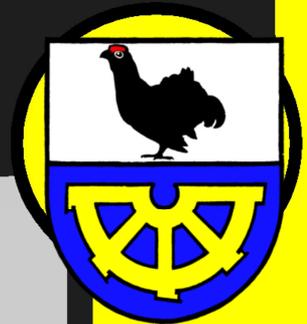




Herbst 2022

Volkshochschule Owschlag



Bildungseinrichtung
der Gemeinden:

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

Wichtige Information

zu den besonderen Bedingungen, die das Herbstsemester der VHS Owschlag 2022 begleiten könnten:

= Falls gebuchte Kurse aufgrund politischer Regelungen ausfallen sollten, verfallen diese nicht. Sie werden sobald wie möglich nachgeholt.

Mit besten Grüßen

Anja Korjahn

Inhalt

Kontaktdaten/Kontoverbindung/Veranstaltungsorte	3
Theaterring Owschlag	3
Stimmbildung	4
Umgang mit Smartphone und Tablet	5
Nordic Walking	6
HathaYoga	7
Ganzkörpergymnastik	9
Rückenschule Brekendorf	10
Onlinebewegungskurse	12
Hinweise für Kursteilnehmer	14
Anmeldekarten	15



02 Stimmbildung: Auf sieben Wegen zum Singen

Leitung: Felicia Wrede

Beginn:

Mittwoch, 17.08.2022

Ort: DGH, Raum Owschlag

Dauer:

7x, 19:00-20:30 Uhr

Kosten:

56,00 €

Singen macht gute Laune, baut Stress ab und stärkt die Abwehrkräfte!

In diesem Stimmbildungskurs nähern wir uns dem Singen auf sieben verschiedenen Wegen, die verschiedene Aspekte des (Chor-)Singens betreffen:

1. Körperhaltung/Bewegung
2. Atmung
3. Stimme: tiefe Töne
4. Stimme: hohe Töne
5. Rhythmus
6. Dynamik
7. Improvisation

Diese einzelnen Themen stehen jeweils mit ausgewählten Übungen im Fokus. Schonende Körper-, Atem- und Stimmübungen haben das Ziel, unsere Singstimme zu aktivieren und uns Leichtigkeit, Flexibilität und

Ausdauer zu geben. Für alle, die ihre Stimme und ihre musikalischen

Möglichkeiten besser kennen lernen und entfalten möchten: Auf der Basis von Körper- und Wahrnehmungsübungen möchte dieser Kurs den Spaß am Singen fördern und spielerisch gesangstechnische Grundlagen vermitteln.

Im Anschluss singen wir Kanons und einfache mehrstimmige Lieder aus aller Welt und experimentieren mit Rhythmus und Improvisation.

So bietet der Kurs eine gute Gelegenheit für einen Einstieg oder Wiedereinstieg in das gemeinsame Singen. Vorerfahrung nicht erforderlich!



Umgang mit Smartphone und Tablet leicht erklärt Weitere kostenfreie Kurse sind in der Planung

03 Umgang mit Smartphone und Tablet für Android-Geräte

Leitung: Andreas Kroggel

Beginn: Montag, 19.09.2022

Ort: DGH, Raum Owschlag

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 Smartphone- oder Tablet-Geräte mitgebracht werden. Auch

Yoga

07 Hatha-Yoga

<u>Leitung:</u>	Sonja Langmack	<u>Beginn:</u>	Donnerstag, 18.08.22
<u>Ort:</u>	DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u>	8x, 17:00 -18:30 Uhr
		<u>Kosten:</u>	72,00 €

In den Schulferien findet dieser Kurs nicht statt.

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.

08 Hatha-Yoga Folgekurs

<u>Leitung:</u>	Sonja Langmack	<u>Beginn:</u>	Donnerstag, 27.10.2022
<u>Ort:</u>	DGH, Raum Steinsieken	<u>Dauer:</u>	8 x,17:00 - 18:30 Uhr
		<u>Kosten:</u>	72,00 €



09 Hatha Yoga Intensiv Voraussetzung: Grundkenntnisse

<u>Leitung:</u> Günter Gehde	<u>Beginn:</u> Dienstag, 04.10.2022
<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, Wolldecke, 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, 05.10.2022
<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

Gymnastik

13 Ganzkörpergymnastik mit Musik

Leitung: Gabi Scholz Beginn: Mittwoch, 14.09.2022
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.

14 Ganzkörpergymnastik - Folgekurs nach Bedarf

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

15 Ganzkörpergymnastik mit Musik

Leitung: Gabi Scholz Beginn: Do., 15.09.2022
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.

16 Ganzkörpergymnastik - Folgekurs nach Bedarf

Leitung: Gabi Scholz Beginn: Mittwoch, 14.04.2022
Ort: DGH, Raum Steinsieken Dauer: 10x, 9:15 - 10:45 Uhr
Kosten: 85,00 €



17 Fitness - Rückenschule in Brekendorf

Leitung: Kirsten Petersen
Physiotherapeutin

Beginn: Donnerstag, 29.09.2022

Dauer: 8x, 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Schule, Sportraum

Kosten: 56,00 €

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.

18 Fitness - Rückenschule in Brekendorf

Leitung: Kirsten Petersen
Physiotherapeutin

Beginn: donnerstags

Dauer: 19:30 - 20:30 Uhr

Ort: Schule, Sportraum



Hinweise für Kursteilnehmer

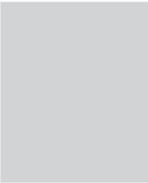
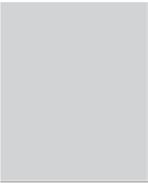
Anmeldung: Sie können sich mit beiliegender Anmeldekarte, per E-Mail und telefonisch unter Angabe der in der Anmeldekarte abgefragten Daten anmelden. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühren.

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: _____