

Frühjahr 2023



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
Einstiegskurs Imkerei	4
Gewichtsreduktion Hypnose Workshop	5
Yoga	6
Ganzkörpergymnastik	8
Rückenschule Brekendorf	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 abgehalten.





09 Hatha Yoga Intensiv Voraussetzung: Grundkenntnisse

<u>Leitung:</u> Günter Gehde	<u>Beginn:</u> Dienstag, 17.01.2023
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u> 10x, 9:00 - 11:00 Uhr
	<u>Kosten:</u> 105,00 €

Entspannungsübungen, längeres Halten der Asanas (Statisches Yoga), dynamisches Yoga (Verbindung mehrerer Asanas zu einem Bewegungsablauf), Atem-, Konzentrations- und Wahrnehmungsmeditationen, Energiearbeit. Von den Teilnehmern mitzubringen: Hilfreich und angenehm ist eine eigene Yogamatte, Woldecke, Nackenrolle oder Kissen, warme Socken.

10 Hatha Yoga Intensiv Folgekurs nach Bedarf

<u>Leitung:</u> Günter Gehde	<u>Beginn:</u> dienstags
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u> 9:00 - 11:00 Uhr



11 Hatha Yoga nach Swami Sivananda

<u>Leitung:</u> Günter Gehde	<u>Beginn:</u> Mittwoch, 18.01.2023
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u> 10x, 19:00 - 21:00 Uhr
	<u>Kosten:</u> 105,00 €

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.

12 Hatha Yoga nach Swami Sivananda Folgekurs nach Bedarf

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

Ganzkörpergymnastik

Kurs 13 Ganzkörpergymnastik mit Musik

Leitung: Gabi Scholz Beginn: Mittwoch, 18.01.2023
Ort: DGH, Raum Steinsieken Dauer: 10x, 9:15 - 10:45 Uhr
Kosten: 85,00 €

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.

Kurs 14 Ganzkörpergymnastik - Folgekurs nach Bedarf

Leitung: Gabi Scholz Beginn: mittwochs
Ort: DGH, Raum Steinsieken Dauer: 10x, 9:15 - 10:45 Uhr

Kurs 15 Ganzkörpergymnastik mit Musik

<u>Leitung:</u> Gabi Scholz	<u>Beginn:</u>	Do., 19.01.2023
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u>	10x, 9:15 - 10:45 Uhr
	<u>Kosten:</u>	85,00 €

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.

16 Ganzkörpergymnastik - Folgekurs nach Bedarf

<u>Leitung:</u> Gabi Scholz	<u>Beginn:</u>	donnerstags
<u>Ort:</u> DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u>	10x, 9:15 - 10:45 Uhr
	<u>Kosten:</u>	85,00 €

17 Fitness - Rückenschule in Brekendorf

<u>Leitung:</u> Kirsten Petersen Physiotherapeutin	<u>Beginn:</u>	Donnerstag, 02.02.2023
<u>Ort:</u> Schule, Sportraum	<u>Dauer:</u>	9x, 19:00 - 20:00 Uhr
	<u>Kosten:</u>	63,00 €

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.



Hinweise für Kursteilnehmer

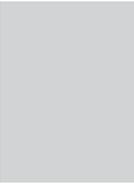
Anmeldung: Sie können sich mit beiliegender Anmeldekarte, per E-Mail und telefonisch unter Angabe der in der Anmeldekarte abgefragten Daten anmelden. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühren.

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: _____