



Herbst 2023

Volkshochschule Owschlag



Bildungseinrichtung der Gemeinden

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



Inhalt

Kontaktdaten/Kontoverbindung/Veranstaltungsorte	3
Ausgeglichen SEIN - ganzheitliche Resilienz	3
Encouraging-Training	4
Klarer Sehen	5
Theaterring Owschlag	6
Einstiegskurs Imkerei	6
Diverse Kochkurse	7
Umgang mit Smartphone und Tablet	3
Yoga	9
Ganzkörpergymnastik	11
Rückenschule Brekendorf	12
Malen mit Acrylfarben	13
Hinweise für Kursteilnehmer	14
Anmeldekarten	15



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

Theaterring Owschlag

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

06 Einstiegskurs Imkerei

Leitung: Dr. Solveig Henze

Beginn: Mittwoch, 24.01.2023

Ort: DGH, Raum Owschlag

Dauer: 6x, 18:00 - 20:00 Uhr

Kosten: 65,00 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)

Bei Bedarf können Praxistermine ab April angeboten werden.



Diverse Kochkurse

07 Brotdosen- Ideen für die Schule

<u>Leitung:</u> Yvette Lorenz	<u>Beginn:</u>	Montag, 11.09.2023
<u>Ort:</u> Schulküche Owschlag (unter Vorbehalt)	<u>Dauer:</u>	17:30 - 20:30 Uhr
	<u>Kosten:</u>	20,00€ + 8,00€ - 10,00€ Lebensmittel

Es sollten mitgebracht werden: Schürze, Dosen für Übriggebliebenes, scharfes Messer + Schäler, eigenes alkoholfreies Getränk.

08 Salat - Party

Verschiedene Salate mit Hülsenfrüchten, Rohkost und gegarten Gemüse

<u>Leitung:</u> Yvette Lorenz	<u>Beginn:</u>	Montag, 18.09.2023
<u>Ort:</u> Schulküche Owschlag (unter Vorbehalt)	<u>Dauer:</u>	17:30 - 20:30 Uhr
	<u>Kosten:</u>	20,00€ + 8,00€ - 10,00€ Lebensmittel

Es sollten mitgebracht werden: Schürze, Dosen für Übriggebliebenes, scharfes Messer + Schäler, eigenes alkoholfreies Getränk.

09 Typisch Norddeutsches aus Kartoffeln

<u>Leitung:</u> Yvette Lorenz	<u>Beginn:</u>	Montag, 02.10.2023
<u>Ort:</u> Schulküche Owschlag (unter Vorbehalt)	<u>Dauer:</u>	17:30 - 20:30 Uhr
	<u>Kosten:</u>	20,00€ + 8,00€ - 10,00€ Lebensmittel

Es sollten mitgebracht werden: Schürze, Dosen für Übriggebliebenes, scharfes Messer + Schäler, eigenes alkoholfreies Getränk.

10 Kürbis süß und pikant

Leitung: Yvette Lorenz

Ort: Schulküche Owschlag
(unter Vorbehalt)

Beginn:

Montag, 06.11.2023

Dauer:

17:30 - 20:30 Uhr

Kosten:

20,00€ + 8,00€ -
10,00€ Lebensmittel

Es sollten mitgebracht werden: Schürze, Dosen für Übriggebliebenes, scharfes Messer + Schäler, eigenes alkoholfreies Getränk.

11 Weihnachtsbäckerei

Leitung: Yvette Lorenz

Ort: Schulküche Owschlag
(unter Vorbehalt)

Beginn:

Montag, 11.12.2023

Dauer:

17:30 - 20:30 Uhr

Kosten:

20,00€ + 8,00€ -
10,00€ Lebensmittel

Es sollten mitgebracht werden: Schürze, Dosen für Übriggebliebenes, scharfes Messer + Schäler, eigenes alkoholfreies Getränk.

Umgang mit Smartphone und Tablet leicht erklärt

Beide Kurse sind voll!!!

12 Umgang mit Smartphone und Tablet für Android-Geräte

Anmeldung nicht möglich, da der Kurs vollbelegt ist!

Leitung: Andreas Kroggel

Ort: DGH, Raum Owschlag

Beginn:

Montag, 18.09.2023

Dauer:

8x, 9:30 - 11:00 Uhr

Kosten:

Kurs ist kostenfrei

Ziel der Kurse ist, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die digitale Welt in verständlicher Form näherzubringen. Gerne können eigene

Bitte mitbringen: Decke oder Isomatte, bequeme ausreichend warme Kleidung.

16 Hatha-Yoga Folgekurs

<u>Leitung:</u> Sonja Langmack	<u>Beginn:</u>	Donnerstag, 07.12.23
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u>	8 x, 17:00 - 18:30 Uhr
	<u>Kosten:</u>	72,00 €



17 Hatha Yoga nach Swami Sivananda

<u>Leitung:</u> Günter Gehde	<u>Beginn:</u>	Mittwoch, 18.10.2022
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u>	10x, 19:00 - 21:00 Uhr
	<u>Kosten:</u>	95,00 €

Entspannungsübungen: Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training zur Muskel- und Körperentspannung, zum Stressabbau, zur Beruhigung des Geistes. einüben von Asanas (Stellungen) der Rishikesch Reihe, Muskelstärkungsübungen, Atem-, Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen zum Erspüren des eigenen Körpers, Meditation. Von den Teilnehmern mitzubringen: Hilfreich und angenehm ist eine eigene Yogamatte, Wolldecke, Nackenrolle oder -kissen, warme Socken.

18 Hatha Yoga nach Swami Sivananda Folgekurs nach Bedarf

<u>Leitung:</u> Günter Gehde	<u>Beginn:</u>	mittwochs
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u>	19:00 - 21:00 Uhr

Gymnastik/ Rückenschule

19 Ganzkörpergymnastik mit Musik

<u>Leitung:</u> Gabi Scholz	<u>Beginn:</u>	Mittwoch, 04.10.2023
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u>	9 x, 9:15 - 10:45 Uhr
	<u>Kosten:</u>	76,50 €Der Kurs setzt

nicht in den Herbstferien aus.

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.

20 Ganzkörpergymnastik - Folgekurs nach Bedarf

<u>Leitung:</u> Gabi Scholz	<u>Beginn:</u>	Mittwoch,
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u>	9:15 - 10:45 Uhr

21 Ganzkörpergymnastik mit Musik

<u>Leitung:</u> Gabi Scholz	<u>Beginn:</u>	Do., 05.10.2023
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u>	9:15 - 10:45 Uhr
	<u>Kosten:</u>	9 x, 76,50 €Der Kurs

setzt nicht in den Herbstferien aus.

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.

22 Ganzkörpergymnastik - Folgekurs nach Bedarf

Leitung: Gabi Scholz

Beginn: Mittwoch

Ort: DGH, Raum Steinsieken

Dauer: 10x, 9:15 - 10:45 Uhr

Kosten: 85,00 €

23 Fitness - Rückenschule in Brekendorf

Leitung: Kirsten Petersen
Physiotherapeutin

Beginn: Donnerstag, 29.09.2022

Dauer: 12x, 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Schule, Sportraum

Kosten: 84,00 €

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. Bitte eine Gymnastikunterlage mitbringen.

Die Kursgebühr wird von manchen Krankenkassen bezuschusst.

Teilnahmebescheinigung bitte unter 04353 998781 anfordern.

24 Fitness - Rückenschule in Brekendorf/ Folgekurs

Leitung: Kirsten Petersen
Physiotherapeutin

Beginn: donnerstags

Dauer: 19:30 - 20:30 Uhr

Ort: Schule, Sportraum

Achtung! Der folgende Kurs findet in der VHS Eckernförde statt!

Acryl-Malerei für Anfänger und Fortgeschrittene

<u>Leitung:</u> Silvia Schrader	<u>Beginn:</u> Donnerstag, 07.09.23
<u>Ort:</u> VHS Eckernförde	<u>Dauer:</u> 10x, 16.30 - 18.30 Uhr
	<u>Kosten:</u> 94,00 €

In diesem Kurs lernen wir die Technik der Acrylmalerei kennen. Wir arbeiten an unserem Bild gegenstandsbezogen, sowie auch experimentell. Dabei können Landschaften, sowie auch freie Farbgestaltungen entstehen. Der Umgang mit der Farbe und auch verschiedene Möglichkeiten des Grundierens werden wir uns im schöpferischen Tun erarbeiten.

Bitte bringen Sie Acrylfarben in guter Qualität mit z.B. von Goya oder Schminke. Wir benötigen 7 Farben. Damit können wir uns alle Farbnuancen mischen. Blau: Primärblau, Gelb: Zitronengelb und Echtgelb, Rot: Echttrot, sowie die Erdtöne: Lichter Ocker und Umbra Natur, sowie Titanweiß. Weiterhin benötigen wir 3 Pinsel speziell für Acrylfarben: Ein größerer Flachpinsel mit langen Borsten Größe 22, ein mittelharter flacher Synthetikpinsel Katzenszunge Größe 12, ein Rundpinsel Größe 6 mit feiner Spitze. Als Malunterlage benötigen wir einen Universalblock 36 x 48 cm, mindestens 300 g/m² (alle Seiten geleimt).

Vor der Anschaffung der benötigten Materialien bitte rückbestätigen ob der Kurs stattfindet!

Volkshochschule Eckernförde e.V.

Reeperbahn 44

24340 Eckernförde

Telefon: 04351 2585

Hinweise für Kursteilnehmer

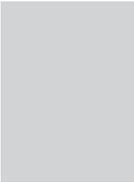
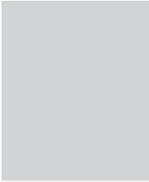
Anmeldung: Sie können sich mit beiliegender Anmeldekarte, per E-Mail und telefonisch unter Angabe der in der Anmeldekarte abgefragten Daten anmelden. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühren.

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 in der Regel an der Grund- und Regionalschule Owschlag (An der Schule 1) durchgeführt. Treffpunkt beim 1. Termin ist der Haupteingang der Schule. Ausnahmen hiervon sind gesondert ausgewiesen. Änderungen vorbehalten.

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.

Das Kursprogramm finden Sie auch im Internet unter www.owschlag.de/vhs.

<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: _____