



**Anschrift:** Rathaus Obersontheim, Rathausplatz 1, 74423 Obersontheim  
**Information:** Tel.: 07973-696-17 (keine Anmeldung)  
**Leitung:** Svetlana Schreiber  
**Anmeldung:** per E-Mail an [ema@obersontheim.de](mailto:ema@obersontheim.de)  
 Fax: 07973-69613  
 persönlich im Rathaus  
 im Internet [www.vhs-sha.de](http://www.vhs-sha.de)  
**Öffnungszeiten:** Montag bis Freitag 08:00-12:00 Uhr  
 Montag zusätzlich 14:00-16:00 Uhr  
 Donnerstag zusätzlich 14:00-18:00 Uhr



Die Außenstelle Obersontheim bietet Ihnen seit vielen Jahren abwechslungsreiche und spannende Freizeitangebote. Vorträge, Schulungen, Koch- oder Bastelkurse, für jeden ist bestimmt etwas dabei. Erweitern Sie Ihr Wissen, fördern Sie Ihre Fähigkeiten und treffen Sie Leute mit denselben Interessen. Wir freuen uns auf Sie!

## Whisky, das Aroma der Scottish Islands

**27700** Abendkurs

**Freitag, 13.11.2020, 19-22 Uhr**  
 Werner Boßmann  
 15,00 €  
 Bürgersaal, Hospitalgebäude

Die zerklüfteten und mystischen Inseln vor der West- und Nordküste Schottlands sind das heutige Ziel unserer hochwertigen Whiskyreise. Begeben Sie sich auf die Inseln Arran, Mull, Jura, Skye und Orkney und entdecken die geschmacklichen Facetten der verschiedensten Whisky-Charaktere. Maritimes und feuchtes Klima mit milden Wintern bringen Whiskys hervor die würzige Einflüsse von Torf und Meer zeigen, während andere deutlich zu den Highländertönen tendieren. Stimmungsvolle Bilder einer Landschaft wilder Klippen, malerischer Torfmoore, unberührter Strände und romantischen Ortschaften mit traditionsreichen Destillen begleiten Sie durch diesen besonderen Abend.  
 Umlage für Destillate (25,00 €) wird im Kurs abgerechnet.

## Neue Whisk(e)ys – neue Destillate

**27701** Abendkurs

**Freitag, 09.10.2020, 19:30-22:30 Uhr**  
 Werner Boßmann  
 15,00 €  
 Bürgersaal, Hospitalgebäude

Entdecken Sie in gemütlicher Runde die Geheimnisse dieses Kultgetränks. Dieses Seminar ist ein leidenschaftlicher Appell an alle, die an die geschmacklichen Eigenheiten der unterschiedlichsten Whisk(e)ys in ihren regionalen Prägungen herangeführt werden wollen. Die wichtigsten Whiskylandschaften, sowie Variationsmethoden der Herstellung sind ebenso Teil dieser Veranstaltung, wie praktische Fragen der Degustation.  
 Umlage für Whiskey (20 €) wird im Kurs abgerechnet.

## Workshop – Spachteltechnik in Acryl

**81700**

**Freitag, 06.11.2020, 14-18 Uhr**  
 Gerhard Knapp  
 24,00 €  
 Schule Obersontheim, Handarbeitsraum

In diesem Workshop werden mit Hilfe von Spachteln kleine und große Bilder in Acryl in brillanten, farbstarken Tönen gestaltet. Bitte mitbringen: Japanspachteln + Acrylfarben wenn vorhanden, Leinwände, Arbeitskleidung. Farben und Leinwände (ab 40 x 40 cm und größer) können auch im Kurs erworben werden. Bei größeren Formaten geben Sie dem Dozenten bitte vorher Bescheid, Telefon 0791/6422.

## Malen für Kinder ab 9 Jahren

**81701** K

**Freitag, 22.01.2021, 14-16 Uhr**  
 Gerhard Knapp  
 11,00 €  
 Schule Obersontheim, Handarbeitsraum

Malen mit Spachteltechnik auf Leinwand. Mit leuchtenden Acrylfarben und Spachteln entstehen individuelle Bilder. Materialkosten (ca.10 €) für Leinwand und Farben werden im Kurs abgerechnet.  
 Bitte mitbringen: Malerkittel

## Zwergenhaus ... gefilzt

**84700** K ab 7 Jahren

**Freitag, 09.10.2020, 14:30-17:30 Uhr**  
 Susanne Halder, Filzgestalterin  
 16,00 €  
 Schule Obersontheim, Küche

Aus feiner Wolle filzen wir ein Zwergenhäuschen zum Spielen oder als Dekoration. Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

## Wintermobile ... gefilzt

**84701** K ab 7 Jahren

**Freitag, 22.01.2021, 14:30-17:30 Uhr**  
 Susanne Halder, Filzgestalterin  
 16,00 €  
 Schule Obersontheim, Küche

Aus feiner, weißer Wolle filzen wir ein winterliches Mobile.  
 Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher.  
 Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

## Origami Sterne

**89701**

**Dienstag, 01.12.2020, 19-21 Uhr**  
 Dorothee Straub  
 8,00 €  
 Hospitalgebäude, 1. Stock

Unter fachkundiger Anleitung werden verschiedene weihnachtliche Sterne gefaltet. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

## Die Augen richtig und schnell schminken

**91712** F Nachmittagskurs

**Freitag, 11.12.2020, 14:30-17:30 Uhr**  
 Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist  
 17,00 € (Materialkosten 5,00 € werden im Kurs abgerechnet)  
 Bürgersaal, Hospitalgebäude

Wenn Sie Ihre Augen schminken, berücksichtigen Sie bei der Wahl des Make-ups auch immer Ihre Augenfarbe. Die Augen schminken und sie dadurch noch mehr zum Strahlen bringen ist eine Kunst. Wir zeigen tolle Farben, die zu Ihrer Augenfarbe perfekt passen und Ihre Augen zu einem absoluten Highlight machen. Ein tolles Make-up kann schon mit wenigen Schritten und Farben gelingen! Bitte ungeschminkt kommen.  
 Bitte mitbringen: Haarband bzw. Haarklammer. Bitte ungeschminkt kommen!

## Kinderyoga

**95700** K 8-14 Jahre

**dienstags ab 29.09.20, 16:30-17:30 Uhr (8x)**  
 Martina Schepperle  
 42,00 €  
 Bürgersaal, Hospitalgebäude

Kinderyoga bietet einen idealen Ausgleich zum Schulalltag. Kinder können ihre Körperwahrnehmung, Fitness und Konzentration fördern und mit gezieltem Einsatz von Übungen neue



Foto: pixabay

haben, wieder gekräftigt. Gezielte Anleitungen zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur werden durch Übungen für Bauch-, Brust- und Rückenmuskulatur ergänzt. Darüber hinaus werden Übungen und Massagen zur Lockerung der verspannten Muskulatur angeleitet. Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf der Beckenbodenmuskulatur, da diese die Basis für ein gutes Körpergefühl bildet. Sie beeinflusst die Haltung, hilft bei Blasenschwäche und lindert auch Rücken-, Knie- und Fußprobleme.

Voraussetzung zur Teilnahme ist ein Anspruch auf die Kostenerstattung durch die Krankenkasse. Weitere Informationen unter [www.vhs-sha.de](http://www.vhs-sha.de) Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk.

### Babyschwimmen für Babys von 6 bis 12 Monaten

**96708** **K** Nachmittagskurs  
**freitags ab 18.09.20, 14:45–15:30 Uhr (10x)**  
 Silke Riecker-Stamm  
 53,00 €  
 Schwimmhalle Bühlertal

### Babyschwimmen für Babys von 3 bis 6 Monaten

**96709** **K** Nachmittagskurs  
**freitags ab 18.09.20, 15:30–16:15 Uhr (10x)**  
 Silke Riecker-Stamm  
 53,00 €  
 Schwimmhalle Bühlertal

Babys entdecken gemeinsam mit Ihren Eltern das Element Wasser. Auf spielerische Art werden Halte- und Grifftechniken gezeigt, die dem Baby neue Bewegungsmöglichkeiten eröffnen und somit den natürlichen Bewegungsdrang unterstützen und fördern können. Dies kann die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes und die Eltern-Kind Bindung (Urvertrauen) festigen. Das ganze wird mit Kreis- und Singspielen (Sprachförderung) unterstützt. Kursgebühr zzgl. Eintrittsgeld von 2,70 € im Schwimmbad und 2,00 € für Kopien (einmalig). Bitte mitbringen: Babyschwimmwindel, Badetuch.

Foto: pixabay

Energie tanken. So kann ihr Selbstbewusstsein und ihre Wahrnehmung gestärkt werden. Gleichzeitig kann Yoga entspannen und dabei helfen, die Aufmerksamkeit auf die wesentlichen Dinge zu lenken.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Stoppersocken, Getränk.

### Vinyasa Yoga

**95701** Abendkurs  
**dienstags ab 29.09.20, 17:30–18:45 Uhr (8x)**  
 Martina Schepperle  
 54,00 €  
 Bürgersaal, Hospitalgebäude

**95702** Abendkurs  
**dienstags ab 29.09.20, 19–20:15 Uhr (8x)**  
 Martina Schepperle  
 54,00 €  
 Bürgersaal, Hospitalgebäude

Vinyasa Yoga ist ein moderner, dynamischer Yoga Stil, der Körper und Geist verbindet. Unser Körper wird gedehnt und gekräftigt. Wir können unsere Konzentration und Flexibilität stärken. Atmen, Auslösen, Abschalten. Vinyasa Yoga ist für alle geeignet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Getränk.

### Geburtsvorbereitung

**95704** **F** Abendkurs  
**montags ab 26.10.20, 19–21 Uhr (7x)**  
 Sonja Brecht, Hebamme  
 Die Abrechnung der Kursgebühr erfolgt direkt über die KK  
 Bürgersaal, Hospitalgebäude

**95705** **F** Abendkurs  
**montags ab 18.01.21, 19–21 Uhr (7x)**  
 Sonja Brecht, Hebamme  
 Die Abrechnung der Kursgebühr erfolgt direkt über die KK  
 Bürgersaal, Hospitalgebäude

In diesem Kurs wollen wir uns auf die Geburt und die erste Zeit danach vorbereiten. Folgende Themen sind im Kurs enthalten: Körperpar-

beit, Atemübungen, Entspannungsübungen, Massagen, Partnerübungen, Gespräche über die einzelnen Geburtsphasen, Stillen und das Wochenbett.

Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab der 29. SSW. Die Kursgebühren werden bei gesetzlich versicherten Frauen von der Hebamme direkt mit der Krankenkasse abgerechnet.

Weitere Informationen unter [www.vhs-sha.de](http://www.vhs-sha.de) Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk.

### Rückbildungskurs

**95703** **F** Vormittagskurs  
**montags ab 26.10.20, 9:30–11 Uhr (7x)**  
 Sonja Brecht, Hebamme  
 Die Abrechnung der Kursgebühr erfolgt direkt über die KK  
 Bürgersaal, Hospitalgebäude

**95706** **F** Vormittagskurs  
**montags ab 18.01.21, 9:30–11 Uhr (7x)**  
 Sonja Brecht, Hebamme  
 Die Abrechnung der Kursgebühr erfolgt direkt über die KK  
 Bürgersaal, Hospitalgebäude

In der Rückbildungsgymnastik werden durch Übungen alle Muskelpartien, die sich während der Schwangerschaft und Geburt verändert

