



**Anschrift:** Rathaus, Eisbachstraße 24, 74429 Sulzbach-Laufen  
**Leitung:** Vera Jäger  
**Information:** Tel.: 07976/91075-14 (keine Anmeldung)  
**Anmeldung:** per E-Mail an vera.jaeger@sulzbach-laufen.de  
 persönlich im Rathaus  
 im Internet [www.vhs-sha.de](http://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.

## Nähen was gefällt

Abendkurs **84840**

**dienstags ab 08.10.19, 19–21 Uhr (5x)**

Brigitte Heinck, Damenschneiderin  
 68,00 € bei 5 bis 6 Personen  
 55,00 € ab 7 Personen  
 Grundschule Sulzbach, HTW-Raum

Für alle, die mit dem Nähen anfangen wollen oder bereits erste Erfahrungen im Umgang mit der Nähmaschine haben. Unter dem Motto: „Das kann ich doch selbst“, erhalten Sie eine Anleitung zum Nähen. Eine erfahrene Schneiderin zeigt Ihnen, wie ein Schnittmuster auf den Stoff übertragen wird, wie Teile zugeschnitten und mit der eigenen Nähmaschine fertig genäht werden. Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Schere, Wunschschnitt, Stoff und passendes Nähgarn.

## Nähkurs für Kinder von 8–12 Jahren

Nachmittagskurs **K 84884**

**mittwochs ab 20.11.19, 15:30–17:30 Uhr (2x)**

Margit Brehm, Hauswirtschaftsmeisterin  
 19,00 € bei 6 bis 7 Personen  
 14,00 € ab 8 Personen  
 Grundschule Sulzbach, HTW-Raum

In diesem Kindernähkurs entstehen die schönsten Sachen aus Stoff, abgestimmt auf die Vorkenntnisse der Teilnehmenden. Egal ob Taschen, Kissen oder einem Turn-

beutel als Geschenk oder zum selbst daran freuen. Nähen macht Spaß, egal ob Mädchen oder Junge, und ist gar nicht schwer. Materialien werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, falls vorhanden Nähmaschine

## Türkische Küche – mediterrane Beilagen

Abendkurs **94802**

**Freitag, 15.11.2019, 18:30–21:30 Uhr**

Bahar Ünsal  
 17,00 € bei 6 bis 7 Personen  
 13,00 € ab 8 Personen  
 Grundschule Sulzbach, Küche

Wir kochen gemeinsam mediterrane Gerichte, welche sich sehr gut als Beilagen eignen. Kosten für Lebensmittel von ca. 12 € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtuch, Behälter für Reste, Küchenmesser, Gemüseschäler.

## Türkische Küche – süße Teigwaren

Abendkurs **94803**

**Freitag, 08.11.2019, 17:30–21:30 Uhr**

Bahar Ünsal  
 24,00 € bei 6 bis 7 Personen  
 18,00 € ab 8 Personen  
 Grundschule Sulzbach, Küche

Wir entführen Sie auf eine Geschmacksreise in die Türkei und stellen gemeinsam süße-Teigwaren her. Sütlü tatli, Revani und Seker-

pare werden Ihnen nach diesem Kurs bestens bekannt sein. Kosten für Lebensmittel von ca. 12 € werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtuch, Vorratsbehältnis.

## Männerkochkurs: Sauerbraten

Abendkurs **M 94804**

**Freitag, 18.10.2019, 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 Sauerbraten mit Semmelknödeln. Vom richtigen Einlegen des Fleisches bis hin zum selbstgemachten Semmelknödel werden wir alles gemeinsam frisch zubereiten. Kosten für Lebensmittel von ca. 12 € werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtuch, Vorratsbehältnis, scharfes Küchenmesser und Getränke.

## Zumba®

Abendkurs **96800**

**dienstags ab 01.10.19, 19–20 Uhr (10x)**

Bianca Dörr, Zumba-Instructor  
 42,00 € bei 8 bis 14 Personen  
 35,00 € ab 15 Personen  
 Festsaal, Stephan-Keck-Halle

Abendkurs **96801**

**dienstags ab 14.01.20, 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: Fitnesskleidung, Fitnessschuhe, Handtuch, Getränk.



Foto: pixels.com

