

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**

● 22OB100501

Prozesstechnik - am Beispiel der Firma Kropf Solutions Oberkotzau

Die Prozesstechnik Kropf GmbH bietet individuelle und auf den Kunden zugeschnittenen Automatisierungs- und Softwarelösungen. Dabei wird das komplette Leistungsangebot von der Beratung, Konzeption, Implementierung, Schulung bis zum Support angeboten. Die ca. 2-stündige Vorstellaung mit Führung führt auch in den Neubau.

Termin: Montag, 04. April 2022

Dauer: 16 - ca. 18 Uhr (3 UE)

Ort: Oberkotzau Fa. Prozesstechnik

Kropf, Hofer Straße 49

Leitung: Werner Kropf

kostenlos

Anmeldung unbedingt erforderlich, maximal 15 Teilnehmer.

Bitte mitbringen: Gültiger Ausweis, OP- bzw. FFP2 Maske sowie Nachweisdokumente gemäß den zu diesem Zeitpunkt gültigen Voronaregeln

● 22OB100601

Erben und Vererben**Vortrag**

Über kaum etwas wird so viel gestritten wie über das Erbe eines verstorbenen Menschen. Zum einen geht es beim Erben nicht selten um viel Geld, zum anderen aber um emotionale Verletzungen und Konflikte, die beim vordergründigen Streit um das Geld zum Vorschein treten. Die Erfahrung zeigt, dass sich mancher Erbstreit hätte vermeiden lassen, wenn der Erblasser über die rechtlichen Rahmenbedingungen des Erbens und Vererbens besser Bescheid gewusst hätte. Die Veranstaltung möchte über häufige Rechtsirrtümer im Erbrecht aufklären und Wege aufzeigen, Erbstreitigkeiten im Vorfeld zu vermeiden.

Termin: Donnerstag, 31. März 2022

Beginn: 18 Uhr - ca. 19.30 Uhr

Ort: Rathaus Oberkotzau, Sitzungssaal

Referent: Dr. Michael Bernauer, Notar

Gebühr: 5,- €

Anmeldung unbedingt erforderlich!

**Sprachen**

● 22OB400802

Französisch Konversation Niveaustufe A2

Haben Sie Lust, Ihre Französischkenntnisse aufzufrischen, Ihre Sprachfähigkeiten in einer ungezwungenen Atmosphäre mit Gleichgesinnten zu verbessern, in die französische Kultur einzutauchen? Sie besitzen bereits Vorkenntnisse auf dem Niveau A2? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! In diesem Sprachkurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten durch Konversations-, Hörverständnis- und Grammatikübungen anhand des Lehrwerkes Voyage neu A2 sowie Lektüren, die während des Kurses bekannt gegeben werden, zu vertiefen.

Beginn: Montag, 14. Februar 2022

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)

● 22OB400902

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, 15. Februar 2022

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: 08. Februar 2022



● 22OB500141

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, 18. Februar 2022

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: 11. Februar 2022

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke

Maximal 10 Teilnehmer

Weitere Infos unter: www.qigong-doju.de

● 22OB500142

Entspannen mit Qigong für Einsteiger und Fortgeschrittene - Kurs 2

Beginn: Freitag, 18. Februar 2022

Dauer: 10x freitags, 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: 11. Februar 2022

Bitte mitbringen: eine Matte oder Decke, bequeme Kleidung

Maximal 10 Teilnehmer

Weitere Infos unter: www.qigong-doju.de

● 22OB500221

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: Dienstag, 25. Januar 2022

Dauer: 8x dienstags, 17 - 18 Uhr (11 UE)

Ort: Grund- und Mittelschule Oberkotzau, Haupteingang Bürgerstraße

Leitung: Laura Rödel

Gebühr: 49,- €

Anmeldeschluss: 18. Januar 2022

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke.

Sollte der Unterricht nicht als Präsenzunterricht möglich sein, so wird dieser möglicherweise virtuell angeboten.

● 22OB500222

Pilates

Sommerkurs

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: Dienstag, 21. Juni 2022

Dauer: 5x dienstags, 17 - 18 Uhr (7 UE)

Ort: Grund- und Mittelschule Oberkotzau, Haupteingang Bürgerstraße

Leitung: Laura Rödel

Gebühr: 32,- €

Anmeldeschluss: 14. Juni 2022

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke.

Sollte der Unterricht nicht als Präsenzunterricht möglich sein, so wird dieser möglicherweise virtuell angeboten.

● 22OB500301

Tanzkurs

Grundkurs

Der Kurs beinhaltet die Grundlagen der Lateinamerikanischen Tänze des Welttanzprogramms Rumba, Cha Cha Cha, Salsa, Jive, sowie die Standardtänze Langsamer Walzer, Wiener Walzer und Tango. Disco Fox darf selbstverständlich nicht fehlen. In entspannter Atmosphäre erlernen Sie die Grundschriffe und natürlich auch die ein oder andere schöne Figurenkombination.

Beginn: Mittwoch, 09. März 2022

Dauer: 8x mittwochs, 18.30 - 20 Uhr (16 UE)

Ort: Grund- und Mittelschule Oberkotzau, Pausenhalle Haupteingang Bürgerstraße

Leitung: Thomas Bayreuther, Andrea Bayreuther

Gebühr: 39,- € (10 TN), 33,- € (ab 12 TN)

Anmeldeschluss: 02. März 2022

● 22OB500231

HIIT Workout

Kurs 1

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, 12. März 2022

Dauer: 4x samstags, 10.30 - 11.30 Uhr (5 UE)

Ort: Oberkotzau, Saaletalhalle, Bürgerstraße

Leitung: Katharina Fechter

Gebühr: 20,- €

Anmeldeschluss: 05. März 2022

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Gymnastikmatte, ggf. Fitnesshanteln (0,5 - 2 kg)

● 22OB500232

HIIT Workout

Kurs 2

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, 30. April 2022

Dauer: 4x samstags, 10.30 - 11.30 Uhr (5 UE)

Ort: Oberkotzau, Saaletalhalle, Bürgerstraße

Leitung: Katharina Fechter

Gebühr: 20,- €

Anmeldeschluss: 23. April 2022

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Gymnastikmatte, ggf. Fitnesshanteln (0,5 - 2 kg)

● 22OB500701

Pralinenkurs für Anfänger

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

Termin: Samstag, 12. März 2022

Dauer: 14 - ca. 17.30 Uhr (5 UE)

Ort: "Krestationen", Am Rathaus 5, Oberkotzau

Leitung: Nina Reif-Krestan, Konditormeisterin

Gebühr: 15,- € , Materialkosten: 30,- €

Anmeldeschluss: 05. März 2022

Maximal 8 Teilnehmer

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

● 22OB500702

Frühlingspralinen

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

Termin: Samstag, 09. April 2022

Dauer: 14 - ca. 17.30 Uhr (5 UE)

Ort: "Krestationen", Am Rathaus 5, Oberkotzau

Leitung: Nina Reif-Krestan, Konditormeisterin

Gebühr: 15,- € , Materialkosten: 30,- €

Anmeldeschluss: 02. April 2022

Maximal 8 Teilnehmer

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

● 22OB500703

Gemüseküche vegan und vollwertig

Sie werden staunen, wie gesund Sie sich mit veganem Essen ernähren können und wie gut es schmecken kann. Wir kochen ein mehrgängiges Menü

Termin: Montag, 09. Mai 2022

Dauer: 18 - 21.45 Uhr (5 UE)

Ort: Schulküche der Grund- und Mittelschule Oberkotzau, Haupteingang Bürgerstraße

Leitung: Margrit Hartmann

Gebühr: 15,- € Materialkosten nach Verbrauch

Anmeldeschluss: 02. Mai 2022

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Reste, Getränk.

Maximal 12 Teilnehmer.

● 22OB500704

Asiatische Küche

Sie lernen die Zubereitung von drei bis vier Gerichten und haben so die Möglichkeit, die asiatische Esskultur kennen zu lernen. Genießen Sie die wohlschmeckenden und vielseitigen Gerichte.

Termin: Mittwoch, 12. Mai 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: 05. Mai 2021

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Reste, Getränk

Maximal 12 Teilnehmer



Kultur & Gestalten

● 22OB600401

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, 10. März 2022

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

Ort: Grund- und Mittelschule Oberkotzau, Haupteingang Bürgerstraße

Leitung: Irmgard Prokscha

Gebühr: 45,- €

Anmeldeschluss: 03. März 2022

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

● 22OB600201

Gitarre spielend lernen kann jeder

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

Beginn: Dienstag, 22. März 2022

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

Ort: Oberkotzau, Bürgerhaus, Bahnhofstraße

Leitung: Wolfgang Schroedter-Aßmann

Gebühr: 24,- €

Anmeldeschluss: 15. März 2022

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, 18. März 2022

Nähere Informationen auf S. 96

Anmeldung für diese Kurse unter (09281) 7145-10

