

Außenstelle Obersontheim, c/o Rathaus, 74423 Obersontheim

Telefon: (07973) 696-14 Katrin Köder
E-Mail: info@obersontheim.de
Anmeldung: bei Katrin Köder und Birgit Philipp, Rathaus Obersontheim
Tel.: (07973) 696-14 und -18
Fax: (07973) 696-13
E-Mail: info@obersontheim.de



Katrin Köder

Eine Teilnahme an den Kursen und auch an den Vorträgen ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Sie können sich persönlich im Rathaus, schriftlich, mit Telefax, E-mail oder per Internet (www.vhs-sha.de) anmelden. Bitte vergessen Sie dabei nicht, uns Kursnummer, Kurstitel, Name, Adresse und Telefonnummer anzugeben. Die Bezahlung erfolgt durch Lastschriftverfahren. Anmeldebestätigungen werden nicht zugesandt. Keine Nachricht = Gute Nachricht Sie werden nur benachrichtigt, wenn ein Kurs ausfällt oder verlegt werden muss. **Bis 10 Tage vor Kursbeginn kann der Kurs gebührenfrei storniert werden.**



12700

„Vererben - Eine Möglichkeit der gerechten Verteilung ist der „Familienpool“.

Sie haben mehr als ein Kind und nicht nur Bargeld zu vererben? Dann ist es nicht so einfach, eine gerechte Verteilung des Nachlasses unter den Kindern zu erreichen. Oder Sie möchten die nächste Generation bereits einbinden, aber es ist wichtig, dass die Entscheidungen und evt. auch die Erträge noch bei Ihnen bleiben.

Dann kann der Familienpool genau das Richtige für Sie und Ihre Familie sein.

Mit dem Familienpool (Gesellschaft bürgerlichen Rechts) kann man die Erbengemeinschaft vermeiden und dennoch alle zu gleichen Teilen am Vermögen beteiligen.

Carmen Look, Rechtsanwältin/Fachanwältin für Erbrecht und Steuerrecht

Mittwoch, 25.01.2012, 19:00-20:30 Uhr
 Schule Obersontheim
 7,50 €

34701

Hallo, wer möchte den Tag entspannt beenden?

Den Tag gelassen ausklingen lassen mit PME, bewusster Körperwahrnehmung mit Autogenem Training und auf Wunsch Fantasiereisen. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Einstellung auf die Gruppe. Bitte mitbringen: Matte und Decke, bequeme Kleidung

Inge Binder

montags ab 10.10.2011, 19:00-20:00 Uhr (8 x)
 Bürgersaal Hospital
 39,00 €

43700

Wilde Kräuter und freche Früchtchen Eine Kräuterführung im Herbst

Die Natur hat den Tisch reichlich gedeckt. Früchte und Kräuter sind nicht nur lecker sondern auch gesund. Sie werden staunen, wie vielseitig sich die Natur zeigt. Erfahren Sie etwas über Zubereitung und Verwendung dieser Schätze. Probieren Sie anschließend in gemütlicher Runde,

wie lecker „wilde Genüsse“ sein können. Hierzu wird im Kurs ein kleiner Unkostenbeitrag abgerechnet.

Gabriele Gläßer, Kräuterpädagogin
 Samstag, 08.10.2011, 14:00-16:00 Uhr
 wird bekanntgegeben
 9,50 €

43701

Unkräuter und Beerenfrüchte im Kochtopf

Wilde Früchte und Kräuter stecken im Herbst voll Sonne und immunstärkender Inhaltsstoffen. Gemeinsam wollen wir ein besonderes 4-Gänge-Menü aus den Kraftpaketen zubereiten. Über die geschmackliche Vielfalt werden Sie sicher überrascht sein. Unkosten werden im Kurs abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze und Vorratsbehälter
Gabriele Gläßer, Kräuterpädagogin

Montag, 17.10.2011, 19:00-22:00 Uhr
 Schule Obersontheim, Küche
 14,00 €

43702

Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft

Guten Freunden möchte man etwas Besonderes schenken. Wir stellen in Kurs kleine Geschenke her - etwas Schönes - etwas zum Vernaschen - etwas zum Verwöhnen z.Bsp. Seife-Essig-Handcreme Natürlich verwenden wir wieder Schätze aus dem Kräutergarten der Natur. Unkosten werden im Kurs abgerechnet.

Gabriele Gläßer, Kräuterpädagogin
 Montag, 28.11.2011, 19:00-21:00 Uhr
 Schule Obersontheim, Küche
 9,50 €

51700

Powerpoint - die Grundlagen

Dieses Seminar führt den Kursteilnehmer von der Konzeption eines Vortrags bis zur fertigen Präsentation. Geübt wird die Arbeit mit Powerpoint, um Bildschirmpräsentation, Overheadfolien und gedruckte Präsentation für den jeweiligen Zweck optimal aufzubauen. Besonderer Wert wird dabei auf ausführliche praktische Übungen gelegt.

Kursinhalte: Präsentation planen, vorbereiten, üben und vortragen, Elemente des Powerpoint-Bildschirms, Text, Bilder, Tabellen und Diagramme einfügen, Folieninhalte animieren, Notizen erstellen, Verwendung des Folienmasters, Druckformate Vorkenntnisse: MS Windows-Kenntnisse

Michael Mulfinger

freitags ab 23.09.2011, 17:00-20:00 Uhr (3 x)
 Schule Obersontheim
 56,00 €

84700

Zwerge.....gefilit

Wir filzen bunte Zwerge mit Knubbelnase und Rauschebart.

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

Susanne Halder

Freitag, 11.11.2011, 14:30-17:00 Uhr
 Schule Obersontheim, Küche
 9,50 €

85700

Line Dance

Was ist Line Dance?

Das ist Tanzen nach sämtlichen Rhythmen (Cha Cha, Rumba, Fox, Walzer usw.) einzeln, in Linien hinter- und nebeneinander nach festgelegten Choreografien. Der klassische Line Dance kommt aus der Countrymusic.

Rock-, Pop und lateinamerikanische Musik setzen sich immer stärker durch - ein breitgefächertes Spektrum und der „Partner“ ist die Formation (beliebig groß).

Wenn Sie Spaß an Bewegung und Musik haben, dann tanzen Sie mit uns in der Gruppe, denn beim Line Dance brauchen Sie keinen Partner.

Renate Beger

freitags ab 07.10.2011, 17:00-18:30 Uhr (6 x)
 Bürgersaal, Hospitalgebäude
 42,00 €

85701

Hip Hop Dance für Kinder Manege frei für die „Dancestars“ von morgen

Für Kinder von 6 bis 11 Jahren!
 Für alle, die Tanzerfahrung in diesem Tanzstil haben!

Bitte Turnschuhe mitbringen!

Selina Schwarzenhölzer

freitags ab 30.09.2011, 14:00-15:00 Uhr (15 x)
 Weinberghalle Mittelfischach
 52,50 €



85703

Hip Hop Dance für Kinder Manege frei für die „Dancestars“ von morgen

Für Kinder von 6 bis 11 Jahren!

Ihr wollt Action, Spaß und wer von Euch hat nicht schon einmal davon geträumt, wie ein großer Star zu tanzen? Wenn auch Ihr genauso gerne tanzt wie ich, seid Ihr hier richtig. Ihr lernt die angesagtesten Choreographien zu den aktuellsten und fetzigsten Songs aus den Charts, wie zum Beispiel zu „Chirs Brown, Nayo, Rihanna“ usw..

Für alle, die erst angefangen haben oder anfangen möchten.

Bitte Turnschuhe mitbringen!

Selina Schwarzenhölzer

freitags ab 30.09.2011, 15:00-16:00 Uhr (15 x)

Weinberghalle Mittelfischach

52,50 €

94700

Wild schmackhaft zubereitet

Wild kann so lecker sein, wenn es richtig zubereitet wird. Welches Wild soll schon bereits in einer Beize vorbereitet werden oder was sind die Kurzbratstücke beim Wild? Viele Dinge die Sie im Zusammenhang mit einem gut schmeckenden Wildgericht wissen sollten. Lernen Sie von einem Fachmann wie ein Wildgericht immer gelingt.

Siegfried Setzer, Koch

mittwochs ab 05.10.2011, 18:00-22:00 Uhr (2 x)

Schule Obersontheim, Küche

38,00 €

94701

Kurzgebratenes Fleisch

Ob ein Fleisch zart und saftig ist, liegt meistens daran, wie es zubereitet wird, oder ob es aus dem richtigen Stück geschnitten wurde.

Die einzelnen Fleischstücke sind unterschiedlich in der Garzeit. In diesem Kurs erfahren Sie, welches Stück Fleisch sich am besten für das ausgesuchte Gericht eignet. Speziell wollen wir die einzelnen Fleischstücke kennen lernen, die besonders für Kurzgebratenes geeignet sind. Auch die verschiedene Bratstufen hauptsächlich bei Rindfleisch ist ein wichtiges Thema in diesem Kurs.

Mit einer entsprechenden Garnitur lässt sich jedes Stück Fleisch visuell und auch geschmacklich aufwerten.

Siegfried Setzer, Koch

mittwochs ab 16.11.2011, 18:00-22:00 Uhr (2 x)

Schule Obersontheim, Küche

38,00 €



95700

Yoga für Körper, Geist und Seele

Beim Üben der Körperhaltungen geht es weniger darum, bestimmte Leistungen zu vollbringen, sondern vielmehr darum, eingefahrene Muster zu erkennen und innere Blockaden aufzulösen. Der Körper entspannt sich, der Geist wird ruhiger. Neue

Kräfte werden geschöpft, der Organismus kann sich regenerieren. Im Laufe der Zeit entsteht eine Balance für Körper, Geist und Seele. Yoga kann von allen Menschen jeden Alters praktiziert werden.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke und bequeme Kleidung

Monika Baumert

donnerstags ab 29.09.2011, 17:15-18:45 Uhr (10 x)

Schule Untersontheim

70,00 €

96701

Body-Toning mit Stretching

Wer mal wieder wissen will, wo die Muskeln sind, ist in diesem Kurs genau richtig. Gezielte Muskelübungen verraten es dir schnell. Nach einem kleinen Aufwärmtraining werden gezielte Muskelübungen mit Unterstützung von kleinen Handgewichten gemacht. Danach erfolgt ein Dehnungsteil (Stretching), wobei eine entspannende Musik zum Relaxen gespielt wird. Der Kursinhalt wird immer wieder variiert (mit Thera-Bändern, Stepps, Gewichtsmantelchen usw.), so dass die Muskeln immer wieder unterschiedlich beansprucht werden und es nie langweilig wird.

Der Kurs findet in den Räumen der Kursleiterin statt (Doppelschwimmboden, Spiegel).

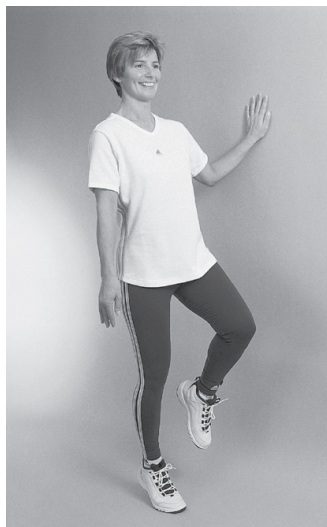
Bitte mitbringen: warme Kleidung für das Stretching

Heidi Nadj

montags ab 26.09.2011, 19:00-20:00 Uhr (10 x)

Obersontheim, Ziegelacker 8

42,00 €



96702

Fit in den Winter

Der Kurs bietet ein Fitness-Mix aus Gymnastik, Kräftigung einzelner Muskelgruppen und Stretching - alles mit fetziger Musik.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Susanne Glück-Wollmershäuser, Sport- und Gymnastiklehrerin

mittwochs ab 28.09.2011, 18:00-19:00 Uhr (15 x)

Schule Untersontheim

56,00 €

96703

SKIKE-Fahrspaß auf Rollen

Mehr Sport&Spaß - die Steigerung zum Inlinern. „Skike pur“ - ein effektiver Einführungskurs für alle die bereits Erfahrung mit Inlinern, Alpinski und Langlauf haben. Mehr Infos unter www.Skike-Ho-

tel.de. Skikes (ab Schuhgr. 36) und Stöcke können geliehen werden.

Bei Starkregen Ersatztermin am 08.10.2011

Bitte mitbringen: Ellbogen- und Knieschützer, Radhelm, Sportkleidung, stabile Schuhe mit hohem Schaft oder Langlaufschuhe von Vorteil, keine Joggingsschuhe mit breiter Sohle.

Kerstin Dürr

Samstag, 01.10.2011, 14:00-17:00 Uhr

Hotel Krone, Hessental, Hoteleingang

60,00 €

96704

Feierabend - Aktiv ins Wochenende

Der perfekte Ausklang der Woche und genau der richtige Einstieg ins Wochenende! Bauch, Beine, Po; Rückenfitness; Step-Aerobic; Pilates; Entspannung; Mit Musik! Ob Einsteiger oder Fortgeschrittener, jeder kommt auf seine Kosten!!!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, Handtuch, geeignete Hallenschuhe und evtl. eine Decke für die Entspannung.

Malin Spieler

freitags ab 30.09.2011, 18:30-19:30 Uhr (10 x)

Schule Untersontheim

47,00 €

96705

Schnuppertag auf dem Reiterhof für Kinder

Wir erlernen die Möglichkeiten der Haltung, Fütterung und Pflege der Pferde und probieren erste Reitversuche.

Bitte mitbringen: Helm (auch Fahrradhelm möglich), festes Schuhwerk, Vesper und Getränke

Tonia Hinterlechner

Samstag, 29.10.2011, 10:00-15:00 Uhr

Reiterhof Nanu Nana Ranch, Obersontheim, Neuhof 1

35,00 €

96720

Rundherum fit

Bewegung macht Spaß und tut gut: Genau unter diesem Motto wollen wir unseren Körper, besonders im Bereich Bauch, Beine und Po, kräftigen und straffen, aber auch unsere Ausdauer erhöhen. Dabei werden wir die unterschiedlichsten Geräte, wie z. B. Thera-Band, Gymnastikball oder kleine Hanteln benutzen.

Bitte mitbringen: Isomatte, Getränk

Kirsten Kurz

freitags ab 30.09.2011, 09:15-10:45 Uhr (10 x)

Weinberghalle Mittelfischach

60,00 €

98700

Richtige Pflege für die Haut

Die Hautpflege ist Bestandteil der Körperpflege und umfasst im weiteren Sinne die Reinigung und Behandlung der Haut mit dem Ziel die natürlichen Schutzmechanismen und die Gesundheit der Haut zu erhalten und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Wir zeigen Ihnen wie es geht!

€ 15,- Materialkosten (Reinigungsgel, Peeling, Tonic water,

Bitte mitbringen: kl. Gästetuch, kl. Schüssel

Anna Pythara

Donnerstag, 27.10.2011, 18:00-20:30 Uhr

Kosmetikpraxis Vellberg, Am Schlegelsberg 8

17,50 €