



## ELKI (Eltern-Kind) Kochkurse

*Gemeinsam kochen, backen und genießen – der Jahreszeit entsprechend*

Kinder in Begleitung kochen gemeinsam Menüs und backen Süßes & Snacks.

**Kursleiterin:** Dipl.-Päd.<sup>in</sup> Waltraud Bauer  
**„Erntezeit“:** Fr., 05.11. 2021, 16:00 bis 20:00 Uhr  
**„Fastenzeit“:** Fr., 18.03. 2022, 16:00 bis 20:00 Uhr  
**„Sommer naht“:** Fr., 06.05. 2022, 16:00 bis 20:00 Uhr  
**„Urlaubsfeeling“:** Fr., 24.06. 2022, 16:00 bis 20:00 Uhr  
**Kursbeitrag:** € 30,-- pro Team plus Materialkosten  
**Teilnehmer:** 10 Kinder in Begleitung, in der Schulküche  
**Mitzubringen:** Schürze, Behälter für Kostproben



## Kinderbackkurse

*Hast du Lust, eigene Weihnachtskekse oder köstliches Ostergebäck zu backen?*

Dann bist du hier genau richtig! Wir werden backen, formen und dekorieren. Die Köstlichkeiten kannst du für deine Familie mit nach Hause nehmen.

**Kursleiterin:** Renate Pfeifer  
**Weihnachtliches:** Sa., 04. Dezember 2021, 09:00 bis 12:00 Uhr  
**Österliches:** Sa., 09. April 2022, 09:00 bis 12:00 Uhr  
**Cupcakes & Co:** Fr., 25. Februar 2022, 09:00 bis 12:00 Uhr  
**Kursbeitrag:** € 20,-- plus Materialkosten  
**Teilnehmer:** 8-10 Kinder, bis 8 Jahre in Begleitung, in der Schulküche  
**Mitzubringen:** Schürze, Behälter für Kostproben, Freude am Backen



## Klassische Nudeln und gefüllte Teigtaschen

*Nudeln selbst herstellen und dabei kreativ sein*

**Kursleiterin:** Dipl.-Päd.<sup>in</sup> Gabriele Hammer  
**Kursternin 1:** Mi., 10. November 2021, 17:00 bis 20:00 Uhr  
**Kursternin 2:** Di., 08. März 2022, 17:00 bis 20:00 Uhr  
**Kursbeitrag:** € 30,-- plus Materialkosten  
**Teilnehmer:** max. 10 Personen, in der Schulküche  
**Mitzubringen:** Schürze, Dose für die Nudeln



## Brot und Gebäck - Grundkurs

*Backen von Bauernbrot, Vollkornbrot und Weckerln*

**Kursleiterin:** Dipl.-Päd.<sup>in</sup> Ing.<sup>in</sup> Claudia Drexler  
**Kurstermin:** Mo., 17. Jänner 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr  
**Kursbeitrag:** € 30,-- plus Materialkosten  
**Teilnehmer:** 8 bis 10 Personen, im Brotbackraum  
**Mitzubringen:** Schürze, Dose für Kostproben



## Brot und Gebäck - gesund und kreativ

*Backen mit Dinkel und regionalen Zutaten*

**Kursleiterin:** Dipl.-Päd.<sup>in</sup> Ing.<sup>in</sup> Claudia Drexler  
**Kurstermin:** Fr., 11. Februar 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr  
**Kursbeitrag:** € 30,-- plus Materialkosten  
**Teilnehmer:** 8 bis 10 Personen, im Brotbackraum  
**Mitzubringen:** Schürze, Dose für Kostproben



## Fermentieren

Theoretische Einführung in das Thema Fermentation, Praxisteil Sauergemüse wie Sauerkraut, Kimchi u. weitere Macharten. Ansetzen von Kombucha. Erzeugung von Koji und dessen Folgeprodukte wie z.B. Miso, Sojasauce und Saké.

**Kursleiter:** Sanjay Bösch  
**Kurstermin:** 12. Februar 2022, 09:00 bis 16:00  
**Kursbeitrag:** € 140,-- inkl. Materialkosten und Unterlagen  
**Teilnehmer:** max. 10 Personen, in der Schulküche



## Energieausgleich - Qigong

„Einfach mal hängen lassen“ – Ein Tag zu mehr Gelassenheit im Alltag  
Sanfte Bewegungen aus dem Qigong kombiniert mit meditativen Übungen

**Kursleiterin:** Ulrike Bernsteiner MingDe Österr. Dipl. Qigong-Lehrerin  
**Kurstermin:** Sa., 27. November 2021, 09:30 bis 12:00 Uhr  
14:00 bis 16:30 Uhr  
**Kursbeitrag:** € 75,--  
**Teilnehmer:** max. 10 Personen, im Turnsaal der Schule  
**Mitzubringen:** Matte, Decke, evtl. Polster oder Sitzkissen



### **Figurales Tonarbeiten**

Modellieren Sie ihren eigenen Weihnachtsengel, ihre Krippenfigur, Madonnenfigur etc.

**Kursleiterin:** Elisabeth Luschin - Ebengreuth  
**Kurstermin:** Di.; 16. November 2021, 16.00 bis 20:00 Uhr  
**Kursbeitrag:** € 30,- plus Materialkosten  
**Teilnehmer:** max. 10 Personen, im Speisesaal  
**Mitzubringen:** kl. Wasserschüssel, kl. Putzschwammerl



### **Grüne Kosmetik**

„Natürlich schön“ mit Grüner Naturkosmetik

Wir stellen naturbelassene Hautpflegeprodukte auf Basis von frischen Lebensmitteln, heimischen Kräutern und biologischen Naturprodukten her.

**Kursleiterin:** Dipl.-Päd.<sup>in</sup> Ing.<sup>in</sup> Jutta Moser, Grüne Kosmetik Pädagogin  
**Kurstermin:** Di., 29. März 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr  
**Kursbeitrag:** € 60,- inkl. aller Unterlagen, Rezepte und Materialien  
**Teilnehmer:** max. 10 Personen, in der Schulküche



### **Entspannte Schultern**

mobilisieren – bewegen – verbessern der Alltagshaltung

**Kursleiterin:** Manuela Stangl, Yogalehrerin u. Spiraldynamik@Fachkraft Basic  
**Kurstermin:** Mi., 19. Jänner 2022, 17:00 bis 20:00 Uhr  
**Kursbeitrag:** € 38,-  
**Teilnehmer:** 6 bis 10 Personen, im Festsaal  
**Mitzubringen:** Matte, Decke, Getränk, evtl. Polster oder Sitzkissen



### **„Kraft aus der Mitte“**

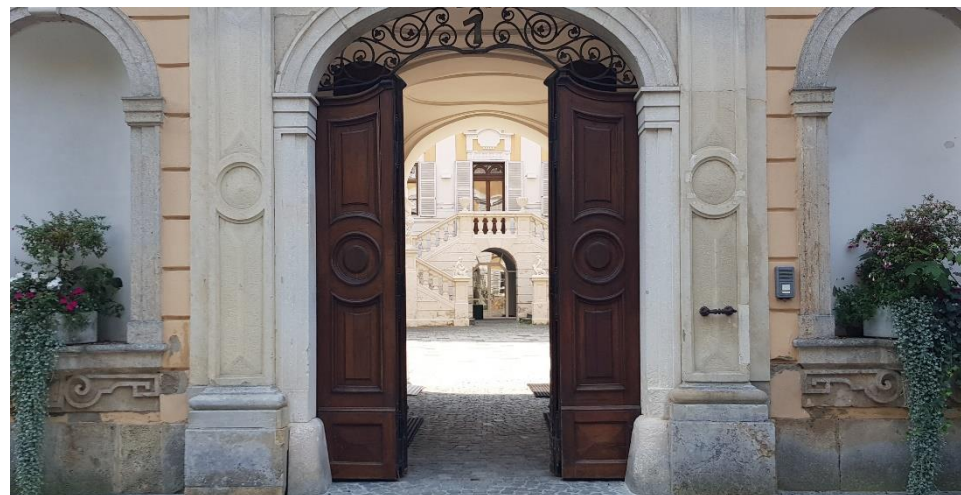
*Beckenbodentraining und Haltungsschulung für Frauen*  
Gezielte Übungen zur Stärkung d. Beckenbodenmuskulatur, Steigerung d. Wahrnehmung und Verbesserung der Haltung.

**Kursleiterin:** Manuela Zwanzger MA, Physiotherapeutin  
**Kursreihe 1:** 08.11., 15.11., 22.11., 29.11. und 06.12. 2021, 18:30 Uhr  
**Kursreihe 2:** 10.01., 17.01.; 24.01., 31.01. und 07.02. 2022, 18:30 Uhr  
**Kursbeitrag:** € 55,- für 5 Einheiten zu 1,5 Stunden  
**Teilnehmer:** 6 bis 10 Personen, im Festsaal  
**Mitzubringen:** Gymnastikmatte, kleiner Polster, bequeme Kleidung

# **Kursprogramm 2021/2022**



## **Fachschule Halbenrain**



## **Einladung zum Tag der offenen Tür**

**Freitag, 26. November 2021**

**von 15:00 bis 19:00 Uhr**

Die jeweils aktuellen Covid-19 Bestimmungen gelten für alle Kurse!

**Anmeldung: bis 8 Tage vor Kurstermin**  
in der Fachschule für Land- und Ernährungswirtschaft Halbenrain - St. Martin

☎ 03476 20 69 von 8:00 Uhr bis 12:00 Uhr

E-Mail: [fshalbenrain@stmk.gv.at](mailto:fshalbenrain@stmk.gv.at)

