

KURSANGEBOT 2015

Kurs 1: Kochlust?

In gemütlicher Atmosphäre kochen und geniessen Sie einen Apéro und ein 3-Gang-Menü. Dabei erhalten Sie Kochtipps und natürlich die Rezepte.

Kursleitung: Andrea Schwyn

Daten: 8. Januar 2015, 18.30 – 22.00Uhr

Kurskosten: 60.- Fr. (inkl. Apéro und alkoholfreie Getränke)

Kurs 2: Essen im Tagesrhythmus des Körpers

Steigern Sie ihr Wohlbefinden mit Bedarfsorientierter Ernährung. Lernen Sie die Wirkung der Lebensmittel auf den menschlichen Organismus kennen und mit der Ernährung den Tagesrhythmus des Körpers zu unterstützen. Für die praktische Umsetzung im Alltag erhalten Sie schmackhafte Menüvorschläge.

Kursleitung: Andrea Schwyn

Daten: 2., 9. und 16. Februar 2015, 18.30 – 22.00Uhr

Kurskosten: 200.- Fr.

Kurs 3: Ledertaschen selbstgenäht

Entwerfen und nähen Sie anhand eines Grundmusters Ihre eigene Ledertasche mit fachlicher Unterstützung.

Kursleitung: Regula Schönenberger

Daten: 11., 18. 25. Februar und 1. März 2015, 19.00 – 21.30 Uhr

Kurskosten: 120.- Fr. (Materialkosten nach Aufwand)

Kurs 4: Kochlust?

In gemütlicher Atmosphäre kochen und geniessen Sie einen Apéro und ein 3-Gang-Menü. Dabei erhalten Sie Kochtipps und natürlich die Rezepte.

Kursleitung: Andrea Schwyn

Daten: 5. März 2015, 18.30 – 22.00Uhr

Kurskosten: 60.- Fr. (inkl. Apéro und alkoholfreie Getränke)

Kurs 5: Pupcakes

Einige Grundrezepte und viele Verzierungsmöglichkeiten für die beliebten Pupcakes.

Kursleitung: Heidi Tosoni

Daten: 7. März 2015, 10.00 – 14.00 Uhr

Kurskosten: 70.- Fr.

Kurs 6: Osterwerkstatt

Für Klein und Gross. Viele Bastel-, Back- und Dekoideen zum Nachmachen für Ostern.

Kursleitung: Andrea Schwyn

Daten: 21. März 2015, 10.00 – 15.00Uhr

Kurskosten: 20.- Fr. (Materialkosten nach Aufwand)

Kurs 7: Waschmittel – die Qual der Wahl

Hintergrundinformationen und Tipps zum Einkauf von Waschmitteln und allgemein zum Thema Waschen heute.

Kursleitung: Andrea Schwyn

Daten: 21. April 2015, 20.00 – 22.00 Uhr

Kurskosten: 20.- Fr.

Kurs 8: Aufgespiesst

Von Pikant bis süss. Alles wird auf Spiesse gesteckt, schön dekoriert und angerichtet. Wir machen vor allem Apérohäppchen und die bekannten Cakepops.

Kursleitung: Andrea Schwyn

Daten: 25. April 2015, 18.30 – 22.00 Uhr

Kurskosten: 60.- Fr.

Kurs 9: Kochlust?

In gemütlicher Atmosphäre kochen und geniessen Sie einen Apéro und ein 3-Gang-Menü. Dabei erhalten Sie Kochtipps und natürlich die Rezepte.

Kursleitung: Andrea Schwyn

Daten: 7. Mai 2015, 18.30 – 22.00Uhr

Kurskosten: 60.- Fr. (inkl. Apéro und alkoholfreie Getränke)

Kurs 10: Salatfactory

Der nächste Sommer kommt bestimmt - und damit auch die Grillparties mit Salatbuffets. Deshalb neue Salatideen zum Ausprobieren.

Kursleitung: Andrea Schwyn

Daten: 12. Mai 2015, 18.30 – 22.00Uhr

Kurskosten: 60.- Fr. (inkl. Apéro und alkoholfreie Getränke)

Kurs 11: Kochlust?

In gemütlicher Atmosphäre kochen und geniessen Sie einen Apéro und ein 3-Gang-Menü. Dabei erhalten Sie Kochtipps und natürlich die Rezepte.

Kursleitung: Andrea Schwyn

Daten: 3. September 2015, 18.30 – 22.00Uhr

Kurskosten: 60.- Fr. (inkl. Apéro und alkoholfreie Getränke)

Kurs 12: Männer kochen

An drei Abenden lernen Sie die wichtigsten Zubereitungsarten und erhalten kurze Inputs über eine genussvolle Gesunderhaltung unseres Körpers.

Kursleitung: Andrea Schwyn

Daten: 9. 16. & 23. September 2015, 18.30 – 22.00Uhr

Kurskosten: 200.- Fr.

oo

Anmeldetalon

Anmeldung für Kurs Nr. _____
Kurstitel _____
Name/ Vorname _____
Adresse/ PLZ/ Ort _____
Telefon _____
Datum/ Unterschrift _____
E-Mailadresse _____

Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn an:
Andrea Schwyn, Am Bach 8, 8512 Thundorf, Tel. 052 366 32 77, info@koch-lust.ch