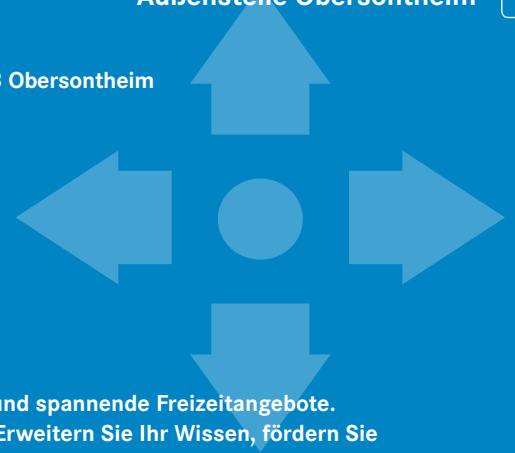




Anschrift: Rathaus Obersontheim, Rathausplatz 1, 74423 Obersontheim
Information: Tel.: 07973-696-17 (keine Anmeldung)
Leitung: Svetlana Schreiber
Anmeldung: per E-Mail an ema@obersontheim.de
 Fax: 07973-69613
 persönlich im Rathaus
 im Internet www.vhs-sha.de
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 08:00–12:00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

Whisky mit Fassstärke: „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 Fassstärke 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

Ausgebucht
 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

Ausgebucht
Freitag, 24.03.2023, 16–17 Uhr

Gerhard Knapp
 25,00 €
 Schule Obersontheim, Handarbeitsraum

Die Spachteltechnik arbeitet mit dickeren, pastösen 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
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
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.

Ausgebucht

Ausgebucht

Ausgebucht