



Anschrift: Rathaus, Eisbachstraße 24, 74429 Sulzbach-Laufen
Leitung: Vera Jäger
Information: Tel.: 07976/91075-0 (keine Anmeldung)
Anmeldung: per E-Mail an info@sulzbach-laufen.de
 persönlich im Rathaus
 im Internet www.vhs-sha.de
Öffnungszeiten: Montag 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.

Zumba®

96800 Abendkurs

dienstags ab 02.03.21, 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 08.06.21, 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 02.03.21, 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 08.06.21, 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. 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. Es beinhaltet wichtige Elemente für die Entwicklung von Kindern z.B. das Übernehmen von Führungsaufgaben, Respekt, Team-Work, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Gedäch-



Foto: Arslan

nistraining, Kreativität und Koordination und kann helfen, einen gesunden Lebensstil zu führen und die Fitness der Kinder in den Alltag einzubauen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

