

# KRUMMENNAAB

## 23-G6217

### **Zuckerfreie Snacks und Frühstücksideen**

#### **Kursleitung: Tanja Franz**

In den letzten Jahren ist der Zuckerverbrauch in Deutschland enorm gestiegen. Obwohl die negativen Folgen für die Gesundheit bekannt und belegt sind, fällt es sehr schwer auf Zucker zu verzichten. An diesem Abend erhalten Sie zahlreiche Informationen über ein zuckerfreies Leben und erfahren im praktischen Teil, wie lecker und abwechslungsreich zuckerfreies Essen sein kann. Der Fokus bei diesem Kochkurs liegt auf Snacks und Frühstücksideen. Auch für Vegetarier und Veganer geeignet.

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Wann: Mi, 18.10.2023, 18.00 – 21.00 Uhr

Wo: Mehrzweckhalle, Küche

Kosten: 20,50 € (inkl. 6,50 € Materialbeitrag)

## 23-G6218

### **One-Pot-Gerichte**

#### **Kursleitung: Tanja Franz**

Der neue Trend für die schnelle und kreative Küche! Das Prinzip ist ebenso einfach wie genial: Nudeln & Co. garen mit der Soße im selben Topf und sind schon nach 15 Minuten gar. Wir kochen und probieren verschiedene Variationen. Auch für Vegetarier und Veganer geeignet!

Mitbringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch, Spüllappen, evtl. Schürze

Wann: Mi, 13.12.2023, 18.00 – 21.00 Uhr

Wo: Mehrzweckhalle, Küche

Kosten: 20,50 € (inkl. 6,50 € Materialbeitrag)

## 23-K2005

### **Keramik selbst gestaltet – Töpfern**

#### **Kursleitung: Ursula König**

Sowohl Anfängern als auch Fortgeschrittenen bietet dieser Kurs zahlreiche Anregungen und praktische Tipps für das Arbeiten mit Ton. Es können Stelen, Kugeln (auch mit Durchbrüchen), Lichthäuser, Vasen, kleine Feuer- und Lichtschalen, Krüge, Pflanzgefäße, Auflaufformen, Wandbilder, Namensschilder, Zaunsitzer und kleinere Figuren gefertigt werden. Für Fortgeschrittene ist auch eine etwas größere Keramik, wie z.B.: eine Skulptur möglich. Auch die allseits beliebte Gartenkeramik muss dabei nicht zu kurz kommen. Glassteine und Metallteile können mit verarbeitet werden. Viele Bilder und Fotos unterstützen die Umsetzung eigener Ideen und lassen der Kreativität breiten Raum.

Mitbringen: Löffel, Gabel, Messer, Fön, Plastiktüten, Schreibzeug, kleines Schraubglas, Pinsel, evtl. Ball oder Styroporkugel, Pappröhren, altes Handtuch

Wann: Mo, 23.10. / 06.11. / 13.11. / 20.11.2023, 19.00 – 21.15 Uhr

Der Termin zur Oberflächengestaltung und zur Abholung (19.00 – 19.45 Uhr) wird in Absprache mit den Teilnehmern festgelegt.

Wo: Grundschule, Werkraum

Kosten: 52,00 € (Materialkosten für Ton, Glasur und Brennen nach Verbrauch ab 30,00 €)

**Anmeldung für alle Kurse bei der Volkshochschule des Landkreises Tirschenreuth:**

Tel. 09631 88-205, E-Mail: [vhs@tirschenreuth.de](mailto:vhs@tirschenreuth.de), [www.vhs-tirschenreuth.de](http://www.vhs-tirschenreuth.de)