



Natur

Bäume schneiden - wie mache ich es richtig?

In Kooperation mit dem Obst- und Gartenbauverein Grafenhausen werden Tipps und Kniffe, die beim Schneiden von Bäumen wichtig sind, vermittelt. In einer kleinen Praxiseinheit wird das Erlernte gleich noch am Baum gezeigt.

109310

Wolfgang Hägle
Samstag, 4. März 2023, 9:00-12:00 Uhr
Bauhof, Hauptstr. 2, Grafenhausen
21,50 EUR

Kreativität

Handlettering für Einsteiger/innen

Mit unterschiedlichen Schriftarten und Schriftstilen sowie Verzierungen werden Buchstaben und Texte beim Handlettering kunstvoll in Szene gesetzt. Ihrer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Was bringe ich mit? Lesen Sie auf der VHS-Homepage.

207310

Carmen Schächtele
Donnerstag, 11. Mai 2023, 19:00-20:30 Uhr
Taubergießenschule Kappel, Rathausstr. 50
9,- EUR (zzgl. ca. 3,- bis 5,- EUR Materialkosten)

Filzen zu Ostern

Wir filzen unsere eigene schöne Osterdekoration aus Wasser, Seife und Merinowolle. Was bringe ich mit? Lesen Sie auf der VHS-Homepage.

209306

Carmen Würth-Kiesele
Samstag, 25. März 2023, 12:30-15:30 Uhr
Bauhof, Hauptstr. 2, Grafenhausen
18,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Material)



Filzen für jedermann

Der Kurs bietet einen Einstieg in die Filzwelt. Wir filzen aus Wasser, Seife und Merinowolle schöne Blüten für eine Lichterkette, Deko oder als Schmuck. Außerdem bunte Filzsteine als Dekoration. Was bringe ich mit? Lesen Sie auf der VHS-Homepage.

209307

Carmen Würth-Kiesele
Samstag, 29. April 2023, 12:30-15:30 Uhr
Bauhof, Hauptstr. 2, Grafenhausen
18,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Material)

Kreativschmiede Upcycling - Was kann ich aus meiner alten Kleidung zaubern?

Ein altes T-Shirt in Ihrer Lieblingsfarbe, eine Jeans, ein zu enges Hemd, viel zu gut für die Tonne, ein Lieblingspullover, leider aus der Form... Machen Sie etwas Neues daraus! Was bringe ich mit? Lesen Sie auf der VHS-Homepage.

209350

Angelique Gaede
Samstag, 22. Juli 2023, 10:00-13:00 Uhr
Taubergießenschule Kappel, Rathausstr. 50
18,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Material)

Make-up - Dos and Don'ts für den Alltag

Wie betonen Sie mit einem kleinen Make-up, die eigenen Vorzüge, ohne geschminkt auszusehen? Das Ziel ist ein natürlicher Look, der zu Ihnen passt und morgens schnell gemacht ist. Was bringe ich mit? Lesen Sie auf der VHS-Homepage.

209360

Angelique Gaede
Donnerstag, 11. Mai 2023, 18:30-20:45 Uhr
Taubergießenschule Kappel, Rathausstr. 50
18,- EUR (zzgl. ca. 2,- EUR Material)

Hautpflege selbst gemacht

Wir erarbeiten, was bei der professionellen Hautpflege wichtig ist. Wir stellen selbst Produkte her und erproben diese direkt vor Ort. Was bringe ich mit? Lesen Sie auf der VHS-Homepage.

209370

Angelique Gaede
Samstag, 22. April 2023, 14:00-16:15 Uhr
Bauhof, Hauptstr. 2, Grafenhausen
13,50 EUR (zzgl. ca. 3,- bis -5,- EUR nach Verbrauch)

Florale Osterdeko

In diesem Kurs können die Teilnehmer/innen eine schöne Tischdekoration oder einen Türkranz herstellen. Bitte mitbringen: eigene Vasen, Gläser, Tablett oder Ringe zum Ausdekoriieren. Naturmaterialien und Stilelemente können bei der Dozentin erworben werden.

Irina Stockenberger
Treffpunkt: Blüten-Vielfalt, Eisenbahnstr. 5, Kappel.
14,50 EUR (zzgl. 10,- bis 20,- EUR nach Verbrauch)

210310

Montag, 6. März 2023, 19:00-21:00 Uhr

210311

Montag, 13. März 2023, 19:00-21:00 Uhr

Floraler Sommerkurs

Sie erstellen ein tolles Sommer-Windlicht mit den verschiedensten Materialien, die die Natur zu bieten hat: z.B. Trockenblumen, Treibholz, Lavendel, Thymian. Dies wird ergänzt mit weiteren Dekoelementen. Bitte mitbringen: Gläser, Laternen oder Vasen. Naturmaterialien und Dekoelemente können bei der Dozentin erworben werden.

Irina Stockenberger
Treffpunkt: Blüten-Vielfalt, Eisenbahnstr. 5, Kappel.
14,50 EUR (zzgl. 10,- bis 20,- EUR nach Verbrauch)

210314

Montag, 26. Juni 2023, 19:00-21:00 Uhr

210315

Montag, 10. Juli 2023, 19:00-21:00 Uhr

Traumfänger im Boho Style

Ein Traumfänger ist nicht nur ein alter Mythos, sondern auch ein schöner Schmuck für den Raum. Erfahren Sie hier, wie es geht und gestalten Sie Ihren eigenen Traumfänger. Geeignet ab 16 Jahren. Was bringe ich mit? Lesen Sie auf der VHS-Homepage.

210325

Angelique Gaede
Samstag, 13. Mai 2023, 14:00-17:00 Uhr
Taubergießenschule Kappel, Rathausstr. 50
18,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Materialkosten)

Boho Style für Haus und Garten mit Makramee

Wir gestalten ein Windlicht oder eine Glasflasche im wieder aktuellen Boho Style. Gemeinsam verschönern wir Gläser oder Flaschen mit Makramee. Geeignet ab 16 Jahren. Was bringe ich mit? Lesen Sie auf der VHS-Homepage.

210330

Angelique Gaede
Donnerstag, 25. Mai 2023, 18:00-21:00 Uhr
Taubergießenschule Kappel, Rathausstr. 50
18,- EUR

Entspannung – Bewegung

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

Yoga am Morgen

301343

Melanie Bauer
Montag, 9:30-11:00 Uhr
ab Montag, 6. März 2023, 9 x
Grafenhausen, Kirchstr. 70F, Förderverein Betreutes Wohnen
87,50 EUR (min. 6/max. 7 Teiln.)

Life Kinetik®**Im Alltag leistungsfähiger mit Gehirntaining durch Bewegung**

Life Kinetik® ist eine Trainingsform, die Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlicher, spaßiger Bewegung koppelt. Wissenschaftlich nachgewiesene Effekte sind u. a. eine verbesserte Wahrnehmung, verbesserte Handlungsschnelligkeit und Motorik, verbesserte Multitaskingfähigkeit und eine höhere Burnout- und Stressresistenz und eine bessere Aufmerksamkeit und Konzentration. Das Ziel ist, durch unterschiedliche Aufgaben, sehr viele neue Verbindungen zwischen Gehirnzellen zu schaffen, um im Alltag leistungsfähiger zu werden. Und das Beste: jeder zwischen 1 und 111 profitiert von Life Kinetik.

303301

Hannes Isele
Freitag, 10. März 2023, 19:30-21:30 Uhr
Bürgersaal Rathaus Kappel, Rathausstr. 2
8,- EUR

Life Kinetik® - Gehirntaining durch Bewegung**302301**

Hannes Isele
Freitag, 19:00-20:00 Uhr
ab Freitag, 17. März 2023, 8 x
Bürgersaal Rathaus Kappel, Rathausstr. 2
48,- EUR (min. 6/max. 12 Teiln.)

Ernährung

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

Veganer Brunch am Muttertag

Wir stellen super leckere Köstlichkeiten für einen veganen Muttertagsbrunch her.

305309

Nicole Kremling
Dienstag, 25. April 2023, 18:00-21:00 Uhr
Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen,
Schulstr. 7, Vordereingang
17,- EUR (zzgl. ca. 12,- bis 15,- EUR Naturalkosten)

Veganer Grillabend

Leckere vegane Grillalternativen, die schnell vorbereitet sind.

305311

Nicole Kremling
Mittwoch, 14. Juni 2023, 18:00-21:00 Uhr
Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen, Schulstr. 7,
Vordereingang
17,- EUR (zzgl. ca. 12,- bis 15,- EUR Naturalkosten)

Brot und Brötchen für die Sommerküche

Leichte, umsetzbare Rezepte für Baguettes, leckere Kräuterbrötchen, Tomatenbrot sowie Dips und Saucen für den Grillabend oder für ein Buffet.

305312

Sabine Finkbeiner-Obert
Dienstag, 27. Juni 2023, 18:00-21:00 Uhr
Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen,
Schulstr. 7, Vordereingang
17,- EUR (zzgl. ca. 11,- EUR Naturalkosten)

Spanische Küche

Wir stellen feine Tapas her und bereiten eine Paella zu.

305332

Heinrich Dixa
Dienstag, 18. April 2023, 18:00-21:00 Uhr
Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen,
Schulstr. 7, Vordereingang
17,- EUR (zzgl. ca. 12,- bis 15,- EUR Naturalkosten)

Köstlichkeiten aus 1001 Nacht - Beilagen zum Grillbuffet

Mit vielen verschiedenen Gewürzen und Knoblauch werden Dips, Salate und Beilagen der arabischen Küche für ein Grillbuffet zubereitet.

305333

Yasmina Wakeem
Donnerstag, 20. April 2023, 18:00-21:00 Uhr
Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen,
Schulstr. 7, Vordereingang
17,- EUR (zzgl. ca. 10,- EUR Naturalkosten)

Junge VHS**Eltern-Kind-Bewegung (3-6 J.)**

Gemeinsam mit dem Kind sich spielerisch und rhythmisch zu bewegen, ist eine gemeinsame Zeit, die man zusammen erlebt. Wir werden gemeinsam Verschiedenes an Bewegung kennenlernen und das mit Musik, Geschichten und Bildern sowie mit unterschiedlichen Materialien. Eine Begleitperson ist erforderlich.

302302

Mira Weber
Freitag, 15:30-16:15 Uhr
ab Freitag, 24. März 2023, 8 x
Ringerheim Kappel
51,20 EUR (min. 5/max. 6 Teiln.)

Kochkurs für Kids/Teens (8-14 J.)

Gemeinsam kochen wir ein leckeres frühlingshaftes Menü.

305340

Chiara Nägele / Lea Schaub
Samstag, 18. März 2023, 10:00-13:00 Uhr
Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen,
Schulstr. 7, Vordereingang
17,- EUR (zzgl. ca. 8,- EUR Naturalkosten)

Backen für Kids/Teens (8-14 J.)

Wir zaubern gemeinsam verschiedene Leckereien

305341

Chiara Nägele / Lea Schaub
Dienstag, 11. April 2023, 10:00-13:00 Uhr
Ferdinand-Ruska-Schule Grafenhausen,
Schulstr. 7, Vordereingang
17,- EUR (zzgl. ca. 8,- EUR Naturalkosten)

Filzen für Ostern (5-8 J.)

Ostern steht vor der Tür. Wir filzen schöne Ostereier zum Aufhängen. Bitte mitbringen: 2 Frotteehandtücher, 1 Geschirrhandtuch, 1 Plastiktüte (Gefrierbeutel), 1 kleine Schüssel, kleine Kieselsteine (2-5 cm).

209340

Carmen Wurth-Kiesele
Samstag, 25. März 2023, 9:00-12:00 Uhr
Bauhof, Hauptstr. 2, Grafenhausen
18,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Material)

Wir filzen ein Muttertagsgeschenk (5-8 J.)

Willst du deiner Mama oder Oma etwas Tolles zum Muttertag basteln? Dann komm und filz dein persönliches Geschenk! Bitte mitbringen: 2 Frotteehandtücher, 1 Geschirrhandtuch, 1 Plastiktüte (Gefrierbeutel), 1 kleine Schüssel, kleine Kieselsteine (2-5 cm).

209341

Carmen Wurth-Kiesele
Samstag, 29. April 2023, 9:00-12:00 Uhr
Bauhof, Hauptstr. 2, Grafenhausen
18,- EUR (zzgl. ca. 5,- EUR Material)

Hautpflege selbst gemacht - für Jugendliche

Wir stellen selbst Produkte her und erproben diese direkt vor Ort. Bitte mitbringen: 1 Handtuch, ein Gästetuch / Waschlappen, 1 mittelgroße Schüssel, gerne eigene Pflegeprodukte, die du bereits benutzt.

209380

Angelique Gaede
Samstag, 22. April 2023, 10:00-12:15 Uhr
Bauhof, Hauptstr. 2, Grafenhausen
13,50 EUR (zzgl. ca. 3,- bis 5,- EUR je nach Verbrauch)

Handlettering für Jugendliche (ab 12 J.)

Mit unterschiedlichen Schriftarten, Schriftstilen und Verzierungen werden Buchstaben und Texte beim Handlettering kunstvoll in Szene gesetzt. Deiner Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Buntstifte, Lineal, Filzstifte, Fineliner. Materialkosten bitte bar vor Ort entrichten.

207320

Carmen Schächtele
Donnerstag, 4. Mai 2023, 16:00-17:30 Uhr
Taubergießenschule Kappel, Rathausstr. 50
9,- EUR (zzgl. ca. 3,- bis 5,- EUR Materialkosten)

Kinderbasteln in der Gärtnerei (6-10 J.)

Wir gestalten ein tolles Windlicht mit Glitzersteinen und Farben nach deiner Wahl.

210320

Irina Stockenberger
Mittwoch, 21. Juni 2023, 15:00-17:00 Uhr
Treffpunkt: Blüten-Viefalt, Eisenbahnstr. 5, Kappel.
14,50 EUR (zzgl. 9,- EUR Materialkosten)

Nähen für Jugendliche (ab 12 J.)

Du hast schon mal an einer Nähmaschine gearbeitet? Dann näh dir dein eigenes Federmäppchen für die Schule oder ein Täschchen für deine Schmink- und Waschsachen. Was bringe ich mit? Lies auf der VHS-Homepage weiter.

209351

Angelique Gaede
Freitag, 7. Juli 2023, 15:30-18:30 Uhr
Taubergießenschule Kappel, Rathausstr. 50
21,50 EUR (min. 5/max. 6 Teiln.)