noemi Clarke

Kursgebühr: 17,50 € + 18,00 € Lebensmittelkosten

Mindest-TN: 5

Höchst-TN: 10

Vegan backen

Eier vergessen? Macht nix. Veganes Backen ist nicht nur für viele die neue Lebensweise, sondern ist auch noch lecker. Entdecken Sie in diesem Kurs das Backen aufs Neue und bereiten Sie mit mir außergewöhnliche Kuchenkombinationen, herzhaftes Sonntagsbrötchen, Haselnuss-Hefezopf und noch vieles mehr. Freuen Sie sich auf einen schönen Abend und genießen Sie vegan mit karibischem Flair!

Termin: Mi. 05.12.2018, 18.00 – 21.30 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule Wittislingen, Schulküche

Leitung: Noemi Clarke

Kursgebühr: 17,50 € + 14,00 € Lebensmittelkosten

Mindest-TN: 5

Höchst-TN: 10

Feine Alpenküche

Die Küche der Alpen ist geprägt von den Lebensmitteln, die es vor Ort gibt. Deftig und schmackhaft ist die Tradition. In diesem Kurs geben wir den Gerichten einen modernen Touch z.B. Polenta-Steinpilzravioli, Kartoffel-Spinatstrudel, Lamm, Reh oder Rind unter der Salzkruste, Hollunderchutney.

Termin: Mo. 18.02.2019, 18.30 – 21.30 Uhr

Ort: Grund- und Mittelschule

Wittislingen, Schulküche

Leitung: Elisabeth Maier

Kursgebühr: 15,00 € + 13,00 €

Lebensmittelkosten (per Einzug oder mit Kursgebühr überweisen)

Mindest-TN: 6

Höchst-TN: 12



Zu allen Kochkursen bitte mitbringen: Kochschürze, zwei Geschirrtücher, Spüllappen, Topflappen, Schürze, kleinen Behälter für Kostproben, Getränk.

Allgemeine Hinweise zu den Kochkursen: Im Interesse aller Kursteilnehmer müssen bei unentschuldigtem Fernbleiben trotzdem die Materialkosten bezahlt werden!

*Haben Sie etwas Interessantes für sich oder Ihre Familie entdeckt?
Wir freuen uns über Ihre Anmeldungen.
Wenn Sie Anregungen fürs kommende Programm haben oder gerne
selber Kurse anbieten möchten - bitte melden Sie sich.*

Was ist bei der Anmeldung zusätzlich zu beachten?

- ❖ Sie erhalten **keine schriftliche Bestätigung** der Anmeldung.
- ❖ Anmeldungen sind **verbindlich** und verpflichten zur Bezahlung der Kursgebühren, auch bei Nicht-Teilnahme. **Rücktrittsrecht** besteht bis **sieben Tage vor Veranstaltungsbeginn**.
- ❖ Gebühren werden nur abgebucht, wenn der Kurs durchgeführt wird.
- ❖ Bei Ausfall eines Kurses werden Sie von uns benachrichtigt.
- ❖ Die einzelnen Veranstaltungen sowie notwendige Programmänderungen und Terminverschiebungen der Außenstelle Wittislingen erscheinen zusätzlich im Amtsblatt der VG Wittislingen.

So sichern Sie sich Ihren Platz im Kurs:

- ❖ **Per Post:** Anmeldeformular an die vhs Wittislingen, Marienplatz 6, 89426 Wittislingen
- ❖ **Per Fax:** Mit dem Anmeldeformular an die Fax-Nummer 09076/9509-99
- ❖ **Persönlich:** Während der Geschäftszeiten

- ❖ **Per E-Mail:** vhs@vg-wittislingen.de
- ❖ **Telefonisch:** Telefon 09076/9509-23 oder 090976/ 9509-18
- ❖ **Über unsere Homepage:** www.vg-wittislingen.de

Leiterin: Gisela Lohmeyer



Ich melde mich verbindlich zu folgenden Kursen an:

.....
Kurs

.....
Kursgebühr

.....
Kurs

.....
Kursgebühr

.....
Kurs

.....
Kursgebühr

Teilnehmerdaten:

.....
Name

.....
Vorname

.....
E-Mail Adresse

.....
Straße, Hausnummer

.....
Telefon

.....
PLZ, Wohnort

.....
Unterschrift



Bezahlung:

- Ich überweise die Kursgebühr bei Kursbeginn.
- Ich möchte, dass die Kursgebühr von meinem Konto eingezogen wird.
- SEPA-Lastschrift liegt bereits vor
- SEPA-Lastschriftmandat bitte zuschicken

Datum, Unterschrift



Ich melde mich verbindlich zu folgenden Kursen an:

.....
Kurs

.....
Kursgebühr

.....
Kurs

.....
Kursgebühr

.....
Kurs

.....
Kursgebühr

Teilnehmerdaten:

.....
Name

.....
Vorname

.....
E-Mail Adresse

.....
Straße, Hausnummer

.....
Telefon

.....
PLZ, Wohnort

.....
Unterschrift



Bezahlung:

- Ich überweise die Kursgebühr bei Kursbeginn.
- Ich möchte, dass die Kursgebühr von meinem Konto eingezogen wird.
- SEPA-Lastschrift liegt bereits vor
- SEPA-Lastschriftmandat bitte zuschicken

Datum, Unterschrift



Ich melde mich verbindlich zu folgenden Kursen an:

.....
Kurs

.....
Kursgebühr

.....
Kurs

.....
Kursgebühr

.....
Kurs

.....
Kursgebühr

Teilnehmerdaten:

.....
Name

.....
Vorname

.....
E-Mail Adresse

.....
Straße, Hausnummer

.....
Telefon

.....
PLZ, Wohnort

.....
Unterschrift



Bezahlung:

- Ich überweise die Kursgebühr bei Kursbeginn.
- Ich möchte, dass die Kursgebühr von meinem Konto eingezogen wird.
- SEPA-Lastschrift liegt bereits vor
- SEPA-Lastschriftmandat bitte zuschicken

Datum, Unterschrift