

BAD ROTHENFELDE

Kur und Touristik

vhs-Außenstelle
Am Kurpark 12
49214 Bad Rothenfelde



Sabine Leclercq-Schulte

Tel.: 05424 2218-113
Fax: 05424 2218-129
E-Mail: sabine.leclercq-schulte@vhs-osland.de

Sprechzeiten:

Montag-Freitag: 9:00-12:00 Uhr und
Montag-Donnerstag: 13:30-17:00 Uhr



**POLITIK
GESELLSCHAFT
UMWELT**

In Kooperation mit dem Imkerverein
Bad Laer-Müschchen und Umgebung e.V.

191-040101

Werden Sie Hobby-Imker!

Grundausbildung

Erlernen Sie den Umgang mit der Honigbiene. Führen Sie eigene Bienenvölker als Hobby in Ihrer Freizeit. Die Kursteilnehmenden begleiten die Biene im Jahresverlauf und ziehen ihr eigenes Bienenvolk heran. Ein Bienenvolk (Ableger Wert ca. € 80, ohne Wachs und Rähmchen) ziehen die Teilnehmenden bei regelmäßiger Teilnahme selbst heran. Unkostenbeitrag € 25 bei Nutzung.

Leitung: David Kopf

Ort: Bad Rothenfelde, Campotel, Heidland 65

Beginn: Sa., 19. Jan. 2019, 9:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, 14-tägig, je Sa., 9:00-16:00 Uhr

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

191-040102

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Vortrag

Krankheit, Unfall oder das Alter können den Verstand so trüben, dass man nicht mehr für sich selbst handeln kann. Für einen solchen Fall können Sie vorsorglich bestimmen, wer für Sie in welchem Umfang handeln soll. In diesem Vortrag werden die Begrifflichkeiten rechtliche Betreuung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung erläutert und deren Inhalte verdeutlicht.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: Romina Lewandowski

Ort: Bad Rothenfelde, Haus des Gastes, Leseraum, Am Kurpark 12

Termin: Di., 2. Apr. 2019, 18:30-21:30 Uhr

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung



**PÄDAGOGIK
PSYCHOLOGIE
PHILOSOPHIE**

191-041101

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Wir alle kennen das: Manchmal schaltet unser Gehirn auf stur und verweigert einfach die Aufforderung, sich zu konzentrieren oder sich etwas zu merken. „Spielerisch und stressfrei“ ist das ausgewählte Übungsprogramm des Bundesverbandes Gedächtnistraining e.V. So werden die rationale linke und die kreative rechte Gehirnhälfte aktiviert und miteinander vernetzt. Die Durchblutung und der Stoffwechsel des Gehirns werden dadurch verbessert.

Mitzubringen: Schreibmaterial

Die Terminabstimmung wegen der Ferienzeiten wird am 1. Kurstag mit den TeilnehmerInnen vorgenommen.

Leitung: Ursula Kück-Wessel

Ort: Bad Rothenfelde, Caritas-Haus St. Elisabeth, Bahnhofstraße 19

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 10:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 10:00-11:30 Uhr

Entgelt: € 60



**KULTUR
KUNST
KREATIVITÄT**

191-040201

Acrylmalerei für Fortgeschrittene

Der Kurs bietet die Möglichkeit, neue Techniken der Acrylmalerei kennenzulernen. Ziel des Kurses ist es, durch Experimente mit Struktur, Farb- und Formkompositionen etwas Neues entstehen zu lassen. Technische Hinweise und individuelle Hilfestellung sowie Korrektur werden begleitend vermittelt.

Mitzubringen: Leinwand oder Malpappe bis 50 x 70 cm, Acrylfarben und verschiedene große Borsten- bzw. Flachpinsel, Wasserbehälter, Plastikteller als Palette, Haushaltsschwamm und -lappen, Schere, Föhn, Freude am Gestalten. Weiteres Material wird am 1. Unterrichtstag besprochen.

Leitung: Sieglinde Hofmann

Ort: Bad Rothenfelde, Grundschule, Frankfurter Straße 48-50

Beginn: Mi., 20. Feb. 2019, 16:30 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Mi., 16:30-18:45 Uhr

Entgelt: € 48; zzgl. Materialkosten

191-040202

Zeichnen mit dem Bleistift – Schwerpunkt Portrait

Für Einsteiger/-innen und auch Quereinsteiger/-innen

Die Spur des Bleistifts ist der Strich. Vor diesem Hintergrund lassen sich vielfältige zeichnerische Vorstellungen vermitteln und einüben. Somit können sich die erlernten Fähigkeiten und Fertigkeiten mit anderen gestalterischen Techniken verbinden und bilden darüber hinaus auch für Ihre malerischen Ambitionen eine effektive Basis. Der Kurs ist auf Grund der verschiedenen Schwerpunkte in 3 Einheiten gegliedert, und zwar je 6 Kurstage für einen Schwerpunkt.

1. Schwerpunkt: Objektzeichnen und Perspektive
2. Schwerpunkt: Das menschliche Gesicht und die menschliche Figur
3. Schwerpunkt: Portrait

Mitzubringen: Zeichenblock in DIN-A3, Radiergummi, Anspitzer, Lineal 30 cm, Bleistifte HB, B2 bis B6

Leitung: Hans-Ulrich Kekow

Ort: Bad Rothenfelde, Grundschule, Frankfurter Straße 48-50

Beginn: Fr., 8. Mrz. 2019, 15:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Fr., 15:00-17:15 Uhr

Entgelt: € 54

191-040203

Schminkschule – natürlich schön für Frauen ab 50

Lernen Sie, wie störende Hautunebenheiten und Problemstellen verschwinden und Sie wirkungsvoll und ohne großen Zeitaufwand Ihr Gesicht zum Strahlen bringen. Eigenes Make-up kann mitgebracht werden. Bitte erscheinen Sie ungeschminkt zum Kurs!

Leitung: Gisela Overlöper

Ort: Bad Rothenfelde, Haus des Gastes, Leseraum, Am Kurpark 12

Termin: Fr., 8. Mrz. 2019, 17:30-19:45 Uhr

Entgelt: € 12; zzgl. ca. € 4 Materialkosten; keine Ermäßigung



**GESUNDHEIT
UND ERNÄHRUNG**

Hinweis zur Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

191-040301

**BILDUNGS
URLAUB**

Positive Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Bildungsurlaub

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Stress zur größten Gesundheitsgefahr für das 21. Jahrhundert erklärt. Informationsflut, ständige Erreichbarkeit, Termindruck, Überforderung, aber auch Unterforderung lassen die Balance zwischen Spannung und Entspannung verloren gehen. Niemand kann stressauslösende Faktoren komplett aus seinem Leben fernhalten. In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie Stressbewältigungsmethoden am Beispiel des weit gefächerten Qi Gong Yangsheng Systems. Wichtig ist es, eine Methode für Sie ganz persönlich zu finden, die Sie Zuhause und in den Pausen am Arbeitsplatz durchführen können. Inhalte: Erkennen des Auslösers von Stress, Symptome und Folgen, stressbedingte Erkrankungen erkennen, Zeitmanagement im Blick, Zusammenhang von Stress und Ernährung, Grundregeln der Regeneration, Konflikte friedlich lösen, Bewegungsübungen aus dem Qi Gong Yangsheng, Meditations- und Atemtechniken. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen anerkannt.

Leitung: Monika Preuß

Ort: Bad Rothenfelde, Haus Ananta, Achtsamkeitszentrum, Niederesch 28

Beginn: Mo., 11. Mrz. 2019, 8:15 Uhr

Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., je 8:15-15:30 Uhr

Entgelt: € 198; keine Ermäßigung

191-040302

Hildegard von Bingen und die Freude an Pflanzen

Die Maikur zur Unterstützung von Leber und Niere

Der Wermut ist der Meister über alle Erschöpfungszustände im Menschen. Hildegard von Bingen empfiehlt die Maikur zur Unterstützung von Leber und Niere. Für die Äbtissin waren Düfte und Kräuter Boten der Freude. Wir werden unter diesem Aspekt verschiedene Pflanzen im Bad Rothenfelder Bibelgarten näher betrachten. Bei ungünstiger Witterung steht ein Raum im Kath. Pfarrheim direkt neben dem Bibelgarten zur Verfügung.

Mitzubringen: Notizblock und Stifte. Smartphone für Fotografien

Leitung: Britta Mannertz

Ort: Bad Rothenfelde, Kath. Pfarrheim, Wiekstraße 4

Termin: Sa., 11. Mai 2019, 14:30-16:45 Uhr

Entgelt: € 9,50; keine Ermäßigung

191-040303

Meditatives Bogenschießen und Qi Gong

Wochenendseminar

Beim meditativen Bogenschießen geht es ebenso wie beim Qi Gong um die Zentrierung des Geistes und die Ausrichtung auf die Mitte. Beide Übungsweisen gehen Hand in Hand miteinander und finden sich somit auch in den jeweils unterschiedlichen Übungen wieder. Ziel ist die Zentrierung des Geistes und die Ausrichtung auf die Mitte. Die Konzentration bezieht sich auf den Augenblick. Das „Loslassen“ bekommt seine ganz eigene Bedeutung. „Zielen ohne zu zielen“ trifft am besten den Kern der Übung. Mut, Klarheit sowie Rückenstärkung, Achtsamkeit, Aufrichtung, das innere Lot finden, Freiheit und Geduld werden gefördert. Die sanften Übungen des Qi Gong, die Prinzipien von Entspannung und Anspannung, befruchten auch das Bogenschießen. Die gezielte Atmung sowie die Kräftigung der Muskeln und Dehnung der Sehnen ergänzen sich gut als Vorbereitung. Inhalte: Förderung der Gesundheit auf allen Ebenen, Achtsame Zentrierung des Geistes auf das Kraftzentrum, Konzentration auf den Augenblick, Prinzipien von Entspannung und Anspannung, Koordination von Atmung und Bewegung, Kräftigung von Muskeln, Dehnung der Sehnen, Rückenstärkung, innere Aufrichtung. Das Equipment zum Bogenschießen wird gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: bequeme, dunkle (schw.) Kleidung, sowie Schuhe für drinnen und draußen, Verpflegung

Leitung: Monika Preuß

Ort: Bad Rothenfelde, Haus Ananta, Achtsamkeitszentrum, Niederesch 28

Beginn: Fr., 28. Jun. 2019, 14:30 Uhr

Dauer: Fr., 14:30-18:15 Uhr, Sa., 9:00-17:15 Uhr, So., 9:00-12:45 Uhr

Entgelt: € 135; keine Ermäßigung

191-040304

Die Feldenkrais®-Methode

Bewusstheit durch Bewegung

Das Experimentieren mit sanften Bewegungen ermöglicht uns eine differenzierte Wahrnehmung von Bewegungsabläufen. Wir spüren neue Bewegungsqualität und wählen, was uns gut tut. Die Lektionen führen zu Neuverknüpfungen im Gehirn und erweitern unser Selbstbild. Sie sind ein Weg zur Entfaltung unseres menschlichen Potentials, zu mehr Lebendigkeit, Balance und Präsenz. „Das Fühlen wird klarer, die Bewegungen, das Tun erreichen neue Grenzen und das Denken wird weiter.“ (M. Feldenkrais)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Leitung: Christina Brovelli

Ort: Bad Rothenfelde, Kath. Kindergarten St. Elisabeth, Bahnhofstr. 21

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 18:30 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Mo., 18:30-20:00 Uhr

Entgelt: € 64; keine Ermäßigung

191-040305

Die Feldenkrais®-Methode

Bewusstheit durch Bewegung

Leitung: Christina Brovelli

Ort: Bad Rothenfelde, Kath. Kindergarten St. Elisabeth, Bahnhofstr. 21

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 18:30 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Do., 18:30-20:00 Uhr

Entgelt: € 64; keine Ermäßigung

191-040306

Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zu einer besseren Beweglichkeit. Sie stärken Kreislauf, Nerven und kräftigen den Rücken. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst, Körper- und Atembewusstsein verbessern und verfeinern sich. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst und der Umwelt umzugehen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte

Leitung: Regina Speckmann

Ort: Bad Rothenfelde, Ev. Gemeindehaus, Münstersche Straße 10

Beginn: Mi., 23. Jan. 2019, 9:00 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Mi., 9:00-10:30 Uhr

Entgelt: € 69; keine Ermäßigung

191-040307

Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: Regina Speckmann

Ort: Bad Rothenfelde, Ev. Gemeindehaus, Münstersche Straße 10

Beginn: Mi., 8. Mai 2019, 10:45 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Mi., 10:45-12:15 Uhr

Entgelt: € 50; keine Ermäßigung

191-040308

Wassergymnastik

Wassergymnastik wirkt entspannend und positiv bei vielen Beschwerden und ist auch von älteren Menschen durchführbar. Durch scheinbare Verringerung des Körpergewichts im Wasser ist jede/-r in der Lage, Bewegungen mühelos auszuführen. Wassergymnastik ist auch für Nichtschwimmer eine geeignete Form der Bewegung im Wasser, die lösend und befreiend wirkt, sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene. Die Muskulatur wird gekräftigt, die Wirbelsäule beweglicher, die Fitness verbessert sich.

Ort: Bad Rothenfelde, Kurmittelhaus, Bewegungsbad, Frankfurter Straße 3

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 10:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 10:00-10:30 Uhr

Entgelt: € 84; keine Ermäßigung

191-040701

Deutsch Grundkurs A1.1

Grundlagen Schritt für Schritt lernen

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/-innen, die keine oder nur sehr geringe Deutschkenntnisse haben. Sie beginnen von Anfang an und lernen in kleinen Schritten, sich in alltäglichen Situationen zu verständigen.

Lehrbuch: Einfach gut! A1.1 ab Lektion 1

Leitung: Oxana Mazepa

Ort: Bad Rothenfelde, Kurmittelhaus, Balkonzimmer, Frankfurter Straße 3

Beginn: Sa., 2. Feb. 2019, 14:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Sa., 14:30-17:30 Uhr

Entgelt: € 103



Allgemeine Informationen zu unseren Fremdsprachkursen, den Kursformaten und den Möglichkeiten, Ihr eigenes Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen, finden Sie ab Seite 12.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an

Kirstin Fechtner

Tel.: 0541 501-3094

E-Mail: kirstin.fechtner@vhs-osland.de

191-040401

Englisch Konversationskurs B1

Vormittagskurs

If you have fun speaking English, if you want to improve your skills, if you want to practise your knowledge - then let's talk! Speaking is the most important thing to learn a language. We will talk about daily issues, newspaper articles, books, politics and everything the class comes up with. New members are always welcome! I'm sure we will have fun!

Leitung: Nicola Behnken

Ort: Bad Rothenfelde, Kurmittelhaus, Balkonzimmer, Frankfurter Straße 3

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 9:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 9:00-10:30 Uhr

Entgelt: € 72



**EDV
NEUE MEDIEN**

Bitte beachten Sie unsere Angebote in den **Samtgemeinden Artland, Bersenbrück und Fürstenau** sowie in **Bad Essen, Bad Iburg, Bad Laer, Bissendorf, Bramsche, Dissen, Georgsmarienhütte, Melle und Osnabrück.**

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an

Carola Köster

Tel.: 0541 501-3083

E-Mail: carola.koester@vhs-osland.de



SPRACHEN



Allgemeine Informationen zu unserem Integrationskurs-System, den Sprachprüfungen sowie zum Einbürgerungstest finden Sie ab Seite 14.

Die Teilnahme an einem Integrationskurs ist nur nach vorheriger Beratung möglich.

Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück durch

Tanja Pöhler

Tel.: 0541 501-3090

zu folgenden Sprechzeiten:

Di., 9:00 bis 12:00 Uhr

Do., 14:00 bis 17:00 Uhr

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.



ANMELDUNGEN ÜBER WEB

Online-Anmeldungen für alle Kurse möglich unter vhs-osland.de