



Programm Frühjahr/Sommer 2026



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
74235 Erlenbach

Beratung und Information

Tel.: 0 71 31 9965 - 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: 07131 9965 - 0

Geschäftsführer: Peter Hawighorst | **Redaktion:** Peter Hawighorst, Telefon: 07131 9965 - 31,
hawighorst@vhs-heilbronn.de | Martina Keck, Telefon: 07131 9965 - 866, Keck@vhs-heilbronn.de

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

PROGRAMM FRÜHJAHR/SOMMER 2026

Mensch, Politik, Gesellschaft	02
Kultur und Kreativität	04
Gesundheit und Bewegung	06
Essen und Trinken	10
Sprachen	12

vhs - fit durch Frühjahr und Sommer



MENSCH, POLITIK, GESELLSCHAFT

Toxische Beziehungen

Manche Beziehungen und Gemeinschaften richten emotionalen Schaden an und beeinträchtigen die psychische Gesundheit. Sie sind häufig von Kontrolle, Kritik, Ungleichgewicht und Manipulation geprägt. Der Vortrag gibt eine Definition von toxischen Beziehungen und behandelt folgende Fragen: In welchen Lebensbereichen treten sie auf und wie erkenne ich sie? Wie gehe ich mit toxischen Menschen und Gemeinschaften um? Welche Befreiungsmöglichkeiten, innere und äußere, gibt es? Kann ich mich präventiv davor schützen? Anschließend besteht die Möglichkeit zum Gedankenaustausch.

Do, 26.3.2026, 19 – 20.30 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstraße 46,

Eingang Rückseite

Sabine Wickert

8,- €

108A120

Margarete Steiff: **Firmengründerin und Powerfrau**

Trotz Kinderlähmung absolvierte Margarete Steiff eine Schneiderlehre und gründete gemeinsam mit ihren Schwestern ein Schneiderratelier. 1879 begann durch einen Zufall ihre Karriere als Herstellerin von Spielzeug, was zur Gründung der weltweit erfolgreichen Firma Steiff führte.

Di, 28.4.2026, 19 - 21.15 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,

Eingang Rückseite,

Karin Schmöger

8,- €

103A138



Der Pyrenäenweg GR 10

Zu Fuß vom Atlantik bis ans Mittelmeer

Der französische Fernwanderweg GR 10 überquert die Pyrenäen vom Atlantik bis zum Mittelmeer. Auf 934 km und 56.000 Höhenmetern windet er sich vorbei an unzähligen Wasserfällen und den höchsten Gipfeln der Pyrenäen.

Der Reisejournalist Fuat Gören lief den Weg schon zweimal komplett, jeweils 60 Tage am Stück. Mit faszinierenden Fotos und Videos von traumhaften Landschaften erzählt er von seinen Erlebnissen und seinen Kämpfen mit den Elementen. Und was haben der Jakobsweg und Hannibals Elefanten mit dem GR 10 zu tun? Erfahren Sie es bei diesem kurzweiligen Fotovortrag.

Do, 23.4.2026, 19 - 21 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,

Eingang Rückseite,

Fuat Gören

8,- €

104A136

Strass statt Stress – Karl Lagerfelds Lebensphilosophie Spannend und leicht umzusetzen

„Lagerfeld your life“, ein Buch von Anna Bäsener beschreibt Karl Lagerfelds vier Stellenschrauben für ein „angenehmes Leben“. Sie stehen an diesem Abend im Mittelpunkt, faszinierend und inspirierend, abseits seines Lebens im Blitzlichtfeuer.

Sie erfahren einiges Interessantes über sein aufregendes Leben und lernen Karl Lagerfelds Lebensphilosophie kennen. Vor allem werden seine Ideen diskutiert und mit eigenen Ideen erweitert. Mit neuen Impulsen und Werkzeugen geht es dann zurück in den Alltag, der hoffentlich geprägt ist durch Strass und weniger Stress.

Wenn Sie wollen, dürfen Sie etwas dabeihaben, das Ihren Körper/Kopf so richtig in Szene setzt. Vielleicht kreieren Sie ja ihr eigenes Markenzeichen.

Neugierig? Dann lassen Sie sich doch einfach auf das Abenteuer Karl Lagerfeld ein!

Mi, 6.5.2026, 19 - 21 Uhr
Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,
Eingang Rückseite, Iris Walter-Glück
19,- €

108A230

Berufsfeuerwehr Heilbronn

Die Berufsfeuerwehr Heilbronn ist uns allen ein Begriff, aber was steckt dahinter? Die Brandbekämpfung ist nur eine von vielen Aufgaben. Ebenso wichtig ist die technische Hilfeleistung bei Notlagen von Mensch und Tier. Bei der Besichtigung bekommen wir Einblick in den Fuhrpark und die technischen Hilfsmittel sowie die Leitzentrale.

Fr, 19.6.2026, 18 - 20 Uhr
Treffpunkt: Hauptfeuerwache
Heilbronn, Beethovenstr. 29,
Christian Kumpf

8,- €

116A756

Verbraucherbildung

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



Semesterthema



eID-Karte und E-Wallet – fit für digitale Zeiten

Die eID-Karte (Personalausweis mit Online-Ausweisfunktion) und E-Wallets (Google Pay, Apple Pay) machen Alltagssituationen einfacher: keine langen Wartezeiten beim Amt, keine vergessenen Karten im Portemonnaie, schnelle und sichere Zahlungen. Wer die Grundlagen kennt, kann digitale Helfer vertrauensvoll einsetzen und ist fit für die Zukunft.

Im Kurs erfahren Sie, wie Sie mit der eID-Funktion Ihres Personalausweises Legitimationsprüfungen und Online-Behördengänge erledigen und Online-Dienste verwenden können. Außerdem lernen Sie, wie eine E-Wallet funktioniert: digitale Fahrkarten speichern, Bonuskarten bündeln und künftig auch Führerschein und andere Nachweise mitführen - alles direkt auf dem Smartphone. Natürlich sprechen wir auch über Sicherheit, Datenschutz und geplante Weiterentwicklungen (Stichwort EUDI-Wallet).

Mi, 17.6.2026, 19 - 20.30 Uhr

Online-Vortrag,
Matthias Weller
gebührenfrei

115A155V



KULTUR, KREATIVITÄT

Einführung in die Aquarellmalerei

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Wir lernen die verschiedenen Grundtechniken der Aquarellmalerei: Lasieren, Nass-in-Nass, Lavieren, Granulieren. Durch gemeinsame Bildbesprechungen erkennen wir unterschiedliche Stile und Herangehensweisen. Die Theorie wird anhand eines Handouts vermittelt. Unsere Bilder orientieren sich am Thema Frühlingsferien.

Mi, 5 x ab 17.6., 18.30 - 21 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,

Eingang Rückseite,

Sabine Wickert

72,- €

230A152

Aquarellworkshop Grußkarten

Wir gestalten Grußkarten (B6-Format) in Aquarelltechnik für verschiedene Anlässe wie Geburtstag, Hochzeit oder als Danke-

schön. Stempel mit passenden Grüßen oder Symbolen runden unsere Karten ab. Eine breite Palette an Farben steht zur Auswahl, das Material für 5 - 7 Karten inkl. Umschläge wird gestellt. Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.

Sa, 25.4.2026, 9.30 - 12.30 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,

Eingang Rückseite,

Sabine Wickert

30,- €

230A233

Dekoschilder

Wir gestalten einzigartige Dekoschilder, die ein Blickfang im eigenen Zuhause sind. Die Holzschilder können mit frechen Sprüchen, hübschen Motiven und liebevollen Details verziert werden. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Das Material und Farben werden gestellt.

Sa, 7.3.2026, 10 - 12 Uhr

Erlenbach, Kaybergschule,

Schulstr. 39,

Sabine Riedel

34,- €

271A123

Herzen gestalten

Aus braunem Papierdraht, mit Beton- oder Metallpaste betupft und kreativ mit Bändern und Blumen verziert, entsteht ein individuell gestaltetes Herz.

Fr, 27.3.2026, 19 - 20.30 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,

Eingang Rückseite,

Nicole Löchner

30,- € inkl. 18 € Materialkosten 271A128



Fußmatte gestalten

Der Hauseingang repräsentiert auf einen Blick unser Zuhause. An diesem Abend gestalten wir die oft kaum beachtete Fußmatte ganz nach unseren Wünschen – einladend und als Blickfang, als Visitenkarte des Hauses.

Do, 7.5.2026, 18 - 20 Uhr

Erlenbach, Kaybergschule,

Schulstr. 39,

Sabine Püschel

36,- € inkl. 18 € Materialkosten 271A143

Osterkranz für Tür und Tisch

Es wird Frühling, die Sonne scheint wieder wärmer und Ostern steht vor der Tür! Wir binden einen Kranz aus Moos, Efeu und weiteren Naturmaterialien für den Ostertisch oder die Haustüre. Geschmückt wird er mit allem, was uns gefällt.

Dieser Kurs richtet sich an Ungeübte ebenso wie an Geübte.

Do, 19.3.2026, 18.30 - 20 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,

Eingang Rückseite,

Sabine Püschel

25,- €

278A126



JUNGE VHS

Stempelspaß

5 - 8 Jahre

Du magst bunte, ganz besonders verzierte Taschen und Schürzen? Dann stempel einfach drauf los. Zur Auswahl hast Du Sportbeutel, Tasche oder Schürze. Du kannst sie mit vielen lustigen Tieren und jede Menge Farben verzieren. Die Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

Sa, 28.3.2026, 10 - 11 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,

Eingang Rückseite,

Nicole Löchner

18,- €

271A228

Entdecken Sie unser
vollständiges Programm unter
www.vhs-heilbronn.de



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

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, 9 x ab 27.2., 17.30 - 18.30 Uhr

Erlenbach, Kaybergsschule,

Schulstr. 37,

Tatjana Körber

58,- €

304A403

Neu Sanftes Hatha-Yoga für jedermann

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.

Mi, 5 x ab 25.2., 18.30 - 20 Uhr

Erlenbach, Schanzweg 13,

Yuliya Schönebeck-Bryzh

56,- €

304A506

Sanftes Hatha-Yoga für jedermann

Mi, 9 x ab 15.4., 18.30 - 20 Uhr

Erlenbach, Schanzweg 13,

Yuliya Schönebeck-Bryzh

101,- €

304A508



Sanft – entspannt – in Balance

Neu Balance & Stability Yoga

Wir verbessern Gleichgewicht und Stabilität. Wichtige Asanas sind der Baum, der Krieger III und der Adler. Sie erfordern Konzentration und einen festen Fokus. Das regelmäßige Üben stärkt die Bein- und Rumpfmuskulatur und fördert geistige Ruhe und Zentrierung.

Di, 5 x ab 24.2., 9 - 10 Uhr

Erlenbach, Schanzweg 13,

Katja Weik

45,- €

304A560

Entdecken Sie unser
vollständiges Programm unter
www.vhs-heilbronn.de



Neu **Yoga Sculpt**

Im Kurs kombinieren wir traditionelle Yogahaltungen mit dem Einsatz unseres Körpergewichts oder mit leichten Gewichten. Ziel ist ein ausgewogenes funktionales Training aller wichtigen Muskelgruppen, das sowohl Stärke als auch Flexibilität aufbaut. Trotz der Intensität bleiben die Prinzipien der Yoga-Atmung und Achtsamkeit erhalten.

Di, 5 x ab 21.4., 9 - 10 Uhr
Erlenbach, Schanzweg 13,
Katja Weik
45,- €

304A561

Neu **Yoga & Hike**

Yoga und Wandern ist eine optimale Kombination für Körper, Geist und Seele. Unsere ca. dreistündige Wanderung ist so konzipiert, dass sie bei zwei Yogaeinheiten Momente der Achtsamkeit, Entspannung und Erholung bietet. Dabei werden wir uns mit der Natur verbinden. Akrobatische Yogaskills braucht es dafür nicht.

Sa, 18.4.2026, 9.30 - 12.30 Uhr
Erlenbach, Spielplatz am
Staudamm, am Ende der Klingenstr.,
Yuliya Schönebeck-Bryzh
22,- €

304A565

JUNGE VHS

**Kinder-Yoga – Workshop mit Eltern
für Kinder von 4 - 6 Jahren
(Kindergartenkinder)**

Kinder entdecken gemeinsam mit einem Elternteil spielerisch die Welt des Yoga. Durch fantasievolle Geschichten, tierische Yoga-Haltungen und kleine Bewegungsspiele lernen die Kinder ihren Körper besser kennen, stärken ihr Gleichgewicht und ihre Koordination. Im Mittelpunkt steht die Freude an der Bewegung und das gemeinsame Erleben. Atemübungen und kleine Entspannungsein-

heiten sorgen dafür, dass Groß und Klein Ruhe finden und neue Energie tanken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - Neugier und Lust auf Bewegung genügen.

Dieser Workshop gibt Eltern einen ersten Einblick in den Ablauf und den Inhalt des Kinderyoga.

Sa, 18.4.2026, 10 - 11 Uhr
Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,
Eingang Rückseite,
Katja Weik
8,- €

304A854

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 wird der Üben- de 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 und dienen der Gesundheitsvorsorge. Das gemeinsame Üben in der Gruppe fördert Konzentration und Entspannung zugleich.

Mo, 15 x ab 23.2., 20.10 - 21.10 Uhr
Erlenbach, Kaybergsschule,
Schulstr. 37, Bärbel Steiner
96,- €

307A105

Qigong am Vormittag

Sa, 18 x ab 28.2., 9 - 10 Uhr
Erlenbach, Fitnessstudio
Fitness Natura, Talstr. 40, Frank Wollenheit
161,- €

307A149

In Klängen baden

Auszeit für Körper, Geist und Seele

Wir leben in einer stressigen und hektischen Welt. Daher ist ein Gegenpol wichtig, um zur Ruhe zu kommen, den Alltag hinter uns zu lassen und achtsam zu genießen. Die Dozentin, zertifizierte Peter Hess® Klangmassagetherapeutin, verschafft uns eine Auszeit. Nach Begrüßung und Erläuterung lauschen wir ca. 45 min. den sanften Klängen der Klangschalen und des Fengongs. In dieser Atmosphäre werden wir getragen und sind geborgen. Es bietet sich die Möglichkeit zur tiefen Entspannung, wir lassen los und tanken auf. Eine kurze Nachruhe und eine Tasse Tee holen uns wieder zurück.

Do, 16.4.2026, 18 - 19.30 Uhr

Erlenbach, Schanzweg 13, Melanie Kumpf

13,- € 309A050

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.

Di, 6 x ab 24.2., 19.15 - 20.30 Uhr

Erlenbach, Kaybergschule,

Schulstr. 37, Melanie Hagner

42,- € 314A400

Aktiv in der 2. Lebenshälfte

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

Mi, 14 x ab 25.2., 17.30 - 18.30 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,

Eingang Rückseite,

Dorothee Grimm

105,- € 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 Beweglichkeit und Stabilität. Es wird auf funktionelles, rückengerechtes Üben und alltagspraktisches Handeln geachtet.

Fr, 15 x ab 27.2., 9 - 10 Uhr

Erlenbach, Kaybergschule, Schulstr. 37,

Annabella Knobloch

112,- € 315A401

Funktionelles Training für Sie und Ihn

Mit dem Fokus auf Kraft, Ausdauer und Stabilität trainieren wir die Tiefenmuskulatur mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten. So wird man kontinuierlich fit für den Alltag!

Mo, 15 x ab 23.2., 19.30 - 20.30 Uhr

Erlenbach, Fitnessstudio

Fitness Natura, Talstr. 40,

Frank Wollenheit

96,- € 321A201

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 Ihre Körperwahrnehmung, Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit verbessert.

Di, 15 x ab 24.2., 19.30 - 20.45 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,

Bianca Olivera Quintana

120,- € 322A102



Power Dance

Für Fitness, Kraft und Beweglichkeit

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. Abgerundet wird der Trainingseffekt durch muskelkräftigende Übungen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mi, 12 x ab 4.3., 18.30 - 19.30 Uhr

Erlenbach, Kaybergsschule, Schulstr. 37,
Dagmar Kästle

90,- €

322A503

Fitnessmix mit Faszientraining

Ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm - bestehend aus Kraft-, Ausdauer- und Fitnessseinheiten. Dehn- und Lockerungsübun-

gen 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, 9 x ab 27.2., 18.45 - 19.45 Uhr

Erlenbach, Kaybergsschule, Schulstr. 37,
Tatjana Körber

58,- €

331A404

Sommer Workout – Outdoor

Fitness-Cocktail mit Gute-Laune-Garantie

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 Kaybergsschulhofs.

Di, 5 x ab 21.7., 19 - 20 Uhr

Treffpunkt: Sulmtalhalle Erlenbach,
Talstr. 21, N.N.

37,- €

337A062

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 19.4., 9 - 12 Uhr

Schützenheim Neckarsulm,
In der Hälde 5, Michael Schmidt

107,- €

337A780

ESSEN UND TRINKEN

Tapas

Spanische Küche

Wer kennt sie nicht, die spanischen Tapas, die kleinen kulinarischen Happen? Früher eher Spanienurlaubern vorbehalten, findet man sie heute sogar als Tapas-Menü in der gehobenen Gastronomie. Sie bereiten verschiedene Tapas zu, von einfach bis raffiniert, kalt, warm oder lauwarm zu genießen. Lassen Sie sich zu einer kulinarischen „Fiesta“ inspirieren!

Fr, 20.3.2026, 18 - 21.30 Uhr

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

46,- €

392A101

Happy Birthday Queen Elisabeth!

Am 21. April 26 wäre Queen Elisabeth hundert Jahre alt geworden. Daher treffen wir uns zum Afternoon-Tea und backen Klassiker wie Scones, gefüllt à la Queen, englischen Teekuchen, ein süßes Hefebrot mit Trockenfrüchten und Gewürzen und einen leckeren Victoria Sponge Cake. Außerdem noch kleine Trifles und das traditionelle Shortbread, das beim Afternoon-Tea nicht fehlen darf. Versüßen wir uns den Abend und genießendie britischen Köstlichkeiten.

Fr, 8.5.2026, 17.30 - 21.30 Uhr

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

50,- €

394A004

Entdecken Sie unser
vollständiges Programm unter
www.vhs-heilbronn.de



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, 21.3.2026, 10 - 12.30 Uhr

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

22,- €

394A605

Eltern-Kind-Kochkurs:

Räuberschmaus

ab 7 Jahren

Gemeinsam bereiten wir Gerichte zu, die Kasperl, Seppel und der Räuber Hotzenplotz gerne verspeisen.

Sa, 9.5.2026, 10 - 13 Uhr

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

28,- € Erw., plus 26,- € pro Kind 390A105

Erlenbacher Männerkochclub

Keep on cooking unter neuer Leitung!

In geselliger Runde lernen wir neue Kochtechniken, Zubereitungsarten sowie Lebensmittel kennen. Dieses Mal schmecken wir das würzige Afrika! Neue Köche sind willkommen.

Mi, 2 x ab 15.4., 18 - 21.30 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Vereinsküche,
Friedenstr. 46, Eingang Rückseite,
Bicheline Kamdem Mabou

96,- €

390A206

Unter der Sonne Afrikas

Zentralafrikas Küche

Herzhaft, ursprünglich, vielfältig

Die zentralafrikanische Küche besticht durch ihre Ursprünglichkeit und natürliche Vielfalt.

Maniok, Kochbananen, Erdnüsse und frisches Gemüse bilden die Basis vieler traditioneller Gerichte. Ob würzige Eintöpfe, gegrilltes Fleisch oder exotische Saucen - hier trifft Einfachheit auf intensiven Geschmack. Entdecken Sie eine authentische Küche, die tief in der Kultur und dem Alltag Zentralafrikas verwurzelt ist!

Fr, 13.3.2026, 18 - 21.30 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Vereinsküche,
Friedenstr. 46, Eingang Rückseite,
Bicheline Kamdem Mabou

42,- €

392A402



Leichte, afrikanische Sommerküche

Afrika trifft Sommer: Entdecken Sie leichte Gerichte aus verschiedenen Regionen Afrikas - mit frischen Zutaten, duftenden Gewürzen und viel Gemüse.

Ob kühle Couscous-Salate oder würzige Grillspieße - diese Küche ist ideal für warme Tage und gesunden Genuss. Perfekt für alle, die es leicht, aromatisch und sommerlich lieben!

Fr, 3.7.2026, 18 - 21.30 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Vereinsküche,
Friedenstr. 46, Eingang Rückseite,
Bicheline Kamdem Mabou

42,- €

392A410

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

**Vegetarisches to go:
Gemüse, Salate und mehr**

Es kostet morgens oder abends ein paar Minuten Zeit. Und mit Liebe zubereitet ist für jeden ein Frühstück, Mittag- oder Abendessen im Büro oder am Arbeitsplatz so viel wert! Eine vorbereitete Mahlzeit ist meist gesünder, nährstoff- und energiereicher und von den Kosten her günstiger als gekaufte Mahlzeiten. Die Vorbereitung ist einfacher und schneller als Sie denken.

Gemeinsam bereiten wir an diesem Abend verschiedene Gerichte zu, die Sie dann zuhause schnell selbst umsetzen können.

Fr, 12.6.2026, 18 - 21.30 Uhr

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

45,- € 393A108

Kräuter und Wein

Im Frühling stehen die Wildpflanzen in voller Kraft und enthalten ein Powerpaket an gesunden Vitalstoffen. Bei unserer Verkostung erfahren Sie viel Wissenswertes über Kräuter, deren Heilkraft, Mystik und ihre Verwendung. Unsere Kräutertee Jutta Haaf wird verschiedene „Wildkräutertapas“ servieren und ihr Fachwissen mit uns teilen. Bereichert wird das Ganze mit sechs ausdrucksvollen

Weinen des Weinschatzkellers Heilbronn. Diese wird Ihnen Willi Keicher mit seiner bekannt charmanten Art gerne zu Gaumen führen. Freuen sie sich auf einen würzig-informativen Weinabend.

Fr, 24.4.2026, 19 - 21 Uhr

Genossenschaftskellerei Heilbronn,
Binswanger Str. 150, Schatzkeller,
Wilhelm Keicher

40,- € inkl. Weinproben 395A003

SPRACHEN



**Italienisch
für Anfänger/-innen A1.1**

Dieser Kurs für Anfänger/-innen sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der italienischen Sprache.

Do, 10 x ab 26.2., 18.30 - 20 Uhr

Erlenbach, Alte Kelter, Friedenstr. 46,
Eingang Rückseite,
Barbara Padrini

120,- € 409A115

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



Berufliche Weiterbildung in der Region Heilbronn

Berufliche Weiterbildung für **Unternehmen**

Gemeinsames Angebot der Volkshochschulen Heilbronn, Neckarsulm und Unterland. Praxisnahe Seminare für Industrie, Handwerk, Handel, Dienstleistung & Verwaltung

Ihre Vorteile

- ✓ Zertifizierte Bildungspartner mit Erfahrung
- ✓ Erfahrene Trainerinnen & Trainer
- ✓ Durchführung ab 4 Teilnehmenden
- ✓ Persönliche Betreuung vor Ort
- ✓ Faire Preise & kurze Wege

Jetzt informieren
& beruflich
weiterkommen!



Firmenseminare: Individuell – flexibel – bedarfsgerecht
Wir entwickeln Schulungen nach Ihren Anforderungen, bei Ihnen im Haus oder in unseren Räumen.

www.vhs-business-hn.de

Kontakt: zoellner@vhs-heilbronn.de | 07131 9965-42



**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