

Herbst 2019

Volkshochschule Owschlag



Bildungseinrichtung der Gemeinden

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



Liebe Leserin, lieber Leser,

das neue Herbst- Programmheft der VHS Owschlag präsentiert Ihnen, neben den altbewährten Kursen, einige neue Angebote, - vielleicht ist für Sie etwas dabei!?

Ich wünsche Ihnen wieder viel Vergnügen beim Durchblättern!

Ihre

Anja Korjahn



Inhalt

Kontaktdaten	2
Kontoverbindung /Veranstaltungsorte	3
Gewichtsreduktion mit Hypnose	3
Selbstheilungskräfte aktivieren	4
Stimmbildung/ Singen	5
Theaterring Owschlag	5
Musikzwerge	7
Hatha Yoga	9
Ganzkörpergymnastik/ Rückenschule	10
Englischkurs	12
Hinweise für Kursteilnehmer	12
Anmeldekarten	15



Das Wichtigste in aller Kürze

Kontaktdaten VHS Owschlag

VHS Leiterin: Anja Korjahn

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

entspannende Trance. Sie hören Frau Sörensen, Sie bekommen jederzeit alles mit. Ihr Unterbewusstsein nimmt die Suggestionen, die vorher besprochen werden, optimal auf, damit Sie Ihr Ziel gesund und motiviert erreichen. Anschließend kurzes Abschlussgespräch und Zeit für Sie und Ihre Fragen. Sie werden erleben, dass Abnehmen auch Freude machen kann. Bitte bringen Sie folgendes mit: Yoga- oder Gymnastikmatte - falls nicht vorhanden eine weitere Wolldecke, Wolldecke, Kissen und ein Getränk.

Frau Sörensen ist vom Deutschen Verband für Hypnose e.V. als Hypnosecoach zertifiziert, Mitglied im „Gesund am NOK e.V.“.

02 Gewichtsreduktion - Hypnose Workshop - Gesünder schlanker! Der Kurs findet nur statt, wenn der Kurs oben vollbelegt sein sollte!

Leitung: Kerstin Sörensen

Beginn: Samstag, 14. 09.2019

Ort: VHS Raum EC 14

Dauer: 17:00 - 20:00 Uhr

Kosten: 60,00 €

03 Hypnose - „Selbtheilungskräfte aktivieren“

Leitung: Kerstin Sörensen

Beginn: Donnerstag, 07.11.2019

Ort: VHS Raum EC 14

Dauer: 19:00 - 20:30 Uhr

Kosten: 20,00 €

Durch Hypnose können wir unsere Selbtheilungskräfte gezielt wachrufen, um positive Veränderungen für die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden zu ermöglichen. Unser Unterbewusstsein kann durch die richtigen Suggestionen, die in einer Hypnose gegeben werden, sowohl Prozesse auf physischer als auch psychischer Ebene dauerhaft zu unserem Nutzen verändern.

Ablauf: Begrüßung mit kurzer Einleitung „Was ist Hypnose“.
45 minütige Hypnose, im Anschluss genügend Zeit zum „Ankommen & Wachwerden“, Abschlussgespräch, Zeit für Ihre Fragen. Bitte bringen Sie folgendes mit: Gymnastik- oder Isomatte - falls nicht vorhanden, eine weitere Wolldecke, Wolldecke, Kissen und ein Getränk.

Frau Sörensen ist vom Deutschen Verband für Hypnose e.V. als Hypnosecoach zertifiziert, Mitglied im „Gesund am NOK e.V.“.



04 Singen kann jede/r!

Ein Stimmbildungskurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Leitung: Felizitas Wrede

Beginn: Samstag, 08.02.2020
und Samstag, 22.02.2020

Ort: VHS Raum EC 14

Dauer: 2x, 14.00 -17.30 Uhr

Kosten: 45,00 €

Sie singen zwar gerne, sind aber nur in der Dusche mutig? Geben Sie sich einen Ruck und entdecken Sie, wie wohltuend es ist, die eigene Stimme zum Klingen zu bringen. Übungen zur Entspannung sowie

Körper- und Atemarbeit sind die Basis für eine gesunde Stimmfunktion. Vorbereitende Stimmübungen erleichtern das Erlernen der einfachen Lieder, Kanons und Songs.

Beim Singen in kleiner Runde mit netten Leuten, laut und leise, langsam und schnell, hoch und tief, hinhörend, frei atmend und sich bewegend, lernen wir die eigene Stimme kennen, fühlen den Rhythmus, klatschen, schwingen - und haben vor allem Spaß!

Voraussetzungen: bequeme Kleidung, Lust auf Bewegung und Singen - Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

Der Kurs wird gehalten von Felizitas Wrede, Musikpädagogin, Rhythmikerin und Chorleiterin mit langjähriger Erfahrung im Bereich Stimmbildung

05 Singen kann jede/r!

Ein Stimmbildungskurs (s.o. Weiterführung des 1. Kurses)

Leitung: Felizitas Wrede

Beginn: Samstag, 07.03.2020
und Samstag, 21.03.2020

Ort: VHS Raum EC 14

Dauer: 2x, 14.00 -17.30 Uhr

Kosten: 45,00 €



06 Theaterring Owschlag

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



Speziell für Kinder



Neue Kursleiterin: Briga Krikau

07 Musikzwerge: Singen, Tanzen, Musizieren mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

(Teilnahme am laufenden Kurs und Schnupperstunde ist möglich, falls max. Teilnehmerzahl noch nicht erreicht ist!)

<u>Leitung:</u> Briga Krikau	<u>Beginn:</u> Dienstag, 20.08.2019
<u>Ort:</u> Feuerwehrgerätehaus Owschlag, Bahnhofstraße	<u>Dauer:</u> 6x, 16:00 - 16:30 Uhr
	<u>Kosten:</u> 30,00 €

Kinder optimal fördern mit Musik.

Durch Lieder und Tänze, Fingerspiele und Kniereiter wird die Freude am Singen und Hören, an Spiel und Bewegung zur Musik geweckt.

08 Musikzwerge: Singen, Tanzen, Musizieren mit Kindern von 3 bis 5 Jahren

(Teilnahme am laufenden Kurs und Schnupperstunde ist möglich, falls max. Teilnehmerzahl noch nicht erreicht ist!)

<u>Leitung:</u> Briga Krikau	<u>Beginn:</u> Dienstag, 20.08.2019
<u>Ort:</u> Feuerwehrgerätehaus Owschlag, Bahnhofstraße	<u>Dauer:</u> 6x, 16.45 - 17.30 Uhr
	<u>Kosten:</u> 30,00 €

Lieder, Tänze, Fingerspiele, erste Notenkunde und Instrumentenlehre. Durch spielerisches Musizieren wird ein Fundament gelegt, auf das die Kinder später jegliches aktive Musizieren aufbauen können.



09 Musikzwerge: Singen, Tanzen, Musizieren mit Kindern von 1 bis 3 Jahren (Nach Bedarf, - kann mit der Kursleiterin abgesprochen werden)

Leitung: Briga Krikau

Beginn: Dienstag,

Ort: Feuerwehrgerätehaus Owschlag,
Bahnhofstraße

Dauer: 16:00 - 16:30 Uhr

Kinder optimal fördern mit Musik.

Durch Lieder und Tänze, Fingerspiele und Kniereiter wird die Freude am Singen und Hören, an Spiel und Bewegung zur Musik geweckt.

10 Musikzwerge: Singen, Tanzen, Musizieren mit Kindern von 3 bis 5 Jahren (Nach Bedarf, -kann mit der Kursleiterin abgesprochen werden)

Leitung: Briga Krikau

Beginn: Dienstag

Ort: Feuerwehrgerätehaus Owschlag,
Bahnhofstraße

Dauer: 16.45 - 17.30 Uhr

Lieder, Tänze, Fingerspiele, erste Notenkunde und Instrumentenlehre. Durch spielerisches Musizieren wird ein Fundament gelegt, auf das die Kinder später jegliches aktive Musizieren aufbauen können.





11 Hatha-Yoga (Teilnahme am laufenden Kurs und Schnupperstunde ist möglich, falls max. Teilnehmerzahl noch nicht erreicht ist!)

<u>Leitung:</u>	Helga Simon	<u>Beginn:</u>	Donnerstag, 15.08.2019
<u>Ort:</u>	VHS Raum EC 14	<u>Dauer:</u>	7x, 17.00 -18.30 Uhr
		<u>Kosten:</u>	63,00 €

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.



12 Hatha-Yoga

<u>Leitung:</u>	Helga Simon	<u>Beginn:</u>	Donnerstag, 24.10.2019
<u>Ort:</u>	VHS Raum EC 14	<u>Dauer:</u>	8x, 17:00 - 18:30 Uhr
		<u>Kosten:</u>	72,00 €

Text siehe oben.

Übungen auf Matten ausgeführt. Trainingsmittel wie Therabänder und Hanteln werden gelegentlich eingesetzt. Dieser Kurs eignet sich auch für Teilnehmer mit Beschwerden, da individuelle Übungen erlernt werden sowie rückengerechte Bewegungsabläufe für den Alltag.

Bitte eine Gymnastikunterlage mitbringen.

Die Kursgebühr wird von wenigen Krankenkassen bezuschusst.

Bitte Teilnahmebescheinigung unter 04353/998781 anfordern.

16 Fitness - Rückenschule

Leitung: Kirsten Petersen

Physiotherapeutin

Ort: alte Schule, Sportraum

Brekendorf

Beginn: Donnerstag, 10.10.2019

Dauer: 12x, 19:30 - 20:30 Uhr

Kosten: 84,00 €

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.



17 "Auffrischung für rostige Englischkenntnisse " (Level A2)

<u>Leitung:</u>	Elaine Elsholz	<u>Beginn:</u>	Freitag, 06.09.2019
<u>Ort:</u>	Klassenraum	<u>Dauer:</u>	12x, 18:00 - 19:30 Uhr
		<u>Kosten:</u>	86,40 €

Dieses neue Lehrwerk bringt die reale Welt ins Klassenzimmer mit Audio- und Videomaterialien wie Podcasts und Originalausschnitten aus BBC-Sendungen. Sie spiegeln ansprechend und unterhaltsam die globale Wirklichkeit wieder, trainieren das Verstehen authentischer Sprecher und dienen als Vorlage für eigene freie Äußerungen.

Wir sind eine nette, freundliche Gruppe und freuen uns auf Euch!

Schnupperstunde möglich!



Ausgesuchte Angebote der VHS Rickert

Effektive Hockergymnastik

Auch im Sitzen kommt man ganz schön ins Schwitzen. Ein speziell auf die Teilnehmer abgestimmtes effektives Ganzkörpertraining im Sitzen, welches die Muskulatur kräftigt und die Gelenke mobilisiert. Inklusive funktionsgerechtem Herz-Kreislauf Training,

Sturzprophylaxe und Gehirnjogging. Am Ende folgen Übungen der Progressiven Muskelentspannung. Geeignet für jedes Alter.
Dauer: 10 Termine . Leitung: Alexandra Loges. Kursbeginn: Montag, 12.09.2019. Zeit: 9.30-10.30 Uhr. Ort: 24782 Rickert, großer Saal Ortsbegegnungsstätte. Kursentgelt: 50 €. Bitte mitbringen: Handtuch und etwas zu trinken.

Multimediapräsentation einer dreiwöchigen Rundreise durch Namibia, Botswana und Simbabwe

Eine abwechslungsreiche und abenteuerliche Campingrundreise zu den Höhepunkten von Namibia, Botswana und Simbabwe. Ein Höhepunkt der Rundreise war die Wildnisexkursion mit sogenannten "Mokoros" (Einbaumboote) in das Okavango-Delta. Dieses auf der Erde einmalige Naturparadies ist sehr schwer zugänglich, deshalb blieb das ökologische Gleichgewicht völlig erhalten. Hautnahe Tierbegegnungen in der Etosha- Pfanne, dem Chobe Nationalpark und dem Mudumu Nationalpark zählten zu den unvergesslichen Erlebnissen während dieser abenteuerlichen Reise. Die Wanderung in der Namib Wüste mit ihren imposanten roten Sanddünen war atemberaubend und gewährte uns einen unvergesslichen Ausblick über dieses gigantische Dünenmeer. Hautnah erleben wir die gewaltigen Victoria Wasserfälle am Dreiländereck von Sambia, Namibia und Simbabwe. Spektakulär stürzen sich die Wassermassen in die Schlucht des Sambesi. Grandiose Landschaften und märchenhafte Sonnenauf- und -untergänge haben uns begeistert. Beeindruckende Landschaftsbilder mit spektakulärem Tierszenario zeigen den ganzen Zauber der Natur. Eine abenteuerliche Afrika-Tour für naturverbundene Individualisten. Termin: Donnerstag, 14.11.2019. 19.30-21.00 Uhr. Leitung: Peter Hofstätter. Ort: 24782 Rickert, großer Saal, Ortsbegegnungsstätte. Kursentgelt: 5 €





Hinweise für Kursteilnehmer

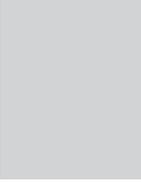
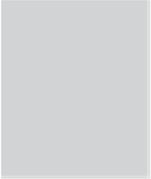
Anmeldung: Sie können sich mit beiliegender Anmeldekarte, per E-Mail und telefonisch unter Angabe der in der Anmeldekarte abgefragten Daten anmelden. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühren.

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 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: _____