

# Bad Rothenfelde

## Anmeldeadresse

Soweit bei den Kursangeboten im Programmteil der Außenstelle Bad Rothenfelde keine andere Anmeldeadresse vermerkt ist, richten Sie Ihre schriftliche Anmeldung bitte an die:

**Bitte benutzen Sie die eingehafteten Anmeldevordrucke.** Aus organisatorischen Gründen können **nur schriftliche Anmeldungen** berücksichtigt werden. Aus Kostengründen erfolgen **keine Anmeldebestätigungen.**

## Kur und Touristik

Am Kurpark 12  
49214 Bad Rothenfelde

## Mitarbeiterin:

■ Sabine Leclerq-Schulte

Tel.: (0 54 24) 22 18-0

Fax: (0 54 24) 22 18-129

E-Mail: [touristinfo@bad-rothenfelde.de](mailto:touristinfo@bad-rothenfelde.de)



## JUNGE VHS

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten

**R04 0202**

## Hautpflege und Schminkschule für Jugendliche

Die etwas andere Schule!

Warum ist Hautpflege so wichtig? Benötigt ihr noch Schminktipp? Nach einer Hautanalyse erarbeiten wir ein Tages- und ein Party-Make-up nach euren Vorstellungen. Bringt eure Schminkutensilien mit und erfahrt mehr über den Umgang mit den Produkten. Bitte erscheint ungeschminkt.

Mitzubringen: 1 Standspiegel, Stirnband u. evtl. Kosmetikpinsel

**Leitung:** Gisela Overlöper  
**Ort:** Bad Rothenfelde, Haus des Gastes, Leseraum, Am Kurpark 12

Termin: Di., 17. April 2012, 19:00–21:25 Uhr

Entgelt: € 9 zzgl. Materialkosten (€ 2); keine Ermäßigung

**R04 0301**

## Autogenes Training – Bochumer Modell

Grundstufe für Kinder von 11 bis 15 Jahren

Ein eigens entwickeltes AT-Konzept für Kinder vermittelt eine Grundentspannung. Die Kinder erhalten Raum für das Ausprobieren verschiedener Ruheübungen; im Mittelpunkt steht die Verbildlichung von Ruhesequenzen mittels Anleitung zur Phantasie. Es werden Vorstellungsübungen integriert, die Kindern helfen können, Klassenarbeiten mit größerer Konzentration zu meistern. Unruhe, „Black Out“ sowie Ängste und psychosomatische Beschwerden können bei regelmäßigem Üben im Laufe der Zeit gemildert werden.

Mitzubringen: warme Decke und ein kleines Kissen, Isomatte

**Leitung:** Gabriele Lelk-Tempel  
**Ort:** Bad Rothenfelde, Praxis für Osteopathie, Münstersche Str. 8

Beginn: Mi., 15. Feb. 2012, 17:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Mi., 17:00–18:30 Uhr, 16 UE

Entgelt: € 48; keine Ermäßigung



## KULTUR GESTALTEN

**R04 0201**

## Ikonenmalerei

- Wochenendseminar -

Anfänger wie Fortgeschrittene können Ikonen nach dem Vorbild der Mönche erstellen.

Mitzubringen: Zeichenmaterial, Aquarellpinsel

**Leitung:** Katharina Peters-Sitnikow  
**Ort:** Bad Rothenfelde, Kath. Pfarrheim, Wiekstraße 4

Beginn: Sa., 3. März 2012, 9:00 Uhr

Dauer: Sa., 9:00–18:00 Uhr, So., 10:00–17:00 Uhr

Entgelt: € 42

**R04 0203**

## 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.

Mitzubringen: 1 Standspiegel, 1 Stirnband, evtl. eigene Schminkutensilien

**Leitung:** Gisela Overlöper  
**Ort:** Bad Rothenfelde, Haus des Gastes, Leseraum, Am Kurpark 12

Termin: Do., 7. Juni 2012, 19:00–21:25 Uhr

Entgelt: € 9 zzgl. Materialkosten (€ 4); keine Ermäßigung

**R04 0204**

## Gepflegte Hände – sprechen Bände

Ihre Hände sind Ihre Visitenkarte und sprechen Bände. Sie sind vielen verschiedenen Einflüssen ausgesetzt. Sie senden Signale und sind bei der Bildung des ersten Eindrucks nach dem Gesicht eines Menschen am prägendsten. Auf Kälte, Heizungsluft und Putzmittel reagiert die Haut äußerst spröde. Sie erlernen Schritt für Schritt was zu tun ist, damit Ihre Hände perfekt gepflegt sind (Peeling, Maske, Massage).

Mitzubringen: 3 kleine Handtücher und eine Schüssel für das Handbad, Frischhaltefolie, vorhandene Manikürmaterialien.

**Leitung:** Gisela Overlöper  
**Ort:** Bad Rothenfelde, Haus des Gastes, Leseraum, Am Kurpark 12

Termin: Do., 10. Mai 2012, 19:00–21:25 Uhr

Entgelt: € 9 Materialkosten 4 €; keine Ermäßigung

## IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG

Jeder Bildungsträger lebt von Veränderungen, sei es in der kundenorientierten Angebotsvielfalt oder in der individuellen Gestaltung eines jeden Kurses. Die Attraktivität des Bildungsangebotes im Osnabrücker Land wächst mit Ihren Ideen und Anregungen.

Nutzen Sie Ihre Mitgestaltungsmöglichkeiten. Teilen Sie uns Ihre Wünsche mit. **E-Mail an [vhs@LKOS.de](mailto:vhs@LKOS.de).**



## 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.

**R04 0302**

## Autogenes Training – Bochumer Modell

Grundstufe für Erwachsene

Mithilfe des Autogenen Trainings können Sie zur allgemeinen Ruhe finden und in kurzer Zeit Ihren Gesamtorganismus regenerieren und erholen. Sie lernen, das vegetative Nervensystem günstig zu beeinflussen, um zusätzliche Stresskomponenten wie Unruhe, Schlafstörungen, psychosomatische Beschwerden, Ängste etc. deutlich herabzusetzen. Konzentrationsstörungen und eine mögliche Gedankenlastigkeit können gemindert werden, um einen „kühlen Kopf“ zu bewahren.

Mitzubringen: warme Decke und ein kleines Kissen, Isomatte

**Leitung:** Gabriele Lelk-Tempel  
**Ort:** Bad Rothenfelde, Praxis für Osteopathie, Münstersche Str. 8

Beginn: Mi., 15. Feb. 2012, 19:30 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Mi., 19:30–21:00 Uhr, 16 UE

Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

**R04 0303**

## Die Feldenkrais-Methode

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 Potenzials, 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 und eine Decke

**Leitung:** Christina Brovelli  
**Ort:** Bad Rothenfelde, Kindergarten St. Elisabeth, Bahnhofsstraße 21

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 19:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Do., 19:00–20:30 Uhr, 16 UE

Entgelt: € 56; keine Ermäßigung

## R04 0304

**Die Feldenkrais-Methode**

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke

**Leitung:** Christina Brovelli

**Ort:** Bad Rothenfelde, Kindergarten St. Elisabeth, Bahnhofsstraße 21

Beginn: Do., 12. April 2012, 19:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Do., 19:00–20:30 Uhr, 16 UE

Entgelt: € 56; keine Ermäßigung

## R04 0305

**Hatha-Yoga****für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

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

Mitzubringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken und eine rutschfeste Decke

**Leitung:** Regina Speckmann

**Ort:** Bad Rothenfelde, Ev. Gemeindehaus, Münstersche Straße 9

Beginn: Mi., 18. Jan. 2012, 9:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 9:00–10:30 Uhr, 20 UE

Entgelt: € 50; keine Ermäßigung

## R04 0306

**Hatha-Yoga****für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Mitzubringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken und eine rutschfeste Decke

**Leitung:** Regina Speckmann

**Ort:** Bad Rothenfelde, Ev. Gemeindehaus, Münstersche Straße 9

Beginn: Mi., 18. Jan. 2012, 10:45 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 10:45–12:15 Uhr, 20 UE

Entgelt: € 50; keine Ermäßigung

## R04 0307

**Hatha-Yoga****für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Mitzubringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken und eine rutschfeste Decke

**Leitung:** Regina Speckmann

**Ort:** Bad Rothenfelde, Ev. Gemeindehaus, Münstersche Straße 9

Beginn: Mi., 18. April 2012, 9:00 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Mi., 9:00–10:30 Uhr, 22 UE

Entgelt: € 55; keine Ermäßigung

## R04 0308

**Hatha-Yoga****für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Mitzubringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken und eine rutschfeste Decke

**Leitung:** Regina Speckmann

**Ort:** Bad Rothenfelde, Ev. Gemeindehaus, Münstersche Straße 9

Beginn: Mi., 18. April 2012, 10:45 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Mi., 10:45–12:15 Uhr, 22 UE

Entgelt: € 55; keine Ermäßigung

## R04 0309

**Rückenschule****mit Unterstützung des FLEXIBAR**

Aufbau von Rücken- und Bauchmuskulatur, Dehnung verschiedener Muskelgruppen, Mobilisation und Stabilisation mit Unterstützung des FLEXI-Bar.

Mitzubringen: Turnschuhe und etwas zu trinken

**Leitung:** Gesine Huhmann

**Ort:** Bad Rothenfelde, Campotel, Campofit, Heidland 65

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 17:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 17:30–18:15 Uhr, 10 UE

Entgelt: € 37; keine Ermäßigung

**In Zusammenarbeit mit dem Kurmittelhaus**

## R04 0310

**Wassergymnastik**

Wassergymnastik im 32° warmem Wasser ist besonders zur Lockerung der verkraffteten Muskulatur geeignet. Die Teilnehmer/innen können sich frühestens 10 Minuten vor Kursbeginn in das Bewegungsbad begeben.

Mitzubringen:

**Leitung:** Manjana Puschinski

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

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 17:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 17:00–17:30 Uhr, 8 UE

Entgelt: € 58; keine Ermäßigung

**In Zusammenarbeit mit dem Kurmittelhaus**

## R04 0311

**Wassergymnastik**

**Leitung:** Manjana Puschinski

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

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 10:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 10:00–10:30 Uhr, 8 UE

Entgelt: € 58; keine Ermäßigung

## R04 0312

**Couscous-Variationen**

Couscous ist ein Grundnahrungsmittel in Nordafrika; mit Fleisch oder vegetarisch mit Gemüse zubereitet, ist er das Leibgericht der Berber. Die Variationen der Verarbeitung und der Kombination sind praktisch unbegrenzt. Sie lernen die richtige Garteknik für den Hartweizengries und schmackhafte Gewürzkombinationen kennen. Wir bereiten Couscous als Salat und warm mit Fleisch, Tofu und Gemüse.

**Leitung:** Rudolph Fromme

**Ort:** Bad Rothenfelde, Waldstr. 24

Termin: Mi., 21. März 2012, 18:00–21:45 Uhr

Entgelt: € 13 zzgl. Lebensmittelumlage (€ 8); keine Ermäßigung

## R04 0313

**Die Wokküche**

Im Wok werden ohne großen Aufwand aus frischen Zutaten mit aromatischen Kräutern und Gewürzen internationale Gerichte schmackhaft und gesund zubereitet. Im Wok kann man braten, dämpfen und frittieren. Durch Pfannenrühren bei großer Hitze lässt sich Gemüse und Fleisch schonend zubereiten. In diesem Kurs werden die wesentlichen Techniken des Wok-garens erlernt.

Mitzubringen: Ihren Wok und Schüssel für Reste

**Leitung:** Rudolph Fromme

**Ort:** Bad Rothenfelde, Waldstr. 24

Termin: Fr., 27. April 2012, 18:00–21:45 Uhr

Entgelt: € 13 zzgl. Lebensmittelumlage (€ 8); keine Ermäßigung



## SPRACHEN

**Information und Beratung zu allen Fremdsprachenkursen**

Haben Sie im vergangenen Semester keinen Sprachkurs besucht und möchten nun an einem Vormittags- oder Abendkurs oder einem unserer zahlreichen Intensivkurse und Kompaktwochenenden teilnehmen? Kommen Sie zur Sprachkursberatung. Wir beraten Sie gern. Weitere Hinweise und Beratungstermine finden Sie auf S. 14.

## R04 0401

**English Conversation Course in the morning****Vormittagskurs auf dem Niveau B1**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen geeignet, die über gute Englischkenntnisse verfügen und diese aktivieren möchten. Wir lesen und besprechen verschiedene Textarten und ergänzen diese durch Grammatik- und Wortschatzübungen.

**Leitung:** Jutta Weigel

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

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 9:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 9:00–10:30 Uhr, 24 UE

Entgelt: € 64



## EDV

## R04 0501

**PC im Haus – was nun?****Einführung in WINDOWS und WORD für Seniorinnen und Senioren**

Anhand praktischer Übungen können Sie sich allmählich die Computerwelt erschließen. Nach dem Kennenlernen der Benutzeroberfläche von WINDOWS werden verschiedene Programme ausprobiert: Sie können Bilder malen, Dateien speichern und öffnen oder den PC organisieren. Außerdem erhalten Sie eine Einführung in das Textverarbeitungsprogramm WORD, um Briefe oder Einladungen zu schreiben und unternehmen erste Schritte im Internet.

**Leitung:** Heike Hellmeister

**Ort:** Bad Rothenfelde, Grundschule, EDV-Raum, Frankfurter Straße 48–50

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 15:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Di., 15:30–17:45 Uhr, 18 UE

Entgelt: € 68

## R04 0502

**PICASA – Digitale Bilder ordnen und korrigieren**

Digitale Fotos machen ist nicht schwer. Wie kommen dann die Bilder auf den PC? Und wie behalte ich den Überblick? Wie drehe ich Bilder, wie entferne ich rote Augen?... Mit PICASA steht ein kostenloses Werkzeug zur Verfügung, um Ordnung in die persönliche Bildersammlung zu bringen. Neben der Verwaltung ermöglicht PICASA auch die wichtigsten Bildkorrekturen. Inhalte: PICASA installieren; Fotos ordnen; Bildbearbeitungsfunktionen; Bildgrößen verändern; Drucken.

Mitzubringen: Digitalkamera mit USB-Kabel

Voraussetzung: WINDOWS-Grundkenntnisse

**Leitung:** Heike Hellmeister

**Ort:** Bad Rothenfelde, Grundschule, EDV-Raum, Frankfurter Straße 48–50

Beginn: Di., 5. Juni 2012, 15:15 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Di., 15:15–17:45 Uhr, 10 UE

Entgelt: € 38



## GEFUNDEN?

Falls nicht, helfen wir gerne weiter. Rufen Sie uns an unter **05 41/501-77 77** oder führen Sie eine Volltextsuche auf unseren Internetseiten durch: **www.vhs-osland.de**