



WEITER >>

bewegen durch WEITERbildung

**>> freizeit &
kreativität**

tempo libero & creatività >>

Malen ist ein Vergnügen/Divertiamoci con la pittura

Öl- und Acrylmalerei/Corso di pittura a olio e acrilica

Für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene/ per principianti e leggermente progrediti

In diesem Kurs können auch Neulinge die Technik der Öl- und Acrylmalerei nach Lust und Laune ausprobieren. Dabei inspirieren uns die großen Meister der Vergangenheit oder wir lassen uns von unserer Fantasie beflügeln. Der Kurs ist auch für Öl- und Acrylmalerei erprobte HobbymalerInnen und all jene, die gerne in Gesellschaft malen, geeignet.

Il corso permette alle/ai principianti di provare la tecnica della pittura a olio o acrilica a piacimento. Ci ispireremo ai grandi maestri del passato o daremo via libera alla nostra fantasia. Il corso è adatto anche per coloro che hanno già un po' di esperienza in materia e che hanno voglia di dipingere in compagnia.

Leitung/ insegnante:	Barbara Carli, Diplom für Kunsterzieher/Diploma di maestro d'arte
Termin/data:	Freitag, 26. Jänner, 4 Treffen, jeweils Freitag 15.30-18.30 <i>Venerdì 26 gennaio, 4 incontri, ogni venerdì, 15.30-18.30</i>
Beitrag/prezzo:	110 €
Mitzubringen/ da portare:	Materialliste bei Anmeldung! <i>Lista materiali all'iscrizione!</i>

Lasst uns aquarellieren!/Acquarelliamo!

Aquarell-Kurs für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene

Corso di acquerello per principianti e leggermente progrediti

Die Aquarelltechnik fasziniert bereits bei den ersten Pinselstrichen. Auf dem Programm stehen eine Einführung in die Technik der Aquarell-Malerei und die dazu benötigten Materialien. Leicht Fortgeschrittene haben die Möglichkeit, ihre Technik zu verfeinern, indem sie neue Materialien integrieren und zusätzliche Fertigkeiten kennenlernen. Wir erlernen anhand von Übungen die speziellen Techniken und haben genügend Zeit, einige Kunstwerke zu schaffen.

La tecnica dell'acquerello ha il suo fascino già a partire dai primi tratti. In programma vi sono la presentazione dei materiali e delle tecniche di base. Per coloro che hanno già conoscenze ci sarà la possibilità di migliorare e affinare la tecnica integrando nuovi materiali e trucchi. Vi sarà spazio sia per gli esercizi per apprendere le tecniche di base sia per realizzare alcuni lavori secondo la creatività individuale.

Leitung/ insegnante:	Barbara Carli, Diplom für Kunsterzieher/Diploma di maestro d'arte
Termin/data:	Freitag, 9. März, 6 Treffen, jeweils Freitag 15.30-17.30 <i>Venerdì 9 marzo, 6 incontri, ogni venerdì, 15.30-17.30</i>
Beitrag/prezzo:	110 €
Mitzubringen/ da portare:	Materialliste bei Anmeldung! <i>Lista materiali all'iscrizione!</i>



KERAMIKwerkstatt

Für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene

Im Atelier der Referentin werden durch die Gestaltung eines Objektes die einzelnen Schritte und Techniken vermittelt, je nach eigenem Können. Mit Anregungen und fachgerechter Anleitung können die Grundlagen des Töpfern erlernt werden, aber auch jene Personen, die bereits geübt sind, können die Werkstatt nutzen, um ihre Technik zu verfeinern. Mitzubringen sind eine Schürze, Ideen und Kreativität.

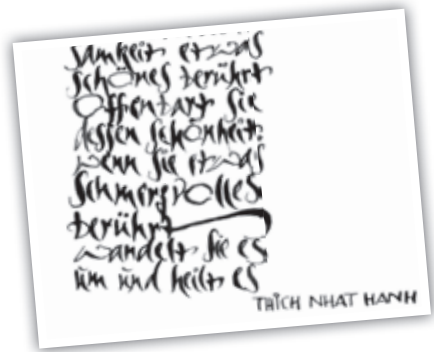
Leitung:	Angelika Former, Dipl. Sozialpäd., Gestalterin im Handwerk
Termin:	Montag, 19. Februar, 8 Treffen, jeweils Montag, 19.30-21.30
Beitrag:	145 € (+ 25 € Materialspesen direkt der Referentin zu bezahlen)
Ort:	Meran, Atelier Angelika Former, Winkelweg 93
Mitzubringen:	Schürze

Kalligrafie

Für Kalligrafie-LiebhaberInnen

Im Kurs werden klassische und moderne Schriftarten wie Gotik, Unziale und Tammerburga geübt und der Umgang mit Bandzugfeder, Spitzfeder, Ziehfeder, Pinsel etc. praktiziert. Außerdem wird der Umgang mit Blattmetallen und Handprägungen vermittelt. Es wird auch Raum für Kreativität sein.

Leitung:	Rudolf Braunhofer, Experte in Kalligrafie
Termin:	Samstag, 3. Februar, 9.00-17.00 (mit 1 Std. Pause)
Beitrag:	70 €
Mitzubringen:	Materialliste bei Anmeldung!



Kalligrafie Aufbaukurs

Texte, Reliefs und mehr...

Für Kalligrafie-LiebhaberInnen mit Grundkenntnissen

Im Kurs vertiefen Sie die bereits erworbenen Schriftarten und lernen weitere kennen. Der Schwerpunkt liegt in der kalligrafischen Umsetzung und in der individuellen Gestaltung auf Papier, Leinwand, Holz und Stein. Geschrieben wird mit der Bandzugfeder, Spitzfeder und Pinsel. Handprägungen und der Umgang mit Blattmetallen finden ebenfalls Platz. Eine Auswahl geeigneter Texte sowie gestaltete Vorlagen als Impulsgeber befinden sich in den Kursunterlagen.

Leitung:	Rudolf Braunhofer, Experte in Kalligrafie
Termin:	Samstag, 24. Februar, 9.00-17.00 (mit 1 Std. Pause)
Beitrag:	70 €
Mitzubringen:	Materialliste bei Anmeldung!

Kursort

Kursort für alle Veranstaltungen ist, falls nicht anders angegeben: urania-Haus, Ortweinstraße 6

Nähkurs – Ich möchte meine eigene Idee realisieren

Voraussetzung: Grundkenntnisse

In diesem Kurs werden Basiskenntnisse, aber auch komplexere Nähtechniken vermittelt und konkret umgesetzt. Eigene Ideen werden beim ersten Treffen besprochen und dann Schritt für Schritt realisiert. Während der Umsetzung werden viele Tipps und Anleitungen gegeben.

Inhalte: Zuschneiden nach Muster, Modell Schritt für Schritt nähen mit anprobieren, Basiskenntnisse vermitteln und auch komplexere Nähtechniken

Leitung:	Stefanie Tröbinger, ausgebildete Schneiderin
Termin:	Mittwoch, 24. Jänner, 19.00-21.00 und 6 weitere Treffen, jeweils Mittwoch, 19.00-22.00
Beitrag:	175 €
Mitzubringen:	Materialliste bei Anmeldung!

Nähkurs für AnfängerInnen

Im Kurs geht es darum, die Grundlagen des Nähens zu erlernen und sich mit der Nähmaschine vertraut zu machen. Die TeilnehmerInnen erfahren Wissenswertes über Stoffe, Garne und Nähzubehör. Anhand eines eigenen kleinen Projektes (Kissenhülle, Schürze, Kosmetiktasche, ...) werden verschiedene Verarbeitungstechniken geübt.

Leitung:	Stefanie Tröbinger, s. o.
Termin:	Mittwoch, 21. März, 5 Treffen, jeweils Mittwoch, 19.00-22.00
Beitrag:	145 €
Mitzubringen:	Materialliste bei Anmeldung!

Cucire per principianti

Nel corso si apprenderanno le basi del cucito e si prenderà confidenza con la macchina da cucire. Si otterranno informazioni preziose su stoffe, filati e accessori per il cucito. Partendo da un piccolo manufatto (federa, grembiule, astuccio) si apprenderanno alcune tecniche di sartoria. Il corso viene tenuto in lingua italiana.

Insegnante:	Stefanie Tröbinger, sarta
Data:	Mercoledì 2 maggio, 5 incontri, ogni mercoledì, 19.00-22.00
Prezzo:	145 €
Da portare:	Lista materiali all'iscrizione!

Mit bunten Stickereien wird Filz viel schöner: Ostereier

Gefilzte Eier werden durch einfache Stiche mit bunten Baumwollfäden in wunderschöne Ostereier verwandelt. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Stickerei kennen und stellen einfache Dekorationen her. Sie können anschließend zu Hause viele weitere Filzobjekte verschönern. Die Kursleiterin bringt gefilzte Eier mit, Sie können aber auch eigene Eier aus Filz oder Kugeln mitnehmen.

Leitung:	Zuzana Frei, Filzerin, FB Filzele
Termin:	Freitag, 16. März, 15.30-18.30
Beitrag:	25 € (+ ca. 4 € pro Ei direkt der Kursleiterin zu bezahlen)
Mitzubringen:	Sticknadel, Schere

Osterdekorationen flechten

Für Erwachsene und Jugendliche ab der Mittelschule

In diesem Kurs lernen Sie die Kunst des alten Flechthandwerks kennen und neu zu interpretieren. Mit Weidenruten fertigen Sie eine Kugel mit Öffnung und eine Halbkugel an, welche sich ideal zum dekorieren und bepflanzen eignen. Ein echter Hingucker für Haus und Garten.

Leitung: Erhard Paris, freiberuflicher Flechter, langjähriger Seminarleiter

Termin:	Samstag, 10. März, 9.00-12.30 und 13.30-17.00
Beitrag:	65 € (+ 15 € Materialspesen sind direkt dem Referenten zu bezahlen)
Mitzubringen:	Taschenmesser, Rebschere
Info:	Anmeldeschluss: Freitag, 23. Februar

Basteln für Muttertag



Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit und ohne Beeinträchtigung

„Für dich, liebe Mama!“ Am Muttertag etwas liebevoll selber basteln, das möchten sicher viele Kinder. Diese Ideen sind mit etwas Hilfe leicht umzusetzen und lassen jedes Mutterherz höher schlagen.

Leitung:	Barbara Carli, Diplom für Kunsterzieher
Termin:	Samstag, 12. Mai, 14.30-ca.17.30
Beitrag:	10 € (Material inkl.)
Ort:	Meran, urania-Haus, Ortweinstr. 6

Vorhang auf! / Su il sipario!



Für unsere Theatergruppe / Per il nostro gruppo teatrale

Für Jugendliche und Erwachsene mit und ohne Beeinträchtigung
Per ragazzi/e e adulti diversamente abili e non

In Zusammenarbeit mit dem Treffpunkt Integra der Caritas
In collaborazione con Caritas INTEGRA



Wenn auch du schon immer einmal Theater spielen wolltest und gerne in andere Rollen schlüpfst, dann bist du hier genau richtig. Wir machen verschiedene Übungen zum Körper- und Gesichtsausdruck und werden ein kurzes Stück vorbereiten, das am Ende des Kurses aufgeführt wird. Jede/r ist mit seinen/ihren Fähigkeiten willkommen.

Se da sempre desideri recitare, questo corso fa per te! Faremo diversi esercizi per la nostra espressione corporea e la nostra mimica e prepareremo un pezzo teatrale che verrà presentato alla fine del corso. Possono partecipare tutti coloro che da sempre sognano di recitare e coloro che hanno già esperienza.

Leitung/ insegnante:	Markus Prieth, Musiker, Theaterpädagoge/ <i>musicista</i> , <i>educatore teatrale</i>
Termin/data:	Montag, 8. Jänner, 7 Treffen, jeweils Montag/ <i>Lunedì 8 gennaio</i> , <i>7 incontri, ogni lunedì</i> , 14.30-16.30
Beitrag/prezzo:	30 €
Mitzubringen/ da portare:	Meran/o, Caritas Integra, Via Winkelweg 12
Info:	Anmeldung/ <i>Iscrizione</i> : urania meran, 0473 230219, info@urania-meran.it

Fotografie für AnfängerInnen mit Josef (Peppi) Gander

Für Personen mit größeren Digitalkameras bis zur Spiegelreflex

Es werden die Grundkenntnisse der Fotografie in Theorie und Praxis vermittelt. Sie erlernen den Umgang mit Ihrer Kamera und ihre Möglichkeiten.

1. Treffen: Feedback über den Wissensstand der TeilnehmerInnen; Einführung in die Fotografie, Gebrauchsanweisung verstehen, die Blende und ihre Zahlen
2. Treffen: Schärfentiefe, Belichtungszeit, Bewegungen einfrieren oder darstellen
3. Treffen: Wir fotografieren gemeinsam und setzen das Erlernete anhand von einfachen Beispielen in die Praxis um.
4. Treffen: Besprechung der Aufnahmen, sowie weitere nützliche Tipps

Der Kurs ist nicht für Kompaktkameras geeignet.

Leitung:	Josef (Peppi) Gander, Theater- und künstlerische Fotografie
Termin:	Dienstag, 20. Februar, 20.00-22.30, Dienstag, 27. Februar, 20.00-22.30, Samstag, 3. März, 14.00-18.00 und Dienstag, 6. März, 20.00-22.30
Beitrag:	129 €
Mitzubringen:	Schreibzeug, Kamera mit vollgeladener Batterie und Speicherkarte, Gebrauchsanweisung, beim 3. Treffen Stativ

Portraitfotografie mit Paola Marcello

Voraussetzung: fotografische Grundtechniken

Für Jugendliche und Erwachsene

Der Kurs vermittelt die essentiellen Basiskompetenzen der Portraitfotografie (Studiofotografie, Portraits im Freien und in der Familie). Das erworbene Wissen wird in die Praxis umgesetzt. Sowohl der Einsatz des vorhandenen Lichts („Available Light“), als auch der Umgang mit dem Model spielen hierbei eine wichtige Rolle. Durch didaktisches Lehrmaterial, die Ansicht von Bildbeispielen sowie durch praktische Übungen lernen Sie, die wichtigsten Einstellungen zu beherrschen.

Inhalte des Kurses:

- Feedback über den Wissensstand der TeilnehmerInnen
- Lichter und Schatten gezielt einsetzen
- Schärfentiefe nutzen
- natürliches Licht, Kunstlicht, Einsatz von Stativ
- Welche Objektive sind geeignet?
- Bildkomposition
- Beziehungsaufbau/Kommunikation mit Model

- Aufbau eines Fotosets und Realisierung von Studioportraits
- gemeinsame Fotoexkursion, um gegenseitige Portraits im Freien zu erarbeiten
- Ansicht und Austausch der produzierten Bilder
- Bildauswahl und Realisierung eines Portfolios

Der Kurs ist nicht für Kompaktkameras geeignet.

Leitung:	Paola Marcello, Fotografin, Master in Reportage
Termin:	Dienstag, 20. März, 20.00-22.00, Dienstag, 27. März, 20.00-22.00, Dienstag, 10. April, 20.00-22.00, Samstag, 14. April, 14.00 -16.30, Dienstag, 17. April, 20.00-22.00
Beitrag:	129 €
Mitzubringen:	Digitale Spiegelreflexkamera, Systemkamera oder Bridgekamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten, Schreibzeug, Kamera mit vollgeladener Batterie, USB Stick

Gitarre/Chitarra

Einschreibungen/Isrizioni

Kursbeginn ist in der Woche ab dem 15. Jänner.

I corsi inizieranno a partire dalla settimana del 15 gennaio.

Info: Es sind nur wenige Plätze frei/*ci sono solo pochi posti disponibili!*

Einschreibung AnfängerInnen

Termin:	Donnerstag, 11. Jänner
18.00	Jugendliche (ab der 2. Mittelschule) und Erwachsene, die neu einsteigen wollen
18.30	Kinder und Jugendliche, die neu einsteigen wollen

Isrizioni per principianti

Data:	<i>Giovedì 11 gennaio</i>
18.00	<i>Ragazzi (a partire dalla II^a media) e adulti alla prima iscrizione</i>
18.30	<i>Bambini e ragazzi alla prima iscrizione</i>

Mundharmonika für AnfängerInnen

Das Hosensackinstrument für die Freizeit

Im Kurs werden Grundlagen vermittelt. Es geht um die Grundtechnik des Mundharmonika-Spielens darum, einfache Lieder zu lernen und zu spielen um dann auch alleine weiter spielen zu können. Auf dem Programm stehen Lieder aus der Volksmusik, Country und Wanderlieder. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich.

Leitung:	Walter Perkmann Berger, Hobby-spieler
Termin:	Montag, 26. Februar, 5 Treffen, jeweils Montag, 19.30-21.30
Beitrag:	95 €
Mitzubringen:	Mundharmonika in C-Dur

Trommeln und Instrumentenbau

Für Jugendliche und Erwachsene mit und ohne Beeinträchtigung

In Zusammenarbeit mit dem Treffpunkt Integra der Caritas

Handwerklich und musikalisch!
Wir werden im Laufe des Kurses gemeinsam ein eigenes Musikinstrument bauen, das jede/r mit nach Hause nehmen darf. Bei jedem Treffen steht das gemeinsame Trommeln im Vordergrund. Wir erlernen einfache Spieltechniken auf afrikanischen Trommeln und anderen Musikinstrumenten. Mitmachen können alle, die Freude am Trommeln haben. Musikalische und besondere handwerkliche Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung:	Markus Gasser, Mitarbeiter für Integration, leidenschaftlicher Instrumentenbauer und Hobbykünstler
Termin:	Mittwoch, 7. März, 8 Treffen, jeweils Mittwoch, 14.30-16.30
Beitrag:	32 €
Ort:	Meran, Caritas Integra, Winkelweg 12
Info:	Anmeldung: urania meran, 0473 230219, info@urania-meran.it

IVHS 

Caritas 
Diocesi Bozen-Südtirol
 Diocesi Bolzano-Ossana
 Diocesi Trento-South Tyrol Integra

Jazz Singing Course – mitteleuropean jazzacademy 2018

Die urania meran ist auch heuer wieder Kooperationspartner des Festival Merano Jazz und der mitteleuropean Jazz academy und organisiert ein eigenes Rahmenprogramm.

Come ogni anno l'urania meran collabora all'organizzazione del Festival Merano Jazz dell'Accademia Jazz Mitteleuropa e propone alcune iniziative proprie.

Termin/ data:	Mittwoch, 11. Juli–Sonntag 15. Juli/ <i>Mercoledì 11 luglio–domenica 15 luglio</i>
--------------------------	---

Info:	Weitere Informationen werden noch bekanntgegeben. <i>Seguiranno maggiori informazioni.</i>
--------------	---

Bier-Verkostung

Geführte Bierreise durch Europa

An diesem Abend widmen wir uns einem der ältesten Getränke – dem Bier. Einer der erfahrensten Meraner Biersommeliers präsentiert Wissenswertes zum Thema Bier: Biergeschichte, Reinheitsgebot, Bierherstellung, Bierarten, Sensorik und sensorische Beschreibung von Bier, Bier und Glaskultur, Bier und Gesundheit, Bier und Speisen. Anschließend findet eine Verkostung statt mit Besprechung der verschiedenen Bierspezialitäten aus Europa und Übersee und der dazu passenden Käsesorten.

Mit einem süßen Dessertbier runden wir den Abend ab.

Leitung:	Norbert Nägele, diplomierter Biersommelier
1. Termin:	Freitag, 23. Februar, 19.30-22.30
2. Termin:	Freitag, 20. April, 19.30-22.30
Beitrag:	40 €
Ort:	Algund, Nägele Verkostungsraum, Weingartnerstraße 14

Koch- und Backkurse/*Corsi di cucina*

Für alle Koch- und Backkurse gilt (wenn nicht anders angegeben)

Informazioni per tutti i corsi di cucina (se non indicato diversamente)

Ort/Luogo:	Meran, KIMM, Maiser Vereinshaus, Pfarrgasse 2/ <i>Merano, KIMM, via Parrocchia 2</i>
Mitzubringen/ da portare:	Schürze bzw. weißes T-Shirt <i>Grembiule o maglietta bianca</i>
Info:	Wir bitten die TeilnehmerInnen um Mithilfe beim Aufräumen. <i>Preghiamo i corsisti di aiutare a risistemare la cucina a fine corso.</i>

Vegane Backstube

Gugelhupf, Zitronenkuchen und Blaubeermuffins gelingen auch als vegane Interpretation. Sie lernen verschiedene Varianten kennen und wie sich Milch und Eier beim Backen ganz einfach ersetzen lassen. Gemeinsam backen wir verschiedene Kuchenklassiker und Muffins mit diversen Füllungen und Toppings wie Erdnussbuttercreme und Orangenpudding.

Leitung:	Jutta Egger, Ätschi Veggie Yvonne Rauter, Ätschi Veggie
Termin:	Dienstag, 20. März, 19.00-23.00
Beitrag:	45 € (+ 10 € Materialspeisen direkt den Kursleiterinnen zu bezahlen)
Mitzubringen:	Lebensmittelbehälter



Allerlei Leckerer für Ostern

Gebäck und Süßes dürfen zu Ostern auf keinen Fall fehlen. Gemeinsam werden wir luftige Hefegebäcke wie Hasen, Zöpfe und Osterkränze herstellen. Wir backen einen Eierlikörkuchen und fertigen leckere Schokoelier an. Falls es die Zeit zulässt, modellieren wir noch eine kleine Marzipanüberraschung!

Leitung:	Magdalena Raffl, Konditormeisterin, Berufsschullehrerin
Termin:	Mittwoch, 28. Februar, 19.00-23.00
Beitrag:	45 € (+ ca. 18 € Materialspesen direkt der Kursleiterin zu bezahlen)

Leichte Desserts für heiße Tage

Bald kommt der Sommer, und wir wollen uns die heißen Tage mit leichten, kalten Leckereien versüßen. Wir stellen ein kühlendes Granité, ein köstliches Sorbet sowie ein fruchtiges Joghurtmousse-Dessert her. Außerdem fertigen wir dazu passende Dekors und Begleiter an.

Leitung:	Magdalena Raffl, Konditormeisterin, Berufsschullehrerin
Termin:	Mittwoch, 2. Mai, 19.00-23.00
Beitrag:	45 € (+ ca. 18 € Materialspesen direkt der Kursleiterin zu bezahlen)

Sushi Kochkurs

Sushi ist sehr lecker, gesund, fettarm, eiweißreich und kalorienarm. Sie erlernen die besondere Art, Fisch und Gemüse zu schneiden und die leckeren Nigiri, Maki & Co selber fachgerecht zu rollen, formen und pressen, damit diese attraktiven Sushi-Happen auch zu Hause bestens gelingen. Als Höhepunkt des Abends genießen die TeilnehmerInnen die zubereiteten Sushis mit einem passenden

Getränk. Umfangreiche Kursunterlagen und eine Bambus-Rolle werden ausgehändigt.

Leitung:	Hanno Innerhofer, Koch aus Leidenschaft, www.wokeria.it
Termin:	Mittwoch, 31. Januar, 19.00-23.00
Beitrag:	45 € (+ 20 € Materialspesen direkt dem Kursleiter zu bezahlen)

Delikatessen aus Thailand

Komm mit ins Land des Lächelns und erlerne die fachgerechte Zubereitung berühmter Klassiker der beliebten thailändische Küche. Freue Dich auf einzigartige Aromen, verführerische Düfte, interessante Würzsaucen, Gewürze und frische Kräuter. Wir kreieren folgende Gerichte:
TOM YAM GONG: Eine wunderbar erfrischende nach Galgant und Zitronengras duftende Suppe mit Garnelen und Pilzen.
MASSAMAN CURRY: Herrlich duftendes Kokosmilch-Rindfleisch-Curry mit einer selber zubereiteten Currypaste, Kartoffelstücken, Schalotten und weißem Rettich.

PAD THAI: Leckerer weltberühmtes Gericht mit Reismudeln und raffinierten Beilagen. Die gekochten Speisen werden gemeinsam verkostet. Umfangreiche Kursunterlagen mit Rezepten werden ausgehändigt.

Leitung:	Hanno Innerhofer s.o.
Termin:	Mittwoch, 7. Februar, 19.00-23.00
Beitrag:	45 € (+ 18 € Materialspesen direkt dem Kursleiter zu bezahlen)



Gerichte aus dem Wok: schnell, knackig, gesund



Neue Gerichte!

Gesunde Ernährung liegt im Trend und damit erfreut sich der Wok, das asiatische Multitalent, immer größerer Beliebtheit. Das Kochen im Wok geht einfach und schnell, erhält die Vitamine, kommt mit wenig Fett aus – daher sind die Gerichte sehr gesund und leicht verdaulich. Die Kombination aus frischen Zutaten (Gemüse, Fleisch und Fisch) mit asiatischen Saucen, raffinierten und gesunden Gewürzen und Kräutern lässt phantastisch schmeckende Gerichte entstehen! Sie erfahren, wie man die Zutaten perfekt schneidet und anschließend

dämpft, gart, brät oder kocht und bekommen Tipps und Tricks zu Kauf und Pflege eines Woks sowie umfangreiche Kursunterlagen mit Rezepten. Die gekochten Gerichte werden gemeinsam verkostet.

Leitung:	Hanno Innerhofer, Koch aus Leidenschaft, www.wokeria.it
Termin:	Dienstag, 20. Februar, 19.00-23.00
Beitrag:	45 € (+ 18 € Materialspesen direkt dem Kursleiter zu bezahlen)

Käsen für AnfängerInnen

In diesem Kurs erlernen wir gemeinsam und aktiv die wesentlichen Grundlagen des Käses. Ziel dieses Kurses ist es mit einfachsten Mitteln (Haushaltsgeräte) das Käsen zu erlernen, den selbstgemachten Käse mitzunehmen und zu Hause seinen eigenen Weichkäse (Cacciotta) herzustellen.

Leitung: Micha Kuhn, Käser

1. Termin:	Mittwoch, 21. Februar, 19.00-23.00
2. Termin:	Dienstag, 17. April, 19.00-23.00
Beitrag:	45 € (+ 10 € Materialspesen direkt dem Kursleiter zu bezahlen)
Mitzubringen:	Schürze bzw. weißes T-Shirt, mittelgroßer Plastikbehälter mit Deckel, Suppenkelle, Kochlöffel, Schneidebrett aus Plastik, Küchenmesser (ca. 15 cm Schneide) und gute Laune!

Meister Proper – wie Männer den Haushalt schnell und effizient managen

väteraktiv
Kindel besprechen aktive väter

Packen Sie ein heißes Eisen an und machen Sie ordentlich Dampf. Glätten wir auf unterhaltsame Art geschlechtsdemokratische Wogen. Entdecken Sie die genussvollen und technischen Seiten der Hausarbeit. Immer mehr junge Väter, aber auch Rentner engagieren sich in Familie und Haushalt. Bei diesem Seminar werden wir uns praktisch und mit einer Prise Humor über gängige Rollenklischees hinwegsetzen. Am ersten Abend geht es um Putzen, Waschen, Bügeln und Nähen; am zweiten Abend geht es um Kochen und Ernährung. Das erste Treffen findet im urania-Haus statt, das

zweite in den Räumen der Caritas Integra am Winkelweg 12.

Leitung:	Michael Bockhorni, Coach und Geschäftsführer von Väter aktiv ONLUS
Termin:	Mittwoch, 14. Februar und Mittwoch, 21. Februar, 18.00-22.00
Beitrag:	90 € (+ 10 € Materialspesen sind direkt dem Kursleiter zu bezahlen)
Mitzubringen:	Ein paar ungebügelte Wäschestücke