



Herbst
2020

Volkshochschule Owschlag



Bildungseinrichtung der Gemeinden

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





01 „Raus in die Natur - Runter vom Sofa“

DAS neue Bewegungsangebot für Sportanfänger

<u>Leitung:</u> Sabine Pützer	<u>Beginn:</u> Mittwoch, 19.08.2020
<u>Ort:</u> DGH, Eingangsbereich	<u>Dauer:</u> 10x, 8:30 - 10:00 Uhr
	<u>Kosten:</u> 70,00 €



Der Kurs richtet sich an Menschen, die gerne mehr Bewegung in ihren Alltag bringen möchten und bisher kaum oder nur sehr wenig Sport getrieben haben. Wir bewegen uns in der freien Natur und lernen, wie wir mit einfachen Hilfsmitteln und dem eigenen Körpergewicht an unserer allgemeinen Fitness arbeiten können.

In den letzten zwanzig Jahren sind die Menschen immer unsportlicher geworden. Laut einer Studie geht jeder deutsche Bundesbürger durchschnittlich nur noch 600m täglich zu Fuß. Dabei fördert leichter Ausdauersport auf viele verschiedenste Weisen die Gesundheit: Ausdauersport fördert die Herz-Kreislauf-Funktion, beugt Krankheiten vor, sorgt für ein stabiles Knochengerüst und bessere Blutfettwerte, aktiviert den Stoffwechsel, macht uns resistenter gegen Stress, verleiht uns eine positive Stimmung und stärkt das Immunsystem - besonders an der frischen Luft!

Melden Sie sich jetzt an und bringen auch Sie mehr Bewegung in Ihr Leben!

(Kurspause in den Herbst- und Winterferien: 7.- 14.10.2020/ 23.- 30.12.2021)

Folgekurs:

02 „Raus in die Natur - Runter vom Sofa“

<u>Leitung:</u> Sabine Pützer	<u>Beginn:</u> Mittwoch, 11.11.2020
<u>Ort:</u> DGH, Eingangsbereich	<u>Dauer:</u> 10x, 8:30 - 10:00 Uhr
	<u>Kosten:</u> 70,00 €

03 „Raus in die Natur - Fit mit Kind“

DAS neue Bewegungsangebot für Mama oder Papa und Kind

<u>Leitung:</u> Sabine Pützer	<u>Beginn:</u> Mittwoch, 19.08.2020
<u>Ort:</u> DGH, Eingangsbereich	<u>Dauer:</u> 10x, 10:00 - 11:30 Uhr
	<u>Kosten:</u> 70,00 €

Der Kurs richtet sich an junge Mamas oder Papas, die „trotz“ Kind wieder sportlich aktiv sein möchten. Hier braucht Ihr keinen Babysitter, hier kommen die Kids einfach mit! Egal ob im Tragetuch, Buggy oder auf dem eigenen Laufrad, wir bewegen uns gemeinsam! Oft fehlt gerade jungen Eltern die Zeit, sich auch noch ein wenig um sich selbst zu kümmern. Für Dinge wie Sport fehlt einfach



die Zeit. Wenn der Partner von der Arbeit heimkommt, möchte man die Familie genießen, das Wochenende ist ohnehin vollgepackt, wann also dann noch aktiv sein?

Bring Dein Kind einfach mit! Wir gehen/ laufen an der frischen Luft, jede(r) in seinem Tempo. Unterwegs gibt es Stationen mit Übungen, die ganz einfach mit dem eigenen Körpergewicht oder auch mit leichten Hilfsmitteln gemacht werden können. So kannst Du sie auch

ganz einfach Zuhause nachmachen, sobald Du weißt, wie es funktioniert.

(Kurspause in den Herbst- und Winterferien: 7.- 14.10.2020/ 23.- 30.12.2021)

Folgekurs:

04 „Raus in die Natur - Fit mit Kind“

<u>Leitung:</u> Sabine Pützer	<u>Beginn:</u>	Mittwoch, 11.11.2020
<u>Ort:</u> DGH, Eingangsbereich	<u>Dauer:</u>	10x, 10:00 - 11:30 Uhr
	<u>Kosten:</u>	70,00 €

05 Rückenschule und Ganzkörpertraining

Zur Prävention von Rückenbeschwerden

<u>Leitung:</u> Kirsten Petersen	<u>Beginn:</u>	Montag, 03.09.2020
Physiotherapeutin	<u>Dauer:</u>	10x, 18.30 - 19.30 Uhr
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Kosten:</u>	70,00 €

Achtung! Für Teilnehmer aus dem Frühlingskurs 2020 senkt sich der Beitrag auf 63,00 €, da ein Termin im letzten Semester nicht gehalten werden konnte.

Rückenschule mit Ausdauer- und gezieltem Muskeltraining für die gesamte Halte-muskulatur. Nach einer Aufwärmgymnastik werden die 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.

Möglicher Folgekurs nach Absprache:

06 Rückenschule und Ganzkörpertraining



07 Fitness - Rückenschule in Brekendorf

Leitung: Kirsten Petersen
Physiotherapeutin

Beginn: Donnerstag, 07.09.2020

Dauer: 10x, 19:30 - 20:30 Uhr

Ort: Schule, Sportraum

Kosten: 70,00 €

Achtung! Für Teilnehmer aus dem Frühlingskurs senkt sich der Beitrag auf 49,00 €, da drei Termine ausgefallen sind.

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.



Möglicher Folgekurs Nachabsprache:

08 Fitness - Rückenschule in Brekendorf

09 Ganzkörpergymnastik

<u>Leitung:</u> Gabi Scholz	<u>Beginn:</u>	Mittwoch, 19.08.2020
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u>	5x, 9:15 - 10:45 Uhr
	<u>Kosten:</u>	37,50 €

Achtung! Für Teilnehmer aus dem Frühlingskurs 2020 sind das hier die Nachholtermine!

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.

10 Ganzkörpergymnastik Folgekurs

<u>Leitung:</u> Gabi Scholz	<u>Beginn:</u>	Mittwoch, 23.09.2020
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u>	10x, 9:15 - 10:45 Uhr
	<u>Kosten:</u>	75,00 €

11 Hatha Yoga

Leitung: Gabi Scholz

Beginn: Mittwoch, 19.08.2020

Ort: DGH, Raum Steinsieken

Dauer: 5x, 19:00 - 21:00 Uhr

Kosten: 52,50 €

Achtung! Für Teilnehmer aus dem Frühlingskurs 2020 sind das hier die Nachholtermine!



Dieser Hatha Yoga Kurs bezieht sich auf die uralte "Rishikesh Reihe", mit Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannung, Geistes/ Gedankenkontrolle in Form von Konzentration auf die Übungen und später das Erlernen von Meditation.

Diese zwei Stunden Yoga hören sich sehr lang an, aber die Zeit benötigen wir, um in Ruhe alles zu bedienen. Wir beginnen mit einer Anfangsentspannung im Liegen, ca. 15 Min., dann kommen einige Stretch Übungen im Liegen, danach Atemübung im Sitzen, auch mal Augenübungen im Sitzen, dann geht es weiter mit dem Sonnengebet (12 fließende Körperbewegungen, die wir mehrmals wiederholen), dann kommen die eigentlichen Körperübungen, die Yoga Stellungen, auch Asanas genannt. Und als Abschluss eine Entspannung im Liegen für 15-20 Minuten, später im fortgeschrittenem Stadium auch Meditation. Wir bekommen und erhalten einen beweglichen, geschmeidigen Körper, wir trainieren aber auch den Geist, in Form von reduziertem Denken und erlangen somit mit der Zeit immer mehr und mehr Entspannung in unserem Denken. Wir werden frei im Geiste und sind dann nicht mehr unseren unliebsamen Gedanken ausgeliefert.

Mitbringen: Isomatte, Woldecke, kl. Kissen, Nackenrolle, dicke Socken oder Gymnastikschläppchen, Getränk

Hinweis: Dieser Kurs läuft während der Osterferien durch.

12 Hatha Yoga Folgekurs

Leitung: Gabi Scholz

Ort: DGH, Raum Steinsieken

Beginn:

Mittwoch, 23.09.2020

Dauer:

10x, 19:00 - 21:00 Uhr

Kosten:

105,00 €

(Text siehe oben)

13 Hatha Yoga

Leitung: Gabi Scholz

Ort: DGH, Raum Steinsieken

Beginn:

Donnerstag, 20.08.20

Dauer:

5x, 9:15 - 11:15 Uhr

Kosten:

52,50 €

Achtung! Für Teilnehmer aus dem Frühlingskurs 2020 sind das hier die Nachholtermine!

(Text siehe oben)

14 Hatha Yoga Folgekurs

Leitung: Gabi Scholz

Ort: DGH, Raum Steinsieken

Beginn:

Donnerstag, 24.09.20

Dauer:

10x, 9:15 - 11:15 Uhr

Kosten:

105,00 €

(Text siehe oben)

Neue Kursleitung!

15 Hatha-Yoga

<u>Leitung:</u>	Sonja Langmack	<u>Beginn:</u>	Donnerstag, 20.08.2020
<u>Ort:</u>	DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u>	8x, 17.00 -18.30 Uhr
		<u>Kosten:</u>	72,00 €

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.

16 Hatha-Yoga Folgekurs

<u>Leitung:</u>	Sonja Langmack	<u>Beginn:</u>	Donnerstag, 29.10.2020
<u>Ort:</u>	DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u>	5x, 17:00 - 18:30 Uhr
		<u>Kosten:</u>	45,00 €

17 "Auffrischung für noch rostigere Englischkenntnisse "

<u>Leitung:</u>	Elaine Schnaack	<u>Beginn:</u>	Mittwoch, 19.08.2020
<u>Ort:</u>	Konferenz Raum DGH	<u>Dauer:</u>	12x, 16:15 - 17:45 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!

18 Puppenbaukurs für Erwachsene

Leitung: Sonja Langmack
Ort: Treffpunkt DGH Pforte

Beginn: Dienstag, 18.08.2020
Dauer: 10x, 17:00 - 19:00 Uhr
Kosten: 90,00 €



- Wir bauen eine funktionstüchtige Klappmaulfigur und erwecken sie anschließend gemeinsam zum Leben.
- Jeder kann sein individuelles Bühnentier entwickeln und für die Herstellung wird Hilfestellung gegeben.
- Wenn es gewünscht wird kann im folgenden Semester ein kleines Theaterstück erarbeitet und in Owschlag präsentiert werden.

Puppen sind eine hervorragende Unterstützung für Menschen die mit Kindern zu tun haben. Sie können alles sagen, ihnen werden

Geheimnisse anvertraut und sie bringen alle zum Lachen. Es sind auch hervorragende Geschenke.

Zu der Kursgebühr kommen vor Ort noch Materialkosten, je nach Bedarf.

Ihr dürft auch gerne eure Woll- und Stoffreste mitbringen. Ich freue mich auf alle die Lust haben, sich kreativ auszutoben.



19 Theaterring Owschlag

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

Hinweise für Kursteilnehmer

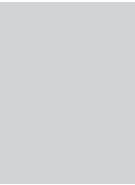

Anmeldung: Sie können sich mit beiliegender Anmeldekarte, per E-Mail und telefonisch unter Angabe der in der Anmeldekarte abgefragten Daten anmelden. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühren.

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: _____