



gemeinsam kochen

„WIDME DICH DER LIEBE UND DEM
KOCHEN MIT GANZEM HERZEN.“

Dalai Lama

Küchenmeister **Roland Drückler** serviert uns schon seit 2012 kreative, entspannte Abende mit tollen Menschen und leckeren Köstlichkeiten aus aller Welt. | 160, 511, 544, 560 – 564, 571 – 572, 582, 584, 589



Die Hobbykünstlerin **Nicoleta Dusil** schreibt in ihrer Freizeit Ikonen und ist eine leidenschaftliche Köchin. Sie nimmt uns mit auf eine Reise zu unbekannten Köstlichkeiten ins geheimnisvolle Transsylvanien. | 552

Hauswirtschaftsmeisterin **Margit Hildebrandt** findet, „man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Dass dies ohne hohen Aufwand variantenreich möglich ist, zeigt sie seit über 35 Jahren bei uns. | 531



Der Hauswirtschaftler und Dipl.-Ökotrophologin **Anja Later** bereitet es seit 1994 Freude, Rezeptklassiker modern zu interpretieren und dabei den Gesundheitsaspekt nicht außer Acht zu lassen. | 500, 510, 543, 551, 570, 587



Die koreanische Künstlerin **Joong-Hee Kim** bringt Ihnen seit 2013 die Küche ihrer Heimat näher. „Gesundheit, Freude und Dankbarkeit“ ist nicht nur ihr Lebensmotto, sondern auch das Ergebnis ihrer Kochkunst. | 541, 547 – 548, 550, 554

Für die gelernte Hauswirtschaftsleiterin **Sabine Nienstedt** ist Kochen eine Leidenschaft. Seit 2010 bietet sie einen 3-stündigen Mix aus Kochkurs und Küchenparty, zu dem auch Sie eingeladen sind. | 530, 545, 553, 583, 585, 588



Die Aufmerksamkeit nach innen richten und den Körper seine Arbeit machen lassen. Mit über 30 Jahren Erfahrung im Fasten und seit 2006 bei uns, bietet **Beate Patzig**, Fastenleiterin und Achtsamkeitslehrerin, Fastenkurse an. | 505

Yael Vieira kommt aus Israel und ist multikulturell aufgewachsen. Seit einigen Jahren nimmt sie uns regelmäßig mit auf ihre bunten, kulinarischen Reisen ins Unbekannte. | 163, 172 – 173, 540, 542, 546, 549, 555, 575, 581, 586



Männer unter sich

➤ **Menükreationen für Herren – köstlich, einfach, schnell!**

Männer unter sich. Egal welchen Alters. Hauptsache, Sie haben Spaß am Kochen und sind bereit, neue Dinge unter Anleitung auszuprobieren. Sie haben Lust am gemeinsamen Kochen, Essen und Trinken? Dann sind Sie bei uns richtig.

Die Termine für die sieben Kurstage:
02.09.2024, 07.10.2024, 04.11.2024, 10.02.2025, 24.03.2025, 12.05.2025 und 16.06.2025

530	Montag	02.09.2024	7 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	210,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Sabine Nienstedt	



➤ **Herrenkochkurs für Anfänger und Fortgeschrittene**

Lassen Sie sich begeistern von kreativen Menüs und pffigen Snacks – einfach und raffiniert in der Zubereitung, ein Genuss auf dem Teller und zu Hause leicht nachzukochen.

Die Termine für die sechs Kurstage:
04.09.2024, 30.10.2024, 27.11.2024, 15.01.2025, 19.03.2025 und 25.06.2025

531	Mittwoch	04.09.2024	6 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	180,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Margit Hildebrandt	



➤ **Man(n) nehme ...**

... allerlei frische, saisonale Zutaten, würze es mit allerlei Kreativität und viel guter Laune, lasse alles gut köcheln, rühre mehrfach um und genieße dann bei fröhlicher Tafelei.

Die Termine für die sechs Kurstage:
09.09.2024, 16.09.2024, 10.03.2025, 17.03.2025, 23.06.2025 und 30.06.2025

532	Montag	09.09.2024	6 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	180,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Bitter	

➤ **Herrenkochkurs**

Hier kommen die Herren ganz auf ihre Kosten. Am ersten Abend stelle ich die Rezepte für Sie zusammen und an den anderen Terminen kochen wir ganz nach Ihren Wünschen. Lassen Sie sich auf ein spannendes Kochabenteuer ein!

533	Montag	20.01., 27.01. und 03.02.2025	3 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	90,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Bitter	

🎁 **Kochkurs zu verschenken!**

Suchen Sie eine Geschenkidee zum Geburtstag, zu Weihnachten oder einem anderen Anlass? Wie wäre es mit einem Kochkurs?