

# Volkshochschule Eckersdorf e.V.

## Geschäftsstelle:

Jasminstr. 2

95488 Eckersdorf

Karl Pensky

Tel.: 09 21 / 75 86 90 44

Fax: 09 21 / 3 56 84

Internet: [www.vhs-eckersdorf.de](http://www.vhs-eckersdorf.de)

E-mail: [info@vhs-eckersdorf.de](mailto:info@vhs-eckersdorf.de)

Anmeldung auch über die zu den

Geschäftszeiten:

Tel.: 09 21 / 73 53 52

Gemeindeverwaltung Eckersdorf

Nutzen Sie auch die Anmeldung über das Internet.

Vorteil: Sie können sich rund die Uhr anmelden!



Tropische Früchte sind aus unseren Obstschalen nicht mehr wegzudenken und gehören heute zum Angebot eines jeden Supermarktes. Doch woher kommt die Banane, Maracuja, Papaya oder Kokosnuss, wie wachsen und blühen sie, wo und wie werden sie angebaut und wie werden sie genutzt? Fernab ihrer Heimat werden viele tropische Nutzpflanzen in den Gewächshäusern des Ökologisch-Botanischen Gartens erlebbar.



## Beruf und Karriere

### EDV

**Ec 008\_2 Computerkurs für Späteinsteiger**

**Beginn: Di., 28.02.2012** • 18.30-20.00 Uhr • Hauptschule • 6 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Ronald Langer  
Der Computer wird unsere Zukunft sowohl in unserem privaten als auch gesellschaftlichen Leben aktiv mitbestimmen. Sie haben Gelegenheit, sich mit dem Computer langsam und mit viel Übung vertraut zu machen.



## Gesundheit und Fitness

Diese Kurse laufen in den angegebenen Blockeinheiten ab. Einstieg ist jederzeit möglich, wenn noch Plätze frei sind.

### Entspannung / Körpererfahrung

**Ec 001\_4 Yoga am Vormittag**

**Beginn: Fr., 27.01.2012** • 09.00-10.00 Uhr • Grundschule • 15 Vormittage • **Gebühr:** 45,00 EUR • **Ltg.:** Angelika Rieke-Fehr  
Yoga vereint eine Vielfalt von Methoden, die den Menschen dabei unterstützen, sich körperlich, seelisch und emotional tiefer und bewusster wahrzunehmen und zu verstehen. Die eigene Mitte spüren, Impulse für das innere Wachstum erhalten, um daraus neue Energie zu schöpfen, das Alltägliche kraftvoller zu meistern.

**Ec 023\_4 Entspannt in den Frühling**

**Beginn: Di., 28.02.2012** • 19.00-20.30 Uhr • Grundschule • 10 Abende • mitzubr.: Decke, kleines Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Ltg.:** Lena Kaufmann  
Unsere hektische Zeit fordert ihren Tribut. Immer mehr Menschen leiden unter körperlichen und seelischen Beschwerden: Muskelverspannung, Rückenschmerzen, nervösen Magen, Schlafstörungen, Gereiztheit, Alpträume u.v.m. Wirken Sie dem entgegen, lernen Sie loszulassen und beugen Sie vor, aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte. Finden Sie zu Ihrer eigenen inneren Kraft durch: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Phantasie Reisen, Atemübungen, Körperwahrnehmung. Nehmen sie sich eine Auszeit und erfahren Sie tiefe Entspannung.

### Bewegung / Gymnastik / Fitness

**Ec 004\_4 Rückenfitness**

**Jew. montags** • 17.55-18.55 Uhr • Hauptschule • **Gebühr:** 30,00 EUR f. 12 Abende • **Leitung:** Alexandra Kniejski  
Ein Rückentrainingsprogramm für alle ohne Beschwerden. Mit Hilfe von Trainingsgeräten kräftigen wir die Muskulatur, stabilisieren den Rumpf und erleben gleichzeitig ein interessantes Workout. Ein Stretch- und Entspannungsteil rundet die Stunde ab.



## Gesellschaft und Leben

### Natur und Technik

**Ec 001\_1 Vortrag: Slowfood - was ist das?  
Die Gegenbewegung zum Fastfood?**

**Do., 09.02.2012** • 20.00 Uhr • Hotel Fantaisie • **Referentin:** Ulrike Möller, Diätassistentin

Slow Food steht für genussvolles, bewusstes und regionales Essen und richtet sich gegen den Trend zum uniformen, überall gleichen, genussfreien Essen im Vorbeigehen. Was steckt noch dahinter? Was möchte die in über 150 Ländern aktive Vereinigung bewirken? Und was bieten angeschlossene Restaurants?

**Ec 002\_1 Vortrag: Nahrungsergänzung -  
Gesundheitsvorsorge oder Abzocke?**

**Do., 08.03.2012** • 20.00 Uhr • Hotel Fantaisie • **Referenten:** Monika Wolf, Ergotherapeutin

Sie erfahren etwas über Risiken und Wirkungsweisen von Nahrungsergänzung anhand neuester Studien. In welchen Fällen ist es sinnvoll zu NE zu greifen? Können NE krank machen? Wie unterscheiden sich hochwertige von mangelhaften NE? Mein Gemüse kommt frisch aus dem eigenen Garten, außerdem kaufe ich im Bioladen – brauche ich da NE? Sind Schüssler Salze ein homöopathisches Mittel oder eine NE? Vitalstoffmedizin oder Orthomolekulare Medizin, wie arbeitet sie und ist sie zukunftsweisend? Dieser Vortrag bietet Entscheidungshilfen statt schlechtem Gewissen.

**Ec 003\_1 Kaktus zum Nachtisch: Tropische Früchte  
kennenlernen und erleben - Exkursion in den  
Botanischen Garten der Uni Bayreuth**

**Fr., 11.05.2012** • 15.30 Uhr • Treffpunkt: Rathausparkplatz • max. 20 TN • **Referentin:** Dr. Marianne Lauerer • **Anmeldung erforderlich**

# Volkshochschule Eckersdorf e.V.

## Sprachangebot der Volkshochschulen im Hummelgau (Eckersdorf – Hummeltal – Mistelbach)



### Sprachen und Verständigung

Die lokale Zuordnung gilt nicht für bereits laufende Kurse. Für die Sprachkurse gilt als **einheitlicher Gebührentarif 4,50 Euro/Teilnehmer und Unterrichtsstunde (90 Min) bei mind. 10 TN**, soweit nicht anders angegeben. In kleinen Gruppen werden Sie von erfahrenen Lehrkräften an die jeweilige Sprache herangeführt. Dabei wird das individuelle Lerntempo weitestgehend berücksichtigt. Schwerpunkt der Kurse ist das aktive Sprechen.

#### VHS Eckersdorf

Die Sprachkurse sind fortlaufend und finden in der Hauptschule statt (1. Stock, Zi. 116). Anm., Info u. Ltg.: **Italienisch:** Birgit Weiß, Tel. 0921/99005111; **Englisch:** Hannelore Sammer, Tel. 09201/1484. Seiteneinsteiger sind willkommen!

**Ec 001\_3 Italienisch Anfänger ohne Vork. A1**  
(Fortsetzung vom Herbstsemester)  
**Jew. Do.** • 19.30-21.00 Uhr • Lehrbuch Espresso 1 • **Gebühr:** 54,00 EUR/12 Abende

**Ec 004\_3 Englisch am Vormittag (Konversation)**  
**Jew. Mi.** • 10.15-11.45 Uhr • **Gebühr:** 67,50 EUR/15 Vormittage  
Ihr Schulenglisch ist eingerostet? Frischen Sie es in lockerer, entspannter Atmosphäre auf.

**Ec 005\_3 Englisch am Vormittag II für die Altersgruppe „50+“**  
**Jew. Mi.** • 08.45-10.15 Uhr • **Gebühr:** 67,50 EUR/15 Vormittage  
Erwerben Sie Englischkenntnisse ohne Vokabel- und Grammatikpauken auf unterhaltsame Art. Seiteneinsteiger mit einfachen Grundkenntnissen sind willkommen.

**Ec 006\_3 Englisch Anfänger mit geringen Vorkenntn.**  
**Jew. Di.** • 16.00-17.30 Uhr • **Gebühr:** 67,50 EUR/15 Nachm.  
Seiteneinsteiger mit einfachen Grundkenntn. sind willkommen.

#### VHS Hummeltal

**Spanisch Anfänger A1**  
Schule • 15 Abende • **Lehrbuch:** Caminos neu 1 (Klett) • **Anmeldung und Leitung:** Belkis Leutzsch (Tel.: 09201/799124)

Auch im Frühjahrssemester 2012 bieten die Volkshochschulen im Hummelgau eine koordinierte Sprachschulung an. Jeder VHS wurde eine Sprache zugewiesen (Eckersdorf-Englisch; Hummeltal-Spanisch; Mistelbach-Französisch). Wenn Sie Programmanregungen haben, wenden Sie sich bitte an die entsprechende VHS.

**Hu 005\_3 Anfänger 0: Beginn: Di., 28.02.2012 •**  
19.30-21.00 Uhr  
**Hu 001\_3 Anfänger 1: Beginn: Di., 28.02.2012 •**  
18.00-19.30 Uhr • ab Unidad 4  
**Hu 004\_3 Anfänger 2: Beginn: Mi., 29.02.2012 •**  
19.45-20.45 Uhr • ab Unidad 6

**Hu 006\_3 Spanisch Fortgeschrittene B1**  
**Beginn: Mi., 29.02.2012 •** 17.45-19.15 Uhr • Schule • **LB:** Caminos neu 3 • **Anm./Ltg.:** Belkis Leutzsch (Tel.: 09201/799124)

#### VHS Mistelbach

**Mb 005\_3 Französisch Fortgeschr. - Konversation**  
**Beginn: Mo., 06.02.2012 •** 19.45-21.15 Uhr • Schule, VHS-Raum • 20 Abende • **Lehrbuch:** La France au quotidien (Hueber) ab Kap. 1 • **Gebühr:** 90,00 EUR • **Ltg.:** Nicole Federl

**Mb 006\_3 Französisch A1**  
**Beginn: Di., 07.02.2012 •** 18.00-19.30 Uhr • Schule, VHS-Raum • 19 Abende • **Lehrbuch:** Voyages 1 ab Lekt. 11 • **Gebühr:** 85,50 EUR • **Leitung:** Nicole Federl  
Auch für Nebeneinsteiger mit Vorkenntn. Der 1. Abend ist zum Schnuppern kostenlos. Schwerpunkt ist das aktive Sprechen.

**Französisch Vormittagskurse**  
**Beginn: Do., 02.02.2012 •** Schule, Computer-Raum • 19 Vormittage • **Gebühr:** 85,50 EUR • **Leitung:** Karin Thaller  
**Mb 007\_3 für Eltern (fortlfd.):** 09.45-10.45 Uhr  
für Eltern, deren Schulfranzösisch schon etwas eingerostet ist.  
**Mb 008\_3 für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen:**  
10.45-11.30 Uhr

**Bodystyling - gezielte Ganzkörper-Gymnastik**  
Hauptschule • **Gebühr:** 30,00 EUR f. 12 Mal • **Ltg.:** Doris Lochner  
Wollen Sie gezielt Ihren Body trainieren, dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Muskeltraining, besonders Bauch, Beine, Po, bei dem mit oder ohne Hilfsmittel gearbeitet werden kann.  
**Ec 006\_4 Kurs I: jew. dienstags •** 20.00-21.00 Uhr  
**Ec 017\_4 Kurs II: jew. donnerstags •** 18.30-19.30 Uhr

**Ec 007\_4 Wassergymnastik für Erwachsene aller Altersgruppen**  
**Beginn: Mi., 11.01.2012 •** 18.00-19.00 Uhr • Hauptschule • 10 Abende • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Info, Anmeldung u. Leitung:** Franz Kufner, Tel. 0921 39766  
Die gelenkschonende Art fit zu werden oder sich fit zu halten. Beweglichkeit ist Trumpf!

**Aqua-Fitness - das gelenkschonende Kreislauftraining**  
Hauptschule • jew. 10 Abende • **Gebühr:** 32,00 EUR • **Info,**

**Anmeldung u. Leitung:** Franz Kufner, Tel. 0921 39766  
Fit werden, fit bleiben, das Medium Wasser macht's möglich!  
**Ec 008\_4 Kurs I: Beginn: Mi., 11.01.12 •** 19.00-20.00 Uhr  
**Ec 014\_4 Kurs II: Beginn: Mo., 09.01.12 •** 18.45-19.45 Uhr

**Ec 009\_4 Slim-Fitness für Frauen**  
**Jew. montags •** 19.00-20.00 Uhr • Hauptschule • **Gebühr:** 30,00 EUR f. 12 Abende • **Leitung:** Martina Clauß  
Gezielte Übungen zur Straffung der Problemzonen Busen, Taille und Po.

**Ec 010\_4 Step Aerobic - die moderne Art sich fit zu machen (Aufbaukurs)**  
**Jew. donnerstags •** 19.30-20.30 Uhr • Hauptschule • **Gebühr:** 30,00 EUR f. 12 Abende • **Leitung:** Doris Lochner

**Ec 011\_4 Slimnastik - Gymnastik für Frauen**  
**Jew. montags •** 18.45-19.45 Uhr • Turnhalle • **Gebühr:** 30,00 EUR f. 12 Abende • **Leitung:** Anja Kirchner  
Körperbewusstes Training der Problemzonen.

## Ec 015\_4 Osteoporose-Training

**Jew. montags** • 09.00-10.00 Uhr • Grundschule • **Gebühr:** 30,00 EUR f. 12 Vormittage • **Leitung:** Alexandra Kniejski  
Angemessene körperliche Aktivität steigert die Muskulatur und gibt damit dem Knochen den aufbauenden Reiz. Sport hilft deshalb, die Knochenmasse zu erhalten. Die Konzentration liegt auf den anfälligeren Körperpartien. Der Einsatz von Kleingeräten optimiert den Kurs und gestaltet ihn abwechslungsreich.

### Pilates

**Jew. 15 Abende** • Grundschule • **Gebühr:** 37,50 EUR • **Leitung:** Birgit Soybaba-Engelbrecht  
Wir fördern Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Zudem verbessern wir mentale Fähigkeiten sowie Konzentrationsfähigkeit und Entspannung. Das ruhige und effiziente Training wird in verschiedenen Schwierigkeitsstufen im Liegen, Sitzen und Stehen angeboten, so dass diese Gymnastik in jedem Alter, auch von ungeübten erlernt werden kann. Die sanften Übungen bewirken den Abbau von Rückenschmerzen, eine gute und gesunde Körperhaltung, Straffung u. Kräftigung des gesamten Körpers, Festigung der tief liegenden Muskulatur des Rumpfes

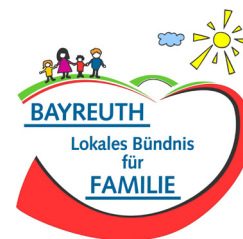
und des Beckenbodens, verbessern das Immunsystem und die Durchblutung, verleihen eine höhere Knochendichte und vermitteln Stressresistenz und Gelassenheit.

**Ec 020\_4 Kurs I:** Beginn: **Mi., 01.02.12** • 17.00-18.00 Uhr  
**Ec 022\_4 Kurs II:** Beginn: **Mo., 30.01.12** • 20.10-21.10 Uhr

## Erkrankungen / Heilmethoden

### Ec 002\_4 Augentraining **NEU**

**Beginn: Di., 28.02.2012** • 19.00-21.15 Uhr • Hauptschule • 4 Abende • **Gebühr:** 36,00 EUR • **Leitung:** Monika Wolf, Ergotherapeutin und Augentrainerin  
Ab dem Lesebeginn wird unser natürliches, lebendiges Sehen eingeschränkt und einseitig. Starke Belastungen wie Stress und Bildschirmarbeit kommen oft hinzu. Folgen sind überanstrengte Augen, sinkende Konzentration und Arbeitsleistung. Augentraining nimmt sich rechtzeitig der Gesundheit der Augen an. Die individuell vorhandene Sehfähigkeit bleibt vital und leistungsfähig. Sie erlernen bewährte Methoden der Augenentspannung und des Sehtrainings, sowie wirkungsvolle leicht in den Alltag zu integrierende Übungen.



Erzieher/innen, Lehrer/innen und pädagogische Fachkräfte aus Kindertagesstätten, Ganztagesbetreuungseinrichtungen und Schulen in Stadt und Landkreis Bayreuth lernen in Workshops des regionalen Netzwerks der Stiftung „Haus der kleinen Forscher“, wie sie bei Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter die Begeisterung für Naturwissenschaften, Mathematik und Technik fördern. Die Schulungen für Fachkräfte sind praxisorientiert und werden von erfahrenen Pädagogen/innen angeleitet.

### Schulungsangebote für Fachkräfte, die mit drei bis sechsjährigen Kindern zusammenarbeiten:

#### Grundlagen - Workshops - Wasser, Luft in Bayreuth

**Grundlagenkurse:** Landratsamt Bayreuth, Markgrafenallee 5, Bayreuth  
Workshop Wasser: Dienstag, 22.05.2012, 9.00 – 17.00 Uhr Referentinnen: Martina Rauch  
Workshop Luft: Dienstag, 10.07.2012, 9.00 – 17.00 Uhr Gebühr: 30,- € für beide Workshops

#### Aufbau - Workshops: Akustik

Achtung! Diese Kurse können nur gebucht werden, wenn bereits die Grundlagenworkshops Wasser und Luft absolviert wurden.

**Aufbaukurse:** Städtisches Jugendheim, Hindenburgstraße 49, Bayreuth  
Akustik: Mittwoch, 16.05.2012, 9.00 – 17.00 Uhr Referentin: Martina Rauch  
Akustik: Dienstag, 12.06.2012, 9.00 – 17.00 Uhr Gebühr: 15,- € je Workshop

### Schulungsangebote für Fachkräfte, die mit sechs bis zehnjährigen Kindern zusammenarbeiten:

#### Grundlagen Workshops – Technik: Bauen und Konstruieren in Bayreuth

**Grundlagenkurse:** Landratsamt Bayreuth oder Städtisches Jugendheim  
Workshop Technik: Donnerstag, 12.01.2012 und 19.01.2012, 8.30 – 12.30 Uhr oder  
Workshop Technik: Donnerstag, 12.01.2012 und 19.01.2012, 14.00 – 18.00 Uhr oder  
Workshop Technik: Dienstag, 28.02.2012 und 06.03.2012, jeweils 8.30 – 12.30 Uhr oder  
Workshop Technik: Dienstag, 15.05.2012 und 22.05.2012, jeweils 8.30 – 12.30 Uhr

#### Aufbau-Workshops – Akustik

Achtung! Diese Kurse können nur gebucht werden, wenn bereits der Grundlagenworkshop Technik oder die Grundlagenkurse Wasser und Luft absolviert wurde.

**Aufbaukurse:** Städtisches Jugendheim, Hindenburgstraße 49, Bayreuth  
Workshop Akustik: Donnerstag, 03.05.2012 und 10.05.2012, jeweils 8.30 – 12.30 Uhr oder  
Workshop Akustik: Donnerstag, 03.05.2012 und 10.05.2012, jeweils 14.00 – 18.00 Uhr oder  
Workshop Akustik: Donnerstag, 14.06.2012 und 21.06.2012, jeweils 8.30 – 12.30 Uhr  
Referent/In: Annette Bookjans/Oliver Leimenstoll  
Gebühr: 15,- € je Workshop (insgesamt 8 Std.)

**Anmeldung bei:** Regionalmanagement Stadt und Landkreis Bayreuth GbR Tel: 09 21-72 81 58  
Markgrafenallee 5 Fax: 09 21-728-88-158  
95448 Bayreuth eva.rundholz@region-bayreuth.de  
Anmeldeformular zum Download: [www.region-bayreuth.de](http://www.region-bayreuth.de); weitere Informationen: [www.haus-der-kleinen-forscher.de](http://www.haus-der-kleinen-forscher.de)

# Volkshochschule Eckersdorf e.V.



## Kultur und Gestalten

### Kunst / Kunsthandwerk

**Ec 001\_5 Malen und Zeichnen** (Aufbaukurs)  
**Beginn: Do., 08.03.2012** • 19.00-20.30 Uhr • Hauptschule • 10 Abende • **Gebühr:** 50,00 EUR • **Leitung:** Marco Roder  
Es werden Fertigkeiten im Umgang mit Bleistift und Pinsel vermittelt. Wir wollen verschiedene Formen und Gegenstände zeichnerisch richtig erfassen (Perspektivenwahl, Licht und Schatten, usw.). Des Weiteren werden verschiedene Maltechniken vorgestellt und Gesetzmäßigkeiten der Farbe vermittelt. Seiteneinstieg nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich!

### Musik

- **Musikalische Früherziehung** (s. „Junge VHS“)
- **Flöte für Kinder** (s. „Junge VHS“)



## Spezial und mehr

### Die „Junge VHS“

**Ec 006\_6 Dance 4 Fun**  
**Jew. donnerstags** • 17.00-18.30 Uhr • Hauptschule • **Gebühr:** 60,00 EUR für 12 Abende • **Info, Anmeldung u. Leitung:** Sandra Stockinger, Tel. 0921 48383  
Für alle Tanzbegeisterten, die Spaß an der Bewegung haben. Tänze zu aktueller Musik aus den Charts, auch mit kleinen akrobatischen Übungen.

#### Eltern-Kind-Turnen

**Beginn: Fr., 13.01.2012** • Hauptschule • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 18,00 EUR • **Anmeldung u. Leitung:** Marita Keck, Tel. 0921 31487

**Ec 007\_6 Gruppe 1:** 15.00-15.45 Uhr

**Ec 008\_6 Gruppe 2:** 15.45-16.30 Uhr

**Ec 009\_6 Turnen** (5-8 J.)

**Beginn: Fr., 13.01.2012** • 16.30-17.15 Uhr • **sonst wie „Eltern-Kind-Turnen“**

**Ec 010\_6 Eltern-Kind-Spielgruppe - Miniclub** (1-3 J.)  
Einstieg jederzeit möglich!

**Jew. donnerstags** • 09.00-11.00 Uhr • Grundschule • **Gebühr:** 48,00 EUR f. 12 Vormittage • **Anmeldung u. Leitung:** Geraldine Tkotz, Tel. 0921 39676

Als Vorbereitung auf den Kindergarten, erhält das Kind die Möglichkeit, im Beisein eines Elternteils erste Gruppenerfahrungen zu machen und sich schrittweise in das Gruppengeschehen einzuordnen. Angeboten werden: Gemeinsames Freispiel, Informationsaustausch der Mütter, gemeinsame Brotzeit, kleine Beschäftigungen z.B. kreativer Umgang mit verschiedenen Materialien, Turnen, Finger- und Kreisspiele u.v.m. Auch entwicklungsverzögerte oder behinderte Kinder sind herzlich willkommen!

### Schwimmkurse

Die Schwimmkurse sind als Aufbaukurse konzipiert. Vom Schwimmen lernen bis hin zum goldenen Schwimmbadzeichen.  
**Beginn: Mi., 08.02.2012** • Hauptschule • jew. 15 Nachmittage • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Ute Küster

**Ec 011\_6 „Die Seepferdchen“:** 14.00-15.00 Uhr

**Ec 016\_6 Abzeichen „Bronze“:** 15.00-16.00 Uhr

**Ec 012\_6 Abzeichen „Silber“:** 16.00-17.00 Uhr

**Ec 017\_6 Abzeichen „Gold“:** 17.00-18.00 Uhr

### Musikalische Früherziehung

Fortsetzung der Herbstkurse!

**Jew. mittwochs** • **Gebühr:** 59,50 EUR f. 17 Einheiten • **Info, Anmeldung u. Ltg.:** Heidrun Kamphausen, Tel. 0921 1507115

**Ec 013\_6 Anfängerkurs**

**Ec 014\_6 Aufbaukurs**

**Ec 015\_6 Flöte für Kinder** (Anfänger und Fortg.)  
Unterricht in Kleingruppen!

**Jew. montags** • ab 15.00 Uhr • Grundschule • 10 Nachmittage • **Gebühr:** 60,00 EUR f. 10 Einheiten • **Info, Anmeldung u. Leitung:** Anja Böhner

### Hauswirtschaft

**Ec 028\_6 Glutenfrei kochen und backen**  
**Fr., 27.04.2012** • 18.00-21.30 Uhr • Schulküche • **Gebühr:** 4,00 EUR (Kursgebühr gefördert) • **Info u. Leitung:** Dipl. Ing. Ulrike Möller, Diätassistentin, Tel. 0921 7563016  
Kochen bei Zöliakie und Sprue, aber auch Weizen- oder Roggen-Allergien. Sollten Unverträglichkeiten oder Allergien bestehen (z.B. Laktose, Primaweizenstärke), geben Sie das bitte bei der Anmeldung an.

**Ec 029\_6 Leckere Frühlings- und Sommergerichte**  
**Do., 10.05.2012** • 19.00-22.00 Uhr • **Gebühr:** 9,00 EUR+Lebensmittel • **s. wie Kochkurs Ec 028\_6**  
Abwechslungsreiches für die neue Saison, natürlich mit leckeren Desserts, Salaten, Ideen zum Grillen usw.

### Frauenprogramm

**Ec 001\_6 Frauengesprächskreis**  
**Jew. 2. Donnerstag im Monat** • 20.00-22.00 Uhr • Hotel Fantaisie • keine Gebühr • **Auskunft u. Leitung:** Veronika Pusch