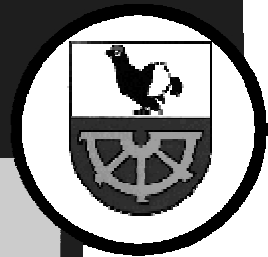


**Veranstaltungs-
verzeichnis**

**Herbst
2010**

**Volkshochschule
Owschlag**



Bildungseinrichtung der Gemeinden

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

In eigener Sache

Liebe Leserin, lieber Leser,

zuerst einmal möchte ich mich bei allen Kursteilnehmerinnen/
Kursteilnehmern und allen Dozentinnen/Dozenten für das Interesse und für die gute
Zusammenarbeit bedanken.

Das neue VHS-Programm für das Herbstsemester '10 liegt Ihnen nun vor und ich
hoffe, dass Sie an dem einen oder anderen Thema Interesse haben und sich für
den Kursbesuch entscheiden. Die erforderlichen Anmeldekarten finden Sie auf der
Rückseite des Heftes. Machen Sie bitte regen Gebrauch davon.

Haben Sie Wünsche oder Anregungen oder möchten Sie vielleicht selbst einen
Kurs anbieten, dann setzen Sie sich bitte mit mir in Verbindung. Wie Sie die VHS
Owschlag erreichen können, finden Sie auch in der Heftmitte.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Rita Rohner

Inhaltsverzeichnis

Computerkurse.....	3
Fitness, Entspannung, Gesundheit	5
Kreatives Gestalten.....	11
Kochkurse	13
Musik.....	14
Sprachen.....	15
Veranstaltungen	16
Hinweise für Kursteilnehmer	18
Teilnahmekarten.....	19

Computerkurse

Die Computer- Kurse werden im neuen Informatik - Raum der Schule Owschlag durchgeführt. Das dort angewendete Betriebssystem ist Windows XP; die Excel- und Word- Kurse nutzen jeweils die Version 2003.

01 Internet für Einsteiger

Leitung: Rüdiger Petter

Beginn: Montag, 06.09.10

Kosten: 40,00 €

Dauer: 4 Nachm., montags & mittwochs,
16.30 Uhr - 18.00 Uhr

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt das weltweite Netz aus Spiel, Spaß und Informationen kennen. Der Umgang mit einigen wichtigen Internetbereichen (Informationsrecherche, E-Mail, Datendownload, Chatten) soll dabei vermittelt werden. In der Teilnehmergebühr sind die Kosten für die Internetnutzung enthalten.

02 Computer für Anfänger

Leitung: Rüdiger Petter

Beginn: Montag, 06.09.10

Kosten: 60,00 €

Dauer: 10 Abende, montags & mittwochs,
18.00 Uhr – 19.30 Uhr

Dieser Kurs soll Computeranfängern grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten im Umgang mit dem Computer, Datenträgern, dem Betriebssystem Windows XP und einigen Programmen vermitteln.

03 Tabellenkalkulation (MS EXCEL) für Einsteiger (Zertifikatskurs)

Leitung: Rüdiger Petter

Beginn: Montag, 06.09.10

Kosten: 60,00 €

Dauer: 10 Abende, montags & mittwochs,
19.30 Uhr – 21.00 Uhr

Bedienung von MS – EXCEL, Aufbau, Gestaltung und Druck von Tabellen, elementare Tabellenformatierungen u. -berechnungen, Diagramme, erste Tabellenfunktionen sollen vermittelt werden. Empfohlene Voraussetzungen: gute WINDOWS - Kenntnisse. Erforderliches Material: zwei 3,5“ Disketten und Schreibutensilien.

04 Bildbearbeitung am Computer

Leitung: Rüdiger Petter

Beginn: Montag, 20.09.10

Kosten: 40,00 €

Dauer: 4 Nachm., montags & mittwochs,
16.30 Uhr - 18.00 Uhr

Grundlegender Umgang mit Scanner, digitalem Fotoapparat und die Bildbearbeitung mit dem Computer sollen in diesem Kurs vermittelt und geübt werden. Fotoapparat ist mitzubringen.

05 Einführung in den elektronischen Handel mit Ebay

Leitung: Rüdiger Petter

Beginn: Montag, 25.10.10

Kosten: 40,00 €

Dauer: 4 Nachm., montags & mittwochs,
16.30 Uhr - 18.00 Uhr

Alle kennen Ebay, alle haben schon einmal davon gehört. Electronic Shopping mit Ebay. Aber wie funktioniert das genau? Wie biete ich etwas zum Verkauf an? Wie biete ich auf Artikel? Wie funktioniert das Einstellen von Artikeln in Ebay? Diese und weitere Fragen werden in dem Kurs geklärt.

06 Grundkurs WORD 2003 (Zertifikatskurs)

Leitung: Rüdiger Petter

Beginn: Montag, 25.10.10

Kosten: 60,00 €

Dauer: 10 Abende, montags & mittwochs,
18.00 Uhr – 19.30 Uhr

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dieser Textverarbeitung und das Formatieren von Texten (Schriftarten, Seitenränder, Absätze usw.). Einfügen und Formatieren von Grafiken, der Umgang mit Tabulatoren, das Erstellen von einfachen Tabellen und mehr sollen in diesem Kurs vermittelt werden.

07 AZUBI-Training

Leitung: Rüdiger Petter

Beginn: Montag, 08.11.10

Kosten: 32,00 €

Dauer: 6 Nachm., montags & mittwochs,
16.30 Uhr - 18.00 Uhr

In diesem Kurs wird gezeigt, wie Sie gute Bewerbungsunterlagen erstellen und sich im Vorstellungsgespräch richtig präsentieren können. Die Schwierigkeiten des Bewerbungsverfahrens lassen sich mit etwas Training gut und überzeugend meistern.

Diesen Kurs bietet Herr Petter (Tel.: 04621/36792) zusätzlich auch engagierten Lehrern an, die an ihrer Schule für das Bewerbungstraining zuständig sind. Erfragen Sie hierzu spezielle Schulkonditionen.

Nachfolgend aufgeführte Kurse können bei Bedarf und entsprechender Teilnehmerzahl kurzfristig stattfinden.

08 Präsentieren mit Powerpoint

09 Aufbaukurs WORD 2003 (Zertifikatskurs)

10 MS EXCEL für Fortgeschrittene (Zertifikatskurs)

Fitness, Entspannung, Gesundheit

11 Rückhalt - Stärkung der gesamten Muskulatur

Prävention von Rückenbeschwerden nach den Richtlinien der KddR

Leitung: Kirsten Petersen,
Physiotherapeutin

Beginn: Montag, 30.08.10
Dauer: 14 Abende, montags
18.30 Uhr - 19.30 Uhr

Kosten: 42,00 €

Rückenschule mit Ausdauer- und gezieltem Muskeltraining für die gesamte Haltemuskulatur. 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.

Eine Teilnahme ist auch im laufenden Kurs jederzeit möglich.

Bitte eine Gymnastikunterlage mitbringen.

Die Kursgebühr wird teilweise von den Krankenkassen bezuschusst.

12 Fitness - Rückenschule

zur Prävention von Rückenbeschwerden und Erhaltung der allgemeinen

Fitness

Leitung: Kirsten Petersen,
Physiotherapeutin
Ort: Haus d. Vereine u. Verbände
Im Winkel, Brekendorf

Beginn: Donnerstag, 02.09.10
Dauer: 15 Abende, donnerstags,
20.00 Uhr - 21.00 Uhr

Kosten: 60,00 €

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. Dieser Kurs arbeitet nach den Richtlinien der KddR - von den Krankenkassen erstattungsfähig.

13 Ganzkörpertraining

Leitung: Dorothea Wiese
Physiotherapeutin
Ort: Kindergarten Owschlag

Beginn: Mittwoch, 25.08.10
Dauer: 16 Abende, mittwochs
19.45 Uhr - 20.45 Uhr

Kosten: 64,00 €

Das Rundum - Training für den ganzen Körper. Gezielte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur (Beine, Bauch, Po, Rücken), Mobilisation des Bewegungsapparates, Dehnung und Entspannung.

Bitte Isomatte und Handtuch mitbringen.

Der Kurs ist zur Zeit ausgebucht. Eine Aufnahme in eine Warteliste ist möglich.

Fitness, Entspannung, Gesundheit

18 Yoga für Kinder

Leitung: Evelin Haas
Ort: Praxis für Prävention
Margaretenstr.1, Owschlag
Kosten: 35,00 €

Beginn: Donnerstag, 02.09.10
Dauer: 6 Nachm., donnerstags
15.00 Uhr – 16.00 Uhr

Kinderyoga macht Spaß, bringt Lebensfreude und Gesundheit. Die Gegensätze von Anspannung, sowie von Ruhe und Bewegung werden bewusst gemacht. Soziales Verhalten wird kultiviert. Die Ganzheit von Körper, Geist und Seele erfahren. Bitte mitbringen: Decke oder Isomatte, bequeme Kleidung.

19 Yoga für Kinder - Folgekurs -

Leitung: Evelin Haas
Ort: Praxis für Prävention
Margaretenstr.1, Owschlag
Kosten: 35,00 €
Siehe Kurs 18.

Beginn: Donnerstag, 28.10.10
Dauer: 6 Nachm., donnerstags
15.00 Uhr – 16.00 Uhr

20 Yoga für Jugendliche

Leitung: Evelin Haas
Ort: Praxis für Prävention
Margaretenstr.1, Owschlag
Kosten: 35,00 €

Beginn: Donnerstag, 02.09.10
Dauer: 6 Nachm., donnerstags
16.00 Uhr – 17.00 Uhr

In der Yogastunde kannst du zur Ruhe kommen, neue Kraft schöpfen oder einfach Freude an der Bewegung haben. Auf jeden Fall werden wir gemeinsam Spaß haben. Bitte mitbringen: Decke oder Isomatte, bequeme Kleidung.

21 Yoga für Jugendliche - Folgekurs -

Leitung: Evelin Haas
Ort: Praxis für Prävention
Margaretenstr.1, Owschlag
Kosten: 35,00 €
Siehe Kurs 20.

Beginn: Donnerstag, 28.10.10
Dauer: 6 Nachm., donnerstags
16.00 Uhr – 17.00 Uhr

22 Ganzkörpertraining nach der Pilates Methode

Leitung: Helga Jessen
Gymnastiklehrerin, Lehrweise Medau
Ort: Praxis für Prävention
Margaretenstr.1, Owschlag
Kosten: 50,00 €

Beginn: Montag, 06.09.10
Dauer: 10 Nachm., montags
17.00 Uhr - 18.00 Uhr

Mehr Balance und Beweglichkeit durch bewusst konzentriertes Atmen. Verbesserung der Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Gestärkter Rücken - gestärkter Bauch - gestärkter Beckenboden. Bitte mitbringen: Unterlage, kleines Kissen und Handtuch. Dieser Kurs wird teilweise von den Krankenkassen bezuschusst.

23 Sanfte Muskelentspannung, Progressive

Relaxation nach Edmund Jacobsen

Leitung: Helga Jessen

Beginn: Dienstag, 07.09.10

Gymnastiklehrerin, Lehrweise Medau

Dauer: 7 Abende, dienstags

Kosten: 75,00 € + Nebenkosten 5,00 €

20.00 Uhr - 21.00 Uhr

Bitte mitbringen: Unterlage, Handtuch/Decke, kleines Kissen, warme, bequeme Kleidung. Krankenkassenzuschuss teilweise möglich.

24 Homöopathie - Medizin der Zukunft?

Leitung: Alexandra Brokate

Beginn: Mittwoch, 08.09.10

Dauer: 4 Abende, mittwochs

Kosten: 36,00 €

19.00 Uhr – 20.30 Uhr

Haben Sie bereits die Erfahrung gemacht, dass die Formel „Pille rein – Symptom weg“ auf Dauer nicht funktionieren kann? Die klassische Homöopathie ist eine Therapieform, die nicht symptomorientiert, sondern den ganzen Menschen behandelt. Wir beschäftigen uns mit folgenden Fragen: Wie funktioniert die Homöopathie? Was kann die Homöopathie auch bei schweren Krankheiten (z.B. Rheuma, Osteoporose, Multiple Sklerose) leisten? Wie unterscheidet sich die Homöopathie von der Schulmedizin? – Es werden viele Beispiele aus der Praxis vorgestellt und Tipps vermittelt, wie man sich als Laie erste Erfahrungen mit der Homöopathie aneignen kann. Eine kleine Hausapotheke wird im Laufe des Kurses ebenfalls erarbeitet.

Ein Skript (Kosten 9,00 €) kann erworben werden.

25 Klangmeditation zum Kennenlernen

Kommen Sie wieder in „Einklang“

Leitung: Manuela Josten

Termin: Montag, 06.09.10,

Ort: Praxis für Prävention

20.00 Uhr – 21.15 Uhr

Margaretenstr.1, Owschlag

o d e r

Kosten: jeweils 8,00 €

Montag, 20.09.10,

20.00 Uhr – 21.15. Uhr

In der Flut des Alltags, die durch Stress, körperliches und seelisches Unwohlsein geformt wird, ist es sinnvoll, wieder sich selbst zu widmen und zu begegnen. Ist der Körper entspannt, freuen sich Geist und Seele. Vereint sind sie stark, den Lasten des Alltags zu begegnen und mit Freude anstehende Aufgaben und eventuelle Probleme zu lösen. Unser Körper setzt uns Zeichen, wenn es ihm nicht gut geht. Dies äußert er oft durch Schmerzen und Krankheiten. Ein entspannter Mensch, der mit sich und der Natur in „Einklang“ ist, fühlt sich wohl. Wir sehen es ihm an, und er strahlt es aus!

Weitere Termine können vereinbart werden.

Fitness, Entspannung, Gesundheit

26 Flexi-Bar (AGR -Gütesiegel - Aktion gesunder Rücken)

Leitung: Manuela Josten

Beginn: Montag, 06.09.10

Ort: Praxis für Prävention
Margaretenstr. 1, Owschlag

Dauer: 8 Abende, montags
18.30 Uhr - 19.15 Uhr

Kosten: 45,00 €

Der Stab, der schwingt und dabei zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur beiträgt. Die Wirbelsäule stabilisiert, das Bindegewebe kräftigt und die Haltung verbessert. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Turnschuhe und Getränk.

27 Dynamic Rebounding

Leitung: Manuela Josten

Beginn: Dienstag, 07.09.10

Ort: Praxis für Prävention
Margaretenstr. 1, Owschlag

Dauer: 8 Vormittage, dienstags
9.30 Uhr - 10.30 Uhr

Kosten: 45,00 €

Konditionieren Sie sich völlig stressfrei auf hochelastischen Spezialgeräten. Das Ziel ist, Fitness und Wohlbefinden mit einem sanften, Gelenk schonenden Training ins Gleichgewicht zu bringen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und Getränk.

28 Alltagstaugliche Kurzentspannung (ATE)

Leitung: Anja Bielenberg
Psychologische Beraterin

Beginn: Montag, 25.10.10

Kosten: 36,00 €

Dauer: 6 Abende, montags
18.30 Uhr –19.30 Uhr

Umfangreiche Entspannungsverfahren nehmen viel Zeit in Anspruch, die uns im Alltag oft fehlt. Dafür haben wir umso mehr Stress und Anspannung in unserem Leben. Lernen Sie Ihre persönlichen Stressauslöser zu identifizieren und mit der hier angebotenen alltagstauglichen Kurzentspannung einen wichtigen Gegenpool zu setzen, bevor der Stress Sie krank macht. Ich stelle Ihnen verschiedene praxistaugliche Formen der Kurzentspannung vor, die Sie leicht erlernen und in Ihrem Alltag spielend unterbringen können, egal, wo Sie sich gerade befinden.

29 Achtsamkeitstraining - Der Körper als Bühne

Leitung: Anja Bielenberg
Psychologische Beraterin

Beginn: Mittwoch, 27.10.10

Kosten: 36,00 €

Dauer: 4 Abende, mittwochs
18.30 Uhr - 20.00 Uhr

Der Kloß im Hals, das Kribbeln im Bauch, die schweren Schultern... Dieses und mehr gibt uns Aufschluss über unsere Gedanken und Gefühle. Unser Körper sendet ständig Signale, die wir lernen können wahrzunehmen. Mit ein wenig Wissen über die körperinterne Kommunikation und einem entsprechenden Training ist es möglich eine Achtsamkeit zu erlangen, die zu dauerhaftem Wohlbefinden führt. Ich zeige Ihnen Wege, wie Sie dieses erreichen können. Sie werden erfreut sein, wie Sie selbst aktiv an Ihrem Gesundheits- und Wohlfühlzustand beteiligt sind.

30 Nordic - Walking - Crash-Kurs

Leitung: Kerstin Dendtler

Beginn: Dienstag, 07.09.10

Treffpunkt: Restaurant „Waldhütte“
Lehmerger Weg 46a
Brekendorf

Dauer: 4 Nachm., dienstags
17.00 Uhr - 18.30 Uhr

Kosten: 24,00 €

Gesund und fit mit schnellen Schritten: Ein Breitensport, der mit wachsender Beliebtheit jung und alt erfreut. Der Vorteil ist der leichte Einstieg und die sanfte, körperliche Belastung. In diesem Kurs erlernen wir verschiedene Nordic-Walking-Techniken, die durch Dehnung und ein wenig Theorie ergänzt werden. Die Einheiten werden im Freien durchgeführt.

Mitzubringen sind: Sportbekleidung, Stöcke.

31 Inline- Skating für Kinder, Anfänger

Leitung: Kerstin Dendtler

Beginn: Dienstag, 07.09.10

Ort: Brekendorf,
Wendehammer Kammborg

Dauer: 4 Nachm., dienstags
14.30 Uhr - 15.30 Uhr

Kosten: 12,00 €

Maximal 10 Teilnehmer

In diesem Kurs erlernst Du wichtige Basics zum Inline - Skaten, wie z.B. das Vorwärts- und Rückwärtsfahren, Ausweichen und Bremsen. Durch spielerische Aufgaben fällt es Dir leicht, die neuen Techniken zu erlernen und zu beherrschen. Außerdem wirst Du im Umgang mit Deinen Skates im Straßenverkehr viel sicherer. Bitte mitbringen: Inline - Skates, vollständige Schutzbekleidung.

32 Inline- Skating für Kinder, Fortgeschrittene

Leitung: Kerstin Dendtler

Beginn: Dienstag, 07.09.10

Ort: Brekendorf,
Wendehammer Kammborg

Dauer: 4 Nachm., dienstags
15.30 Uhr - 16.30 Uhr

Kosten: 12,00 €

Maximal 10 Teilnehmer

In diesem Kurs erlernst Du weitere wichtige Fahrtechniken und ein paar Tricks, mit denen Du auch andere beeindrucken kannst. Auf dem Programm stehen u.a. Rückwärtsfahren, weitere Brems- und Ausweichtechniken, Tricks und das Verhalten im Verkehr. Auch in diesem Kurs werden wir viel spielen und so die neuen Techniken erlernen und die alten (aus dem Anfängerkurs) noch einmal wiederholen. Bitte mitbringen: Inline - Skates, vollständige Schutzbekleidung.

Theaterring Owschlag

Informationen über Abonnements usw. erhalten Sie bei der VHS Owschlag.

Tel.: 0 43 36 - 32 62, e-mail: vhs.rohner@gmx.de

Fitness, Entspannung, Gesundheit / Kreatives Gestalten

33 Samba aus Brasilien

in diesem Kurs wird ohne Tanzpartner getanzt!

Leitung: Julia Reibold Mühlbach Beginn: Sonntag, 26.09.10
Ort: Haus d. Vereine u. Verbände Dauer: 6 Nachm., sonntags
Im Winkel, 24811 Brekendorf 17.00 Uhr – 18.00 Uhr
Kosten: 27,00 €

Zu brasilianischen Rhythmen lernen wir verschiedene Sambastyles aus Brasilien wie Samba-Reggae oder Samba aus Rio kennen. Wir lernen Stück für Stück Bewegung und Koordination, von den Füßen über die Hüfte bis hin zum Kopf. Es werden keine Vorkenntnisse gefordert. Wichtig sind Rhythmusgefühl und Lust an neuen Bewegungen! Mit Musik und Freude lassen sich in diesem Kurs Körperwahrnehmung und Koordination trainieren, dabei verbrennen wir ganz nebenbei auch so einige Kalorien. Also, Hemmungen bleiben zu Hause und lass Dich/lassen Sie sich mitreißen von den durchdringenden Klängen Brasiliens! Bitte bequeme Kleidung und Getränk mitbringen. Ich freue mich auf Dich/Sie!

34 Grundkurs Aquarellmalerei

Leitung: Joachim Hendrich Beginn: Dienstag, 16.11.10
Ort: Schule, Ow. Dauer: 10 Abende, dienstags
19.00 Uhr - 20.30 Uhr
Kosten: 100,00 € Mind. 6 Teilnehmer

Die Teilnehmer erlernen die Grundkenntnisse einschl. Materiallehre über Pinsel, Papier und Farben.

Mitzubringen sind: 1 Aquarellblock 300 g, 3 Pinsel mittelgroß,
1 Aquarellmalkasten, min. 6 Farben, 1 Wasserbecher.

35 Grundkurs Aquarellmalerei

Leitung: Joachim Hendrich Beginn: Donnerstag, 18.11.10
Ort: Haus d. Vereine u. Verbände, Dauer: 10 Vormittage, donnerstags
Im Winkel, 24811 Brekendorf 9.00 Uhr - 10.30 Uhr
Kosten: 100,00 € Mind. 6 Teilnehmer
Siehe Kurs 34.

36 Arbeiten einer chicken Kopfbedeckung aus Walkstoff

Leitung: Dorothea Pries Termin: steht noch nicht fest

Frau Pries wird voraussichtlich Ende Oktober einen Hutkurs anbieten.
Interessierte können sich bereits melden.

37 Farb- und Stilberatung

Leitung: Christine Nielsen

Termin: Montag, 22.11.,29.11. + 06.12.10

Ort: Schule

19.00 Uhr – 21.00 Uhr

Kosten: 35,00 €

Maximal 10 Teilnehmerinnen

Farben beeinflussen unser Wohlgefühl und auch unsere Ausstrahlung. Die Farbwahl der Haare und der Kleidung bestimmen ganz entscheidend das Aussehen und die Wirkung auf andere. Sie lernen, welche Farben Ihnen am besten zu Gesicht stehen und Ihren Typus voll zur Geltung bringen. In der Stilberatung erarbeiten wir den typgerechten Aufbau eines Basis-Garderobe. Auch das Kaschieren von Problemzonen, sowie die Auswahl passender Accessoires (Brille, Schmuck, Taschen usw.) gehören dazu.

Zusätzliche Kosten: für den Farb- und Stilpass sind 25,00 € bei der Kursleiterin zu entrichten.

38 Strümpfe stricken

Leitung: Heidrun Brassat

Beginn: Montag, 25.10.10

Kosten: 20,00 €

Dauer: 4 Abende, montags

19.30 - 21.00 Uhr

Stricken ist wieder „in“. Wir wollen unter Anleitung lernen, wie man Strümpfe strickt. Mitzubringen sind Strumpfwolle und 1 Nadelspiel, Stärke 2 1/2.

39 Hardanger Stickerei - Anfänger Kurs

Leitung: Heidrun Brassat

Beginn: Mittwoch, 27.10.10

Kosten: 35,00 €

Dauer: 6 Abende, mittwochs

19.30 - 21.00 Uhr

Der Kurs ist für alle geeignet, die gern sticken und die norwegische Stickkunst erlernen möchten. Es können Kleinigkeiten für den täglichen Gebrauch wie Decken, Weihnachtsdecken, Tischläufer, Sets u.a. gefertigt werden.

40 Kreuzstich-Spruchschleifen für versch. Anlässe

Leitung: Heidrun Brassat

Beginn: Montag, 15.11.10

Kosten: 20,00 € + Materialkosten

(Info-Abend, 19.00 Uhr)

Dauer: 4 Abende, montags

19.30 Uhr - 21.00 Uhr

Der Kurs ist für alle geeignet, die gern sticken oder das Stickten erlernen möchten. Es werden Spruchschleifen für Konfirmation, Hochzeit, Taufe o.ä. hergestellt. Auf einem Informationsabend werden nähere Einzelheiten besprochen, wie z.B. Materialbeschaffung.

Kreatives Gestalten / Kochkurse

41 Ikebana - Blumenarrangements im Advent

Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Elke Lohmeyer

Termin: Dienstag, 23.11.10

Kosten: 14,00 €

18.00 Uhr - 21.00 Uhr

+ 10,00 € Materialkosten sind bei der Kursleiterin zu entrichten

Mit wenigen adventlichen Zweigen und Blumen entstehen nach einfachen Regeln pflanzliche Kunstwerke. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte eine Schale (Ø der Standfläche 20 cm) mit flachem Rand (3-4 cm, z.B. flache Auflaufform), ein weiteres Gefäß (Vase (möglichst gerade Form) oder Schale, nicht zu klein), eine Gartenschere und ein Küchentuch mitbringen. Ein Blumenigel (Kenzan) kann ausgeliehen (oder gekauft) werden.

Gemeinsames Kochen und Ausprobieren von neuen Rezepten bilden den Kern der Kochkurse. Leckere Gerichte werden für Einsteiger und Genießer zubereitet, Erfahrungen werden aus-getauscht, neue Ideen und Küchentips angewendet.

42 Kochkurs I: Kochen für Männer

Leitung: Heiko Sperzel

Beginn: Dienstag, 14.09.10,

Kosten: 37,50 € + Lebensmittelumlage

28.09., 26.10., 16.11., 07.12.10

Dauer: 5 Abende, dienstags,
19.00 Uhr - 21.00 Uhr

43 Kochkurs II: Tapas und andere Party-Häppchen

Leitung: Ernst-Jürgen Engel

Beginn: Mittwoch, 10.11. + 17.11.10

Kosten: 27,00 € + Lebensmittelumlage

Dauer: 2 Abende, mittwochs
18.00 Uhr - 21.00 Uhr

Zu nahezu allen Anlässen werden diese „kleinen Köstlichkeiten“ serviert und erfreuen sich größter Beliebtheit.

BUND Termine 2010

- Mi. 15.09.10 20.00 Uhr Gruppensitzung bei Hans-Peter, Margaretenstr. 6
- Planung der Aktion: Baumpflanzung zum 25-jährigen Jubiläum -
- Sa. 30.10.10 Baumpflanzaktion zum 25-jährigen Jubiläum
- Sa. 11.12.10 Grünkohllessen 19.30 Uhr (Maxis Bisto?)
Anmeldung bei Peter Tel.3323 oder per E-mail
- Mi. 19.01.2011 Erstes Treffen im neuen Jahr
- 20.00 Uhr bei Günther Kaiser, Nelkenweg 6 -
- Aktuelle Infos: siehe Schaukasten an der Apotheke

Gäste sind jederzeit willkommen

Noch Fragen?: Peter Jeß, Tel. 0433 6 /33 23 oder APJess@online.de

44 Musikzwerge - Schnupperkurs - Eltern - Kind – Kurs für Kinder von 1 bis 3 Jahre

Leitung: Kerstin Grotkopp

Beginn: Mittwoch, 01.09.10

Ort: Feuerwehrgerätehaus

Dauer: 6 Vormittage, mittwochs,

Owschlag, Bahnhofstr.

10.00 Uhr – 10.45 Uhr

Kosten: 24,00 €

Kinder optimal fördern mit Musik, Singen, Tanzen, Knireiter, Bewegungs- und Spiellieder.

45 Musikzwerge

Eltern - Kind – Kurs für Kinder von 1 bis 3 Jahre

Leitung: Kerstin Grotkopp

Beginn: Mittwoch, 27.10.10

Ort: Feuerwehrgerätehaus

Dauer: 9 Vormittage, mittwochs,

Owschlag, Bahnhofstr.

10.00 Uhr – 10.45 Uhr

Kosten: 36,00 €

Siehe Kurs 44.

46 Gitarre für Anfänger (Grundkurs)

Leitung: Michael Kordt

Beginn: Freitag, 17.09.10

(Musikschule Musik aKtiv)

Dauer: 6 Abende, freitags

Kosten: 36,00 €

19.30 Uhr - 20.30 Uhr

Über das Kennenlernen der Konzertgitarre, das Stimmen nach dem Stimmgerät führt dieser Kurs zu Anschlagstechniken und dem Spielen von leichten Melodien und Akkorden. Aber auch Rhythmik, Noten und die Gitarren - Tabulatur gehören zum Kursinhalt.

47 Gitarre für Fortgeschrittene (Aufbaukurs)

Leitung: Michael Kordt

Beginn: Freitag, 12.11.10

(Musikschule Musik aKtiv)

Dauer: 6 Abende, freitags

Kosten: 36,00 €

19.30 Uhr - 20.30 Uhr

Die Inhalte des Grundkurses werden aufgegriffen und vertieft. Neueinsteiger mit elementaren Grundkenntnissen sind aber natürlich auch willkommen.

48 Lachyoga -Workshop-

Leitung: Pit Maier

Termin: Samstag, 27.11.10

Kosten: 12,00 €

10.00 Uhr - 13.00 Uhr

Lachyoga ist für Menschen die gerne lachen, sich gerne bewegen, gerne spielen und meditieren. Es dient, entsprechend dem Weg des Yoga, der ganzheitlichen Reinigung von Körper, Geist und Seele, sowie der Klärung von Gedanken und Gefühlen.

Musik / Sprache

49 Trommeln für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren

Leitung: Pit Maier

Termin: Samstag, 27.11.10

Kosten: 12,00 €

15.00 Uhr - 18.00 Uhr

In diesem Workshop können Erwachsene und Kinder ab ca. 8 Jahren Rhythmus und Klang erleben. Geheimnisvolle Botschaften afrikanischer Buschtrommeln oder der mitreißende Rhythmus eines Liedes - Trommeln begeistern Groß und Klein. Anhand praktischer Übungen werden Konzentration, Koordination, Ausdauer und Kreativität gefördert und mit Spaß die eigene Musikalität entdeckt. 10 große Congas werden gestellt. Eigene Trommeln können mitgebracht werden.

50 Mini-Englisch for Kids

Leitung: Elaine Elsholz

Beginn: Freitag, 17.09.10

Kosten: 36,00 €

Dauer: 8 Nachm., freitags

16.30 Uhr - 17.30 Uhr

Maximal 6 Teilnehmer

Hier wird die kindliche Neugier und die Motivation Englisch zu sprechen spielerisch von einer Muttersprachlerin gefördert. Alter der Kinder 6 - 8 Jahre. Bitte Schnellhefter und Buntstifte mitbringen. Der Kurs kann bei Bedarf weitergeführt werden.

51 Englisch für Wiedereinsteiger

Leitung: Elaine Elsholz

Beginn: Freitag, 17.09.10

Kosten: 50,00 €

Dauer: 10 Abende, freitags

18.00 Uhr – 19.30 Uhr

Englisch für Wiedereinsteiger oder für Leute, die Ihr Englisch auffrischen wollen. Wir sind eine nette Gruppe und freuen uns auf neue Gesichter.

52 English for socializing and small talk

Leitung: Elaine Elsholz

Beginn: Mittwoch, 15.09.10

Kosten: 50,00 €

Dauer: 10 Abende, mittwochs

17.30 Uhr – 19.00 Uhr

Dieser Kurs richtet sich an alle, die beruflich viel mit ausländischen Partnern zu tun haben. Ich werde Ihnen viele sprachliche Strukturen und Redewendungen vermitteln, die Sie benötigen, um erfolgreich auf Englisch Konversation zu betreiben und Kontakte zu knüpfen und auszubauen. Bitte nur Teilnehmer ab B 1 Level!
Kursbuch „English for socializing and small talk“
Cornelsen Verlag ISBN Nr. 978-3-464-20156-5 (Kosten ca. 21,00 €).

Sprachkurse der VHS Rickert:

K1 Dänisch für Anfänger / Touristen

Leitung: Walter Paulsen Beginn: Samstag, 13.11.2010

Ort: Marktreff Alt Duvenstedt 9.00 Uhr - 17.00 Uhr

Kosten: 35,00 € + 3,00 € Materialumlage (Umlage vor Ort bezahlen)

K2 Dänisch für Fortgeschrittene

Leitung: Walter Paulsen Beginn: Dienstag, 21.09.2010

Ort: Ortbegegnungsstätte Rickert Dauer: 10 Abende, dienstags

Kosten: 55,00 € 19.30 Uhr - 21.00 Uhr

K3 Spanisch für Fortgeschrittene

Niveau B1)

Leitung: Susanne Ohm-Becker Beginn: Dienstag, 21.09.2010

Ort: Marktreff Alt Duvenstedt Dauer: 10 Abende, dienstags

Kosten: 45,00 € 19.00 Uhr - 20.00 Uhr

Nähere Auskünfte und Anmeldungen zu den Sprachkursen:

VHS Rickert

Telefon: 04331/300905 e-Mail: vhs-rickert@web.de

53 Istanbul

5-Tage Städtereise „an das Goldene Horn“

Byzanz, Konstantinopel oder Istanbul sind die Namen jener Stadt, deren Leben seit Jahrhunderten auf zwei Kontinenten pulsiert. Während ihrer bewegenden Geschichte, in der diese Stadt immer wieder als Mittelpunkt des christlichen und osmanischen Glaubens diente, haben zahlreiche Herrscher hier ihre Spuren hinterlassen. Einzigartige Moscheen und Kirchen, die dem Besucher insbesondere durch ihre bewundernswerte Architektur ins Auge fallen, zeugen auch heute noch vom einstigen Ruhm dieser Metropole.

Reisetermin: 20.10.2010 - 24.10.2010

Reisekosten: 675,00 € p. P. im Doppelzimmer (EZ - Zuschlag 125,00 €)

54 Neu im Hamburger Operettenhaus

Sister Act

Ein himmlisches Musical-Vergnügen.

Dieses Gute-Laune-Musical bringt mit seinem Swing Klostermauern zum Wackeln.

Preview - Vorstellung mit Bummel über den Hamburger Weihnachtsmarkt

Reisetermin: 24.11.2010

Reisekosten: 99,00 € pro Person (Aufpreis Preiskategorie I: 10,00 € p. P.)

Musicals / Reisen

55 Das Disney Musical - T a r z a n

Ein hinreißendes Spektakel!

Reisetermin: 27.11.2010 mit Gebäck und Punsch sowie
Besuch des Weihnachtsmarktes
Reisekosten: 99,00 € pro Person (Aufpreis Preiskategorie II: 10,00 € p. P.
Preiskategorie I: 20,00 € p. P.)

56 Adventsreise in das Siegerland

4-Tage Busreise mit Besichtigungsprogramm

Das Siegerland liegt im südlichen Westfalen in einem der walddreichsten Gebiete Deutschlands. Die Region ist eng mit dem Hüttenwesen und Bergbau verbunden, denn schon vor der Zeitrechnung wurde hier Eisenerz geschürft und verhüttet. Während der verschiedenen Tagesausflüge werden Sie von einer örtlichen Reiseleitung begleitet, die Ihnen die interessantesten Sehenswürdigkeiten der Umgebung zeigt und umfassende Einblicke in die Geschichte des Siegerlandes vermittelt. Zudem bleibt ausreichend Zeit, verschiedene Adventsmärkte zu besuchen, um die vorweihnachtliche Stimmung zu genießen.

Reisetermin: 09.12.2010 - 12.12.2010
Reisekosten: 265,00 € p. P. im Doppelzimmer (EZ - Zuschlag 45,00 €)

57 Adventsreise Dresden

4-Tage Busreise mit Besichtigungsprogramm

Die Stadt Dresden, Jahrhunderte lang ein Synonym für Kunst und Kultur, zählt seit einiger Zeit wieder zu den beliebtesten Reisezielen unter den touristischen Metropolen Europas.

Reisetermin: 16.12.2010 - 19.12.2010
Reisekosten: 325,00 € p. P. im Doppelzimmer (EZ - Zuschlag 75,00 €)

Zu den Musicals und den Reisen können weitere Informationen angefordert werden.

Anmeldungen für alle Veranstaltungen:

**VHS Owschlag
Rita Rohner
Lehberger Weg 5
24811 Brekendorf, Fon 04336 - 3262
Fax 04336 - 999385**

**Veranstalter: Up'n Swutsch, Dorfstraße 26, 24361 Haby, Fon 04356 - 986748
Fax 04356 -986751**

E-Mail: info@upnswutsch-online.de

Anmeldung

Sie können sich mit beiliegender Anmeldekarte, über das Internet (www.owschlag.de/vhs) oder per E-Mail (vhs.rohner@gmx.de) unter Angabe der in der Anmeldekarte abgefragten Daten anmelden. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühren. Kurse finden nur statt, wenn mindestens 8 Anmeldungen vorliegen.

Da bei einigen Kursen die Teilnehmerzahl begrenzt ist, entscheidet die Reihenfolge der eingegangenen Anmeldungen. **Bitte melden Sie sich für alle Kurse schriftlich (siehe oben) vor Kursbeginn an.** Soweit keine Benachrichtigung erfolgt, gilt die Anmeldung als angenommen.

Teilnehmergebühren

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 an der Grund- und Regionalschule Owschlag durchgeführt. Eingang und Kursräume befinden sich im linken Seitentrakt zwischen Kindergarten und Schule. Ausnahmen hiervon sind gesondert ausgewiesen. Änderungen vorbehalten.

Abmeldung

Abmeldungen müssen schriftlich und spätestens 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn bei der Leitung der VHS Owschlag erfolgen. Fernbleiben allein gilt nicht als Abmeldung.

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.

Kontakte

Sie erreichen die Volkshochschule Owschlag über das Internet oder per E-Mail (Adressen siehe oben) oder telefonisch (montags bis freitags bis 20.00 Uhr) unter der Nummer 04336 – 3262.

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 und die Anmeldung schriftlich erfolgte. Soweit keine andere Benachrichtigung erfolgt, gilt die Anmeldung als angenommen.
2. Die unterschriebene Anmeldung verpflichtet zur Entrichtung der Teilnahmegebühr zu Kursbeginn. Bei Kursausfall werden die Gebühren zurückerstattet.
3. Die Teilnahmegebühren sind per Überweisung zu entrichten.

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 und die Anmeldung schriftlich erfolgte. Soweit keine andere Benachrichtigung erfolgt, gilt die Anmeldung als angenommen.
2. Die unterschriebene 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
Rita Rohner

Lehmberger Weg 5
24811 Brekendorf

Postkarte

Volkshochschule Owschlag
Rita Rohner

Lehmberger Weg 5
24811 Brekendorf

