



Anschrift: Rathaus, Eisbachstraße 24, 74429 Sulzbach-Laufen
Leitung: Vera Jaeger
Information: Tel.: 07976/91075-19 (keine Anmeldung)
Anmeldung: per E-Mail an vera.jaeger@sulzbach-laufen.de
 persönlich im Rathaus
 im Internet www.vhs-sha.de
Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag 8-12 Uhr



Die Außenstelle Sulzbach-Laufen bietet Ihnen verschiedene Kurse im Bereich Kreativität, Ernährung und Bewegung. Nehmen Sie diese Möglichkeit einer ortsnahen Weiterbildung wahr und kommen Sie mit Anregungen und Wünschen gerne auf uns zu. Ferner freuen wir uns jederzeit über neue Dozenten um unser Kursangebot noch vielseitiger gestalten zu können.



Schnitzkurs

82800 Abendkurs

freitags ab 30.10.20, 18:30-21:30 Uhr (4x)

Alfred Häußler

81,00 € bei 5 Personen

68,00 € ab 6 Personen

Grundschule Sulzbach, Werkraum

Sie wollen dekorative Gegenstände oder Figuren aus Holz selbst schnitzen? Alfred Häußler, ein erfahrener Hobbyschnitzer gibt Ihnen Anleitung und Hilfestellung der Bearbeitung und dem Schnitzen von Holz bis hin zum fertigen Werk. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Werkzeug (falls vorhanden), Zeichenblock, Bleistift und eigener Rohling oder Holz.

Männerkochkurs – Schnitzeltag

94804 **M** Abendkurs

Freitag, 18.09.2020, 19-21:30 Uhr

Matthias Moll

16,00 € bei 6 bis 7 Personen

14,00 € bei 8 bis 9 Personen

10,00 € ab 10 Personen

Grundschule Sulzbach, Küche

Wir kochen gemeinsam in geselliger Männerrunde besondere Schnitzelvariationen mit leckeren

Foto: pixabay

Beilagen. Ein Kurs für Genießer und echte Schnitzel-Liebhaber. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, Vorratsbehälter und Getränke. Kosten für Lebensmittel (ca. 10 €) werden im Kurs abgerechnet.

Männerkochkurs – gefüllte Schweinelende

94805 **M** Abendkurs

Freitag, 16.10.2020, 19-21:30 Uhr

Matthias Moll

16,00 € bei 6 bis 7 Personen

14,00 € bei 8 bis 9 Personen

10,00 € ab 10 Personen

Grundschule Sulzbach, Küche

Wir kochen gemeinsam in geselliger Männerrunde gefüllte Schweinelende mit Schupfnudeln. Mit den neuerlernten Kochkünsten können Sie zuhause beeindrucken.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, Vorratsbehälter und Getränke. Kosten für Lebensmittel (ca. 10 €) werden im Kurs abgerechnet.

Männerkochkurs – gefüllte Schweinelende (Zweitkurs)

94806 **M** Abendkurs

Freitag, 13.11.2020, 19-21:30 Uhr

Matthias Moll

16,00 € bei 6 bis 7 Personen

14,00 € bei 8 bis 9 Personen

10,00 € ab 10 Personen

Grundschule Sulzbach, Küche

Wir kochen gemeinsam in geselliger Männerrunde gefüllte Schweinelende mit Schupfnudeln. Mit den neuerlernten Kochkünsten können Sie zuhause beeindrucken.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, Vorratsbehälter und Getränke. Kosten für Lebensmittel (ca. 10 €) werden im Kurs abgerechnet.

Zumba®

96800 Abendkurs

dienstags ab 06.10.20, 19-20 Uhr (10x)

Bianca Dörr, Zumba-Instructor

42,00 € bei 8 bis 14 Personen

35,00 € ab 15 Personen

Festsaal, Stephan-Keck-Halle

96801

Abendkurs

dienstags ab 12.01.21, 19-20 Uhr (5x)

Bianca Dörr, Zumba-Instructor

21,00 € bei 8 bis 14 Personen

18,00 € ab 15 Personen

Festsaal, Stephan-Keck-Halle

Zumba® ist ein bunter Bewegungs-Mix: Schritte lateinamerikanischer Tänze wie Salsa, Merengue, Bachata etc. bilden die Basis und Elemente aus Aerobic oder Hip Hop machen daraus ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout. Dank einfacher Schritte kommt jede*r schnell mit.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk.

Zumba® Kids

96802 **K**

7-11 Jahre

dienstags ab 06.10.20, 17:45-18:45 Uhr

(10x)

Bianca Dörr, Zumba-Instructor

42,00 € bei 8 bis 14 Personen

35,00 € ab 15 Personen

Festsaal, Stephan-Keck-Halle

96803 **K**

7-11 Jahre

dienstags ab 12.01.21, 17:45-18:45 Uhr (5x)

Bianca Dörr, Zumba-Instructor

21,00 € bei 8 bis 14 Personen

18,00 € ab 15 Personen

Festsaal, Stephan-Keck-Halle

Für unsere jüngeren Zumba®-Fans von 7-11 Jahren. Hier könnt ihr euch körperlich betätigen und zu eurer Lieblingsmusik tanzen. Zumba® Kids enthält kinderfreundliche Choreografien. Es werden sowohl die Schritte erklärt, als auch verschiedene Spiele gespielt. Zumba® Kids kann helfen einen gesunden Lebensstil zu führen und baut Fitness in den Alltag von Kindern ein. Es beinhaltet wichtige Elemente für die Entwicklung von Kindern z.B. das Übernehmen von Führungsaufgaben, Respekt, Teamwork, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Gedächtnistraining, Kreativität und Koordination. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk