Herbst 2026

Volkshochschule Owschlag

Bildungseinrichtung der Gemeinden

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

Inhalt

Kontaktdaten/Kontoverbindung/Veranstaltungsorte	2
Steuererklärung selbstständig machen	3
Künstliche Inteligenz	4
Umgang mit Smartphone und Tablet	5
Hatha Yoga	6
Ganzkörpergymnastik mit Musik	7
Rückenschule	8
Qigong	8
Theaterring Owschlag	11
Veranstaltungen vom Naturpark Hüttener Berge e.V	12
Hinweise für Kursteilnehmer	14

Das Wichtigste in Kürze

Kontaktdaten VHS Owschlag

VHS Leiterin: Anja Korjahn
Postadresse: VHS Owschlag, Dixrader Weg 3,
24358 Ahlefeld – Bistensee

Anmeldung:

Tel.: 04353/998 781 oder E-Mail: vhs@owschlag.de oder über Anmeldekarten, die sich im hinteren Teil des Heftes befinden.

Bankdaten:

Bitte immer die Kursnummer vermerken!

VHS Owschlag
Raiffeisenbank eG
BIC:GENODEF1OWS
IBAN:DE11200696410001041041

Veranstaltungsorte:

Die Kurse werden in der Regel in den Räumlichkeiten des Dorfgemeinschaftshauses Owschlag in der Sportallee 2a abgehalten.

01 ELSTER Steuererklärung selbstständig erstellen

Leitung:	Helena Korjahn	Beginn:	Freitag, 26.02.2027
	Steuerfachangestellte	Dauer:	1x, 16:00 – 18:00 Uhr
Ort:	DGH, Raum Owschlag	Kosten:	36,00 Euro

Ich biete einen Kurs zur Benutzung des ELSTER-Portals an. Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Bedienung des Programms verständlich zu erklären, sodass sie anschließend ihre Einkommensteuererklärungen selbstständig mit ELSTER erstellen können.
Der Kurs dient ausschließlich der Erklärung und Anwendung des ELSTER-Programms und beinhaltet keine steuerliche Beratung. Er richtet sich insbesondere an Rentnerinnen und Rentner sowie Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

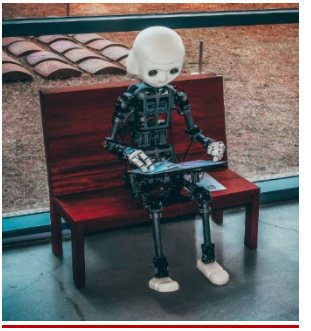
Für die Teilnahme wird ein Laptop und ein aktivierter ELSTER Zugang benötigt.
Kein ELSTER Zugang vorhanden? Melden Sie sich gerne per E-Mail bei mir: helenakorjahn@yahoo.de

02 ELSTER Steuererklärung selbstständig erstellen

Leitung:	Helena Korjahn	Beginn:	Samstag, 27.02.2027
	Steuerfachangestellte	Dauer:	1x, 11:00 – 13:00 Uhr
Ort:	DGH, Raum Owschlag	Kosten:	36,00 Euro

03 Künstliche Intelligenz, ChatGPT

Leitung: Roland Heimrich
Beginn: Mittwoch, 21.10.2026
Mittwoch, 28.10.2026
Ort: DGH, Raum Owschlag
Dauer: 2x, 18:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 42,00 Euro



Dieser Kurs bietet einen leicht verständlichen Überblick über die grundlegenden Konzepte der Künstlichen Intelligenz, ohne tief in die Technik einzutauchen. Teilnehmende lernen, wie KI-Tools wie ChatGPT & Co und die Suche im Alltag funktionieren und welche Potenziale sie bieten.
Der Fokus liegt auf der praktischen Anwendung und dem kritischen Umgang mit diesen neuen Technologien im persönlichen Umfeld. Bitte Schreibzeug und Laptop oder Tablet (notfalls Smartphone) mitbringen.

Umgang mit Smartphone und Tablet leicht erklärt

04 Umgang mit Smartphone und Tablet für Android-Geräte

Leitung: Andreas Kroggel
Ort: DGH, Raum Owschlag

Beginn: Montag, 14.09.2026
Dauer: 8x, 9:30 – 11:00 Uhr
Kosten: 65,00 Euro

Ziel der Kurse ist, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die digitale Welt in verständlicher Form näherzubringen. Gerne können eigeneSmartphone- oder Tablet-Geräte mitgebracht werden. Auch

Übungsgeräte sind bei Bedarf verfügbar. Neben den Grundfunktionen der Geräte stehen Fragen und Themenwünsche im Vordergrund.

05 Umgang mit Smartphone und Tablet für Apple-Geräte

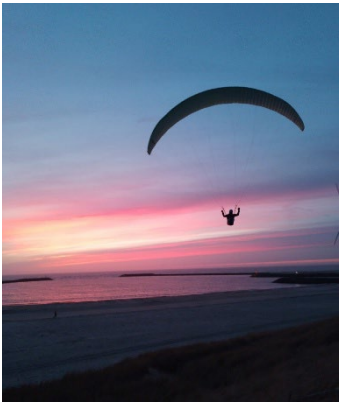
Leitung:	Andreas Kroggel	Beginn:	Freitag, 18.09.2026
Ort:	DGH, Raum Owschlag	Dauer:	8x, 9:30 – 11:00 Uhr
		Kosten:	65,00 Euro

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.

06 Hatha-Yoga

Leitung:	Sonja Langmack	Beginn:	Donnerstag, 10.09.2026
Ort:	DGH, Raum Steinsieken	Dauer:	8x, 17:00 -18:30 Uhr
		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



07 Hatha-Yoga Folgekurs

Leitung:	Sonja Langmack	Beginn:	Donnerstag, 26.11.2026
Ort: DGH, Raum Steinsieken		Dauer:	8x, 17:00 -18:30 Uhr
		Kosten:	88,00 €

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

Leitung:	Helga Simon	Beginn:	Montag, 07.09.2026
Ort:	Schwingbodenraum	Dauer:	5x, 10:30 – 12:00 Uhr
		Kosten:	55,00 €

Wer sich nach Ruhe, Entspannung und einer bewussten Auszeit vom Alltag sehnt, ist in diesem Hatha-Yoga-Kurs genau richtig. Im Mittelpunkt stehen langsame, achtsame Übungen, die helfen, wieder in Kontakt mit dem eigenen Körper und dem eigenen Atem zu kommen. Durch sanfte Bewegungen, Atemübungen und kurze Meditationen entsteht Schritt für Schritt mehr Entspannung und innere Ruhe. Anders als bei kraftbetonten Yogastilen geht es hier nicht um Leistung oder intensives Training, sondern darum, zur eigenen Mitte zurückzufinden und Körper und Geist Erholung zu schenken.

09 Hatha-Yoga Folgekurs

Leitung:	Helga Simon	Beginn:	Montag, 26.10.2026
Ort:	DGH, Raum Steinsieken	Dauer:	5x, 10:30 – 12:00 Uhr
		Kosten:	55,00 €

10 Ganzkörpergymnastik mit Musik = vollbeleg!
Bitte Freitagskurs wählen

Leitung:	Gabi Scholz	Beginn:	Donnerstag, 10.09.2026
Ort:	DGH, Raum Steinsieken	Dauer:	8x, 9:15 – 10:45 Uhr
		Kosten:	88,00 €

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.

11 Ganzkörpergymnastik mit Musik Folgekurs

Leitung:	Gabi Scholz	Beginn:	Donnerstag
Ort:	DGH, Raum Steinsieken	Dauer:	8x, 9:15 – 10:45 Uhr
		Kosten:	88,00 €

12 Ganzkörpergymnastik mit Musik neu

Leitung:	Gabi Scholz	Beginn:	Freitag, 11.09.2026
Ort:	DGH, Raum Steinsieken	Dauer:	8x, 9:15 – 10:45 Uhr
		Kosten:	88,00 €

Text wie oben.

13 Ganzkörpergymnastik mit Musikfolgekurs

Leitung:	Gabi Scholz	Beginn:	Freitag
Ort:	DGH, Raum Steinsieken	Dauer:	8x, 9:15 – 10:45 Uhr
		Kosten:	88,00 €

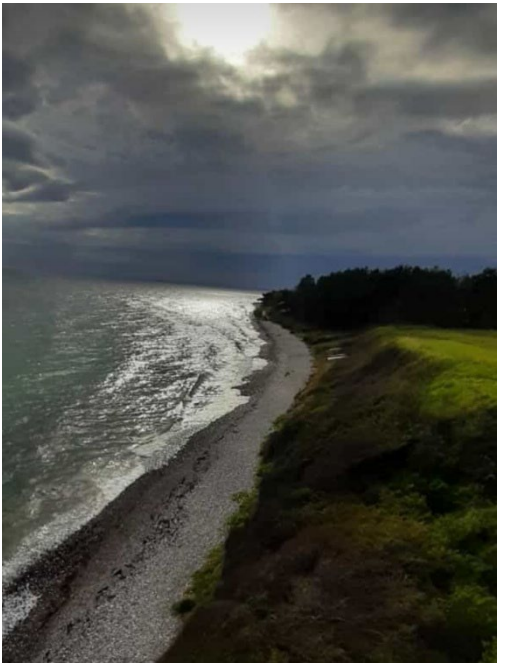
14 Fitness – Rückenschule in Brekendorf vollbelegt

Leitung: Kirsten Petersen
Physiotherapeutin
Ort: Schule, Sportraum

Beginn: Donnerstag
Dauer: 19:00 – 20:00 Uhr

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., 14.10.2026
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

Kursstart bitte unter 04358/998781 erfragen.

Leitung:	Gunter Kase	Beginn:	Mi. ,09.12.2026
Dipl.-Psychologe (Qigong-Lehrer/IHQF)		Dauer:	8x, 9:00 – 10:30 Uhr
Ort:	DGH, Schwingbodenraum	Kosten:	88,00 Euro

17 Qigong-Freunde Owschlag

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

Leitung:	Gunter Kase	Beginn:	Mi., 14.10.2026
Dipl.-Psychologe (Qigong-Lehrer/IHQF)		Dauer:	8x, 11:00 – 12:30 Uhr
Ort:	DGH, Schwingbodenraum	Kosten:	88,00 Euro

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.

18 Qigong- Freunde Folgekurs

Leitung:	Gunter Kase	Beginn:	Mi., 09.12.2026
Dipl.-Psychologe (Qigong-Lehrer/IHQF)		Dauer:	8x, 11:00 – 12:30 Uhr
Ort:	DGH, Schwingbodenraum	Kosten:	88,00 Euro

19 „Aktive Pause und mehr mit Qigong“ (Grundkurs für jedermann)

Leitung:	Gunter Kase	Beginn:	Mi., 14.10.2026
Dipl.-Psychologe (Qigong-Lehrer/IHQF)		Dauer:	8x, 19:00 – 20:00 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.

20 „Aktive Pause und mehr mit Qigong“ Folgekurs

Leitung:	Gunter Kase	Beginn:	Mi., 09.12.2026
Dipl.-Psychologe (Qigong-Lehrer/IHQF)		Dauer:	8x, 19:00 – 20:00 Uhr
Ort:	DGH, Schwingbodenraum	Kosten:	69,00 Euro

Theaterring Owschlag

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

Kostenfreie Veranstaltungen vom Naturpark Hüttener Berge e.V. zum Thema Knick

A) Neue Lebensräume schaffen – Erfolgreiche Kooperations-beispiele zwischen Landwirtschaft und Naturschutz (Ohne Anmeldung)

Wie entstehen neue Lebensräume für Vögel, Amphibien und andere Tierarten? Auf zwei Flächen sehen wir neue Knicks, Kleingewässer und eine renaturierte Au und erhalten Einblicke in die praktische Naturschutzarbeit.

Leitung: Antje Zimmermann, NWOE und Anna Tornier, Hüttenhof, Aktion Kulturland **Termin:** Mittwoch, 26. August 2026, 17.00 Uhr (Dauer ca. 2 Std) **Treffpunkt:** Hütten, Parkplatz an der Kirche **Hinweis:** Wir gehen über eine Weidefläche mit Rindern. Bitte festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung mitbringen. Hunde müssen leider zu Hause bleiben! **Mehr Infos:** Antje Zimmermann, zimmermann@nwoe.de, Tel. 0157 – 58159059

B) Bunte Beeren in herbstlichen Knicks – die Bedeutung von Knicks für die heimische Tierwelt Anmeldung unter Tel. 0176-30490971

Im waldarmen Schleswig-Holstein sind Knicks wichtige Verbundachsen, Lebensraum und Nahrungsquelle für Pflanzen, Vögel, Insekten und Säugetiere. Wir erkunden, wie sich die Tiere und Pflanzen der Knicks auf den Winter vorbereiten.

Veranstalter: Naturpark Hüttener Berge e.V. **Leitung:** Julia Scherer (zert. Natur- & Landschaftsführerin) **Termin:** Sonntag, 04. Oktober 2026, 14.00 Uhr (Dauer ca. 1,5 Std) **Treffpunkt:** Haby Krog, Dorfstr, 24361 Haby **Hinweis:** max. 16 Teilnehmer, bitte festes Schuhwerk anziehen **Mehr Infos:** Julia Scherer, jules_marsax@web.de

C) Exkursion zum Holzhackschnitzel-Kraftwerk in Schleswig (ohne Anmeldung)

Die Knickpflege besitzt durch die energetischen Nutzungsmöglichkeiten der anfallenden Biomasse bzw. Holzhackschnitzel ein großes wirtschaftliches Potenzial. Das von dem Unternehmensverbund Schleswig Stadtwerke betriebene Heizwerk Gildestraße verfeuert jährlich circa 2.000 bis 2.500 m³ Holzhackschnitzel, die aus der Pflege der umliegenden Knicks stammen. Das angeschlossene Nahwärmenetz kann so 83 Haushalte mit Wärme und Warmwasser versorgen.

Veranstalter: Naturpark Hüttener Berge e.V.
Termin: Samstag, 7. November 2026, 15.00 Uhr (ca. 2 Std)
Treffpunkt: 24837 Schleswig, Gildestraße 33
Mehr Infos: Jürgen Augustin, j.Augustin@stadtwerke-sh.de, 04621-801 400

Hinweise für Kursteilnehmer

Die meisten Angebote finden im Dorfgemeinschaftshaus statt.
DGH = Dorfgemeinschaftshaus

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.

Bedingungen für die Anmeldung Bitte beachten Sie die Hinweise für Kursteil-nehmer im Veranstaltungsverzeichnis. 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.	Postkarte Volkshochschule Owschlag Anja Korjahn Dixrader Weg 3 24358 Ahlefeld - Bistensee
Bedingungen für die Anmeldung Bitte beachten Sie die Hinweise für Kursteil-nehmer im Veranstaltungsverzeichnis. 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.	Volkshochschule Owschlag Anja Korjahn Dixrader Weg 3 24358 Ahlefeld - Bistensee

Anmeldung zum Kurs

Kurs Nr._____ Kursbezeichnung_____

Familienname, Vorname:_____

Anschrift:_____

_

Telefon:_____ Altersgruppe unter 16 16 – 1 8 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:_____