



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
 persönlich im Rathaus
 im Internet 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.

Lernblockaden erkennen und lösen

31804 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 20.10.2021, 19–21 Uhr
 Tosca Zastro-Schönburg, Coach P.P.
 und Lernberaterin P.P., Weiterbildung in
 Evolutionspädagogik
 13,00 €
 Clubraum, Stephan-Keck-Halle

Oft gehören Konzentrationsprobleme, Lese-, Schreib-, Rechenschwäche zum schulischen Alltag. So können Hausaufgaben oder das Lernen eine große Herausforderung werden. Viele Schulkinder sind ängstlich, gestresst, aggressiv und überfordert. Im Vortrag werden Eltern und Pädagoginnen neue Sichtweisen über Lernblockaden aufgezeigt. Sie erfahren an was Sie eine Lernblockade erkennen, was zu Lernblockaden führen kann und wie effektive Hilfe aussieht. So kann Lernen für Kinder und mit Kindern wieder Spaß machen. Die Teilnehmenden lernen erhalten theoretisches Hintergrundwissen und praktische Übungen, die den Lernalltag unterstützen. Für Fragen und Gespräche steht die Referentin gerne zur Verfügung.

Geistig fit im Alter – alles ist möglich!

31806 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 10.11.2021, 16–17:30 Uhr
 Tosca Zastro-Schönburg, Coach P.P.
 und Lernberaterin P.P., Weiterbildung in
 Evolutionspädagogik
 13,00 €
 Clubraum, Stephan-Keck-Halle

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr.“ Das kann man so schon lange nicht mehr sagen. Wir wissen längst, dass Hans sein Leben lang lernt und zwar keineswegs schlechter als Hänschen - nur anders. Bis vor kurzem ging die Hirnforschung davon aus, dass das Gehirn ab der Pubertät nicht mehr wachsen kann. Heute weiß man, dass sich das Gehirn lebenslang weiterentwickelt. Diese Erkenntnisse belegen, dass die Lernfähigkeit bis ins hohe Alter möglich ist. Im Vortrag werden neue Sichtweisen und Hintergründe über das Lernen aufgezeigt. Welche Voraussetzungen unser Gehirn braucht um effizient zu lernen und wie Lernen

auch für Ältere wieder Spaß machen kann, wird im Kurs praktisch anhand einfacher Übungen vermittelt.

Wie bediene ich mein Smartphone?

51808 Abendkurs

Freitag, 14.01.2022, 19–22 Uhr
 Kurt Brosinsky, Diplom-Betriebswirt (FH)
 27,00 €
 Clubraum, Stephan-Keck-Halle

Viele Besitzer*innen von Smartphone und Tablet-PC nutzen die Möglichkeiten ihres Gerätes nur teilweise. Der Kurs vermittelt Kenntnisse im Umgang mit dem Betriebssystem Android. Sie lernen, wie Sie Ihr Smartphone oder Ihren Tablet-PC richtig konfigurieren und bedienen und erfahren, wie Apps Ihr Leben erleichtern können. Für Android-Nutzer.
 Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet.

Schnitzkurs Krippenfiguren

82807 Abendkurs

freitags ab 12.11.21, 18:30–21:30 Uhr (4x)
 Alfred Häußler
 81,00 €
 Grundschule Sulzbach, Werkraum

Alfred Häußler, ein erfahrener Hobbyschnitzer, gibt Ihnen Anleitung und Hilfestellung bei der Bearbeitung und dem Schnitzen von Holz bis hin zur fertigen Krippenfigur. Der Kurs ist für Personen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet. Bitte mitbringen: Werkzeug (falls vorhanden), Zeichenblock, Bleistift und eigener Rohling oder Holz.

Geldbeutel nähen

84805 Nachmittagskurs

samstags ab 23.10.21, 14–17 Uhr (2x)
 Melanie Knödler
 34,00 € bis 6 Personen
 26,00 € ab 8 Personen
 Grundschule Sulzbach, HTW-Raum

Wir gestalten (nähen) einen kleinen Ausgehgeldbeutel mit Baumwollstoff und Kunstleder. Lass Deiner Phantasie freien Lauf. Dieser Kurs ist für Neulinge geeignet. Kosten für Reißverschluss und Kunstleder werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Baumwollstoffe, Faden, eigene Nähmaschine.

Rund um den Apfel (Kochkurs und Vortrag)

94803 Kompaktkurs

Mittwoch, 06.10.2021, 18–21 Uhr
 Ilse Krieg
 15,00 €
 Grundschule Sulzbach, HTW-Raum

Wir besprechen alles über den Apfel und stellen süße und salzige Apfel-Gerichte her. Lebensmittelkosten werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Gefäße für Kostproben, Getränke.

Zumba® Kids

96801 K 7–11 Jahre

dienstags ab 28.09.21, 17:45–18:45 Uhr (10x)
 Bianca Dörr, Zumba-Instructor
 42,00 € bei 8 bis 14 Personen
 35 € 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® beinhaltet wichtige Elemente für die Entwicklung von Kindern, z.B. das Übernehmen von Führungsaufgaben, Respekt, Team-Work, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Gedächtnistraining, Kreativität und Koordination.
 Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk.

Zumba®

96802 Abendkurs

dienstags ab 28.09.21, 19–20 Uhr (10x)
 Bianca Dörr, Zumba-Instructor
 42,00 € bei 8 bis 14 Personen
 35,00 € ab 15 Personen
 Festsaal, Stephan-Keck-Halle

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 kommen alle schnell mit.
 Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk.

