

## Senioren - Aktiv im Alter

vhs: Offen für ALLE



Die Kurse aus dem bisherigen Seniorenprogramm „Aktiv im Alter“ sind ab sofort im jeweiligen Fachbereich zu finden:

- PC- und Smartphonekurse im Bereich "Digitales Leben"
- Maßnahmen zur Sturzprophylaxe sowie Clever in Rente im Bereich "Politik, Gesellschaft, Umwelt unter Ratgeber"
- Yogakurse i, Bereich "Gesundes Leben" unter Entspannung
- Bewegungskurse im Bereich "Gesundes Leben" unter Bewegung

[Kursbereiche](#) >> [Kostenfreie Angebote](#) >> Details

### Details zu Kurs 241EA30504 Männerkochkurs "Txoko"

---

**Kursnummer**

**241EA30504**

---

**Status**

---

**Titel**

**Männerkochkurs "Txoko"**

---

**Info**

Der Name "Txoko" leitet sich von den gastronomischen Bruderschaften baskischer Männer ab, die sich dem Erhalt der guten traditionellen Küche verschrieben haben. Auf dieser Grundlage erlernen Sie in diesem Kurs die Zusammenstellung und fachgerechte Zubereitung besonderer Gerichte. Es wird saisonal und - wenn möglich - mit regionalen Lebensmitteln gekocht.

Die erprobten Rezepte stehen den Teilnehmern zur Verfügung und sollen zum Nachkochen zu Hause anregen. Gute Kenntnisse im Kochen sind Voraussetzung.

Die Lebensmittelkosten werden unter den Teilnehmenden geteilt.

---

**Veranstaltungsort**

Integrierte Gesamtschule Gartenstadt, Küche

---

**Zeitraum**

Fr. 09.02.2024 - Fr. 14.06.2024

weitere Termine: 08.03., 12.04., 17.05. und 14.06.2024

---

**Dauer**

5 Termine

---

**Uhrzeit**

17:30 - 22:00

---

**Unterrichtseinheiten**

30 x 45 Minuten

---

**Kosten**

0,00 €

---

## Maximale Teilnehmerzahl

12

---

## Material

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Speiseproben, ein eigenes Getränk und Geld für die Lebensmittelumlage.

---

## Dozenten

Rahn Rainer, Lehmann Jörg

---

 [Kurstage](#)  [Anmelden](#)  [In den Warenkorb](#)  [Empfehlung](#)

 [Zurück](#)