

FREIZEITTIPPS

Für mehr Sicherheit und Selbstvertrauen

Hapkido-Abteilung des SV Zschepplin bietet ab 25. August einen achtwöchigen **SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR FRAUEN** an

ZSCHEPPLIN. Ob auf dem Heimweg, beim Joggen oder einfach für ein besseres Bauchgefühl: Zu wissen, wie man sich im Ernstfall effektiv verteidigen kann, gibt enorme Sicherheit. Genau deshalb bietet die Hapkido-Abteilung beim SV Zschepplin ab 25. August einen Selbstverteidigungskurs speziell für Frauen an.

KONFLIKTPOTENTIAL FRÜH ERKENNEN

„Selbstverteidigung fängt aber weit vor dem eigentlichen körperlichen Konflikt an und nicht selten kann eine Gefahrensituation sogar vor einer tätlichen Auseinandersetzung beendet werden“, sagt Marcus Frenkel, der zusammen mit seiner Frau Katharina die Abteilung leitet. Deshalb lernen die Teilnehmerinnen in diesem Kurs zuerst, Gefahrensituationen früh einzuschätzen, eine klare Grenze zu ziehen und die eigene Stimme einzusetzen.

GEZIELTE STRATEGIEN UND MENTALE STÄRKE

Wenn das nicht reicht, geht es an die eigentliche Verteidigung: „Wir zeigen einfache, instinktive Möglichkeiten, sich aus einem Angriff zu lösen“, sagt Katharina Frenkel. Das Wichtigste sei aber das Mentale: Wie gehe ich mit meiner eigenen Angst um und wie bleibe ich fokussiert? „Das



Gewappnet sein für den Ernstfall: Im Selbstverteidigungskurs der Hapkido-Abteilung werden effektive Verteidigungstechniken gezeigt. Foto: magnificom

Training hilft dabei, unter Stress ruhig zu bleiben und richtig zu handeln.“

WARUM SOLCH EIN KURS WICHTIG IST

Im Selbstverteidigungskurs wird gezielt auf Situationen eingegangen, in die Frauen leider immer wieder geraten können: die unangenehme Belästigung in der Bahn, das Bedrängen auf dem Heimweg im Dunkeln oder auch das klassische, feste Packen am Handgelenk.

Und noch etwas gab für Katharina und Marcus Frenkel den Impuls einen solchen Kurs anzubieten: „In Netz kursieren Videos, die allerlei tolle ‚Tricks‘ für Frauen zeigen, wie sie sich mit einer eleganten Handbewegung aus einem festen Griff befreien“, berichtet Marcus Frenkel. Das sehe im Clip super aus,

ist im echten Leben aber brandgefährlich, weil es unter Stress und mit Adrenalin im Blut so einfach nicht funktioniert. „Wir wollen daher mit diesem Social-Media-Quatsch aufräumen und zeigen, was wirklich funktioniert. Das Wissen ist wichtig, damit man im Ernstfall eben nicht in einer Schockstarre einfriert, sondern handlungsfähig bleibt – im Kopf und auf den Beinen.“

VORKENNTNISSE FÜR KURS NICHT ERFORDERLICH

Man muss weder sportlich durchtrainiert sein noch vorher schon mal Kampfsport gemacht haben, um am Kurs teilzunehmen. „Effektive Selbstverteidigung ist keine Frage der Fitness, sondern der Entschlossenheit und der richtigen Technik“, betont Marcus Frenkel. „Jede Frau kann das lernen, völlig egal wel-

che Statur oder welches Alter sie hat“, fügt Katharina Frenkel hinzu.

Mitmachen kann jede Frau ab 14 Jahren. „Wir haben hier die Grenze gesetzt, weil wir eben auch sehr ernste Themen und reale Alltagsszenarien von Erwachsenen besprechen“, so Katharina Frenkel.

Die Plätze sind begrenzt, also schnell eine Freundin, Schwester oder Kollegin schnappen und mitmachen!

☑ Selbstverteidigungskurs für Frauen
Start: Dienstag, 25. August
Dauer: 8 Termine (jeden Dienstag, 18 bis 19 Uhr)
Ort: Sporthalle des SV Zschepplin, Krippenhauer Straße 2b
Anmeldung: unter Telefon 0176 62 08 93 12 sowie per E-Mail an sv@kampfkunst-zschepplin.de

„Delitzöser“ Abendmarkt diesmal mit Live-Musik und Fußball-Dart XXL

DELITZSCH. Am Donnerstag, 20. August, findet auf dem Delitzscher Marktplatz von 16 bis 21 Uhr der dritte „delitzöser“ Abendmarkt des Jahres statt. Er lädt dazu ein, den Feierabend in entspannter Atmosphäre bei kulinarischen Köstlichkeiten, Live-Musik und einem abwechslungsreichen Angebot zu verbringen. 60 Händlerinnen und Händler bieten regionale Spezialitäten, internationales Streetfood, Handwerk und viele weitere Besonderheiten an. „Besucherinnen und Besucher dürfen sich unter anderem auf chinesisches Jian Bing, georgisches Chatschapuri, afrikanisches Streetfood,

Schaschlik, Thai-Curry, Burger, Pizza, Knoblauchbrot, Langos, Waffeln und Baumstriezel freuen“, kündigt Markt-Organisator Christian Maurer an. Dazu gibt es erfrischende Getränke wie Erdbeer- und Ginkbowle sowie zahlreiche weitere Leckereien. Ergänzt wird das Angebot durch Pflanzen, Blumenschmuck, Gewürze, Trockenfrüchte, handgefertigte Seifen und vieles mehr. Für die musikalische Umrahmung sorgt in diesem Monat Eddy Soto, der mit seiner Gitarre und seiner gefühlvollen Stimme für sommerliche Stimmung auf dem Marktplatz sorgt.

Auch Familien kommen wieder auf ihre Kosten: Das beliebte Spielmobil ist während der gesamten Marktzeit kostenfrei vor Ort. Außerdem lädt ein Fußball-Dart XXL zum Mitmachen ein. Hier können kleine und große Besucherinnen und Besucher ihre Treffsicherheit unter Beweis stellen und sich in lockerer Atmosphäre sportlich ausprobieren. Wer Messer, Scheren oder Gartengeräte wieder auf Vordermann bringen lassen möchte, kann den mobilen Scherenschleifer besuchen, der ebenfalls auf dem Abendmarkt vertreten ist.

Hohenrodaer Dorfkino

HOHENRODA. Der Heimatverein Hohenroda-Mocherwitz lädt am 21. August zum Dorfkino ein. Gezeigt wird an der Mühe ab 19 Uhr der französische Film „Es sind die kleinen Dinge“. Der Eintritt ist frei.

Gemüsezauber im Bauerndorf

HOHENPRIEBNITZ. Die Landfrauen Hohenprießnitz laden am 23. August zum bunten Gemüsezauber ins Bauerndorf ein. Ab 11 Uhr gibt es verschiedene Köstlichkeiten aus dem Holzbackofen, auch der beliebte Landfrauenkuchen wird nicht fehlen. Zudem bieten lokale Händler regionale Spezialitäten zum Probieren und Kaufen an.

Sommerlicher Konzernachmittag

LÖBNITZ. Auch 2026 erwartet die Gäste des Sommertöne-Festivals wieder eine abwechslungsreiche musikalische Reise: In der idyllischen Dorfkirche Löbnitz trifft klangliche Neugier auf spannende Festivalatmosphäre. 2026 ist das „Jahr des Akkordeons“ und passend dazu sind am 30. August mit dem Weimarer Akkordeoduo con:trust erstmals zwei Musiker zu Gast bei den Sommertönen, die ihr Instrument in all seinen Facetten ins Rampenlicht bringen.

Marius Staible und Daniel Roth spannen ab 17 Uhr einen weiten musikalischen Bogen – von Vivaldi und Bach bis hin zu Astor Piazzolla und Ed Sheeran. Zwischen Originalwerken, Bearbeitungen und eigenen Kompositionen

entsteht ein ebenso farbenreiches wie überraschendes Programm, das stilistische Grenzen spielerisch überwindet. Das vielfach ausgezeichnete Duo steht für ein Akkordeonspiel jenseits aller Klischees: virtuos, experimentierfreudig und voller Spielfreude. Ein Konzert, das den Sommer hörbar macht – leicht, lebendig und voller Klangfarben.

☑ Karten für 20, ermäßigt 16 (Rentner) und 12 Euro gibt es online über Reservierung unter www.reservix.de, telefonisch bei der Musikalienhandlung Oelsner unter 0341 9605656 sowie an den örtlichen Vorverkaufsstellen. Mehr Infos zum Festival und zum Programm unter www.sommertoene.de

Dorffest in Sprotta: Vom 21. bis 23. August geht es hoch her!

SPROTTA. In Sprotta ist immer was los. Gerade das Dorffest ist eine beliebte Veranstaltung. Das Sprottaer Dorffest findet in diesem Jahr vom 21. bis 23. August statt und lädt an drei Tagen zu einem bunten Programm für die ganze Familie ein. Veranstalter ist der Sprottaer Heimatverein, der gemeinsam mit weiteren Partnern für Musik, Wettkämp-

fe, Kulinarik und Mitmachaktionen sorgt. Den Auftakt bildet am Freitag, 21. August, ab 17 Uhr ein „musikalisches Vorglühen“ mit den Bands: „Die Fiddle Folk Family“, „Latte Macchiato Revoluzzer“ und „SußSchaSal“ auf dem Schwarzbachhof. Dort können sich Besucherinnen und Besucher in gemütlicher Atmosphäre

auf das Fest-Wochenende einstellen. Am Sonnabend, 22. August, wird das Dorffest ab 14 Uhr auf dem Sportplatz in Sprotta fortgesetzt. Hier stehen vor allem sportliche und spielerische Angebote im Mittelpunkt, darunter ein Fünfkampf mit vielen attraktiven Preisen. Der Hauptgewinn ist ein SUP.

Der Sonntag, 23. August, startet um 10.30 Uhr ebenfalls auf dem Sportplatz in Sprotta mit einem Flohmarkt, an dem sich jede und jeder beteiligen kann. Viele kleine Dinge aus der Region werden an den Ständen angeboten. Parallel dazu lädt ein kreatives Mitmachprogramm Kinder und Familien zum Basteln, Spielen und Ausprobieren ein.

Ab 11 Uhr ist ein Trail-Wettbewerb auf dem Schwarzbachhof angekündigt, der insbesondere Pferdefans ansprechen dürfte. Am Nachmittag folgt ab 14 Uhr eine Akrobatikdarbietung, die zusätzliche Höhepunkte für Gäste bietet. Für die Versorgung ist während des gesamten Wochenendes gesorgt.

„Klang der Balkannacht“

Die **BAND DRAGONFLIES** bringt am 11. September bulgarische Volksmusik und traditionellen Volkstanz an den Biedermeierstrand.

HAYNA. Mitreißende Rhythmen, eine kraftvolle Stimme und ein Hauch von Heimat: Am 11. September um 19.30 Uhr entführen die DRAGONflies ihr Publikum am Biedermeierstrand Hayna in eine Klangwelt voller Energie und Emotionen. Unter dem Titel „Klang der Balkannacht: Balkanpop & Volkstanz“ ist dieser Abend vollständig der bulgarischen Volksmusik und dem traditionellen Volkstanz gewidmet. Die Band verbindet moderne Pop- und Jazz-Elemente mit bulgarischer Musiktradition. Gesungen wird auf Bulgarisch – der Muttersprache von Marta Yaneva –, wodurch die besondere Klangvielfalt und Emotionalität der Balkanmusik unmittelbar erlebbar werden. Begleitet werden die DRAGONflies von der Tanzgruppe Madina, die mit traditionellen bulgarischen Volkstänzen das musikalische Programm lebendig erweitert. Gemeinsam bringen Band und Tanzensemble die Energie, Ausdruckskraft und Lebensfreude der bulgarischen Kultur auf die Bühne.

MUSIK, TANZ, BILDER UND EMOTIONEN

Doch der Abend ist mehr als ein Konzert: Mithilfe moderner Arrangements, Tanz und multimedialer Elemente erzählen die Künstlerinnen und Künstler auch



Die 2023 in Leipzig gegründete Band DRAGONflies ist ein außergewöhnliches Ensemble aus sechs Jazzmusikern und einer Opernsängerin. Foto: Hagen Wolf

Geschichten aus dem wirklichen Leben der Balkanvölker – Geschichten über Heimat und Fremde, Gemeinschaft, Sehnsucht, Liebe und Lebensfreude. Tradition wird dabei nicht nur bewahrt, sondern zeitgemäß interpretiert und für ein breites Publikum neu erfahrbar gemacht.

So entsteht ein Abend, der Musik, Tanz, Bilder und Emotionen miteinander verbindet – authentisch, leidenschaftlich und voller Lebensfreude. Zugleich steht das Projekt beispielhaft für die Idee der DRAGONflies: kulturelle Wurzeln sichtbar zu machen, Begegnungen zu schaffen

und Menschen durch Musik miteinander zu verbinden.

FUSION DER KULTUREN UND GENRE

Die 2023 in Leipzig gegründete Band DRAGONflies ist ein außergewöhnliches Ensemble aus sechs Jazzmusikern und einer Opernsängerin. Gegründet wurde die Band von der bulgarischen Sängerin Marta Yaneva und dem britischen Pianisten und Arrangeur Paul Foulkes. Mit ihrem breit gefächerten Repertoire verbindet die Gruppe Musikstile, die auf den ersten

Blick kaum unterschiedlicher sein könnten: von Oper und Operette über klassisches Musical, Jazz, Pop und Rock bis hin zu Balkanpop und traditioneller bulgarischer Volksmusik. Die besondere Stärke der DRAGONflies liegt darin, innerhalb eines einzigen Konzertprogramms mühelos zwischen verschiedenen Gesangs- und Musikstilen zu wechseln und diese zu einem stimmigen Gesamterlebnis zu verbinden. Eine zentrale Rolle spielen dabei die von Paul Foulkes eigens für die Band entwickelten Arrangements. Sie lassen bekannte Melodien in einem neuen Licht

erscheinen und verbinden traditionelle musikalische Wurzeln mit modernen Jazz- und Pop-Elementen. Die vielseitige und kraftvolle Stimme von Marta Yaneva bildet dabei das emotionale Zentrum der Band.

INTERKULTURELLES MUSIKERLEBNIS

Mit ihrer internationalen Besetzung stehen die DRAGONflies für kulturellen Austausch und interkulturelles Verständnis. Die Musikerinnen und Musiker aus Großbritannien, den USA, Deutschland, Guatemala, Israel und Bulgarien bringen nicht nur unterschiedliche musikalische Prägungen, sondern auch ihre persönlichen Geschichten und Erfahrungen in die gemeinsame Arbeit ein. Die kreative Verbindung von Klavier, Geige, Cello, Klarinette, Saxophon, Bassgitarre, Cello und Schlagzeug mit dem klassischen Gesang von Marta Yaneva eröffnet dem Publikum neue Perspektiven auf bekannte und weniger bekannte Werke. So entsteht eine Musik, die Grenzen zwischen Genres und Kulturen überwindet, ohne deren jeweilige Besonderheiten zu verlieren.

☑ Tickets für 25 Euro gibt es online unter biedermeierstrand.de. Mehr Infos zur Band unter www.dragonflies-band.com

Herzlich willkommen
zum 16. Traktoren- und Oldtimertreffen in Hobburg!

Samstag 22.08.26

Freitag 21.08.2026 / Anreise ab 18.00 Uhr möglich
Bei Musik ist für's leibliche Wohl bestens gesorgt

7.00 Eintreffen auf dem Festplatz
8.00 - 9.45 Begrüßungsrede bei gesundem Frühstück
10.00 AUSFAHRT
ca. 11.45 Eintreffen der Fahrzeuge mit Vorstellung
Für Treckerfreunde: Stammziehen, Wippe
Für Kinder: Kinderschminken, Hopseburg, Traktorrundfahrten etc.
Für's leibliche Wohl ist bestens gesorgt
ab **13.00** Schaudreschen mit Mähdrescher und Dreschmaschine

ab 14.00 Landwirtschaftsminister G.v. Breitenbuch
14.00 Musik mit **DE HUTZENBOSSEN** bei Kaffee und Kuchen
16.30 Begrüßung der amtierenden Traktorenkönigin Lilly 1.
Vorstellung der Kandidatinnen für die kommende Traktorenkönigin
Das Publikum wählt
Die Jury präsentiert die neue Traktorenkönigin
ab **19.30 - 24.00** Auftritt der **KULTPILOTEN**

Fam. Keymer * Am Lossatal 13 * 04808 Hobburg

www.lebensart-messe.de

LEBENSART
Garten, Wohnen und Lifestyle

21. – 23. August
Schlosspark Schkopau
täglich 10 bis 18 Uhr