

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kurskennzeichen:      | 225/504*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Kursname:             | <b>Kochkurs für Männer Buchs</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Beschreibung:         | Dieser Kochkurs richtet sich sowohl an Kochanfänger als auch an Männer mit einigen, wenigen Erfahrungen im Kochen. Die bekanntesten Zubereitungsarten werden vertieft und Neues dazugelernt. Es werden schmackhafte Menüs gekocht und anschliessend in gemütlicher Runde genossen. Zudem gibt es praktische Tipps für die Alltagsküche und Ideen für eine abwechslungsreiche Ernährung. |
| benötigtes Material:  | Bitte Küchenschürze mitnehmen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Voraussetzungen:      | Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kursbeginn:           | Mittwoch, 5. November 2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Kursende:             | Mittwoch, 3. Dezember 2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Zeit von:             | 15:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Zeit bis:             | 19:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Kursraum:             | Oberstufenzentrum Grof, Schulhausstrasse 30, Buchs, Schulküche GB 106                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Anmeldefrist:         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Preis Kurs:           | Fr. 235.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Preis Material:       | Fr. 90.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Preis Total:          | Fr. 325.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Anz. Teilnehmer min.: | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Anz. Teilnehmer max.: | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Dauer:                | 5 x 3.5 Std.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Anz. Lektionen:       | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Daten:                | 05.11.2025, 12.11.2025, 19.11.2025, 26.11.2025 und 03.12.2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kursleitung:          | Kursleitung: Sonja Müller-Kühne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Anlaufstelle für Altersfragen  
**Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland**

9450 Altstätten, Bildstrasse 5  
9470 Buchs, Bahnhofstrasse 29  
7320 Sargans, Bahnhofpark 3

