

# VHS Programm 2026/27

Herbst | Winter

Friesenheim



## Schwerpunktthema **Amerika - zwei Kontinente**





## Vortrag

### Auf den Spuren der Inkas in den Hochanden von Peru

Bei einem zu Teil abenteuerlichen Zelttrekking bereiste Gerhard Silberer die Hochanden, um die Sehenswürdigkeiten des ehemaligen Inkareiches zu erkunden. Obwohl Tragetiere die Hauptlasten beförderten, war die Wanderroute in den bis 5.000 m hohen Bergen fordernd. Von der einstigen Hauptstadt Cusco ging es durch das heilige Tal der Inkas - begleitet von Lamas und Alpakas auf freier Wildbahn - um schließlich durch das Sonnentor des Inka-Trails das UNESCO Weltkulturerbe Machu Picchu zu erreichen. Auch die kolonialen, gut erhaltenen Städte entlang der Route waren weitere Höhepunkte.

#### 109208

Gerhard Silberer  
Mittwoch, 4. November 2026, 19:00 Uhr  
Sternberghalle, kleiner Saal  
5,- EUR (Anmeldung erwünscht)



## Literatur – Musik

### Lektüre im Gespräch

#### Kurs für Frauen

Ein Angebot für lesebegeisterte Frauen, die sich in zwangloser Atmosphäre treffen, um über gemeinsam ausgewählte und individuell gelesene Bücher zu sprechen.

#### 201203

Charlotte Schubnell  
Dienstag, 18:00-19:30 Uhr  
22. September / 20. Oktober / 17. November /  
15. Dezember 2026 / 12. Januar / 16. Februar 2027  
Schlössle Heiligenzell, St. Georgsweg 4  
39,- EUR

### Gitarre Grundkurs - für Anfänger/innen

Die Teilnehmer/innen lernen die Liedbegleitung auf der Gitarre in einfacher Schlag- und Zupftechnik anhand von allgemein bekannten Liedern. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich.

#### 213213

Alois Oswald  
Montag, 19:00-20:00 Uhr  
ab Montag, 28. September 2026, 10 x  
Auberggalerie Oberschopfheim, Kirchenriedstraße 57  
49,50 EUR



### Gitarre: Songs ohne Ende

Hier werden Lieder aller Musikrichtungen gespielt und gesungen. Die Teilnehmer/innen sollten die gängigsten Akkorde (auch Barrégriffe) und Schlagtechniken beherrschen.

#### 213212

Alois Oswald  
Dienstag, 20:15-21:45 Uhr  
ab Dienstag, 29. September 2026, 10 x  
Auberggalerie Oberschopfheim, Kirchenriedstraße 57  
59,50 EUR

#### 213210

Alois Oswald  
Dienstag, 18:30-20:00 Uhr  
ab Dienstag, 29. September 2026, 10 x  
Auberggalerie Oberschopfheim, Kirchenriedstraße 57  
59,50 EUR

## Tanz

### Line Dance für Wiedereinsteiger

Lust auf Tanzen und ein Partner fehlt? Kein Problem - Beim Line Dance wird in Reihen vor- und nebeneinander getanzt.

#### 205209

Manuela Singrin  
Montag, 17:00-18:00 Uhr  
ab Montag, 28. September 2026, 10 x  
Sternberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,  
Raum 3 Dachgeschoss, Treppe zum Seiteneingang  
39,50 EUR

### Line Dance für Anfänger/innen mit Grundkenntnissen

Lust auf Tanzen und ein Partner fehlt? Kein Problem - Beim Line Dance wird in Reihen vor- und nebeneinander getanzt. Der Kurs vom Vorsemester wird fortgesetzt.

#### 205210

Sonja Klötzle  
Donnerstag, 9:30-11:00 Uhr  
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 10 x  
Sternberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,  
Raum 3 Dachgeschoss, Treppe zum Seiteneingang  
59,50 EUR

### Line Dance für Fortgeschrittene mit sehr guten Kenntnissen

#### Lust auf mehr Line Dance

Sie haben schon einige Kurse besucht und möchten Ihre bisherigen Erfahrungen erweitern. Dann sind Sie hier genau richtig. Voraussetzung ist, dass Sie die verschiedenen Schritte kennen und tanzen können. Es ist geplant, an jedem Kurstag einen neuen Tanz auf dem Level 3 und 4 zu erlernen. Sie werden so kurz wie möglich erklärt, so dass wir schnell zum Tanzen kommen. Spaß und Lust auf privates Üben wird vorausgesetzt.

#### 205212

Manuela Singrin  
Montag, 18:15-19:00 Uhr  
ab Montag, 28. September 2026, 10 x  
Sternberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,  
Raum 3 Dachgeschoss, Treppe zum Seiteneingang  
30,- EUR

## Nähen – Stil

### Farbe und Stil - Mode und Make-up für Frauen

In diesem Kurs wird Ihr Farbtyp bestimmt, Sie lernen Ihre Farbnuancen kennen und bekommen Tipps für ein farbtypgerechtes Make-up. Bitte ungeschminkt und in weißem Oberteil kommen. Materialkosten bitte bar entrichten.

#### 209260

Kerstin Berg

Mittwoch, 18. November 2026, 17:00-20:00 Uhr  
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,  
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
28,- EUR (zzgl. 6,- EUR Materialkosten)

### Nähen für Anfänger - Erwachsene

Anfänger/-innen lernen systematisch die ersten Schritte an der Nähmaschine, verschiedene Sticharten, und schon nähen wir ein kleines Täschchen mit Reißverschluss. Was bringe ich mit? Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr>

#### 209219

Ulrike Harter

Freitag, 9. Oktober 2026, 18:00-21:00 Uhr  
Samstag, 10. Oktober 2026, 9:00-12:00 Uhr  
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,  
Raum C 113, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
39,- EUR

### Nähen für Fortgeschrittene

Unter fachkundiger Anleitung nähen Sie ein von Ihnen ausgesuchtes Kleidungsstück. Sie erlernen die individuelle Schnitthanpassung, Zuschneiden und Nähen. Grundkenntnisse im Umgang mit einer Nähmaschine werden vorausgesetzt. Am ersten Abend besprechen wir Ihre Wünsche. Die Dozentin gibt Ihnen Tipps für den Stoffeinkauf. Stoff kaufen Sie nach dem ersten Termin. Was bringe ich mit? Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr>

#### 209221

Ulrike Harter

Montag, 28. September 2026, 18:00-19:00 Uhr  
Montag, 5. Oktober / 12. Oktober / 19. Oktober,  
18:00-20:30 Uhr  
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,  
Raum C 113, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
58,50 EUR

### Kleider selber nähen - voll im Trend

Für diesen Kurs sind Grundkenntnisse mit der Nähmaschine Voraussetzung. Wir wagen uns an Kleider. Gute Hobbynäherinnen entscheiden, was sie nähen möchten und können unter fachkundiger Anleitung ihr Wunschkleidungsstück fertigen. Was bringe ich mit? Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr>

#### 209223

Ulrike Harter

Dienstag, 18:00-20:15 Uhr  
6. Oktober / 20. Oktober / 3. November / 17. November /  
1. Dezember / 15. Dezember 2026, 18:00-20:15 Uhr  
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,  
Raum C 113, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
88,- EUR

### Upcycling mit Stoffresten

Aus schönen Baumwollresten und z.B. einer alten, dünnen Jeanshose nähen wir eine tolle Kosmetiktasche. Aus den Stoffresten nähen wir einen Patchworkeinsatz. Ein Reißverschluss wird eingesetzt, sowie Seitenfächer genäht. So entsteht ein neues Lieblingsstück! (einfache Grundkenntnisse im Nähen von Vorteil) Was bringe ich mit? Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr>

#### 209224

Ulrike Harter

Donnerstag, 5. November 2026, 18:30-20:30 Uhr  
Dienstag, 10. November 2026, 18:30-20:30 Uhr  
Donnerstag, 12. November 2026, 18:30-20:30 Uhr  
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,  
Raum C 113, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
39,- EUR (zzgl. max. 5,- EUR Materialkosten für  
Reißverschluss und Bügeleinlage)

## Kreativität

### Origami - Geschenkverpackungen und Weihnachtsdekorationen

Gerade in der Vorweihnachtszeit, wenn die Freude am Schenken auflebt und unsere Räume festlich geschmückt werden, ist Origami eine passende Beschäftigung. Mit einfachen Sternen, weihnachtlichen Dekostücken, sowie schönen Verpackungen führt dieser Kurs Sie in die Kunst des Papierfaltens ein. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialkosten bitte bar entrichten.

#### 210201

Anja Drews

Samstag, 28. November 2026, 14:00-17:00 Uhr  
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,  
Raum C 113, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
17,- EUR (zzgl. ca. 3,- EUR Materialkosten)

### Hortensienkranz für die Tür oder den Tisch

Traumhafte Hortensienblüten wirkungsvoll in Szene gesetzt. Ob als Türkranz oder als Tischdeko - ein Hortensienkranz ist immer ein Hingucker. Bitte mitbringen: min 6 große Hortensienblüten, gerne dazu auch z. B. Eukalyptuszweige, Erika, Schleierkraut, Lavendel, oder Hagebutten. Was bringe ich noch mit? Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr>

#### 210206

Ulrike Harter

Freitag, 2. Oktober 2026, 18:00-20:00 Uhr  
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
Zeichensaal, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
13,- EUR (zzgl. 5,- EUR Materialkosten)



### Zipfelbäume aus Tannenzweigen

Aus frischen Tannenzweigen und allerlei anderem Schnittgrün wie z. B. Kiefer, Fichte oder Koniferen binden wir unser eigenes Zipfelbäumchen. Das Bäumchen wird ca 100 cm hoch, je nach Stammlänge. Das fertig gebundene Bäumchen kann mit kleinen Zapfen oder Sternen etc. dekoriert werden. Was bringe ich mit? Weitere Details im Internet unter <https://vhs.lahr>

#### 210207

Ulrike Harter

Freitag, 20. November 2026, 17:00-20:00 Uhr  
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
Zeichensaal, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
19,50 EUR (zzgl. 8,- EUR Materialkosten)

## Entspannung – Bewegung

### Yoga am Morgen

Yoga ist eine der ältesten Lehren, die sich mit der Ganzheit des Menschen befasst. Es geht um grundlegende Dinge wie Bewegung, Atem, Achtsamkeit, Spannung und Entspannung, Innehalten und Loslassen. Die Yoga-Übungen schenken uns neben wachsendem Körperbewusstsein Kraft, Flexibilität, Ausgeglichenheit, Energie und Lebensfreude. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, falls vorhanden Yogakissen.

#### 301241

Regina Lauer

Mittwoch, 9:30-11:00 Uhr  
ab Mittwoch, 30. September 2026, 11 x  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,  
Raum 1, Erdgeschoss  
Treppe Seiteneingang (barrierefreier Zugang möglich)  
71,50 EUR

### Hatha-Yoga

Die Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga führen zu einem bewussten und gesunden Umgang mit unserem Körper. Wir lernen, in unseren Körper hineinzuhören und den Wechsel von An- und Entspannung wahrzunehmen. Vorerfahrungen im Yoga sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Kissen, Decke und bequeme Kleidung.

#### 301243

Eva Kollmer

Donnerstag, 9:30-11:00 Uhr  
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 10 x  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,  
Raum 2, Erdgeschoss  
Treppe Seiteneingang (barrierefreier Zugang möglich)  
58,50 EUR

## Rückenfit

Eine Stunde mit viel Spaß und Musik, die ein gezieltes Ganzkörpertraining beinhaltet, das besonders auf die Rücken- und Bauchmuskulatur abgestimmt ist. Am Anfang der Stunde werden Ausdauer und Koordination verbessert, bevor es dann zur Kräftigung der einzelnen Muskelgruppen geht. Abgeschlossen wird die Trainingseinheit mit Entspannungsbübungen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, eine Trainingsmatte und ein Getränk.

Franziska Bähr  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,  
Raum 4, Kellergeschoss  
49,50 EUR

## 302203

Mittwoch, 09:00-10:00 Uhr  
ab Mittwoch, 30. September 2026, 10 x

## 302204

Mittwoch, 10:15-11:15 Uhr  
ab Mittwoch, 30. September 2026, 10 x

## Body Shape - Ganzkörpertraining

Der schnellste Weg in Form zu Kommen mit energiegeladener Musik zur Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers. Das Workout basiert auf dem Prinzip mitmachen, Spaß haben und Kalorien verbrennen. Auf dem Weg zu einem straffen Körper wird ein abwechslungsreiches und buntes Kraftausdauerprogramm angeboten. Für jedes Fitnesslevel geeignet.

## 302208

Letizia Sansone  
Dienstag, 18:00-19:00 Uhr  
ab Dienstag, 29. September 2026, 10 x  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,  
Raum 3, Dachgeschoss, Treppe zum Seiteneingang  
49,50 EUR

## Pil&oga (Pilates & Yoga)

Pil&oga ist ein Ganzkörpertraining, in dem Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonischen fließenden Bewegungen aus Pilates und Yoga kombiniert werden. Auf sanfte Weise werden die tief liegenden Muskelgruppen stimuliert. Die Körpermitte und damit das Zentrum werden gekräftigt. Daraus resultieren eine bessere Körperwahrnehmung, eine bessere Haltung, Beweglichkeit und eine gute Figur.

## Anfänger und Fortgeschrittene

### 302212

Beatrix Gschimailo  
Montag, 18:30-19:30 Uhr  
ab Montag, 28. September 2026, 10 x  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,  
Raum 4, Kellergeschoss  
49,50 EUR

## Fortgeschrittene

### 302213

Beatrix Gschimailo  
Mittwoch, 18:30-19:30 Uhr  
ab Mittwoch, 30. September 2026, 10 x  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,  
Raum 1, Erdgeschoss  
Treppe Seiteneingang (barrierefreier Zugang möglich)  
49,50 EUR

## Anfänger und Fortgeschrittene

### 302214

Beatrix Gschimailo  
Donnerstag, 18:30-19:30 Uhr  
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 10 x  
Sternenberghalle, Oberweierer Hauptstraße 97a,  
Raum 3, Dachgeschoss,  
Treppe Seiteneingang (barrierefreier Zugang möglich)  
49,50 EUR

## Aqua-Gymnastik für Frauen

### 302231

Gabriele Bickel  
Dienstag, 18:30-19:30 Uhr  
ab Dienstag, 29. September 2026, 15 x  
Lehrschwimmbcken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
70,- EUR

## Aqua-Gymnastik für Frauen

### 302233

Dudu Yilmazer  
Freitag, 17:00-17:45 Uhr  
ab Freitag, 2. Oktober 2026, 14 x  
Lehrschwimmbcken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
61,50 EUR

### 302234

Dudu Yilmazer  
Freitag, 17:50-18:35 Uhr  
ab Freitag, 2. Oktober 2026, 14 x  
Lehrschwimmbcken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
61,50 EUR

### 302235

Dudu Yilmazer  
Freitag, 18:40-19:25 Uhr  
ab Freitag, 2. Oktober 2026, 14 x  
Lehrschwimmbcken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
61,50 EUR

## Kräftigende Aqua-Gymnastik für Senioren

### 302238

Monja Eckert  
Montag, 16:00-16:45 Uhr  
ab Montag, 28. September 2026, 10 x  
Lehrschwimmbcken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
44,- EUR

## Kräftigende Aqua-Gymnastik für Senioren

### 302239

Monja Eckert  
Montag, 16:45-17:30 Uhr  
ab Montag, 28. September 2026, 10 x  
Lehrschwimmbcken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
44,- EUR

## Kräftigende Aqua-Gymnastik für Senioren

### 302240

Monja Eckert  
Montag, 17:30-18:15 Uhr  
ab Montag, 28. September 2026, 10 x  
Lehrschwimmbcken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
44,- EUR

## Aqua-Fitness für Frauen

### 302241

Sigrid Varga  
Donnerstag, 18:00-18:45 Uhr  
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 14 x  
Lehrschwimmbcken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
61,50 EUR

### 302242

Sigrid Varga  
Donnerstag, 18:50-19:35 Uhr  
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 14 x  
Lehrschwimmbcken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
61,50 EUR

## Anfängerschwimmen für Frauen und Männer

### 302252

Gabriele Bickel  
Montag, 19:30-20:30 Uhr  
ab Montag, 28. September 2026, 10 x  
Lehrschwimmbcken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
50,- EUR

## Schwimmen für Fortgeschrittene mit Wassergymnastik

### 302250

Gabriele Bickel  
Montag, 18:30-19:30 Uhr  
ab Montag, 28. September 2026, 15 x  
Lehrschwimmbcken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
70,- EUR

## Schwimmen für Fortgeschrittene (Erwachsene)

Kenntnisse einer Schwimmlage werden vorausgesetzt.

### 302255

Gabriele Bickel  
Dienstag, 19:30-20:30 Uhr  
ab Dienstag, 29. September 2026, 10 x  
Lehrschwimmbcken Bildungszentrum, Friedhofstr. 7  
61,50 EUR

## Ernährung

### Schwarzwälder Tapas

Schwarzwald-Liebe in kleinen Häppchen. Wir bringen die Klassiker unserer Heimat im Miniformat auf den Tisch. Von Forellencrème bis Bollenhutküchle - gemeinsam kreieren wir 8 - 10 verschiedene Schwarzwälder Tapas-Variationen. Bitte mitbringen: scharfe Messer, Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

#### 305206

Christiane Bischoff

Samstag, 24. Oktober 2026, 10:00-13:00 Uhr  
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,  
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
19,- EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Naturalkosten)

### Genuß rund ums Brot - Brotbackkurs

Entdecken Sie den echten Brotgeschmack wieder. Denn nichts schlägt das Geräusch einer krachenden Kruste beim ersten Anschnitt. Gemeinsam backen wir unterschiedliche Brote, die im Anschluss verkostet werden. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

#### 305207

Christiane Bischoff

Freitag, 27. November 2026, 18:00-21:00 Uhr  
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,  
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
19,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)

### Christstollen

Erleben Sie die Faszination des traditionellen Weihnachtshandwerks! Lernen Sie alles über Teigführung, Einlagen und die richtige Lagerung des Christstollens. Bitte mitbringen: große Teigschüssel, Rührgerät mit Knethaken, Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

#### 305208

Christiane Bischoff

Samstag, 14. November 2026, 9:00-13:00 Uhr  
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,  
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
22,50 EUR (zzgl. ca. 20,- EUR Naturalkosten)

### Persisches 3-Gänge-Menü

Lernen Sie die persische Küche kennen. Wir bereiten ein abwechslungsreiches 3-Gänge-Menü zu. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

#### 305243

Mansoureh Saghaei Lighvan

Freitag, 23. Oktober 2026, 17:30-21:30 Uhr  
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,  
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
18,- EUR (zzgl. ca. 12,- EUR Naturalkosten)

## Sprachen

### Englisch für den Alltag (A2)

Sie können schon (etwas) Englisch, aber das freie Sprechen klappt noch nicht so richtig? Sie wollen sich nicht in grammatikalischen (Un-)Tiefen verlieren, sondern in erster Linie üben, Alltagssituationen (Urlaub, Small Talk, Medien, etc.) in der Fremdsprache bewältigen? Wir üben Englisch so, wie man es im täglichen Leben spricht - und das ohne Zeit- und Prüfungsdruck, sondern mit der nötigen Portion Geduld und vor allem Spaß.

#### 406201

Michael Lehmann

Montag, 18:30-20:00 Uhr  
ab Montag, 28. September 2026, 15 x  
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,  
Raum C 113, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
109,50 EUR

### Französisch für Fortgeschrittene - konversationsorientiert

Französische Konversation mit Auffrischung der Grammatik (Zeiten, Pronomen, Begleiter etc.) nach Bedarf. Schwerpunkte: über sich erzählen können, Informationen über verschiedene Themen erfragen, sich in Frankreich zurechtfinden etc. Gerne werden auch Themen à la carte, auf Anregung durchgenommen. Bienvenue à toutes les personnes motivées!

#### 408201

Sylvie Kurz

Donnerstag, 16:30-18:00 Uhr  
ab Donnerstag, 1. Oktober 2026, 10 x  
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7, Eingang Grundschule)

## Junge VHS

### Wir nähen einen Turnbeutel - Schülerkurs

Aus stärkerem Stoff nähen wir einen Turnbeutel. Er kann auch aus verschiedenen Stoffen genäht werden. Bitte mitbringen: benötigter Stoff: 70 cm bei 140 cm Stoffbreite, 2,5 m lange Kordel (10 mm Durchmesser), passendes Nähgarn, Bleistift, Maßband, langes Lineal, Nähutensilien, gute Stoffschere, kleine Fadenschere. Gerne eigene Nähmaschine mitbringen, ist aber keine Voraussetzung.

#### 209225

Ulrike Harter

Freitag, 16. Oktober 2026, 16:00-18:30 Uhr  
Samstag, 17. Oktober 2026, 9:30-12:00 Uhr  
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,  
Raum C 113, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
34,50 EUR

### Gruseliges Halloween-Backen (ab 8 J.)

Zusammen backen wir Gruseliges, wie Gespenster und Fledermäuse, für eure Halloween-Party. Bitte mitbringen: Schürze, große Dose, Getränk

#### 305242

Ulrike Harter

Freitag, 23. Oktober 2026, 15:00-17:30 Uhr  
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,  
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
17,- EUR (zzgl. 4,- EUR Naturalkosten)

### Plätzchen backen mit Kids (ab 9 J.)

Mehlschlacht und Zuckerguß - Der Backkurs für kleine Weihnachtselfen. Wir rollen gemeinsam Teig aus, stechen lustige Motive aus und verzieren nach Herzenslust mit bunten Perlen und Zuckerguß. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, geeignete Aufbewahrungsbehälter. Naturalkosten bitte bar am Kurstermin entrichten.

#### 305244

Christiane Bischoff

Mittwoch, 2. Dezember 2026, 16:00-19:00 Uhr  
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,  
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
19,- EUR (zzgl. ca. 8,- EUR Naturalkosten)

### Lebkuchenhaus selbst gemacht mit Oma oder Mama

Mama/ Papa mit Kind oder Oma/ Opa mit Enkelkind backen gemeinsam in gemütlicher Runde ein Lebkuchenhaus. Am ersten Kursabend stellen wir den Teig her und backen die Häuserteile. Am zweiten Kurstag setzen wir die Teile zusammen und das Haus wird individuell verziert. Anmeldung jeweils von 1 Erwachsenen und 1 Kind. Bitte mitbringen: Küchenschürze, Keksdose, großes Brett als Unterlage für den Transport. Naturalkosten bitte vor Ort bezahlen.

#### 305241

Ulrike Harter

Freitag, 4. Dezember 2026, 16:00-17:30 Uhr  
Samstag, 5. Dezember 2026, 10:00-12:30 Uhr  
Bildungszentrum, Friedhofstr. 7,  
Schulküche, Seiteneingang gegenüber Sporthalle  
22,50,- EUR (zzgl. ca. 15,- EUR Naturalkosten)