



**Anschrift:** Rathaus, Eisbachstraße 24, 74429 Sulzbach-Laufen  
**Leitung:** Ramona Grau  
**Information:** Tel.: 07976/91075-26 (keine Anmeldung)  
**Anmeldung:** per E-Mail an [ramona.grau@sulzbach-laufen.de](mailto:ramona.grau@sulzbach-laufen.de)  
 persönlich im Rathaus  
 im Internet [www.vhs-sha.de](http://www.vhs-sha.de)

**Öffnungszeiten:** Montag 13:30–16:30 Uhr, Dienstag, Donnerstag, Freitag 8:00–12:00 Uhr  
 Donnerstag zusätzlich: 13:30–18:00 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.

## Seifensiedekurs

**83804** Wochenendkurs

**Samstag, 25.03.2023, 14–18 Uhr**

Sabine Swetlik

23,00 €

„HeyHoney Glückswerkstatt“ Tulpenstr. 5,  
74417 Gschwend

Wir fertigen unsere eigene Naturseife, die Körper und Sinne verwöhnt. Dabei betrachten und erleben wir die Schätze der Natur mit allen Sinnen, während wir Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen durchführen.

Kursinhalt: 4 Std. gemeinsame Zeit, Seifen selbst fertigen, eintauchen in die Natur mit allen Sinnen – Wahrnehmen, fühlen, riechen, spüren, kleine Denkanstöße zu Achtsamkeit und Glück mit Anregungen für den Alltag, selbstgemachte Seife (jeder erhält ca. 250 gr.). Materialkosten (20 €) werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: bequeme und dem Wetter angepasste Kleidung. feste, wasserdichte Schuhe, Schürze oder ältere Kleidung, Hausschuhe.

## Pilates 1 – Fortgeschrittene

**96801** Abendkurs

**freitags ab 03.03.23, 17–18 Uhr (10x)**

Karin van Seil, Physiotherapeutin,

Pilatestrainerin

57,00 €

Clubraum, Stephan-Keck-Halle

Pilates ist ein Kräftigungstraining, bei dem die Bewegungen in Verbindung mit Körperwahrnehmung und Atmung sehr bewusst und konzentriert ausgeführt werden. Ziel der Übungen ist, die gesamte Muskulatur zu kräftigen und die Haltung zu verbessern. Es ist vor allem ein Training der tiefen, inneren Rumpfmuskulatur (Beckenboden, Bauch, Rücken).

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Antirutschsocken.

## Pilates 2 – Fortgeschrittene

**96802** Abendkurs

**freitags ab 03.03.23, 18:15–19:15 Uhr (10x)**

Karin van Seil, Physiotherapeutin,

Pilatestrainerin

57,00 €

Clubraum, Stephan-Keck-Halle



Foto: unesplash.com

Pilates ist ein Kräftigungstraining, bei dem die Bewegungen in Verbindung mit Körperwahrnehmung und Atmung sehr bewusst und konzentriert ausgeführt werden. Ziel der Übungen ist, die gesamte Muskulatur zu kräftigen und die Haltung zu verbessern. Es ist vor allem ein Training der tiefen, inneren Rumpfmuskulatur (Beckenboden, Bauch, Rücken).

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Antirutschsocken.

## Hobby-Horsing für Kinder

**96803** K 5–12 Jahre

**freitags ab 21.04.23, 16:30–18 Uhr (4x)**

Kerstin Engel

26,00 €

Im Weiher 10, 74417 Gschwend-Rotenhar

Wir basteln zuerst unser eigenes Steckenpferd (bitte bei Anmeldung mitteilen, ob ein Pferd oder Einhorn gewünscht wird) und lernen etwas über Pferde / -haltung. Im Anschluss reiten wir mit unserem Steckenpferd auf einem richtigen Reitplatz über Hindernisse und reiten Figuren wie bei der Dressur. Materialkosten (20 €) werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Kleidung zum Drüberziehen beim Bemalen, Turnschuhe und bequeme Kleidung für das Hobby Horsing.

## Singende Tanzmäuse

**96805** K 3–4 Jahre

**montags ab 27.02.23, 16–17 Uhr (4x)**

Jana Widmann

23,00 €

Festsaal, Stephan-Keck-Halle

„Singende Tanzmäuse®“ integriert eine Vielzahl von Bereichen: Bewegung, Tanz und Musik, Wahrnehmung und Kreativität. Verschiedene Impulse wie z.B. Lieder, Verse, Tänze, Materialien und Instrumente ermöglichen den Kindern vielfältige Sinneserfahrungen.

