

PROGRAMM

FRÜHJAHR / SOMMER

2024

Allgemeinbildung	02
Kultur und Kreativität	03
Gesundheit und Bewegung	04
Essen und Trinken	10
Sprachen	14

vhs - fit durch Frühjahr und Sommer





ALLGEMEINBILDUNG

LÄNDERKUNDE

Ciclovía Alpe Adria

Ein persönlicher Reisebericht

Die Route ist hinreichend bekannt: von Salzburg geht es über die Alpen nach Grado ans Mittelmeer. In diesem Vortrag dreht es sich daher mehr um die kleinen Erlebnisse während der Fahrradreise, Tipps zur Vorbereitung und sehenswerte Attraktionen unterwegs. Die schönen Fotos und persönlichen Anekdoten sprechen für sich. Wann machen Sie sich auf den Weg?

Do, 7.3.2024, 19 - 21 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,

Eingang Rückseite,

Karin Ingelfinger

8,- €

104A223

VERBRAUCHER- BILDUNG

Gefördert
durch



So gelingt der Heizungstausch

Vor dem Hintergrund der aktuellen Ereignisse auf dem Energiemarkt wollen viele ihre Heizung tauschen. Doch die Entscheidung ist eine große Investition mit Langzeitwirkung in Bezug auf Kosten, Komfort und die persönliche Klimabilanz. Mit welcher Heizungstechnik bin ich für die Zukunft gewappnet, ist mein Haus für eine Wärmepumpe geeignet oder gibt es Alternativen? Auch die jeweiligen Fördermöglichkeiten sind von großem Interesse.

Do, 16.5.2024, 19 - 20.30 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,

Eingang Rückseite,

Sandra Friedrich

gebührenfrei

115A423

RAT UND TAT

Altersrente - Wer? Wann? Wie (viel)?

Bevor man eine Altersrente in Anspruch nehmen kann, müssen viele Voraussetzungen erfüllt sein. Welche Zeiten werden bei der Wartezeit angerechnet: Erziehungszeiten oder Minijob-Tätigkeiten? Es wird aufgezeigt, wann und wo der Rentenantrag zu stellen ist und wie hoch die Rente unter Berücksichtigung weiterer Einkünfte sein kann. Auch die „vorgezogene Altersrente“ wird im Vortrag aufgegriffen. Dieser Kurs stellt keine individuelle Rechtsberatung dar.

Do, 18.4.2024, 19 - 20.30 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,

Eingang Rückseite,

Astrid Kersten

4,- €

116A521

KREATIV

Happy Painting – Ladies night

Eine kreative Auszeit zur Feier des Weltfrauentags. Jeder kann malen - getreu diesem Motto starten wir mit viel Leichtigkeit und malen ein kleines Testbild. Danach nehmen wir ein größeres Motiv in Angriff, passend zum Frühling.

Vorkenntnisse sind nicht nötig, aber auch geübte Malerinnen kommen auf ihre Kosten. Für alle, die den Weltfrauentag ganz besonders zelebrieren wollen.

Fr, 8.3.2024, 19.30 - 21.30 Uhr
Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,
Eingang Rückseite,
Nicole Löchner
35,- € inkl. Material

230A122

junge vhs

Happy Painting

6 - 10 Jahre

Du liebst Tiere und fröhliche Farben? An diesem Nachmittag darfst du bunte Tierbilder mit Aquarellfarben malen. Ganz egal, ob Katze, Löwe, Vogel oder Hund... Unterstützt von der Dozentin gelingst du bestimmt ein tolles Bild von deinem Lieblingstier! Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Sa, 9.3.2024, 10.30 - 12 Uhr
Erlenbach, Alte Kelter, Vereinsküche,
Friedenstr. 46, Eingang Rückseite,
Nicole Löchner
26,- € inkl. Material

245A111



Drahtblumen

Wir begrüßen den Frühling! Im Workshop fertigen wir aus verschiedenfarbigem Draht Blumen in allen möglichen Formen und Größen an - zum Aufhängen, als Tischdeko oder Gartenstecker.

Do, 21.3.2024, 19.30 - 21.30 Uhr
Erlenbach, Kaybergerschule, Schulstr. 39,
Verena Söllner
33,- € inkl. Material

271A123

Reben kreativ

Aus Reben fertigen wir unter Anleitung einer Floristin ein Gefäß. Herzen, Tropfen, hier ist viel Raum für Kreativität.

Sa, 24.2.2024, 14 - 17 Uhr
Erlenbach, Kaybergerschule, Schulstr. 39,
Verena Söllner
42,- € inkl. Material

276A113

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





Häkeln macht happy Wagenkette und Rassel

Nachwuchs in Sicht? Als besondere Anregung für das Baby häkeln wir eine Wagen- oder Schnullerkette. Ganz individuelle Farb- und Materialkombinationen und Motive fördern die Entwicklung des Kindes. Wer schnell ist, kann zusätzlich noch einen Beißring oder eine Rassel häkeln.

Grundkenntnisse im Häkeln sind erforderlich
Mo, 4 x ab 26.2., 18.30 - 20 Uhr
Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,
Eingang Rückseite,
Sibylle Luithle
70,- € inkl. Material 285A112

Häkeln macht happy African Flower: Kuscheltier

In diesem Kurs entstehen Kuscheltiere mit großem Wiedererkennungswert. Die Blumentiere strahlen mit ihrer Farbenpracht pure Freude aus. Unter Anleitung entstehen Schäfchen, Enten und Eulen. Ob Baby oder Erwachsener, alle freuen sich über so ein Kuscheltier! Grundkenntnisse im Häkeln sind erforderlich.

Mo, 4 x ab 8.4., 18.30 - 20 Uhr
Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,
Eingang Rückseite,
Sibylle Luithle
70,- € inkl. Material 285A132

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

Entspannung

Entspannung für Kiefer, Nacken, Schultern

Oft gehen wir verbissen an Probleme ran. Möglicherweise knirschen Sie nachts? Abgeschliffene Zähne, Kiefer-Fehlstellungen, Kopfschmerzen, Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich sind die direkten Folgen. Der gesamte Bewegungsapparat wird beeinträchtigt und es kann zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen. Dieser Workshop hilft Ihnen, Angewohnheiten aufzuspüren, Zusammenhänge zu klären und eine neue Beweglichkeit zu entdecken

Sa, 24.2.2024, 9.30 - 12 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter,
Friedenstr. 46,

Anne Leiss

19,- €

303A510

Feldenkrais Workshop

Gut zu Fuß

Im Workshop werden Sie sich bewusst, dass Gehen eine ganzkörperliche Bewegung ist. Fuß- und Körperhaltung gehören eng zusammen. Kniebeschwerden, Rückenschmerzen, verspannte Schultern oder auch Kurzatmigkeit können Hinweise sein, dass etwas nicht richtig rund läuft. Hier beobachten Sie Ihre individuellen Angewohnheiten und probieren Neues und auch Merkwürdiges aus. Ganz im Sinne von Dr. Moshé Feldenkrais, der sagte „Je besser du gehst, desto besser geht es dir.“

Sa, 15.6.2024, 9.30 - 12 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter,
Friedenstr. 46,

Anne Leiss

19,- €

303A514



Yoga

Hatha-Yoga

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 23.2., 17.30 - 18.30 Uhr

Erlenbach, Kaybergsschule,

Schulstr. 37,

Tatjana Körber

90,- €

304A403



junge vhs

Eltern-Kind Yoga

Zu zweit durch den Frühling
3 - 6 Jahre

Im hektischen Alltag bleibt oft wenig gemeinsame Zeit für Mutter/Vater und Kind.

In diesem Workshop soll die kostbare Verbindung der beiden gestärkt und ein beruhigender Ausgleich zum Alltag geschaffen werden. Neben Yogaübungen und einer Entspannungsphase werden wir kreativ und gestalten ein kleines Kunstwerk aus Naturmaterialien.

Quality Time für Mutter/Vater und Kind.

Sa, 2.3.2024, 9.30 - 11 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,

Eingang Rückseite,

Lena Weisz

14,- € / 12,- € pro Kind, inkl. Materialien

Bitte paarweise anmelden

304A850

junge vhs

Eltern-Kind Yoga

Zu zweit in den Sommer 3 - 6 Jahre

Sa, 4.5.2024, 9.30 - 11 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,

Lena Weisz

14,- € / 12,- € pro Kind, inkl. Materialien

Bitte paarweise anmelden

304A851

QIGONG

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 19.2., 20.10 - 21.10 Uhr
Erlenbach, Kaybergschule, Schulstr. 37,
Michael Vogt
96,- € 307A105

Qigong am Vormittag

Sa, 18 x ab 24.2., 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 20.2., 19.15 - 20.30 Uhr
Erlenbach, Kaybergschule, Schulstr. 37,
Tatjana Körber
106,- € 314A400

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



LEBENSLANG AKTIV

Aktiv in der 2. Lebenshälfte

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

Mi, 12 x ab 21.2., 17.30 - 18.30 Uhr
 Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,
 Eingang Rückseite,
 Friedlinde Molnar
 90,- €

315A208

Gesundheitsgymnastik 50 plus

Unsere Muskulatur wird häufig nicht ausgiebigen 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 23.2., 9 - 10 Uhr
 Erlenbach, Kaybergschule, Schulstr. 37,
 N.N.
 105,- €

315A401

FITNESS, KRAFT

Bodyforming mit Hula Hoop-Reifen

Workshop Hooping

Sa, 2.3.2024, 10 - 11.30 Uhr
 Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,
 Tatjana Körber
 13,- €

321A401

Bodyforming mit Hula Hoop-Reifen

Do, 5 x ab 11.4., 20 - 21 Uhr
 Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,
 Tatjana Körber
 45,- €

321A410

Bodyworkout mit Aerobic-Elementen

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

Di, 14 x ab 20.2., 19 - 20.15 Uhr
 Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,
 Gudrun Steinacker
 112,- €

322A102



Power Dance

Dieses dynamische Training fördert Fitness, Kraft und Beweglichkeit. Jeder kann den fließenden Bewegungen ohne Choreografie folgen. Durch die motivierende Musik erlebt man Freude und Glücksgefühle. Ein rhythmisches Faszientraining, das emotional anspricht und ausgleichend auf Körper und Geist wirkt.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ein vielfältiges Bewegungsprogramm ist der ideale Ausgleich zum Alltag. (mittlere konditionelle Anforderung)

Mi, 12 x ab 21.2., 18.30 - 19.45 Uhr
Erlenbach, Kaybergsschule, Schulstr. 37,
Dagmar Kästle

112,- €

322A502

Fitnessmix mit Faszientraining

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

Ziel des Faszientrainings ist es dabei, über dynamische Dehnungen und elastische Fede-rungen das Bindegewebsnetz zu stimulieren. Verklebungen und Verhärtungen der Faszien werden gelöst. Die Übungen orientieren sich am individuellen Leistungsniveau und verbessern die gesundheitsbewusste Körper-wahrnehmung.

Fr, 14 x ab 23.2., 18.45 - 19.45 Uhr
Erlenbach, Kaybergsschule, Schulstr. 37,
Tatjana Körber

90,- €

331A404

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



BEWEGUNG IM FREIEN

Sommer Workout - Outdoor

Sommerloch? Bei diesem vielseitigen Workout bleiben wir in Schwung! Je nach Wetterlage werden Kondition oder einzelne Muskelgruppen trainiert und die Faszien angeregt. Dehn- und Entspannungsübungen aus dem Yoga sorgen für die nötige Ruhe. Ein Fitness-Cocktail mit Gute-Laune-Garantie! Bei schlechtem Wetter unter dem Dach des Kaybergschulhofs.

Di, 5 x ab 9.7., 19 - 20 Uhr

Treffpunkt: Sulmtalhalle Erlenbach,

Talstr. 21,

Tatjana Körber

37,- €

337A062

junge vhs

Waldwichtel entdecken den Frühling

Eltern-Kind-Kurs 1,5 - 3 Jahre

Hier wird die Natur zum kreativen Spielraum. Mutter/Vater und Kinder erleben und begreifen spielerisch Pflanzen und Tiere. Die Waldwichtel balancieren über Baumstämme, sammeln Schätze, untersuchen Fundstücke, bauen Zwergenhöhlen, springen in Pfützen,

wühlen in der Erde und vergessen dabei die Zeit. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt!

Di, 6 x ab 9.4., 9 - 10.30 Uhr

Treffpunkt: Erlenbach, Wanderparkplatz hinter dem Staudamm, Nicole Strom

51,- € / 43,00 € pro Kind

Bitte paarweise anmelden.

337A080

Bogenschießen für Einsteiger*innen

Bogenschießen verlangt Kraft und Konzentration. Angestrebt wird ein perfekter Bewegungsablauf. Der Kurs umfasst folgende Grundlagen:

- Wie ist ein Bogen aufgebaut?
- Was steckt an Physik dahinter?
- Kann man beim Bogenschießen entspannen?

Die Theorie wird gleich in die Praxis umgesetzt.

So, 4 x ab 21.4., 9 - 12 Uhr

Schützenheim Neckarsulm, In der Hälde 5, Michael Schmidt

107,- €

337A780

SELBSTBEHAUPTUNG

Selbstverteidigung/ Selbstbehauptung

Im Umgang mit Konfliktsituationen erweitern alltagspraktische Tipps und das Verständnis von Gefahrensituationen den Handlungsspielraum und geben eine gewisse Selbstsicherheit, die im konkreten Erleben hilfreich die Selbstbehauptung stärkt.

In diesem Kurs wird Folgendes gelernt:

- Sich nicht in Gefahr begeben!
- Wie trete ich selbstbewusst auf?
- Wie verhalte ich mich bei einer Auseinandersetzung verbal?
- Wie und wohin schlage und trete ich, damit ich Zeit zum Flüchten bekomme?
- Was kann ich alles (und vor allem wie) als Waffe benutzen?
- Wie befreie ich mich, wenn mich jemand festhält?
- Was ist auf der Flucht zu beachten?
- Habe ich eine Chance, wenn ich schon auf dem Boden liege?
- Was beachte ich an der Haustüre?

Sa, 27.4.2024, 10 - 14 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,
Polizeihauptkommissar Patricc Fuchs

30,- €

338A005



ESSEN UND TRINKEN

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, 3 x ab 10.4., 18 - 21.30 Uhr

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

136,- €

390A011

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



junge vhs

Eltern-Kind-Kochkurs: Nudeln
ab 7 Jahren

Ob Nudeln auf italienische Art oder einfach eine Nudelpfanne - heute wollen wir verschiedene Nudelgerichte kochen, die lecker schmecken und gesund sind. Verschiedene Saucen und Salate runden das Ganze ab.

Sa, 4.5.2024, 10 - 13 Uhr

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

31,- € Erw., plus 28,00 € pro Kind

Bitte paarweise anmelden. 393A503

weise die Kalifornien-Rolle mit geräuchertem Lachs, Eiern, Gurke und einiges mehr zu.

Sa, 8.6.2024, 10.30 - 13 Uhr

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

28,- € Erw., plus 26,00 € pro Kind

Bitte paarweise anmelden. 393A504

junge vhs

Eltern-Kind-Kochkurs:
Konnichiwa Japan
ab 7 Jahren

In diesem Kurs werden zwei interessante Traditionen Japans vorgestellt: die Faltkunst Origami und die bekannte Spezialität Sushi. Zuerst falten wir in einfacher Origami-Technik kleine Kunstwerke. Danach bereiten wir zusammen verschiedene Sushi, beispiels-

Buttercremetörtchen

Alles in Handarbeit: Biskuitteig, Cremefüllung und Verzierungen in Form von Rosen oder anderen Miniaturblumen werden in diesem Kurs selbst gemacht. Tipps und Tricks zur Herstellung einer Buttercreme und zum Einstreichen der Törtchen sichern das Gelingen.

Fr, 12.4.2024, 18 - 22 Uhr

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

42,- €

394A201

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



Mezze – die Tapas des Orient

Bunt, vielfältig, frisch, geschmacksintensiv und vor allem gesellig! Lass dich an diesem Kochabend mitnehmen auf eine kulinarische Reise ans östliche Mittelmeer und tauche ein in die Welt der Mezze. An diesem Abend werden wir verschiedene Gerichte zubereiten wie z. B. Brotfladen in der Pfanne gebacken, pikanter Blattspinat auf Fetakäse mit Mandeln und mehr.

Fr, 14.6.2024, 18 - 21.30 Uhr
Erlenbach, Alte Kelter, Vereinsküche,
Friedenstr. 46, Eingang Rückseite,
Assia Rehm
45,- €

392A209

Vegetarische Küche: Indisch

Die Inder sind wahre Meister im Umgang mit Gewürzen und Saucen. Jede Gegend in Indien hat ihre eigenen Traditionen, die auch von der Religionszugehörigkeit beeinflusst werden. Hindus essen z. B. oft vegetarisch. Vegetarisch sind auch die landestypischen Köstlichkeiten, die wir zubereiten, wie Gerichte aus roten Linsen oder Variationen aus Gemüse und Reis.

Fr, 28.6.2024, 18 - 21.30 Uhr
Erlenbach, Alte Kelter, Vereinsküche,
Friedenstr. 46, Eingang Rückseite,
Chhanda Saha
38,- €



393A112



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



junge vhs

Osterhasenbackstube ab 5 Jahren

Ostern steht vor der Tür. Alle Kinder, die Lust haben, süße, bunte Plätzchen für's Osternest zu backen, sind hier richtig.

Sa, 23.3.2024, 10 - 12.30 Uhr
Erlenbach, Alte Kelter, Vereinsküche,
Friedenstr. 46, Eingang Rückseite,
Laura Bethe
22,- €

394A604

Edle Destillate und fruchtige Liköre

An diesem Abend erleben wir mit allen Sinnen die geschmacklichen Besonderheiten von edlen Obstbränden und leckeren Likören. Der Dozent, staatlich geprüfte Fachkraft für Brenneriewesen, erzählt über die Herstellungsprozesse, die Historie und aktuelle Trends. Anschließend wird natürlich verkostet: zwei Edelbrände, zwei Fruchtliköre sowie zwei „Exoten“ stehen bereit. Ein Geistiger Abend mit Genuss-Garantie!

Sa, 27.4.2024, 18.30 - 21.30 Uhr
Erlenbach, Alte Kelter,
Friedenstr. 46, Eingang Glasvorbau,
Claus Rank
33,- €

395A301

Kräuter after Work

Zum Begrüßungs-Cocktail gibt die Kräuterpädagogin eine Einführung zu den gesundheitsfördernden sowie sensorischen Eigenschaften von Wild- und Gartenkräutern. Je nach Jahreszeit und Verfügbarkeit der Lebensmittel werden kleine Gerichte zubereitet: Suppe, Pfannkuchen oder vegetarische Frikadellen und Salate. Ein vegetarisches Mini-Menü, das sich ohne großen Aufwand auch in einen vollgepackten Arbeitstag integrieren lässt.

Mi, 15.5.2024, 18 - 21 Uhr
Erlenbach, Alte Kelter, Vereinsküche,
Friedenstr. 46, Eingang Rückseite,
Alexandra Abredat
37,- €

393A105

Wilde Cocktails und gesunde Smoothies

Kräuter sind gesund und schmecken hervorragend. Von der Kräuterpädagogin lernen wir, welche Kräuter in Getränken harmonisieren und kreativ kombiniert werden können. Wild- und Gartenkräuter entfalten ihre sensorischen und gesundheitsfördernden Eigenschaften. Nach Begrüßungscocktail, Einführung in die Gläserkunde und Barequipment bereiten wir alkoholische und nicht alkoholische Cocktails und Smoothies zu und verkosten diese.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, 2 bis 3 verschließbare Gefäße für Lebensmittel.
Fr, 5.7.2024, 18 - 21 Uhr
Erlenbach, Alte Kelter, Vereinsküche,
Friedenstr. 46, Eingang Rückseite,
Alexandra Abredat
37,- €

395A201

SPRACHEN



SPRACHEN

Italienisch für Anfänger A1.1

In den Kursen auf Niveaustufe A1 lernen Teilnehmende ganz einfache Sätze über vertraute Themen zu verstehen und sich über ganz einfache und vertraute Themen zu verständigen.

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

Do, 10 x ab 22.2., 18.30 - 20 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,

Eingang Rückseite,

Barbara Padrini

120,- € Kleingruppe

409A114



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.

ITAL FOOD
seit 1989

Specialità Italiane

SEMESTERTHEMA **WASSER**

Zu dem vhs-Semestertema
finden Sie auf unserer Internetseite
viele spannende Kurse sowie Angebote
und Informationen rund um das
Thema Wasser.

www.vhs-heilbronn.de



Die vhs Heilbronn gGmbH ist eine staatlich anerkannte Weiterbildungseinrichtung.
Sie wird vom Land Baden-Württemberg, der Stadt und dem Landkreis Heilbronn gefördert.
Die vhs ist Mitglied im VHS-Verband Baden-Württemberg.

Registergericht Stuttgart HRB 108960, Steuer-Nr. 65209/88702
Bankverbindung: Kreissparkasse Heilbronn, Konto 22882,
BLZ 620 500 00 / IBAN: DE40 6205 0000 0000 0228 82, BIC: HEISDE66XXX



Leiterin der Volkshochschule
Erlenbach
Karin Ingelfinger
Bacchusweg 4/1
74235 Erlenbach

Beratung und Information
Tel. 07131 9965879

 Wir freuen uns auf Ihren Besuch!