

Semestereröffnungsveranstaltung:

Lebenslust wider die Diät-Sadisten, den Gesundheitswahn und den Fitness-Kult
Dr. Manfred Lütz

"Wider den Gesundheitswahn" - mit diesem Aufruf streitet der Arzt Manfred Lütz gegen übertriebene Fitness und Jagd nach ewiger Gesundheit. Ein Plädoyer für mehr Lebenslust und Gelassenheit, in gesunden wie in kranken Tagen.

Wem tut es nicht irgendwo weh, wenigstens ein bißchen? Wer leidet nicht unter kleinen oder größeren Zipperlein? Wem fällt nicht mancherlei Unerfreuliches ein bei der Frage "Na, was macht die Gesundheit?" Wann ist man eigentlich rundherum kerngesund?

Die meisten Mitmenschen fühlen sich - wenn man den Umfragen glauben darf - durchaus nicht kerngesund, jedenfalls meistens nicht. Auch wer nicht an einer schweren Krankheit leidet, fühlt sich deshalb noch lange nicht gesund. Das hat sicher etwas mit einer hohen Erwartungshaltung zu tun. Die Ansprüche an die eigene Gesundheit und an die Leistungen des Gesundheitswesens sind hoch - übertrieben hoch, wie Kulturkritiker meinen. Weder Mühen noch Kosten werden gescheut, um perfekte Gesundheit zu erlangen. Da wird in Fitness-Studios an Geräten geschwitzt, da werden Diäten gemacht, Ärzte gewechselt und diverse Behandlungsmethoden ausprobiert.

Aber was ist eigentlich Gesundheit? Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als "Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein als das Fehlen von Krankheit und Gebrechen".

Der Buchautor Manfred Lütz, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Theologe und Chefarzt eines psychiatrischen Krankenhauses, bietet in seinem Buch "LebensLust" dagegen die Definition an, dass ein Mensch gesund ist, der mit seinen Krankheiten einigermaßen glücklich leben kann.

Dabei wird weder die Berechtigung von Prävention noch die Notwendigkeit von Diagnostik und Therapie in Abrede gestellt. Im Gegenteil: Gesunde Ernährung, Bewegung, ausreichend Schlaf und eine ausgeglichene Lebensweise tragen dazu bei, dass es uns gut geht und wir unsere Gesundheit erhalten. Früherkennungsuntersuchungen helfen, Todesfälle zu vermeiden, und die Fortschritte der Medizin bei Diagnostik und Therapie sind gerade bei ernsthaften Erkrankungen ein Segen.

Problematisch sind jedoch überhöhte Erwartungen an die eigene Gesundheit und an das Gesundheitssystem. Auch bei Befolgung aller Gesundheitsratschläge ist Krankheit nicht auszuschließen. Die Empfehlung zu mehr Lebenslust und größerer Gelassenheit hat viel für sich. Ein Umdenken macht Sinn. Das Gleichgewicht der Kräfte ist nicht auf ewig stabil. Weder ist Gesundheit der Normalfall, noch Krankheit der Störfall oder der GAU (Größter Anzunehmender Unfall). Unser Organismus als solcher ist einfach störanfällig, so dass uns Krankheit jederzeit ereilen kann.

Die Verheißung perfekter Gesundheit birgt die Gefahr, dass der Mensch sich abrackert, um gesund zu werden oder gesund zu bleiben und keine Bewältigungsstrategien für den Krankheitsfall entwickelt. Das Ziel kann nicht das Optimum sein. Viel hilfreicher ist es, wenn das Ziel auch wirklich erreichbar bleibt. Als Beispiel wird immer wieder die Psychotherapie genannt, die in kurzer Zeit einen wahren Boom erlebt hat, der für das Gesundheitswesen insgesamt teuer ist. "Psychotherapie hilft vielleicht", so hat es eine Ärztin formuliert, "Probleme zu erkennen, aber selbst jahrelange Behandlung wird nicht dazu führen, dass alle Patienten zukünftig als Sonnenschein durchs Leben gehen". "Das immer schnellere Wandern von einem Arzt zum anderen, das so genannte Krankenhausshopping, das Patienten durch zahllose Krankenhäuser treibt, das Phänomen der Koryphäenkiller, die bewusst oder unbewusst den Heilsbringern des

Gesundheitskults nachweisen, dass auch sie alle nichts taugen, das sind kostspielige, nervenaufreibende und sogar für die Patienten selbst anstrengende Symptome einer überkochenden Luxusmedizin", schreibt Lütz. "Im Zusammenhang mit der Gesundheit irgendwelche finanziellen Gründe für die Einschränkung von Diagnostik und Therapie zu nennen, steht also unter gesundheitsreligiös begründetem, strengen

100-101

Coesfeld, Donnerstag, 22.1.2004, 19.30 Uhr

Forum WBK

3 Ustd., 5,00 EUR ab sofort Kartenvorverkauf

Ein Mann, sein Motorrad und neue Wege

Drei Wochen lang in der Karibik von einer Insel zur nächsten zu hüpfen ist für viele schon der Traum der Träume. Dies ein Leben lang zu tun und dann noch von Kontinent zu Kontinent zu springen ist fast schon unvorstellbar. Doch er tut es - Andreas Hülsmann ist Abenteurer. Alte Pfade sind für ihn nicht reizvoll. Auf seinem Motorrad sitzend sucht er die entlegensten Winkel des Erdballs auf, beobachtend, schreibend, fotografierend. Oft gerät er auf seinen Reisen an die Grenzen der körperlichen und psychischen Belastbarkeit - doch ein Aufgeben kennt er nicht.

Wenn er von seinen langen Reisen heimkehrt, will er berichten und seine Erfahrungen und Erlebnisse weitergeben.

Andreas Hülsmann wird in den Monaten Februar bis April 2004 eine dreiteilige Dia-Vortragsreihe präsentieren, die nicht nur Einblicke in fremde Kulturen erlaubt, sondern auch private und emotionale Motivationen eines Weltenbummlers deutlich machen: Warum verlässt jemand ständig seine Heimat für Monate? Woher kommt die Kraft sich den Gefahren andere Länder auszusetzen? Verstehen die Freunde und Verwandten ein derartiges Leben? Fragen über Fragen, die Andreas Hülsmann versucht zu beantworten.

Australien - "down under" - 40.000 Kilometer durch den roten Kontinent

Andreas Hülsmann

Durchgestartet wird am Dienstag, den 24. Februar um 19.30 Uhr. Die Reise führt zunächst nach Australien. Unter dem Titel "down under - 40.000 Kilometer durch den roten Kontinent" präsentiert Andreas Hülsmann faszinierende Bilder und erstaunliche Geschichten. Australien ist eine zweite Heimat für ihn geworden.

Mittlerweile hat er jede Region dieses fremden Kontinents erreicht. Die Ureinwohner haben ihm beigebracht, dass auch dicke Maden schmecken können. Mit den Redbacks - einer kleinen aber hochgiftigen Spinnenart - hat er quasi Freundschaft geschlossen. Und wie ein Kamel-Junges zur Welt gebracht wird, weiß er nach einem längeren Aufenthalt auf einer Kamel-Farm auch. Der Traumzeit-Kontinent zieht in magisch an. Er durchstreift das Outback, feiert mit Aborigines und wirft den Bumerang. Träumen ist an diesem Abend ausdrücklich erlaubt.

100-102

Coesfeld, Dienstag, 24.2.2004, 19.30 Uhr (Abendkasse)

Forum WBK

3 Ustd., 5,00 EUR

Oman - "Jenseits von 1001 Nacht"

Motorradreise durch das Sultanat am Horn von Arabien

Andreas Hülsmann

Am Dienstag, den 2. März 2004 geht es ab in den Oman. Erst Ende der 80er Jahre hat sich das Sultanat am Horn von Arabien vorsichtig dem Tourismus geöffnet und Motorradfahrer aus fremden Ländern gab es bisher eigentlich nicht.

Andreas Hülsmann hat sich zwei Monate Zeit genommen. Seine Fahrt beginnt in Sohar, dem einstigen Warenlager des Orients - unvorstellbar reich und einer der wichtigsten Metropolen der islamischen Welt. Diesen Rang hat Sohar längst an andere Städte am omanischen Golf abtreten müssen. Doch immerhin hat Sindbad der Seefahrer an diesem Ort das Licht der Welt erblickt..

Seine Bilder und seine Geschichten aus dem Weihrauchland entführen, verzaubern und geben Einblick in ein geheimnisvolles fremdes Gebiet und seine Menschen.

100-103

Coesfeld, Dienstag, 2.3.2004, 19.30 Uhr (Abendkasse)

Forum WBK

3 Ustd., 5,00 EUR

Russland - "Go East" - Auf der Suche nach dem östlichsten Punkt der Erde

Andreas Hülsmann

Den Abschluss der Vortragsreihe bildet am Dienstag, den 6. April 2004 das hochaktuelle Thema Russland. Andreas Hülsmann hat im Sommer 2003 eine Fahrt unternommen, deren Ziel der östlichste Punkt Europas sein sollte. Vor seiner Haustür ist er auf sein Motorrad gestiegen um tausende von Kilometern zurückzulegen. Die Fahrtrichtung: Osten. Das Zielgebiet: Ural. Dort liegt die Grenze zwischen Europa und Asien.

Die 5.000 Kilometer durch Russland haben den Abenteurer nicht abgeschreckt. Die gnadenlose Hitze und die ebenso gnadenlosen Mückenschwärme sind auf den Bildern nicht zu entdecken. Die Fahrt mit der African Twin, ist eine Fahrt durch einen heißen Föhn. Die Pausen und vor allem die Nächte sind ein Krieg mit den nur wenige Millimeter großen Bestien der russischen Taiga. Hat Andreas Hülsmann den östlichsten Punkt erreicht? Hat er Sümpfe, Wälder und Morast überwinden können? Er wird es schildern.

100-104

Coesfeld, Dienstag, 6.4.2004, 19.30 Uhr (Abendkasse)

Forum WBK

3 Ustd., 5,00 EUR

Kuba - Traum und Realität in der Karibik

Heiner Kerkau

Kuba: ein Wort, das Emotionen weckt, ob man es aus der Perspektive einer politischen Weltanschauung, der des sonnenhungrigen Urlaubers, der des forschenden Historikers oder des entdeckenden Botanikers sieht. Eine Insel im Umbruch und voller Widersprüche und gleichzeitig anziehend wie ein Magnet.

Durch die alten Gassen Havannas weht ein pompeiischer Atem. Die Stadt ist auch Schauplatz der großen Demonstration des Sozialismus am 1. Mai auf dem Platz der Revolution mit Fidel Castro. Wir treffen Menschen, die in Havanna leben und überleben.

Der Münsteraner Heiner Kerkau ist seit vielen Jahren mit der Kamera unterwegs. In den Live-Vorträgen (Überblendtechnik mit Musik - und 0-Ton-Passagen) legt er besonderen Wert auf eine Kombination aus Recherche und eigenem Erleben.

100-105

Coesfeld, Dienstag, 10.2.2004, 19.30 Uhr (Abendkasse)

Forum WBK

2 Ustd., 5,00 EUR

Iglo Langnese Betriebsbesichtigung

N.N.

Iglo-Gemüse an der Wurzel gepackt! Spürnasen und Feinschmecker aufgepasst: Iglo in Reken lässt sich in die Töpfe schauen und verrät alles über den kontrollierten Gemüseanbau. Besuchen Sie ein Feld der Vertragsbauern. Anschließend fährt Sie eine elektrische Bahn durch das Werk. Hier sind Sie vom Gemüse waschen, blanchieren über den "Blubb" beim Rahm-Spinat bis zum Tiefgefrieren und Verpacken live dabei. Genuss zum Abschluss: Das Iglo-Gartenhaus im Werk Reken versorgt Sie mit Snacks und Kostproben aus dem Iglo-Gemüsegarten im Münsterland. Die Tour dauert ca. zwei Stunden, denn die Wege zwischen dem Werk Reken und den Gemüse- und Kräuterfeldern sind kurz. A und O für die hohe Qualität & Frische!

100-107
Coesfeld, ab 05.05. ()
mittwochs,

Voranmeldung erforderlich!

Besichtigung der Schalkearena
Dr. Hans-Hermann Westermann
Die Heimspielstätte des FC Schalke 04 ist seit August 2001 die Arena AufSchalke, die schon nach wenigen Spielen in der letzten Saison die Herzen der Schalcker Fans erobert hat und bei den Gastmannschaften wegen ihrer enormen Lautstärke gefürchtet ist. Das multifunktionale Stadion bietet exakt 61.127 Zuschauern (bei internationalen Spielen: 53.334 Zuschauern) Platz und garantiert beste Sicht von allen Plätzen. Dabei stehen den Zuschauern neben 44.813 Sitzplätzen auch 16.214 Stehplätze zur Verfügung, die bei internationalen Spielen in Sitzplätze umgewandelt werden.

Bei den ca. 75 Minuten dauernden Führungen durch die Arena AufSchalke werden alle interessanten Bereiche des modernsten Stadions Europas besichtigt. So werden die Promenaden, Tribünen, das Rasenspielfeld, der Presserraum, die Kapelle, die Spielerkabine, und der Business-Bereich besucht.

100-108
Coesfeld, Samstag, 21.02.2004
9.30 - 14.30 Uhr

Voranmeldung erforderlich

Studienreise: Gartenidylle in Zeeland (NL)

Susanne Hallekamp

Der südwestliche Zipfel der Niederlande zwischen Ooster- und Westerschelde ist geprägt vom erfolgreichen Kampf der Menschen gegen die Kraft des Wassers. Diese wunderschöne zeeländische Polderlandschaft bezaubert nicht nur durch ihre feinsandigen Strände und die weiten Flächen unverbrauchter Landschaft, sondern auch durch malerische Dörfer und Städtchen. Noch heute sind solch romantische Örtchen, z. B. Veere, mit den vielen alten denkmalgeschützten Häusern, Zeugen der reichen Handels- und Fischervergangenheit.

Zeeland bietet aber nicht nur durch die abwechslungsreiche Landschaft und die faszinierenden Orte unvergessliche Eindrücke, sondern ist gerade für Gartenliebhaber ein lohnenswertes Ziel. Im Hinterland der wasserreichsten niederländischen Provinz mit ihrem ausgeglichenen Küstenklima entstanden über die Jahre zahlreiche liebevoll gestaltete Gärten mit Charakter und Charme.

Auf dieser Wochenendreise werden Sie in einigen der großen Gartenparadiese zu Gast sein, die man einfach gesehen haben muss. Sie lernen ganz kleine, handtuchgroße Schmuckstücke kennen, die beweisen, dass auch kleine Gärten ganz

groß sein können, wandern durch urige Örtchen und besuchen mindestens eine Staudengärtnerei.

Ein ganz besonderes Erlebnis dürfte aber ein Garten sein, in dem Sie nicht nur die herrliche Umgebung genießen, sondern sich dabei gleichzeitig an einem mehrgängigen Menü laben können, dass die Besitzerin extra für Sie zaubert.

100-113

10. - 13.6.2004

Hinweis: Lichtbildervortrag am 31.03.2004 (Kurs-Nr. 114-108)

Vollendete Gartenkunst in traumhafter Landschaft

Gartenparadiese in Südengland

Susanne Hallekamp

Das milde Klima und eine jahrhundertalte Liebe zum Gärtnern hat in England wundervolle Gartenparadiese hervorgebracht. Wer sie betritt, hat oft den Eindruck, in eine andere Welt einzutauchen, und es gibt wohl keinen Gartenliebhaber, der nicht ihrer Faszination erliegt.

Die VHS bietet daher in diesem Semester eine 7-tägige Gartenreise nach Südengland an.

Auf unserer Reiseroute durch die malerischen Landschaften von Kent bis Somerset, liegt eine Auslese der schönsten bekannten, privaten und weniger bekannten Gärten. Sie werden ausgiebig Gelegenheit haben, sich von dem "Einfallsreichtum" englischer Gärtnerinnen und Gärtner zu überzeugen.

Ob als herrlicher Landschaftsgarten, als formeller Garten mit monumentalen Eibenpyramiden und außergewöhnlichem Heckenschnitt oder ganz traditionell mit buchsgesäumten Kräutergärten und Staudenrabatten, ja sogar japanische Anklänge sind zu finden - der Ideenreichtum kennt keine Grenzen.

100-114

24. - 30.7.2004

Hinweis: Lichtbildervortrag am 18.02.2004 (Kurs-Nr. 114-109)

Meisterwerke aus Natur und Kultur

Japanische Gärten in Japan und Deutschland

Margarete Timme, Lorenz Poggendorf

Japanische Gärten sind Meisterwerke gärtnerischer Gestaltung und ein wichtiger Teil der Japanischen Kultur. Auch bei uns finden sich immer mehr begeisterte Anhängerinnen und Anhänger dieser Gartenkunst, nicht zuletzt wegen ihrer natürlichen Ausstrahlung und Schönheit. Deshalb sind in den letzten Jahren zahlreiche neue Japanische Gärten in Deutschland entstanden. Für die Besucherinnen und Besucher stellen sich jedoch viele Fragen: Was steckt hinter der japanischen Gartengestaltung? Passen diese Gärten überhaupt nach Europa? Was macht einen Garten wirklich Japanisch, worauf kommt es bei der Gestaltung an? In einer Bildreise zu ausgewählten Japanischen Gärten in Japan und Deutschland geht es darum, den interessierten Besucherinnen und Besuchern an das Wesentliche und Besondere der Japanischen Gartenkunst heranzuführen. Um die Entwicklung der Japanischen Gartenkunst nachvollziehbar zu machen, stellen wir Ihnen im 1. Teil des Vortrags anhand von Photos die Eckpunkte der Japanischen Gartengeschichte und berühmte Gärten aus Japan vor. Dazu gehören auch Beispiele zu den Elementen, dem Material der Gärten und zur räumlichen Gestaltungsweise. Anschließend zeigen wir Ihnen im 2. Teil Bilder Japanischer Gärten in Deutschland. Dabei wird deutlich, dass wir trotz Kulturunterschied auch bei uns Japanische Gärten realisieren oder Japanisches in den eigenen Garten integrieren können.

Freuen Sie sich auf einen Abend mit ansprechenden Bildern, die Sie animieren werden, Japanische Gärten zu besuchen und vor allem zu erleben!

114-105

Coesfeld, Dienstag, 17.2.2004, 19.30 Uhr (Abendkasse)

Forum WBK

2 Ustd., 5,00 EUR

Margarete Timme, Coesfeld; sammelt und recherchiert seit 1999 Material und Wissen zu den Japanischen Gärten in Deutschland. Sie hat 30 der bislang bekannten deutschen Japanischen Gärten besucht und dort Photos gemacht, von denen einige in dem Vortrag präsentiert werden.

Lorenz Poggendorf, Berlin/Quickborn; gelernter Gärtner, kennt Japan von zahlreichen beruflichen und privaten Reisen. Er hat insgesamt acht Monate im Japanischen Garten- und Landschaftsbau gearbeitet, u. a. bei der Firma, die die Gartenanlagen des Kaiserpalastes in Kyoto pflegt. Seit 1996 Studium der Landschafts- und Freiraumplanung an der Universität Hannover und der Technischen Universität Berlin, 2003 Studienabschluss zum Diplom-Ingenieur der Landschaftsplanung. Planung und Anlage mehrerer Privatgärten, u. a. auch einen Japanischen Garten. Vorträge zur Japanischen Gartenkunst in der Industrie- und Handelskammer zu Kiel, im Rathaus Norderstedt und im Deutsch-Japanischen Zentrum Berlin

Wie schütze ich meine Pflanzen im Garten in der heißen Jahreszeit ?

Corina Meyer

Boden- und Verdunstungsschutz durch richtige Pflanzung, Mulchung und Düngung.

Bewässerungsanlagen: einfacher und günstiger Pflanzenschutz für den Sommer; Vorstellung verschiedener Systeme für Flächen-, Einzel- und Kübelbewässerung.

Wassersammlung und Wasserspeicherung.

114-106

Coesfeld, Samstag, 22.5.2004

9.00 - 17.00 Uhr

VHS, Raum 2.17

8 Ustd., 24,00 EUR

Räume entdecken, erobern, schaffen und gestalten

- Ein Ferienprogramm für Kinder -

Jutta Juretko

Dieses Angebot richtet sich an alle Kinder im Alter von 8-12 Jahren, die Freude am Umgang mit Farben und unterschiedlichen Materialien haben. Die Kinder setzen sich in diesem Kurs mit dem Thema "Raum", der nicht immer nur aus vier Wänden, einem Boden, einer Decke und ein paar Öffnungen bestehen muß, auseinander. Die Architektin und Stadtplanerin Jutta Juretko möchte mit den Kindern Modelle von "Freiräumen" (altersgerechte, attraktive Spielbereiche im privaten wie öffentlichen Bereich) als auch von "Wohn(t)räumen" (Wohnung/Haus) bauen, weiterentwickeln und farbig gestalten.

Neben Grundkenntnissen im Malen und Gestalten soll so die räumliche Vorstellungskraft, die Formenphantasie und die Kreativität der Kinder gefördert werden. Mittels Collagetechnik können z. B. Vielfalt, Reichtum und Wirkungsweise von Strukturen und Texturen in der Natur erfahren und gestalterisch wie auch malerisch zum Ausdruck gebracht werden.

205-012

Coesfeld, Beginn: 02.08. (4x)

Montag - Donnerstag

jeweils 10.00 - 11.30 Uhr

VHS,KG, Raum 0.3.25
8 Ustd., 20,00 EUR

Der Weg zur Leichtigkeit im Leben

- ein Mentaltraining-

Agnes Klümpers

Wir sind was wir denken, was wir glauben und was wir vorhaben, weil wir buchstäblich immer von unseren Gedanken, Vorstellungen, Gefühlen und Absichten getragen werden und uns in ihnen bewegen. In allem was wir tun, befinden wir uns an der Quelle dieser Gedanken, Vorstellungen und so weiter, und es bleibt uns gar nichts anderes übrig als ihnen entsprechend zu handeln. (A. Mavromatis)
Dieses Seminar will helfen, den Schlüssel zur inneren Alchemie im Verstehen der Wechselbeziehungen zwischen Energie und Materie sowie der Beziehung des Menschen zur Welt des Sichtbaren und des Unsichtbaren zu finden und zu aktualisieren.

Seminarinhalte:

- Die eigene energetische Struktur wahrnehmen
- Die diversen Bewusstseinssebenen wahrnehmen
- Die Macht der Gefühle, Gedanken und Werte wahrnehmen
- den Alltag positiv verändern

300-305

Coesfeld, Samstag, 06.03. (2x)

9.00 - 17.00 Uhr

AOK, 2. Etage, Raum 1

16 Ustd., 34,60 EUR

Arbeiten ohne auszubrennen

Agnes Klümpers

Die Anforderungen in der heutigen Arbeitswelt werden immer größer. Viele sprechen heute vom Burnout, Stress oder haben einfach Angst, bei dem heute verlangten Tempo nicht mehr mithalten zu können. John Selby sieht das ganz anders. Wer mit sich, den Mitmenschen und der Natur im Einklang ist, lebt erfolgreich, glücklich und zufrieden. Seine einfachen, psychologisch fundierten und leicht zu erlernenden Übungen und Techniken helfen uns, die täglichen beruflichen und privaten Aktivitäten befriedigender und erfolgreicher zu gestalten.

Seminarinhalte:

- Bewusste Selbstwahrnehmung
- Richtig aufwachen
- Der morgendliche Entschluss
- Die Wirkkraft verbaler Schlüsselsätze
- Die eigenen Erfolgsanliegen
- Die Gelegenheit ergreifen

300-306

Coesfeld, Samstag, 24.04. (2x)

9.00 - 17.00 Uhr

AOK, 2. Etage, Raum 1

16 Ustd., 34,60 EUR

Elektrosmog - Erdstrahlung - Wasseradern

Hans-Dieter Müller

Elektrosmog, Erdstrahlung und Wasseradern können den Schlaf- und Arbeitsplatz erheblich belasten und so zahlreiche Gesundheitsprobleme, Schlafstörungen und Beeinträchtigungen des Wohlbefindens hervorrufen. So können z. B. Lern-, Konzentrations- und Verhaltensstörungen bei Kindern ebenso wie Blutdruckentgleisungen, Ohrgeräusche, Infektanfälligkeit, Kopfschmerzen und Migräne durch Elektrosmog ausgelöst werden.

Dieses Seminar, mit ausführlichen Erläuterungen und interessanten Messungen soll nicht nur über die körperlichen Belastungen aufklären, sondern auch zeigen, wie man sich schützen kann.

301-560
Samstag, 08.05.
9.30 - 12.30 Uhr
VHS, Raum 2.19
4 Ustd., 12,00 EUR

Seefunkzeugnis SRC
Vorbereitung auf die Prüfung
Arno Fischer

Nahezu alle Yachten sind - wie auch Flugzeuge - mit einem Funkgerät ausgerüstet. Es wird zur Verkehrsabwicklung (z. B. in Häfen, oder vor Brücken/Schleusen) und zur Alarmierung in Notfällen benötigt. Auch wenn noch nicht höchste Alarmstufe besteht, kann mit einem Funkgerät schnell Hilfe und Rat eingeholt werden. Manche Vercharterer halten Funkverbindung zu ihren Schiffen, um bei Problemen sofort helfen zu können. Weil ein Funkgerät in der Anschaffung kaum mehr teurer als ein Handy ist, sind die meisten Sportboote und Yachten mit einem UKW-Funkgerät ausgerüstet. Auf diesen Schiffen aber muss dann mindestens (selbst wenn das Gerät nicht benutzt wird), eine Person sein, welche ein Funkzeugnis besitzt. Wer ohne Funkzeugnis die "Verfügungsgewalt über ein Funkgerät" besitzt, kann hart bestraft werden.

Das SRC (Short Range Certificate), beschränkt gültiges Funkbetriebszeugnis für UKW-Anlagen mit digitalem Selektivruf berechtigt zur Teilnahme am GMDSS (weltweites Seenot und Sicherheitsfunksystem). Voraussetzung ist die Vollendung des 15. Lebensjahres. Das SRC wird demnächst für den Sportküstenschifferschein zu Pflicht und wegen der Ausrüstungspflicht mit Seefunkgeräten für gewerblich genutzte Sportboote, wird man ohne das SRC demnächst nicht mehr chartern können. Der Kurs umfasst die Prüfungsvorbereitung auf die SRC-Prüfung.

(Prüfungsgebühren: 102,00 Euro/Teilnehmer)

Teilnehmerkursunterlagen von ca. 100 DIN A4 Seiten können von den Kursteilnehmern für eine Kostenpauschale von 15,00 Euro erworben werden.

302-155
Coesfeld, ab 26.04. (10x)
montags, 18.30 - 21.45 Uhr
THS, EG, Raum 1012
40 Ustd., 120,00 EUR

Infoabend und Vorbesprechung am 19.04.04 um 19.00 Uhr, Theodor-Heuss-Schule.
Eine Teilnahme an der Vorbesprechung ist unbedingt erforderlich.

Sommerkurs: Deutsch als Fremdsprache

Christiane Gottschalk

Dieser Aufbaukurs richtet sich an diejenigen, die bereits mehrere Semester Deutschkurse an der VHS besucht haben, und ihre Kenntnisse in Grammatik, Wortschatz, Sprechen und Schreiben intensiv verbessern wollen. Wir bieten ein abwechslungsreiches Programm, das die Sprache alltagsnah und effektiv vermittelt und sich an den Bedürfnissen der Teilnehmer/innen orientiert.

404-500
Coesfeld, Beginn: 19.7. (10x)
montags bis freitags (2 Wochen),
jeweils 9.00 bis 12.15 Uhr
VHS, Raum 2.15
40 Ustd., 93,00 EUR

inkl. Lernmaterial

Max. 12 Personen

Auffrischung Plus: Prüfungstraining

Europäisches Sprachenzertifikat

Guido Koß

In diesem Auffrischkurs geht es etwas zügiger zur Sache als in den "Refresher Courses". Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben sowie Grammatik werden systematisch und effektiv trainiert, so dass nach etwa zwei Semestern eine Anmeldung zur Prüfung "Europäisches Sprachenzertifikat" (Niveau B1) erfolgen kann. Die Bereitschaft zum häuslichen Nachbereiten wird ebenso vorausgesetzt wie ca. 7 Jahre Schulenglisch. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk "English Elements - Refresher B1" (Hueber, ISBN 3-19-202733-9). Bei Prüfungsteilnahme entstehen zusätzliche Gebühren.

406-530

Coesfeld, ab 02.03. (15x)

dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 2.15

30 Ustd., 69,00 EUR

Grammar in Action (Osterferien)

Training für Schüler/innen

Guido Koß

Keine Angst - dieser Kurs ist keine stumpfe Grammatikpaukerei! Zentrale grammatische Themen werden praxisnah erklärt und in vielen Sprechsituationen geübt. Junge Leute zwischen 16 und 20 können hier ihr Wissen über tenses, if-clauses, adverbs, modal auxiliaries u.v.m. auffrischen und vertiefen. Besondere Wünsche können dem Kursleiter vorab mitgeteilt werden: guido.koss@web.de

406-540

Coesfeld, Beginn: 13. bis 16.4. (4x)

Dienstag bis Freitag,

jeweils 9.00 bis 12.15 Uhr

VHS, Raum 2.15

16 Ustd., 38,20 EUR

inkl. Lernmaterial

Total Immersion: Project Day

Simulations from the Business World

Dr. Susanne Vespermann, Guido Koß

Interested in Business English? This course focuses on case studies and communication skills in Business English. Case studies are more than role plays: They simulate business projects and conflicts in a larger context, they offer rich and authentic language environments. You'll have to react and interact constantly, work your way through phone calls, meetings, negotiations, correspondence, and resolve problems. All four language skills (speaking and listening, writing and reading) will be trained. Advanced knowledge of English required.

406-625

Coesfeld, Samstag, 20.3.

9.30 - 15.30 Uhr

Sonntag, 21.3.

10.00 - 12.15 Uhr

VHS, Raum 2.15

10 Ustd., 33,00 EUR

Stories from around the World

Guido Koß

If you would like to improve your English through literary conversation, come and join us! We shall discuss short stories from different English speaking countries like Great Britain, Australia, New Zealand, South Africa, India and others. Texts will be supplied and have to be prepared at home. Advanced students of English welcome.

406-730

Coesfeld, Beginn: 25.3./29.4./27.5./24.6.

jeweils 19.30 - 21.00 Uhr

Volkshochschule, 1. Etage, Raum 2.29

8 Ustd., 20,60 EUR

inkl. Textmaterial

L'Est de la France

Diavortrag in einfachem Französisch

Ralf Petersen

Auf dieser Dia-Reise durch Frankreichs Osten werden vier reizvolle Regionen des Landes vorgestellt: Burgund, Lothringen, Elsass und Champagne sind berühmt für ihre landschaftliche Schönheit und ihre vielfältigen kunst- und kulturgeschichtlich bedeutenden Stätten, vor allem aber für die Spezialitäten aus Küche und Keller!

In einfachem Französisch führt Ralf Petersen Sie nach Beaune und Dijon, Metz und Nancy, Reims und Epérenay, Straßburg und Colmar, aber auch in die Weinberge Burgunds und die Berge der Vogesen.

408-100

Coesfeld, Freitag, 23.4.

19.30 - 21.00 Uhr

Forum WBK

2 Ustd., 5,00 EUR

(Abendkasse)

Word - kreativ -

Brigitte Kanne

In diesem Seminar werden die zahlreichen Möglichkeiten von Microsoft Word ausprobiert und u.a. folgende Themen zu bearbeiten:

- Eigenes Briefpapier gestalten
- Etiketten/Aktenrücken/Briefumschläge beschriften
- Gruß- bzw. Einladungskarten gestalten
- Tabellen erstellen z.B. Telefonliste
- Flyer erstellen
- Formulare erstellen
- Persönliche Dokumentvorlage für die eigene Korrespondenz
- gezieltes Speichern und Wiederfinden von Dateien

501-260

Coesfeld, ab 29.01. (6x)

donnerstags, 9.00 - 11.30 Uhr

VHS, EDV-Raum 2.12

18 Ustd., 87,75 EUR

Internet kompakt

Brigitte Kanne

In diesem Seminar werden der Aufbau und die Funktionsweise sowie zentrale Begriffe des Internets erläutert. Den Hauptteil des Kurses bilden praktische Übungen im Umgang mit dem Internet:

- Entwicklung des Internets
- Handwerkszeug: Internet Explorer
- Mit Suchmaschinen und Verzeichnissen arbeiten
- Tipps und Übungen für den alltäglichen Gebrauch
- Sicherheit im Netz (Virenschutz, Firewall, Spam-Schutz, 0190er Nummern)
- Herunterladen und Entpacken von Dateien
- Internetdienste: Newsgroups, Chat, FTP
- E-Mail-Konto einrichten

501-280

Coesfeld, ab 02.02. (5x)
montags, 9.00 - 11.30 Uhr
VHS, EDV-Raum 2.12
15 Ustd., 87,75 EUR

Word for Professionals

Refresher-Seminar

Thorsten Bradt

Umfragen haben ergeben, dass nur etwa fünf Prozent des Potenzials von Word genutzt werden. In diesem Seminar werden Ihnen viele Tipps und Tricks vermittelt, die Sie in die Lage versetzen, mehr aus Word herauszuholen. Das Seminar wendet sich an Interessenten, die bereits eine mehrjährige Anwendungspraxis besitzen und die ein Querschnittswissen aus den Word-Grundlagen- und Aufbaukursen besitzen, getreu nach dem Motto "Aus der Praxis - für die Praxis".

Inhalte:

Seriendruck-Manager

Umschläge, Etiketten

Dokumentschutz

Bearbeitung umfangreicher Texte

Online-Konferenz

Tipp: Die Teilnehmer/innen erhalten eine CD-ROM mit einer kostenlosen Word-Alternative, die im Seminar ebf. angesprochen wird. Oben drauf gibt es eine 25seitige Dokumentation der einschlägigen DIN-Normen zur Gestaltung eines ordentlichen Geschäftsbriefes nach den DIN-Normen 5008 und 676.

501-465

Coesfeld, Samstag, 28.02. (2x)
9.00 - 16.00 Uhr
VHS, EDV-Raum 2.14
16 Ustd., 80,00 EUR

Professionelle Geschäftskorrespondenz

Thorsten Bradt

Zugegeben - das Formulieren von umfangreicher oder geschäftlicher Korrespondenz ist nicht jedermanns Sache. Zunächst wird im Rahmen des Seminars der ordentliche Aufbau eines Schreibens nach den DIN-Normen 5008 und 676 dargestellt und umgesetzt: Sie erstellen Ihre eigene Dokumentenvorlagen. Nach den aktuell geltenden natürlich, und nicht nach dem, was manch einer dafür hält: korrektes Datum, korrekte Adressierung, korrekte Anrede. Ganz korrekt eben, so wie es sich gehört.

Weiterhin werden Dokumente und Geschäftsbriefe aus den folgenden Bereichen erstellt: Allgemeine Anfragen, Absagen, Auftragsbestätigungen, Bewerbungen, Einladungen und vieles mehr ... Auf die Praxis bezogen, sofort anwendbar!

Mit einem einschlägigen Profi-Programm erstellen wir bei Bedarf gerne eine Druckerei-Vorlage für Ihren geschäftlichen oder persönlichen Briefkopf. Dabei

können Sie Ihrer Fantasie eine grenzenlose Freiheit gönnen, oder Sie bringen einfach Ihr Firmenlogo in einem beliebigen Dateiformat mit.

Tipp: Das Seminar wird auf der Grundlage des marktbeherrschenden Programms Microsoft Word durchgeführt. Das Erlernte könnten Sie aber auch unter Nutzung anderer Programme anwenden. Ein solches erhalten Sie von uns zusammen mit weiteren Arbeitshilfen kostenlos auf CD-ROM. Dazu eine 25seitige Dokumentation der DIN-Normen.

501-470
Coesfeld, Samstag, 24.04.
9.00 - 16.00 Uhr
VHS, EDV-Raum 2.12
8 Ustd., 80,00 EUR

OpenOffice.org

Thomas Hemmen

OpenOffice.org ist ein kostenloses Office-Programm, das in seiner Funktionsvielfalt dem Office-Paket von Microsoft vergleichbar ist. Es enthält eine Textverarbeitung, eine Tabellenkalkulation, ein Präsentationsprogramm sowie ein Programm zur Erstellung von Zeichnungen.

In diesem Kurs wird vermittelt, wie Sie dieses Software-Paket zur Lösung von praxisbezogenen Aufgaben einsetzen können. U.a wird gezeigt, wie aus den Dokumenten problemlos einfache pdf-Dokumente erzeugt werden können.

Voraussetzungen:

- PC-Grundkenntnisse

501-720
Coesfeld, Freitag, 12.03. (3x)
18.30 - 21.30 Uhr
VHS, EDV-Raum 2.14
20 Ustd.,

Adobe Photoshop 2

Thorsten Bradt

Sie sind fit im Umgang mit den Basics von Photoshop? Unser Professional-Seminar fügt sich nahtlos an die Einsteiger-Veranstaltung an, kann aber von Fortgeschrittenen auch separat belegt werden.

Themen u.a.: Arbeiten mit Ebenenmasken, mit Farbkanälen sowie mit Pfaden.

Einsatz der Textwerkzeuge. Verbessern der Bildqualität: Tonwerte, Tonwertkorrekturen mit Gradationskurven, Helligkeit und Kontrast, Farbton - Sättigung - Helligkeit. Einsatz von Filtern. Erstellung von Picture Packages. Und als Highlights, falls erwünscht: Adobe Photoshop mal ganz anders - das Erstellen von 2D- und 3D-Grafiken.

501-805
Coesfeld, Samstag, 20.03. (2x)
9.00 - 16.00 Uhr
VHS, EDV-Raum 2.14
16 Ustd., 80,00 EUR

pdf-Dokumente kostenlos erstellen

Thomas Hemmen

In diesem Seminar wird gezeigt, wie mit kostenlosen Werkzeugen pdf-Dokumente erstellt werden.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Gute PC-Kenntnisse

501-845
Coesfeld, Sonntag, 28.03.
9.00 - 16.00 Uhr
VHS, EDV-Raum 2.12
8 Ustd., 80,00 EUR

Erfolgreich und preisgünstig werben

Claudia Laska

Das Thema Werbung ist im täglichen Ablauf eines Unternehmens zwar immer präsent, wird aber häufig nicht konsequent behandelt. Insbesondere kleinere Unternehmen sind durch weniger Personal benachteiligt. In diesem Seminar, dass sich an (Jung-) und (Klein-) Unternehmer/innen bzw. Angestellte wendet, wird gezeigt, wie Unternehmen ihre Stärke und Verkaufsargumente herausstellen, zielgruppenorientiert werben und sich durch Planung mit weniger Kostenaufwand erfolgreicher am Markt präsentieren können.

509-201
Coesfeld, Samstag, 03.04. (2x)
14.00 - 13.00 Uhr
VHS, Raum 2.17
9 Ustd., 45,00 EUR

Corporate Identity - aufbauen und anwenden

Claudia Laska

In diesem Seminar wird den Teilnehmer/innen vermittelt, wie Corporate Identity funktioniert und wie es im Unternehmen konsequent psychologisch und visuell eingesetzt wird. Als Teilbereich gehört auch das Corporate Design dazu, das das einheitliche Bild des Unternehmens nach außen trägt. Besprochen werden u.a. die verschiedenen möglichen Medien und Werbeträger im Zusammenhang mit einem konsequenten Corporate Design.

509-202
Coesfeld, Samstag, 08.05. (2x)
14.00 - 13.00 Uhr
VHS, Raum 2.17
9 Ustd., 45,00 EUR

Firmen-Webseiten

Claudia Laska

In diesem Seminar wird hinterfragt, ob und wann die Firmenpräsenz im Internet Sinn hat oder wann sie nur ein Kostenfaktor ist. Den Teilnehmer/innen wird anhand von gelungenen Beispielen Grundwissen zur Firmen-Webseite vermittelt und es werden rechtliche Hinweise gegeben. Zudem geht es um die Wahl des Providers, bei dem die Webseite eingestellt werden soll. Es geht nicht um die technische Umsetzung der Webseite.

509-203
Coesfeld, Samstag, 05.06.
14.00 - 19.00 Uhr
VHS, Raum 2.17
6 Ustd., 36,00 EUR