Oberkotzau

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). Eine nochmalige **Benachrichtigung bei Kursbeginn erfolgt nicht.** Angemeldete Teilnehmer werden jedoch bei Nichtzustandekommen oder Änderungen benachrichtigt.

Gesellschaft & Leben

● 24OB103101

Die Hussiten
Vortrag

Johannes Hus (1369 - 1415), ein böhmischer Gelehrter und Priester, kämpft ein Jahrhundert vor Luther um die Reform der katholischen Kirche. Dafür muss er auf dem Konzil zu Konstanz auf dem Scheiterhaufen sterben. Sein Tod und ein Jahr später, der Tod seines Freundes Hieronymus von Prag, lösten in Böhmen eine politische, religiöse und soziale Revolution aus. Es kam zu einem Krieg, der von 1419 bis 1436 dauerte.

Termin: Dienstag, 14. März 2023
Beginn: 18 - ca. 19.30 Uhr
Ort: Kulturhaus, Marktplatz 6, Oberkotzau
Referentin: Loni Reißer, zertifizierte Kirchenführerin ud Gästeführerin
Gebühr: Gebühr: 3,- €
Anmeldeschluss: 07. März 2023
Anmeldung unbedingt erforderlich!

St. Jakobus-Kirche

● 24OB105101

Die St. Jakobus-Kirche in Oberkotzau
Besichtigung

Die St. Jakobus-Kirche in Oberkotzau ist eine der ältesten Kirchen im Hofer Land. Ihre Entstehungsgeschichte ist eng mit dem Adelsgeschlecht derer von Kotzau verbunden, gleichzeitig aber auch mit der Geschichte der Hohenzollern, also der Markgrafen von Bayreuth. Der Kanzelaltar aus dem 17. Jahrhundert birgt ein kleines Geheimnis und die Kirche hat einen Knick. Eine Rotunde, die in der Zeit des Nationalsozialismus angebaut wurde, weil die Kirche zu klein für die Gemeinde wurde, vollendet die Baugeschichte. Es erwarten Sie spannende Eindrücke und Geschichten.

Termin: Dienstag, 07. März 2023
Dauer: 18 - ca. 19.30 Uhr (2 UE)
Ort: Treffpunkt vor der St. Jakobus-Kirche, Pfarrstraße, Oberkotzau
Leitung: Loni Reißer, zertifizierte Kirchenführerin ud Gästeführerin
Gebühr: kostenlos - um eine Spende für die Kirche wird gebeten
Anmeldeschluss: 28. Februar 2023
Anmeldung unbedingt erforderlich!

● 24OB106101

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 kommen. 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, 27. April 2023
Dauer: 18 - 19.30 Uhr (2 UE)
Ort: Kulturhaus, Marktplatz 6, Oberkotzau
Leitung: Dr. Sebastian Egger, Notar
Gebühr: 5,- €
Anmeldeschluss: 20. April 2023
In Kooperation mit dem Markt Oberkotzau.
Anmeldung unbedingt erforderlich!

Sprachen

● 24OB400801

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, 27. Februar 2023
Dauer: 10x montags, 17 - 18.30 Uhr (20 UE)
Ort: Kulturhaus, Marktplatz 6, Oberkotzau
Leitung: Dr. Brigitte Klein-Grünert
Gebühr: 87,- € (5 - 6 Teilnehmer), 74,- € (7 - 9 Teilnehmer), 66,- € (ab 10 Teilnehmer)
Anmeldeschluss: 20. Februar 2023

● 24OB400902

Italienisch - Niveaustufe A2
"Conversazione facile"

Studi Iítaliano da poco tempo e non hai molte possibilità per parlarlo? Studi I´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 I´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. Februar 2023
Dauer: 13x dienstags 18 - 19.30 Uhr (26 UE)
Ort: Kulturhaus, Marktplatz 6, Oberkotzau
Leitung: Denise Felippe Daher-Volkmer
Gebühr: 114,- € (5 - 6 Teilnehmer), 97,- € (7 - 9 Teilnehmer), 86,- € (ab 10 Teilnehmer)
Anmeldeschluss: 21. Februar 2023

Gesundheit & Ernährung

● 24OB501101

Yin Yoga

Die stille Praxis des Yin Yoga lässt dich einmal den Alltagstrubel vergessen und in einen Zustand tiefer Ruhe finden. Dabei werden die einzelnen Yogahaltungen im Sitzen oder Liegen ausgeübt und für mehrere Minuten gehalten. Diese körperliche Stille stoppt dein Gedankenkarussell und beruhigt dein Nervensystem. Du lernst dabei, dich selbst wieder besser wahrzunehmen.
Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Beginn: Montag, 06. März 2023
Dauer: 12x montags, 17 - 18 Uhr (16 UE)
Ort: Kulturhaus, Marktplatz 6, Oberkotzau
Leitung: Claudia Tauwaldt
Gebühr: 79,- €
Anmeldeschluss: 27. Februar 2023
Bitte mitbringen: Yogamatte und eine Decke, einen Yogablock und ein dickes Kissen (oder, falls vorhanden, ein Yogabolster). Es empfiehlt sich, bequeme Kleidung und warme Socken zu tragen.

● 24OB501401

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, 20. Januar 2023
Dauer: 10x freitags, 18 - 19 Uhr (13 UE)
Ort: Kulturhaus, Marktplatz 6, Oberkotzau
Leitung: Helmut Schmidt, Qigong-Lehrer der Deutschen Qigong Gesellschaft e. V.
Gebühr: 63,- € Die Teilnahmegebühren können z.T. von den Krankenkassen erstattet werden.
Anmeldeschluss: 13. Januar 2023
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke oder Matte
Maximal 12 Teilnehmer
Weitere Infos unter: www.qigong-dojo.de

● 24OB501402

Entspannen mit Qigong

für Einsteiger und Fortgeschrittene - Kurs 2

Beginn: Freitag, 20. Januar 2023
Dauer: 10x freitags, 19.15 - 20.15 Uhr (13 UE)
Ort: Kulturhaus, Marktplatz 6, Oberkotzau
Leitung: Helmut Schmidt, Qigong-Lehrer der Deutschen Qigong Gesellschaft e. V.
Gebühr: 63,- € Die Teilnahmegebühren können z. T. von den Krankenkassen erstattet werden.
Anmeldeschluss: 13. Januar 2023
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke oder Matte
Maximal 12 Teilnehmer
Weitere Infos unter: www.qigong-dojo.de

● 24OB502101

Pilates

Kurs 1

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. März 2023
Dauer: 8x dienstags, 17 - 18 Uhr (11 UE)
Ort: Kulturhaus, Marktplatz 6, Oberkotzau
Leitung: Laura Rödel
Gebühr: 53,- €
Anmeldeschluss: 14. März 2023
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke.
Sollte der Unterricht nicht als Präsenzunterricht möglich sein, so wird dieser möglicherweise virtuell angeboten.

● 24OB502102

Pilates

Kurs 2

Beginn: Dienstag, 13. Juni 2023
Dauer: 5x dienstags, 17 - 18 Uhr (7 UE)
Ort: Kulturhaus, Marktplatz 6, Oberkotzau
Leitung: Laura Rödel
Gebühr: 34,- €
Anmeldeschluss: 06. Juni 2023
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke.
Sollte der Unterricht nicht als Präsenzunterricht möglich sein, so wird dieser möglicherweise virtuell angeboten.

● 24OB502201

Rückenfit

Ein gezieltes Training der Muskulatur rund um die Wirbelsäule hilft unter anderem Rückenschmerzen vorzubeugen und verbessert die Körperhaltung. Im Kurs wird gezielt die gesamte Rückenmuskulatur gekräftigt und durch Dehnübungen die Mobilität verbessert.

Beginn: Mittwoch, 01. März 2023
Dauer: 5x mittwochs, 18.30 - 19.30 Uhr (7 UE)
Ort: Kulturhaus, Marktplatz 6, Oberkotzau
Leitung: Katharina Fechter
Gebühr: 30,- €
Anmeldeschluss: 22. Februar 2023
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Gymnastikmatte, Getränk
Maximal 12 Teilnehmer.

● 24OB502301

BodyFit

Bei BodyFit trainierst du ausschließlich mit deinem eigenen Körpergewicht. Es werden dabei Muskeln im gesamten Körper beansprucht - neben Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po, sowie Arme, Schultern und Rücken, gehören auch kleine Ausdauereinheiten zum Programm. Die Übungen sind einfach nachzumachen und auf verschiedene Fitnesslevel anzupassen. Im Intervall-Modus bildet die Stunde ein echtes Power-Workout und verbessert deine Fitness!

Beginn: Mittwoch, 01. März 2023
Dauer: 5x mittwochs, 17.30 - 18.30 Uhr (7 UE)
Ort: Kulturhaus, Marktplatz 6, Oberkotzau
Leitung: Katharina Fechter
Gebühr: 30,- €
Anmeldeschluss: 22. Februar 2023
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Gymnastikmatte, Getränk.
Maximal 12 Teilnehmer.

Oberkotzau

- 24OB502321

Nordic Walking Schnupperkurs

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, 24. März 2023
Dauer: 18.30 - 20 Uhr (2 UE)
Ort: Oberkotzau, Parkplatz ehem. Markgrafen-Getränkemarkt, Hofer Str. 69
Leitung: Uwe Hübsch
Gebühr: kostenlos
Anmeldeschluss: 17. März 2023
Anmeldung unbedingt erforderlich!

- 24OB506201

Perfektes Makeup für jeden Anlass

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

Termin: Dienstag, 09. Mai 2023
Dauer: 19 - 21.15 Uhr (3 UE)
Ort: Kulturhaus, Marktplatz 6, Oberkotzau
Leitung: Heidi Funke-Weber
Gebühr: 12,- € zzgl. Materialkosten: 6,- €
Anmeldeschluss: 02. Mai 2023
Maximal 8 Teilnehmer
Bitte mitbringen: Handtuch, Spiegel, Kugelschreiber, Wattepads.
Das gesamte Make-up-Sortiment inkl. Zubehör (Pinsel, Kosmetik, etc.) wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

- 24OB507101

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: Donnerstag, 04. Mai 2023
Dauer: 19 - 22 Uhr (4 UE)
Ort: Schulküche der Grund- und Mittelschule Oberkotzau, Haupteingang Bürgerstraße
Leitung: Paradee Knerler
Gebühr: 15,- € zzgl. Materialkosten nach Verbrauch - Die benötigten Lebensmittel werden von der Kursleiterin besorgt.
Anmeldeschluss: 27. April 2023
Maximal 12 Teilnehmer
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Reste, Getränk

Kultur & Gestalten

- 24OB604101

Malen wie Bob Ross® - Weg am See

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, 03. August 2023
Dauer: 14 - 21 Uhr (8 UE)
Ort: Oberkotzau, Rathaus (2. OG)
Leitung: Günter Petzoldt
Gebühr: 36,- € , zzgl. Materialkosten: 35,- €, zahlbar an den Kursleiter, der die benötigten Materialien mitbringt.
Anmeldeschluss: 27. Juli 2023
Maximal 12 Teilnehmer
Bitte mitbringen: Malkittel, Küchenrolle (Papier) und Baby-Öltücher, Brotzeit und Getränk

- 24OB604102

Malen wie Bob Ross® - Sonnenblumen

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, 04. August 2023
Dauer: 14 - 21 Uhr (8 UE)
Ort: Oberkotzau, Rathaus (2. OG)
Leitung: Günter Petzoldt
Gebühr: 36,- € , zzgl. Materialkosten: 35,- €, zahlbar an den Kursleiter, der die benötigten Materialien mitbringt.
Anmeldeschluss: 28. Juli 2023
Maximal 12 Teilnehmer
Bitte mitbringen: Malkittel, Küchenrolle (Papier) und Baby-Öltücher, Brotzeit und Getränk

- 24OB604103

Malen wie Bob Ross® - Waldsee + Goldener Morgennebel

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, 05. August 2023
Dauer: Samstag 10 - 17 Uhr und Sonntag 10 - 17 Uhr (16 UE)
Ort: Oberkotzau, Rathaus (2. Obergeschoss)
Leitung: Günter Petzoldt
Gebühr: 72,- € , zzgl. Materialkosten: 70,- €, zahlbar an den Kursleiter, der die benötigten Materialien mitbringt.
Anmeldeschluss: 29. Juli 2023
Bitte mitbringen: Malkittel, Küchenrolle (Papier) und Baby-Öl(tücher), Brotzeit und Getränk.
Maximal 12 Teilnehmer

- 24OB604151

Stricken für‘s Osternest

Strickkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Wie wäre es mit einem Spülschwamm-Küken gefüllt mit einem Osterei oder einer Leckerei? Aber auch gestrickte Sneaker oder Socken im Osternest kommen gut an. Hier können die Kenntnisse sowohl über internationale Maschenanschläge als auch über diverse Bündchen-Muster und verschiedene Fersen erweitert werden.

Beginn: Donnerstag, 02. März 2023
Dauer: 5x donnerstags, 18.30 - 20.45 Uhr (15 UE)
Ort: Kulturhaus, Marktplatz 6, Oberkotzau
Leitung: Irmgard Prokscha
Gebühr: 45,- €
Anmeldeschluss: 23. Februar 2023
Bitte mitbringen: ab 20 gr. Spülschwammwolle (Farbe nach Wahl) und/oder 100 gr. Sockenwolle (nach Wahl) sowie ein Nadelspiel mit 5 Nadeln