



Frühling  
2019

# Volkshochschule Owschlag



Bildungseinrichtung der Gemeinden

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



Liebe Leserin, lieber Leser,

ein Frühlingsprogrammheft herausgegeben im dunkelsten Winter, - das bringt den Frühling doch schon etwas näher und hinterlässt ein helles und freudiges Gefühl...

Allseits wünsche ich dennoch einen angenehmen und behaglichen „Restwinter“ und vielleicht versüßen sie ihn mit einem unserer Angebote!

Anja Korjahn



## Inhalt

Kontaktdaten/Kontoverbindung/Veranstaltungsorte	2
Musikzwerge	3
Singen kann jeder	5
Theaterring Owschlag	6
Hatha Yoga	6
Ganzkörpergymnastik	9
Rückenschule OW/ Brekendorf	10
Englischkurse	11
Ausgesuchte Angebote der VHS Rickert	12
Hinweise für Kursteilnehmer	14
Anmeldekarten	15



## Das Wichtigste in aller 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](mailto: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 an der Grundschule Owschlag (An der Schule 1) durchgeführt. Treffpunkt beim ersten Termin ist, für alle, die sich noch nicht auskennen, der Haupteingang der Schule. Ausnahmen hiervon sind gesondert ausgewiesen.

**Ferienzeiten**

Ostern: 04.04.-18.04.2019  
Pfingsten: 31.05.2019  
Sommerferien: 01.07.-10.08.2019



**01 Musikzwerge: Singen, Tanzen, Musizieren mit Kindern von 1 bis 3 Jahren**

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

<u>Leitung:</u> Kerstin Grothkopp	<u>Beginn:</u> Dienstag, 05.02.2019
<u>Ort:</u> Feuerwehrgerätehaus Owschlag, Bahnhofstraße	<u>Dauer:</u> 8x, 16:00 - 16:30 Uhr
	<u>Kosten:</u> 36,00 €

Kinder optimal fördern mit Musik.  
Durch Lieder und Tänze, Fingerspiele und Kniereiter wird die Freude am Singen und Hören, an Spiel und Bewegung zur Musik geweckt.

## 02 Musikzwerge: Singen, Tanzen, Musizieren mit Kindern von 3 bis 5 Jahren

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

Leitung: Kerstin Grothkopp                      Beginn: Dienstag, 05.02.2019  
Ort: Feuerwehrgerätehaus Owschlag,           Dauer: 8x, 16.45 - 17.30 Uhr  
Bahnhofstraße    Kosten: 36,00 €

Lieder, Tänze, Fingerspiele, erste Notenkunde und Instrumentenlehre. Durch spielerisches Musizieren wird ein Fundament gelegt, auf das die Kinder später jegliches aktive Musizieren aufbauen können.

## 03 Musikzwerge: Singen, Tanzen, Musizieren mit Kindern von 1 bis 3 Jahren / Folgekurs

Leitung: Kerstin Grothkopp                      Beginn: Datum auf Nachfrage  
Ort: Feuerwehrgerätehaus Owschlag,           Dauer: 16:00 - 16:30 Uhr  
Bahnhofstraße

Text siehe oben,

## 04 Musikzwerge: Singen, Tanzen, Musizieren mit Kindern von 3 bis 5 Jahren / Folgekurs

Leitung: Kerstin Grothkopp                      Beginn: Datum auf Nachfrage  
Ort: Feuerwehrgerätehaus Owschlag,           Dauer: 16.45 - 17.30 Uhr  
Bahnhofstraße

Text wie oben.





## 05 Singen kann jede/r!

### Ein Stimmbildungskurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Leitung: Felizitas Wrede

Beginn: Samstag, 09.02.2019  
Samstag, 09.03.2019

Ort: VHS Raum EC 14

Dauer: 2x, 14.00 -17.30 Uhr

Kosten: 45,00 €

Sie singen zwar gerne, sind aber nur in der Dusche mutig? Geben Sie sich einen Ruck und entdecken Sie, wie wohltuend es ist, die eigene Stimme zum Klingen zu bringen. Übungen zur Entspannung sowie Körper- und Atemarbeit sind die Basis für eine gesunde Stimmfunktion. Vorbereitende Stimmübungen erleichtern das Erlernen der einfachen Lieder, Kanons und Songs.

Beim Singen in kleiner Runde mit netten Leuten, laut und leise, langsam und schnell, hoch und tief, hinhörend, frei atmend und sich bewegend, lernen wir die eigene Stimme kennen, fühlen den Rhythmus, klatschen, schwingen - und haben vor allem Spaß!

Voraussetzungen: bequeme Kleidung, Lust auf Bewegung und Singen -  
Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

Der Kurs findet in zwei aufeinander aufbauenden Modulen statt: am  
Samstag, dem 09.02.19 und Samstag, den 09.03.2019 von 14.00 -  
17.30.

Der Kurs wird gehalten von Felizitas Wrede, Musikpädagogin,  
Rhythmikerin und Chorleiterin mit langjähriger Erfahrung im Bereich  
Stimmbildung.



## 06 Theaterring Owschlag

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



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

Leitung: Helga Simon

Beginn: Donnerstag, 07.02.2019

Ort: VHS Raum EC 14

Dauer: 8x, 17.00 -18.30 Uhr

Kosten: 72,00 €

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.

## 08 Hatha-Yoga

<u>Leitung:</u>	Helga Simon	<u>Beginn:</u>	Donnerstag, 25.04.2019
<u>Ort:</u>	VHS Raum EC 14	<u>Dauer:</u>	8x, 17:00 - 18:30 Uhr
		<u>Kosten:</u>	72,00 €

Text siehe oben.



## 09 Hatha Yoga

<u>Leitung:</u>	Gabi Scholz	<u>Beginn:</u>	Freitag, 08.02.2019
<u>Ort:</u>	VHS Raum EC 14	<u>Dauer:</u>	10x, 9:15 - 11:15 Uhr
		<u>Kosten:</u>	110,00 €

Yoga ist ein sehr altes Übungssystem, dass sich in Indien in Jahrtausenden entwickelte und bewährte. Es gibt viele verschiedene Yogarichtungen. Wir praktizieren hier Hatha Yoga nach der Rishikesh Reihe. Dies ist eine klassische Yoga-Übungsreihe, welche Körper, Geist und Seele zur Harmonie führt. Sie fördert Gesundheit, Energie, Entspannung, Zugang zur inneren Intuition und zu den Tiefen des Selbst. Diese Übungsreihe wurde von dem indischen Meister Swami Sivananda, der in Rishikesh wohnte, populär gemacht.

In unserem Anfänger Schnupper Kurs beginnen wir mit einer Anfangsentspannung von ca. 15 Min., dann folgt ein Dehnungs- und Aufwärmteil. Danach lernen wir die verschiedenen Yoga - Stellungen kennen, die den Körper trainieren, Muskeln strecken und kräftigen. Die Yoga-Stellungen wirken nicht nur auf die äußere Gestalt, sondern

auch auf die inneren Organe und Drüsen. Geistige und körperliche Spannungen werden gelöst.

Am Ende der Yoga Stunde findet eine Tiefenentspannung von ca. 15-20 Min. statt. Das mag sich für den Anfänger sehr lange anhören, die Zeit verfliegt aber wie im Fluge. Wer die Kunst der Entspannung beherrscht, besitzt den Schlüssel zur Gesundheit, Spannkraft und Seelenfrieden. Entspannung baut das gesamte Wesen auf und weckt unglaubliche Energiereserven.

Im Frühjahrsanfängerkurs 2018 haben wir bereits die verschiedenen Yoga Stellungen, einige Atem und Entspannungstechniken kennen gelernt. Dieser Folgekurs baut nun auf den Anfängerkurs auf. Wir arbeiten intensiver mit den bereits bekannten Yoga Stellungen, lernen eine weitere Atemtechnik und Meditation kennen.



## 10 Ganzkörpergymnastik

Leitung: Gabi Scholz  
Ort: VHS Raum EC 14

Beginn: Mittwoch, 16.01.2019  
Dauer: 5x, 9:15 - 10:45 Uhr  
Kosten: 37,50 €

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.

---

## 11 Ganzkörpergymnastik

Leitung: Gabi Scholz  
Ort: VHS Raum EC 14

Beginn: Mittwoch, 20.02.2019  
Dauer: 10x, 9:15 - 10:45 Uhr  
Kosten: 75,00 €

Text wie oben.

---

## 12 Ganzkörpergymnastik Folgekurs nach Bedarf

Leitung: Gabi Scholz  
Ort: VHS Raum EC 14

Beginn: Mittwoch  
Dauer: 9:15 - 10:45 Uhr

Text wie oben.





## Ausgesuchte Angebote der VHS Rickert

**Anmeldungen und Begleichung der Kursgebühren** erfolgen bei der VHS Rickert: An der Sportkoppel - 24782 Rickert, oder: Tel. und Fax: (04331) 30 09 05

### **Plattdütsch Geschichten mit Hermann Rönfeldt**

Eine plattdeutsche Geschichte eignet sich zum Vorlesen, wenn sie den Erzählfaden straff spannt und kurz und bündig ist. Außerdem sollte sie menschlichen Schwächen augenzwinkernd begegnen und in eine leutselige Pointe münden. Diese Texteingenschaften haben die Bücher von Reimer Bull und Rudolf Kienau. Hermann Rönfeldt wird einige Kostproben zum Besten geben und aus den Büchern von Bull und Kienau in gemütlicher Atmosphäre vorlesen. Freuen Sie sich auf einen schönen Vorleseabend in plattdeutscher Sprache.

Leitung: Hermann Rönfeldt, Kurstermin: Donnerstag, 14.03.2019, Zeit: 19.00- 20.00 Uhr, Ort: 24782 Rickert, Ortsbegegnungsstätte, großer Saal, Kursentgelt: 5 €, 10x

### **Spanisch - K 01, Anfängerkurs, (mit Vorkenntnissen)**

Haben Sie schon einmal Spanisch gelernt? Können Sie bereits einfache Situationen auf Spanisch bestehen (sich vorstellen, ein Restaurant suchen, einkaufen)? Möchten Sie Ihre Kenntnisse wieder aufleben lassen und vertiefen? Wir behandeln verschiedene Themen für den Alltag und Urlaub wie z. B. im Hotel, im Restaurant und beim Einkaufen. Das Sprechen und die Freude an der Sprache stehen bei uns ganz klar im Vordergrund.

Lehrbuch: Con Gusto A1, Klett. ISBN: 978-3-12-514980-9 (ab Lektion 7)

Leitung: Susanne Ohm-Becker, Kursbeginn: Dienstag, 12.02.2019, Zeit: 18.00 bis 19.00 Uhr, Ort: 24791 Alt Duvenstedt, Grundschule  
Kursentgelt: 50,00 €, 10x

mit Telse Katrin Polenski

Aktionsmonat Mai „Naturerlebnis der heimischen Tier- und Pflanzenwelt“

**„So schmeckt der Frühling! – Kräuterführung.**

Wir bestimmen, erschmecken und erschnuppern die Pflanzenwelt in den Hüttener Bergen und am Wittensee. Sie lernen die Pflanzen zu erkennen und etwas zur *Geschichte*, Heilkraft und Verwendung in Küche und Haushalt.“

K 28 Leitung: Dipl.-Ing. Telse Katrin Polenski, Kurstermin: Samstag, 04.05.2019, Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr, Ort: Treffpunkt Kl. Wittensee, Parkplatz Dorfstraße/ Ecke Strandweg beim Fußweg zum See  
Kursentgelt: 8 € / Kinder 3,00

Oder/und K 29, Samstag, 25.05.2019, Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr, Ort: Treffpunkt  
24791 Neu Duvenstedt, Bornbarg 11, Kolonistenhof, Parkplatz,  
Kursentgelt: 8 € / Kinder 3,00 €



## Hinweise für Kursteilnehmer

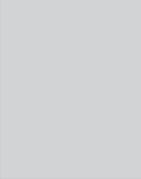
**Anmeldung:** Sie können sich mit beiliegender Anmeldekarte, per E-Mail und telefonisch unter Angabe der in der Anmeldekarte abgefragten Daten anmelden. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühren.

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](http://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"><li>1. Anmeldungen können nur berücksichtigt werden, soweit im Kurs noch Plätze frei sind. Soweit keine andere Benachrichtigung erfolgt, gilt die Anmeldung als angenommen.</li><li>2. Die Anmeldung verpflichtet zur Entrichtung der Teilnahmegebühr zu Kursbeginn. Bei Kursausfall werden die Gebühren zurückerstattet.</li><li>3. Die Teilnahmegebühren sind per Überweisung zu entrichten.</li></ol>	<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"><li>1. Anmeldungen können nur berücksichtigt werden, soweit im Kurs noch Plätze frei sind. Soweit keine andere Benachrichtigung erfolgt, gilt die Anmeldung als angenommen.</li><li>2. Die Anmeldung verpflichtet zur Entrichtung der Teilnahmegebühr zu Kursbeginn. Bei Kursausfall werden die Gebühren zurückerstattet.</li><li>3. Die Teilnahmegebühren sind per Überweisung zu entrichten.</li></ol>	 <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: \_\_\_\_\_