

## Geschäftsstelle:

VHS Oberkotzau  
Am Rathaus 2  
95145 Oberkotzau

## Leitung:

1. Bürgermeister  
Stefan Breuer

Telefon: 09286/941-0

## Stellvertreter des Leiters

### Organisation, Planung & Anmeldung:

Günter Tauwaldt

Telefon: 09286/941-19

Telefax: 09286/941-13

E-Mail: tauwaldt.guenter@oberkotzau.de



## Allgemeine Hinweise

Es gelten die Geschäftsbedingungen (siehe Heftende).

Alle Teilnehmer werden gebeten, bei ihrer Anmeldung **ein Lastschriftmandat über die Kursgebühren** auszustellen. Bei telefonischer Anmeldung bitte die Bankverbindung angeben, damit die Gebühren eingezogen werden können.

**Ihre Anmeldung ist verbindlich! Benachrichtigung bei Kursbeginn erfolgt nicht.**

Angemeldete Teilnehmer werden jedoch bei Nichtzustandekommen oder Änderungen benachrichtigt.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, denn wenn bis Anmeldeschluss nicht genügend Anmeldungen vorhanden sind, wird die Veranstaltung abgesagt!



## Gesellschaft & Leben

- 21OB100601

### Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

#### Vortrag

Wer entscheidet wie, wenn ich selbst nicht mehr entscheiden kann? Das Gesetz trifft Regelungen für den Fall, dass jemand selbst seine Wünsche nicht mehr äußern und seine Angelegenheiten nicht mehr regeln kann. Zunächst wird dargestellt, wie diese rechtlichen Rahmenbedingungen ausgestaltet sind. Da diese Rahmenbedingungen vielfach als unpassend oder unerwünscht angesehen werden, gibt das Gesetz zugleich die Möglichkeit, in einer Vorsorgevollmacht bzw. Patientenverfügung die persönlichen Vorstellungen niederzulegen. Auf diese Weise kann Vorsorge für den Fall der eigenen Entscheidungs- bzw. Handlungsunfähigkeit getroffen werden. Wichtig ist vor allem, diese Vorsorge zu treffen, bevor der Zustand der rechtlichen Handlungsunfähigkeit eingetreten ist. Welche Möglichkeiten hier bestehen und worauf dabei zu achten ist, wird im Einzelnen dargestellt.

**Termin:** Donnerstag, 18. November 2021

**Dauer:** 18 - ca. 19.30 Uhr (2 UE)

**Ort:** Rathaus Oberkotzau, Sitzungssaal

**Leitung:** Dr. Michael Bernauer, Notar

**Gebühr:** 5,- €

**Anmeldeschluss:** 11. November 2021

Anmeldung unbedingt erforderlich!



## Sprachen

- 21OB400802

### Französisch Konversation Niveaustufe A2

für Teilnehmer mit Vorkenntnissen, Niveau A1/A2. Erlernen der französischen Sprache in übersichtlichen Lernportionen während eines Bummels von der Normandie zur Cote d'Azur.

Anlehnung an das Lehrwerk „Voyage neu A2“ ab Lektion 3.

**Beginn:** Montag, 27. September 2021

**Dauer:** 10x montags, 17 - 18.30 Uhr (20 UE)

**Ort:** Grund- und Mittelschule Oberkotzau, Haupteingang Bürgerstraße

**Leitung:** Dr. Brigitte Klein-Grünert

**Gebühr:** 87,- € (5 - 6 Teilnehmer), 74,- € (7 - 9 Teilnehmer), 66,- € (ab 10 Teilnehmer)

- 21OB400902

### Italienisch - Niveaustufe A2 "Conversazione facile"

Studi italiano da poco tempo e non hai molte possibilità per parlarlo? Studi l'italiano da un po' di tempo ma pensi di fare ancora errori? In entrambi i casi, questo è il corso perfetto per te. Insieme esercitiamo l'italiano per la vita di tutti i giorni e per le vacanze, discutiamo di temi di attualità e facciamo esercizi di grammatica. Kenntnisse auf A2-Niveau erforderlich.

Eine Fremdsprache lernen ist schön, aber es ist noch schöner, wenn man die Sprachkenntnisse auch anwenden kann! In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, sich auf Italienisch zu unterhalten, ohne nach Italien fahren zu müssen! Unser Ziel ist das freie Sprechen: Wir führen interaktive Konversationsübungen über die wichtigsten Alltagssituationen und -themen durch, um auf ungezwungene Weise auf Italienisch zu kommunizieren, unseren Satzbau zu verbessern und unseren Wortschatz zu erweitern.

Lehrwerk wird am ersten Abend bekannt gegeben.

**Beginn:** Dienstag, 28. September 2021

**Dauer:** 13x dienstags 18 - 19.30 Uhr (26 UE)

**Ort:** Grund- und Mittelschule Oberkotzau, Haupteingang Bürgerstraße

**Leitung:** Denise Felipe Daher-Volkmer

**Gebühr:** 114,- € (5 - 6 Teilnehmer), 97,- € (7 - 9 Teilnehmer), 86,- € (ab 10 Teilnehmer)

**Anmeldeschluss:** 21. September 2021



## Gesundheit & Ernährung

- 21OB500141

### Entspannen mit Qigong für Einsteiger und Fortgeschrittene - Kurs 1

Qigong stellt ein ganzheitliches Konzept der Gesunderhaltung dar. Die Qigong-Übungen verbinden Körper, Atem und Vorstellungskraft auf harmonische Weise. Es entwickelt sich die Fähigkeit, Disharmonien wahrzunehmen und diese wirksam auszugleichen. So erwächst durch Qigong eine verstärkte Lebensfreude, Kreativität und Persönlichkeitsentfaltung. Es stärkt das Immunsystem und wirkt harmonisierend auf das vegetative Nervensystem.

**Beginn:** Freitag, 24. September 2021

**Dauer:** 10x freitags, 18 - 19 Uhr (13 UE)

**Ort:** Grund- und Mittelschule Oberkotzau, Haupteingang Bürgerstraße

**Leitung:** Helmut Schmidt, Qigong-Lehrer der Deutschen Qigong Gesellschaft e. V.

**Gebühr:** 63,- € Die Teilnahmegebühren können z.T. von den Krankenkassen erstattet werden.

**Anmeldeschluss:** 17. September 2021

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke

Maximal 10 Teilnehmer

Weitere Infos unter: [www.qigong-dojo.de](http://www.qigong-dojo.de)



Entspannen mit Qigong

● 21OB500142

### Entspannen mit Qigong für Einsteiger und Fortgeschrittene - Kurs 2

**Beginn:** Freitag, 24. September 2021  
**Dauer:** 10x fr., 19.15 - 20.15 Uhr (13 UE)  
**Ort:** Grund- und Mittelschule Oberkotzau, Haupteingang Bürgerstraße  
**Leitung:** Helmut Schmidt, Qigong-Lehrer der Deutschen Qigong Gesellschaft e. V.  
**Gebühr:** 63,- € Die Teilnahmegebühren können z.T. von den Krankenkassen erstattet werden.  
**Anmeldeschluss:** 17. September 2021  
 Bitte mitbringen: eine Matte oder Decke, bequeme Kleidung  
 Maximal 10 Teilnehmer

● 21OB500221

### Pilates

Für alle, die fit und gesund sein möchten, bietet Pilates eine hervorragende Alternative zum Gang ins Fitnessstudio. Der Mix aus Koordination, Kräftigung, Dehnung und Entspannung bietet ein Ganzkörpertraining, welches die Muskeln fest werden lässt und den Körper zugleich entspannt. Im Pilates wird primär die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt.

**Beginn:** Mittwoch, 15. September 2021  
**Dauer:** 8x mittwochs, 17 - 18 Uhr (11 UE)  
**Ort:** Grund- und Mittelschule Oberkotzau, Haupteingang Bürgerstraße  
**Leitung:** Laura Rödel  
**Gebühr:** 45,- €  
**Anmeldeschluss:** 08. September 2021  
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke.  
 Sollte der Unterricht nicht als Präsenzunterricht möglich sein, so wird dieser möglicherweise virtuell angeboten.

● 21OB500231

### Skigymnastik

Machen Sie sich fit für den Wintersport! Ob Langlauf oder Alpin - mit der richtigen Vorbereitung erleben Sie mehr Spaß auf Piste oder Loipe und beugen so Verletzungen vor. Unter fachkundiger Anleitung werden Kraft, Ausdauer, Kondition, Gleichgewichtsgefühl und Beweglichkeit verbessert.

**Beginn:** Dienstag, 28. September 2021  
**Dauer:** 15x die., 18 - 19 Uhr (20 UE)  
**Ort:** Oberkotzau, Saaletalhalle, Bürgerstraße  
**Leitung:** Harald Rausch  
**Gebühr:** 60,- €  
**Anmeldeschluss:** 21. September 2021  
 Bitte mitbringen: Sportschuhe für den Hallensport, bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, evtl. Handtuch

● 21OB500232

### HIIT Workout

High Intensity Interval Training - kurz HIIT - gilt als echtes Power-Workout, denn die kurzen, intensiven Intervalle bringen den Körper an seine Grenzen und wirken verbunden mit den kurzen Erholungsphasen wie eine Art "Wechseldusche" auf den Stoffwechsel. Der Nachbrenneffekt fällt dadurch besonders groß aus und stundenlanges Cardiotraining wird überflüssig. Die Übungen sind einfach nachzumachen und auf jedes Fitness-Level individuell anzupassen. Im Kurs wird der gesamte Körper beansprucht. Dazu zählen neben Cardioeinheiten auch Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po, sowie Arme, Schultern, Rücken und Stabilitätsübungen.

**Beginn:** Samstag, 09. Oktober 2021  
**Dauer:** 8x sa., 10.30 - 11.30 Uhr (11 UE)  
**Ort:** Oberkotzau, Saaletalhalle, Bürgerstraße  
**Leitung:** Katharina Fechter  
**Gebühr:** 45,- €  
**Anmeldeschluss:** 02. Oktober 2021  
 Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Gymnastikmatte, ggf. Fitnesshanteln (0,5 - 2 kg)

● 21OB500601

### Perfektes Makeup für jeden Anlass

**Termin 1**  
 Erlernen Sie Schritt für Schritt typgerechte Schminktechniken. Erfahren Sie Tipps und Tricks rund um Ihr perfektes Makeup und welche Farben zu Ihnen passen. Egal ob für Beruf, Freizeit oder den festlichen Auftritt, freuen Sie sich auf Ihr Makeup mit Kompliment-Garantie!

**Termin:** Mittwoch, 27. Oktober 2021  
**Dauer:** 19 - 21.15 Uhr (3 UE)  
**Ort:** Grund- und Mittelschule Oberkotzau, Haupteingang Bürgerstraße  
**Leitung:** Heidi Funke  
**Gebühr:** 9,- € zzgl. Materialkosten: 6,- €  
**Anmeldeschluss:** 20. Oktober 2021  
 Maximal 8 Teilnehmer  
 Bitte mitbringen: Handtuch, Spiegel, Kugelschreiber, Wattepad.  
 Das gesamte Makeup-Sortiment inkl. Zubehör (Pinsel, Kosmetik, etc.) wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt

● 21OB500602

### Perfektes Makeup für jeden Anlass

#### Termin 2

**Termin:** Donnerstag, 28. Oktober 2021  
**Dauer:** 19 - 21.15 Uhr (3 UE)  
**Ort:** Grund- und Mittelschule Oberkotzau, Haupteingang Bürgerstraße  
**Leitung:** Heidi Funke  
**Gebühr:** 9,- € zzgl. Materialkosten: 6,- €  
**Anmeldeschluss:** 21. Oktober 2021  
 Maximal 8 Teilnehmer  
 Bitte mitbringen: Handtuch, Spiegel, Kugelschreiber, Wattepad.  
 Das gesamte Makeup-Sortiment inkl. Zubehör (Pinsel, Kosmetik, etc.) wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt

● 21OB500701

### Thailändische und Chinesische Küche

Sie haben die Möglichkeit, beide Esskulturen und die Zubereitung köstlicher Speisen kennenzulernen. Genießen Sie die wohlschmeckenden und vielseitigen Gerichte.

**Termin:** Donnerstag, 21. Oktober 2021  
**Dauer:** 19 - 22 Uhr (4 UE)  
**Ort:** Schulküche der Grund- und Mittelschule Oberkotzau, Haupteingang Bürgerstraße  
**Leitung:** Paradee Knerler  
**Gebühr:** 12,- €, Materialkosten nach Verbrauch - Die benötigten Lebensmittel werden von der Kursleiterin besorgt.  
**Anmeldeschluss:** 14. Oktober 2021  
 Maximal 12 Teilnehmer  
 Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Reste, Getränk

● 21OB500702

### Pralinenkurs für Anfänger

Wir fertigen aus Zutaten, die fast jeder zu Hause hat, einfache Pralinen.

**Termin:** Samstag, 20. November 2021  
**Dauer:** 14 - ca. 17 Uhr (4 UE)  
**Ort:** "Krestationen", Am Rathaus 5, Oberkotzau  
**Leitung:** Nina Reif-Krestan, Konditormeisterin  
**Gebühr:** 12,- €, Materialkosten: 15,- €  
**Anmeldeschluss:** 13. November 2021  
 Maximal 8 Teilnehmer  
 Bitte mitbringen: Behälter für die fertigen Geschenke, evtl. Schürze

● 21OB500703

## Pralinenkurs für Fortgeschrittene

Vom Kochen des Canache, über das Einfüllen, Verschließen und das finale Dekorieren. Hier gehen wir in die feinen Details.

**Termin:** Samstag, 11. Dezember 2021

**Dauer:** 14 - ca. 17 Uhr (4 UE)

**Ort:** "Krestationen", Am Rathaus 5, Oberkotzau

**Leitung:** Nina Reif-Krestan, Konditormeisterin

**Gebühr:** 12,- € Materialkosten: 30,- €

**Anmeldeschluss:** 04. Dezember 2021

Maximal 8 Teilnehmer

Bitte mitbringen: Behälter für die fertigen Geschenke, evtl. Schürze

● 21OB500233

## Nordic Walking Schnupperkurs Outdoor

Nordic Walking ist ein effektives, leicht erlernbares sowie gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Nordic Walking trägt zur Steigerung des Selbstwertgefühls, der Förderung des psychischen Wohlbefindens und des Körperbewusstseins bei. Bei richtiger Anwendung kann optimale Fettverbrennung erfolgen.

Unter der Leitung des ATSV Oberkotzau wird zunächst eine kostenfreie Schnupperstunde angeboten.

**Termin:** Freitag, 05. November 2021

**Beginn:** 18.30 - 20 Uhr

**Ort:** Oberkotzau, Parkplatz Markgrafen-Getränkemarkt, Hofer Str. 69

**Referent:** Uwe Hübsch

Gebühr: kostenlos

Anmeldung unbedingt erforderlich!



## Kultur & Gestalten

● 21OB600401

## Malen wie Bob Ross® - Neues Landschaftsmotiv

Sie wollten schon immer gern malen, glaubten aber, Ihnen fehlt das Talent? Dann sind Sie hier genau richtig, denn es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie erlernen Schritt für Schritt den Umgang mit Materialien sowie Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik.

**Termin:** Donnerstag, 16. September 2021

**Dauer:** 14 - 21 Uhr (8 UE)

**Ort:** Oberkotzau, Rathaus (2. Obergeschoss)

**Leitung:** Günter Petzoldt

**Gebühr:** 25,- € Materialkosten: 35,- €, zahlbar an den Kursleiter, der die benötigten Materialien mitbringt.

**Anmeldeschluss:** 09. September 2021

Maximal 12 Teilnehmer

Bitte mitbringen: Malkittel, Küchenrolle (Papier) und Baby-Öltücher, Brotzeit und Getränk

● 21OB600402

## Malen wie Bob Ross® - Neues Blumenmotiv

Sie wollten schon immer gern malen, glaubten aber, Ihnen fehlt das Talent? Dann sind Sie hier genau richtig, denn es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie erlernen Schritt für Schritt den Umgang mit Materialien sowie Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik.

**Termin:** Freitag, 17. September 2021

**Dauer:** 14 - 21 Uhr (8 UE)

**Ort:** Oberkotzau, Rathaus (2. Obergeschoss)

**Leitung:** Günter Petzoldt

**Gebühr:** 25,- € Materialkosten: 35,- €, zahlbar an den Kursleiter, der die benötigten Materialien mitbringt.

**Anmeldeschluss:** 10. September 2021

Maximal 12 Teilnehmer

Bitte mitbringen: Malkittel, Küchenrolle (Papier) und Baby-Öltücher, Brotzeit und Getränk

● 21OB600403

## Malen wie Bob Ross® - Neue Landschaftsmotive

Sie wollten schon immer gern malen, glaubten aber, Ihnen fehlt das Talent? Dann sind Sie hier genau richtig, denn es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie erlernen Schritt für Schritt den Umgang mit Materialien sowie Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik.

**Termin:** Samstag, 18. September 2021

**Dauer:** Samstag und Sonntag, 10 - 17 Uhr (16 UE)

**Ort:** Oberkotzau, Rathaus (2. Obergeschoss)

**Leitung:** Günter Petzoldt

**Gebühr:** 50,- € Materialkosten: 70,- €, zahlbar an den Kursleiter, der die benötigten Materialien mitbringt.

Bitte mitbringen: Malkittel, Küchenrolle (Papier) und Baby-Öl(tücher), Brotzeit und Getränk.

Maximal 12 Teilnehmer

● 21OB600404

## Malen wie Bob Ross® - Winterimpressionen

Sie wollten schon immer gern malen, glaubten aber, Ihnen fehlt das Talent? Dann sind Sie hier genau richtig, denn es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie erlernen Schritt für Schritt den Umgang mit Materialien sowie Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik.

**Termin:** Donnerstag, 27. Januar 2022

**Dauer:** 14 - 21 Uhr (8 UE)

**Ort:** Oberkotzau, Rathaus (2. Obergeschoss)

**Leitung:** Günter Petzoldt

**Gebühr:** 25,- € Materialkosten: 35,- €, zahlbar an den Kursleiter, der die benötigten Materialien mitbringt.

**Anmeldeschluss:** 20. Januar 2022

Maximal 12 Teilnehmer

Bitte mitbringen: Malkittel, Küchenrolle (Papier) und Baby-Öltücher, Brotzeit und Getränk

● 21OB600405

## Malen wie Bob Ross® - Mohnblüten

Sie wollten schon immer gern malen, glaubten aber, Ihnen fehlt das Talent? Dann sind Sie hier genau richtig, denn es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie erlernen Schritt für Schritt den Umgang mit Materialien sowie Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik.

**Termin:** Freitag, 28. Januar 2022

**Dauer:** 14 - 21 Uhr (8 UE)

**Ort:** Oberkotzau, Rathaus (2. Obergeschoss)

**Leitung:** Günter Petzoldt

**Gebühr:** 25,- € Materialkosten: 35,- €, zahlbar an den Kursleiter, der die benötigten Materialien mitbringt.

**Anmeldeschluss:** 21. Januar 2022

Maximal 12 Teilnehmer

Bitte mitbringen: Malkittel, Küchenrolle (Papier) und Baby-Öltücher, Brotzeit und Getränk

● 21OB600406

## Malen wie Bob Ross® - Ruhiger See - das letzte Funkeln des Sonnenlichtes

Sie wollten schon immer gern malen, glaubten aber, Ihnen fehlt das Talent? Dann sind Sie hier genau richtig, denn es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie erlernen Schritt für Schritt den Umgang mit Materialien sowie Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik.

**Termin:** Samstag, 29. Januar 2022

**Dauer:** Samstag und Sonntag, 10 - 17 Uhr (16 UE)

**Ort:** Oberkotzau, Rathaus (2. Obergeschoss)

**Leitung:** Günter Petzoldt

**Gebühr:** 50,- € Materialkosten: 70,- €, zahlbar an den Kursleiter, der die benötigten Materialien mitbringt.

Maximal 12 Teilnehmer

Bitte mitbringen: Malkittel, Küchenrolle (Papier) und Baby-Öl(tücher), Brotzeit und Getränk.

## ● 21OB600407

### **Japanisch stricken**

#### **Strickkurs für Anfänger und Fortgeschrittene**

Neugierig geworden? Dann folgen auch Sie dem Trend zum Selbergestrickten und stricken in einer Runde von Strickbegeisterten doch mal japanische fingerlose Handschuhe, Mützen und/oder Spiral-Socken.

**Beginn:** Donnerstag, 21. Oktober 2021

**Dauer:** 5x donnerstags, 18.30 - 20.45 Uhr (15 UE)

**Ort:** Grund- und Mittelschule Oberkotzau, Haupteingang Bürgerstraße

**Leitung:** Irmgard Prokscha

**Gebühr:** 45,- €

**Anmeldeschluss:** 14. Oktober 2021

Bitte mitbringen: 100 Gramm Sockenwolle und die passenden Nadeln (5 Stück Nadeln zum Socken stricken)

## ● 21OB600201

### **Gitarre spielend lernen kann jeder**

Lieder begleiten lernen, mit Gitarrengriffen, von "Country Roads" bis "Über den Wolken". Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Beginn:** Dienstag, 28. September 2021

**Dauer:** 6x dienstags, 18 - 19 Uhr (8 UE)

**Ort:** Oberkotzau, Bürgerhaus, Bahnhofstraße

**Leitung:** Wolfgang Schroedter-Aßmann

**Gebühr:** 24,- €

**Anmeldeschluss:** 21. September 2021

Bitte mitbringen: soweit vorhanden, eine eigene Gitarre; Instrument kann aber auch ausgeliehen werden, soweit der Vorrat reicht.

## **EDV-Angebot in Oberkotzau**

### **EDV-Basiswissen für Senioren**

Beginn: Freitag, 12. November 2021

Anmeldung für diese Kurse unter (09281) 7145-10