



Anschrift: Rathaus Obersontheim, Rathausplatz 1, 74423 Obersontheim
Leitung: Annett Becklein
Information: Tel.: 07973-696-17 (keine Anmeldung)
Anmeldung: per E-Mail an ema@obersontheim.de
 Fax: 07973-69613
 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!

Ehegattentestament

Vortrag mit Anmeldung **12700**

Mittwoch, 20.03.2019, 19–20:30 Uhr

Carmen Look, Rechtsanwältin/Fachanwältin für Erbrecht und Steuerrecht
 8,00 €

Schule Obersontheim

Hierbei werden insbesondere die Gefahren dargestellt, welche in pflichtteilsrechtlicher Hinsicht auftreten können, wenn sich die Ehegatten beim ersten Todesfall zu Alleinerben einsetzen. Im Hinblick auf die Änderung der Erbschaftsteuer wird das „Berliner

Testament“ als Sonderform des Ehegattentestamentes beleuchtet. Außerdem erfahren Sie, welche Formulierungen Sie in einem Ehegattentestament/Berliner Testament niederlegen können, um im Todesfall Streit unter den Erben zu vermeiden.

Whisky – das Lebenselixier der Schotten

Abendkurs **20700**

Freitag, 22.03.2019, 19:30–22:30 Uhr

Werner Boßmann
 15,00 €

Bürgersaal, Hospitalgebäude

„Usige beatha“ ist der keltische Namen für Whisky – „Lebenswasser“. Entdecken Sie in dem weit gefächerten Aromen-Kaleidoskop, von Seetang über Torf und Honig bis Karamell, die Seele des schottischen Whisky! Über bekannte und unbekannt Seiten des faszinierenden Landes erfahren Sie ausführlich in dem von Bildern begleiteten Seminar. Auch Whisky-Einsteiger haben an diesem Abend Gelegenheit Fragen zu stellen. Die Umlage für 6 Destillate (20,00 €) wird im Kurs eingesammelt.

Northern-Highlands, Whisky komplex

Abendkurs **20701**

Freitag, 10.05.2019, 19:30–22:30 Uhr

Werner Boßmann
 15,00 €

Bürgersaal, Hospitalgebäude

Die Highlands-Whiskys sind unterschiedlich ausgeprägt, aus diesem Grund werden die Hochländer in Northern, Western, Southern und Eastern Highlands, sowie die Islands unterteilt. Bei unterhaltsamer Theorie, kombiniert mit flüssiger Praxis widmen wir uns den leicht kräftigen Malts des Nordens und erhalten Einblicke in die Aroma-Welten, die Historie und Herstellungsverfahren des Whiskys.

Die Umlage für 6 spannende neue Destillate (20,00 €) wird im Kurs eingesammelt.

Hinaus ins frische Grün – Kräuterführung

Exkursion **43700**

Samstag, 06.04.2019, 14–16 Uhr

Kräuterpädagogin Gabriele Gläßer
 12,00 €

Treffpunkt: Vellberg, Parkplatz Druckerei Kochendörfer

Wir entdecken gemeinsam frische, grüne Wildkräuter und zarte Frühlingsblumen und erfahren welche Inhaltsstoffe in diesen Pflanzen stecken. Lernen Sie wie man das frische Grün in der Küche verwenden kann und probieren aus, wie die zarten Blüten schmecken. Bitte mitbringen: Körbchen, festes Schuhwerk.

Grillen lernen beim Profi Thomas Sept

Wenn es um die Zubereitung von Wurst, Fleisch und anderen Leckereien auf dem Grill, im Smoker, Dutch Oven oder auf der Feuerplatte geht, sind Sie in diesen Kursen genau richtig. Zusammen mit Grillprofi Thomas Sept lernen Sie verschiedene Grilltechniken auf Holzkohle- und Gasgrills kennen und zaubern ein leckeres 5-Gänge Menü. Egal ob Grillprofi oder Anfänger*in.

Die Grill-Events finden bei jedem Wetter statt. Wetterfeste Kleidung ist deshalb zu empfehlen. Jeder Kurs kostet 75,00 € (inklusive alkoholfreier Getränke). Lebensmittelkosten von ca. 20,00 € werden im Kurs abgerechnet.



Foto: Thomas Sept

Österliches Grillen (94700)

Am **Donnerstag, 18.04.2019** von 18–22:30 Uhr im Hospitalhof

Wir grillen Maultaschen, Lamm, Geflügel nebst Gemüsebeilagen auf einer Feuerplatte. Dazu gibt es heiß geräucherten Fisch und zum Nachtisch ein gegrilltes Dessert.

Fast-Food-Grillen (94701)

Am **Mittwoch, 29.05.2019** von 18–22:30 Uhr im Hospitalhof

Fast-Food mal anders: Wir grillen Hot Dogs, Burger, Steak, Pizza und zum Nachtisch ein Dessert.

Von allem etwas (94702)

Am **Mittwoch, 19.06.2019** von 18–22:30 Uhr im Hospitalhof

Wir grillen alles was das Herz begehrt: Schwein, Rind, Fisch, Geflügel nebst Beilagen und natürlich ein Dessert.

Betriebsführung Kärcher – Werk Oberes Bühlertal

Exkursion **43701**

Dienstag, 26.02.2019, 17–19:30 Uhr
gebührenfrei
Hauptpforte Eberhard-Herzog-Straße

Bei unserem Rundgang durch die Fertigung werfen wir einen Blick auf die hochmodernen und automatisierten Prozesse und neuesten Reinigungstechniken. Wir erhalten einen Einblick in die Produktion der hier gefertigten Motoren, Boiler, Hochdruck- und Dampfreinigersysteme. Aus Sicherheitsgründen ist die Teilnahme für Personen unter 14 Jahren oder Personen mit Gehhilfen oder sonstigen Einschränkungen der Mobilität nicht möglich. Bitte anziehen: robuste Schuhe mit rutschhemmender Sohle.

Betriebsführung KÄRCHER – Werk Obersontheim

Exkursion **43702**

Mittwoch, 03.04.2019, 10–12 Uhr
gebührenfrei
Treffpunkt: Hauptpforte Irene-Kärcher-Straße

Blechverarbeitung und die Produktion von Kehrmaschinen sind die Haupttätigkeiten im Werk Obersontheim. Wir erhalten einen Rundgang durch die Fertigung von Heizschlangen für Heißwasser-Hochdruckreiniger und schauen uns die Montage einer Kommunalkehrmaschine von den Rädern bis hin zur Endkontrolle an. Aus Sicherheitsgründen ist die Teilnahme für Personen unter 14 Jahren oder Personen mit Gehhilfen oder sonstigen Einschränkungen der Mobilität nicht möglich. Bitte anziehen: robuste Schuhe mit rutschhemmender Sohle.

Englisch Refresher Course B1

Abendkurs **72700**

montags ab 18.02.19, 17:30–19 Uhr (15x)
Madita Piontek
95,00 €
Schule Obersontheim

Auffrischkurs für Teilnehmende mit guten Englischkenntnissen.
Nach „A New Start Refresher B1“ Unit 4

Workshop Spachteltechnik in Acryl

Nachmittagskurs **81700**

Freitag, 22.03.2019, 14–18 Uhr
Gerhard Knapp
24,00 €
Schule Obersontheim

In diesem Workshop werden mit Hilfe von Spachteln kleine und große Bilder in Acryl in brillanten, farbstarke Tönen gestaltet. Bitte



Foto: Pixabay

te mitbringen: Acrylfarben, Malerspachteln vom Baumarkt verschiedener Art, 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.

Malen für Kinder ab 9 Jahren

Nachmittagskurs **K 81701**

Samstag, 13.04.2019, 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

Frühlingsfee ... gefilzt

Nachmittagskurs **K 84700**

Freitag, 29.03.2019, 14:30–17:30 Uhr
Susanne Halder, Filzgestalterin
16,00 €
Schule Obersontheim, Küche

Der Frühling ist da! Wir filzen heute aus farbiger Wolle eine kleine, zarte Frühlingsfee zum Aufhängen. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.
Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher.

Muttertagsgeschenk ... gefilzt

Nachmittagskurs **K 84701**

Freitag, 03.05.2019, 14:30–17 Uhr
Susanne Halder, Filzgestalterin
14,00 €
Schule Obersontheim, Küche

Wir filzen eine kleine Überraschung für den Muttertag. Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.
Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher.

Origami-Blüten, Kränze und andere Faltereien

Abendkurs **89701**

Dienstag, 12.03.2019, 19–21 Uhr
Dorothee Straub
8,00 €
Hospitalgebäude, 1. Stock

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

Schminkschule für die Frau

Nachmittagskurs **F 91700**

Freitag, 15.03.2019, 15–18 Uhr
Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist
18,00 €
Bürgersaal, Hospitalgebäude

Ein tolles Aussehen und eine positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters oder des Einkommens. Wichtig ist, den eigenen Typ zu kennen und geschickt zu unterstreichen. Sie lernen Schritt für Schritt wie man Grundierung, Lidschatten, Concealer und Lippenstift perfekt aufträgt und werden staunen, welche positive Wirkung erzielt werden kann. Bitte ungeschminkt kommen. Es werden ein Tages- und ein Abend-Make-up präsentiert. Materialkosten von 5,00 € werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Haarband/-klammer, kleines Handtuch.

Young Girl Make-up (für Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren)

Nachmittagskurs **J 91701**

Freitag, 17.05.2019, 15–18 Uhr
Gabriela Modisch, Visagistin und Make-up Artist
18,00 €
Bürgersaal, Hospitalgebäude

Du würdest dich gerne schminken, aber du weißt nicht so recht wie? Du hast eine fettig-





ge Haut, das Make-up verschmiert oder deine Haut glänzt? Du weißt nicht was richtig oder falsch ist? In diesem Kurs lernst ihr die Fibel des Schminkens. Bitte ungeschminkt kommen. Materialkosten (5,00 €) werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Haarband/-klammer, kleines Handtuch.



Ach du grüne Neune – Kochkurs

Abendkurs **94703**

Donnerstag, 11.04.2019, 18–21 Uhr

Kräuterpädagogin Gabriele Gläßer

18,00 €

Schule Obersontheim, Küche



Wir starten die Wildkräutersaison mit einem grünen Menü. Grünes Essen war schon immer ein vorösterliches Vergnügen. Dazu passen die zarten Frühlingsblumen. Lebensmittelkosten werden im Kurs abgerechnet. Bitte mitbringen: Schürze



Vinyasa Yoga

Abendkurs **95700**

dienstags ab 19.02.19, 18–19:15 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: Matte, bequeme Kleidung, Getränk.

Entspannungskurs I

Abendkurs **95701**

montags ab 18.02.19, 18:15–19:30 Uhr (10x)

Inge Binder, Trainerin für Entspannungsmethoden

69,00 €

Bürgersaal, Hospitalgebäude

Entspannungskurs II

Abendkurs **95702**

montags ab 18.02.19, 19:45–21 Uhr (10x)

Inge Binder, Trainerin für Entspannungsmethoden

69,00 €

Bürgersaal, Hospitalgebäude

„Loslassen von Kopf bis Fuß“. Dem Stress entfliehen mit verschiedenen Entspannungstechniken: Achtsamkeitstraining (den Körper wieder bewusst wahrnehmen), Atemtraining, Fantasiereisen und PMR (Progressive Muskelrelaxation). Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Nackenkissen.

Kinderyoga

Nachmittagskurs **K 95703**

dienstags ab 19.02.19, 16:30–17:30 Uhr (8x)

Martina Schepperle

42,00 €

Bürgersaal, Hospitalgebäude

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren. Kinderyoga bietet einen idealen Ausgleich zum Kindergarten- und 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: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Stoppersocken, Getränk.

Inliner – Anfängerkurs für Kids „Crash-Kurs“

Mittagskurs **K 96700**

Samstag, 04.05.2019, 12:30–15:30 Uhr

Uwe Vötter

15,00 €

Kärcher Obersontheim, Parkplatz PLZ

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 1. Klasse. Bei großem Interesse wird evtl. ein zusätzlicher Kurs angeboten. Bitte mitbringen: passende Kleidung, komplette Schutzausrüstung, ausreichend Getränke.

Spaß auf Rollen – Inline-Nachmittag für Fortgeschrittene

Nachmittagskurs **K 96701**

Samstag, 04.05.2019, 16–19 Uhr

Uwe Vötter

15,00 €

Kärcher Obersontheim, Parkplatz PLZ

Dieser Nachmittag ist für alle die bereits fahren und bremsen können. Neben den Standardtechniken wie Rückwärtsfahren und Übersetzen in der Kurve werden auch Slalomfahren, Mini-Rampen und das Überfahren der Wippe geübt. Kleine Spiele auf Skates und Koordinationsübungen bringen Kopf und Beine richtig in Schwung. Voraussetzung für diesen Nachmittag sind: Komplette Schutzausrüstung, sicheres freies Fahren und das Beherrschen mindestens einer Bremstechnik. Bitte mitbringen: passende Kleidung, komplette Schutzausrüstung, ausreichend Getränke.

Inliner „Crash Kurs“ für Erwachsene

Mittagskurs **96702**

Samstag, 11.05.2019, 12:30–15:30 Uhr

Uwe Vötter

15,00 €

Kärcher Obersontheim, Parkplatz PLZ

Wir lernen die richtige Technik, üben das Fallen, das Bremsen und überwinden Hindernisse. Auch für Fortgeschrittene geeignet! Der Dozent stellt sich auf die Gruppe ein. Teilnahme nur mit kompletter Schutzausrüstung. Knie-, Ellenbogen-, Handschützer und Helm. Bitte mitbringen: passende Kleidung, komplette Schutzausrüstung, ausreichend Getränke.

Milon®

Abendkurs **96703**

dienstags ab 19.02.19, 17–18 Uhr (5x)

B&B Fitness

35,00 €

B&B Fitness, Schloßstraße 6, Obersontheim

Hier führen Sie an im Kreis angeordneten Geräten unterschiedliche Übungen nach einem festen Ablauf durch. Durch den schnellen Wechsel zwischen den Stationen trainieren Sie stets nur in kurzen Intervallen. Das spart nicht nur Zeit und ist besonders effektiv, sondern hält durch die Abwechslung und viele kleine Erfolgserlebnisse auch die Motivation hoch. Eine Chipkarte speichert Position und Gewicht des jeweiligen Geräts um Fehleinstellungen und falsche Ausführungen zu vermeiden.

Bauch, Beine, Po

Abendkurs **96704**

dienstags ab 12.03.19, 18–18:45 Uhr (5x)

B&B Fitness

27,00 €

B&B Fitness, Schloßstraße 6, Obersontheim

Jetzt geht's den Problemzonen an den Krügen! Bauch, Beine, Po ist ein gezieltes Training mit Kräftigungs- und Bewegungsübungen zu motivierender Musik.

Body Styling

Abendkurs **F 96705**

donnerstags ab 14.03.19, 19–20 Uhr (5x)

B&B Fitness

35,00 €

B&B Fitness, Schloßstraße 6, Obersontheim

Body Styling ist ein Ganzkörpertraining, welches mit gezielten Übungen die Tiefenmuskulatur aufbaut und kräftigt. Zu passender Musik wird mit dem eigenen Körpergewicht und div. Trainingsutensilien gearbeitet.

Outdoor TrainingMittagskurs **96706****samstags ab 30.03.19, 11–12 Uhr (5x)**

B&B Fitness

35,00 €

B&B Fitness, Schloßstraße 6, Obersontheim

Das Training besteht aus natürlichen, alltäglichen Bewegungen, verbunden mit kurzen kraftintensiven Bereichen wie z.B. Hammer-schläge auf Reifen, Ropes, Stoops uvm.

Im Kurs geht es um körperliche Fitness, ein besseres Körperbewusstsein und darum, die ein oder andere Grenzerfahrung zu machen.

Power FitnessAbendkurs **96707****dienstags ab 30.04.19, 19–20 Uhr (5x)**

B&B Fitness

35,00 €

B&B Fitness, Schloßstraße 6, Obersontheim

Lachen - schwitzen - Spaß haben. Durch gezieltes Herz-Kreislauf-Training, welches durch verschiedene Elemente unterstützt wird, verbessern wir unsere Ausdauer, Kondition und Beweglichkeit, fördern die Gruppendynamik und können Stress abbauen.

Es kommen Kurzhanteln, Rubberband, Steppbretter u.v.m. zum Einsatz.

Power DrumsAbendkurs **96708****freitags ab 03.05.19, 19–20 Uhr (5x)**

B&B Fitness

35,00 €

B&B Fitness, Schloßstraße 6, Obersontheim

Power Drums ist ein Cardio Workout, bei dem mit Drumsticks zu dynamischer und mitreißender Musik gearbeitet wird. Es steigert die Ausdauer und stärkt die Muskulatur.

Sanftes Pilates für FrauenAbendkurs **F 96710****mittwochs ab 20.02.19, 17:15–18:15 Uhr (10x)**

Angela Fischer

61,00 €

Bürgersaal, Hospitalgebäude

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. Während des Kurses werden bestimmte „Bewegungsthemen“ wiederholt und vertieft, die Intensität der Übungen langsam gesteigert. Die Teilnehmenden üben im eigenen Tempo und in eigener Intensität.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matten, Decke oder Handtuch, Igelball, Theraband, 2 Trinkflaschen á 500ml

Sanftes Pilates für MännerAbendkurs **M 96711****mittwochs ab 20.02.19, 18:20–19:20 Uhr (10x)**

Angela Fischer

61,00 €

Bürgersaal, Hospitalgebäude

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. Während des Kurses werden bestimmte „Bewegungsthemen“ wiederholt und vertieft, die Intensität der Übungen langsam gesteigert. Die Teilnehmenden üben im eigenen Tempo und in eigener Intensität.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matten, Decke oder Handtuch, Igelball, Theraband, 2 Trinkflaschen á 500ml

Hip-Hop-Dance für KinderNachmittagskurs **K 97700****montags ab 18.02.19, 15–16 Uhr (10x)**

Stephanie Uhl

45,00 €

Weinberghalle Mittelfischach

Der Kurs ist für Grundschulkindern von 7 bis 10 Jahren.

Hip-Hop-Dance für JugendlicheNachmittagskurs **J 97701****montags ab 18.02.19, 16:15–17:45 Uhr (10x)**

Stephanie Uhl

67,00 €

Weinberghalle Mittelfischach

Wenn auch Ihr genauso gerne tanzt wie ich, seid ihr hier richtig. Wir tanzen zu aktuellen Hits aus den Charts. Modern Dance ist ein Tanzstil ohne festgelegte Formen, enthält viele Bewegungen aus dem Klassischen Ballett und lässt sich noch mit vielen anderen Tanzstilen kombinieren wie zum Beispiel Jazz oder Hip-Hop. Ich werde hauptsächlich den Tanzstil Hip-Hop mit einbeziehen. So entsteht ein toller Mix aus Modern Dance und Hip - Hop. Der Kurs ist für Jugendliche von 11–14 Jahren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe und Trinken

Tänzerische Früherziehung für Kinder von 2 bis 4 JahrenNachmittagskurs **K 97702****freitags ab 15.02.19, 14–14:30 Uhr (10x)**

ADTV Tanzstudio Schwarzenhölzer

25,00 €

Weinberghalle Mittelfischach

Tanz, Musik und Spiel gehören für viele Kinder einfach zusammen. Wir wollen die vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers wecken und fördern. Spielerisch und ohne Leistungsdruck werden kreative Fähigkeiten entwickelt, die einen wichtigen Beitrag zur Stärkung der Persönlichkeit eines Kindes leisten können. Tanzen fördert die Integration von Kindern unterschiedlicher Herkunft, vermittelt Bewegungsvielfalt, Körperwahrnehmung und -erfahrung. Außerdem stärkt es das Selbstbewusstsein und schafft damit die Voraussetzung für positive Lernprozesse.

Tänzerische Früherziehung für Kinder von 4 bis 7 Jahren; Kurs INachmittagskurs **K 97703****freitags ab 15.02.19, 14:40–15:40 Uhr (10x)**

ADTV Tanzstudio Schwarzenhölzer

45,00 €

Weinberghalle Mittelfischach

Tänzerische Früherziehung für Kinder von 4 bis 7 Jahren; Kurs IINachmittagskurs **K 97704****freitags ab 15.02.19, 15:50–16:50 Uhr (10x)**

ADTV Tanzstudio Schwarzenhölzer

45,00 €

Weinberghalle Mittelfischach

Mit viel Spaß und Spiel werden die Kinder an Musik, Tanz und Rhythmus geführt.

