

Volkshochschule Hohn e. V.

1. Vors.: Anke Pietryga

Semesterbeginn: 17.08.2020

Anmeldungen sind ab sofort möglich vorbehaltlich der geltenden Coronaregelung

Homepage: www.vhs-hohn.de

E-Mail: vhs-hohn@gmx.de

Telefon: 04335-2030033

Geschäftszeit: in der Schulzeit **mittwochs 17.30 - 18.30 Uhr**, sonst AB

→ Bei Anmeldungen von Kursen der folgenden Kursleiterinnen (mit *), wenden Sie sich bitte direkt an:

- **Frau Van De Vijver-Jacobs**: Tel. 04332-992019

- **Frau Peterson**: Tel. 04332-996458

- **Frau Kulau**: Tel. 04335-1227

Veranstaltungsort aller Kurse (wenn nicht anders angegeben):

Grund- und Gemeinschaftsschule Theodor-Storm-Schule, Schulstr. 1, 24806 Hohn

Teilnahmebedingungen

1. Mit der **Anmeldung** verpflichten Sie sich zur umgehenden Entrichtung der Kursgebühr auf das Konto der VHS Hohn e. V. bei der Förde Sparkasse
IBAN: DE 08 2105 0170 1003 7905 48, BIC: NOLADE21KIE. !!! NEUE BANK
→ Als **Verwendungszweck** bitte immer die **Kurs-Nummer** angeben!
2. Anmeldungen können nur berücksichtigt werden, wenn im gewünschten Kurs noch **Plätze frei** sind. Soweit keine andere Benachrichtigung erfolgt, gilt die Anmeldung als angenommen.
3. Kurse finden in der Regel bei einer **Mindestbeteiligung** von 8 Personen statt. Wird diese Mindestbeteiligung jedoch nicht erreicht, kann der Kurs ganz abgesagt werden.
4. Ein ‚**Reinschnuppern**‘ in einen Kurs ist nur mit Absprache der VHS möglich.
5. **Schülertarif**: Teilnehmer bis 18 Jahre, Auszubildende und Studenten/innen zahlen bei Vorlage eines entsprechenden Nachweises für einige Kurse nur die halbe Kursgebühr!
6. Eine **Abmeldung** Ihrerseits ist mindestens 7 Tage vor Kursbeginn erforderlich. Ein Fernbleiben gilt nicht als Abmeldung und berechtigt nicht zur Erstattung der Kursgebühr.
7. Kosten für evtl. notwendiges **Unterrichtsmaterial** sind in den Kursgebühren nicht enthalten.
8. Die VHS übernimmt keine **Haftung** für auftretende Sachschäden (Unfall- oder Sachschäden, Eigentumsverluste), die bei VHS-Veranstaltungen entstehen.
9. Auf Wunsch werden **Teilnahmebescheinigungen** ausgestellt.
10. **Datenschutzbestimmungen** und **weitere Informationen zu den Kursen** finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-hohn.de

Kursangebote Herbst 2020

→ An folgenden Terminen finden keine Kurse im Zentrum der Schule Hohn statt (Blutspende, Schulveranstaltungen, bewegliche Ferientage betrifft die ganze Schule): **Montags: 07.09.2020, 09.11.2020**

Montag:

1. Rückengymnastik / Birgit Walter (begrenzte Teilnehmerzahl)

Wir stärken unseren Rücken - mit und ohne Hilfsmittel

Beginn: 17.08.2020, 17:30 - 18:30 Uhr, 11 x

Gebühren: 27,- € / Mitglieder 24,- €

Mitzubringen: Decke, Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung

Ort: Zentrum

2. Qigong für Anfänger / Frauke Peterson *

Dieser Kurs richtet sich an alle, die noch nicht oder nur wenig mit Qigong in Berührung gekommen sind, aber Interesse haben an den langsam aufgeführten Bewegungen.

Beginn: 31.08.2020, 17:00 – 17:50 Uhr, 6 x

Gebühren: Festpreis 60,-€

Ort: Anbau der Förde Sparkasse, Hauptstraße 51, Hohn

3. Qigong für alle / Frauke Peterson *

Stress hinter sich lassen, zentrieren, den Qi-Fluss im Körper regulieren

Beginn: 24.08.2020, 18:00 – 19:00 Uhr, 12 x

Gebühren: Festpreis 120,-

Ort: Anbau der Förde Sparkasse, Hauptstraße 51, Hohn

4. Ganzkörpertraining mit und ohne Hilfsmittel / Sabine Van De Vijver-Jacobs *

Kräftigung der Muskulatur im Rhythmus schöner Musik, inkl. 10 Min. Entspannung

Beginn: 17.08.2020, 18:30 - 19:30 Uhr, 13 x

Gebühren: 31,- € / Mitglieder 28,- €

Ort: Zentrum

5. Ganzkörpertraining mit und ohne Hilfsmittel / Sabine Van De Vijver-Jacobs *

Kräftigung der Muskulatur im Rhythmus schöner Musik, inkl. 10 Min. Entspannung

Beginn: 17.08.2020, 19:45 - 20:45 Uhr, 13 x

Gebühren: 31,- € / Mitglieder 28,- €

Ort: Zentrum

Dienstag:

6. Rückengymnastik / Birgit Walter (begrenzte Teilnehmerzahl)

Wir stärken unseren Rücken - mit und ohne Hilfsmittel

Beginn: 18.08.2020, 9:00 - 10:00 Uhr, 13 x

Gebühren: Festpreis 33,- €

Mitzubringen: Decke, Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung

Ort: Anbau der Förde Sparkasse, Hauptstraße 51, Hohn

7. Rückengymnastik / Birgit Walter (begrenzte Teilnehmerzahl)

Wir stärken unseren Rücken - mit und ohne Hilfsmittel

Beginn: 18.08.2020, 10:15 - 11:15 Uhr, 13 x

Gebühren: Festpreis 33,- €

Mitzubringen: Decke, Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung

Ort: Anbau der Förde Sparkasse, Hauptstraße 51, Hohn

8. Nordic Walking für Jung und Alt / Gisela Kulau *

Beginn: 20.10.2020, 09:00 – 10:30 Uhr, 8 x

Gebühren: Festpreis 16,- €

Mitzubringen: Walking-Stöcke und Getränk

Ort: Erlenweg 6, Hohn

9. Sanftes Yoga - für Einsteiger / Gisela Kulau *

Gesundheit und Kräftigung des Körpers,

Beginn: 20.10.2020, 15:00 – 16:30 Uhr, 8 x

Gebühren: 40,- € / Mitglieder 36,- €

Mitzubringen: Isomatte, Wolldecke, Getränk, zwei kleine Kissen

Ort: Anbau der Sparkasse, Hauptstr. 51, Hohn

10. Sanftes Yoga - für Einsteiger / Gisela Kulau *

Gesundheit und Kräftigung des Körpers,

Beginn: 20.10.2020, 16:45 - 18:15 Uhr, 8 x

Gebühren: 40,- € / Mitglieder 36,- €

Mitzubringen: Isomatte, Wolldecke, Getränk, zwei kleine Kissen

Ort: Anbau der Sparkasse, Hauptstr. 51, Hohn

11. Step-Aerobic und mehr (HIT, Zirkel, u.v.m.) / Sabine Van De Vijver-Jacobs *

Ausdauer- und Fitnesstraining und Kräftigung - mit und ohne Hilfsmittel

Beginn: 18.08.2020, 18:15 - 19:30 Uhr, 15 x

Gebühren: 47,- € / Mitglieder 43,- €

Ort: kleine Sporthalle

12. Orientalischer Tanz / Elena Treumann

Im Kurs werden die Bewegungen und Kombinationen erweitert und ganze Choreografien zur orientalischen Musik eingeübt

Beginn: 11.08.2020, 19:45 – 21.00 Uhr, 17 x

Gebühren: 62,- € / Mitglieder 56,- €

Mitzubringen: Isomatte oder Kissen

Ort: Anbau der Förde Sparkasse, Hauptstraße 51, Hohn

Mittwoch:

13. Rückengymnastik / Birgit Walter (begrenzte Teilnehmerzahl)

Alles Gute für den Rücken - mit und ohne Hilfsmittel

Beginn: 19.08.2020, 18:00 - 19:00 Uhr, 13 x

Gebühren: 33,- € / Mitglieder 30,- €

Mitzubringen: Decke, Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung

Ort: Zentrum

14. Taijiquan für Anfänger / Frauke Peterson *

Schritt für Schritt in die Entspannung.

Beginn: 26.08.2020, 17:45 – 18:45 Uhr, 6 x, bei genügend Interesse Folgekurs möglich

Gebühren: Festpreis 60,- €

Ort: Anbau der Förde Sparkasse, Hauptstraße 51, Hohn

15. Taijiquan / Frauke Peterson *

(alte Schreibweise: Tai Chi Chuan): Meditation in Bewegung bringen

Beginn: 02.09.2020, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x

Gebühren: Festpreis 100,- €

Ort: Anbau der Förde Sparkasse, Hauptstraße 51, Hohn

Donnerstag:

16. Ganzkörpertraining / Sabine Van De Vijver-Jacobs * (begrenzte Teilnehmerzahl)
Stärkung mit und ohne Hilfsmittel, Kräftigung des gesamten Körpers, inkl. Entspannung
Beginn: 20.08.2020, 10:00 - 11:00 Uhr, 15 x
Gebühren: 34,- € / Mitglieder 31,- €
Ort: Sporthalle Elsdorf

17. Fahrradtouren mit „Einkehrschwung“ / Hinni Delfs
Für Menschen, die Spaß am Fahrradfahren haben und die nähere und weitere Umgebung
Hohns auf dem Fahrrad erleben möchten (Strecken anfangs ca 30 km und später bis max.
55 km).
Beginn: 20.08.2020 bis 01.10.2020, jeweils 13:00 Uhr
Gebühren: keine - aber etwas Taschengeld für den „Einkehrschwung“ (Café, Eisdielen,
Gasthof)
Voraussetzungen: verkehrssicheres Fahrrad/E-Bike
Mitzubringen: Getränke, Regenjacke, evtl. Fahrradhelm
Treffpunkt: Hohner Springbrunnen (Hauptstraße/Wöhrden)
Anmeldung nicht nötig! Einfach am 20. August oder einem der folgenden Donnerstage
zum Treffpunkt kommen!

18. Ganzkörpergymnastik / Birgit Walter
BBP, Wirbelsäule, Muskelaufbau mit und ohne Hilfsmittel
Beginn: 20.08.2020, 17:00 - 18:00 Uhr, 13 x
Gebühren: 33,- € / Mitglieder 30,- €
Mitzubringen: Decke, Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung
Ort: kleine Sporthalle

19. Rücken- und Ganzkörpertraining / Helga Jessen
Anlehnung an die präventive Rückenschule nach KddR
Verbesserung der Rückengesundheit, Verhinderung der Chronifizierung,
Inhaltsschwerpunkte: multimodal
Beginn: 20.08.2020, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x
Gebühren: Festpreis 62,- €
Ort: Zentrum

20. Vortrag: „Intuition – die Stimme aus dem Herzen“ / Stefanie Eichler
Was ist Intuition überhaupt und was kann man mit ihr machen? Welche Gefühle spielen
hierfür eine Rolle? Den kostbaren Schatz der „inneren Stimme“ zu nutzen, schenkt
Weisheit, Schutz und Liebe im Überfluss.
Termin: 03.09.2020, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x
Gebühren: 10,- € / Mitglieder 9,- €
Ort: Altes Amtsgebäude, „Oles Amt“, Hohe Straße 4, Hohn

21. Vortrag: „Loslassen“ / Stefanie Eichler
Das Loslassen gehört wohl zu den schwierigsten Aufgaben, die der Mensch im Laufe
seines Lebens erlernen darf.
Doch warum ist das Loslassen so schwer, und ... was ist Loslassen überhaupt? Wo liegen
Gefahren, wenn man Dinge ignoriert, die losgelassen werden wollen? Was bedeutet es,
jemanden oder etwas los – zu – lassen? Lassen Sie uns dem Thema gemeinsam auf den
Grund gehen.
Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit zum Gespräch.
Termin: 24.09.2020, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x
Gebühren: 10,- € / Mitglieder 9,- €
Ort: Altes Amtsgebäude, „Oles Amt“, Hohe Straße 4, Hohn

22. Vortrag: „Kraft der Gedanken“ / Stefanie Eichler

Erkennen der unbegrenzten Möglichkeiten dank dem Gesetz der Resonanz. Eigenverantwortung übernehmen, Kraft und Zuversicht finden, Selbsterkennung/Selbstfindung, eigenen Grenzen wahrnehmen, Wertung und seine Gefahren. Dieser Vortrag bietet eine großzügige Möglichkeit zum Gespräch über themenbezogene Fragen.

Termin: 22.10.2020, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x

Gebühren: 10,- € / Mitglieder 9,- €

Ort: Altes Amtsgebäude, „Oles Amt“, Hohe Straße 4, Hohn

23. Vortrag: „Umgang mit Trauerprozessen“ / Stefanie Eichler

Wenn alles neu und anders ist. Dieser Vortrag hilft ein Stück weit, besser zu verstehen, weshalb Tod und Trauer nicht einfach so ‚losgelassen‘ werden können. Was bedeutet überhaupt ‚Trauerprozess‘? Was löst er aus? Was bringt er mit sich? Welche Wege können beschritten werden, mit der Trauer umzugehen? Dieser Vortrag bietet eine großzügige Möglichkeit zum Gespräch über themenbezogene Fragen.

Termin: 10.12.2020, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x

Gebühren: 10,- € / Mitglieder 9,- €

Ort: Altes Amtsgebäude, „Oles Amt“, Hohe Straße 4, Hohn

24. Wildbretzubereitung / Uwe Mehrens

Beginn: 08.10.2020, 19:00 – 22:00 Uhr, 1 x

Gebühren: Festpreis 12,- €

Ort: Doppeleiche, Hohe Straße 11, Hohn

25. Wildbretzubereitung / Uwe Mehrens

Beginn: 15.10.2020, 19:00 – 22:00 Uhr, 1 x

Gebühren: Festpreis 12,- €

Ort: Doppeleiche, Hohe Straße 11, Hohn

Freitag:

26. Entspannt ins Wochenende / Carola Schlageter (Musiktherapeutin, Entspannungstrainerin)

Fantasiereise mit Klangschale

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit, um abzuschalten und die Arbeitswoche hinter sich zu lassen. Bei angenehmen **Klängen der Klangschalen** und einer entspannenden Fantasiereise können Sie sich regenerieren und Energie tanken. Die Klänge begleiten Sie auf ihrer Reise nach „innen“ und unterstützen beim Loslassen von Anspannung und Alltagsstress. Über unsere inneren Bilder gelangen wir an unsere Kraftquellen, tauchen ein in eine Welt, für die im Alltag wenig Platz ist. Fantasiereisen laden uns ein, zu „verreisen“ ohne Ticket, ohne Bahn oder Flugzeug. Wir können alles erleben, sehen, unsere ganzen Sinne einsetzen und kommen erfrischt und erholt aus diesem „Kurzurlaub“ wieder zurück in den Alltag. Bitte bringen Sie eine Matte, eine Decke und Kissen mit, damit sie bequem liegen können und tragen Sie bequeme Kleidung. Wer nicht liegen kann, kann die Entspannung gerne auch im Sitzen genießen.

→ Gerne können die Kurse einzeln gebucht werden.

Bei einer Buchung aller 4 Kurse beträgt die Kursgebühr statt 48,- €
zusammen nur 40,- €.

Termin: 04.09.2020, 16:30 - 18:00 Uhr, 1 x

Gebühren: 12,- € (Festpreis)

Ort: Anbau der Förde Sparkasse, Hauptstraße 51, Hohn

27.Termin: 02.10.2020, 16:30 - 18:00 Uhr, 1 x
Gebühren: 12,- € (Festpreis)
Ort: Anbau der Förde Sparkasse, Hauptstraße 51, Hohn

28.Termin: 06.11.2020, 16:30 - 18:00 Uhr, 1 x
Gebühren: 12,- € (Festpreis)
Ort: Anbau der Förde Sparkasse, Hauptstraße 51, Hohn

29.Termin: 04.12.2020, 16:30 - 18:00 Uhr, 1 x
Gebühren: 12,- € (Festpreis)
Ort: Anbau der Förde Sparkasse, Hauptstraße 51, Hohn

Samstag:

30. Kanukurs / Karsten Matz

Es gibt eine Einweisung in das Paddeln mit „Canadiern“, anschließend machen wir eine kleine Tour mit einer Pause. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene ab 16 Jahren geeignet. Sicheres Schwimmen ist Voraussetzung. Der Kurs findet nur bei vernünftigen Wetterbedingungen statt und wird ggf. verschoben. Deshalb bitte bei der Anmeldung auch die Telefonnummer angeben.

Termin: 12.09.2020, 14:00 – 18:00 Uhr, 1 x

Gebühren: 10,- €

Mitzubringen: sportliche Kleidung, die auch nass werden darf

Ort: Hohner Fähre,

31. „Der Wunschbrief“ / Stefanie Eichler (begrenzte Teilnehmerzahl)

Wie wäre es, wenn Sie mit dem Schreiben nur eines Briefes Ihr Leben positiv verändern könnten? Ist das überhaupt möglich? Ja!

Ich lade Sie ein, gemeinsam mit mir auf eine Seelenreise zu gehen, um anschließend Ihre persönlichen Ziele in einem Brief zu verfassen.

Welche Umstände und Ereignisse möchten Sie leicht und mühelos 2021 erreichen?

Termin: Samstag 14.11.2020, 17:00 – 20:00 Uhr, 1 x

Gebühren: 40,- € / Mitglieder 36,- € (Festpreis, inkl. Material)

Ort: Altes Amtsgebäude, „Oles Amt“, Hohe Straße 4, Hohn

32. „Familienaufstellung“ / Stefanie Eichler (begrenzte Teilnehmerzahl)

Aufstellung mit Personen. Hier wird die Möglichkeit geboten, eigene Themen mit menschlichen Stellvertretern aufzustellen. Klarheit, Erkenntnis und neue Sichtweisen auf die Situation können Heilung und Lösungsfindung bieten. Auch, wer „nur“ als Beobachter oder Stellvertreter mitgewirkt hat, erfährt einzigartige und kostbare Erkenntnisse, die automatisch im eigenen Leben Wirkung zeigen. Erfahren Sie selbst die Magie der Familienaufstellung!

(Ich arbeite NICHT nach Hellinger – auch wenn alle Systeme ähnlich arbeiten und aufgebaut sind.)

Beginn: 28.11.2020, 10:00 – 17:00 Uhr, 1 x

Gebühren: Festpreis 90,- €, zzgl. 10,- Materialkosten

Ort: Anbau der Sparkasse, Hauptstraße 51

Sonntag:

33. Pflanzenkundliche Wanderung im NSG „Hohner See“ / Frauke Peterson *
Welche Pflanzen finden wir in der Hohner Feldmark und können wir sie z.B. in der Küche oder als Heilkraut einsetzen?

Termin: 13.9.2020, 13:00 – 15:00 Uhr (ca. 2 h.), 1 x

Gebühren: Festpreis 12,- €

Treffpunkt: am alten Bahndamm, Hohn (Wegbeschreibung bei Anmeldung!)

Kursleiter	Kurse	Kurs-Nr.	Tag
H. Delfs	Fahrradtouren	16	Do
S. Eichler	Vorträge:	20 und 23	Do
	-Intuition: die Stimme aus dem Herzen	20	Do
	-Loslassen	21	Do
	-Kraft der Gedanken	22	Do
	-Trauerprozesse	23	Do
	-Der Wunschbrief	31	Sa
	Coaching-Seminar:		
	-Familienaufstellung	32	Sa
H. Jessen	Rücken- und Ganzkörpertraining	19	Do
G. Kulau*	-Sanftes Yoga – für Einsteiger	9 und 10	Di
	-Nordic Walking	8	Di
K. Matz	Kanukurs	30	Sa
U. Mehrens	Wildbrezubereitung	24 und 25	Do
F. Peterson *	-Qigong	2 und 3	Mo
	-Taijiquan	14 und 15	Mi
	-Pflanzenkundliche Wanderung	33	So
C. Schlageter	Entspannt ins Wochenende	26 bis 29	Fr
E. Treumann	Orientalischer Tanz	12	Di
S. Van De Vijver-Jacobs *	-Ganzkörpertraining	4 und 5	Mo
	-Ganzkörpertraining	16	Do
	-Step-Aerobic	11	Di
B. Walter	-Rückengymnastik	1	Mo
	-Rückengymnastik	6 und 7	Di
	-Rückengymnastik	13	Mi
	-Ganzkörpergymnastik	18	Do

Mitgliedschaft

Die VHS Hohn e.V. ist ein eingetragener gemeinnütziger Verein, der auf die Initiative, Einsatzbereitschaft und finanzielle Förderung seiner Mitglieder angewiesen ist. Die VHS ist konfessionell und parteipolitisch unabhängig.

Vorteile der Mitgliedschaft: Ermäßigung der meisten Teilnehmergebühren, Teilnahme an Mitgliederversammlungen und somit Einflussnahme auf das Vereinsgeschehen.

Der Jahresbeitrag beträgt nur 15,- €.

Sie haben eine Idee oder/und Sie wollen einen Kurs anbieten??

Die VHS Hohn e.V. ist offen für Ihre Ideen und Anregungen, auch über die Bereitschaft, einen Kurs zu leiten. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung: per Telefon, E-Mail oder über das Kontaktformular auf unserer Webseite.

Wir freuen uns schon sehr darauf, von Ihnen zu hören!