

## Außenstelle Obersontheim, c/o Rathaus, 74423 Obersontheim



Katrin Köder

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

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

### Paare ohne Trauschein Ohne Trauschein besteht kein Erbsanspruch

Wenn ein Partner stirbt -eine Situation, an die keine denken mag, die allerdings bei unverheirateten Paaren katastrophale Auswirkungen haben kann. Wurde keine erbrechtlichen Regelungen getroffen, bekommt der Partner Nichts. Bei kinderlosen Paaren sind gesetzliche Erben die Eltern des verstorbenen Partners. Damit gehört auch der Anteil am „gemeinsamen Haus“ oder an der „gemeinsamen Eigentumswohnung“ den Eltern des verstorbenen Partners und der „verwitwete“ Partner und den „Schwiegereltern“ bilden eine Bruchteilsgemeinschaft am Grundbesitz. Eine Situation mit Risiken und Tücken die in finanziellem Fiasko enden kann. Auch steuerlich gelten Paare ohne Trauschein „wie fremde Dritte“ - ein weiteres finanzielles Risiko! Aber nur wer die Risiken kennt, kann diese auch vermeiden.

*Carmen Look, Rechtsanwältin/Fachanwältin für Erbrecht und Steuerrecht*

Mittwoch, 14.04.2010, 19:30-21:00 Uhr  
 Schule Obersontheim  
 7,50 €  
 Max. 20 Personen

34700

### Spielerisch das Selbstvertrauen der Kinder stärken für Kinder von 6-8 Jahren

Ängste abbauen, Stresssituationen bewältigen, gestärktes Selbstvertrauen stärkt auch das Immunsystem.

Immer mehr Kinder zeigen schon im Kindergarten und in der Grundschule Stresssymptome, sind unruhig oder leiden unter Konzentrationsmängeln. Ziel des Kurses ist es: die eigenen Fähigkeiten zu stärken und die Kreativität zu fördern durch Bewegungsspiele (Spielen löst Verspannungen), Kindermassage mit Igelbällen, Fantasiereisen, Entspannungsbildern, um zu einem inneren Gleichgewicht zu finden.

Auf Wunsch kann die letzte Stunde zusammen mit den Eltern stattfinden. Eltern erhalten Tipps, um ihre Kinder zuhause zu unterstützen, damit sie ruhiger oder besser einschlafen. Bitte bequeme Kleidung und Decke oder Isomatte mitbringen. Auch für Kinder, die schon Erfahrung haben.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung

*Inge Binder*  
 montags ab 22.02.10, 15:00-16:00 Uhr (6 x)  
 Schule Untersontheim  
 28,00 €  
 Max. 12 Personen

34702

### Loslassen vom Alltag mit AT (Autogenes Training)

Wir lernen mit Ansätzen aus der PME nach Jacobsen uns leichter auf das Autogene Training einzulassen.

Bitte mitbringen: Isomatte und Decke, bequeme Kleidung

*Inge Binder*

donnerstags ab 25.02.10, 19:00-19:45 Uhr (8 x)  
 Schubarthalle, Vereinsraum  
 30,00 €  
 Max. 10 Personen

42701

### Pflegeleichte Gärten machen Freude - ein Wunsch wird wahr!

In der Tat gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sich den Arbeitsaufwand im Garten zu erleichtern. Es fängt bereits bei der durchdachten Gestaltung des Grundstücks an. So schlummert in jedem Garten die Idee eines übersichtlichen, arbeitsfreundlichen Konzepts, egal ob bestehender Garten oder Neuanlage, groß oder klein!

Viele leicht nachvollziehbare Ideen aus der Praxis und natürlich das überlegte, standortgerechte Zusammenpflanzen von Stauden, Sträuchern und Bäumen bestimmen über Pflege erleichternde grundlegende Maßnahmen bei gleichzeitig erhöhter Aufenthaltsqualität!

Lassen Sie sich die besten Ideen aus der langjährigen Erfahrung des Referenten als Gartenplaner aufzeigen und Sie werden überrascht sein!

Notizblock nicht vergessen.

*Rainer Schlipf, Gartenbautechniker*

Donnerstag, 11.03.2010, 19:30-21:45 Uhr  
 Schule Obersontheim  
 7,50 €  
 Max. 25 Personen  
 43700

### Kräuter für die Frau

Der Mythos von Kräuterhexen und heilkundigen Frauen ist von jeher Zeuge für die besondere Beziehung zwischen Frauen und Kräutern. Auch heute noch sind Kräuter durch das Jahr und durch unser ganzes Leben. Wir begegnen ihnen in der Küche in der Medizin, in Naturkosmetik und Wellness- und doch geraten sie oft in Vergessenheit. Lassen sie gemeinsam mit mir die alte Tradition der Frauenkräuter wieder aufleben. Wir bereiten ein Gesichtswasser und eine Hautcreme für die tägliche Pflege zu. Außerdem fertigen wir gemeinsam Kräuterstempel für die Wellnessmassage. Lernen sie mit mir die Kräuterwellness kennen und genießen. Für

sich selbst und ihre Lieben.

Materialkosten werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: 1 Cremedöschen (50ml) und ein verschließbares Fläschchen (100 ml).

*Gabriele Gläßer, Kräuterpädagogin*

Mittwoch, 03.03.2010, 19:00-21:00 Uhr  
 Schule Obersontheim, Küche  
 9,50 € ab 8 Teilnehmer € 7,00  
 Max. 12 Personen

43701

### „Ach du grüne Neune“

Schon zu Urzeiten befreiten die Menschen ihren Körper nach einem langen kargen Winter von Schlacken und stärkten sich mit dem frischen Grün der erwachenden Natur. Lassen Sie mit mir die alte Tradition der „grünen Neune“ wieder aufleben. Gemeinsam kochen wir die traditionelle „9 Kräuter-Suppe“, backen ein Gebäck mit Wildkräutern und bereiten einen Fitnessdrink zu.

Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

*Gabriele Gläßer, Kräuterpädagogin*

Montag, 29.03.2010, 19:00-21:00 Uhr  
 Schule Obersontheim, Küche  
 9,50 € ab 8 Teilnehmer € 7,00  
 Max. 12 Personen

51700

### Keine Angst vor dem PC

Neugierig sind Sie schon, aber so richtig trauen Sie sich nicht heran an den Computer. Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Kursinhalte sind beispielsweise:

- Was geschieht beim Ein- und Ausschalten?
- Welche Ausstattung brauche ich?
- Wie komme ich ins Internet?
- Was sind eigentlich Programme?
- Wie schreibe ich einen Brief?
- Was ist eine E-Mail?

Wie gehe ich mit dem Drucker um?  
 Hilfe, jetzt ist alles weg - was tun?  
 Wie behalte ich den Überblick?

*Ernst Glockzin*

Samstag, 27.03.2010, 09:30-16:00 Uhr  
 Schule Obersontheim  
 51,00 €  
 Max. 12 Personen

**Bitte beachten Sie:**

**Ihre Anmeldungen zu vhs-Veranstaltungen sind verbindlich.  
 Telefonische Anmeldungen nur mit Einzugsermächtigung.**

# AUSSENSTELLE OBERSONTHEIM

84700

## Filzen zum Muttertag

Aus feiner Merinowolle filzen wir ein kleines Geschenk zum Muttertag. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Susanne Halder

Freitag, 07.05.2010, 14:30-17:00 Uhr

Schule Obersontheim, Küche

9,50 €

Max. 8 Personen

85701

## Hip Hop Dance für Kinder

### Manege frei für die „Dancestars“ von morgen

Für Kinder von 6 bis 11 Jahre!

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..

Bitte Turnschuhe mitbringen!

Stephanie Uhl

freitags ab 26.02.10, 13:45-14:45 Uhr (15 x)

Weinberghalle Mittelfischach

42,00 €

Max. 20 Personen

85702

## Hip Hop Dance für Kinder

### Manege frei für die „Dancestars“ von morgen

Für Kinder von 6 bis 11 Jahre!

Für alle, die Tanzerfahrung in diesem Tanzstil haben! Bitte Turnschuhe mitbringen!

Stephanie Uhl

freitags ab 26.02.10, 15:00-16:00 Uhr (15 x)

Weinberghalle Mittelfischach

42,00 €

Max. 20 Personen

94700 - 94701

## Osterbäckerei für Kinder von 6-10 Jahre

Österliches Gebäck selbstgemacht. Vorhandene Formchen oder anderes kann mitgebracht werden. Lebensmittelkosten werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Vorratsbehältnisse

94700

Regina Russo, Gabriele Ehrmann

Freitag, 19.03.2010, 14:30-17:00 Uhr

Schule Obersontheim, Küche

7,50 €

Max. 10 Personen

94701

Regina Russo, Gabriele Ehrmann

Freitag, 26.03.2010, 14:30-17:00 Uhr

Schule Obersontheim, Küche

7,50 €

Max. 10 Personen

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, Steps, Gewichtsmän-

schetten usw.), so dass die Muskeln immer wieder unterschiedlich beansprucht werden und es nie langweilig wird. Der Kurs findet in den Räumen der Kursleiterin statt (Doppelschwingboden, Spiegel). Bitte mitbringen: warme Kleidung für das Stretching

Heidi Nadj

montags ab 22.02.10, 19:00-20:00 Uhr (15 x)

Obersontheim, Ziegelacker 8

56,00 €

Max. 15 Personen

96702

## Fit in den Sommer

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 24.02.10, 18:00-19:00 Uhr (15 x)

Schule Untersontheim

56,00 €

Max. 23 Personen

96703

## Pilates

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, die unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit ausgeübt werden kann. Der Körper wird gekräftigt und gedehnt. Unter gezielter Atemtechnik wird die tiefliegende Muskulatur und die aufrechte Haltung gestärkt. Dies führt zu größerer Beweglichkeit, innerer Ruhe und hilft bei Rückenbeschwerden.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme enge Kleidung, kleines Handtuch

Evi Stadel

dienstags ab 23.02.10, 19:30-20:30 Uhr (15 x)

Schule Untersontheim

56,00 €

Max. 14 Personen

96704

## Inliner - Anfängerkurs für Kids

### „Crash-Kurs“

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

Teilnahme nur mit kompletter Schutzausrüstung.

Knie-, Ellenbogen-, Handschützer und Helm. Bitte Trinken mitbringen!

Ab ca. 6 Jahre

Sven Wiesler, Physiotherapeut

Freitag, 23.04.2010, 16:00-19:00 Uhr

Kärcher Obersontheim, Parkplatz A

10,00 €

Max. 12 Personen

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. Theraband, Gymnastikball oder kleine Hanteln benutzen.

Bitte mitbringen: Isomatte, Getränk

Malin Spieler

freitags ab 26.02.10, 09:15-10:45 Uhr (10 x)

Weinberghalle Mittelfischach

60,00 €

Max. 20 Personen

## Studienfahrt

27005

### Kulturelle Höhepunkte an Nord- und Ostsee vom 31.10 bis 5.11.2010

Im Mittelpunkt der Studienfahrt stehen herausragende Künstler, Schriftsteller, Museen und Städte zwischen Lübeck und Dänemark. Als Rahmen ist der folgende Reiseverlauf geplant:

1. Tag:

Abfahrt 06.30 Uhr in Schwäbisch Hall- Hesselental über die Autobahn A 7 vorbei an Kassel - Hannover - Hamburg nach Nordfriesland in die Storm Stadt Husum.

2. Tag:

Ausflug nach Haithabu am idyllischen Haddebyer Noor. Lange vor den Hansestädten Hamburg und Lübeck war Haithabu wirtschaftliche Drehscheibe und Handelsmetropole im Norden geworden. Im vorbildlichen Wikingermuseum erleben Sie Wikingerkultur und imposante Schiffsbauten. Anschließend kurzer Abstecher in das gegenüberliegende Schleswig mit der malerischen Fischersiedlung. Rückfahrt an die Westküste mit Besuch der Holländerstadt Friedrichstadt.

3. Tag:

Am Vormittag Führung durch die Altstadt von Husum auf den Spuren Theodor Storms und Besuch des Theodor-Storm-Hauses. Am Nachmittag Ausflug nach Mögeltöndern, Tonder und Seebüll mit dem historischen Noldehaus. Das heutige Ausstellungshaus war einst Emil Noldes Wohnhaus. 1927 hat es der Künstler selbst entworfen. Burgartig, mit schmalen Fenstern und flachem Dach, erhebt sich das Gebäude selbstbewußt aus der flachen Landschaft, die sich gartenähnlich gestaltet, immer wieder in Noldes Bildern widerspiegelt. Mit seiner gradlinigen Form erinnert es an die Architektur des Bauhauses der 20er Jahre.

4. Tag:

Von Husum geht die Fahrt an die Ostsee in die Stadt Lübeck, die Königin der Hanse. Die vom Wasser umschlossene Altstadtinsel mit dem historischen Stadtkern ist eines der bedeutendsten Zeugnisse der Backsteingotik.

Bei einer Stadtführung streifen Sie auf den Spuren der Thomas Manns Buddenbrooks durch die Altstadt und besuchen dabei auch das Buddenbrookhaus. Das weltbekannte Café Niederegger mit dem Marzipan-Salon darf natürlich nicht fehlen. Am späten Nachmittag Weiterfahrt nach Ahrensburg zum Abendessen und Übernachtung im \*\*\*Hotel „Am Schloss“.

5. Tag:

Die Hansestadt Hamburg erwartet Sie heute. Eine Stadtrundfahrt zeigt Ihnen alle wichtigen und interessanten Perspektiven der Stadt, von der Binnenalster bis zur Köhlbrand-Brücke. Nachmittags Besuch und Führung in der Hamburger Kunsthalle mit ihren bedeutenden Sammlungen vom Mittelalter bis zur modernen und zeitgenössischen Kunst. Abendessen und Übernachtung in Ahrensburg.

6. Tag:

Rückreise nach Schwäbisch Hall über die Autobahn. Ankunft gegen 19.30 Uhr.

Anmeldung ausschließlich bei der Volkshochschule Schwäbisch Hall. Veranstalter im Sinne des Reise-rechtes ist: wdmobil GmbH

Dr. Matthias Setzer