

● 31OB604107

Malen wie Bob Ross® - Mountains of Grace**Termin:** Montag, 15. Februar 2027**Dauer:** 10 - 17 Uhr (9 UE)**Ort:** Bürgerhaus, Bahnhofstraße 2, 95145 Oberkotzau**Leitung:** Günter Petzoldt, Zertifizierter Ross Instructor® - CRF®**Gebühr:** 43,- € zzgl. Materialkosten: 35,- €, zahlbar an den Kursleiter, der die benötigten Materialien mitbringt.**Anmeldeschluss:** 08. Februar 2027

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

Maximal 12 Teilnehmer

on und Gleichgewicht bringen wir Ihre grauen Zellen garantiert in Schwung! Und das Schönste dabei: es macht jede Menge Spaß.

Hinweis: Die Kursangebote der Volkshochschule verstehen sich immer in der Praxis der Gesundheitsbildung und Gesundheitsförderung - Therapie (Behandlung) kann hier nicht stattfinden.

Beginn: Dienstag, 19. Januar 2027**Dauer:** 3x dienstags, 14 - 15 Uhr (4 UE)**Ort:** Kulturhaus "Altes E-Werk", Marktplatz 6, 95145 Oberkotzau**Leitung:** Anne Browa**Gebühr:** kostenlos**Anmeldeschluss:** 15. Januar 2027

Bitte mitbringen: Warme Socken oder Hallenturnschuhe

Anmeldung unter Telefonnummer: 09281 7145-10.

● 31AA904209

VHS Smartphone-Stammtisch Oberkotzau

Smartphone, Tablet und Co. bereiten in der Praxis immer wieder Probleme. Die konkreten Anforderungen lassen sich gemeinsam besser lösen und daher bieten diese Treffen an, um Hilfe anzubieten. Idealerweise helfen sich die Teilnehmenden untereinander und entsprechen dem „Stammtisch-Gedanken“. Wir laden Sie herzlich ein, Teil der Gemeinschaft zu werden.

Beginn: Dienstag, 19. Januar 2027**Dauer:** 3x dienstags, 15.30 - 16.30 Uhr (4 UE)**Ort:** Kulturhaus "Altes E-Werk", Marktplatz 6, 95145 Oberkotzau**Leitung:** Anne Browa**Gebühr:** kostenlos**Anmeldeschluss:** 15. Januar 2027

Anmeldung unter Telefonnummer: 09281 7145-10.

**Geschäftsstelle:**

Stadt Rehau
Martin-Luther-Str. 1
95111 Rehau

Leitung und Anmeldung:

Melek Atmaca

Stadt Rehau

E-Mail: melek.atmaca@rehau.bayern

Telefon: 09283/20-71

Fax: 09283/20-60

**Allgemeine Hinweise**

Es gelten die Geschäftsbedingungen (siehe Heftende). Eine nochmalige **Benachrichtigung bei Kursbeginn erfolgt nicht**. Angemeldete Teilnehmer werden jedoch bei Nichtzustandekommen oder Änderungen benachrichtigt.

**Sprachen**

● 31AA904509

Bewegung für die grauen Zellen Oberkotzau

Gedächtniskurse gibt es viele, Bewegungsangebote auch. Aber einen Kurs, der beides verbindet und zudem Ihrem Gehirn Aufschwung gibt, das finden Sie nur bei der vhs. Sind Sie neugierig genug für einen Kurs voller neuer Erfahrungen? Möchten Sie klassischer Altersvergessenheit entgegensteuern und Ihre grauen Zellen fit und aktiv halten? Bewegung für die grauen Zellen verbessert Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Mit Methoden der Bewegungslehre, dem Wissen des Yogas und Elementen aus den Bereichen Koordination, Konzentration



● 31RE400601

Englisch - Niveaustufe A1 I. Semester

Ihr letzter Englischunterricht ist schon einige Jahre her oder Sie möchten sich einfach nur Grundkenntnisse in Englisch aneignen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige! Der Kurs richtet sich an Anfänger und Wiedereinsteiger und vermittelt auf unterhaltsame Art und Weise das Grundvokabular und die wesentlichen grammatikalischen Strukturen, um sich im Alltag, auf Reisen oder im Urlaub auf Englisch verständigen zu können.

Beginn: Montag, 19. Oktober 2026**Dauer:** 10x montags, 18.30 - 20 Uhr (20 UE)**Ort:** Rehau, Jugendzentrum, Unlitzstr. 4**Leitung:** Ina Schorscher, B.A.**Gebühr:** 96,- € ab 5 Teilnehmer**Anmeldeschluss:** 12. Oktober 2026**Gesundheit & Ernährung**

● 31RE501101

Flow Yoga meets Yin Yoga

In dem Kurs werden wir Elemente aus unterschiedlichen Yoga-Arten kennenlernen, wie z.B. Hatha Yoga, Vinyasa Yoga und Yin Yoga.

Mit gezielten Übungen, die durch deine Atmung gelenkt werden, lernst du, deine Gedanken und Gefühle in einen ruhigeren Zustand zu bringen und somit Raum für dich zu schaffen. Wir werden sowohl sanfte als auch etwas forderndere Körperhaltungen gemeinsam erfahren und du wirst Übungen erlernen, die du in deinen Alltag einbauen kannst - z.B. in der Arbeit, in der Freizeit, daheim bei der Familie. Der Kurs ist für Anfänger aber auch für alle, die schon einmal Yoga gemacht haben. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Yoga ist eine Prise Sport, gemischt mit Atemübung und Entspannungstechnik. Yoga ist Neugier, ist Leichtigkeit und vor allem eine Reise. Eine Reise zu dir selbst. Genieße deinen Weg.

Beginn: Dienstag, 12. Januar 2027**Dauer:** 4x dienstags, 10 - 11.30 Uhr (8 UE)**Ort:** Rehau, Jugendzentrum, Unlitzstr. 4**Leitung:** Larissa Schmidt**Gebühr:** 40,- €**Anmeldeschluss:** 05. Januar 2027

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Kissen und kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31RE501102

Advent, Advent - und Mama (oder Papa) rennt**Workshop zur Stressverarbeitung**

Zwischen Weihnachtsfeiern, Plätzchen backen, Geschenke organisieren und dem Einkauf fürs Festmenü bleibt oft eines auf der Strecke: du. Dieser Workshop ist für alle Mamas, Papas und Menschen, die sich in der „staden“ Zeit eher getrieben als besinnlich fühlen. Wie kann dein Körper wirklich runterfahren? Was brauchst du - jenseits von To-do-Listen? Du bekommst alltagstaugliche Impulse rund um Nervensystem-Regulation, die heilsame Kraft bewusster Pausen und einfache, wirksame Übungen aus Yoga

und moderner Neurowissenschaft zur Stressverarbeitung. Damit der Advent nicht nur organisiert ist - sondern sich wieder nach Ankommen anfühlt. In deinem Körper. Bei dir. Und in deiner Familie.

Termin: Samstag, 14. November 2026

Dauer: 10 - 12.15 Uhr (3 UE)

Ort: Rehau, Jugendzentrum, Unlitzstr. 4

Leitung: Larissa Schmidt

Gebühr: 19,- € zuzüglich 1,50 € Materialkosten (für Tücher, Instrumente, Bastelutensilien, Perlen und Band fürs Zumba Kids Armband, Zumba Kids Medaille usw.) - Materialkosten werden von der Kursleiterin vor Ort eingesammelt.

Anmeldeschluss: 07. November 2026
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe, ein Getränk, ein Handtuch.

● 31RE502401

Zumba-Kids®

Workshop für Kinder von 4 - 8 Jahren

Einfache Choreografien, die Freude am Tanzen und Spaß an der Bewegung wecken! Hinter jedem Lied steckt eine Geschichte - so können sich die Kinder die Schrittfolge gut merken. Zwischen dem Tanzen gibt es kleine Spiele und Trinkpausen. Für Mädchen und Jungen, die gern tanzen.

Beginn: Samstag, 12. Dezember 2026

Dauer: 14.30 - 17 Uhr (3 UE)

Ort: Rehau, Jugendzentrum, Unlitzstr. 4

Leitung: Sandra Steibel

Gebühr: 14,- € zuzüglich 1,50 € Materialkosten (für Tücher, Instrumente, Bastelutensilien, Perlen und Band fürs Zumba Kids Armband, Zumba Kids Medaille usw.) - Materialkosten werden von der Kursleiterin vor Ort eingesammelt.

Anmeldeschluss: 05. Dezember 2026
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe, ein Getränk, ein Handtuch.

● 31RE501103

Yang & Yin – Kraft und Entspannung im Einklang

In diesem Yogakurs verbinden wir die dynamische, kräftigende Energie des Yang-Yoga mit den ruhigen, regenerativen Elementen des Yin-Yoga. Die aktiven Übungen fördern Kraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein, während die länger gehaltenen Yin-Positionen Entspannung ermöglichen und die tieferen Gewebeschichten sanft dehnen. Atem- und Achtsamkeitsübungen begleiten die Praxis und unterstützen dabei, Stress abzubauen und neue Energie zu schöpfen. Der Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger sowie für Teilnehmende mit Yogaerfahrung geeignet.

Beginn: Freitag, 25. September 2026

Dauer: 7x freitags, 17 - 18.15 Uhr

(12 UE)

Ort: Rehau, Jugendzentrum, Unlitzstr. 4

Leitung: Dr. Helga Babara Metzel

Gebühr: 60,- €

Anmeldeschluss: 18. September 2026

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Kissen und kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31RE501104

Mit Yoga ins Frühjahr

Beweglichkeit, Kraft und Entspannung für den Jahreszeitenwechsel

Für alle, die Körper und Geist in Schwung bringen und mit neuer Energie ins Frühjahr starten möchten.

Yoga bietet eine wunderbare Möglichkeit, Energie zu schöpfen und gerade auch den Übergang vom Winter in den Frühling bewusst zu gestalten. In diesem Kurs verbinden wir sanfte Mobilisation, kräftigende Hatha-Yoga-Übungen, fließende Bewegungsabläufe sowie entspannende Atemtechniken. Die Yogapraxis fördert Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht sowie die eigene Körperwahrnehmung und unterstützt dabei, neue Vitalität zu entwickeln. Die Stunden orientieren sich an den Qualitäten der Jahreszeit: Nach der eher ruhigen Winterzeit schaffen wir Raum für Leichtigkeit, Aufbruch und frische Energie. Achtsamkeit und Entspannung bilden dabei einen wohltuenden Ausgleich. Der Kurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger sowie für Teilnehmende mit Yoga-Erfahrung zugleich. Die Übungen werden individuell angepasst, sodass jede und jeder entsprechend der eigenen Möglichkeiten praktizieren kann.

Beginn: Dienstag, 12. Januar 2027

Dauer: 8x dienstags, 18 - 19.15 Uhr (13 UE)

Ort: Rehau, Jugendzentrum, Unlitzstr. 4

Leitung: Dr. Helga Babara Metzel

Gebühr: 65,- €

Anmeldeschluss: 05. Januar 2027

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Kissen und kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31AA904207

VHS Smartphone-Stammtisch Rehau

Smartphone, Tablet und Co. bereiten in der Praxis immer wieder Probleme. Die konkreten Anforderungen lassen sich gemeinsam besser lösen und daher bieten diese Treffen an, um Hilfe anzubieten. Idealerweise helfen sich die Teilnehmenden untereinander und entsprechen dem

„Stammtisch-Gedanken“. Wir laden Sie herzlich ein, Teil der Gemeinschaft zu werden.

Beginn: Donnerstag, 29. Oktober 2026

Dauer: 3x donnerstags, 15.30 - 16.30 Uhr (4 UE)

Ort: Mehrgenerationenhaus Rehau, Maxplatz 12, 95111 Rehau

Leitung: Anne Browa

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 27. Oktober 2026

Anmeldung unter Telefonnummer: 09281 7145-10.

● 31AA904507

Bewegung für die grauen Zellen Rehau

Gedächtniskurse gibt es viele, Bewegungsangebote auch. Aber einen Kurs, der beides verbindet und zudem Ihrem Gehirn Aufschwung gibt, das finden Sie nur bei der vhs. Sind Sie neugierig genug für einen Kurs voller neuer Erfahrungen? Möchten Sie klassischer Altersvergesslichkeit entgegensteuern und Ihre grauen Zellen fit und aktiv halten? Bewegung für die grauen Zellen verbessert Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Mit Methoden der Bewegungslehre, dem Wissen des Yogas und Elementen aus den Bereichen Koordination, Konzentration und Gleichgewicht bringen wir Ihre grauen Zellen garantiert in Schwung! Und das Schönste dabei: es macht jede Menge Spaß.

Hinweis: Die Kursangebote der Volkshochschule verstehen sich immer in der Praxis der Gesundheitsbildung und Gesundheitsförderung - Therapie (Behandlung) kann hier nicht stattfinden.

Beginn: Donnerstag, 29. Oktober 2026

Dauer: 3x donnerstags, 14 - 15 Uhr (4 UE)

Ort: Mehrgenerationenhaus Rehau, Maxplatz 12, 95111 Rehau

Leitung: Anne Browa

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 27. Oktober 2026

Bitte mitbringen: Warme Socken oder Hallenturnschuhe

Anmeldung unter Telefonnummer: 09281 7145-10.

