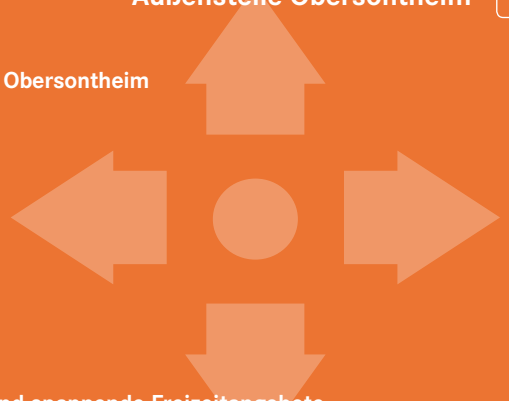




Anschrift: Rathaus Obersontheim, Rathausplatz 1, 74423 Obersontheim
Information: Tel.: 07973-696-17 (keine Anmeldung)
Leitung: Svetlana Schreiber
Anmeldung: per E-Mail an ema@obersontheim.de
 Fax: 07973-69613
 persönlich im Rathaus
 im Internet www.vhs-sha.de
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 08:00–12:00 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, 29.10.2021, 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.

Workshop – Spachteltechnik in Acryl

81714 Nachmittagskurs

Freitag, 12.11.2021, 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 + 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.

Zwergenhäuschen ... gefilzt

84711 Nachmittagskurs

Freitag, 22.10.2021, 14:30–17:30 Uhr

Susanne Halder, Filzgestalterin

17,00 €

Hospitalgebäude, 1. Stock

Wir filzen ein kleines Zwergenhäuschen, welches man zum Spielen, als Dekoration oder als Weihnachtskrippe verwenden kann.

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

Weihnachtliche Sterne

89715 Nachmittagskurs

Donnerstag, 25.11.2021, 19–21 Uhr

Dorothee Straub

8,00 €

Hospitalgebäude, 1. Stock

Unter Anleitung basteln wir weihnachtliche Sterne. Material wird von der Dozentin besorgt und im Kurs abgerechnet.

Schminkschule für die Frau

91715 **F** Nachmittagskurs

Freitag, 08.10.2021, 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

95701 **F** Abendkurs

montags ab 20.09.21, 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 abgerechnet. Anmeldung über hebamme-sonja@web.de Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk.

Rückbildungskurs

95702 **F** Vormittagskurs

montags ab 20.09.21, 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 Becken-



Foto: pixels.com





bodenmuskulatur, 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
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk.

Kinderyoga

95707 **K** 7–11 Jahre

dienstags ab 21.09.21, 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: Yoga-Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Stoppersocken, Getränk.

Vinyasa Yoga

95708 Abendkurs

dienstags ab 21.09.21, 17:30–18:45 Uhr (8x)

Martina Schepperle

54,00 €

Bürgersaal, Hospitalgebäude

95709 Abendkurs

dienstags ab 21.09.21, 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: Yogamatte, bequeme Kleidung, Getränk.



Foto: pexels.com

Inliner – Anfängerkurs für Kids „Crash-Kurs“

96710 **K** ab 6 Jahren

Samstag, 18.09.2021, 12:30–15:30 Uhr

Uwe Vötter

15,00 €

Kärcher Obersontheim

Wir lernen die richtige Technik, üben das Fallen und überwinden Hindernisse.

Teilnahme nur mit kompletter Schutzausrüstung. Knie-, Ellenbogen-, Handschützer und Helm für Kinder ab der 1. Klasse. Bei großem Interesse wird evtl. ein zusätzlicher Kurs angeboten.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, komplette Schutzausrüstung, Getränk.

Die Frösche sind los

96708 **K** 4–5 Jahre

freitags ab 01.10.21, 15:45–16:30 Uhr (10x)

Silke Riecker-Stamm

53,00 €

Schwimmhalle Bühlertal

Kinder 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 die Muskulatur und somit auch die Ausdauer. Kursgebühr zzgl. Eintrittsgeld von 2,70 € im Schwimmbad.

Bitte mitbringen: Badehandtuch, Badeschuhe, evtl. Föhn.

Babyschwimmen für Babys von 6 bis 12 Monaten

96709 **K** Nachmittagskurs

freitags ab 01.10.21, 14:45–15:30 Uhr (10x)

Silke Riecker-Stamm

53,00 €

Schwimmhalle Bühlertal

Babys ab 6 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.



Foto: pixabay