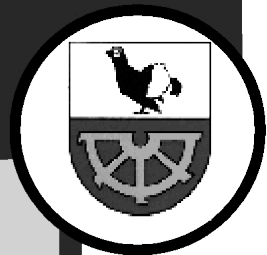


**Veranstaltungs-
verzeichnis
Herbst
2011**

**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 '11 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	14
Musik	14
Sprachen	15
Veranstaltungen	17
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

Kosten: 40,00 €

Beginn: Montag, 12.09. - 21.09.2011

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

Kosten: 60,00 €

Beginn: Montag, 12.09. - 26.10.2011

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 Grundkurs WORD 2003 (Zertifikatskurs)

Leitung: Rüdiger Petter

Kosten: 60,00 €

Beginn: Montag, 12.09. - 26.10.2011

Dauer: 10 Abende, montags & mittwochs,
19.30 Uhr - 21.00 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.

04 Bildbearbeitung am Computer

Leitung: Rüdiger Petter

Kosten: 40,00 €

Beginn: Montag, 31.10. - 09.11.2011

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, 31.10. - 09.11.2011

Kosten: 40,00 €

Dauer: 4 Nachm., montags & mittwochs,
18.00 Uhr - 19.30 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 Tabellenkalkulation (MS EXCEL) für Einsteiger **(Zertifikatskurs)**

Leitung: Rüdiger Petter

Beginn: Montag, 31.10. - 30.11.2011

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.

07 AZUBI-Training

Leitung: Rüdiger Petter

Beginn: Montag, 14.11. - 30.11.2011

Kosten: 32,00 €

Dauer: 6 Nachm., montags & mittwochs,
18.00 Uhr - 19.30 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, 29.08.2011
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

Beginn: Donnerstag, 10.11.2011
Dauer: 8 Abende, donnerstags,

Ort: Haus d. Vereine u. Verbände
Im Winkel, Brekendorf

20.00 Uhr - 21.00 Uhr

Kosten: 32,00 €

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

Beginn: Mittwoch, 17.08.2011
Dauer: 17 Abende, mittwochs

Ort: Kindergarten Owschlag

19.45 Uhr - 20.45 Uhr

Kosten: 68,00 €

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.

14 Gymnastik für Senioren

Leitung: Dorothea Wiese Beginn: Mittwoch, 22.06. 2011
 Physiotherapeutin Dauer: 22 Vormittage, mittwochs
Ort: Alten- u. Pflegeheim 10.00 Uhr - 11.00 Uhr
 Eichenhof
Kosten: 66,00 €

Fit in den Alltag. Anregung des Herz- Kreislaufsystems und Aktivierung aller Muskeln des Bewegungsapparates mit anschließenden Atem- und Entspannungsübungen.

Eine Teilnahme ist auch im laufenden Kurs jederzeit möglich.

15 Ganzkörpertraining

Leitung: Dorothea Wiese Beginn: Freitag, 19.08.2011
 Physiotherapeutin Dauer: 16 Vormittage, freitags
Ort: Praxis für Prävention 9.00 Uhr - 10.00 Uhr
 Margaretenstr.1, Owschlag
Kosten: 72,00 €

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.

16 Ganzkörpertraining

Leitung: Dorothea Wiese Beginn: Freitag, 16.09.2011
 Physiotherapeutin Dauer: 10 Vormittage, freitags
Ort: Praxis für Prävention 10.00 Uhr - 11.00 Uhr
 Margaretenstr.1, Owschlag
Kosten: 45,00 €
Siehe Kurs 15.

17 Hatha-Yoga

Leitung: Evelin Haas Beginn: Donnerstag, 01.09.2011
Ort: Kindergarten Owschlag Dauer: 12 Abende, donnerstags
Kosten: 72,00 € 19.45 Uhr - 20.45 Uhr

Yoga regt die Energien in Körper, Geist und Seele an und bringt uns in harmonischen Fluss. Der schrittweise Aufbau der Übungen und die Koordination von Bewegung und Atem lässt den Atem freier fließen und lässt Raum und Weite entstehen.

Bitte mitbringen: Decke oder Isomatte, bequeme Kleidung.

Fitness, Entspannung, Gesundheit

18 Hatha-Yoga

Leitung: Evelin Haas

Ort: Praxis für Prävention
Margartenstr. 1, Owschlag

Kosten: 65,00 €

Siehe Kurs 17.

Beginn: Dienstag, 13.09.2011

Dauer: 10 Vormittage, dienstags
10.45 Uhr - 11.45 Uhr

19 Yoga für Kinder

Leitung: Evelin Haas

Ort: Praxis für Prävention
Margaretenstr.1, Owschlag

Kosten: 35,00 €

Beginn: Donnerstag, 27.10.2011

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.

20 Yoga für Jugendliche

Leitung: Evelin Haas

Ort: Praxis für Prävention
Margaretenstr.1, Owschlag

Kosten: 35,00 €

Beginn: Donnerstag, 27.10.2011

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

21 Sanfte Muskelentspannung, Progressive Relaxation nach Edmund Jacobsen

Leitung: Helga Jessen

Gymnastiklehrerin, Lehrweise Medau
Kosten: 75,00 € + Nebenkosten 5,00 €

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

Beginn: Montag, 19.09.2011

Dauer: 7 Nachm., montags
16.15 Uhr - 17.15 Uhr

22 Ganzkörpertraining nach der Pilates Methode

Leitung: Helga Jessen

Gymnastiklehrerin, Lehrweise Medau
Ort: Praxis für Prävention
Margaretenstr.1, Owschlag

Kosten: 50,00 € + Nebenkosten 10,00 €

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.

Beginn: Montag, 19.09.2011

Dauer: 10 Nachm., montags
17.15 Uhr - 18.15 Uhr

Fitness, Entspannung, Gesundheit

27 Achtsamkeitstraining - Der Körper als Bühne

Leitung: Anja Bielenberg
Psychologische Beraterin
Kosten: 36,00 €

Beginn: Dienstag, 25.10.2011
Dauer: 4 Abende, dienstags
19.00 Uhr - 20.30 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.

28 Homöopathische Hausapotheke

Leitung: Alexandra Brokate
Heilpraktikerin
Kosten: 25,00 €

Termine: Donnerstag, 10.11.2011,
17.11. + 24.11.2011
19.30 Uhr - 21.30 Uhr

Immer mehr Menschen finden Hilfe in der Homöopathie

Inhalte:

Einführung in die klassische Homöopathie. Ablauf einer chronischen Behandlung. Was bedeuten die verschiedenen Potenzen. Wann kann ich die Homöopathie als Laie selbst anwenden? Erarbeitung einer Hausapotheke.

29 Wechsel-Jahre: Zeit der Veränderung aus homöopathischer Sicht

Leitung: Alexandra Brokate
Heilpraktikerin
Kosten: 7,00 €

Termin: Mittwoch, 18.01.2012
19.30 Uhr - 21.30 Uhr

Die Wechseljahre sind für viele Frauen eine schwierige Lebensphase, in der viele körperliche und psychische Beschwerden auftreten können.

Der Vortrag beschäftigt sich mit den folgenden Fragen:

Was passiert mit meinem Körper? Wie wirkt sich die veränderte Hormonlage aus?

Was kann ich selbst tun, was kann die Homöopathie leisten?

30 Entspannung mit Klangschaalen, und Reiki

Wellness für Körper und Seele

Leitung: Ilona Berger
Ort: Schule Owschlag
Kosten: 7,00 €

Termin: Freitag, 07.10.20
16.00 Uhr – 19.00 Uhr

Die Klangschaalen werden auf den bekleideten Körper gesetzt. Feine Vibrationen und Töne fließen durch Körper, Geist und Seele bis auf die Zellen. Man kann die Energie der Schalen in sich aufnehmen und kommt so in die Tiefenentspannung.

34 Samba aus Brasilien - Workshop

in diesem Kurs wird ohne Tanzpartner getanzt!

Leitung: Julia Reibold Mühlbach **Termine:** Mittwoch, 09.11.2011,
Ort: Haus d. Vereine u. Verbände 16., 23. + 30.11.2011
Im Winkel, 24811 Brekendorf 17.30 Uhr -18.30 Uhr
Kosten: 18,00 €

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!

35 Grundkurs Aquarellmalerei

Leitung: Joachim Hendrich **Beginn:** Dienstag, 13.09.2011
Ort: Schule **Dauer:** 10 Abende, dienstags
Kosten: 85,00 € 19.00 Uhr - 20.30 Uhr
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.

36 Grundkurs Aquarellmalerei

Leitung: Joachim Hendrich **Beginn:** Donnerstag, 15.09.2011
Ort: Haus d. Vereine u. Verbände, **Dauer:** 10 Vormittage, donnerstags
Im Winkel, 24811 Brekendorf 9.00 Uhr - 10.30 Uhr
Kosten: 85,00 € Mind. 6 Teilnehmer
Siehe Kurs 35.

37 Stoffschachteln nach Buchbinderart

Leitung: Antje Döring **Termin:** Mittwoch 26.10. 2011
Ort: Schule 19.00 Uhr - ca. 21.30 Uhr
Kosten: 7,00 €

Wir fertigen Klappdeckelschachteln aus Graupappe und beziehen diese mit Patchworkstoff. Materialkosten für eine 10x10x4 cm Schachtel (Notizblockgröße) 7,70 € inklusive Pappe, Leim, Soff und Metallecken.

38 Strümpfe stricken

Leitung: Heidrun Brassat

Kosten: 20,00 €

Beginn: Montag, 24.10.2011

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 Kreuzsticharbeiten für Weihnachten

Leitung: Heidrun Brassat

Kosten: 35,00 €

Beginn: Mittwoch, 26.10.2011
(Info-Abend)

Dauer: 6 Abende, mittwochs
19.30 - 21.00 Uhr

Der Kurs ist für alle geeignet, die gern sticken oder das Stickten erlernen möchten. Ihnen werden Grundkenntnisse vermittelt um einfache Stickbänder, Weihnachtskarten oder auch einen Adventskalender herzustellen. An einem Informationsabend werden nähere Einzelheiten besprochen, wie z.B. Materialbeschaffung. Es können Kleinigkeiten für den täglichen Gebrauch wie Decken, Weihnachtsdecken, Tischläufer, Sets u.a. gefertigt werden.

40 Weihnachtsbasteln für Kinder (Schulalter)

Leitung: Heidrun Brassat

Kosten: 10,00 € + Materialkosten

Beginn: Montag, 21.11., 28.11. +
05.12.2011

Dauer: 3 Nachm., montags
15.30 Uhr - 17.00 Uhr

In diesem Kurs können kleine, weihnachtliche Dekorationen und Geschenke gebastelt werden. Mitzubringen sind: Bleistift, Klebe und Schere.

41 Ikebana - Blumenarrangements im Advent

Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Elke Lohmeyer

Kosten: 14,00 €

+ 12,00 € Materialkosten sind bei der Kursleiterin zu entrichten

Termin: Freitag, 18.11.2011

18.00 Uhr - 21.00 Uhr

Das Wort Ikebana bedeutet: lebende Blume
oder auch: die Blume zu ihrer schönsten Gestalt bringen.

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 (ca. 3-4 cm, z.B. flache Auflaufform, Glasbaustein etc.), 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.

Kreatives Gestalten / Lebenshilfe

42 Training der kommunikativen Fähigkeiten für Prüfungssituationen und schwierige Gespräche“

Leitung: Ilona Berger, Heilpraktikerin
für Psychotherapie

Termine: Samstag, 07.01.2012
14.01.,21.01.,28.01. + 04.02.2012
14.00 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: Schule Owschlag
Kosten: 10,00 € pro Termin

Worum geht es? Um Hilfe und Unterstützung bei der Vorbereitung auf Fragen und Antworten im Bewerbungsgespräch. Stärkung der Selbstsicherheit und des Selbstbewusstseins. Praktische Übung von Gesprächssituationen (Vorstellungsgespräch, Prüfung etc).

43 Heilkreis „Herzewege für Tierliebhaber/innen“

Leitung: Volker Berger, Tierheilpraktiker
Ilona Berger, Heilpraktikerin
für Psychotherapie

Termine: Samstag, 05.11.2011,
19.11.,26.11.,03.12.,10.12.+17.12.2011
Dauer: insges. werden 6 Heilkreise
mit verschiedenen Themen angeboten
14.00 Uhr - 17.00 Uhr

Ort: Schule Owschlag
Kosten: 7,00 € pro Heilkreis

Jedes Haustier hat eine/n Besitzer/in. Es entstehen im täglichen Umgang u.a. Konfliktsituationen, Ängste, Fragen, Missverständnisse. Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe und verwenden unterschiedliche Methoden/Techniken pro Heilkreis in Theorie und Praxis (z.B. Schamanische Heilweisen, NLP, Aufstellungs- und Energiearbeit, Bachblüten, Entspannungstechniken). Ihr Tier lassen Sie in der gewohnten Umgebung zu Hause, während Sie in unserem Heilkreis etwas für das gemeinsame Wohlergehen tun!

Inhalte: Stressreduzierende und bewusstmachende Arbeitstechniken, kreative Strategien zur eigenen Verhaltenänderung, Krankheitsprävention (Vorbeugung) für Ihr Tier, Gesundheitsförderung von Mensch und Tier.

Konflikt/Problemlösungstechniken, Notfallapotheke für Ihr Tier. Ängste, Allergien, Blockaden bearbeiten (als Tierbesitzer/in auch stellvertretend für Ihr Tier). Gesundheitstipps für Ihr Haustier.

44 Naturheilkundlicher Ratgeber für Haustiere und ihre Besitzer (Familie)

Leitung: Volker Berger, Tierheilpraktiker
Ilona Berger, Heilpraktikerin f. Psychotherapie

Ort: Schule Owschlag

Termin: Samstag, 08.10.2011
14.00 - 17.00 Uhr

Kosten: 7,00 €

In diesem Seminar finden Sie Anregungen und Tipps für ein harmonisches Miteinander von Mensch und Tier.

Inhalt: 1. Was kann ich tun, wenn mein vierbeiniger Freund erkrankt?

Volker Berger, stellt die Bachblütentherapie und den kleinen homöopathischen Ratgeber vor.

2. Was kann mir helfen, wenn ich als Tierhalter an Tierhaarallergien oder eine Phobie leide oder wenn ich Schwierigkeiten im Umgang mit meinem Tier habe? Dazu stelle ich, Ilona Berger, die MET - Klopftechnik nach Franke und systemische Tieraufstellungen vor.

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

45 Kochkurs I: Kochen für Männer

Leitung: Heiko Sperzel

Kosten: 37,50 € + Lebensmittelumlage

Beginn: Dienstag, 13.09.2011,
04.10., 25.10., 15.11. +
29.11.2011

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

46 Musikzwerge

Singen, Tanzen, Musizieren mit Kindern von 3 bis 6 Jahren

Leitung: Kerstin Grotkopp

Ort: Feuerwehrgerätehaus

Owschlag, Bahnhofstr.

Kosten: 20,00 € bzw. 32,00 €

Beginn: Dienstag, 06.09. - 04.10.2011

Dienstag, 25.10. -13.12.2011

Dauer: 5 bzw. 8 Nachm., dienstags

16.45 Uhr - 17.30 Uhr

Eine Teilnahme ist auch im laufenden Kurs jederzeit möglich.

47 Gitarre für Anfänger (Grundkurs)

Leitung: Michael Kordt

(Musikschule Musik aKtiv)

Kosten: 36,00 €

Beginn: Freitag, 16.09.2011

Dauer: 6 Abende, freitags

19.30 Uhr - 20.30 Uhr

Über das Kennen lernen 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.

48 Gitarre für Fortgeschrittene (Aufbaukurs)

Leitung: Michael Kordt

(Musikschule Musik aKtiv)

Kosten: 36,00 €

Beginn: Freitag, 11.11.2011

Dauer: 6 Abende, freitags

19.30 Uhr - 20.30 Uhr

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

49 Lachyoga - Workshop -

Leitung: Pit Maier

Kosten: 12,00 €

Termin: Samstag, 29.10.2011

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.

50 Trommeln für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren

Leitung: Pit Maier

Termin: Samstag, 29.10.2011

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.

51 Mini-Englisch for Kids

Leitung: Elaine Elsholz

Beginn: Freitag, 16.09.2011

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.

52 Englisch für Wiedereinsteiger

Leitung: Elaine Elsholz

Beginn: Freitag, 16.09.2011

Kosten: 50,00 €

Dauer: 10 Abende, freitags

18.00 Uhr – 19.30 Uhr

Englisch für Wiedereinsteiger oder für Leute, die Ihr Englisch auffrischen wollen.

53 English for socializing and small talk

Leitung: Elaine Elsholz

Beginn: Dienstag, 20.09.2011

Kosten: 50,00 €

Dauer: 10 Abende, dienstags

19.00 Uhr -20.30 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 €). Das Buch wird bei Kursbeginn durch die Dozentin bestellt.

54 Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Leitung: Mavy Möhle-Barrera

Beginn: Mittwoch, 26.10.2011

Kosten: 50,00 €

Dauer: 10 Abende, mittwochs
19.30 Uhr - 21.00 Uhr

Wir wollen in lockerer Atmosphäre Spanisch lernen und die Grundzüge der Sprache

kennen lernen.

Die Lehrmittel werden im Kurs bekannt gegeben.

55 Spanisch für Kinder

Leitung: Mavy Möhle-Barrera

Beginn: Mittwoch, 26.10.2011

Kosten: 18,00 €

Dauer: 6 Nachm. mittwochs
15.00 Uhr - 15.45 Uhr

Mit Spaß und Spiel wird in diesem Kurs die spanische Sprache entdeckt. Frühe Fremdsprachenkenntnisse eröffnen Chancen für das weitere Leben.

Sprachkurse der VHS Rickert:

K1 Dänisch für Anfänger / Touristen

Leitung: Walter Paulsen

Beginn: Samstag, 17.09.2011

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, 13.09.2011

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, 12.09.2011

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: yhs-rickert@web.de

BUND Termine 2011

- Mi. 26.10.11 20.00 Uhr Gruppensitzung
bei Peter Jeß, Op de Barg 12
- Naturschutz in Owschlag? Projekte 2012 -
- Sa. 26.11.11 19.30 Uhr Grünkohlessen (Muusfall?)
Anmeldung bei Peter Tel. 3323 oder per E-Mail
- Mi. 18.01.12 Erstes Treffen im neuen Jahr
20.00 Uhr bei Christiane Sievers, Bergstraße 13 b

Aktuelle Infos: siehe Schaukasten an der Apotheke

Gäste sind jederzeit willkommen

Noch Fragen?: Peter Jeß, Tel. 04336 / 33 23 oder APJess@o

56 Tagesausflug mit Bus und Schiff nach Travemünde und Lübeck

Inkl. Brunch - Buffet an Bord und Stadtführung in Lübeck

Reisetermin: 19.09.2011

Reisekosten: 59,00 € pro Person

57 „Sister Act „ im Hamburger Operettenhaus

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

Reisetermin: 16.10.2011 Sonntagsnachmittags-Vorstellung mit
Brunch - Buffet im Restaurant

Reisekosten: 129,00 € pro Person (Aufpreis Preiskategorie I: 20,00 € p. P.
Preiskategorie II: 10,00 € p. P.)

58 Zypern entdecken

8 - Tage Flugreise auf die „Insel der Götter“

Mit 340 Sonnentagen jährlich gilt Zypern zu Recht als ideales Urlaubsland. Auf der drittgrößten Insel im Mittelmeer angekommen, werden die Einwohner Sie als Freund willkommen heißen und Ihnen voller Stolz einen Einblick in die über 9000-jährige Geschichte ihrer Insel gewähren. So finden Sie über die ganze Insel verstreut alte Klöster, gemütliche Fischerhäfen und historische Dörfer, die den Gast zum Verweilen einladen.

Reisetermin: 14.11.2011 - 21.11.2011

Reisekosten: 995,00 € p. P. (EZ - Zuschlag 175,00 €)

59 Adventsreise Erfurt

4-Tage Busreise mit Besichtigungsprogramm

Das Bistum Erfurt wurde im Jahr 742 gegründet und erwarb sich aufgrund seiner zahlreichen Kirchen sowie prachtvollen Patrizierhäuser schnell den Beinamen „thüringisches Rom“. Inmitten der reizvollen Altstadt befinden sich neben dem Mariendom und der Severikirche auch zahlreiche verwinkelte Gassen und die bekannte Krämerbrücke, die mit ihren liebevoll restaurierten Fachwerkhäusern für eine eindrucksvolle Kulisse sorgt.

Reisetermin: 01.12.2011 - 04.12.2011

Reisekosten: 245,00 € p. P. (EZ - Zuschlag 75,00 €)

60 Das neue Disney Musical in Hamburg - T A R Z A N

Zwei Jahre nach der Premiere entwickelt sich das Disney Musical TARZAN zum neuen Publikumsmagneten und sorgt nach jeder Show für tosende Beifallstürme.

Reisetermin: 17.12.2011 mit Gebäck und Punsch sowie Besuch des
Weihnachtsmarktes

Reisekosten: 109,00 € p. P. (Aufpreis: Preiskategorie I: 20,00 € p. P.
Preiskategorie II: 10,00 € p. P.)

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

Anmeldungen für alle Veranstaltungen:

VHS Owschlag Rita Rohner, Lehmberger 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

17

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.

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.

Postkarte

2. Die unterschriebene Anmeldung verpflichtet zur Entrichtung der Teilnahmegebühr zu Kursbeginn. Bei Kursausfall werden die Gebühren zurückerstattet.

Volkshochschule Owschlag
Rita Rohner

Lehmberger Weg 5

3. Die Teilnahmegebühren sind per Überweisung zu entrichten.

24811 Brekendorf

Bedingungen für die Anmeldung

Bitte beachten Sie die Hinweise für Kursteilnehmer im Veranstaltungsverzeichnis.

3. 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.

Postkarte

4. Die unterschriebene Anmeldung verpflichtet zur Entrichtung der Teilnahmegebühr zu Kursbeginn. Bei Kursausfall werden die Gebühren zurückerstattet.

Volkshochschule Owschlag
Rita Rohner

Lehmberger Weg 5

3. Die Teilnahmegebühren sind per Überweisung zu entrichten.

24811 Brekendorf

