



Intro



Gesellschaft



Kreativität



Gesundheit



Sprachen



EDV/Beruf



Junge vhs



Gomadingen



Anmeldung



Leitung: Denise Bolluck
Marktplatz 2
72532 Gomadingen
07385 9696-31

Anmeldungen richten Sie bitte an das Rathaus in Gomadingen während der Sprechzeiten an Frau Bolluck:
Telefon 07385 9696-31
denise.bolluck@gomadingen.de

Anmeldung online unter www.vhsbm.de, schriftlich (Anmeldeformular S. 72) oder telefonisch bitte bis spätestens acht Tage vor Kursbeginn mit Angabe von Adresse, Telefonnummer und Bankverbindung. Abbuchungen erfolgen erst nach Kursbeginn. Die Anmeldung ist verbindlich. Bitte beachten Sie: Sie erhalten keine Anmeldebestätigung. Wenn Sie nichts von uns hören, sind Sie im Kurs angenommen.



Malen

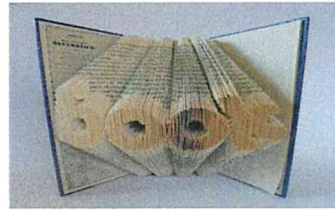
Aquarellieren im Herbst

Bereits seit über 30 Jahren leitet die Dapfener Künstlerin Frau Wenzel-Schwarz in bewährter Weise zwei Kurse, die sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet sind. Jugendliche ab 14 Jahren können sich auch an allen beiden Terminen anmelden.

Bitte Materialliste, wenn erforderlich, im Rathaus Gomadingen anfordern.

	Heidemarie Wenzel-Schwarz
X8120701	Mo 16.09.19, 19:30 - 21:45
X8120702	Di 17.09.19, 19:30 - 21:45
18UE, 6 x	Feuerwehrhaus Gomadingen; Burgstr. 10.
63 €	6 - 8 Teilnehmer

Werken & Gestalten



NEU Buchfaltkurs

In diesem Kurs wird Ihnen die Technik der Buchfaltkunst gezeigt. Bei der Buchfaltkunst wird jede einzelne Seite sorgfältig gefaltet, damit Worte oder Bilder plastisch aus den Büchern hervortreten. So entsteht Seite für Seite ein außergewöhnlicher und einzigartiger Blickfang. Die Technik wird anschaulich vermittelt und jede/r Teilnehmer/in beginnt mit einem eigenen Buch. Eine kleine Auswahl gefalteter Bücher können zur Anschauung gerne auf dem Rathaus Gomadingen besichtigt werden.

Materialkosten: Für die Bücher entsteht ein Unkostenbeitrag in Höhe von 3 Euro (dies kommt der Schülerfirma Albfalter zu Gute). Dieser Betrag wird direkt im Kurs bezahlt.

Wenn Sie ein eigenes Buch mitbringen möchten, sollte dies einen festen Einband und ca. 300 - 400 Seiten haben.

X8120801	Erika Seitz
Do 07.11.19	16:00 - 19:00
4UE, 1 x	Rathaus Gomadingen, Großer Sitzungssaal
21 €	8 - 15 Teilnehmer

In Kooperation mit der Schülerfirma Albfalter der Gustav-Heinemann-Schule.



Korbflechten

Windlichter für den Garten

Die Nacht erhellen mit stimmungsvollen Lichtquellen aus Weide. Erlernen Sie unter Anleitung einer Korbmacheremeisterin eine alte Handwerkskunst und stellen Sie daraus zwei bis drei dekorative Windlichter für den nächtlichen Garten her. Aus ungeschälter Weide flechten Sie Ihre eigenen Unikate.

Material und Werkzeug sind vorhanden. Materialkosten (ca. 10 - 12 Euro je Windlicht) werden im Kurs abgerechnet. Bitte robuste Kleidung und eigene Verpflegung mitbringen.

X8121001	Monika Frischknecht
Fr 08.11.19	14:00 - 20:00
8UE, 1 x	Sternbergschule Gomadingen, Werkraum hinter der Sternberghalle zw. Bauhof und Meeting.
54 €	6 - 8 Teilnehmer

CAJON - Bau- und Trommelworkshop

„Baue deine eigene CAJON und lerne sie gleich zu spielen“ Von 8 - 99 Jahren

Die mittlerweile allseits bekannte und überaus beliebte Kistentrommel, CAJON, auch als Mini - Drumset bekannt, ist aus der heutigen Musikwelt nicht mehr weg zu denken. Die Einzigartigkeit liegt in der Holzschlagfläche, dem Sound und der leichten Spielbarkeit. In diesem CAJON - Selbstbaukurs baut jeder seine eigene CAJON und wird sie im anschließenden Trommelworkshop gleich spielen lernen. Für weitere Details siehe Seite 55.

Bitte mitbringen: Getränk und Vesper, Geld für den entsprechenden Bausatz. Kinder von 8 - 11 Jahren mit Begleitung, ab 12 Jahren ohne Begleitung.

Weitere Infos unter www.cajonsaurier.de

X8121002	Martin Sauer
So 13.10.19	10:30 - 16:00
7UE, 1 x	Sternbergschule Gomadingen, Foyer/ Schulküche
54 €	8 - 12 Teilnehmer

Musik

NEU Freies Singen

Mit ein paar Atemübungen und dem Singen einfacher Lieder gehen wir der Frage nach: Wo ist die Kraft meiner Stimme? Wie komme ich in die Urkraft meiner Stimme? Freies Singen ohne Zwang und Pflicht! Wir singen Lieder aus verschiedenen Kulturen, um in unsere Kraft und Kreativität zu gelangen oder dies neu für uns zu entdecken.

Jeder da, wo er gerade ist. Jeder da, von wo er kommt.

X8121301	Karl Baumann
Do 26.09.19	Do, 26.09., 10.10., 24.10., 07.11., 21.11. und 05.12.19
	jeweils von 19:30 bis 21:00
12UE, 6 x	Raum vom Sängerbund im Feuerwehrhaus Gomadingen, Burgstr. 10.
38 €	8 - 15 Teilnehmer

Trommeln auf der Cajon - Einstieg in die Cajon-Welt

Für Erwachsene und Kinder ab 13 Jahren

„CAJON spielen ist mehr als nur trommeln“... wer diesen Kurs besucht, wird erfahren was dieser Satz bedeutet: hier wird getrommelt bis zum Abwinken. Angefangen bei Lockerungs- und Aufwärmübungen über die richtige Sitz- und Spielhaltung bis hin zu den grundlegenden Spiel- und Anschlagstechniken und einfachen Basis - Grooves. Für weitere Details siehe Seite 56.

Es stehen ausreichend Instrumente zur Verfügung, aber es darf auch gerne die eigene Cajon mitgebracht werden.

www.cajonsaurier.de

X8121302	Martin Sauer
So 17.11.19	10:30 - 13:00
3UE, 1 x	Sternbergschule Gomadingen, Foyer
41 €	10 - 16 Teilnehmer





Intro



Gesellschaft



Kreativität



Gesundheit



Sprachen



EDV/Beruf



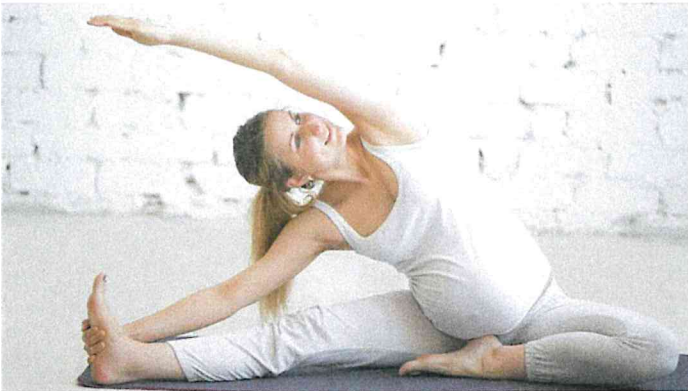
Junge vhs



Gomadingen



Anmeldung



Angebote für Schwangere

Yoga für Schwangere

Yoga in der Schwangerschaft ist die ideale Ergänzung zur Geburtsvorbereitung: Gezielte Yogaübungen und Atemübungen sowie meditative Entspannung fördern Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden. In sanften, dynamischen Yogaflows im Rhythmus Ihres Atems entwickeln Sie zwischen Anspannung und Entspannung ein intensives Körpergefühl, in dem Sie die Schwangerschaft bewusster wahrnehmen und die enge Verbindung zu Ihrem Kind vertiefen. Der Fokus des Yogakurses liegt auf Übungen zur Aufrichtung der Wirbelsäule, Mobilisierung des Beckenraums und Entwicklung eines Gefühls für den Beckenboden sowie zur Entspannung von Schultern und Nacken. Er ist für Schwangere (mit oder ohne Yogakenntnisse) ab der 13. SSW bis hin zur Geburt. Sollten Sie sich für eine Teilnahme interessieren, sprechen Sie dies vorher mit Ihrer Hebamme oder Ihrem Frauenarzt ab. Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Yogamatte, bequeme Kleidung, gegebenenfalls warme Socken und Sitzkissen.

X8130100	Isabel Heimberger
Fr 27.09.19	18:00 - 19:30
12UE, 6 x	Übungsraum des Sängerbundes, Feuerwehrhaus Gomadingen, Burgstr. 10.
61 €	6 - 10 Teilnehmer

Für Senioren



Buntes Programm für Senioren

Möchten Sie einen Teil Ihrer Freizeit mit anderen Senioren gemeinsam gestalten? Wir bieten ein Programm, speziell für die Altersgruppe 65plus, an. Es erwarten Sie abwechslungsreiche, bunte Stunden, die spezielle Gymnastik beinhalten, aber auch Ausflüge, Singen oder einfach mal einen Kaffeeklatsch um sich auszutauschen. Erleben Sie eine „Zeitreise“, in der Sie Ihren Gedanken freien Lauf lassen können, vieles erfahren oder einfach einen vergnügten Spielnachmittag erleben. Bewegung, Spaß, Spannung! Gerne passen wir die UE Ihren Wünschen und Bedürfnissen an.

X8130002	Rosemarie Herter
Fr 18.10.19	15:00 - 16:30
14UE, 7 x	Servicehaus Sonnenhalde, Sternbergstr. 1, Gomadingen
45 €	8 - 12 Teilnehmer



Achtsamkeit & Meditation

Waldbaden

Die Achtsamkeit mit allen fünf Sinnen gemeinsam mit einem ausgebildeten und zertifizierten Stressmanager und Burnout-Berater erleben!

Ein Achtsamkeitsspaziergang inmitten der Natur. Sind Sie im Alltag hin und her gerissen zwischen Stress und Anspannung? Waldbaden ist eine hervorragende Möglichkeit abzuschalten, sich wieder auf die grundsätzlichen Dinge zu fokussieren und sich mit neuer Energie zu versorgen. Schon unsere Vorfahren wussten, dass der Wald weit mehr ist als ein Schattenspender. Er kann eine Quelle von Ruhe und Erholung sein. Ganz bewusst und ohne Ablenkung nehmen wir uns in der Gruppe eine Auszeit in der Natur. Wir werden uns behutsam und bewusst bewegen und nutzen Pausen für kleine Meditationen, Achtsamkeits- und Atemübungen. Bitte mitbringen: Getränke und ein Sitzkissen.

X8130102	Martin Rothmann
Sa 28.09.19	13:00 - 16:30
5UE, 1 x	Treffpunkt: Sportplatz Jörgenbühl, Gomadingen-Dapfen
29 €	10 - 12 Teilnehmer

Meditationskurs

In einer angestrengten und von Stress und Hektik geprägten Welt ist es an jedem selber, auf sich zu achten. Wir sollten uns mehr die Zeit nehmen, um uns zu erholen, pflegen und es uns gut gehen zu lassen. Eine weit verbreitete und einfach anzuwendende Möglichkeit ist die Meditation in ihren unterschiedlichen Formen. Gemeinsam wollen wir eine Auszeit vom stressigen Alltag nehmen. Wir lernen unter anderem die stille Meditation kennen, die geführte Meditation sowie auch die Gehmeditation. Mit dem einfachen Ziel, Ruhe und Kraft für uns selber zu bekommen. Um auch in unserer stressigen Umwelt kurze und wirkungsvolle Möglichkeiten der Auszeit zu erkennen. Das "WIE" zeigt Ihnen der ausgebildete und zertifizierte Meditationslehrer, Stressmanager und Burnoutcouch. Bitte mitbringen: Matte, Decke und bequeme Kleidung.

X8130103	Martin Rothmann
Di 15.10.19	19:00 - 20:30
8UE, 4 x	Feuerwehrhaus Gomadingen, Übungsraum des Sängerbundes, Burgstr. 10.
54 €	5 - 10 Teilnehmer



Meditatives Bogenschießen

Die Kunst des Bogenschießens für Erwachsene - Der Weg zur Mitte

In allen Kulturen der Welt wurde seit jeher der Bogen gespannt, sei es für die Jagd, im Sport, als Instrument geistiger Schulungswege oder als Symbol im Mythos. Eine moderne neu entwickelte Form ist das meditative Bogenschießen in 12 Schritten, die sowohl den ganzen Menschen erfasst, als auch die Kräfte des Umkreises mit einbezieht. Ein hohes Maß an Konzentration sowie innerer Kräftebalance ist gefordert. Der Geist kommt in Einklang mit Seele und Körper. So wird ein bewusstes Zielen mit dem inneren Auge möglich. Die Verbindung zwischen der eigenen ausgeglichenen Körpermitte zur äußeren goldenen Mitte der Zielscheibe gibt den Schuss vom Herzen aus frei. Die Leihgebühr in Höhe von 5 Euro wird direkt im Kurs abgerechnet. Es können auch eigene Bögen mitgebracht werden. Bitte Outdoorbekleidung mitbringen.

X8130202	Brigitte Rauth
So 06.10.19	13:15 - 16:15
4UE, 1 x	Gomadinger See, neben Alvereinshütte, Brühlweg
24 €	8 - 15 Teilnehmer

Die Kunst des Bogenschießens

Einmal wie eine Amazone oder Robin Hood schießen können! Dieser Wunsch, das Bogenschießen näher kennen zu lernen, lebt nicht nur in vielen Kinderherzen, sondern auch bei Erwachsenen. Das Gleichgewicht finden, den Bogen spannen, die Konzentration verstärken, die Aufmerksamkeit schulen, Zielsicherheit gewinnen und ins Gold treffen. Die Kunst des Bogenschießens und noch einiges mehr lernen Sie von der Erlebnispädagogin Brigitte Rauth und im Miteinander ist viel Freude dabei. Es gibt eine reiche Auswahl an traditionellen Bögen, Langbögen, Reiterbögen oder Sportbögen sowie das nötige Zubehör auf dem Weg zum Ziel. Die Leihgebühr in Höhe von 5 Euro wird direkt im Kurs abgerechnet. Bitte Outdoorbekleidung mitbringen.

X8130201	Brigitte Rauth
So 06.10.19	10:00 - 13:00
4UE, 1 x	Gomadinger See, neben Alvereinshütte, Brühlweg
24 €	8 - 15 Teilnehmer



Intro



Gesellschaft



Kreativität



Gesundheit



Sprachen



EDV/Beruf



Junge vhs



Gomadingen



Anmeldung

Entspannung & Bewegung



NEU Hatha Flow Yoga

Für Anfänger zum Einstieg in die Yogapraxis

Beenden Sie mit fließenden Bewegungsabläufen den Abend. Durch fein abgestimmte Yogapositionen kommen Sie aus dem Kopf heraus ins körperliche Spüren. Sie geben sich dem Fluss des Atems und der Bewegung hin. Die Gedanken werden ruhiger und die sanften Bewegungen werden zur Meditation. Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke und ggf. Sitzkissen mitbringen.

X8130101	Isabel Heimberger
Fr 27.09.19	19:30 - 20:30
5UE, 4 x	Übungsraum des Sängerbundes, Feuerwehrhaus Gomadingen, Burgstr. 10.
39 €	6 - 10 Teilnehmer

Gesundheit & Bewegung

Rückenfitzgruppe für Frauen

Mit viel Spaß und gezielten rückengerechten Übungen wollen wir unsere körperliche Leistungsfähigkeit erhalten und unser Wohlbefinden steigern. Das Übungsprogramm umfasst das Training des Herz-Kreislaufsystems, Kräftigungsübungen (Bauch, Rücken, Beckenboden, Beine und Po), Zirkeltraining und Dehnungs- und Entspannungsübungen. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

X8130209	Petra Schrade
Mi 02.10.19	18:15 - 19:15
21UE, 16 x	Sternberghalle Gomadingen, Mehrzweckraum Eingang oben auf dem Schulhof
67 €	8 - 12 Teilnehmer



Wassergymnastik

Wassergymnastik

Abwechslungsreiche ganzkörperbezogene Aquafitness-Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, verbunden mit Elementen der Rückengymnastik. Für alle, die Spaß an der Bewegung und Entspannung im Wasser haben.

	Bernhard George
X8130207	Di 05.11.19, 08:15 - 09:00
X8130208	Di 05.11.19, 09:00 - 09:45
11UE, 11 x	Hallenbad Gomadingen
79 €	10 - 16 Teilnehmer

Natur erleben - junge vhs



Waldzeit

Für Kinder von der 1. bis zur 4. Klasse Bäume, Gräser, Büsche, Kräuter, Baumtrümmen, Vögel, Steine, Äste, Wolken, Feuerwanzen, Sonne, Wasser, Zunder, Schmetterlinge, Erde und Herbst. Es gibt so vieles auf dem Kälberberg zu entdecken. Wir wollen gemeinsam in der Natur spielen, basteln, bauen, singen und uns bewegen. Eine Auszeit erfahren! Bitte mitbringen: Rucksack, Getränk, Sitzkissen und wetterentsprechende Kleidung.

X8110501	Nicole Baumann & Verena Hirle
Mo 23.09.19	14:00 - 15:30
10UE, 5 x	Treffpunkt: Bushaltestelle Grundschule Gomadingen (Hauptstr.)
58 €	8 - 10 Teilnehmer

Lufttag

Für Kinder von der 1. bis zur 4. Klasse Bei einem luftigen Tag auf der Eiche geht es ums „Waldesrauschen“. Wir stellen Räucherkugeln her. Wer die Luft mit allen Sinnen erleben möchte und eine leckere Wintermahlzeit vom offenen Feuer essen möchte, der ist hier genau richtig! Bitte mitbringen: Getränk, Sitzkissen und wetterentsprechende Kleidung.

X8120802	Nicole Baumann & Verena Hirle
Sa 08.02.20	10:00 - 15:00
7UE, 1 x	Treffpunkt: Auf Eichach (Alter Sportplatz Gomadingen)
43 €	8 - 10 Teilnehmer

Werken & Gestalten jvhs



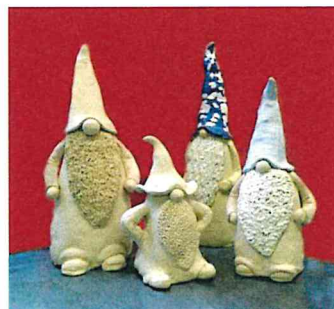
Nähkurs

Für Kinder ab 10 Jahren

Habt ihr Lust etwas selber zu gestalten? Wie wäre es mit nähen? Ich nähe mit euch kleine Projekte.

Pro Termin nähen wir ein Teil, so könnt ihr Euer Werk am gleichen Mittag mit nach Hause nehmen. Ihr braucht keine Vorkenntnisse im Nähen. Ihr müsst nichts mitbringen außer gute Laune – alles andere besorge ich. Materialkosten werden pro Termin im Kurs abgerechnet. (max. 15 Euro).

	Mirjam Wahl
X8120901	Mi 06.11.19, 14:30 - 17:00
X8120902	Fr 08.11.19, 14:30 - 17:00
13UE, 4 x	Sternbergschule Gomadingen, Schulküche
68 €	4 - 5 Teilnehmer
In Kooperation mit der Sternbergschule.	



Töpfern

Für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Ton ist ein Material, das alle Sinne anspricht. In diesem Kurs lernen die Kinder das freie Modellieren mit Ton kennen. Es entstehen Tiere, Gefäße und vieles mehr. Materialkosten und Glasurkosten werden direkt im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Alte Kleidung, kleines Messer und Schwamm.

W8120803	Sandra Brauneisen
Mo 30.09.19	15:00 - 17:30
13UE, 4 x	Sternbergschule Gomadingen, Werkraum Hinter der Sternberghalle zwischen Bauhof und Meeting
53 €	6 - 8 Teilnehmer



CAJON - Bau- und Trommelworkshop

„Baue deine eigene CAJON und lerne sie gleich zu spielen“

Für Kinder ab 8 Jahren (auch in Begleitung der Eltern möglich)

Die mittlerweile allseits bekannte und überaus beliebte Kistentrommel, CAJON, auch als Mini - Drumset bekannt, ist aus der heutigen Musikwelt nicht mehr weg zu denken. Die Einzigartigkeit liegt in der Holzschlagfläche, dem Sound und der leichten Bespielbarkeit. In diesem CAJON - Selbstbaukurs baut jeder seine eigene CAJON und wird sie im anschließenden Trommelworkshop gleich spielen lernen. „CAJON spielen kann jeder und ist mehr als nur trommeln“.

Materialkosten werden direkt im Kurs abgerechnet. Material und Werkzeug wird vom Dozenten komplett mitgebracht. Es stehen drei Bausätze zur Auswahl (Bitte bei der Anmeldung angeben):

- 1. CBA 1S (45cm) - medium (Schlagfläche Birke hell - neutral) Preis: 40 Euro
- 2. CBA 2S (50cm) - large (Schlagfläche Birke hell - neutral) Preis: 45 Euro
- 3. CBA 3SW Pro Wenge (50cm) - large (Schlagfläche mit Wengefurnier dunkel) Preis: 55 Euro

Bitte mitbringen: Getränk und Vesper, Geld für den entsprechenden Bausatz. Kinder von 8 - 11 Jahren mit Begleitung, ab 12 Jahren ohne Begleitung.

Weitere Infos unter www.cajonsaurier.de

X8121002	Martin Sauer
So 13.10.19	10:30 - 16:00
7UE, 1 x	Sternbergschule Gomadingen, Foyer/Schulküche.
54 €	8 - 12 Teilnehmer



Intro



Gesellschaft



Kreativität



Gesundheit



Sprachen



EDV/Beruf



Junge vhs



Gomadingen



Anmeldung

Musik jvhs

Trommeln auf der Cajon - Einstieg in die Cajon-Welt

Für Erwachsene und Kinder ab 13 Jahren

„CAJON spielen ist mehr als nur trommeln...“wer diesen Kurs besucht, wird erfahren was dieser Satz bedeutet: hier wird getrommelt bis zum Abwinken. Angefangen bei Lockerungs- und Aufwärmübungen über die richtige Sitz- und Spielhaltung bis hin zu den grundlegenden Spiel- und Anschlagstechniken und einfachen Basis - Grooves. Martin "Mäde" Sauer zeigt wie es geht und was man mit der CAJON alles so anstellen kann.

Ebenso bekommen die Teilnehmer einen Rundumschlag über die vielen Einsatzmöglichkeiten der faszinierenden Sitztrommel. Darüber hinaus erfährt man das Wichtigste über die Herkunft und Bauweise der weltweit beliebten Kistentrommel. Übrigens ist das Cajon das ideale Instrument für Einsteiger in die Rhythmuswelt.

Es stehen ausreichend Instrumente zur Verfügung, aber es darf auch gerne die eigene Cajon mitgebracht werden.

www.cajonsaurier.de

X8121302	Martin Sauer
So 17.11.19	10:30 - 13:00
3UE, 1 x	Sternbergschule Gomadingen, Foyer
41 €	10 - 16 Teilnehmer



Körpererfahrung jvhs

Die Kunst des Bogenschießens

Für Kinder ab 8 Jahren

Einmal wie eine Amazone oder Robin Hood schießen können!

Dieser Wunsch, das Bogenschießen näher kennen zu lernen, lebt nicht nur in vielen Kinderherzen, sondern auch bei Erwachsenen. Das Gleichgewicht finden, den Bogen spannen, die Konzentration verstärken, die Aufmerksamkeit schulen, Zielsicherheit gewinnen und ins Gold treffen. Die Kunst des Bogenschießens und noch einiges mehr lernen Sie von der Erlebnispädagogin Brigitte Rauth und im Miteinander ist viel Freude dabei. Es gibt eine reiche Auswahl an traditionellen Bögen, Langbögen, Reiterbögen oder Sportbögen sowie das nötige Zubehör auf dem Weg zum Ziel.

Die Leihgebühr in Höhe von 5 Euro wird direkt im Kurs abgerechnet.

Bitte Outdoorkleidung mitbringen.

X8130201	Brigitte Rauth
So 06.10.19	10:00 - 13:00
4UE, 1 x	Gomadinger See, neben Alver-einsstüble, Brühlweg
21 €	8 - 15 Teilnehmer



Kursleiter gesucht

Wir suchen für alle Fachbereiche ständig qualifizierte und kompetente Kursleiterinnen und Kursleiter, die Kurse für Erwachsene, Jugendliche und Kinder auf Honorarbasis anbieten. Wenn Sie Interesse haben, setzen Sie sich bitte mit einer unserer Geschäftsstellen in Verbindung. Am besten vormittags zwischen 8 und 12 Uhr. Wir freuen uns über Ihre Meldung.



Kochen & Backen jvhs

Alles Selbstgemacht!

Kinderkochkurs für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Ihr wolltet schon immer einmal wissen, wie man selbst Maultaschen, Nudeln, Hamburger und Schupfnudeln herstellt? Dann seid ihr bei diesem Selbermachkochkurs genau richtig! Lasst euch überraschen, mit was für Kniffen und Zutaten Ihr eure Gerichte erschafft. Eins ist sicher: selbstgemacht schmeckt immer am besten!!! Eure Eltern werden überrascht sein. Die Lebensmittelkosten werden direkt im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

X8130501	Waltraud Treß
Do 19.09.19	15:30 - 17:00
8UE, 4 x	Sternbergschule Gomadingen, Küche
34 €	6 - 8 Teilnehmer
In Kooperation mit der Sternbergschule.	



„In der Weihnachtsbäckerei...“

Backkurs für Kinder von 6 - 10 Jahren
Mit viel Spaß backen wir verschiedene Sachen, die besonders in die Adventszeit passen. Ob Brot, Kuchen, Weihnachtsplätzchen oder Waffeln, lasst euch einfach überraschen, was sich Frau Treß alles für euch ausgedacht hat. Die Lebensmittelkosten werden direkt im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

X8130502	Waltraud Treß
Do 07.11.19	15:30 - 17:00
8UE, 4 x	Sternbergschule Gomadingen, Küche
34 €	6 - 8 Teilnehmer
In Kooperation mit der Sternbergschule.	

Alles Selbstgemacht!

Kinderkochkurs für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Wolltet ihr schon immer einmal wissen, wie man selbst Kartoffelchips, Nudeln, Marmelade, Müsliriegel oder Beerenstrudel herstellt? Dann seid ihr bei diesem Selbermachkochkurs genau richtig. Lasst euch einfach überraschen, was wir sonst noch alles machen. Eins ist sicher: selbstgemacht schmeckt immer am besten. Eure Eltern werden überrascht sein. Die Lebensmittelkosten werden direkt im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

X8130503	Waltraud Treß
Do 16.01.20	15:30 - 17:00
8UE, 4 x	Sternbergschule Gomadingen, Küche
34 €	6 - 8 Teilnehmer
In Kooperation mit der Sternbergschule.	



Achtung Kursabsage: Unterbelegte Kurse werden 3 - 5 Tage vor Kursbeginn gestrichen. Bitte melden Sie sich deshalb rechtzeitig an! Es wäre doch schade, wenn wir gerade den Kurs absagen, den Sie besuchen wollten.