

Volkshochschule Tübingen – Außenstelle Ofterdingen

Leitung: Ingrid Blaich

Filsenbergstr. 12/1, 72131 Ofterdingen

Auskunft: Tel.: 07473 270664, Fax: 270668

E-Mail: ofterdingen@vhs-tuebingen.de

Anmeldung:

Tel.: 07071 5603-29, Fax: 07071 5603-28



221-88000V

Beckenboden – unsere lebendige Mitte

Bettina Schüly, Physio- & Urotherapeutin aus Tübingen

Ein wahrlich wichtiger Muskel, den jede/r hat – ja, auch Männer. Doch kaum jemand ist sich dieses besonderen Muskels im Schritt bewusst. Der Beckenboden schließt den Bauchraum nach unten hin ab und stützt somit die Beckenorgane. Er unterstützt die aufrechte Körperhaltung und ist verantwortlich für unsere Kontinenz, denn er verschließt die Blase und den Darm! Nicht nur durch das Verschließen der Körperöffnungen schenkt er uns enorme Lebensqualität, sondern auch durch seine Fähigkeit auf der Toilette loszulassen, um Blase und Darm vollständig entleeren zu können. Beschwerden wie z.B. Organsenkungen, Blasenschwäche, Harnverlust beim Niesen oder Husten, ja auch Rückenschmerzen können durch eine gezielte ganzheitliche Beckenbodentherapie häufig gelindert, vor allem aber auch vorgebeugt werden. In diesem Vortrag wird Ihnen „Ihre lebendige Mitte“ näher gebracht. Um den Beckenboden besser wahrnehmen zu können wird ein gezieltes An- und Entspannen angeleitet. Zusammenhänge zwischen der Atmung sowie der Körperhaltung und dem Beckenboden werden verdeutlicht und sie erhalten wertvolle Informationen rund um einen gesunden und lebendigen Beckenboden. Anmeldung erforderlich.

Do, 10.03., 19:00-20:30 Uhr ohne Gebühr
Burghofhalle Ofterdingen, Vereinszimmer

221-88005

Literatur im Gespräch

Kleingruppe

Dr. Herbert Kech

Lesen Sie gerne? Interessieren Sie sich für die Literatur unserer Zeit? In diesem Kurs können Sie die Vielfalt zeitgenössischer Literatur – auch fernab der geläufigen Bestsellerlisten – kennenlernen. Der gegenseitige Austausch persönlicher Leseindrücke und Leseerfahrungen führt dabei zum besseren und tieferen Verständnis der gelesenen Texte.

montags, 20:00-21:30 Uhr
Termine: 21.02., 28.03., 25.04., 23.05., 27.06., 46,00 €
Gemeindebücherei Ofterdingen

221-88102

Wildpflanzenführung im Frühling

Anneliese Braitmaier

Lernen sie die ersten Wildpflanzen des Frühlings kennen und erfahren sie viel neues über die Verwendung in der Küche als Heilpflanze, Tee und vieles mehr. Ein Script kann für 3,00 € erworben werden.

So, 03.04., 16:00-18:30 Uhr, 15,00 €
Treffpunkt ist Parkplatz Ofterdinger Waldspielplatz Siebeneich

Waldbaden

Birgitt Borchert

In die besondere Atmosphäre des Waldes mit allen Sinnen eintauchen! Die Sorgen des Alltags lassen wir heute am Waldrand zurück. Der Stresspegel sinkt und das Immunsystem wird gestärkt. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen inzwischen diese und weitere Aussagen zu den -Heilkräften des Waldes. Waldbaden ist nicht mit körperlicher Anstrengung verbunden. Wir bewegen uns sehr achtsam und langsam, vermutlich auch auf nassen und unebenen Böden. Wir stehen, sitzen oder liegen einige Zeit an einem „Lieblingsplatz“. Ausrüstung: feste, wasserdichte Schuhe, Kleidung im Zwiebellook, lange Hose (bei warmem Wetter dann eine dünne aber lange Hose), langärmeliges T-Shirt oder Pulli und Jacke (je nach Wetter). Anmeldung erforderlich. Bitte mitbringen: isolierendes Sitzkissen oder eine Isomatte oder auch eine Folie, Getränk, kleines Trinkglas und kleines Handtuch.

221-88103

So, 27.03., 14:00-17:00 Uhr
20,00 €, Waldparkplatz Hardsee Ofterdinger Wald

Ersatztermin bei Regen: 03.04.22

221-88104

So, 08.05., 14:00-17:00 Uhr
20,00 €, Waldparkplatz Hardsee Ofterdinger Wald

Ersatztermin bei Regen: 15.05.22

221-88206

Elfen aus Märchenwolle

Ingrid Blaich

Zauberhafte Elfen aus Märchenwolle läuten den Frühling ein. In Wickel-Abbinde- und Nadelfilztechnik stellen wir

einfarbige Elfen aus eingefärbter Schafwolle her.

Materialkosten von ca. 7,00 Euro werden am Kursabend bei der Kursleiterin bezahlt. Bitte Schere und wenn vorhanden eine feine Filznadel und Filzunterlage aus Schaumstoff mitbringen.

Fr, 18.03., 17:00-19:30 Uhr
18,30 €, vhs Ofterdingen, Filsenbergstr. 12/1

Tai Chi für Anfänger/-innen

Leiden Sie öfters unter Verspannungen im Nacken, oder haben Sie Rücken- oder Kopfschmerzen? Fühlen Sie sich gestresst? Tai Chi hat eine ausgleichende Wirkung auf den Übenen und führt zu mehr Gesundheit, Vitalität, Fitness und Lebensfreude. Auch die Schlafqualität verbessert sich. Bitte kommen Sie bereits umgezogen zum Kurs.

221-88300

Schnupperkurs

Caren Schmidt

montags 19:00-20:00 Uhr, ab 07.03.
2 Termine, 10,90 €, Burghof-Schule Ofterdingen, Musikraum

221-88301

Caren Schmidt

montags 19:00-20:00 Uhr, ab 21.03.
10 Termine, 54,70 €, Burghof-Schule Ofterdingen, Musikraum

Achtung: kein Kurs am 18.10.21

221-88302

Tai Chi für Fortgeschrittene

Caren Schmidt

Die bereits erlernte Form wird vertieft und harmonisiert. Darüber hinaus erlernen wir einfache Qi Gong Übungen. Der Kurs findet bei schönem Wetter draußen statt. Dieser Kurs eignet sich nur für Fortgeschrittene. Bitte kommen Sie bereits umgezogen zum Kurs.

montags 20:10-21:40 Uhr, ab 07.03.
12 Termine, 98,40 €, Burghof-Schule Ofterdingen, Musikraum

221-88304

Vinyasa Yoga

mit kraftvollen Asanas

Nicole Stojanowski

Vinyasa Yoga ist eine dynamische und fließende Yogaform, in der die

verschiedenen Asanas ineinander übergehen. In diesem Kurs dürfen Sie sich auf kraftvolle Asanas freuen, bei denen die Aufmerksamkeit auf den Atem gerichtet wird um Kraft und Flexibilität aufzubauen. Die Stunden werden immer nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst und Sie entscheiden, wie tief Sie in die Asanas gehen möchten. Wichtig ist, dass Yoga für jeden da ist und der Kurs somit für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene geeignet ist.

**mittwochs 20:00-21:15 Uhr, ab 09.03.
8 Termine, 54,70 €, Burghof-Schule
Offerdingen, Musikraum**

221-88306

Yoga 50 plus

Monika Krabác

Yoga lässt uns Alltagsstress gelassener begegnen und verhilft zu mehr Lebensfreude und Selbstvertrauen richtig Durchatmen, sein Rückgrat stärken, neue Energie tanken, die Konzentrationsfähigkeit steigern, Dampf ablassen und entspannen, sich wieder fühlen und erleben, seinen Körper pflegen, jung und beweglich halten.

**mittwochs 17:50-19:20 Uhr, ab 09.03.
10 Termine, 82,00 €
Zoom Online-Seminar**

221-88305

Vinyasa Yoga

mit sanften Flow-Sequenzen

Nicole Stojanowski

Vinyasa Yoga ist eine dynamische und fließende Yogaform, in der die verschiedenen Asanas ineinander übergehen. In diesem Kurs dürfen Sie sich auf eine schöne Praxis mit sanften Flow-Sequenzen freuen. Wichtig ist, dass Yoga für jeden da ist und der Kurs somit für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene geeignet ist.

**mittwochs 18:30-19:45 Uhr
ab 09.03., 8 Termine, 54,70 €
Burghof-Schule Offerdingen,
Musikraum**

221-88307

Yoga

Monika Krabác

Wer Yoga praktiziert, erfährt ein neues Körperbewusstsein, gesteigerte Kraft und Vitalität, eine Verbesserung des Atems und ein damit verbundenes Wohlbefinden sowie Ruhe und Gelassenheit.

**mittwochs 19:30-21:00 Uhr
ab 09.03., 10 Termine, 82,00 €
Zoom Online-Seminar**

221-88308

Yoga für einen erholsamen Schlaf

Andrea Bantle

Beruflicher Stress, familiäre und soziale Belastungen, ein unaufgeräumtes, volles Schlafzimmer, Schmerzen, Lärm, Unruhe

oder Anspannungen, verfolgen viele Menschen bis in die Nacht und stören ihren Schlaf, der für die Erholung so wichtig ist. In diesem Kurs werden in Theorie und Praxis Inhalte vermittelt, direkt umgesetzt und erlebt. Neben Informationen und Tipps zum Thema Schlaf-Hygiene, erlernen wir sanft angeleitete praktische Yogaeinheiten, die vor dem Schlafengehen helfen, abzuschalten und durchzuatmen. Bitte bringen Sie Yogamatte, Decke, kleines flaches Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung mit.

**Sa, 26.03., 11:00-14:00 Uhr
23,60 €, Burghof-Schule Offerdingen,
Musikraum**

221-88309

Yoga und Entspannung

bei Ohrgeräuschen / Tinnitus

Monika Krabác

In diesem Kurs werden viele unterschiedliche Entspannungstechniken und Yogaübungen erlernt, die besonders bei den Verspannungen im Nacken-, Schulter-, Kiefer- und Rückenbereich wirksam sind. Mit einigen Selbstmassagetechniken aus dem Ayurveda wird die Durchblutung und Lockerung der verspannten Bereiche gefördert.

**dienstags 17:30-19:00 Uhr
ab 08.03., 6 Termin, 49,20 €
Zoom Online-Seminar**

221-88320

Pilates

Simone Kopp

Pilates ist ein einzigartiges Ganzkörpertraining aus Dehn-, Kräftigungs- und Atemübungen. Aktive Körperanspannung mit kontrollierten, geführten Bewegungen führen zu mehr Körperwahrnehmung und einer Steigerung der Muskelkraft. Auf schonende Weise verbessern wir mit den Pilatesübungen unsere Körperhaltung, Stabilität, Balance und Beweglichkeit. Das Training nach Pilates kennt keine Altersgrenzen und keinen Leistungsdruck. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.

Bitte kommen Sie in bequemer Sportbekleidung und bringen Ihre Gymnastikmatte und wer hat einen kleinen Pilatesball (Durchmesser ca. 25 cm) mit.

**mittwochs 20:20-21:20 Uhr
ab 09.03., 11 Termine, 60,10 €
Zehntscheuer Offerdingen**

221-88322

Beckenboden-, Bauch- und Rückentraining

Gerlinde Fries

Die typischen Folgen eines schwachen Beckenbodens sind Inkontinenz, Gebärmutter- und Blasensenkungen, Rückenbeschwerden, sowie sexuelle Probleme. Dieses Trainingsprogramm hilft Ihnen, Ihre Beckenbodenmuskeln zu stärken und im Alltag einzusetzen.

Beckenbodenfitness bedeutet eine Entlastung des Rückens und eine verbesserte Körperhaltung. Ziel ist es, ein Stück Lebensqualität zurückzugewinnen. Auch männliche Teilnehmer sind herzlich willkommen. Achtung: kein Kurs am 10.03.22

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und kommen Sie bereits umgezogen zum Kurs.

**donnerstags 18:20-19:20 Uhr
ab 24.02., 12 Termine, 65,60 €
Burghofhalle Offerdingen,
Vereinszimmer**

221-88324

Rücken-Fit

Bewegen statt schonen

Gerlinde Fries

Sanfte Ausdauerschulung zu Beginn der Stunde verbessert auch Ihre Koordination. Zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden folgen Kräftigungsübungen für Rumpf-, Bauch-, Po- und Beinmuskulatur. Auch die Körperwahrnehmung und Haltungsschulung sowie das rückengerechte Bewegen im Alltag sind Teil dieses Programms. Zur Förderung des Wohlbefindens endet die Stunde mit Dehnungs- und Entspannungsübungen. Achtung: kein Kurs am 10.03.22

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und kommen Sie bereits umgezogen zum Kurs.

**donnerstags 19:30-20:30 Uhr, ab 24.02.
12 Termine, 65,60 €
Burghofhalle Offerdingen**

221-88350

Fitness für Männer

Dr. Uwe Jörgens

Das oft gebrauchte Wort Fitness beinhaltet mehrere Faktoren: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Alle werden in diesem Kurs in vielfältigen und abwechslungsreichen Trainings- und Spielformen verbessert. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und kommen Sie bereits umgezogen zum Kurs.

**montags 20:00-21:00 Uhr, ab 07.03.
15 Termine, 82,00 €, Turnhalle
Mössinger Straße Offerdingen**

221-88351

Zumba® Gold – für Frauen und Männer

Nina Karle-Daiber

Das Zumba® Gold-Fitnessprogramm ist speziell konzipiert, für Menschen ohne Vorkenntnisse und jeden Alters. Das feurige Tanz-Fitness-Programm ist ein Mix aus Merengue, Salsa, Cha-Cha-Cha, Cumbia, Bauchtanz, Flamenco, Samba, Tango und Rock'n'Roll. Zu den Zielen des Zumba® Gold – Programms gehören die Verbesserung der Lebensqualität und des körperlichen und geistigen Gesundheitszustands aller Teilnehmenden, die Unterstützung bei der Erhaltung der funktionellen Fähigkeit und eine gesteigerte eigene Körperwahrnehmung. Bitte umgezogen

kommen, Getränk und Handtuch mitbringen.

freitags 16:00-17:00 Uhr, ab 18.03.

13 Termine, 86,70 €

Zehntscheuer Ofterdingen

221-88352

deepWORK®-Training

Präsenz – Online

Anja Schuker

Der Trend im Fitnessbereich geht ganz klar zum Funktionellen Training mit weniger Zeitaufwand, qualitativen Inhalten und gewünscht sichtlicher Veränderung des Körpers. Ganzkörpertraining und die Förderung der Gesundheit. Das deepWORK®-Training hilft uns, eine ausgleichende Wirkung auf Körper, Geist und Seele gleichzeitig mit einem großen energetisierenden Effekt zu erreichen. Yin und Yang nehmen bei den Übungen einen großen Platz ein. Die Erfahrung von Anspannung und Entspannung des Körpers setzt eine unheimliche Energie beim Trainierenden frei. Man fühlt sich nach dem Training vollkommen erschöpft und gleichzeitig voller Power. Das Training setzt sich aus 7 Energiephasen zusammen. Begonnen wird mit einem entspannenden Teil, dem Ankommen und steigert sich bis zu Energiephase 6 immer nach oben. Es wird zwischen Entspannung, Cardio und Kraft hin- und hergewechselt, was zur Folge hat, dass unser Kreislaufsystem ordentlich auf Trab gebracht wird. Nach wenigen Wochen kann man schon eine Veränderung des Körpers (Definition nur durch eigenes Körpergewicht und Muskeln) und des Fitness-Levels feststellen. deepWORK® ist ein perfektes Training, bei welchem man innerhalb kürzester Zeit und nur einer Stunde intensivem Training pro Woche, tolle Ergebnisse erzielen kann!!!

Bitte bringen Sie eine rutschfeste Matte, ein Handtuch und eine Getränk mit.

Online-Termine: 22.02., 15.03.,

12.04., 03.05., 17.05., 31.05., 28.06.,

Präsenz-Termine: 08.03., 22.03.,

29.03., 05.04., 26.04., 10.05., 24.05.,

21.06., 05.07.,

87,50 €, Zehntscheuer Ofterdingen

221-88353

Fitness-Gymnastik

Susanne Freudemann

Mit Bewegung beginnen und fit sein für den ganzen Tag! Hier haben Sie die Gelegenheit. Neben Fitness und Ausdauer streben wir eine straffe Bauch-, Po- und Beinmuskulatur, einen gesunden Rücken und eine kräftige Beckenbodenmuskulatur an. Massage und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Sportschuhe und kommen Sie umgezogen zum Kurs.

mittwochs 08:00-09:00 Uhr

ab 23.02., 12 Termine, 65,60 €

Evangelisches Gemeindehaus Ofterdingen

221-88355

Gesundheitsgymnastik

65 plus

Susanne Freudemann

Auf schonende Weise für Rücken und Gelenke sollen durch funktionelle Übungen Beweglichkeit, Koordination und Kraft verbessert werden, wobei aber auch die Fitness nicht zu kurz kommt. Der Einsatz von Musik und Handgeräten macht das Programm abwechslungsreich, Massage und Entspannungsübungen lassen es angenehm ausklingen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Sportschuhe und kommen Sie umgezogen zum Kurs.

mittwochs 09:00-10:00 Uhr, ab 23.02.

12 Termine, 65,60 €

Evangelisches Gemeindehaus Ofterdingen

Hula Hoop Fitness

Lena Tielsch

Der Hula Hoop ist zurück! Er ist größer und schwerer als der Reifen aus Kindertagen, und somit bestens geeignet für Erwachsene. Mit der richtigen Technik schwingt der Reifen um Taille und Hüfte und trainiert effektiv Bauch, Taille und Rücken. Neben Rumpfmuskulatur und Beckenboden, wird auch das Herz-Kreislaufsystem angekurbelt. Motorik, Koordination und Gleichgewicht werden trainiert und das alles gelenkschonend. Mit viel Spaß zu einer schlanken Taille, einem straffen Bauch und einer gesteigerten Gesundheitskompetenz. Ein Fitnessstraining mit Spaß, Freude und Lust auf mehr. Vorkenntnisse sind nicht nötig, mit dem richtigen Reifen und der richtigen Technik schafft es jeder!

221-88362

Sa, 26.03., 16:00-18:00 Uhr

So, 27.03., 16:00-18:00 Uhr

24,00 €, Burghofhalle Ofterdingen,

Vereinszimmer

Hula Hoops sind vorhanden und müssen nicht mitgebracht werden. Im Kurs ist eine Leihgebühr von 2,00 € pro Person zu entrichten.

221-88363

donnerstags 20:30-21:30 Uhr, ab 10.03.

8 Termine, 48,00 €

Burghofhalle Ofterdingen

Hula Hoops sind vorhanden und müssen nicht mitgebracht werden. Im Kurs ist eine Leihgebühr von 2,00 € pro Person zu entrichten.

Stretching und Faszientraining

Auslöser von Beschwerden sind neben Bewegungsmangel oft auch zunehmende Muskelverkürzungen. Dies kann zu einer erhöhten Belastung der gesamten Struktur führen und ist oft die Ursache von sogenannten Alarmschmerzen. Stretching und Faszientraining kann diesen Belastungen entgegen wirken. Bitte

mitbringen: warme Socken, Gymnastikmatte und ein großes Handtuch. Kommen Sie bereits umgezogen zum Kurs.

221-88360

Elena Ziegler

donnerstags 18:00-19:00 Uhr, ab 28.04.

10 Termine, 54,70 €, Burghof-Schule

Ofterdingen, Musikraum

221-88361

Elena Ziegler

donnerstags 19:00-20:00 Uhr, ab 28.04.

10 Termine, 54,70 €, Burghof-Schule

Ofterdingen, Musikraum

221-88375

Powerfood des Frühlings

Annette Roggenstein

Bald fängt wieder alles an zu grünen und zu blühen. Deshalb holen wir heute den Frühling mit seinen herrlichen Farben und Düften in die Küche. Freuen Sie sich auf außergewöhnliche Rezeptideen. Erste zarte Salatblätter, duftende Kräuter der heimischen Wiesen, knackiges Gemüse und vieles mehr lassen grenzenlos und lecker vegetarisch kochen. Ein garantiert genussreicher Vormittag. Alle Gerichte sind vegetarisch, lassen sich leicht und ohne großen Aufwand zu Hause umsetzen. Die Rezepte liegen selbstverständlich zum Mitnehmen und Nachkochen bereit. Bei Abmeldung später als 3 Werktage vor Kursbeginn fallen die Lebensmittelkosten zzgl. der Stornogebühr an. Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher, Schürze und Gefäße für evtl. Reste. Lebensmittelkosten (inkl. Getränke und Rezeptheft) in Höhe von ca. 15,00 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten und müssen im Kurs bei der Kursleiterin bezahlt werden.

Sa, 30.04., 10:00-14:00 Uhr, 29,30 €

Burghof-Schule Ofterdingen, Küche

221-88376

Food to go

Annette Roggenstein

Ob zu Fuß oder im Auto unterwegs, auf der Arbeit oder beim Picknick auf der grünen Wiese oder am Ufer eines Sees: selbstgemachte Köstlichkeiten hängen jeden Snack von der Straßenecke ab. Wir machen uns heute auf den Weg und lernen leckere, leichte und gesunde Rezepte für einen genussvollen Proviant in der Lunchbox oder im Glas kennen. Keine langweiligen Sandwiches, belegte Brote, Salate, Obst, Snacks oder Süßes. Lassen Sie sich überraschen von piffigen Köstlichkeiten die zu wahren Foodhelden in der Lunchbox werden. Außergewöhnliche Rezepte und Tipps und Tricks rund um das Verpacken und die perfekten Zutaten für unterwegs garantiert. Alle Gerichte sind vegetarisch und lassen sich leicht und ohne großen Aufwand zu Hause umsetzen. Die Rezepte liegen selbstverständlich zum Mitnehmen und Nachkochen bereit. Bei Abmeldung später

als 3 Werktage vor Kursbeginn fallen die Lebensmittelkosten zzgl. der Stornogebühr an. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtücher und Behälter für Reste. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 15,00 € inkl. (Getränke und Rezeptheft) sind nicht in der Kursgebühr enthalten und müssen im Kurs bei der Kursleiterin bezahlt werden.

Sa, 14.05., 10:00-14:00 Uhr, 29,30 €
Burghof-Schule Offerdingen, Küche

221-88377

Mediterran kochen

Wir holen den Urlaub in die Küche

Annette Roggenstein

Köstliche Rezepte inspiriert von der Mittelmeerküche bringen Urlaubsgefühle an den heimischen Herd. Die mediterrane Küche ist nicht nur lecker und abwechslungsreich sondern auch sehr gesund.

Viel Gemüse, Olivenöl, Knoblauch, Kräuter und Gewürze sind wichtige Bestandteile. Daraus bereiten wir raffinierte Gemüsevariationen, Hauptgerichte, Suppen, Aufstriche, Salate und Desserts aus Urlaubsländern wie Italien, Griechenland, Frankreich und Spanien zu und sorgen für Urlaubsstimmung und gute Laune. Freuen Sie sich auf eine Reise zu den besten Küchen rund um das Mittelmeer. Alle Gerichte sind vegetarisch und lassen sich leicht und ohne großen Aufwand zu Hause umsetzen. Die Rezepte liegen selbstverständlich zum Mitnehmen und Nachkochen bereit. Bei Abmeldung später als 3 Werktage vor Kursbeginn fallen die Lebensmittelkosten zzgl. der Stornogebühr an. Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher, Schürze und Gefäße für evtl. Reste. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 15,00 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten und müssen im Kurs bei der Kursleiterin bezahlt werden.

Sa, 25.06., 10:00-14:00 Uhr, 29,30 €
Burghof-Schule Offerdingen, Küche

221-88378

Schlemmen for Future

Winter trifft Frühling

Birgit Neumann

Klimaschutz durch Kochen – wie hängt das zusammen und wie können wir es genießen? Wir probieren einige Rezepte, u. a. des Kochbuchs „Schlemmen for Future“ der Parents for Future Germany mit saisonalen ökologischen Lebensmitteln aus der Region Neckar-Alb aus. Bei Abmeldung später als 3 Werktage vor Kursbeginn fallen die Lebensmittelkosten zzgl. der Stornogebühr an. Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher, Schürze und Gefäße für evtl. Reste. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 16,00 € sind nicht in der Kursgebühr enthalten und müssen im Kurs bei der Kursleiterin bezahlt werden.

Sa, 26.03., 10:00-14:00 Uhr, 29,30 €
Burghof-Schule Offerdingen, Küche