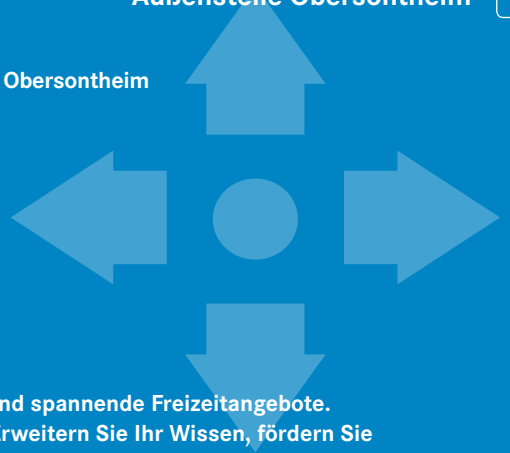




**Anschrift:** Rathaus Obersontheim, Rathausplatz 1, 74423 Obersontheim  
**Information:** Tel.: 07973-696-17 (keine Anmeldung)  
**Leitung:** Svetlana Schreiber  
**Anmeldung:** per E-Mail an [ema@obersontheim.de](mailto:ema@obersontheim.de)  
 Fax: 07973-69613  
 persönlich im Rathaus  
 im Internet [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 mit Faszstärke: „Cask Strength“

27702 Abendkurs

**Freitag, 31.03.2023, 19:30–22:30 Uhr**

Werner Boßmann

18,00 €

Bürgersaal, Hospitalgebäude

Im Rahmen einer virtuellen Schottlandreise werden einige, außerhalb ihres Heimatlandes noch wenig bekannte Whiskys, von Faszstärke verkostet. Diese speziellen „Cask Strength“-Abfüllungen bleiben im Vergleich unverdünnt und werden nicht mit Quellwasser verschnitten. Die Degustation ist eingebettet in eine Bilderreise über die zugehörigen Destillen und die ursprünglichen Landschaften. Die Umlage von ca. 20 € erfolgt im Kurs.

## Malen für Kinder

81713 K ab 9 Jahren

**Freitag, 31.03.2023, 14–16 Uhr**

Gerhard Knapp

12,00 €

Schule Obersontheim, Handarbeitsraum

Wir tauchen in die Welt der Farben und in den kreativen Prozess ein. Mit leuchtenden Acrylfarben und Spachteln malen wir mit der Spachteltechnik tolle Bilder auf Leinwand. Materialkosten (ca. 10 €) für Leinwand und Farben werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Malerkittel.

## Workshop: Spachteltechnik in Acryl

81714 Workshop

**Freitag, 24.03.2023, 13–17 Uhr**

Gerhard Knapp

25,00 €

Schule Obersontheim, Handarbeitsraum

Die Spachteltechnik arbeitet mit dickeren, pastosen Farbaufträgen. Statt mit dem klassischen Pinsel werden diese mit Malmesser oder Spachtel auf den Malgrund aufgetragen. In diesem Workshop werden wir kleine und große Bilder in Acryl in brillanten, farbstarken Tönen gestalten.

Bitte mitbringen: Japanspachteln + Acrylfarben wenn vorhanden, Leinwände, Arbeitskleidung.



Foto: pixabay.com

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.

## Vögelchen ... gefilzt

84700 Nachmittagskurs

**Freitag, 10.03.2023, 14:30–17:30 Uhr**

Susanne Halder, Filzgestalterin

20,00 €

Bürgersaal, Hospitalgebäude

Bunte Wolle, Seife, warmes Wasser und unsere Hände brauchen wir, um ein Vögelchen zu filzen. So geht Handwerkskunst.

Bitte mitbringen: 1–2 alte Handtücher. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

## Muttertagsgeschenk ... gefilzt

84701 Nachmittagskurs

**Freitag, 12.05.2023, 14:30–17 Uhr**

Susanne Halder, Filzgestalterin

18,00 €

Bürgersaal, Hospitalgebäude

Aus weicher Wolle filzen wir eine Überraschung zum Muttertag.

Bitte mitbringen: 1–2 alte Handtücher. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

## Schminkschule für die Frau

91715 F Nachmittagskurs

**Freitag, 03.03.2023, 14:30–17:30 Uhr**

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist

22,00 €

Hospitalgebäude, 1. Stock

In diesem Kurs lernen Sie unter Anleitung der Visagistin und Make-Up Artistin Schritt für Schritt wie man Grundierung, Lidschatten, Concealer und Lippenstift perfekt aufträgt und welche positive Wirkung mit der richtigen Schminktechnik erzielt werden kann. Es werden ein Tages- und ein Abend- Make-Up präsentiert. Materialkosten (5 €) werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Haarband bzw. Haarklammer. Bitte ungeschminkt kommen.

## Rückbildungskurs

95702 F Vormittagskurs

**montags ab 06.03.23, 9:30–11 Uhr (7x)**

Sonja Brecht, Hebamme

Die Abrechnung der Kursgebühr erfolgt direkt über die KK

Bürgersaal, Hospitalgebäude

95703 F Abendkurs





**montags ab 12.06.23, 9:30–11 Uhr (7x)**

Sonja Brecht, Hebamme  
Die Abrechnung der Kursgebühr erfolgt direkt über die KK  
Bürgersaal, Hospitalgebäude

**95704 F** Vormittagskurs

**montags ab 11.09.23, 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 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. Anmeldung über [hebamme-sonja@web.de](mailto:hebamme-sonja@web.de)  
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk.

**Geburtsvorbereitung**

**95705 F** Abendkurs

**montags ab 06.03.23, 19–21 Uhr (7x)**

Sonja Brecht, Hebamme  
Die Abrechnung der Kursgebühr erfolgt direkt über die KK  
Bürgersaal, Hospitalgebäude

**95706 F** Abendkurs

**montags ab 12.06.23, 19–21 Uhr (7x)**

Sonja Brecht, Hebamme  
Die Abrechnung der Kursgebühr erfolgt direkt über die KK  
Bürgersaal, Hospitalgebäude

**95707 F** Abendkurs

**montags ab 11.09.23, 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: Körperarbeit, 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. Anmeldung über [hebamme-sonja@web.de](mailto:hebamme-sonja@web.de)  
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk.



Foto: pexels.com

**Vinyasa Yoga**

**95708** Abendkurs

**dienstags ab 07.03.23, 17:30–18:45 Uhr (8x)**

Martina Schepperle  
65,00 €  
Bürgersaal, Hospitalgebäude

**95709** Abendkurs

**dienstags ab 07.03.23, 19–20:15 Uhr (8x)**

Martina Schepperle  
65,00 €  
Bürgersaal, Hospitalgebäude  
Diese dynamische und kreative Yoga-Form, richtet den Fokus auf die Verbindung zwischen den Asanas (den Übungselementen) und der Atmung. Wir werden einfache, kraftvolle Elemente zu individuellen Bewegungsflüssen vereinen, sodass ein fließender Flow entsteht. Neben der Kräftigung des Körpers können Konzentration und Flexibilität gestärkt werden. Vinyasa Yoga ist für alle geeignet.  
Bitte mitbringen: Yoga-matte, bequeme Kleidung, Getränk.

**Die Frösche sind los (4–5 Jahre)**

**96710 K** 4–5 Jahre

**freitags ab 03.03.23, 14:45–15:30 Uhr (12x)**

Silke Riecker-Stamm  
64,00 €  
Schwimmhalle Bühlertal

Kinder im Alter von 4–5 Jahren wollen mit viel Spaß und Freude die ersten Schwimmgrundlagen mit der Unterstützung von Mama oder Papa erlernen. Hierfür üben wir das richtige Atmen im Wasser und stärken unsere Muskulatur und somit auch die Ausdauer. Kursgebühr zzgl. Eintrittsgeld von 2,70 €/Kurstag im Schwimmbad. Einmalig werden 2 € Materialkosten berechnet. Bitte KEINE Schwimmhilfen/Taucher-

brillen mitbringen!

Bitte mitbringen: Geeignete Badkleidung, n Badehandtuch, Badeschuhe, evtl. Föhn.

**Achtung! Hai Alarm (5–6 Jahre)**

**96711 K** 5–6 Jahre

**freitags ab 03.03.23, 15:30–16:15 Uhr (12x)**

Silke Riecker-Stamm  
64,00 €  
Schwimmhalle Bühlertal

Für bereits wassergewöhnte Kinder wollen wir mit Mama oder Papa uns wie ein Fisch im Wasser bewegen.

In diesem Kurs lernen die Kinder unter Anleitung die ersten Schwimmversuche zu starten und die Bewegungen in Einklang zu bringen. Bitte KEINE Schwimmhilfen/Taucherbrillen mitbringen!

Kursgebühr + zzgl. Eintrittsgeld für Schwimmbad/2,70€. Außerdem werden bei Kursbeginn 2 € Materialkosten abgerechnet.

Bitte mitbringen: Geeignete Badkleidung, Badehandtuch, Badeschuhe, evtl. Föhn.