

Herbst 2024



Volkshochschule Owschlag



Bildungseinrichtung der Gemeinden

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



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, 23.09.2024 |
| <u>Ort:</u> DGH, Raum Owschlag | <u>Dauer:</u> | 8x, 9:30 - 11:00 Uhr |
| | <u>Kosten:</u> | 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.



02 Umgang mit Smartphone und Tablet für Apple-Geräte

| | | |
|---------------------------------|----------------|----------------------|
| <u>Leitung:</u> Andreas Kroggel | <u>Beginn:</u> | Freitag, 27.09.2024 |
| <u>Ort:</u> DGH, Raum Owschlag | <u>Dauer:</u> | 8x, 9:30 - 11:00 Uhr |
| | <u>Kosten:</u> | 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.



03 Theaterring Owschlag

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



14 Gesundheits-Qigong (Chinese Health Qigong) : Spezielles Angebot (nicht nur) für Senioren Basiskurs

Leitung: Gunter Kase Beginn: Mi., 09.10.2024
Dipl.-Psychologe (Qigong-Lehrer/IHQF) Dauer: 8x, 9:30 - 11:00 Uhr
Ort: DGH, Schwingbodenraum Kosten: 88,00 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. **Qigong** bietet dafür eine große Zahl einfacher und bewährter Übungen an.

Damit geht eine Verbesserung der Lebensgestaltung (Gesundheit, Lebensfreude und geistige Wachheit) einher und die Gefahr von Stürzen und Unfällen wird vermindert.

Ich werde mit Ihnen in dem Kurs in kleinen Schritten Qigong-Übungen (für Körper, Atem, Konzentration und Meditation) trainieren, die sich positiv auf Gleichgewichtssinn, Körperkoordination, Erweiterung der Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung auswirken und dabei zugleich auf die individuellen altersbedingten Einschränkungen Rücksicht nehmen.

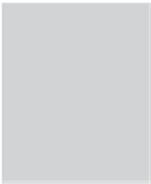
Motto: das was ich neu lerne, soll mich nicht überfordern, sondern Spaß machen und meine Lebensqualität verbessern!

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.

15 Gesundheits-Qigong (Chinese Health Qigong) : Spezielles Angebot (nicht nur) für Senioren Folgekurs

Basiskurs Kursstart bitte unter 04358/998781 erfragen.

Leitung: Gunter Kase Beginn: Mi.
Dipl.-Psychologe (Qigong-Lehrer/IHQF) Dauer: 8x, 9:30 - 11:00 Uhr
Ort: DGH, Schwingbodenraum Kosten: 88,00 Euro

| | |
|--|---|
| <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: _____