

# Frühjahr 2025



## Volkshochschule Owschlag



Bildungseinrichtung der *Gemeinden*

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





## Inhalt

Kontaktdaten/Kontoverbindung/Veranstaltungsorte	2
Umgang mit Smartphone und Tablet	3
Theaterring Owschlag	3
Imker Kurs	4
Bienenköniginnen Zucht	4
Yoga und Meditation	5
Rückenschule Brekendorf	8
Qigong	7
Landschaftsmalerei	9
Hinweise für Kursteilnehmer	10
Anmeldekarten	11



## 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.



# Umgang mit Smartphone und Tablet leicht erklärt

## 01 Umgang mit Smartphone und Tablet für Android-Geräte

Leitung: Andreas Kroggel                      Beginn: Montag, 17.02.2025  
Ort: DGH, Raum Owschlag                      Dauer: 8x, 9:30 - 11:00 Uhr  
Kosten: 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

Leitung: Andreas Kroggel                      Beginn: Freitag, 21.02.2025  
Ort: DGH, Raum Owschlag                      Dauer: 8x, 9:30 - 11:00 Uhr  
Kosten: 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





- ✓ Zuchtorganisation SH
- ✓ Ausrüstung für Zucht und Vermehrung
- ✓ Zuchtmanagement
- ✓ Königinnenvermehrung in kleinen Imkereien



## **06 Hatha-Yoga** (laufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich)

Leitung: Sonja Langmack      Beginn: Donnerstag, 09.01.2025  
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.



## **07 Hatha-Yoga Folgekurs** (Details bitte unter 04353/998781 erfragen)

Leitung: Sonja Langmack      Beginn: Donnerstags  
Ort: Schwingbodenraum      Dauer: 17:00 - 18:30 Uhr



## **08 Hatha-Yoga Meditation**

Leitung: Sonja Langmack      Beginn: Do., 20.02.2025  
Ort: Schwingbodenraum      Dauer: 8 x, 19:00 - 20:00 Uhr  
 Dorfgemeinschaftshaus Owschlag Kosten: 70,00 €

Diese Stunde ist für alle, die einmal richtig abschalten und entspannen

möchten. Wir werden dynamische und statische Haltungen mit Meditation und Atmung verbinden und unseren natürlichen Magnetismus für die guten Dinge aktivieren.



### 09 Hatha-Yoga (Teilnahme am laufenden Kurs und Schnupperstunde ist möglich!)

Leitung: Helga Simon                      Beginn: Montag, 17.02.2025  
Ort: Schwingbodenraum                      Dauer: 5x, 10:30 - 12:00 Uhr  
Dorfgemeinschaftshaus Owschlag Kosten: 55,00 €

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.

### 10 Hatha-Yoga Folgekurs

Kursstart bitte unter 04358/998781 erfragen.

Leitung: Helga Simon                      Beginn: montags  
Ort: Schwingbodenraum                      Dauer: 8x, 10:30 - 12:00 Uhr  
Dorfgemeinschaftshaus Owschlag Kosten: 88,00 €



### 11 Fitness - Rückenschule in Brekendorf (vollbelegt, Anmeldung nicht möglich!)

Leitung: Kirsten Petersen                      Beginn: Donnerstag  
Physiotherapeutin                      Dauer: 19:00 - 20:00 Uhr  
Ort: Schule, Sportraum

Nach einer Aufwärmgymnastik werden gezielte Übungen auf der



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.

### 13 Gesundheits-Qigong (Chinese Health Qigong)

#### **Grundkurs für Jedermann, Folgekurs**



### 14 Gesundheits-Qigong (Chinese Health Qigong)

Spezielles Angebot (nicht nur) für Senioren

Kurs 1: Basiskurs

(für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse)

Leitung: Gunter Kase

Beginn: Mi., 22.01.2025

Dipl.-Psychologe (Qigong-Lehrer/IHQF) Dauer: 5x, 9:30 - 11:00 Uhr

Ort: DGH, Schwingbodenraum

Kosten: 55,00 Euro

GesundheitsQigong 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.

### **15 Gesundheits-Qigong (Chinese Health Qigong)**

Spezielles Angebot (nicht nur) für Senioren

Kurs 1: Basiskurs / Folgekurs

---

### **16 Gesundheits-Qigong (Chinese Health Qigong)**

Spezielles Angebot (nicht nur) für Senioren

Kurs 2: Fortgeschrittenenkurs

(für Teilnehmer, die am Basiskurs oder dem Grundkurs (Mi. Abend) teilgenommen haben)

Leitung: Gunter Kase

Beginn: Mi., 08.01.2025

Dipl.-Psychologe (Qigong-Lehrer/IHQF) Dauer: 8x, 11:00 - 12:30 Uhr

Ort: DGH, Schwingbodenraum

Kosten: 88,00 Euro

### **17 Gesundheits-Qigong (Chinese Health Qigong)**

Spezielles Angebot (nicht nur) für Senioren

Kurs 2: Fortgeschrittenenkurs



## 18 Acryl Landschaftsmalerei

Leitung: Anja Korjahn

Beginn: Sa., 08.01.2025

Ort: Bistensee

Dauer: 3x, 10:00 - 13:00 Uhr

Kosten: 90,00 Euro

Der Kurs richtet sich an Menschen, die in die Regeln und Geheimnisse der Landschaftsmalerei eingeweiht werden möchten.

Das Spannende an diesem Kurs wird sein, all die neugewonnenen Erkenntnisse gleich in die Tat und in ein selbstgewähltes Motiv umzusetzen. Wie die alten Meister werden wir mit einer Grundierungstechnik der Leinwand arbeiten, damit das Bild an Tiefe und die Farben an Strahlkraft gewinnen.

Bitte Materialien, wie Leinwand (kleineres Format), Farben, Pinsel, Unterlagen, usw. mitbringen.

### 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.

Bedingungen für die Anmeldung

Bitte beachten Sie die Hinweise für Kursteilnehmer im  
Veranstungsverzeichnis.

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 Kursteilnehmer im  
Veranstungsverzeichnis.

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 - 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: \_\_\_\_\_