



Programm Herbst/ Winter 2024 / 2025



vhs-heilbronn.de
Info-Telefon: 07131 9965-0

Die **Volkshochschule Erlenbach** bietet Kreativ-, Sprach-, EDV-, Gymnastik-, Entspannungs- und Gesundheitskurse sowie Kurse im Bereich Essen und Trinken an. Ein buntes Spektrum an Aktivitäten für Kinder und Jugendliche runden das Angebot ab.

Qualifizierte Dozentinnen und Dozenten garantieren die Leistungsfähigkeit und Innovationskraft unserer vhs. Sie setzen moderne Lernarrangements und erwachsenengerechte Methoden zur Vermittlung von Wissen und Fähigkeiten ein.

Informationen u.a. zur Anmeldung, Ermäßigungen, Förderungen (Fachkursförderung, Bildungsprämie) und zur Inanspruchnahme von Bildungszeit finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-heilbronn.de.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Leiterin der Volkshochschule Erlenbach

Karin Ingelfinger
Bacchusweg 4/1
74235 Erlenbach

Beratung und Information

Tel.: 0 71 31 99 65 - 879
erlenbach@vhs-heilbronn.de

Die **Volkshochschule Erlenbach** ist eine Außenstelle der Volkshochschule Heilbronn.



Herausgeber: Volkshochschule Heilbronn gGmbH, Kirchbrunnenstr. 12, 74072 Heilbronn
www.vhs-heilbronn.de | info@vhs-heilbronn.de, Telefon: 071 31 99 65 - 0

Geschäftsführer: Peter Hawighorst | **Redaktion:** Peter Hawighorst, Telefon: 071 31 99 65 - 31,
hawighorst@vhs-heilbronn.de Martina Keck, Telefon: 071 31 99 65 - 867, flein@vhs-heilbronn.de

Konzept/Titelgestaltung: DVV/ Ulrike Staudenrausch vhs Heilbronn | **Produktion/Layout:** Beeg graphics | **Druck** Illig Druck & Medienwerkstatt GmbH, 74223 Flein | **Titelfoto:** Gemeinde Erlenbach | Erscheinungsweise 2x jährlich (Januar und September)

PROGRAMM

HERBST / WINTER 2024

Allgemeinbildung	02
Kultur und Kreativität	03
Gesundheit und Bewegung	05
Essen und Trinken	10
Sprachen	12



ALLGEMEIN- BILDUNG

PSYCHOLOGIE

Selbstbewusstsein stärken, überzeugend auftreten

Vortrag im Dialog

Mit Stehvermögen seinen Standpunkt vertreten, ernst genommen werden und selbstbewusst mit anderen kommunizieren - das wird im Alltag immer dringlicher. Dazu ist es notwendig, dass ich meine Stärken und Kompetenzen einschätzen kann, dass ich mutig herausfinde, was ich will. Was sind meine Ziele und welche Grundhaltungen und Überzeugungen verrete ich? Daniela Stotz, systemische Beraterin und zertifizierter Persönlichkeits-/Businesscoach, vermittelt im Dialog folgende Inhalte:

- Sich wertvoll und einzigartig fühlen.
- Mutiger werden und mehr an sich glauben.
- Selbstfürsorglich und wertschätzend agieren und aus Fehlern klug werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk

Do, 21.11.2024, 19 - 21 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,

Eingang Rückseite

Daniela Stotz

19,- €

108A221

Resilienz - Veränderungen und Krisen managen

Vortrag im Dialog

Die eigenen Widerstandskräfte stärken ist in aller Munde. Wie finde ich trotz Krisen, widriger Umstände und Schicksalsschlägen mein Gleichgewicht? Wie kann ich meinen eigenen Erwartungen und denen meines Umfelds Stand halten?

An diesem Abend beschäftigen wir uns mit verschiedenen Denkweisen, die der Arbeitsüberlastung, Burnout-Gefahr und psy-

chischen Erkrankungen Paroli bieten. Wir diskutieren Vorgehensweisen, um zielstrebig unseren Weg zu gehen und wieder mehr Freude und Zufriedenheit zu empfinden. Durch verstärkte Selbstreflexion wollen wir uns achtsam selbst steuern. Der Austausch mit Daniela Stotz, systemischer Beraterin und zertifizierter Persönlichkeits-/Businesscoach, gibt Orientierungshilfen für den Umgang mit Veränderungen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk

Do, 30.1.2025, 19 - 21 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,

Eingang Rückseite

Daniela Stotz

19,- €

108A231

RAT UND TAT

Farb- und Stilberatung

Welche Farben passen zu mir? Sind auch Sie sich unsicher und greifen deshalb auf das Altbewährte zurück: grau, schwarz, weiß und beige? Trauen Sie sich doch mal und bringen Sie Farbe in Ihre Garderobe! Anhand eines Tests erfahren Sie, ob Sie ein „warmer“ oder „kalter“ Farbtyp sind. Lernen Sie den sicheren Umgang mit Ihren Farben und fühlen Sie sich einfach jünger und vitaler.

Wir sprechen auch über die verschiedenen Ausschnittformen und den Umgang mit Tüchern. Bitte kommen Sie (wenn möglich) in einem weißen T-Shirt und ungeschminkt.

Falls vorhanden, einen Tischspiegel mitbringen.

Do, 14.11.2024, 18 - 21 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,

Eingang Rückseite

Irene Künzel

22,- €

116A235

VERBRAUCHER- BILDUNG

Das Projekt in Baden-Württemberg wird vom Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz gefördert und von der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Württemberg und dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg durchgeführt.

Gefördert
durch



Chatbot - KI für den Alltag

Funktionen und Möglichkeiten

Momentan ist ChatGPT der bekannteste Chatbot zu dem uns die Künstliche Intelligenz (KI, AI) Inhalte liefert. Im Vortrag erfahren Sie, was dieser Chatbot ist und erleben anhand von Beispielen, was er kann. Wo sind die Möglichkeiten und Grenzen der KI-Software? Was sind die Unterschiede von open AI und Bing, welche Angebot sind kostenpflichtig oder umsonst?

Im Vortrag lernen Sie verschiedene Zugangsmöglichkeiten zu ChatGPT kennen und erleben die Entstehung von Texten und Bildern. Wollen Sie selber Anwendungen testen? Dann ist ein kostenfreies Benutzerkonto bei openAI und/oder Microsoft empfehlenswert. Idealerweise nehmen Sie dann mit zwei Geräten am Kurs teil.

Mi, 9.10.2024, 19 - 20.30 Uhr

Online-Kurs

Matthias Weller

gebührenfrei

15A422D

Nähere Informationen und weitere zusätzliche Kurse finden Sie auf unserer Homepage:

www.vhs-heilbronn.de

KREATIV

Happy Painting

Indian Summer

Wir begrüßen den Herbst mit einer kreativen Auszeit. Jeder kann malen - getreu diesem Motto starten wir mit viel Leichtigkeit und malen ein kleines Testbild. Danach nehmen wir ein größeres Motiv in Angriff, in strahlenden Herbstfarben. Die Dozentin ist seit 2019 Lizenzpartnerin für Aquarellmalkurse nach der Happy Painting! Malmethode von Clarissa Hagenmeyer. Vorkenntnisse sind nicht nötig, aber auch geübte Malerinnen kommen auf ihre Kosten. Für alle, die sich warme Herbstfarben ins Haus holen wollen!

Fr, 11.10.2024, 19.30 - 21.30 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,

Eingang Rückseite

Nicole Löchner

35,- €

233A222

Happy Painting

Halloween Monster

6 - 10 Jahre

Du liebst gruselige Gestalten und fiese Fratzen? An diesem Vormittag kannst Du richtig schreckliche Monster malen. Schiefe Nase, rote Augen, grüne Haare... bestimmt gelingt Dir ein schaurig-schönes Bild! Die Dozentin, seit 2019 Lizenzpartnerin der Aquarellmalmethode von Clarissa Hagenmeyer, unterstützt Dich dabei. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Freue Dich auf den gruseligen Vormittag und melde Dich schnell an!

Sa, 12.10.2024, 10.30 - 12 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,

Eingang Rückseite

Nicole Löchner

26,- €

233A223



Dot-Painting

Meditative Mandalas

Die Kunst der Punktmalerei, von den australischen Aborigines erfunden, inszeniert sich durch viele kleine und größere Farbpunkte. Es ist eine achtsame und meditative Kunst, bei der die Alltagsgedanken in den Hintergrund treten und die Atmung ruhiger wird. Wir schenken uns damit eine innere Auszeit und Entspannung. So entstehen kreative und individuelle Mandalas, eines auf Leinwand, eines auf Glas oder Keramik. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Fr, 31.1.2025, 18.30 - 20.30 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,

Eingang Rückseite

Nicole Löchner

33,- €

233A253

Gel Printing

Wir bekommen Einblicke in das Drucken mit Gelplatten, lernen verschiedene Techniken kennen und arbeiten z. B. mit Schablonen und Stempeln. So entstehen auf unterschiedlichen Papieren individuelle, interessante Farbflächen und Hintergründe.

Sa, 25.1.2025, 10 - 14 Uhr

Erlenbach, Kaybergsschule,

Schulstr. 39, Martina Rögelein

45,- €

235A151

Natureisfen sieden

Selbstgesiedete Natureisfen sind gut für Haut und Haar und obendrein ein prima Geschenk! Außerdem spart die Verwendung von einem Seifenstück viel Verpackungsmüll, weil Duschgel oder Shampoo in Plastikflaschen überflüssig werden.

In kleinen Gruppen stellen wir drei verschiedene Seifen her. Diese Rohseifen müssen dann noch sechs bis acht Wochen reifen, bevor sie benutzt werden können.

Do, 17.10.2024, 18 - 21 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Vereinsküche,

Friedenstr. 46, Eingang Rückseite

Claudia Berlet

20,- € zzgl. ca. 12.00 € Material 275A122

Advents- und Türkranz

Ein Türkranz als Willkommensgruß oder ein Adventskranz auf dem Tisch sind beliebte vorweihnachtliche Dekorationen. Die Kränze werden aus verschiedenen Koniferen gebunden.

Do, 28.11.2024, 18 - 19.30 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,

Eingang Rückseite

Sabine Püschel

24,- €

278A137

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

NATURHEILKUNDE

Wurzeln mit Wirkung

Antibiotisch und stimmungsaufhellend

Wurzeln wie z.B. Galgant, Ingwer, Kurkuma und Meerrettich werden als Gewürz eingesetzt und fördern die Verdauung. Ihr Wirkungsspektrum geht aber weit darüber hinaus. Im Vortrag lernen wir etwas über die volkshilfkundliche Verwendung der Wurzeln bei Prellungen, Erkältungen, Kopfschmerzen, als Umschläge, zur Erhöhung der Konzentration und zur Immunstärkung. Außerdem erleben wir den Duft und die Wirkung beim Räuchern mit Wurzeln. Praktische Tipps zur einfachen Einbindung der Wurzeln in den Alltag runden den Vortrag ab. Hierzu gibt es ein Skript zum Mitnehmen.

Mi, 20.11.2024, 19 - 20.30 Uhr
 Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,
 Eingang Rückseite
 Sibylle Arpogaus
 12,- €

300A044

ENTSPANNUNG, STRESSBEWÄLTIGUNG

Progressive Muskelentspannung (PM)

Auch für Fortgeschrittene

Die PM ist eine Methode, bei der durch gezieltes Anspannen und Lockern verschiedener Muskelpartien eine Entspannung aller Körperregionen, allgemeines Ruhigerwerden und Erholung erreicht werden können.

PM kann zur Linderung von Beschwerden beitragen, bei denen Muskelkrämpfun-

gen und Spannungen eine Rolle spielen, z. B. bei stressbedingten Symptomen wie Migräne und Schlafstörungen und schmerzbedingten Verspannungen.

Sa, 23.11.2024, 10 - 11.30 Uhr
 Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46
 Tatjana Körber
 13,- €

302A010

Gehirn-Körper-Training

Das Gehirn-Körper-Training bringt Kopf und Körper zusammen.

Mit koordinativen Übungen und Spaß schaffen Sie neue Verbindungen (Synapsen) in Ihrem Gehirn und machen es fit. Sie lernen theoretisch und praktisch, wie das Training dazu beiträgt, dass unser Gehirn als Ganzes arbeitet und dadurch funktions-, lern-, und lösungsfähig ist.

Lernen durch Bewegung: Die ungewöhnliche Art des Trainings wird vermittelt, direkt umgesetzt und erlebt.

Fr, 3 x ab 17.1., 16.15 - 17.15 Uhr
 Erlenbach, Kaybergerschule, Schulstr. 37
 Sibylle Arpogaus
 22,- €

302A802

JUNGE VHS

Gehirn-Körper-Training für Kids von 7 - 11 Jahren

Sowohl in der Schule als auch im Alltag steigen die Anforderungen stetig. In Verbindung mit mangelnder Bewegung führt dies zu Stress und somit zu Problemen beim Lernen. Das Training bringt Kopf und Körper zusammen. Mit koordinativen Übungen und mit Spaß schaffen wir neue Verbindungen im Gehirn. Dadurch fällt alles leichter und wir finden neue Lösungen.

Sa, 2 x ab 16.11., 14.30 - 16 Uhr
 Erlenbach, Kaybergerschule, Schulstr. 37
 Sibylle Arpogaus
 19,- €

302A808



YOGA

Hatha-Yoga

Verbindet Körper, Geist und Seele

Yoga ist ein altes, ganzheitliches Übungssystem. Hatha-Yoga für die westliche Welt gründet sich auf die enge Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. In gezielter Körper- und Atemarbeit, verbunden mit verschiedenen Entspannungsmethoden, sind die Asanas (Körperhaltungen) ein Weg zu körperlichem Wohlbefinden, zur Gelöstheit und Gelassenheit gegenüber allen Dingen des Alltags.

Fr, 14 x ab 27.9., 17.30 - 18.30 Uhr
 Erlenbach, Kaybergsschule, Schulstr. 37
 Tatjana Körber
 90,- € 304A403

Stabilität und Flexibilität gestärkt. Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits mit Yoga vertraut sind und über eine körperlich anspruchsvolle Praxis zur Meditation in Bewegung finden möchten.

Sa, 21.9.2024, 10 - 11.30 Uhr
 Erlenbach, Kaybergsschule, Schulstr. 37
 Christine Fernengel
 13,- € 304A534

Vinyasa Flow Yoga

Mi, 5 x ab 25.9., 19.50 - 21.05 Uhr
 Erlenbach, Kaybergsschule, Schulstr. 37
 Christine Fernengel
 56,- € 304A535

Vinyasa Flow Yoga - Workshop

Kraftvolle Bewegungen im Fluss

Vinyasa Yoga ist ein fließendes, dynamisches und kraftvolles Yoga. Im Atemrhythmus werden Sonnengröße, stehende und sitzende Positionen des Hatha Yoga gezielt miteinander verbunden. Dadurch werden Fitness,

Vinyasa Flow Yoga

Mi, 7 x ab 6.11., 20 - 21.15 Uhr
 Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46
 Christine Fernengel
 78,- € 304A536

JUNGE VHS

Yoga für Kids

von 6 - 8 Jahren

Schule, lernen, Hausaufgaben machen, aufräumen und Freunde treffen - ganz schön viel los an einem Tag. Kinder sollten zur Ruhe zu kommen und den Alltagsstress verarbeiten. Im Kurs dreht sich jede Stunde um ein Thema, das den Kindern durch Yoga- und Achtsamkeitsübungen sowie Atemtechniken spielerisch vermittelt wird. Alle bekommen am Ende der Stunde eine Kleinigkeit mit nach Hause, um Yoga im Alltag zu integrieren.

Mi, 3 x ab 9.10., 16 - 17 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,

Eingang Rückseite

Nadine Reber

23,- €

304A805

Yoga für Kids

Sa, 3 x ab 16.11., 10 - 11 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,

Eingang Rückseite

Nadine Reber

23,- €

304A806

Nähere Informationen und weitere zusätzliche Kurse finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-heilbronn.de

QIGONG

Qigong

Traditionelle chinesische Bewegungsformen fördern die Gesundheit

Stille in der Bewegung - Bewegung in der Stille: Ziel von Qigong ist es, die Lebensenergie Qi zu harmonisieren. Die sanften Bewegungen haben einen wohltuenden Einfluss auf den gesamten Bewegungsapparat, stabilisieren Kreislauf und Durchblutung.

Die Abfolgen von sanften, fließenden Bewegungen verbessern den Stoffwechsel und regulieren Verdauung und innere Organe. Durch Konzentration und Entspannung zur gleichen Zeit wird der Übende frei von Gedanken und erreicht einen entspannt-meditativen Zustand in Bewegung.

Regelmäßiges Üben regt die körpereigenen Selbstheilungskräfte an. Die Körperwahrnehmung wird geschult.

Die Übungen können in jedem Alter ausgeübt werden, erfordern keine körperliche Anstrengung und dienen der Gesundheitsvorsorge.

Das gemeinsame Üben in der Gruppe fördert Konzentration und Entspannung zugleich. Frei von Gedanken erreichen Sie einen entspannt-meditativen Zustand in Bewegung.

Mo, 15 x ab 23.9., 20.10 - 21.10 Uhr

Erlenbach, Kaybergschule, Schulstr. 37

Michael Vogt

96,- €

307A105

Qigong am Vormittag

Traditionelle chinesische Bewegungsformen fördern die Gesundheit

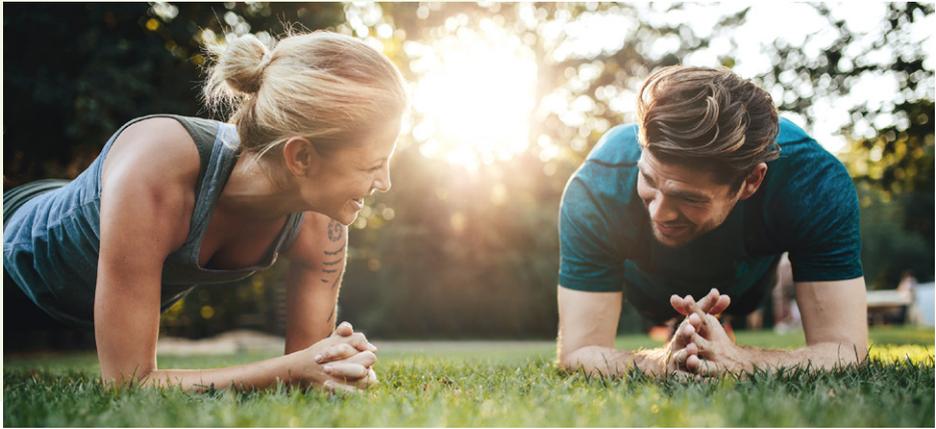
Sa, 18 x ab 21.9., 9 - 10 Uhr

Erlenbach, Fitnessstudio SweatFactory, Talstr. 40

Frank Wollenheit

161,- €

307A149



RÜCKENFIT PILATES

Körpermitte stärken

Schwerpunkte im Kurs sind: Körperhaltung verbessern, Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur trainieren sowie die besonders tief liegende Muskulatur kräftigen.

Alle, die ihren Beckenboden stärken wollen, sind hier genau richtig.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, ein Handtuch und Getränk.

Di, 15 x ab 24.9., 19.15 - 20.30 Uhr
Erlenbach, Kaybergschule, Schulstr. 37

Tatjana Körber

106,- €

314A400

LEBENSLANG AKTIV

Aktiv in der 2. Lebenshälfte

Ein leichtes Bewegungstraining zur Mobilisation, Kräftigung, Dehnung, Koordination und für das Gleichgewicht.

Mi, 12 x ab 25.9., 17.30 - 18.30 Uhr
Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,
Eingang Rückseite

Friedlinde Molnar

90,- €

315A208

Gesundheitsgymnastik 50 plus

Unsere Muskulatur wird häufig nicht ausgiebig beansprucht. Durch gesundheitsbewusstes Handeln können Sie Fehlbelastungen ausgleichen und Ihren Alltag mit mehr Kraft und Ausdauer bewältigen.

Sie erhalten durch kurze Ausdauertrainingsphasen für Herz und Kreislauf sowie körperbildende funktionelle Übungen zur Kräftigung der Muskulatur eine verbesserte körperliche Beweglichkeit und Stabilität. Dabei wird auf funktionelles, rückengerechtes Üben und alltagspraktisches Handeln geachtet.

Fr, 14 x ab 27.9., 9 - 10 Uhr
Erlenbach, Kaybergschule, Schulstr. 37

Annabella Knobloch

105,- €

315A401

FITNESS, KRAFT

Bodyworkout mit Aerobic-Elementen

Ein vielfältiges Bewegungsprogramm
Im Fitnessteil steigern Sie Kondition und Koordination mit Aerobic-Elementen. Danach folgen Muskelkräftigungsübungen für den gesamten Körper - ein Rundumprogramm für Ausdauer und Muskelkraft, das Ihre Körperwahrnehmung, Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit verbessert.

Di, 15 x ab 24.9., 19.30 - 20.45 Uhr
Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46
Bianca Olivera

120,- € 322A102

Power Dance

Für Fitness, Kraft und Beweglichkeit

Mi, 8 x ab 25.9., 18.30 - 19.45 Uhr
Erlenbach, Kaybergschule, Schulstr. 37
Dagmar Kästle

75,- € 322A502

Mi, 4 x ab 8.1., 18.30 - 19.45 Uhr
Erlenbach, Kaybergschule, Schulstr. 37
Dagmar Kästle

37,- € 322A503

Fitnessmix mit Faszientraining

Ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm, bestehend aus Kraft-, Ausdauer- und Fitnesseinheiten. Dehn- und Lockerungsübungen ergänzen das effektive Training.

Ziel des Faszientrainings ist es dabei, über dynamische Dehnungen und elastische Federungen das Bindegewebsnetz zu stimulieren. Verklebungen und Verhärtungen der Faszien

werden gelöst. Die Übungen orientieren sich am individuellen Leistungsniveau und verbessern die gesundheitsbewusste Körperwahrnehmung.

Fr, 14 x ab 27.9., 18.45 - 19.45 Uhr
Erlenbach, Kaybergschule, Schulstr. 37
Tatjana Körber

90,- € 331A404

TANZ

Latin for Ladies: Salsa Lady Style Workshop für Singles

Für diesen Kurs braucht ihr keinen Partner. Salsa bedeutet Lebensfreude, Feuer und Leidenschaft. Zusammen mit Zuzana und Simona tanzt ihr neue raffinierte Schritte, die ihr auch beim Paartanz nutzen könnt. Vamos a bailar.

Sa, 26.10.2024, 10 - 11.30 Uhr
Erlenbach, Kaybergschule, Schulstr. 37
Susanna und Simona Patti

12,- € 340A521

Salsa Cubana Workshop Nudos

Salsa Cubana ist Lebensfreude pur! Es geht um Spaß, Leidenschaft, sich frei fühlen. Die feurigen Rhythmen der afro-kubanischen Musik werden in Bewegung umgesetzt. In diesem Workshop für Fortgeschrittene lernen wir zwei neue typische Figuren, sogenannte Nudos. Vamos a bailar! Bitte zu zweit anmelden.

Fr, 24.1.2025, 20 - 22 Uhr
Erlenbach, Kaybergschule, Schulstr. 37
Susanna und Simona Patti

17,- € pro Person 340A525

Nähere Informationen und weitere zusätzliche Kurse finden Sie auf unserer Homepage:
www.vhs-heilbronn.de

ESSEN UND TRINKEN

Single-Küche

Als Single kennt man das Problem: Fast jedes Rezept in herkömmlichen Kochbüchern ist für 4 Personen berechnet. Und mit dem Teilen ist das so eine Sache, denn wie teilt man ein Ei? Dieser Kochkurs soll beim Lösen solcher Probleme helfen.

Fr, 18.10.2024, 18 - 21.30 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Vereinsküche,
Friedenstr. 46, Eingang Rückseite

Assia Rehm

43,- €

390A004

Mann kocht Weihnachten

Die Festtage rücken näher, ein schmackhaftes Menü soll auf den Tisch. Sie wollen selbst kochen oder beim Kochen unterstützen? An diesem Abend kocht Mann ein mehrgängiges Weihnachtsmenü und erhält Tipps und Tricks zur stressfreien Vorbereitung. Mit Lachskanapees zum Sekt, Butterklößchen in Fleischbrühe, Hirschragout mit Kaffeepflaumen, Serviettenknödel, Ackersalat und Weihnachtstiramisu mit Himbeeren können Sie die Festtage entspannt genießen!

Mi, 11.12.2024, 18 - 21.30 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Vereinsküche,
Friedenstr. 46, Eingang Rückseite

Ute Langenbucher

50,- €

390A012

Erlenbacher Männerkochclub

Keep on cooking! In geselliger Runde lernen wir weitere wichtige Kochtechniken und neue Zubereitungsarten sowie Lebensmittel kennen. Natürlich sind auch neue Köche willkommen!

Mi, 2 x ab 15.1., 18 - 21.30 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Vereinsküche,
Friedenstr. 46, Eingang Rückseite

Ute Langenbucher

92,- €

390A013

Maultaschen

Maultaschen haben sich in der deutschen und internationalen Küche zu Köstlichkeiten gewandelt. Sie lernen verschiedene Maultaschenvariationen kennen - mit traditionellen und neuen Füllungen, unkompliziert oder raffiniert, mit Fleisch, Fisch oder Gemüse: Passend zur Jahreszeit entsteht ein Menü mit Vorspeise und einem süßen Abschluss.

Fr, 6.12.2024, 18 - 21.30 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Vereinsküche,
Friedenstr. 46, Eingang Rückseite

Assia Rehm

45,- €

393A060

WeinNacht mit Willi und flüssigem Advent

Willi Keicher von der Genossenschaftskellerei Heilbronn verbindet Wein mit Weihnacht. Als „Flüssigen Advent“ bezeichnet Willi diesen Abend zum intensiven Riechen, Schmecken und Genießen von sechs guten Tropfen. Nach Glühweinpempfang und einstündiger Betriebsführung bildet ein rustikaler Vesperteller die Grundlage der humorvollen Geschmacksexpedition. Süßer die Proben nie schmecken!

Fr, 29.11.2024, 19 - 22 Uhr

Genossenschaftskellerei Heilbronn,
Binswanger Str. 150, Schatzkeller

Wilhelm Keicher

40,- €

395A003

Nähere Informationen und weitere zusätzliche Kurse finden Sie auf unserer Homepage:

www.vhs-heilbronn.de



**Semestertema
Plätzchenweltreise**

Grenzenlos backen

Weihnachtliches Gebäck mit neuem Geschmack? Gemeinsam mit einer erfahrenen Konditorin entstehen leckere Plätzchenkreationen aus Schweden, England und Österreich - mindestens so lecker wie die bekannten Vanillekipferl und Co. Freuen Sie sich auf einen bunt gefüllten, adventlichen Plätzchenteller.

Mi, 27.11.2024, 18 - 22 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Vereinsküche, Friedenstr. 46
Eingang Rückseite

Petra Dinse

48,- €

394A102

JUNGE VHS

**Eltern-Kind-Kochkurs: Halloween
ab 7 Jahren**

Käsefüße, Gruselbowle, Kürbisbrownies, Hexenfinger, Mumienwürstchen, süße Geister und weitere schreckliche Leckereien stehen auf dem Speiseplan: Schaurig schöne Gerichte, die auch noch gesund sind.

Sa, 19.10.2024, 10 - 13 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Vereinsküche,
Friedenstr. 46, Eingang Rückseite

Laura Bethé

28,- € Erw. plus 26,- € pro Kind 393A501

**Plätzchenwerkstatt
ab 5 Jahren**

Weihnachten steht vor der Tür! Wieder einmal wollen wir uns die Vorfreude mit leckerem Weihnachtsgebäck versüßen. Gemeinsam machen wir Ausstecherle und andere Plätzchen und verzieren alles weihnachtlich.

Sa, 14.12.2024, 10.30 - 13 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Vereinsküche,
Friedenstr. 46, Eingang Rückseite

Laura Bethé

22,- € 394A604

**Eltern-Kind-Kochkurs:
Alles aufgespießt!**

ab 7 Jahren

Heute beschäftigen wir uns mit Spießern aller Art von salzig, vegan und vegetarisch wie Gemüse-, Tomaten- und Wurstspießern bis süß wie Obstspieße - tolles Fingerfood für die ganze Familie.

Sa, 25.1.2025, 10 - 13 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Vereinsküche,
Friedenstr. 46, Eingang Rückseite

Laura Bethé

28,- € Erw. plus 26,- € pro Kind 393A505



In den Koch- und Backkursgebühren sind die Kosten für Lebensmittel bereits enthalten!



Mehr Sprachen: Mehr wir.



Mehr Sprachen: Mehr Wir.
vhs sprachenschule

Italienisch A1.2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen der italienischen Sprache.

Do, 10 x ab 26.9., 18.30 - 20 Uhr
Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,
Eingang Rückseite
Barbara Padrini
120,- €

409A124

Nähere Informationen und weitere zusätzliche Kurse finden Sie auf unserer Homepage
www.vhs-heilbronn.de

Anzeige

italienischer Supermarkt
jetzt mit Mittagstisch

Salzstr. 106-110
74076 Heilbronn
Mo - Fr. 9 - 19 Uhr
Sa 9 - 16 Uhr
07131 797946

- Frischetheke mit Wurst, Käse
- Antipasti, Fisch
- täglich frisches Brot
- Weine, Grappa
- Kaffee, Espresso
- Obst, Gemüse
- Pasta in großer Vielfalt
- Tomatensoßen u.v.m.



seit 1989

Specialità Italiane

Aus Liebe zum Leben

Professionelle Hilfe von Herzen!

Ihre Johanniter in Heilbronn.

- Pflegeberatung
- Pflegedienst & Hauswirtschaft
- Hausnotruf für daheim & unterwegs
- Erste-Hilfe-Kurse
- Rettungsdienst
- Ehrenamt

Wir betreten Sie gern:

Tel. 07131 5960-0

info.heilbronn@johanniter.de

www.johanniter.de/heilbronn



JOHANNITER





**Seit 1980 Verkauf,
Vermietung, Verrentung und
Finanzierung mit Vollservice.**

**Wir sind nicht überall, aber
dort, wo Sie uns brauchen.**

**Mehr als
ein Makler.**

Wollhausstraße 121
74074 Heilbronn
Telefon 07131 649110
www.garant-immo.de

GARANT
IMMOBILIEN