

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



Gesellschaft & Leben

● 25OB105101

Kirchenführung St. Jakobuskirche 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 Kanzeltar 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: Mittwoch, 11. Oktober 2023

Beginn: 18 - ca. 19.30 Uhr

Ort: Treffpunkt vor der St. Jakobus-Kirche, Pfarrstraße, Oberkotzau

Referentin: Loni Reißer, zertifizierte Kirchenführerin und Gästeführerin

Gebühr: kostenlos - um eine Spende für die Kirche wird gebeten

Anmeldeschluss: 04. Oktober 2023

Anmeldung unbedingt erforderlich!

● 25OB105102

Mit dem Naturschutzwächter auf den Spuren des Bibers Exkursion

Der Biber, das größte Nagetier Europas, ist auch in Oberkotzau angekommen. Gemeinsam begeben wir uns in seinem Lebensraum und erkunden diesen. Wie lebt der Biber? Was frisst er? Hat er Feinde? Das und vieles mehr erfahren Sie im Rahmen dieser Exkursion.

Termin: Sonntag, 22. Oktober 2023

Beginn: 15 - 16.30 Uhr

Ort: Treffpunkt: Fernwehpark in Oberkotzau

Referent: Wolfgang Pollnick, Gästeführer und Naturschutzwächter

Gebühr: 3,- € wird vor Ort kassiert

Bitte kommen Sie mit festem Schuhwerk, angepasster Kleidung (keine kurzen Hosen oder Röcke) und bringen Sie gute Laune mit.

Anmeldung unbedingt erforderlich!

Anmeldungen sind auch noch auf der Oberkotzauer Herbstkirchweih am 15.10. möglich



● 25OB105103

Escape Room

In den Herbstferien bietet der Hort in Kooperation mit dem Jugendtreff Oberkotzau einen Escape Room für Kinder und Jugendliche ab der 4. Klasse an.

Termin: Am Montag, 30. Oktober 2023

sind folgende Zeiten möglich:

10:00 Uhr/12:00 Uhr/14:00 Uhr/16:00 Uhr.

Am Dienstag, 31. Oktober 2023 sind folgende Zeiten möglich:

14:00 Uhr/16:00 Uhr

Ort: Oberkotzau, Jugendtreff, Bahnhofstraße 2

Referent: Jugendtreff Oberkotzau

Gebühr: kostenlos

Nur Gruppenanmeldungen mit je 4-6 Teilnehmer*innen möglich, keine Einzelanmeldungen. Tag und Uhrzeit werden nach Anmeldungseingang zugewiesen und nach dem Anmeldeschluss per Mail kommuniziert.

Anmeldung per Mail an jugendarbeit@oberkotzau.de unter Angabe der Gruppengröße, Alter der Teilnehmer*innen und Telefonnummer für Rückrufe

● 25OB105104

Die Hochfränkischen Werkstätten der Lebenshilfe Hof Zweigwerkstatt Oberkotzau

Einblicke in die Arbeitswelt - laufender Betrieb

Nach dem Spatenstich im Mai 2019 und einer Bauzeit von circa zwei Jahren konnten im August 2021 80 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit Behinderung mit ihren Gruppenleitungen in einen modernen Neubau in der Ziegeleistraße einziehen. In der neuen Werkstatt werden, wie in allen anderen Standorten der Hochfränkischen Werkstätten Hof, Auftragsarbeiten und hier vorwiegend Montagearbeiten für regionale Firmen erledigt. Gerne wollen wir allen Interessierten die Gelegenheit geben, am 08.11.23 während des laufenden Betriebs und am 15.11.2023 nach Feierabend, die Arbeitsräume und das vielfältige Aufgabenspektrum der Werkstatt kennenzulernen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Termin: Mittwoch, 08. November 2023

Beginn: 14.30 - 16 Uhr laufender Betrieb

Ort: Werkstätten der Lebenshilfe Oberkotzau, Ziegeleistraße 16

Referent: Christian Lange, Leiter der Hochfr. Werkstätten Oberkotzau

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 01. November 2023

Anmeldung unbedingt erforderlich!

● 25OB105105

Die Hochfränkischen Werkstätten der Lebenshilfe Hof Zweigwerkstatt Oberkotzau

Einblicke in die Arbeitswelt - nach Feierabend

Termin: Mittwoch, 15. November 2023

Beginn: 16.30 - 18 Uhr nach Feierabend

Ort: Werkstätten der Lebenshilfe Oberkotzau, Ziegeleistraße 16

Referent: Christian Lange, Leiter der Hochfr. Werkstätten Oberkotzau

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 08. November 2023

Anmeldung unbedingt erforderlich!

● 25OB106101

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

send 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, 23. November 2023

Beginn: 18 - 19.30 Uhr

Ort: Kulturhaus, Marktplatz 6, Oberkotzau

Referent: Dr. Sebastian Egger, Notar

Gebühr: 5,- €

Anmeldeschluss: 16. November 2023

In Kooperation mit dem Markt Oberkotzau.

Anmeldung unbedingt erforderlich!

● 25OB107101

Energie: gestern-heute-morgen

Vortrag

Der Vortrag soll dazu beitragen, die derzeit in der Öffentlichkeit geführten Diskussionen über die vielfältigen Möglichkeiten der Energieversorgung einordnen zu können. Hierzu werden die grundlegenden Möglichkeiten der Energiegewinnung im historischen Verlauf erläutert, die derzeitige Situation des Energiemix weltweit und national dargestellt und Potentiale für die Zukunft auf Basis öffentlich zugänglicher Quellen erläutert.

Termin: Donnerstag, 26. Oktober 2023

Beginn: 18 Uhr

Ort: Kulturhaus, Marktplatz 6, Oberkotzau

Referent: Dr. Heinrich Sommer

Gebühr: 5,- €

Anmeldeschluss: 19. Oktober 2023

In Kooperation mit dem Markt Oberkotzau.

Anmeldung unbedingt erforderlich!



Beruf & Karriere

● 25AH318090

Android-Smartphones/Tablets für Anfänger

Oberkotzau

Ein Workshop rund um das Android Betriebssystem Ihres Handys bzw. Tablets. Lernen Sie, was Ihr Gerät außer WhatsApp noch zu bieten hat und wie Sie im Alltag unterstützt werden können. Im Kurs bekommen Sie einen kurzen und verständlichen Einblick in die technischen Voraussetzungen, die ein Smartphone benötigt. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Apps, also nützliche Anwendungen für

das Handy oder Tablet, herunterladen bzw. löschen können. Achtung: Bei einem Huawei-Smartphone sind die Google-Funktionen nur eingeschränkt nutzbar.

Der Dozent hilft Ihnen auch dabei, verschiedene Einstellungen am Gerät vorzunehmen und die Oberfläche persönlicher zu gestalten. Und natürlich: Wischen, klicken oder lange drücken... Wie reagiert mein Gerät auf was? Sie können Ihr eigenes Gerät gerne zu der Veranstaltung mitbringen oder sich auch einfach nur einen Überblick über die Möglichkeiten verschaffen, die Ihnen ein Android-Gerät bietet.

Wenn Sie ein eigenes Gerät mitbringen, sollte die Ersteinrichtung abgeschlossen sein. Sind Grundkenntnisse wie Telefonie und SMS nicht bekannt, so bitten wir Sie, uns bei der Anmeldung zu informieren und bereits 45 Minuten vor Kursbeginn zu kommen. Der Dozent kann dann gemeinsam mit Ihnen die Grundfunktionen durchgehen, so dass Sie dem Kurs besser folgen können (Mehrkosten: 10 Euro).

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

Dauer: 2x mittwochs, 17.30 - 20 Uhr (6 UE)

Ort: Oberkotzau, Jugendtreff, Bahnhofstraße 2

Leitung: Jürgen Lewandowski, Anwendungsentwickler-Administrator

Gebühr: 49,- €

Anmeldeschluss: 20. September 2023



Sprachen

● 25OB400629

Survival English - Niveaustufe A2/B1

Englisch für den Alltag und für den Urlaub - A2/B1

Sie haben noch Englisch- Grundkenntnisse aus Ihrer Schulzeit und möchten diese für einen kommenden Urlaub aufpolieren? Dann herzlich willkommen im „Crashkurs“ Survival English! Wir lernen im Kontext durch authentische Dialoge und Hörbeispiele. Das soll eine gezielte Vorbereitung auf wichtige Alltagssituationen sein; ohne dabei zu tief in die Grammatik einzusteigen.

Beginn: Freitag, 22. September 2023

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

Ort: Kulturhaus, Marktplatz 6, Oberkotzau

Leitung: Karl-Heinz Volkmer

Gebühr: 96,- € (5 - 6 Teilnehmer), 82,- € (7 - 9 Teilnehmer), 74,- € (ab 10 TN)

Anmeldeschluss: 15. September 2023

Buch: Great! Survival English Kursbuch A1-B1 Klett Verlag / ISBN 978-3-12-501495-4

● 25OB400821

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, 25. September 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: 18. September 2023

● 25OB400921

Italienisch - Niveaustufe A2

"Conversazione facile"

Studi l'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, 26. September 2023

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

Ort: Kulturhaus, Marktplatz 6, Oberkotzau

Leitung: Denise Felipe Daher-Volkmer

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

Anmeldeschluss: 19. September 2023



● 25OB501101

Yin Yoga Basic I

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.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die wenig bis gar keine Erfahrung mit Yin Yoga haben und diesen Yogastil einmal für sich ausprobieren möchten. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Beginn: Montag, 11. September 2023

Dauer: 6x montags, 17 - 18 Uhr (8 UE)

Ort: Kulturhaus, Marktplatz 6, Oberkotzau

Leitung: Claudia Tauwaldt

Gebühr: 43,- € zzgl. 10,- € Materialkosten (für ätherische Öle)

Anmeldeschluss: 04. September 2023

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und Yogablock. Es empfiehlt sich, bequeme Kleidung und warme Socken zu tragen. Maximal 12 Teilnehmer.

● 25OB501103

Yin Yoga Basic II

Beginn: Montag, 06. November 2023

Dauer: 6x montags, 17 - 18 Uhr (8 UE)

Ort: Kulturhaus, Marktplatz 6, Oberkotzau

Leitung: Claudia Tauwaldt

Gebühr: 43,- € zzgl. 10,- € Materialkosten (für ätherische Öle)

Anmeldeschluss: 30. Oktober 2023

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und Yogablock. Es empfiehlt sich, bequeme Kleidung und warme Socken zu tragen. Maximal 12 Teilnehmer.

● 25OB501102

Yin Yoga Advanced I

Die stille Praxis des Yin Yoga lässt dich den Alltagstrubel vergessen und in einen Zustand tiefer Ruhe finden. Dabei werden die einzelnen Yogahaltungen im Sitzen oder Liegen ausgeübt und für bis zu 10 Minuten gehalten. Diese körperliche Stille stoppt dein Gedankenkarussell und beruhigt dein Nervensystem. Du lernst dabei, dich selbst wieder besser wahrzunehmen. Der erweiterte Einsatz von Yoga Hilfsmitteln unterstützt die beruhigende Wirkung der Haltungen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Erfahrung mit Yin Yoga haben und diese vertiefen möchten.

Beginn: Montag, 11. September 2023

Dauer: 6x montags, 18.30 - 20 Uhr (12 UE)

Ort: Kulturhaus, Marktplatz 6, Oberkotzau

Leitung: Claudia Tauwaldt

Gebühr: 63,- € zzgl. 10,- € Materialkosten (für ätherische Öle)

Anmeldeschluss: 04. September 2023

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Yogablock und Yogabolster. Es empfiehlt sich, bequeme Kleidung und warme Socken zu tragen. Maximal 12 Teilnehmer.

● 25OB501104

Yin Yoga Advanced II

Beginn: Montag, 06. November 2023

Dauer: 6x montags, 18.30 - 20 Uhr (12 UE)

Ort: Kulturhaus, Marktplatz 6, Oberkotzau

Leitung: Claudia Tauwaldt

Gebühr: 63,- € zzgl. 10,- € Materialkosten (für ätherische Öle)

Anmeldeschluss: 30. Oktober 2023

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Yogablock und Yogabolster. Es empfiehlt sich, bequeme Kleidung und warme Socken zu tragen. Maximal 12 Teilnehmer.

● 25OB501401

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, 29. September 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: 22. September 2023

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke oder Matte
Maximal 10 Teilnehmer

Weitere Infos unter: www.qigong-dojjo.de

● 25OB501402

Entspannen mit Qigong für Einsteiger und Fortgeschrittene - Kurs 2

Beginn: Freitag, 29. September 2023

Dauer: 10x freitags, 19.15 - 20.15 Uhr

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: 22. September 2023

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke oder Matte

Maximal 10 Teilnehmer

● 25OB502201

Rückenfit

Unser Rücken hat täglich viel zu leisten. Ein gezieltes Training der Muskulatur rund um die Wirbelsäule kann helfen Rückenschmerzen vorzubeugen und verbessert durch einen starken Rumpf die gesunde Körperhaltung. Im Kurs wird gezielt die gesamte Rücken- sowie Rumpfmuskulatur gekräftigt und durch Dehnübungen die Mobilität verbessert.

Beginn: Mittwoch, 18. Oktober 2023

Dauer: 8x mittwochs, 17.30 - 18.30 Uhr

Ort: Kulturhaus, Marktplatz 6, Oberkotzau

Leitung: Katharina Fechter

Gebühr: 44,- €

Anmeldeschluss: 11. Oktober 2023

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Gymnastikmatte, Getränk
Maximal 12 Teilnehmer.

● 25OB502301

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, 18. Oktober 2023

Dauer: 8x mittwochs, 18.30 - 19.30 Uhr (11 UE)

Ort: Kulturhaus, Marktplatz 6, Oberkotzau

Leitung: Katharina Fechter

Gebühr: 46,- €

Anmeldeschluss: 11. Oktober 2023

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Gymnastikmatte, Getränk.
Maximal 12 Teilnehmer.

● 250B502101

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

Beginn: Dienstag, 07. November 2023

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

Ort: Kulturhaus, Marktplatz 6, Oberkotzau

Leitung: Laura Rödel

Gebühr: 55,- €

Anmeldeschluss: 31. Oktober 2023

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke.

Maximal 13 Teilnehmer

● 250B502261

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, 26. September 2023

Dauer: 15x dienstags, 18 - 19 Uhr (20 UE)

Ort: Oberkotzau, Saaletalhalle, Bürgerstraße

Leitung: Harald Rausch

Gebühr: 60,- €

Anmeldeschluss: 19. September 2023

Bitte mitbringen: Sportschuhe für den Hallsport, bequeme Kleidung, Ski- oder Wanderstöcke, Tennisbälle, Gymnastikmatte, evtl. Handtuch



● 250B502302

Fit mit Hula Hoop

Fitness Hula Hoop ist ein effektives Training für Bauch-, Rücken-, und Gesäßmuskulatur. Gezielte Übungen für Arme und Beine, bei denen der Reifen auch außerhalb des Körpers zum Einsatz kommt, runden das Ganzkörperworkout für Erwachsene ab. Ganz nebenbei wird der Beckenboden stabilisiert, das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht, die Fettverbrennung angekurbelt und vieles mehr. Das Training mit dem Hula Hoop ist nicht nur abwechslungsreich, sondern hat einen hohen Spassfaktor, baut Stress ab und trägt zu einem positiven Wohlbefinden bei.

Beginn: Mittwoch, 27. September 2023

Dauer: 10x mittwochs, 18.30 - 19.30 Uhr (13 UE)

Ort: Oberkotzau, Saaletalhalle, Bürgerstraße

Leitung: Stefanie Schaller

Gebühr: 59,- €

Anmeldeschluss: 20. September 2023
Bitte mitbringen: Sportschuhe, enganliegende Sportkleidung, Getränk, ggf. ein Handtuch.

Reifen können geliehen werden (Leihgebühr 10,-/Kurs, direkt bei der Kursleiterin zu zahlen). Natürlich können Sie auch Ihren eigenen Reifen mitbringen.

● 250B502303

Hula Hoop Dance - Anfängerkurs

Beim Hoopdance werden Tricks mit dem Reifen und tänzerische Elemente vereint. Der Kurs richtet sich an alle bewegungsinteressierten Erwachsenen, die auf der Suche nach einer kreativen Bewegungsform sind. Hierbei werden verschiedene Muskelgruppen beansprucht und Geschicklichkeit, Beweglichkeit sowie Koordination gefördert. Darüber hinaus wird Stress abgebaut und das Vertrauen in den eigenen Körper gestärkt. Ein positiver Effekt für Körper, Geist und Seele. Schwerpunkte: Wir erlernen schrittweise die ersten Tricks, lassen den Reifen um verschiedene Körperpartien kreisen und kombinieren diese mit leichten, tänzerischen Elementen. Keine Vorkenntnisse nötig!

Beginn: Mittwoch, 10. Januar 2024

Dauer: 6x mittwochs, 18.30 - 19.30 Uhr (8 UE)

Ort: Oberkotzau, Saaletalhalle, Bürgerstraße

Leitung: Stefanie Schaller

Gebühr: 36,- €

Anmeldeschluss: 03. Januar 2024

Bitte mitbringen: Bequeme, enganliegende Kleidung, dicke Socken oder Turnschuhe, Getränk und ggf. ein Handtuch. Spezielle Hoopdance-Reifen werden gegen eine Leihgebühr von 6,- €/Kurs von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

● 250B502321

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, 13. Oktober 2023

Beginn: 18.30 - 20 Uhr

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

Referent: Uwe Hübsch

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 06. Oktober 2023

Anmeldung unbedingt erforderlich!

● 250B506201

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, 17. Oktober 2023

Dauer: 19 - 21.15 Uhr (3 UE)

Ort: Kulturhaus, Marktplatz 6, Oberkotzau

Leitung: Heidi Funke-Weber

Gebühr: 12,- € zzgl. Materialkosten: 6,- €

Anmeldeschluss: 10. Oktober 2023

Maximal 8 Teilnehmer

Bitte mitbringen: Handtuch, Spiegel, Kugelschreiber, Wattepad.

Das gesamte Make-up-Sortiment inkl. Zubehör (Pinsel, Kosmetik, etc.) wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

- 25OB507101

Thailändische/Chinesische 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, 19. Oktober 2023

Dauer: 19 - 22 Uhr (4 UE)

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

Leitung: Paradee Knerler

Gebühr: 16,- € zzgl. Materialkosten nach Verbrauch - Die benötigten Lebensmittel werden von der Kursleiterin besorgt.

Anmeldeschluss: 12. Oktober 2023

Maximal 12 Teilnehmer

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

- 25OB507141

Weihnachtliche Liköre aus der eigenen Küche

Liköre selbst herstellen - ist keine Kunst aber damit wird ein individuelles Geschenk gezaubert. Es werden sehr leckere und schnelle Rezepte passend für die Weihnachtszeit vorgestellt und zubereitet. Liköre gibt es in den verschiedensten Geschmacksrichtungen und nicht alle Likörzubereitungen müssen wochenlang reifen. Mit Gewürzen und verschiedenen Zutaten wie Sahne, Bier, Rotwein, Rum, Korn und Cognac aber auch anderem mehr lassen sich schnell weihnachtliche Liköre für jeden Geschmack als Geschenk zaubern. Ob zum Dessert oder pur getrunken, ob in Gesellschaft oder alleine, ein selbst hergestellter Likör schmeckt immer noch am besten - zum Wohl!

Termin: Montag, 13. November 2023

Dauer: 18.30 - 21.45 Uhr (3 UE)

Ort: Grund- und Mittelschule Oberkotzau, Haupteingang Bürgerstraße

Leitung: Irmgard Prokscha

Gebühr: 15,- € zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

Anmeldeschluss: 06. November 2023

Bitte mitbringen: Papier und Stift, 5 - 6 verschließbare kleine Fläschchen.

Teilnahme ab 18 Jahren. Bitte bei Anmeldung Alter angeben!

Maximal 12 Teilnehmer



Kultur & Gestalten

- 25OB604151

Geschenke und Deko stricken und häkeln für die Advents- und Weihnachtszeit

Jedes Jahr wundert Mann/Frau sich wie schnell wieder ein Jahr vorüber ist und die Advents- und Weihnachtszeit vor der Tür steht. In diesem Kurs geht es sowohl um Praktisches wie einen Flaschenpullover oder eine Hülle für die Wärmflasche aber auch Päckchenanhänger oder Deko für den Adventskranz, -strauß oder Weihnachtsbaum. Selbst gefertigtes kommt immer gut an, denn es ist individuell und persönlich. Dies ist auch ideal zur Wolle Resteverwertung. Außerdem gibt es Hilfestellung mit diversen Tipps und Tricks beim Stricken und Häkeln.

Beginn: Donnerstag, 05. Oktober 2023

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

Ort: Kulturhaus, Marktplatz 6, Oberkotzau

Leitung: Irmgard Prokscha

Gebühr: 52,- € Materialkosten nach Verbrauch

Anmeldeschluss: 28. September 2023

Bitte mitbringen: Nadelspiel und/oder Häkelnadel passend zur Wollstärke Wolle und falls vorhanden Wollreste in weiß, grün, rot, braun und orange .

- 25OB604101

Malen wie Bob Ross® - AT DAWN'S LIGHT

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, 08. Februar 2024

Dauer: 14 - 21 Uhr (8 UE)

Ort: Oberkotzau, Rathaus (2. Obergeschoss)

Leitung: Günter Petzoldt

Gebühr: 36,- € , zzgl. Materialkosten: 35,- € , zahlbar an den Kursleiter, der die benötigten Materialien mitbringt.

Anmeldeschluss: 01. Februar 2024

Maximal 12 Teilnehmer

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

- 25OB604102

Malen wie Bob Ross® - blauer Strauß

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, 09. Februar 2024

Dauer: 14 - 21 Uhr (8 UE)

Ort: Oberkotzau, Rathaus (2. Obergeschoss)

Leitung: Günter Petzoldt

Gebühr: 36,- € , zzgl. Materialkosten: 35,- € , zahlbar an den Kursleiter, der die benötigten Materialien mitbringt.

Anmeldeschluss: 02. Februar 2024

Maximal 12 Teilnehmer

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

- 25OB604103

Malen wie Bob Ross® - Sescapè With Lighthouse + Under pastel Sky

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.

Beginn: Samstag, 10. Februar 2024

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: 02. Februar 2024

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

Maximal 12 Teilnehmer



Seascape with Lighthouse