

## **Angebote der Kursleiterinnen 2009/2010 für die Ortsebene**

### **Kursleiterinnen Nahrungszubereitung:**

#### **„Kulinarische Reise in die 60er Jahre – Kultrezepte zubereitet mit modernen Arbeitstechniken“**

Nicht nur die Mode der 60er Jahre erlebt eine Renaissance, auch die Rezepte aus dieser Zeit sind wieder aktuell. Viele erinnern sich noch an den „blonden Engel“, Toast Hawaii und den Cocktailsalat, der bei keiner Party fehlen durfte. Die Kursleiterinnen bieten die Rezepte im neuen Gewand und stellen dabei rationelle Arbeitstechniken vor.

### **Kursleiterinnen für Kinderernährung:**

#### **„Suppen und Eintöpfe für Suppenkaspar – Kinder lernen kochen“**

Die Kursleiterinnen bereiten mit den Kindern Gerichte mit unterschiedlichen Schweregraden zu. Die Kursleiterinnen wollen bei den Kindern Interesse für die Zubereitung von Suppen und Eintöpfen wecken.

### **Ab Herbst erstmals geplant:**

#### **„Coole Drinks für flotte Teens“**

Mitmachkurse für Jugendliche

Die Jugendlichen werden eingeladen neue Rezepte für Drinks kennen zu lernen und gemeinsam auszuprobieren, dabei werden Kenntnisse über gesundes Trinken vermittelt.

### **Kursleiterinnen Werken:**

#### **„Kreatives Gestalten – Gestalten von Figuren und Skulpturen für den Wohn- und Gartenbereich“**

Mit dem Einsatz des umweltfreundlichen Dekorationshärters „Powertex“ gelingt auch weniger künstlerisch begabten Kursteilnehmerinnen die Gestaltung von Figuren und Skulpturen. Versuchen Sie es! Sie werden überrascht sein!

### **Kursleiterinnen Stressabbau und Entspannung:**

#### **„Einführung in Hormonyoga“**

Hormonyoga bietet gezielte Übungen für die Beeinflussung der Vitalität. Es geht um ein harmonisches Erleben der Wechseljahre und der Jahre danach.