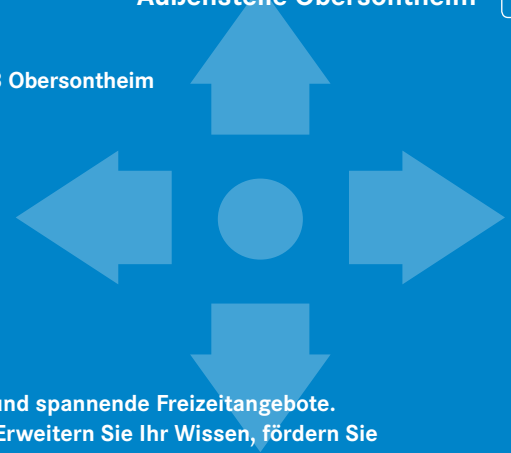




**Anschrift:** Rathaus Obersontheim, Rathausplatz 1, 74423 Obersontheim  
**Information:** Tel.: 07973-696-17 (keine Anmeldung)  
**Leitung:** Svetlana Schreiber  
**Anmeldung:** per E-Mail an [ema@obersontheim.de](mailto:ema@obersontheim.de)  
 Fax: 07973-69613  
 persönlich im Rathaus  
 im Internet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

## Malen für Kinder ab 9 Jahren

81713 K ab 9 Jahren

**Freitag, 16.04.2021, 14–16 Uhr**

Gerhard Knapp

11,00 €

Schule Obersontheim, Handarbeitsraum

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

## Workshop: Spachteltechnik in Acryl

81714 Workshop

**Freitag, 26.03.2021, 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 und 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, Tel. 0791/6422.

## Muttertagsgeschenk ... gefilzt

84702 K ab 7 Jahren

**Freitag, 16.04.2021, 14:30–17:30 Uhr**

Susanne Halder, Filzgestalterin

17,00 €

Schule Obersontheim, Küche

Aus feiner Wolle filzen wir eine kleine Überraschung zum Muttertag.

Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher.

Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

## Schmetterling ... gefilzt

84703 K ab 7 Jahren

**Freitag, 11.06.2021, 14:30–17:30 Uhr**

Susanne Halder, Filzgestalterin

17,00 €

Schule Obersontheim, Küche

Wir filzen luftig-leichte Schmetterlinge in fröhlichen Farben. Bitte mitbringen: 1 - 2 alte Hand-

tücher. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

## Blütenfalten

89716 Abendkurs

**Dienstag, 02.03.2021, 19–21 Uhr**

Dorothee Straub

8,00 €

Hospitalgebäude, 1. Stock

Unter fachkundiger Anleitung werden verschiedene Blüten und frühlinghafte Kränze gefaltet. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

## Kräuterführung – Wildkräuter

91702 F

**Freitag, 23.04.2021, 17–18 Uhr**

Gabriele Gläßer, Kräuterpädagogin

17,00 € bei 6–9 Personen, 12,00 € bei 10–11

Personen, 9,00 € ab 12 Personen

Treffpunkt: Wanderparkplatz Schenkensee in Markertshofen

Kräuterführung – Heimische Wildkräuter entdecken und kennenlernen.

Bei einem Spaziergang am Schenkensee mit der Kräuterpädagogin Gabriele Gläßer erfahren wir, welche Wildkräuter es bei uns gibt, wo man sie findet und anhand welcher Merkmale diese bestimmt werden können. Anschließend gibt es noch ein paar Kleinigkeiten aus Wildkräutern zum verkosten. Materialkosten (3 €) werden im Kurs abgerechnet.

## Kräuterführung – Sonnenkräuter

91703

**Sonntag, 11.07.2021, 11–13 Uhr**

Gabriele Gläßer, Kräuterpädagogin

17,00 € bei 6–9 Personen, 12,00 € bei 10–11

Personen, 9,00 € ab 12 Personen

Treffpunkt: Wanderparkplatz Schenkensee in Markertshofen

Kräuterführung – Sonnenkräuter und Blüten von der Sommerwiese.

Der Sommer schenkt uns eine wunderbare Vielfalt an Blumen und Kräutern. Kommen Sie mit auf eine Kräuterführung und lernen Sie kennen, was uns die Natur für essbare Wildpflanzen beschert. Genießen Sie mit allen Sinnen, was der Sommer uns schenkt. Im Anschluss an

die Führung gibt es Kostproben aus der Sommerküche. Materialkosten (3,00 €) werden im Kurs abgerechnet.

## Schminkschule für die Frau

91715 F Nachmittagskurs

**Freitag, 18.06.2021, 14:30–17:30 Uhr**

Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist

20,00 €

Hospitalgebäude, 1. Stock

Wie können Sie das Beste aus Ihrem Typ machen? Ein tolles Aussehen und eine positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters oder des Einkommens. Schritt für Schritt lernen Sie, 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.

Bitte mitbringen: Haarband bzw. Haarklammer. Materialkosten (5,00 €) werden im Kurs abgerechnet. Bitte ungeschminkt kommen.

## Geburtsvorbereitung

95704 F Abendkurs

**montags ab 12.04.21, 19–21 Uhr (7x)**

Sonja Brecht, Hebamme

Die Abrechnung der Kursgebühr erfolgt direkt über die KK

Bürgersaal, Hospitalgebäude

95705 F Abendkurs

**montags ab 21.06.21, 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: 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 abge-





rechnet. Anmeldung nur über Sonja Brecht per Mail an: hebamme-sonja@web.de.  
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk.

**Rückbildungskurs**

**95703** Vormittagskurs

**montags ab 12.04.21, 9:30–11 Uhr (7x)**  
Sonja Brecht, Hebamme  
Die Abrechnung der Kursgebühr erfolgt direkt über die KK  
Bürgersaal, Hospitalgebäude

**95706 F** Vormittagskurs

**montags ab 21.06.21, 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 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.  
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk.

**Kinderyoga**

**95707 K** 8–14 Jahre

**dienstags ab 09.03.21, 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 gezielten Einsatz von Übungen neue 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**

**95708** Abendkurs

**dienstags ab 09.03.21, 17:30–18:45 Uhr (8x)**  
Martina Schepperle  
54,00 €  
Bürgersaal, Hospitalgebäude

**95709** Abendkurs

**dienstags ab 09.03.21, 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.

**Babyschwimmen für Babys von 7 bis 12 Monaten**

**96709 K** Nachmittagskurs

**freitags ab 26.02.21, 14:45–15:30 Uhr (10x)**  
Silke Riecker-Stamm  
53,00 €  
Schwimmhalle Bühlertal

Babys ab 7 Monaten 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: Badehandtuch, Schwimmwindel, Waschlappen, Badeschuhe.

**Die Frösche sind los**

**96710 K** 4–5 Jahre

**freitags ab 26.02.21, 15:30–16:15 Uhr (10x)**  
Silke Riecker-Stamm  
53,00 €  
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 € im Schwimmbad.



Foto: pixabay

Bitte mitbringen: Badehandtuch, Badeschuhe, evtl. Föhn.

**Bogenschießen für Kinder**

**96711 K** 7–12 Jahre

**Samstag, 22.05.2021, 10–12 Uhr**  
Aleksandar Vasiljevic  
10,00 € Anmeldung erforderlich!  
Schützenhaus Oberfischach, Webergasse, Obersontheim

**96712 K** 7–12 Jahre

**Samstag, 12.06.2021, 10–12 Uhr**  
Aleksandar Vasiljevic  
10,00 € Anmeldung erforderlich!  
Schützenhaus Oberfischach, Webergasse, Obersontheim



Foto: Vasiljevic

Möchtest du einen außergewöhnlichen Sport erleben? Lerne spielerisch, wie ein Filmheld mit Pfeil und Bogen zu schießen. Das macht nicht nur Spaß, sondern ist abwechslungsreich und fördert die Konzentration und Koordination. Wir freuen uns auf dich! Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Getränk.  
Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Links-/Rechtshänder.