

## Ich melde mich für folgende Veranstaltung verbindlich an:

Kurs Nr. .... vom ....

Kurzbezeichnung der Veranstaltung ....

Vor- und Zuname ....

Straße/Hausnummer .... PLZ/Ort ....

Telefon ....

Geburtsdatum .....

Ich wünsche eine Übernachtung  im Einzelzimmer mit WC/Dusche (Aufpreis 5,50 Euro/Nacht)

Ich benötige keine Übernachtung

Ich beantrage eine Ermäßigung der Kursgebühr (Nachweis liegt bei)

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Geschäftsbedingungen an.

Datum : ..... Unterschrift : .....

Dem Leben  
Richtung geben



Bildungshaus  
Landvolkshochschule  
Niederalteich

Hengersberger Straße 10  
D-94557 Niederalteich  
Telefax 09901 935219

# Anmeldung

## Einzugsermächtigung

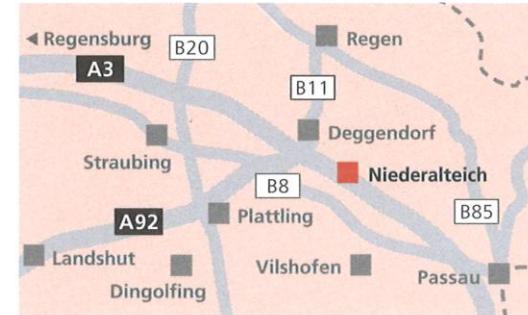
Für die nebenstehende Veranstaltung erteile ich hiermit eine einmalige Einzugsermächtigung von meinem

Kontoinhaber/-in .....  
IBAN .....  
BIC .....  
Geldinstitut .....  
Ort .....  
Kontoinhaber/-in .....  
Datum/Unterschrift .....

## ANMELDE- UND GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

**Die Anmeldung erfolgt schriftlich, telefonisch oder per Internet.** Die Kursgebühr wird nach Beginn der Veranstaltung von Ihrem Konto abgebucht, darum bei der Anmeldung bitte stets die Bankverbindung angeben. Sie erhalten ca. 2 Wochen vor Kursbeginn eine schriftliche Anmeldebestätigung. Eine Absage ist bis 4 Wochen vorher kostenfrei möglich. Danach berechnen wir laut unseren Geschäftsbedingungen 12 Euro, ab 2 Wochen 25%. Bei Absage am Vortag/Tag des Seminars 100%.

**Preis:** Die im Programm aufgeführten Preise beinhalten Kursgebühr, Übernachtung und Vollpension. Die Unterbringung erfolgt im Doppelzimmer mit Dusche/WC (Einzelzimmerzuschlag: 5,50 Euro pro Person/Nacht). Vegane Kost, Unverträglichkeiten usw. nach Absprache (Aufpreis: 20%). Nähere Einzelheiten entnehmen Sie bitte unserer Homepage.



**Sie erreichen uns mit dem Auto** über die Autobahn A3, Ausfahrt Hengersberg (Nr. 111).

**Sie erreichen uns mit dem Zug** über den Bahnknotenpunkt Plattling (mit ICE-/IC-Anschluss) oder Deggendorf.

### RUF BUS Deggendorf HBF – Niederalteich:

Der Bus fährt nur Haltestellen an, für die eine Anmeldung vorliegt. Telefonische Anmeldung unter Telefon 0991 28093095 ist jeden Tag von 6:30 Uhr bis 21 Uhr möglich. Bitte frühzeitig anrufen (mindestens eine Stunde vorher). Die Fahrt kann auch online über [www.wohin-du-willst.de](http://www.wohin-du-willst.de) angemeldet werden.

### Katholische Landvolkshochschule und Bildungshaus Niederalteich e.V.

Hengersberger Straße 10, D-94557 Niederalteich  
Telefon 0049 (0)9901 9352-0  
Telefax 0049 (0)9901 9352-19  
[anmeldung@lvhs-niederalteich.de](mailto:anmeldung@lvhs-niederalteich.de)



[www.lvhs-niederalteich.de](http://www.lvhs-niederalteich.de)



Dem Leben  
Richtung geben



Bildungshaus  
Landvolkshochschule  
Niederalteich

# Kochkurs - Vegane Köstlichkeiten selbst gemacht

Vielseitig, bunt  
und lecker

TS4.7



24. Februar 2026

## Liebe Feinschmecker\*innen!

Entdecken Sie mit uns die Vielfalt und Kreativität der pflanzlichen Küche! In diesem Kochkurs lernen Sie alltagstaugliche, abwechslungsreiche und schmackhafte vegane Gerichte kennen, die der ganzen Familie schmecken und leicht zuzubereiten sind.

Gemeinsam kochen wir mit frischen, saisonalen Zutaten und zeigen Ihnen, wie vielseitig und genussvoll die vegane Küche sein kann – ganz ohne komplizierte Ersatzprodukte.

Neben praktischen Tipps zur Zubereitung erhalten Sie Anregungen für eine ausgewogene Ernährung sowie neue Ideen für Ihren Speiseplan.

Der Kurs richtet sich an alle, die neugierig auf vegane Küche sind – ob Einsteiger\*innen, Familien oder Menschen, die einfach neue Rezepte ausprobieren möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Freuen Sie sich auf einen genussvollen, inspirierenden Kochabend mit vielen leckeren Ergebnissen!

Herzliche Einladung

Beate Oppenkowski



### Unter anderem verarbeiten wir:

- Kokosmilch
- Soja
- Okara (ist ein nährstoffreiches und geschmacksneutrales Nebenprodukt, das bei der Herstellung von Sojamilch oder Tofu anfällt)
- Rote Linsen
- Kichererbsen
- Kürbis
- Rote Beete

Lassen Sie sich überraschen!



Referentin:  
Beate Oppenkowski  
Küchenleitung LVHS

### Organisatorisches:

**Beginn:** 17:30 Uhr  
**Ende:** 21:30 Uhr

**Kosten:** 59 Euro

---

„Unserem Haus liegt die sinnvolle Verwendung von Lebensmitteln sehr am Herzen. Aus diesem Grund haben wir an dem Projekt „*Mittel zum Leben*“ der Bundesstiftung Umwelt teilgenommen. In diesem Projekt wurden Ansätze entwickelt, um der enormen Lebensmittelverschwendungen in Deutschland entgegenzutreten. Wir berücksichtigen die erarbeiteten Methoden und bewahren somit wertvolle „*Mittel zum Leben*“. Nähere Informationen finden Sie unter: [www.mittel-zum-leben.info](http://www.mittel-zum-leben.info)

---

*Kooperation mit der KEB Deggendorf*