



VHS Seelbach/Schuttertal

Zlatka Kiryakova und Damyan Mihov

Rehbergblick 6
77960 Seelbach

Tel. 07823 / 209 61 76
vhs-seelbachschuttertal@lahr.de

Vortrag

Früher in Rente gehen?

Der Vortrag richtet sich an alle, die sich auf die Möglichkeiten des Rentenbeginns der gesetzlichen Altersvorsorge vorbereiten wollen. Wann und unter welchen Voraussetzungen können Sie, unter Berücksichtigung der einzelnen Rentenarten, in Rente gehen? Welche Abschläge oder Zuschläge sind zu erwarten?

103901

Anja Günther

Mittwoch, 23. Oktober 2024, 18:00 Uhr

Seelbach, Schulzentrum, Musiksaal, Geroldseckerstr. 10a
5,- EUR (Anmeldung erwünscht)

Lebenshilfe

Trauer und Verlust verstehen, annehmen und bewältigen

Trauer ist leider viel zu oft ein Tabuthema. Wenn das Schlimmste eintritt, stehen Betroffene, Angehörige und Freunde hilflos da. Die Trauer kann jedoch bewältigt werden - gemeinsam, aber auch allein. Das Ziel? Ein besserer Umgang mit der oftmals nicht in Worte zu fassenden Trauer; neue Möglichkeiten entdecken mit sich selbst und der Trauer zu leben. In diesem Seminar erfahren Sie etwas über Theorie und Inhalte des Trauerns. Und haben Zeit und Raum für schmerzhaft Gefühle, aber auch für das, was besser und anders werden darf.

106909

Isabel Kimmer

Freitag, 18:00-20:00 Uhr

ab Freitag, 15. November 2024, 3 x

Seelbach, Schulzentrum, Geroldseckerstr. 10a
39,50 EUR

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.

109901

Max Zibold

Sonntag, 27. Oktober 2024, 10:00-13:00 Uhr

Treffpunkt: Spiel- und Grillplatz am Tretenhof.

15,- EUR (Anmeldung erforderlich)



Tanz

Line Dance für Anfänger (A1)

Am 22.10.2024 findet der Kurs nicht statt.

205918

Jasmin Zehnle

Dienstag, 17:30-18:30 Uhr

ab Dienstag, 24. September 2024, 12 x

„Haus am alten Bantlehof“, Wittelbach, Kapellenweg 3
59,50 EUR

Line Dance für Anfänger mit Vorkenntnissen (A2)

Am 21.10.2024 und 4.11.2024

findet der Kurs nicht statt.

205919

Jasmin Zehnle

Montag, 17:15-18:15 Uhr

ab Montag, 23. September 2024, 12 x

Schulzentrum, Geroldsecker Str. 10a, Turnhalle, Gymnastikraum
59,50 EUR

Line Dance für Fortgeschrittene (F1)

Am 21.10.2024 und 4.11.2024

findet der Kurs nicht statt.

205920

Jasmin Zehnle

Montag, 18:15-19:45 Uhr

ab Montag, 23. September 2024, 12 x

Schulzentrum, Geroldsecker Str. 10a, Turnhalle, Gymnastikraum
71,50 EUR

Kreativität

Holzuhr im Schwarzwald Style

Ein Stück Heimat selber anfertigen können Sie in diesem Kurs. Für die eigenen vier Wände oder als Geschenk. Wir bauen eine Holzuhr mit Schwarzwaldmotiven, wobei hochwertige Materialien zum Einsatz kommen, die viele individuelle Möglichkeiten bieten. Materialkosten bitte bar vor Ort entrichten.

210904

Sena Vögele

Samstag, 14. Dezember 2024, 14:00-18:00 Uhr

Seelbach, Schulzentrum, Geroldseckerstr. 10a

26,- EUR (zzgl. ca. 30,- EUR Materialkosten)



Entspannung – Bewegung

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

Yoga für Anfänger

Bitte noch mitbringen: Zwei Yogablöcke

Snjezana Novak

„Haus am alten Bantlehof“, Wittelbach, Kapellenweg 3
58,50 EUR

301941

Dienstag, 19:30-21:00 Uhr

ab Dienstag, 5. November 2024, 10 x

301942

Mittwoch, 19:45-21:15 Uhr

ab Mittwoch, 6. November 2024, 10 x

Figur-Fitness

302903

Viktoria Maier

Mittwoch, 18:30-19:30 Uhr

ab Mittwoch, 25. September 2024, 12 x

„Haus am alten Bantlehof“, Wittelbach, Kapellenweg 3
59,50 EUR

Rücken-Aktiv

302905

Seraphina von Hornstein

Montag, 19:30-20:30 Uhr

ab Montag, 23. September 2024, 12 x

Grundschule Dörlinbach, Oberdorf
79,- EUR

Rückenfit - sanft

302906

Marianne Kuhn

Montag, 18:30-19:30 Uhr

ab Montag, 23. September 2024, 10 x

Schulzentrum, Musiksaal, Geroldseckerstr. 10a
49,50 EUR

Rückenfit - intensiv

302907

Marianne Kuhn

Montag, 19:30-20:30 Uhr

ab Montag, 23. September 2024, 10 x

Schulzentrum, Musiksaal, Geroldseckerstr. 10a
49,50 EUR

Fit für den Alltag - Ganzkörpertraining

302908

Viktoria Maier
Donnerstag, 8:30-9:30 Uhr
ab Donnerstag, 26. September 2024, 12 x
„Haus am alten Bantlehof“, Wittelbach, Kapellenweg 3
59,50 EUR

Gymnastik 60+

Geeignet für alle Fitness-Levels.

302912

Seraphina von Hornstein
Mittwoch, 8:30-9:30 Uhr
ab Mittwoch, 25. September 2024, 12 x
Schweighausen Turnhalle, Bergstr.
47,50 EUR

Rücken-Aktiv

Geeignet für Einsteiger/innen wie auch für Fortgeschrittene.

302914

Seraphina von Hornstein
Montag, 18:30-19:30 Uhr
ab Montag, 23. September 2024, 12 x
Grundschule Dörlinbach, Oberdorf
79,- EUR

Ernährung

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

Kochen mit Steinpilzen

In diesem Kurs werden wir ein Steinpilzmenü mit Suppe, Pasta und Fleisch zubereiten

305910

Damyan Mihov
Samstag, 12. Oktober 2024, 11:00-14:00 Uhr
Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr. 10a
25,- EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Naturalkosten)



Für die Backkurse bei Frau Müllerleile bringen Sie bitte (wenn vorhanden) mit: Wer mit einem bodenlosen Backsystem arbeitet - Backrost und entsprechenden Backring/Backrahmen. Falls möglich eine Küchenmaschine, Tortenbehälter oder Tortenplatte, eckig, alternativ passenden Behälter/Karton zum Tortentransport, Schreibzeug, Geschirrtücher und evtl. Schürze. Naturalkosten bitte bar entrichten.

Saftige Biskuitrolle – gelingsicher ohne zu brechen!

Wir backen eine herbstlich-frische Biskuitrolle, die nicht bricht und füllen diese mit saisonalen Früchten. Damit die Biskuitrolle perfekt gelingt, werden in diesem Kurs Schritt für Schritt mögliche Fehlerquellen oder Stolpersteine aufgezeigt.

305911

Manuela Müllerleile
Samstag, 21. September 2024, 10:00-15:00 Uhr
Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr. 10a
35,- EUR (zzgl. ca. 18,- EUR Naturalkosten)

Fruchtige Kuppeltorte mit Biskuitgitter

Hinter dem beeindruckenden Äußeren der Kuppeltorte offenbart sich beim Anschnitt nochmals ein echter Hingucker. Hier werden fluffig geschlagene Sahne und saisonale Früchte mit hochwertigen, regionalen Zutaten vereint. Das Highlight: Wir verarbeiten die Biskuitdecke zu einem dekorativen Biskuitgitter. Die Dozentin teilt eines ihrer brandneuen Rezepte mit zahlreichen hilfreichen Tipps und Tricks. Sie erhalten ein sehr ausführliches Skript, das weit mehr als nur das Rezept enthält. Gemeinsam backen wir den benötigten locker-saftigen Biskuitboden und bereiten die fruchtige Füllung zu. Dazu gibt es unzählige Tipps und Tricks, damit das Backen garantiert ein Erfolg wird.

305912

Manuela Müllerleile
Samstag, 28. September 2024, 10:00-15:00 Uhr
Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr. 10a
35,- EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Naturalkosten)

Linzertorte - Kuchenklassiker mit perfektem Teiggitter

Mit dem Gittermuster aus Mürbeteig, feinen Gewürzen und der roten Konfitüre ist die saftige Linzer Torte ein absoluter Klassiker. Für das perfekte Muster arbeiten wir in diesem Kurs mit der praktischen Gitterstanze. Dieser Kurs ist auch optimal für alle Besitzer der Gitterstanze, die ihr Wissen nochmals auffrischen wollen.

305913

Manuela Müllerleile
Freitag, 11. Oktober 2024, 18:00-22:00 Uhr
Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr. 10a
30,- EUR (zzgl. ca. 18,- EUR Naturalkosten)



Flammenkuchen im Haushaltsbackofen Schnell, einfach und garantiert lecker!

Mit raffinierter Technik, besten Zutaten und der richtigen Anleitung wird der Flammenkuchen auch im Haushaltsbackofen zu einer knusprigen Gaumenfreude. Gezeigt wird Schritt für Schritt, wie der perfekte Flammenkuchen – herzhafte oder süß - zuhause gebacken werden kann.

305914

Manuela Müllerleile
Samstag, 19. Oktober 2024, 10:00-14:00 Uhr
Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr. 10a
30,- EUR (zzgl. ca. 25,- EUR Naturalkosten)

Rückwärtstorte - Torte auf den Kopf gestellt

Heute steht die Torte Kopf. Wir bauen unsere Torte auf eine überraschend andere Weise auf - nämlich rückwärts. Diese Tortenvariante überrascht am Ende mit einem spiegelglatten und sauberen Fruchtspiegel – wie das funktioniert wird in diesem Kurs gezeigt. Schritt-für-Schritt und garantiert für Jede(n) machbar.

305915

Manuela Müllerleile
Samstag, 9. November 2024, 10:00-15:00 Uhr
Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr. 10a
35,- EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Naturalkosten)

Weihnachtsstollen - saftig und lecker

Mit raffinierter Zubereitung und den besten Zutaten wird der Weihnachtsstollen saftig und aromatisch. Backen Sie Ihren Weihnachtsstollen einfach selbst – mit genau den Zutaten, die Sie lieben! In dem Kurs wird gezeigt, wie die größte Aromenvielfalt und Saftigkeit in den Stollenteile gebracht wird.

305917

Manuela Müllerleile
Samstag, 23. November 2024, 10:00-14:00 Uhr
Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr. 10a
30,- EUR (zzgl. ca. 25,- EUR Naturalkosten)

Bananensahnetorte mit Schokoladengitter

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie eine fruchtig-cremige Bananensahnetorte mit einem atemberaubenden Schokoladengitter zaubern. Ein Ganzjahresrezept, das wandelbar und immer wieder neu mit anderen Zutaten gebacken werden kann. In diesem Kurs teilt die Dozentin wieder ein brandneues Rezept mit zahlreichen hilfreichen Tipps und Tricks. Ein sehr ausführliches Skript mit unzähligen Anleitungen gibt es mit an die Hand.

305916

Manuela Müllerleile
Samstag, 11. Januar 2025, 10:00-15:00 Uhr
Schulzentrum, Lehrküche, Geroldseckerstr. 10a
35,- EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Naturalkosten)