

Frühjahr 2025



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
Imker Kurs	4
Bienenköniginnen Zucht	4
Yoga und Meditation	5
Rückenschule Brekendorf	8
Qigong	7
Landschaftsmalerei	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

O1 Umgang mit Smartphone und Tablet für Android-Geräte

Leitung: Andreas Kroggel Beginn: Montag, 17.02.2025
Ort: DGH, Raum Owschlag Dauer: 8x, 9:30 - 11:00 Uhr
Kosten: 60,00 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.

O2 Umgang mit Smartphone und Tablet für Apple-Geräte

Leitung: Andreas Kroggel Beginn: Freitag, 21.02.2025
Ort: DGH, Raum Owschlag Dauer: 8x, 9:30 - 11:00 Uhr
Kosten: 60,00 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.

O3 Theaterring Owschlag

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

- ✓ Zuchtorganisation SH
- ✓ Ausrüstung für Zucht und Vermehrung
- ✓ Zuchtmanagement
- ✓ Königinnenvermehrung in kleinen Imkereien



06 Hatha-Yoga (laufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich)

Leitung: Sonja Langmack Beginn: Donnerstag, 09.01.2025
Ort: Schwingbodenraum Dauer: 8x, 17:00 -18:30 Uhr
 Dorfgemeinschaftshaus Owschlag Kosten: 88,00 €

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.



07 Hatha-Yoga Folgekurs (Details bitte unter 04353/998781 erfragen)

Leitung: Sonja Langmack Beginn: Donnerstags
Ort: Schwingbodenraum Dauer: 17:00 - 18:30 Uhr



08 Hatha-Yoga Meditation

Leitung: Sonja Langmack Beginn: Do., 20.02.2025
Ort: Schwingbodenraum Dauer: 8 x, 19:00 - 20:00 Uhr
 Dorfgemeinschaftshaus Owschlag Kosten: 70,00 €

Diese Stunde ist für alle, die einmal richtig abschalten und entspannen

möchten. Wir werden dynamische und statische Haltungen mit Meditation und Atmung verbinden und unseren natürlichen Magnetismus für die guten Dinge aktivieren.



09 Hatha-Yoga (Teilnahme am laufenden Kurs und Schnupperstunde ist möglich!)

Leitung: Helga Simon Beginn: Montag, 17.02.2025
Ort: Schwingbodenraum Dauer: 5x, 10:30 - 12:00 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Owschlag Kosten: 55,00 €

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.

10 Hatha-Yoga Folgekurs

Kursstart bitte unter 04358/998781 erfragen.

Leitung: Helga Simon Beginn: montags
Ort: Schwingbodenraum Dauer: 8x, 10:30 - 12:00 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Owschlag Kosten: 88,00 €



11 Fitness - Rückenschule in Brekendorf (vollbelegt, Anmeldung nicht möglich!)

Leitung: Kirsten Petersen Beginn: Donnerstag
Physiotherapeutin Dauer: 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Schule, Sportraum

Nach einer Aufwärmgymnastik werden gezielte Übungen auf der

Matte zum Erhalt und Aufbau der gesamten Körpermuskulatur ausgeführt - Schwerpunkt liegt dabei auf Bauch- und Rückenmuskulatur. Trainingsgeräte wie Therabänder und Gewichte werden eingesetzt. Bitte eine Gymnastikunterlage mitbringen.

oo

Ganzkörpergymnastik mit Musik mit Gabriele Scholz entfällt aus persönlichen Gründen für das Frühjahrssemester 2025.

oo

QiGong - Gesundheitsförderung aus dem Traditionellen China

Qigong hat seinen Ursprung in China und lässt sich mehr als 3000 Jahre zurückverfolgen.

Qi bedeutet -vereinfacht- „Energie“, Gong ist die „Arbeit“, QiGong ist also „Arbeit und Umgang mit Energie.“

Auf dem traditionellen Qigong basiert das moderne „Chinesische Gesundheits-Qigong (Chinese Health Qigong).“

Es umfasst eine Vielzahl von Übungen, die nachweislich der Gesundheitsförderung dienen. Es wurde an die Notwendigkeiten der heutigen Zeit angepasst und wissenschaftlich bestätigt.

Qigong kann jede/jeder machen, unabhängig von Alter und Fitness.

12 Gesundheits-Qigong (Chinese Health Qigong)

Grundkurs für Jedermann

<u>Leitung:</u> Gunter Kase	<u>Beginn:</u> Mi., 22.01.2025
Dipl.-Psychologe (Qigong-Lehrer/IHQF)	<u>Dauer:</u> 5x, 17:30 - 19:00 Uhr
<u>Ort:</u> DGH, Schwingbodenraum	<u>Kosten:</u> 55,00 Euro

Ich werde mit Ihnen in dem Kurs die Qigong-Sequenz „Ba Duan Jin“ (Acht edle Brokate)“ in kleinen Schritten erarbeiten, so dass Sie am Ende des Kurses diese Übungen eigenständig zu Hause praktizieren können.

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.

13 Gesundheits-Qigong (Chinese Health Qigong)

Grundkurs für Jedermann, Folgekurs



14 Gesundheits-Qigong (Chinese Health Qigong)

Spezielles Angebot (nicht nur) für Senioren

Kurs 1: Basiskurs

(für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse)

Leitung: Gunter Kase

Beginn: Mi., 22.01.2025

Dipl.-Psychologe (Qigong-Lehrer/IHQF) Dauer: 5x, 9:30 - 11:00 Uhr

Ort: DGH, Schwingbodenraum

Kosten: 55,00 Euro

GesundheitsQigong bietet eine große Anzahl einfacher und bewährter Übungen und kann z.B. die Gefahr von Stürzen und Unfällen vermindern und darüber hinaus die Lebensgestaltung (Gesundheit, Lebensfreude und geistige Wachheit) verbessern.

Ich werde mit Ihnen in kleinen Schritten Qigong-Übungen (für Körper, Atem, Konzentration und Meditation) trainieren, die sich positiv auf Gleichgewichtssinn, Körperkoordination, Erweiterung der Beweglichkeit, Dehnung, Kräftigung und Wohlbefinden auswirken nach dem Motto

„Das, was ich neu lerne, soll mich nicht überfordern, sondern Spaß machen!“

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.

15 Gesundheits-Qigong (Chinese Health Qigong)

Spezielles Angebot (nicht nur) für Senioren

Kurs 1: Basiskurs / Folgekurs

16 Gesundheits-Qigong (Chinese Health Qigong)

Spezielles Angebot (nicht nur) für Senioren

Kurs 2: Fortgeschrittenenkurs

(für Teilnehmer, die am Basiskurs oder dem Grundkurs (Mi. Abend) teilgenommen haben)

Leitung: Gunter Kase

Beginn: Mi., 08.01.2025

Dipl.-Psychologe (Qigong-Lehrer/IHQF) Dauer: 8x, 11:00 - 12:30 Uhr

Ort: DGH, Schwingbodenraum

Kosten: 88,00 Euro

17 Gesundheits-Qigong (Chinese Health Qigong)

Spezielles Angebot (nicht nur) für Senioren

Kurs 2: Fortgeschrittenenkurs



18 Acryl Landschaftsmalerei

Leitung: Anja Korjahn

Beginn: Sa., 08.01.2025

Ort: Bistensee

Dauer: 3x, 10:00 - 13:00 Uhr

Kosten: 90,00 Euro

Der Kurs richtet sich an Menschen, die in die Regeln und Geheimnisse der Landschaftsmalerei eingeweiht werden möchten.

Das Spannende an diesem Kurs wird sein, all die neugewonnenen Erkenntnisse gleich in die Tat und in ein selbstgewähltes Motiv umzusetzen. Wie die alten Meister werden wir mit einer Grundierungstechnik der Leinwand arbeiten, damit das Bild an Tiefe und die Farben an Strahlkraft gewinnen.

Bitte Materialien, wie Leinwand (kleineres Format), Farben, Pinsel, Unterlagen, usw. mitbringen.

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.

Bedingungen für die Anmeldung

Bitte beachten Sie die Hinweise für Kursteilnehmer im
Veranstaltungsverzeichnis.

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.

Postkarte

Volkshochschule Owschlag
Anja Korjahn
Dixrader Weg 3
24358 Ahlefeld - Bistensee

Bedingungen für die Anmeldung

Bitte beachten Sie die Hinweise für Kursteilnehmer im
Veranstaltungsverzeichnis.

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.

Volkshochschule Owschlag
Anja Korjahn
Dixrader Weg 3
24358 Ahlefeld - Bistensee

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: _____