

Frühjahr 2026



Volkshochschule Owschlag



Bildungseinrichtung der Gemeinden

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



[illegible][illegible][illegible]

Umgang mit Smartphone und Tablet leicht erklärt

01 Umgang mit Smartphone und Tablet für Android-Geräte

<u>Leitung:</u> Andreas Kroggel	<u>Beginn:</u>	Montag, 02.02.2026
<u>Ort:</u> DGH, Raum Owschlag	<u>Dauer:</u>	8x, 9:30 - 11:00 Uhr
	<u>Kosten:</u>	60,00 Euro

Ziel der Kurse ist, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die digitale Welt in verständlicher Form näherzubringen. Gerne können eigene Smartphone- oder Tablet-Geräte mitgebracht werden. Auch Übungsgeräte sind bei Bedarf verfügbar. Neben den Grundfunktionen der Geräte stehen Fragen und Themenwünsche im Vordergrund.

02 Umgang mit Smartphone und Tablet für Apple-Geräte

<u>Leitung:</u> Andreas Kroggel	<u>Beginn:</u>	Freitag, 06.02.2026
<u>Ort:</u> DGH, Raum Owschlag	<u>Dauer:</u>	8x, 9:30 - 11:00 Uhr
	<u>Kosten:</u>	60,00 Euro

Ziel der Kurse ist, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die digitale Welt in verständlicher Form näherzubringen. Gerne können eigene Smartphone- oder Tablet-Geräte mitgebracht werden. Auch Übungsgeräte sind bei Bedarf verfügbar. Neben den Grundfunktionen der Geräte stehen Fragen und Themenwünsche im Vordergrund.

03 Theaterring Owschlag

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



04 Hatha-Yoga

Stimmungsvoll und schön mit der (Puppen-)SchauspielerIn vom Landestheater SH und Yogalehrerin Sonja Langmack

(laufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich, bitte unter 04353/998781 anmelden)

Leitung: Sonja Langmack

Beginn:

Donnerstags

Ort: Schwingbodenraum

Dauer:

8x, 17:00 -18:30 Uhr

Dorfgemeinschaftshaus Owschlag Kosten:

88,00 €

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.

05 Hatha-Yoga Folgekurs Termine bitte erfragen

06 Hatha-Yoga

Leitung: Helga Simon Beginn: Montag, 02.03.2026
Ort: Schwingbodenraum Dauer: 7x, 10:30 - 12:00 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Owschlag Kosten: 77,00 €

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.

07 Hatha-Yoga Folgekurs Termine bitte erfragen

08 Ganzkörpergymnastik mit Musik in Regel findet dieser Kurs in den Schulferien statt, vollbelegt, aber es gibt eine Warteliste

Leitung: Gabi Scholz Beginn: Donnerstag, 05.02.2026
Ort: DGH, Raum Steinsieken Dauer: 8x, 9:15 - 10:45 Uhr
Kosten: 80,00 €

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.

09 Ganzkörpergymnastik mit Musik Folgekurs 5.03.2026

10 Ganzkörpergymnastik mit Musik Folgekurs 30.04.2026

11 Ganzkörpergymnastik mit Musik

Leitung: Gabi Scholz

Beginn:

Freitag, 06.02.2026

Ort: DGH, Raum Steinsieken

Dauer:

8x, 9:15 – 10:45 Uhr

Kosten:

80,00 €

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.

12 Ganzkörpergymnastik mit Musik Folgekurs ab 03.04.2026

13 Ganzkörpergymnastik mit Musik Folgekurs ab 29.05.2026

14 Fitness – Rückenschule in Brekendorf (vollbelegt, Warteliste!)

Leitung: Kirsten Petersen

Beginn: Donnerstag

Physiotherapeutin

Dauer: 19:00 – 20:00 Uhr

Ort: Schule, Sportraum

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.

Qigong-Gesundheitsförderung aus dem traditionellen China

Qigong hat seinen Ursprung in China und lässt sich mehr als 3000 Jahre zurückverfolgen. Qi bedeutet -vereinfacht- „Energie“, Gong ist die „Arbeit“, QiGong ist also „Arbeit und Umgang mit Energie“.

Auf dem traditionellen Qigong basiert das moderne „Chinesische Gesundheits-Qigong (Chinese Health Qigong)“.

Es umfasst eine Vielzahl von Übungen, die nachweislich der Gesundheitsförderung dienen. Es wurde an die Notwendigkeiten der heutigen Zeit angepasst und wissenschaftlich bestätigt.

Qigong kann jede / jeder machen, unabhängig von Alter und Fitness. Ein späterer Einstieg in die laufenden Kurse ist möglich!"

15 Gesund bleiben mit Qigong

Leitung: Gunter Kase

Beginn: Mi., 18.02.2026

Dipl.-Psychologe (Qigong-Lehrer/IHQF) Dauer: 8x, 9:00 – 10:30 Uhr

Ort: DGH, Schwingbodenraum

Kosten: 88,00 Euro

Gesundheits-Qigong bietet eine große Anzahl einfacher und bewährter Übungen und kann z.B. die Gefahr von Stürzen und Unfällen vermindern und darüber hinaus die Lebensgestaltung (Gesundheit, Lebensfreude und geistige Wachheit) verbessern. Ich werde mit Ihnen in kleinen Schritten Qigong-Übungen (für Körper, Atem, Konzentration und Meditation) trainieren, die sich positiv auf Gleichgewichtssinn, Körperkoordination, Erweiterung der Beweglichkeit, Dehnung, Kräftigung und Wohlbefinden auswirken nach dem Motto **„Das, was ich neu lerne, soll mich nicht überfordern, sondern Spaß machen!“**

Sie benötigen für diesen Kurs sportliche, bequeme Kleidung und Sportschuhe. Wenn das Wetter es zulässt, können die Übungen (wie in China) auch im Freien stattfinden.

16 Gesund bleiben mit Qigong / Folgekurs Beginn: Mi., 22.04.2026

Fortgeschrittenenkurs (alle Plätze sind belegt, deshalb ist in diesem Kurs keine Neuaufnahme möglich!)

Eine Konsequenz des Älterwerdens ist das Nachlassen der körperlichen Fitness. Wahrnehmung, Gleichgewicht, Koordinationsfähigkeit, Beweglichkeit und Geschmeidigkeit lassen ebenso nach wie körperliche Kraft und Ausdauer. Diese Prozesse lassen sich nicht aufhalten, durch gezielte Übungen und Training aber verlangsamen und die einschränkenden Auswirkungen vermindern. Qigong bietet dafür eine große Zahl einfacher und bewährter Übungen an. Damit geht eine Verbesserung der Lebensgestaltung (Gesundheit, Lebensfreude und geistige Wachheit) einher und die Gefahr von Stürzen und Unfällen wird vermindert. Ich werde mit Ihnen in dem Kurs in kleinen Schritten Qigong-Übungen (für Körper, Atem, Konzentration und Meditation) trainieren, die sich positiv auf Gleichgewichtssinn, Körperkoordination, Erweiterung der Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung auswirken und dabei zugleich auf die individuellen altersbedingten Einschränkungen Rücksicht nehmen. Motto: das was ich neu lerne, soll mich nicht überfordern, sondern Spaß machen und meine Lebensqualität verbessern!

Sie benötigen für diesen Kurs sportliche, bequeme Kleidung und Sportschuhe. Wenn das Wetter es zulässt, können die Übungen (wie in China) auch im Freien stattfinden.

16 Qigong-Freunde Owschlag/ Folgekurs Beginn: Mi., 22.04.2026

[illegible]

Leitung: Gunter Kase Beginn: Mi., 18.02.2026

Dipl.-Psychologe (Qigong-Lehrer/IHQF) Dauer: 8x, 18:30 - 19:30 Uhr

Ort: DGH, Schwingbodenraum Kosten: 69,00 Euro

Ich werde mit Ihnen in dem Kurs Qigong-Übungen trainieren, die Atemkontrolle, Entspannung und Meditation, Stressabbau und körperliche Fitness fördern. Basis ist die Qigong-Sequenz „Ba Duan Jin“ (Acht edle Brokate)“.

Sie werden in kleinen Schritten immer anspruchsvollere und komplexere Bewegungsfolgen erarbeiten und am Ende des Kurses werden Sie diese Übungen eigenständig zu Hause oder (bei Interesse) in einem Folgekurs praktizieren und weiter vertiefen können.

Sie benötigen für diesen Kurs (sportliche) bequeme Kleidung und Sportschuhe. Wenn das Wetter es zu lässt, können die Übungen (wie in China) auch im Freien stattfinden.

17 „Aktive Pause und mehr mit Qigong“/ Beginn: Mi., 22.04.2026

[illegible]

Bedeutung Knicks - die typischen Wallhecken Schleswig-Holsteins - prägen seit Jahrhunderten die Landschaft des Naturparks Hüttener Berge. Sie besitzen nicht nur einen hohen ökologischen und ökonomischen Wert, sondern haben auch aus kulturhistorischer Sicht eine große Bedeutung. Im Rahmen einer Exkursion mit anschließendem Vortrag soll die Geschichte der traditionsreichen Knicks anschaulich präsentiert werden. Dabei steht vor allem die Pflege der Knicks - die seit 2023 offiziell als Immaterielles Kulturerbe der UNESCO anerkannt worden ist - im Mittelpunkt. Bei Kuchen und Punsch mit Früchten aus

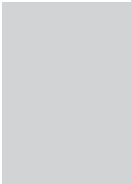
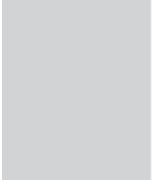
Leitung: Prof. Dr. Holger Gerth, Heiner Staggen

Treffpunkt: Kolonistenhof, Bornbarg 11, 24791 Neu Duvenstedt

Anmeldung: bis zum 15.01. per mail an knickwert@naturpark-huettenerberge.de

[illegible]

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.

<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: _____