

Herbst 2025



Volkshochschule Owschlag



Bildungseinrichtung der Gemeinden

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



Inhalt

Kontaktdaten/Kontoverbindung/Veranstaltungsorte	2
Afrikanisches Trommeln	3
Umgang mit Smartphone und Tablet	3
Theaterring Owschlag	4
Imkern	4
Yoga	5
Ganzkörpergymnastik mit Musik	7
Qigong	9
Hinweise für Kursteilnehmer	10
Anmeldekarten	11

[illegible]

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.

[illegible]

01 Afrikanisches Trommeln

Leitung: Regina Böhm
Ort: DGH, Raum Owschlag

Beginn: Samstag, 27.09.2025
Dauer: 10:00- 13:00 Uhr
Kosten: 33,00 €

Afrikanisches Trommeln (Workshop mit Trommel Ausleihe). Geeignet für Anfänger und Anfängerinnen. Spielend erleben wir den richtigen „Groove“. Für alle die, die Spaß an Rhythmik haben.

Trommeln fördert die Lebenslust, Konzentration, lösen Blockaden, Stress und Hemmungen.

TROMMELN MACHT SPASS

02 Afrikanisches Trommeln

Leitung: Regina Böhm
Ort: DGH, Raum Owschlag

Beginn: Samstag, 15.11.2025
Dauer: 10:00- 13:00 Uhr
Kosten: 33,00 €

Text wie oben.

03 Afrikanisches Trommeln

Leitung: Regina Böhm
Ort: DGH, Raum Owschlag

Beginn: Samstag, 07.02.2026
Dauer: 10:00- 13:00 Uhr
Kosten: 33,00 €

Text wie oben.

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, 15.09.2025
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.

05 Umgang mit Smartphone und Tablet für Apple-Geräte

<u>Leitung:</u> Andreas Kroggel	<u>Beginn:</u> Freitag, 19.09.2025
<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.

06 Theaterring Owschlag

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

07 Einstiegskurs Imkerei

<u>Leitung:</u> Dr. Solveig Henze	<u>Beginn:</u> Mittwoch, 21.01.2026
<u>Ort:</u> DGH, Raum Owschlag	<u>Dauer:</u> 6x, 18:00 – 20:00 Uhr
	<u>Kosten:</u> 77,00 Euro

Der Kurs findet jeden zweiten Mittwoch statt!

Inhalte werden sein:

- Anatomie und Biologie der Biene, rechtlicher Rahmen der Bienenhaltung
- Bienenhaltung (Beuten, Betriebsweisen, Kosten)
- Jahreslauf der Imkerei
- Krankheiten (Erkennung, Behandlung, Bekämpfung)
- Honiggewinnung
- Bienenwachs (Arten, Gewinnung, Verarbeitung, Qualität)



08 Hatha-Yoga

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

Leitung: Sonja Langmack

Beginn: Donnerstag, 25.09.2025

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.



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

<u>Leitung:</u>	Helga Simon	<u>Beginn:</u>	Montag, 01.09.2025
<u>Ort:</u>	Schwingbodenraum	<u>Dauer:</u>	7x, 10:30 - 12:00 Uhr
		<u>Kosten:</u>	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.

10 Hatha-Yoga Folgekurs

<u>Leitung:</u>	Helga Simon	<u>Beginn:</u>	03.11.2025
<u>Ort:</u>	DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u>	7x, 10:30 - 12:00 Uhr
		<u>Kosten:</u>	77,00 €



11 Ganzkörpergymnastik mit Musik

<u>Leitung:</u> Gabi Scholz	<u>Beginn:</u>	Donnerstag, 25.09.2025
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u>	8x, 9:15 - 10:45 Uhr
	<u>Kosten:</u>	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

Bitte mitbringen: Decke oder Isomatte, bequeme Kleidung.

Leitung: Gabi Scholz

Beginn:

Freitag, 26.09.2025

Ort: DGH, Raum Steinsieken

Dauer:

8x, 9:15 - 10:45 Uhr

Kosten:

80,00 €

[illegible]

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

Leitung: Kirsten Petersen

Beginn: Donnerstag

Physiotherapeutin

Dauer: 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Schule, Sportraum

[illegible]

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!"

[illegible]

14 Gesund bleiben mit Qigong

Leitung: Gunter Kase

Beginn: Mi., 08.10.2024

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.

15 Gesund bleiben mit Qigong / Folgekurs

Kursstart bitte unter 04358/998781 erfragen.

Leitung: Gunter Kase

Beginn: Mi.,

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

Ort: DGH, Schwingbodenraum

Kosten: 88,00 Euro

[illegible]

16 Qigong-Freunde Owschlag

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

<u>Leitung:</u>	Gunter Kase	<u>Beginn:</u>	Mi., 08.10.2024
Dipl.-Psychologe (Qigong-Lehrer/IHQF)		<u>Dauer:</u>	8x, 11:00 - 12:30 Uhr
<u>Ort:</u>	DGH, Schwingbodenraum	<u>Kosten:</u>	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

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

[illegible]

Ich werde mit Ihnen in den Kung Fu Kampfsportübungen trainieren, die

Sie werden in kleinen Schritten immer anspruchsvoller und komplexer

Sie benötigen für diesen Kurs (sportliche) bequeme Kleidung und

[illegible]

Die meisten Anrechte finden im Dorfgemeinschaftshaus

DGH = Dorfgemeinschaftshaus

Anmeldung: Sie können sich mit beiliegender Anmeldekarte

<u>Bedingungen für die Anmeldung</u> Bitte beachten Sie die Hinweise für Kursteilnehmer 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
<u>Bedingungen für die Anmeldung</u> Bitte beachten Sie die Hinweise für Kursteilnehmer 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 - 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: _____