

# gemeinsam kochen



Die gelernte Diätassistentin **Kerstin Döll** begleitet Menschen mit Leidenschaft auf ihrem Weg zu einer gesünderen Lebensweise. Auch in ihrer Freizeit kocht sie mit mindestens eben so viel Begeisterung, wie sie tanzt. | 505, 521



Küchenmeister **Roland Drückler** serviert uns schon seit 2012 kreative, entspannte Abende mit tollen Menschen und leckeren Köstlichkeiten aus aller Welt. | 150, 506, 515, 534, 536, 550-551, 553, 561, 564, 570, 573-574, 579

Die Hobbykünstlerin **Nicoleta Dusil** schreibt in ihrer Freizeit Ikonen und ist eine leidenschaftliche Köchin. Sie nimmt uns mit auf eine Reise zu unbekanntem Köstlichkeiten ins geheimnisvolle Transsylvanien. | 539, 560



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. | 531, 538, 542

Der Hauswirtschafterin und Dipl.-Ökotrophologin **Anja Later** bereitet es seit 1994 Freude, Rezeptklassiker modern zu interpretieren und dabei den Gesundheitsaspekt nicht außer Acht zu lassen. | 511



# gemeinsam kochen

„NACH EINEM TREFFLICHEN MITTAG-  
ESSEN IST MAN GENEIGT, ALLEN ZU  
VERZEIHEN.“

Oscar Wilde



Pfarrer **André Lemmer** möchte den Glauben mit dem Alltag verbinden. Alles, was wir mit unseren eigenen Händen tun, verbindet uns mit Schöpfung und Glaube. Die Frage, was uns nährt, bekommt dann eine doppelte Bedeutung. | 580

Für die gelernte Hauswirtschaftsleiterin **Sabine Nienstedt** ist Kochen eine Leidenschaft. Seit 2010 bietet sie einen Mix aus Kochkurs und Küchenparty, zu dem auch Sie eingeladen sind. | 520, 540, 552, 571 – 572, 575 – 576, 578, 581



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. | 500

**Yael Vieira** kommt aus Israel und ist multikulturell aufgewachsen. Seit vielen Jahren nimmt sie uns mit auf bunte, kulinarische Reisen ins Unbekannte. | 141, 152 – 153, 173 – 174, 530, 532 – 533, 535, 537, 541, 543 – 544, 562, 577



## Männer unter sich

### Menücreationen 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 sechs Kurstage:

25.08.2025, 29.09.2025, 24.11.2025, 19.01.2026, 13.04.2026 und 11.05.2026

<b>520</b>	Montag	<b>25.08.2025</b>	6 Kurstage
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>210,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Sabine Nienstedt</b>	



### 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 fünf Kurstage:

10.09.2025, 05.11.2025, 04.02.2026, 25.03.2026 und 20.05.2026

<b>521</b>	Mittwoch	<b>10.09.2025</b>	5 Kurstage
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>175,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Kerstin Döll</b>	



### 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 Tafel.

Die Termine für die sechs Kurstage:

08.09.2025, 15.09.2025, 27.04.2026, 04.05.2026, 15.06.2026 und 22.06.2026

<b>522</b>	Montag	<b>08.09.2025</b>	6 Kurstage
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>210,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Bitter</b>	

### 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!

<b>523</b>	Montag	<b>26.01., 02.02. und 09.02.2026</b>	3 Kurstage
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>105,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Bitter</b>	

### Allergien und Unverträglichkeiten

bitte stets direkt bei der Anmeldung zu unseren Kochkursen angeben, damit von der Kursleitung entsprechend eingekauft werden kann!