



VHS unterwegs

Pilzwanderung

Bei einer Pilzwanderung in der Umgebung von Seelbach können Sie einen Einblick in die wunderbare Welt der Pilze bekommen. Der Fokus liegt auf den bekannten und weniger bekannten Speisepilzen der Region. Deren Erkennungsmerkmale und wichtige Unterschiede zu möglichen Verwechslungspartnern werden erläutert.

109902

Max Wieners
Sonntag, 1. Oktober 2023, 10:00-13:00 Uhr
Treffpunkt: Grillplatz am Tretenhof
11,- EUR



Tanz

Line Dance für Anfänger ohne Vorkenntnisse (A1)

Am 24.10.2023 findet kein Unterricht statt.

205918

Jasmin Zehnle
Dienstag, 17:15-18:15 Uhr
ab Dienstag, 26. September 2023, 12 x
„Haus am alten Bantlehof“, Wittelbach, Kapellenweg 3
54,50 EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

Line Dance für Anfänger mit Vorkenntnissen (A2)

Am 23.10.2023 findet kein Unterricht statt.

205919

Jasmin Zehnle
Montag, 17:15-18:15 Uhr
ab Montag, 25. September 2023, 12 x
Schulzentrum, Geroldsecker Str. 10a, Turnhalle, Gymnastikraum
54,50 EUR

Line Dance für Fortgeschrittene (F1)

Am 23.10.2023 findet kein Unterricht statt.

205920

Jasmin Zehnle
Montag, 18:15-19:45 Uhr
ab Montag, 25. September 2023, 12 x
Schulzentrum, Geroldsecker Str. 10a, Turnhalle, Gymnastikraum
65,- EUR

Entspannung – Bewegung

Bitte zu allen Entspannungs- und Bewegungskursen Yoga- bzw. Gymnastikmatte mitbringen.

Yoga für Anfänger

Snjezana Novak
«Haus am alten Bantlehof», Wittelbach, Kapellenweg 3
53,- EUR

301941

Dienstag, 20:00-21:30 Uhr
ab Dienstag, 26. September 2023, 10 x
Am 14.11. findet der Kurs nicht statt.

301942

Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr
ab Mittwoch, 27. September 2023, 10 x
Am 15.11. findet der Kurs nicht statt.

Figur-Fitness

302903

Viktoria Maier
Mittwoch, 18:30-19:30 Uhr
ab Mittwoch, 27. September 2023, 10 x
«Haus am alten Bantlehof», Wittelbach, Kapellenweg 3
36,- EUR

Rücken-Aktiv

Seraphina von Hornstein
Grundschule Dörflinbach, Oberdorf
54,- EUR (min. 8/max. 12 Teiln.)

302905

Montag, 19:30-20:30 Uhr
ab Montag, 25. September 2023, 12 x

302914

Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 25. September 2023, 12 x

Rückenfit - sanft

302906

Marianne Kuhn
Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 25. September 2023, 10 x
Schulzentrum, Musiksaal, Geroldseckerstr. 10a
45,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Rückenfit - intensiv

302907

Marianne Kuhn
Montag, 19:30-20:30 Uhr
ab Montag, 25. September 2023, 10 x
Schulzentrum, Musiksaal, Geroldseckerstr. 10a
45,- EUR (min. 8/max. 10 Teiln.)

Fit für den Alltag - Ganzkörpertraining

302908

Viktoria Maier
Donnerstag, 8:30-9:30 Uhr
ab Donnerstag, 28. September 2023, 10 x
«Haus am alten Bantlehof», Wittelbach, Kapellenweg 3
36,- EUR

Rücken in Bewegung

302912

Seraphina von Hornstein
Mittwoch, 8:30-9:30 Uhr
ab Mittwoch, 27. September 2023, 12 x
Schweighausen Turnhalle, Bergstr.
43,- EUR

Mix Your Power

302915

Seraphina von Hornstein
Mittwoch, 9:30-10:30 Uhr
ab Mittwoch, 27. September 2023, 12 x
Schweighausen Turnhalle, Bergstr.
43,- EUR

Ernährung

Bitte zu allen Kochkursen: 1-2 Geschirrtücher
Schürze und Vorratsbehälter mitbringen. Die Natu-
ralkosten werden bar im Kurs abgerechnet.

Linzertorte - Kuchenklassiker mit perfektem Teiggitter

Wichtige Tipps zur Teigzubereitung, dem Füllen und Backen der Linzertorte. Der richtige Umgang sowie die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Gitterstanze werden ausführlich aufgezeigt. Die Teilnehmenden lernen, wie sie in kurzer Zeit einfach und schnell mehrere Linzertorten mit perfektem Teiggitter backen können. Was bringe ich mit? Lesen Sie auf der VHS-Homepage.

305901

Manuela Müllerleile

Samstag, 30. September 2023, 10:00-14:00 Uhr
Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr. 10a
24,- EUR (zzgl. ca. 18,- EUR Naturalkosten)



Winzertorte - fruchtige Weinsahnetorte mit Weintrauben

In diesem Kurs wird Schritt-für-Schritt ein eigens für das Schwerpunktthema erstelltes Rezept – die Winzertorte – gebacken. Es gibt vielfältige Tipps und Tricks, so dass auch Anfänger mit einer Torte nach Hause gehen. Was bringe ich mit? Lesen Sie auf der VHS-Homepage.

305902

Manuela Müllerleile

Samstag, 7. Oktober 2023, 10:00-14:00 Uhr
Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr. 10a
30,- EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Naturalkosten)

Badischer Zwiebelkuchen - passend zum Herbst und einem Glas Wein!

In diesem Kurs backen wir einen würzigen badischen Zwiebelkuchen an dem so richtig was dran ist. Wer mit einem bodenlosen Backsystem arbeitet - Backrost und eckigen Backrahmen, bitte gerne zum Kurs mitbringen. Was bringe ich mit? Lesen Sie auf der VHS-Homepage.

305903

Manuela Müllerleile

Samstag, 21. Oktober 2023, 10:00-15:00 Uhr
Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr. 10a
30,- EUR (zzgl. ca. 25,- EUR Naturalkosten)

Badische Sauerkrautschnitte - herbstlicher Kuchen in deftiger Variante!

In diesem Kurs backen wir eine würzigen überaus feine Sauerkrautschnitte. Ein wunderbarer Hefemürbeteig bildet die Basis. Darauf backen leckere Zutaten, wie Sauerkraut und Kassler saftig eingebettet in einem Sauerrahmguss. Wer mit einem bodenlosen Backsystem arbeitet - Backrost und eckigen Backrahmen, bitte gerne zum Kurs mitbringen. Was bringe ich mit? Lesen Sie auf der VHS-Homepage.

305904

Manuela Müllerleile

Samstag, 28. Oktober 2023, 10:00-14:00 Uhr
Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr. 10a
24,- EUR (zzgl. ca. 25,- EUR Naturalkosten)

Buchtorte - „die Torte“ für festliche Anlässe

Der simple Aufbau der Torte erfolgt ohne eine spezielle Backform. Die Basis bildet eine saftige Biskuitplatte die wir im Kurs backen werden. Gelingsichere Rezepte und vielfältige Dekorations- und Gestaltungstipps gibt Manuela Müllerleile mit an die Hand. Wer mit einem bodenlosen Backsystem arbeitet - Backrost und eckigen Backrahmen, bitte gerne zum Kurs mitbringen. Was bringe ich mit? Lesen Sie auf der VHS-Homepage.

305905

Manuela Müllerleile

Samstag, 11. November 2023, 10:00-15:00 Uhr
Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr. 10a
30,- EUR (zzgl. ca. 18,- EUR Naturalkosten)



Bienenstich - Ein Klassiker mit Biss

In diesem Kurs backen wir den urdeutschen Klassiker schlechthin. Einen locker-luftigem Hefeteig, die knackige Mandeldecke sowie die cremige Füllung bereiten wir gemeinsam aus frischen Zutaten zu. Vielfältige Tipps und Tricks gibt es zusätzlich mit an die Hand. Schritt-für-Schritt und garantiert auch für Anfänger machbar. Was bringe ich mit? Lesen Sie auf der VHS-Homepage.

305906

Manuela Müllerleile

Samstag, 13. Januar 2024, 10:00-15:00 Uhr
Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr. 10a
30,- EUR (zzgl. ca. 18,- EUR Naturalkosten)



Junge VHS

Lustig-gruselige Halloween- Kürbisse für Kinder (ab 9 J.)

Süß oder lieber gruselig - wie soll dein Kürbis dreinschauen? Pünktlich zu Halloween bemalen wir ein paar coole Kürbisköpfe. Mit ihren gruseligen, grimmigen, süßen oder lustigen Ausdrücken sind sie ein echtes Highlight für eure Halloween-Dekoration.

210901

Ulrike Harter

Freitag, 27. Oktober 2023, 15:00-17:00 Uhr
Seelbach, Schulzentrum, Zeichensaal,
Geroldseckerstr. 10a
12,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Materialkosten)



Halloween-Cupcakes für Kinder (ab 8 J.)

Zu Halloween machen wir schokoladige und zugleich fruchtig-schaurige Cupcakes. Getoppt mit Fledermäusen und Spinnen im Halloween-Look werden sie außerdem noch richtig gruselig.

305941

Ulrike Harter

Montag, 30. Oktober 2023, 15:00-17:15 Uhr
Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr. 10a
18,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Naturalkosten)

In der Weihnachtsbäckerei - Backen für Kinder (ab 6 J.)

Wir werden gemeinsam unterschiedliche und vor allem leckere Plätzchen backen und verzieren. Bitte mitbringen: Nudelholz, Lieblings-Ausstechformen, Schürze, Aufbewahrungsbehälter.

305942

Ulrike Harter

Freitag, 1. Dezember 2023, 15:00-17:00 Uhr
Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr. 10a
18,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Naturalkosten)