

Herbst 2018

Volkshochschule Owschlag



Bildungseinrichtung der Gemeinden

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



Liebe Leserin, lieber Leser,

das neue Herbst- Programmheft der VHS Owschlag präsentiert Ihnen, neben den altbewährten Kursen, einige neue Angebote, - vielleicht ist für Sie etwas dabei!?

Ich wünsche Ihnen wieder viel Vergnügen beim Durchblättern!

Ihre

Anja Korjahn



Inhalt

Kontaktdaten	2
Kontoverbindung /Veranstaltungsorte	3
Gitarre	3
Stimmbildung/ Singen	4
Theaterring Owschlag	5
Inliner für Kinder	6
Musikzwerge	7
Hatha Yoga	9
Ganzkörpergymnastik/ Rückenschule	10
Englischkurse	12
Hinweise für Kursteilnehmer	13
Anmeldekarten	15



Das Wichtigste in aller Kürze

Kontaktdaten VHS Owschlag

VHS Leiterin: Anja Korjahn

Postadresse: VHS Owschlag, Dixrader Weg 3,
24358 Ahlefeld - Bistensee

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 17.11.18 und Samstag, dem 09.02.19 von 14.00 - 17.30.

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

04 Theaterring Owschlag

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

Speziell für Kinder



05 Inline Skating für Kinder - Anfängerkurs

Leitung: Kerstin Dendtler Beginn: Donnerstag, 30.09.2018
Ort: Der Kurs findet auf dem Dauer: 3x, 16.30 - 17:30 Uhr
Wendehammer im Feriengebiet Kosten: 15,00 €
in Brekendorf statt.

Dieser Anfängerkurs richtet sich an Schulkinder, die das Inline Skating erlernen möchten bzw. sich sicher auf den Rollen bewegen möchten. Mitzubringen sind Skates, vollständige Schutzbekleidung (inkl. Helm), Getränk, Straßenschuhe nicht vergessen!

06 Inline Skating für Kinder - Fortgeschrittenenkurs

Leitung: Kerstin Dendtler Beginn: Donnerstag, 30.09.2018
Ort: Der Kurs findet auf dem Dauer: 3x, 15.30 - 16:30 Uhr
Wendehammer im Feriengebiet Kosten: 15,00 €
in Brekendorf statt.

In diesem Kurs festigen die Kinder das Erlernte aus dem Anfängerkurs. Weiterhin erlernen und üben sie weitere Elemente - wie Rückwärtsfahren und kleine Stunts. Das Verhalten im Straßenverkehr wird ebenfalls Thema sein. Mitzubringen sind Skates, vollständige Schutzbekleidung (inkl. Helm), Getränk, Straßenschuhe nicht vergessen!



07 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!)

Leitung: Kerstin Grothkopp Beginn: Dienstag, 21.08.2018
Ort: Feuerwehrgerätehaus Owschlag, Dauer: 6x, 16:00 - 16:30 Uhr
Bahnhofstraße Kosten: 27,00 €

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.

08 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, 21.08.2018
Ort: Feuerwehrgerätehaus Owschlag, Dauer: 6x, 16.45 - 17.30 Uhr
Bahnhofstraße Kosten: 27,00 €

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



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

Leitung: Kerstin Grothkopp
Ort: Feuerwehrgerätehaus Owschlag,
Bahnhofstraße

Beginn: Dienstag, 23.10.2018
Dauer: 8x, 16:00 - 16:30 Uhr
Kosten: 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.

10 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
Ort: Feuerwehrgerätehaus Owschlag,
Bahnhofstraße

Beginn: Dienstag, 23.10.2018
Dauer: 8x, 16.45 - 17.30 Uhr
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.





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

Leitung: Helga Simon Beginn: Donnerstag, 16.08.2018
Ort: VHS Raum EC 14 Dauer: 7x, 17.00 -18.30 Uhr
Kosten: 63,00 €

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.



12 Hatha-Yoga

Leitung: Helga Simon Beginn: Donnerstag, 25.10.2018
Ort: VHS Raum EC 14 Dauer: 8x, 17:00 - 18:30 Uhr
Kosten: 72,00 €

Text siehe oben.

13 Hatha Yoga mit Vorkenntnissen

<u>Leitung:</u>	Gabi Scholz	<u>Beginn:</u>	Freitag, 14.09.2018
<u>Ort:</u>	VHS Raum EC 14	<u>Dauer:</u>	8x, 9:15 - 11:15 Uhr
		<u>Kosten:</u>	110,00 €

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.



14 Ganzkörpergymnastik

<u>Leitung:</u>	Gabi Scholz	<u>Beginn:</u>	Mittwoch, 12.09.2018
<u>Ort:</u>	VHS Raum EC 14	<u>Dauer:</u>	10x, 9:15 - 10:45 Uhr
		<u>Kosten:</u>	75,00 €

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 kommen.

Bitte mitbringen: Decke oder Isomatte, bequeme Kleidung.



15 Ganzkörpergymnastik (Folgekurs nach Bedarf und
Absprache)

Leitung: Gabi Scholz

Beginn: Mittwoch

Ort: VHS Raum EC 14

Dauer: 9:15 - 10:45 Uhr



16 Rückenschule und Ganzkörpertraining: Zur Prävention von
Rückenbeschwerden (Späterer Einstieg möglich)

Leitung: Kirsten Petersen
Physiotherapeutin

Beginn: Montag, 10.09.2018

Dauer: 10x, 18.30 - 19.30 Uhr

Ort: VHS Raum EC 14

Kosten: 70,00 €

Rückenschule mit Ausdauer- und gezieltem Muskeltraining für die gesamte Halte-muskulatur. Nach einer Aufwärmgymnastik werden die Übungen auf Matten ausgeführt. Trainingsmittel wie Therabänder und Hanteln werden gelegentlich eingesetzt. Dieser Kurs eignet sich auch für Teilnehmer mit Beschwerden, da individuelle Übungen erlernt werden sowie rückengerechte Bewegungsabläufe für den Alltag.

Bitte eine Gymnastikunterlage mitbringen.

Die Kursgebühr wird von wenigen Krankenkassen bezuschusst.

Bitte Teilnahmebescheinig unter 04353/998781 anfordern.

17 Fitness - Rückenschule

Neuer Raum in Brekendorf!!!!

Leitung: Kirsten Petersen
Physiotherapeutin

Ort: alte Schule, Sportraum
Brekendorf

Beginn: Donnerstag, 06.09.2018

Dauer: 10x, 19:30 - 20:30 Uhr

Kosten: 70,00 €

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 "Auffrischung für rostige Englischkenntnisse " (Level A2)

Leitung: Elaine Elsholz

Beginn: Freitag, 14.09.2018

Ort: Klassenraum

Dauer: 12x, 18:00 - 19:30 Uhr

Kosten: 86,40 €

Dieses neue Lehrwerk bringt die reale Welt ins Klassenzimmer mit Audio- und Videomaterialien wie Podcasts und Originalausschnitten aus BBC-Sendungen. Sie spiegeln ansprechend und unterhaltsam die globale Wirklichkeit wieder, trainieren das Verstehen authentischer Sprecher und dienen als Vorlage für eigene freie Äußerungen.

Wir sind eine nette, freundliche Gruppe und freuen uns auf Euch!

19 "Auffrischung für noch rostigere Englischkenntnisse "

<u>Leitung:</u>	Elaine Elsholz	<u>Beginn:</u>	Freitag, 14.09.2018
<u>Ort:</u>	Klassenraum	<u>Dauer:</u>	12x, 16:15 - 17:45 Uhr
		<u>Kosten:</u>	86,40 €

Text ähnlich wie oben. Schnupperstunde möglich!



Ausgesuchte Angebote der
VHS Rickert
entfallen in diesem Semester



Hinweise für Kursteilnehmer

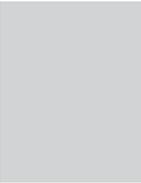
Anmeldung: Sie können sich mit beiliegender Anmeldekarte, per E-Mail und telefonisch unter Angabe der in der Anmeldekarte abgefragten Daten anmelden. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühren.

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</p> <p>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</p> <p>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: _____