



Workshops



- ✓ **Kochen**
- ✓ **Haushaltsmanagement**
- ✓ **Handarbeit**
- ✓ **Garten**



Herbst / Winter 2019/2020

Inhaltsverzeichnis

- Das Team 5
- Organisatorische Hinweise..... 8
- Veranstaltungsorte 10
- Kochkurse 11
- Kochen für Kinder..... 17
- Nähen und Handarbeiten 20
- Handarbeiten für Kinder..... 21
- Bewusste Kinderernährung..... 21
- Garten..... 22
- Ausbildung 23



©womue/stock adobe

Du findest uns auf 

Für Beginner(innen), Könnner(innen), Fachkräfte

Sie „arbeiten“ bei uns gemeinsam mit fachkundigen Referentinnen, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen und gerne Ihr Wissen vermitteln. Ob beim Kochen, Handarbeiten oder für den Garten - immer erhalten Sie in angenehmer Atmosphäre wertvolle Tipps und Tricks zum jeweiligen Thema.

Neben unserem aktuellen Kursangebot bieten wir:

Für Unternehmen und Behörden im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements

- Vorträge zu Ernährungsthemen mit und ohne Stationen
- Come-together-Events für Ihren Erfolg
- Infostände im Rahmen einer Ihrer Veranstaltungen

Gerne können Sie die Workshops auch inhouse buchen.

Für Privatpersonen:

- Ihr eigenes Seminar mit Freunden/innen
- Kinderworkshops und Ferienprogramm
- Elternveranstaltungen von BeKi
- Ausbildung zum/r staatl. anerkannten Hauswirtschafter/in, Meister/in der Hauswirtschaft oder Kinderpfleger/in

Fachkräfte im Bereich Ernährung und Hauswirtschaft sowie landwirtschaftliche Betriebe können Fortbildungen besuchen.

Für Erzieher/innen

- Fortbildungsveranstaltungen mit BeKi-Referentinnen (Bewusste Kinderernährung) - siehe Seite 22

Haben Sie Wünsche oder Anregungen. Rufen Sie uns einfach an ...

Möchten Sie jemandem eine Freude machen?
Verschenken Sie einen Gutschein für ein Seminar.

Das Team

Beim Landratsamt Ostalbkreis



Koordinatorin Gabriele Nitsch

Die gebürtige Rieserin studierte an der Technischen Universität München Diplom-Ökotrophologie. Nach ihrer Ausbildung im Bereich Verwaltung koordiniert sie die Veranstaltungen im Kompetenzzentrum. Wichtig ist ihr, dass Sie sich als Seminar-Teilnehmer wohlfühlen und Ihnen das Kochen, Gärtnern, die Hauswirtschaft und das damit verbundene Ausprobieren Spaß macht. Sie hat immer ein offenes Ohr für Ihre Belange.



Susanne Beller

Als BeKi-Koordinatorin (Bewusste Kinderernährung) begleitet sie das Team der BeKi-Referentinnen und setzt die Landesinitiativen des Ministeriums um. Zudem ist sie als studierte Ernährungswissenschaftlerin (M. Sc.) Referentin im Kompetenzzentrum und hält Workshops rund um die bewusste Ernährung. Ihr ist wichtig, dass Ihre Teilnehmer nicht nur Wissen mitnehmen, sondern auch Freude und Genuss am bewussten Essen.



Carolin Dambacher

Als hauswirtschaftliche Betriebsleiterin bietet sie verschiedene Workshops in der Küche an. Jeder, der sie kennt, kann aus ihrem reichen Erfahrungsschatz profitieren und einiges an Wissen mit nach Hause nehmen. Wichtig ist ihr die Zusammenarbeit unter den Teilnehmern und die Freude am gemeinsamen Kochen.



Katrin Kienzle

Hinter den Kulissen rechnet Katrin Kienzle als Diplom-Agraringenieurin für Sie die Lebensmittelkosten und Seminargebühren ab. Sie gewährleistet neben Frau Nitsch mit ihrer Arbeit einen reibungslosen Ablauf im Kompetenzzentrum. Außerdem ist sie für die Anbiatergemeinschaft Urlaub auf dem Bauernhof, Gläserne Produktion und das Regionalvermarkterportal zuständig.



Barbara Stegmeier

Als technische Lehrerin übernehmt sie verschiedene Workshops in der Hauswirtschaft. Gerne gibt sie anderen Menschen fachliche Tipps und Tricks weiter. Egal welche Altersgruppe - man ist nie zu alt um noch etwas Neues dazuzulernen. Besonders wichtig ist ihr die heimische Landwirtschaft. Deshalb verwendet sie in den Kursen gerne saisonale Produkte von landwirtschaftlichen Betrieben aus der Region.



Christiane Karger

Die Kreisfachberaterin für Obst- & Gartenbau ist Ansprechpartnerin für alle Hobbygärtner. Seit ihrem Studium der Gartenbauwissenschaften gibt sie mit Begeisterung ihre Erfahrungen in der Gartengestaltung und dem Anbau von Obst und Gemüse an Freizeitgärtner weiter. Getreu dem Motto: Gärtnern ist eine Leidenschaft, die gleichzeitig glücklich, gesund & satt macht.

Externe Referentinnen



Angelika Dörrich

Genuss im Alltag - diese Momente kann man sich nicht erkaufen, man muss sie erleben. In der großen Familie von Angelika Dörrich wird das Thema der gesunden Ernährung schon immer mit viel Freude und Spaß umgesetzt. Sie ist Diplom-Oecotrophologin und möchte das auch in ihren Workshops vermitteln. Ihr Motto ist daher: "Essen ist ein Bedürfnis, Genießen ist eine Kunst".



Michaela Heidenreich

Michaela Heidenreich ist als BeKi-Referentin tätig und gibt Kinder-Kochkurse. Sie hat Lebensmitteltechnologie studiert und jede Menge praktische Erfahrung gesammelt, denn sie hat eine große Familie und ist seit vielen Jahren mit Spaß und Kreativität in der Kinder- und Jugendarbeit engagiert. Selbständigkeit zu fördern durch Wissensvermittlung und praktischer Kompetenz ist ihr ein großes Anliegen, ganz nach dem Motto „ hilf mir es selbst zu tun“.

Weitere externe Referentinnen



Ina Nauert

Das Thema Ernährung hat für Ina Nauert als studierte Gesundheitsförderin einen besonderen Stellenwert. Für sie hängt diese eng mit Gesundheit und dem eigenen Wohlbefinden zusammen. Als BeKi-Referentin gibt sie ihr Wissen und ihre Freude an bewusster Ernährung auch schon an die "Kleinsten" weiter. Gemäß dem Motto "Wer nicht genießt, wird ungenießbar" ist ihr in ihren Kursen aber auch der bewusste Umgang mit frischen Zutaten und ein Kochen in entspannter Atmosphäre wichtig.



Yvonne Stiegeler

Sie ist seit 2009 im Ostalbkreis als überzeugte BeKi-Referentin tätig. Die Arbeit mit Schulkindern in verschiedenen Unterrichtsprojekten rund ums Thema bewusste Ernährung liegt ihr besonders am Herzen. Ihr zweites Standbein sind Kochkurse aller Art, bevorzugt im gesunden Bereich, da sie ihre Kenntnisse als gelernte Diät- und Vollwertköchin gerne an alle Interessierten weitergeben möchte. Ihr persönliches Motto lautet: Glaub an das, was Du tust und tu das, woran Du glaubst.

Organisatorische Hinweise

Anmeldung

Bitte melden Sie sich **spätestens eine Woche vor Kursbeginn mit vollständigem Namen, Adresse und Telefonnummer und/oder Mailadresse** an:

Tel. 07961 9059-3651 (Sekretariat)

Tel. 07961 9059-3640 (Durchwahl Frau Nitsch)

Mail. Landwirtschaft@ostalbkreis.de

Mit Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine mündliche oder schriftliche Bestätigung. Eine erneute Erinnerung, dass Sie sich angemeldet haben, erfolgt nicht. Sollte ein Kurs entfallen, werden wir Sie in jedem Fall rechtzeitig informieren. Lassen Sie sich bitte auch auf der Warteliste eintragen, dann haben wir die Möglichkeit einen Folgekurs anzubieten.

Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen Vorratsbehälter und bei langen Haaren ein Haarband mit.

Für Kurse in Aalen und Schwäbisch Gmünd sollten Sie eine Schürze, Geschirrhandtücher, Topflappen und Vorratsbehälter mitbringen.

Anmeldung zum Erhalt eines monatlichen Newsletters bei Gabriele.nitsch@ostalbkreis.de.

Teilnehmerzahl bei Gruppen

Die Mindestteilnehmerzahl bei Gruppen, vor allem beim betrieblichen Gesundheitsmanagement, liegt bei 8 Personen. Bitte legen Sie diese **Anmeldelisten bis spätestens zwei Wochen vor dem Kurstermin** vor.

Bezahlung

Die Teilnahmegebühr und evtl. anstehende Material- oder Lebensmittelkosten können am Termin bar bezahlt werden. Bitte bringen Sie den Unkostenbeitrag passend mit. Bei Gruppen besteht die Möglichkeit eine Rechnung zu erhalten.

Studenten, Menschen mit körperlichen Einschränkungen, Familien mit Familienpass sowie Arbeitslose und Rentner können eine Ermäßigung der Teilnehmergebühren um 50% (ohne Lebensmittelkosten) beantragen. Bitte den entsprechend Nachweis mitbringen.

Organisatorische Hinweise

Abmeldung

Melden Sie sich nicht **bis spätestens zwei Tage** vor der Veranstaltung ab, werden Ihnen die Kursgebühren und die Lebensmittelkosten in Rechnung gestellt. Gerne können Sie persönlich für Ersatz sorgen.

Hinweis zum Datenschutz

Ihre personenbezogenen Daten werden zur Abwicklung der Kurse gespeichert. Eine Weitergabe an Dritte oder eine Übermittlung an Drittländer finden nicht statt. Mit Ihrer Unterschrift auf der Anwesenheitsliste erklären Sie, dass Sie mit der Erhebung und Verarbeitung Ihrer Daten einverstanden sind und über Ihre Rechte belehrt wurden. Sie haben das Recht diese Einwilligung jederzeit zu widerrufen.

Hinweis zur Vollsanierung des Schlosses ob Ellwangen - **betrifft Veranstaltung zum Thema Garten Seite 23**

Ab März 2020 wird der Seminarraum und die Küche saniert. Deshalb werden die Kurse in anderen Räumlichkeiten im Schloss stattfinden. Bei der Anmeldung zum Gartenkurs wird Ihnen der Ausweichraum mitgeteilt.

Veranstaltungsorte

Ellwangen

Landratsamt Ostalbkreis, Landwirtschaft,
Schloss, 73479 Ellwangen

Alamannenmuseum Ellwangen,
Haller Str. 9, 73479 Ellwangen

Aalen

Justus-von-Liebig-Schule (Berufsschulzentrum),
Steinbeisstr. 6, 73430 Aalen
(abgekürzt: JvL-Schule)

Schwäbisch Gmünd

Agnes-von-Hohenstaufen-Schule (Berufsschul-
zentrum),
Heidenheimer Str. 1, 73529 Schwäbisch Gmünd
(abgekürzt: AvH-Schule)

Landesanstalt für Entwicklung der Landwirtschaft
und der Ländlichen Räume (LEL),
Oberbettringer Str. 162, 73529 Schwäbisch Gmünd



© ExQuisine/stock adobe

Kochkurse

Beim Kochen verwenden wir grundsätzlich nur frische und hochwertige Produkte - wenn möglich von Anbietern aus unserer Region. Anschließend genießen Sie Ihre zubereiteten Speisen in gemütlicher Runde.

Aus Wild und Wald - ein Herbstgericht



**Donnerstag,
12.09.2019**

17:00-20:00 Uhr

**Alamannen-
museum**

Die Alamannen betrieben Ackerbau und Viehzucht, sie waren aber auch fleißige Sammler von wilden Früchten und Kräutern. Fleisch bereicherte den einfachen Speiseplan eher selten. Wir verarbeiten frische Waldfrüchte, Pilze, Nüsse sowie Wild und bereiten auf einer offenen Feuerstelle ein alamannisches Gericht zu. Wie das gelingen kann zeigen Ihnen Angelika Dörrich und Hariolf Neukamm. Nach der Führung genießen Sie im Innenraum ein besonderes Mahl.



Kosten: 19,00 € all inklusive

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, Geschirrhandtuch und Schürze

Anmeldung beim Museum unter Tel. 07961 - 969747
Mail: alamannmuseum@ellwangen.de

Apfel, Birne und Quitte - so lecker schmeckt der Herbst

**Montag,
23.09.2019**

17:30-20:30 Uhr

**AvH-Schule
Schw. Gmünd**

**Mittwoch,
09.10.2019**

17:30-20:30 Uhr

**Schloss ob
Ellwangen**

Aus Äpfeln, Birnen und Co. lassen sich im Herbst nicht nur tolle Kuchen oder Kompotts zaubern, sondern auch zahlreiche, vielfältige Hauptspeisen. Von pikant, über süß bis deftig - probieren Sie gemeinsam mit Ina Nauert neue Rezepte mit heimischen Obst und genießen Sie den Herbst.



© Theresa März/LEL
Schw. Gmünd

Kosten: 22,00 € inkl. Lebensmittel

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter und für **Schwäb. Gmünd** zusätzlich Schürze und Geschirrhandtuch

Laktosefreies Kochen

**Dienstag,
24.09.2019**

18:00-21:00 Uhr

**Schloss ob
Ellwangen**

Was tun, wenn Milchzucker zur Unverträglichkeit führt? Wenn bei Ihnen eine Laktoseintoleranz besteht, oder Sie einfach interessiert sind, ist dieser Kurs genau richtig. Denn selber kochen ist die beste Lösung. Mit genussvollen Rezepten ohne Milch, Sahne und Co. macht das Essen wieder Spaß! Yvonne Stiegeler (Diätköchin) zeigt Ihnen in der Praxis worauf es ankommt. Die Rezepte sind auch für Nichtbetroffene geeignet.



© Christine Reck/LEL Schw. Gmünd

Kosten: 22,00 € inkl. Lebensmittel

Bitte mitbringen: Restebehälter, Geschirrhandtuch und Schürze

Erntedank - regionale Herbstgerichte zum Schlemmen



**Donnerstag,
26.09.2019**

18:00-21:00 Uhr

**Schloss ob
Ellwangen**

**Donnerstag,
10.10.2019**

17:30-20:30 Uhr

**JvL-Schule
Aalen**

Auf der Schwäbischen Alb wird vielfältig geerntet - Dinkel, Linsen, Nüsse, Früchte, Obst, Pilze, Kohl, Zwiebeln, Wurzelgemüse, Honig und sogar Trauben. Aus diesen frischen,



regionalen und saisonalen Zutaten lassen sich pikante und raffinierte Herbstgerichte zaubern. Gemeinsam mit Angelika Dörrich bereiten Sie leckere Ofengerichte, Salate, Suppen, Mehlspeisen mit klassischen und neuen Rezepten zu. Außerdem backen wir einen Herbstkuchen und Gebäck aus heimischen Mehlsorten. Dieser Workshop wird vom Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz gefördert. Schauen Sie mal rein: www.machs-mahl.de

Kosten: gebührenfrei zzgl. 8,00 € Lebensmittel

Bitte mitbringen: ein Schraubglas, Vorratsbehälter und für Aalen zusätzlich Schürze und Geschirrhandtuch

After Work Cooking

**Dienstag,
08.10.2019**

17:00-20:00 Uhr

**Schloss ob
Ellwangen**

Mit schnellen, frischen und leckeren Gerichten klingt selbst der stressigste Arbeitstag vergnüglich und wohltuend aus.

Wir bereiten etwas für das Abendessen zu und denken auch gleich an die „Vesperpause“ am nächsten Arbeitstag. Zusammen mit Carolin Dambacher werden Sie die Rezepte ausprobieren und danach verköstigen.

Kosten: 22,00 € inkl. Lebensmittel

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter



© Andrey Popov/stock adobe

Alamannischer Kesseltopf



**Freitag,
18.10.2019**

17:00-20:00 Uhr

**Alamannen-
museum**

Mit viel frischem Gemüse, Kräutern, Gewürzen und Fleisch werden wir auf einer offenen Feuerstelle im Museumshof einen Kesseltopf zubereiten. Die Zutaten



und die besondere Zubereitung sorgen für das außergewöhnliche Aroma und die Würze. Wie das umgesetzt wird, zeigen Ihnen Angelika Dörrich und Hariolf Neukamm. Die Tafel befindet sich im Innenraum des Museums. Nach der Führung genießen Sie den frischen Kesseltopf in Museumsatmosphäre.

Kosten: 19,00 € all inklusive

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, Geschirrhandtuch und Schürze

Anmeldung beim Museum unter Tel. 07961 - 969747

Mail: alamannmuseum@ellwangen.de

Plätzchenbackkurs

Donnerstag,
21.11.2019 **17:00-20:30 Uhr**

Schloss ob
Ellwangen

In diesem Seminar stehen einfache, traditionelle und neue Plätzchen im Mittelpunkt. Barbara Stegmeier zeigt Ihnen die schnellen und rationellen Rezepte. Viel Freude beim Backen und eine volle Plätzchendose sind garantiert.



Kosten: 22,00 € inkl. Lebensmittel

Bitte mitbringen: große Plätzchendose

Pfiffige Ideen für das Advents- oder Silvesterbuffet

Montag,
25.11.2019 **17:30-20:30 Uhr**

AvH-Schule
Schw. Gmünd

Donnerstag,
28.11.2019 **17:30-20:30 Uhr**

Schloss ob
Ellwangen

Feiertage sind Stresstage? Warum Ihre Gäste deshalb nicht einmal mit einem Buffet verwöhnen? Dieses lässt sich wunderbar vorbereiten und liefert für alle Geschmäcker das



© karepa/stock adobe

passende Gericht. Probieren Sie mit Ina Nauert festlich-kreative Ideen für das nächste Buffet. Egal ob im Advent, an Weihnachten oder an Silvester!

Kosten: 22,00 € inkl. Lebensmittel

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter und für **Schw. Gmünd** zusätzlich Schürze und Geschirrhandtuch

Weihnachtsplätzchen und kleine Geschenke aus der Küche

Dienstag,
26.11.2019 **13:30-17:00 Uhr**

Schloss ob
Ellwangen

Bald ist schon wieder Weihnachten - und das ganz plötzlich! Es gibt noch so viel vorzubereiten und ab und zu sucht man lange nach einer Kleinigkeit zum Verschenken. Dieser Kurs bietet beides: Neben Weihnachtsplätzchen stellen Sie zusammen mit Carolin Dambacher auch kleine Geschenke aus der Küche her.



Kosten: 22,00 € inkl. Lebensmittel

Bitte mitbringen: große Plätzchendose

Weihnachtsmenü - grandios einfach

**Mittwoch,
27.11.2019**

18:00-21:00 Uhr

**Schloss ob
Ellwangen**

Besonders lecker und ein Augenschmaus, leicht vorzubereiten und ohne allzu großen Aufwand - so wünscht man sich das Menü an den Festtagen. In diesem Kurs gibt es pfiffige Ideen und Rezepte, viele davon vegetarisch. Michaela Heidenreich zeigt Ihnen wie.



Kosten: 22,00 € inkl. Lebensmittel

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter

Käse - ein Genuss der besonderen Art

**Donnerstag,
05.12.2019**

17:30-20:30 Uhr

**Schloss ob
Ellwangen**

**Donnerstag,
23.01.2020**

17:30-20:30 Uhr

**JvL-Schule
Aalen**

Käse ist das älteste Verfahren Milch haltbar zu machen. Jede Käserei hat ihre eigene Tradition Käse herzustellen. Sein Geschmack reicht von mild über pikant bis würzig, er ist beliebt zu Wein als auch zu Bier. Genießen Sie Käse als Frischkäse im Käsekuchen, als leckere Käsesuppe, und als Klassiker im köstlichen Käsefondue. Sie verarbeiten gemeinsam mit Angelika Dörrich den Käse auch als raffinierte Käsecreation, wie fruchtig frischen Käsesalat, süß überbacken als Dessert oder in deftigen Gerichten. Als Vorspeise, im stilvollen Menü oder auf einem bunten Büfett. Käse gibt jedem Gericht die richtige Würze.



© Christine Reck/LEL Schw. Gmünd

Kosten: 22,00 € inkl. Lebensmittel

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter und für Aalen zusätzlich Schürze und Geschirrhandtuch

Kochkurs für Singles

Mittwoch, 17:30-20:30 Uhr **Schloss ob Ellwangen**
15.01.2020

Donnerstag, 17:30-20:30 Uhr **Schloss ob Ellwangen**
16.01.2020

Kennen Sie diese Gedanken "*Alleine für mich kochen lohnt sich nicht!*" und "*Bei mir gibt's immer das Gleiche!*"? Damit ist es jetzt vorbei! Wir beginnen das neue Jahr mit tollen Rezept-Ideen, die man auch für sich alleine ganz leicht zu Hause umsetzen kann - einfach, frisch und abwechslungsreich. Ein guter Start ins neue Jahr mit Michaela Heidenreich - nach dem Motto: "*Ich bin es mir wert!*"



© Alexander Rath/stock adobe

Kosten: 22,00 € inkl. Lebensmittel
Bitte mitbringen: Vorratsbehälter

Suppen und Eintöpfe von A bis Z

Mittwoch, 17:00-20:00 Uhr **Schloss ob Ellwangen**
22.01.2020

Schnell etwas Schmackhaftes auf den Tisch zaubern. Dies ist möglich mit Suppen und Eintöpfen. Ohne großen Aufwand kochen Sie mit Barbara Stegmeier gemeinsam Suppen und Eintöpfe - heiß, kalt oder kombiniert mit Obst und Gemüse.



© Kasia Biehl/fotolia.com

Kosten: 22,00 € inkl. Lebensmittel
Bitte mitbringen: Vorratsbehälter

Kochen für Kinder

Hinweis: Bitte bei langen Haaren den Kinder die Haare mit einem Haarband zusammenbinden. Vielen Dank.

Waffeln backen Kinderbackkurs ab 7 Jahren

Freitag,
13.09.2019 **15:00-18:00 Uhr** **Schloss ob
Ellwangen**

Heute dampft die Küche, denn zusammen mit Michaela Heidenreich backt ihr unterschiedlichste, superleckere Waffeln nach tollen Rezepten (auch hauchdünne Zimtwaffeln sind dabei). Serviert mit Sahne und Obst lasst ihr sie euch gemeinsam schmecken.



Kosten: 12,00 € inkl. Lebensmittel
Bitte mitbringen: Vorratsbehälter

Heute ist Apfelfest! Kinderbackkurs ab 7 Jahren

Samstag,
28.09.2019 **15:00-18:00 Uhr** **Schloss ob
Ellwangen**

Weißt du wie viele Apfelsorten es bei uns gibt und wie verschieden sie schmecken können? Michaela Heidenreich probiert mit euch Apfelsorten mit tollen Namen und zaubert leckere Apfelgerichte aus der Küche. Anschließend esst ihr in festlicher Runde.



Kosten: 12,00 € inkl. Lebensmittel
Bitte mitbringen: Vorratsbehälter

Erntedank-Workshop Kinderkochkurs ab 7 Jahren

Mittwoch,
02.10.2019 **16:00-19:00 Uhr** **Schloss ob
Ellwangen**

Mit dem, was uns Garten und Feld schenken, kocht Michaela Heidenreich mit euch ein leckeres Menü. Orange und violett, gelb und rot, auf unserem Teller wird's bunt wie der Herbst.



© Christine Reck/LEL Schw. Gmünd

Kosten: 12,00 € inkl. Lebensmittel
Bitte mitbringen: Vorratsbehälter

Zu Besuch bei Petterson und Findus Kinderbackkurs ab 7 Jahren

Freitag,
11.10.2019 **15:00-18:00 Uhr** **JvL-Schule
Aalen**

Freitag,
03.01.2019 **9:30-12:30 Uhr** **Schloss ob
Ellwangen**

Michaela Heidenreich kocht und backt mit euch heute typisch schwedisch. Weißt du, was der Kater Findus am liebsten isst? Jede Wette: Findus' Lieblingsrezepte sind ab heute bestimmt auch deine Favoriten! Viel Spaß!



Kosten: 12,00 € inkl. Lebensmittel

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, für Aalen
zusätzlich Schürze und Geschirrhandtuch

Schaurige Partyrezepte für Halloween Kinderbackkurs ab 6 Jahren

Freitag,
25.10.2019 **15:00-18:00 Uhr** **Schloss ob
Ellwangen**

Planst du eine Party mit einem kleinen Buffet für deine Freunde? Dann bist du bei Michaela Heidenreich richtig. Es gibt auch diesmal wieder ganz neue schaurige Rezepte, bei denen der Spaß nicht zu kurz kommt.



Kosten: 12,00 € inkl. Lebensmittel

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter

Torten backen und verzieren Kinderbackkurs ab 9 Jahren

Mittwoch,
13.11.2019 **15:00-18:00 Uhr** **Schloss ob
Ellwangen**

Torten backen und verzieren ist eigentlich ganz einfach. Aus lockerem Biskuitteig zaubert Michaela Heidenreich mit euch tolle Torten. Verziert mit Sahne, Marzipan oder Schokolade werden sie zum Gedicht.



Kosten: 12,00 € inkl. Lebensmittel

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter

Geschenke aus der Küche Kinderkochkurs ab 7 Jahren

**Samstag,
30.11.2019**

9:30-12:30 Uhr

**Schloss ob
Ellwangen**

Selbstgemachte Geschenke sind etwas ganz Besonderes. Zusammen bereiten wir einfache, leckere und duftende Geschenke aus der Küche zu. Schön verpackt sind sie eine tolle Überraschung. Michaela Heidenreich unterstützt euch dabei.



© Floydine/stock adobe

Kosten: 14,00 € inkl. Lebensmittel und Gläser

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter

Pizza backen Kinderkochkurs ab 7 Jahren

**Freitag,
24.01.2020**

15:00-18:00 Uhr

**JvL-Schule
Aalen**

**Samstag,
25.01.2020**

15:00-18:00 Uhr

**Schloss ob
Ellwangen**

Pizza - geht immer! Italienische Pizza, amerikanische Pizza, türkische Pizza ... es gibt unzählige Variationen. Die leckersten backt ihr heute zusammen mit Michaela Heidenreich. An die Bleche fertig los!"



Kosten: 12,00 € inkl. Lebensmittel

Bitte mitbringen: Vorratsbehälter, für **Aalen** zusätzlich Schürze und Geschirrhandtuch

**Einkauf ist Vertrauenssache –
frisch, qualitativ hochwertig, regional**

Direkt beim Erzeuger, im Hofladen oder
auf einem der Bauernmärkte –
immer ein entspanntes Einkaufserlebnis

Besuchen Sie uns auf der Ostalb

www.regionalvermarkter-ostalb.de

Nähen und Handarbeiten

Sie haben ganz viele kreative Ideen und möchten diese endlich mal umsetzen?

Gerne können Sie als Gruppe zu uns kommen und einen Näh- oder Handarbeitskurs buchen.

Fragen Sie bei uns an.

Hinweis: Falls Sie keine Nähmaschinen haben, können Ihnen diese auch gestellt werden.

Lieblingsbeutel nähen Nähkurs für Kinder ab 8 Jahren

Freitag, 18.10.2019 (1. Termin)	14:30-18:00 Uhr	Schloss ob Ellwangen
--	------------------------	---------------------------------------

Donnerstag, 31.10.2019 (2. Termin)	14:30-18:00 Uhr	Schloss ob Ellwangen
---	------------------------	---------------------------------------

Dieses Seminar besteht aus zwei Terminen. Ob zum Bummeln in der Stadt, für den Sport oder einfach als Handtaschenersatz. Ein selbst genähter Beutel ist richtig praktisch und voll im Trend. Das Tolle beim Nähen ist, dass ihr den Rucksack nach euren Vorstellungen gestalten könnt. Barbara Stegmeier unterstützt euch dabei. Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse mit der Nähmaschine.



Kosten: 14,00 €

Bitte mitbringen: Nähmaschine (falls vorhanden, wird auch gestellt), 1 m x 0,4 m Stoff (alle festen Stoffe z. B. wie Baumwolle oder leichter Jeansstoff, aber nicht zu dick und zu steif. Alle erforderlichen Nahtzugaben betragen 1 cm und sind bereits in den Zuschnittmaßen berücksichtigt), 4,50 m Kordel, Faden nach Wunsch, ein Schrägband á 20 cm, Nähutensilien (Schere, Stecknadeln, Maßband etc.)

Handarbeiten für Kinder

Alte Handarbeitstechniken neu entdeckt
Kinderworkshop von 5 bis 12 Jahren

Mittwoch,
30.10.2019

9:00-12:00 Uhr

Schloss ob
Ellwangen

In dieser kreativen Werkstatt stellt euch Katrin Kienzle alte Handarbeitstechniken wie Knüpfen, Flechten oder Pompons basteln vor. Ihr könnt Freundschaftsbänder, Schlüsselanhänger, Schmuckbänder, Schnüre für jeden Zweck oder Tiere aus Pompons selbst herstellen.



Kosten: 7,00 € zzgl. Material

Bitte mitbringen: Kinderschere und Wollreste in verschiedenen Farben, Klemmbrett (falls vorhanden), evtl. Haargummi

Bewusste Kinderernährung

BeKi ist eine landesweite Initiative in Baden-Württemberg und Partner für praxisorientierte, unabhängige Ernährungsbildung und -information. Gefördert ist diese vom Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz.



Unsere speziell ausgebildeten **BeKi-Referentinnen** informieren in Tageseinrichtungen für Kinder, in Erwachsenenbildungseinrichtungen, in Kleinkindgruppen und in Schulen über alle Fragen rund ums Essen und Trinken und geben praxisnahe Anregungen zur bewussten und bedarfsgerechten Kinderernährung.

Die Freude am Essen und die Lust am Selbermachen stehen dabei im Mittelpunkt aller Aktionen.

Für Erzieherinnen bietet BeKi Fortbildungen zu verschiedenen Themen als Inhouse-Seminare an.

Informationen rund um BeKi erhalten Sie bei Susanne Beller, Tel. 07961-9059-3638 oder per Mail susanne.beller@ostalbkreis.de.

Infos finden Sie unter: www.beki.ostalbkreis.de

Garten

Unser Gartenboden - ein kostbares Gut Vortrag mit Stationen

**Freitag,
11.10.2019**

16:00-19:00 Uhr

**Schloss ob
Ellwangen**

Unser Gartenboden ist ein kostbares Gut und viel mehr als nur „Dreck“. Eine verborgene Welt, in der unzählige Lebewesen arbeiten und dafür sorgen, dass Ihre Pflanzen gut wachsen. Sie erhalten im Workshop interessante Informationen rund um die Bodenkunde. Was können Sie tun, um den Boden zu verbessern, welche Pflegemaßnahmen fördern die Fruchtbarkeit oder senken die Gefahr von Krankheiten und Schädlingen? Diese und weitere Fragen werden Sie gemeinsam mit Christiane Karger klären. Machen Sie mit und lassen sich überraschen.

Kosten: 14,00 €



© mihalyandrea/stock adobe

Vorankündigung: Beerenschnittkurs Der fachgerechte Schnitt von Beerensträuchern

**Theorie:
Dienstag,
17.03.2020**

18:00-20:30 Uhr

**Schloss ob
Ellwangen
(Raum wird
bekanntgegeben)**

**Praxis:
Freitag,
20.03.2020**

16:00-18:30 Uhr

**Ort wird
bekannt
gegeben**

Beeren sind lecker, gesund, brauchen nicht viel Platz und passen in jeden Garten. Für gute Erträge sollten die Sträucher regelmäßig und richtig geschnitten werden. In diesem Kurs lernen Sie eine Vielfalt von bekannten und weniger bekannten Beeren kennen und erfahren in Theorie & Praxis, wann und wie Sie Schere und Säge richtig ansetzen.

Ausbildung

Teilzeitlehrgang Hauswirtschafter/in Vorbereitung auf die staatliche Abschlussprüfung nach § 45.2 BbiG



Zeitraum: Sept. 2019 bis Juli 2020

Der Lehrgang startet ab September. Unterricht ist einmal pro Woche.

Freitag	14:00-18:00 Uhr	JvL-Schule Aalen
Freitag	14:00-18:00 Uhr	AvH-Schule Schw. Gmünd

Der Vorbereitungslehrgang zum/r staatl. anerkannten Hauswirtschafter/-in bietet Interessierten die Möglichkeit, beruflich in die Hauswirtschaft einzusteigen.

Inhalte

- hauswirtschaftliche Versorgungsleistungen
- hauswirtschaftliche Betreuungsleistungen
- Wirtschafts- und Sozialkunde

Voraussetzung

- mind. 4 ½ Jahre Praxiserfahrung im Bereich Hauswirtschaft
- ein Praktikum mit der Dauer von 10 Wochen im Großhaushalt bis zur Anmeldung zur Prüfung

Die Gebühr ist abhängig von der Anzahl der Teilnehmer/innen.

Ansprechpartner für die Durchführung

DHB Netzwerk Haushalt

Ortsverband Aalen Ingrid Janas Galgenweg 7 73457 Essingen Tel. 07365 6954 Ingrid.janas@web.de	Ortsv. Schw. Gmünd Doris Heyd Lenauweg 6 73550 Waldstetten Tel. 07171 189353 dorisheyd@web.de
--	--

Kompetenzzentrum Hauswirtschaft und Ernährung
beim Landratsamt Ostalbkreis
Geschäftsbereich Landwirtschaft
Schloss ob Ellwangen
73479 Ellwangen
Tel. 07961 90 59-3651 (Anmeldung Sekretariat)
Tel. 07961 9059-3640 (Durchwahl)
Fax. 07961 90 59-3654
Mail. landwirtschaft@ostalbkreis.de

www.kompetenzzentrum.ostalbkreis.de



Du findest uns auf



Das Kompetenzzentrum ist eine gemeinsame Initiative
von:

