

Frühjahr 2024



Volkshochschule Owschlag



Bildungseinrichtung der *Gemeinden*

Ahlefeld - Bistensee, Alt Duvenstedt
Ascheffel, Brekendorf, Damendorf
Hütten und Owschlag





Inhalt

Kontaktdaten/Kontoverbindung/Veranstaltungsorte	2
Umgang mit Smartphone und Tablet	3
Theaterring Owschlag	3
Resilienz Kurs	4
Klarer Sehen	5
Imkern /Yoga	6
Ganzkörpergymnastik mit Musik	7
Rückenschule Brekendorf	8
Qigong	9
Hinweise für Kursteilnehmer	10
Anmeldekarten	11



Das Wichtigste in Kürze

Kontaktdaten VHS Owschlag

VHS Leiterin: Anja Korjahn

Postadresse: VHS Owschlag, Dixrader Weg 3,
24358 Ahlefeld - Bistensee

Anmeldung:

Tel.: 04353/998 781 oder E-Mail: vhs@owschlag.de oder über
Anmeldekarten, die sich im hinteren Teil des Heftes befinden.

Bankdaten:

Bitte immer die Kursnummer vermerken!

VHS Owschlag

Raiffeisenbank eG

BIC:GENODEF1OWS

IBAN:DE11200696410001041041

Veranstaltungsorte:

Die Kurse werden in der Regel in den Räumlichkeiten des
Dorfgemeinschaftshauses Owschlag in der Sportallee 2a
abgehalten.



Umgang mit Smartphone und Tablet leicht erklärt

01 Umgang mit Smartphone und Tablet für Android-Geräte

<u>Leitung:</u> Andreas Kroggel	<u>Beginn:</u>	Montag, 15.01.2024
<u>Ort:</u> DGH, Raum Owschlag	<u>Dauer:</u>	8x, 9:30 - 11:00 Uhr
	<u>Kosten:</u>	55,00 Euro

Ziel der Kurse ist, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die digitale Welt in verständlicher Form näherzubringen. Gerne können eigene Smartphone- oder Tablet-Geräte mitgebracht werden. Auch Übungsgeräte sind bei Bedarf verfügbar. Neben den Grundfunktionen der Geräte stehen Fragen und Themenwünsche im Vordergrund.



02 Umgang mit Smartphone und Tablet für Apple-Geräte

<u>Leitung:</u> Andreas Kroggel	<u>Beginn:</u>	Freitag, 19.01.2024
<u>Ort:</u> DGH, Raum Owschlag	<u>Dauer:</u>	8x, 9:30 - 11:00 Uhr
	<u>Kosten:</u>	55,00 Euro

Ziel der Kurse ist, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die digitale Welt in verständlicher Form näherzubringen. Gerne können eigene Smartphone- oder Tablet-Geräte mitgebracht werden. Auch Übungsgeräte sind bei Bedarf verfügbar. Neben den Grundfunktionen der Geräte stehen Fragen und Themenwünsche im Vordergrund.



03 Theaterring Owschlag

Informationen über das Jahresabonnement erhalten Sie bei Rita Rohner. Tel.: 04336/3262



04 Ausgeglichen SEIN - ganzheitliche Resilienz



(Resilienz = psychische Widerstandskraft; Fähigkeit schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen)

Leitung: Nicola Jessen

Beginn: Sa.+So., 13.04./14.04.2024

Ort: DGH, Raum Owschlag

Dauer: 10:00 - 17:00 Uhr

Kosten: 49,00 €

An diesen zwei Tagen beschäftigen wir uns mit dem Thema Resilienz und lernen durch praktische wie auch durch achtsame Übungen, wie eine Balance in unserem Sein auf den Ebenen des Körpers, der Gefühle, des Verstandes und der Seele machbar ist. Grundlage hierfür ist die HBT Methode (Human Balance Training).

Ich lade Sie ein zu einer wertvollen gemeinsamen Zeit mit Raum für womöglich neue eigene Erkenntnisse und bewusste Erfahrungen.

- Inhalte:
- Den Nutzen von bewusster Achtsamkeits- und Aufmerksamkeitssteuerung kennenlernen.
 - Ganzheitliche Betrachtungsweise des Menschen in allen seinen Lebensaspekten.
 - Schritte zur persönlichen Resilienzentwicklung.
 - Partner- und Einzelübungen.
 - Selbstreflektion.

Bitte Selbstverpflegung für die Mittagspause mitbringen.





07 Einstiegskurs Imkerei

Leitung: Dr. Solveig Henze
Ort: DGH, Raum Owschlag

Beginn: Mittwoch, 24.01.2024
Dauer: 6x, 18:00 – 20:00 Uhr
Kosten: 65,00 Euro

Der Kurs findet jeden zweiten Mittwoch statt!

Inhalte werden sein:

- Anatomie und Biologie der Biene, rechtlicher Rahmen der Bienenhaltung
- Bienenhaltung (Beuten, Betriebsweisen, Kosten)
- Jahreslauf der Imkerei
- Krankheiten (Erkennung, Behandlung, Bekämpfung)
- Honiggewinnung
- Bienenwachs (Arten, Gewinnung, Verarbeitung, Qualität)



Bei Bedarf können Praxistermine ab April angeboten werden.



08 Hatha-Yoga

Leitung: Sonja Langmack
Ort: DGH, Raum Steinsieken

Beginn: Donnerstag, 07.03.2024
Dauer: 10x, 17:00 -18:30 Uhr
Kosten: 90,00 €

Wer Stressbewältigung im Alltag sucht ist hier genau richtig. Durch sanfte Hatha-Yogabewegungen, gelenkte Atemübungen, einfache

Meditationen und Entspannung nehmen wir uns selber genauer wahr und lernen so achtsam mit uns umzugehen. Alles ist leicht erlernbar und gut anzuwenden, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Decke oder Isomatte, bequeme ausreichend warme Kleidung.

09 Hatha-Yoga Folgekurs

<u>Leitung:</u> Sonja Langmack	<u>Beginn:</u> Donnerstag, 27.06.2024
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u> 5 x, 17:00 - 18:30 Uhr
	<u>Kosten:</u> 45,00 €

Kurs 10 Ganzkörpergymnastik mit Musik

<u>Leitung:</u> Gabi Scholz	<u>Beginn:</u> Mittwoch, 07.02.2024
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u> 10x, 9:15 - 10:45 Uhr
	<u>Kosten:</u> 90,00 €

Der Kurs setzt nicht in den Herbstferien aus.

Dieser Kurs ist ein vorzügliches Training für den ganzen Körper.

Verspannungen werden abgebaut und die gesamte Muskulatur gestärkt.

Die Gelenke werden schonend aktiviert. Eine Gymnastik, die Ihre Figur verbessert und keine Langeweile aufkommen lässt. Am Schluss lassen wir durch verschiedene Entspannungsübungen den Körper zur Ruhe kommen. Bitte mitbringen: Decke oder Isomatte, bequeme Kleidung.

Kurs 11 Ganzkörpergymnastik - Folgekurs nach Bedarf

<u>Leitung:</u> Gabi Scholz	<u>Beginn:</u> mittwochs
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u> 9:15 - 10:45 Uhr



Kurs 12 Ganzkörpergymnastik mit Musik

Leitung: Gabi Scholz Beginn: Do., 08.02.2024
Ort: DGH, Raum Steinsieken Dauer: 10x, 9:15 - 10:45 Uhr
Kosten: 90,00€

Der Kurs setzt nicht in den Herbstferien aus. Dieser Kurs ist ein vorzügliches Training für den ganzen Körper. Verspannungen werden abgebaut und die gesamte Muskulatur gestärkt. Die Gelenke werden schonend aktiviert. Eine Gymnastik, die Ihre Figur verbessert und keine Langeweile aufkommen lässt. Am Schluss lassen wir durch verschiedene Entspannungsübungen den Körper zur Ruhe kommen. Bitte mitbringen: Decke oder Isomatte, bequeme Kleidung.



13 Ganzkörpergymnastik - Folgekurs nach Bedarf

Leitung: Gabi Scholz Beginn: donnerstags
Ort: DGH, Raum Steinsieken Dauer: 9:15 - 10:45 Uhr



14 Fitness - Rückenschule in Brekendorf

Leitung: Kirsten Petersen Beginn: Donnerstag, 08.02.2024
Physiotherapeutin Dauer: 7x, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Schule, Sportraum Kosten: 50,00 €

Nach einer Aufwärmgymnastik werden gezielte Übungen auf der Matte zum Erhalt und Aufbau der gesamten Körpermuskulatur

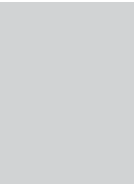
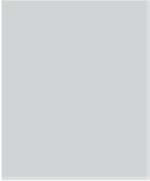
16 Gesundheits-Qigong (Chinese Health Qigong) spezielles Angebot (nicht nur) für Senioren

<u>Leitung:</u>	Gunter Kase Dipl.-Psychologe	<u>Beginn:</u>	Mi., 31.01.2024
<u>Ort:</u>	DGH, Schwingbodenraum	<u>Dauer:</u>	8x, 11:00 - 12:30 Uhr
		<u>Kosten:</u>	72,00 Euro

Eine Konsequenz des Älterwerdens ist das Nachlassen der körperlichen Fitness. Wahrnehmung, Gleichgewicht, Koordinationsfähigkeit, Beweglichkeit und Geschmeidigkeit lassen ebenso nach wie körperliche Kraft und Ausdauer. Diese Prozesse lassen sich nicht aufhalten, durch gezielte Übungen und Training aber verlangsamen und die einschränkenden Auswirkungen vermindern. Damit geht eine Verbesserung der Lebensgestaltung (Gesundheit, Lebensfreude und geistige Wachheit, sowie Unfall- und Sturzprophylaxe) einher. Ich werde mit Ihnen in dem Kurs in kleinen Schritten Qigong-Übungen (für Körper, Atem, Meditation) trainieren, die sich positiv auf Gleichgewichtssinn, Körperkoordination, Erweiterung der Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung auswirken und dabei zugleich auf die altersbedingten Einschränkungen Rücksicht nehmen. Motto: das was ich neu lerne, soll mich nicht überfordern, sondern Spaß machen und meine Lebensqualität verbessern! Sie benötigen für diesen Kurs sportliche, bequeme Kleidung und Sportschuhe. Wenn das Wetter es zulässt, können die Übungen (wie in China) auch im Freien stattfinden.

Hinweise für Kursteilnehmer

Anmeldung: Sie können sich mit beiliegender Anmeldekarte, per E-Mail und telefonisch unter Angabe der in der Anmeldekarte abgefragten Daten anmelden. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühren.

<p><u>Bedingungen für die Anmeldung</u></p> <p>Bitte beachten Sie die Hinweise für Kursteilnehmer im Veranstaltungsverzeichnis.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Anmeldungen können nur berücksichtigt werden, soweit im Kurs noch Plätze frei sind. Soweit keine andere Benachrichtigung erfolgt, gilt die Anmeldung als angenommen.2. Die Anmeldung verpflichtet zur Entrichtung der Teilnahmegebühr zu Kursbeginn. Bei Kursausfall werden die Gebühren zurückerstattet.3. Die Teilnahmegebühren sind per Überweisung zu entrichten.	<p>Postkarte</p>  <p>Volkshochschule Owschlag Anja Korjahn Dixrader Weg 3 24358 Ahlefeld - Bistensee</p>
<p><u>Bedingungen für die Anmeldung</u></p> <p>Bitte beachten Sie die Hinweise für Kursteilnehmer im Veranstaltungsverzeichnis.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Anmeldungen können nur berücksichtigt werden, soweit im Kurs noch Plätze frei sind. Soweit keine andere Benachrichtigung erfolgt, gilt die Anmeldung als angenommen.2. Die Anmeldung verpflichtet zur Entrichtung der Teilnahmegebühr zu Kursbeginn. Bei Kursausfall werden die Gebühren zurückerstattet.3. Die Teilnahmegebühren sind per Überweisung zu entrichten.	 <p>Volkshochschule Owschlag Anja Korjahn Dixrader Weg 3 24358 Ahlefeld - Bistensee</p>

Anmeldung zum Kurs

Kurs Nr. _____ Kursbezeichnung _____

Familienname, Vorname: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____ Altersgruppe unter 16 16 - 18 19 - 25 26 - 35

36 - 50 51 - 65 über 65

Die Teilnahme- und Anmeldebedingungen habe ich zur Kenntnis genommen. Die Daten werden entsprechend den gültigen Datenschutzbestimmungen nur für interne Zwecke der VHS verwendet.

Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt durch Überweisung des Betrages.

Datum: _____

Unterschrift: _____

□-----

Anmeldung zum Kurs

Kurs Nr. _____ Kursbezeichnung _____

Familienname, Vorname: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____ Altersgruppe unter 16 16 - 18 19 - 25 26 - 35

36 - 50 51 - 65 über 65

Die Teilnahme- und Anmeldebedingungen habe ich zur Kenntnis genommen. Die Daten werden entsprechend den gültigen Datenschutzbestimmungen nur für interne Zwecke der VHS verwendet.

Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt durch Überweisung des Betrages.

Datum: _____

Unterschrift: _____