

Frühling 2022



Volkshochschule Owschlag



Bildungseinrichtung der Gemeinden

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

Wichtige Information

zu den besonderen Bedingungen, die das Frühjahrssemester der VHS Owschlag 2021 begleiten:

= Falls gebuchte Kurse aufgrund politischer Regelungen ausfallen sollten, verfallen diese nicht. Sie werden sobald wie möglich nachgeholt.

Mit besten Grüßen

Anja Korjahn

Inhalt

Kontaktdaten/Kontoverbindung/Veranstaltungsorte	3
Theaterring Owschlag	3
Umgang mit Smartphone und Tablet	3
Mutter Kind Gruppe	4
Künstlerisches Schaffen für Kinder	5
Künstlerisches Schaffen für Erwachsene	5
Yoga	6
Ganzkörpergymnastik	8
Rückenschule Brekendorf	9
Hinweise für Kursteilnehmer	10
Anmeldekarten	11

**05 Meereswelten. Kreatives Schaffen für 9 -11 jährige
 Specksteinbearbeitung und Acrylmalerei auf Leinwand in der
 Nähe von Pferden**

<u>Leitung:</u> Anja Korjahn	<u>Beginn:</u>	Sa., 07. und 14 05.2022
<u>Ort:</u> wird bekannt gegeben	<u>Dauer:</u>	2x, 13:00 - 17:00 Uhr
	<u>Kosten:</u>	50,00 € 20,00 € Material

Über das Thema Meereswelten haben die Kinder die Möglichkeit sich in Specksteinbearbeitung und der Acrylmalerei auszuprobieren. Da der Kurs auf einer Wiese stattfinden wird, ist auf wettertaugliche Kleidung zu achten. Bitte packen Sie ihrem Kind etwas zum Trinken und Essen ein.

06 Speckstein- oder Alabasterbearbeitung in grandioser Natur

<u>Leitung:</u> Anja Korjahn	<u>Beginn:</u>	Sa. 21.05.2022
<u>Ort:</u> wird bekannt gegeben	<u>Dauer:</u>	10:00 - 18:00 Uhr
	<u>Kosten:</u>	50,00 € 10,00 € Material

Speckstein und Alabaster gehören zu den am leichten zu bearbeitenden Steinen. Der Vorteil dieser Steine liegt zudem darin, dass man mit ihnen die Möglichkeit hat, sie durch Feilen in Form zu bringen.



Yoga

07 Hatha-Yoga

<u>Leitung:</u>	Sonja Langmack	<u>Beginn:</u>	Donnerstag, 13.01.22
<u>Ort:</u>	DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u>	5x, 17:00 -18:30 Uhr
		<u>Kosten:</u>	45,00 €

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.

08 Hatha-Yoga Folgekurs

<u>Leitung:</u>	Sonja Langmack	<u>Beginn:</u>	Donnerstag, 24.02.2022
<u>Ort:</u>	DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u>	10 x,17:00 - 18:30 Uhr
		<u>Kosten:</u>	90,00 €

09 Hatha Yoga Intensiv Voraussetzung: Grundkenntnisse

<u>Leitung:</u>	Günter Gehde	<u>Beginn:</u>	Dienstag, 01.02.2022
<u>Ort:</u>	DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u>	10x, 9:00 - 11:00 Uhr
		<u>Kosten:</u>	105,00 €

Entspannungsübungen, längeres Halten der Asanas (Statisches Yoga), dynamisches Yoga (Verbindung mehrerer Asanas zu einem Bewegungsablauf), Atem-, Konzentrations- und Wahrnehmungsmeditationen,

Energiearbeit. Von den Teilnehmern mitzubringen: Hilfreich und angenehm ist eine eigene Yogamatte, Woldecke, Nackenrolle oder Kissen, warme Socken.

10 Hatha Yoga Intensiv Folgekurs

<u>Leitung:</u> Günter Gehde	<u>Beginn:</u>	Dienstag, 12.04.2022
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u>	10 x, 9:00 - 11:00 Uhr
	<u>Kosten:</u>	105,00 €



11 Hatha Yoga nach Swami Sivananda

<u>Leitung:</u> Günter Gehde	<u>Beginn:</u>	Mittwoch, 02.02.2022
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u>	10x, 19:00 - 21:00 Uhr
	<u>Kosten:</u>	105,00 €

Entspannungsübungen: Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training zur Muskel- und Körperentspannung, zum Stressabbau, zur Beruhigung des Geistes. einüben von Asanas (Stellungen) der Rishikesch Reihe, Muskelstärkungsübungen, Atem-, Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen zum Erspüren des eigenen Körpers, Meditation. Von den Teilnehmern mitzubringen: Hilfreich und angenehm ist eine eigene Yogamatte, Woldecke, Nackenrolle oder -kissen, warme Socken.

12 Hatha Yoga nach Swami Sivananda Folgekurs

voraussichtlicher Termin

<u>Leitung:</u> Günter Gehde	<u>Beginn:</u>	Mittwoch, 13.04.2022
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u>	10x, 19:00 - 21:00 Uhr
	<u>Kosten:</u>	105,00 €

Gymnastik

13 Ganzkörpergymnastik

<u>Leitung:</u> Gabi Scholz	<u>Beginn:</u>	Mittwoch, 19.01.2022
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u>	10x, 9:15 - 10:45 Uhr
	<u>Kosten:</u>	85,00 €

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.

14 Ganzkörpergymnastik Folgekurs voraussichtlicher Termin

<u>Leitung:</u> Gabi Scholz	<u>Beginn:</u>	Mittwoch, 13.04.2022
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u>	10x, 9:15 - 10:45 Uhr
	<u>Kosten:</u>	85,00 €

15 Ganzkörpergymnastik

<u>Leitung:</u> Gabi Scholz	<u>Beginn:</u>	Do., 20.01.2022
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u>	10x, 9:15 - 10:45 Uhr
	<u>Kosten:</u>	85,00 €

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.

16 Ganzkörpergymnastik Folgekurs voraussichtlicher Termin

<u>Leitung:</u> Gabi Scholz	<u>Beginn:</u>	Mittwoch, 14.04.2022
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u>	10x, 9:15 - 10:45 Uhr
	<u>Kosten:</u>	85,00 €

17 Fitness - Rückenschule in Brekendorf

<u>Leitung:</u> Kirsten Petersen Physiotherapeutin	<u>Beginn:</u>	Donnerstag, 12.08.2021
<u>Ort:</u> Schule, Sportraum	<u>Dauer:</u>	8x, 19:30 - 20:30 Uhr
	<u>Kosten:</u>	56,00 €

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.

Die Kursgebühr wird von manchen Krankenkassen bezuschusst. Teilnahmebescheinigung bitte unter 04353 998781 anfordern.

18 Fitness - Rückenschule in Brekendorf

<u>Leitung:</u> Kirsten Petersen Physiotherapeutin	<u>Beginn:</u>	donnerstags
<u>Ort:</u> Schule, Sportraum	<u>Dauer:</u>	19:30 - 20:30 Uhr

Hinweise für Kursteilnehmer

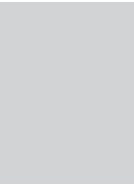
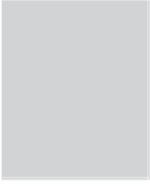
Anmeldung: Sie können sich mit beiliegender Anmeldekarte, per E-Mail und telefonisch unter Angabe der in der Anmeldekarte abgefragten Daten anmelden. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühren.

Die **Teilnehmergebühren** werden per Überweisung entrichtet. Bitte berücksichtigen Sie, dass keine Barzahlung erfolgen kann. Entstandene Kosten für Rückschriften trägt der Kursteilnehmer.

Veranstaltungsorte: Die Kurse werden in der Regel an der Grund- und Regionalschule Owschlag (An der Schule 1) durchgeführt. Treffpunkt beim 1. Termin ist der Haupteingang der Schule. Ausnahmen hiervon sind gesondert ausgewiesen. Änderungen vorbehalten.

Haftung: Die Kursteilnehmer/innen sind im Rahmen der jeweils geltenden Bestimmungen des Kommunalen Schadensausgleiches versichert. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Die Gemeinde Owschlag haftet nicht für Personen- und Sachschäden sowie Eigentumsverluste während der Veranstaltungen bzw. auf dem Hin- und Rückweg zu Veranstaltungen der Volkshochschule Owschlag.

Das Kursprogramm finden Sie auch im Internet unter www.owschlag.de/vhs.

<p><u>Bedingungen für die Anmeldung</u></p> <p>Bitte beachten Sie die Hinweise für Kursteilnehmer im Verzeichnis.</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 Verzeichnis.</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: _____