

Lichtbildervortrag Nepal

Walter Borrmann

Das faszinierende Königreich Nepal im Himalaja zieht jährlich viele tausend Besucher an. Drei Viertel der Bevölkerung sind Analphabeten und etwa die gleiche Anzahl lebt ohne festes Einkommen in einem der ärmsten Länder der Welt. Luft- und Wasserverschmutzung können nicht bekämpft werden, weil die finanziellen Mittel fehlen. Als Volontär lernte der Referent Land und Leute kennen und schätzen. In dem Vortrag wird über die Schönheit des Landes und die Lebensweise als Europäer in einer nepalesischen Bauernfamilie berichtet.

100-050

Coesfeld, Dienstag, 25.01.

19.30 - 21.45 Uhr

Forum WBK

3 Ustd., 5,00 EUR

4,00 EUR Kartenvorverkauf VHS (ab 3.1.)

Eine Bootsreise von Münster zum Schwarzen Meer

Im Bann der Donau

Walter H. Edetsberger

Mit großem Erfolg erschien das Buch "Im Bann der Donau" und begeisterte bisher unzählige Leser "Stander", "boote", "Palstek", viele andere Magazine, Tagespresse, Radio, Fernsehen und auch der ADAC berichteten sowohl über die Reise, als auch über das Buch. Die Resonanz ist mehr als positiv.

Hören auch Sie Ausschnitte des Buches und erleben Sie wunderschöne Dias, die eine außergewöhnliche Reise quer durch Europa beleuchten, für die der Autor 130 Tage unterwegs war und fast 4000 Kilometer zurück legte.

Mit dem Kauf der 14 Meter langen Segelyacht, sowie der darauf folgenden Restaurierung erfüllte sich Walter H. Edetsberger einen Jugendtraum, den Weg Europas zu umrunden.

Der erste Teil dieser Reise führt an Bord der "Goldfisch" über die Kanäle auf den fast Hochwasser führenden Rhein. Sie kämpfen sich mit manchmal nur drei Stundenkilometern Geschwindigkeit stromaufwärts und kommen nach dem Main und dem Main-Donau-Kanal mit ihren fünfzig Schleusen, auf den längsten Fluss Europas - der Donau. Nach Deutschland und Österreich erreichen sie die Slowakei und Rumänien.

Als erste Skipper nach dem Jugoslawienkrieg erhält er im Jahr 2000 die Genehmigung mit seiner unter deutscher Flagge fahrenden Privat yacht Novi Sad zu durchqueren, sucht sich den Weg durch das Labyrinth zwischen den vom NATO-Bombardement zerstörten Brücken und erreicht Belgrad.

Er steuert das Schiff durch die einsamen Schluchten der Karpaten zum größten Stauwerk Europas, dem "Eisernen Tor" bis in das beginnende Donaudelta. Kurz vor dem Schwarzen Meer endet die erste Etappe hinter den Inseln des dort fast zehn Kilometer breiten Stromes, da der Wasserstand der Donau fast stündlich fällt.

100-060

Coesfeld, Dienstag, 15.02.

19.30 - 21.45 Uhr

Forum WBK

3 Ustd., 5,00 EUR

4,00 EUR Kartenvorverkauf VHS (ab 25.1.)

Raues Land - Dokumentarfilm über Norwegen, Schweden und Finnland

Die Natur im Norden Europas und wie die Menschen mit ihr leben

Weite Reise im Herbst

Dieter Kisse

9.000 Kilometer hat Dieter Kisse zwischen Spätsommer und Winter 2002 im Norden Europas abseits touristischer Trampelpfade zurückgelegt. Entstanden ist daraus das filmische Porträt einer Landschaft und ihrer Bewohner, die durch die raue Natur diesseits und jenseits des Polarkreises geprägt worden sind. Dieter Kisse war mit einer digitalen Kamera unterwegs und nicht nur sein eigener Kameramann, sondern

auch sein eigenes One-man-Team. Von der Idee über die Dreharbeiten bis zum fertig geschnittenen und vertonten Film.

Natürlich ist das eine Landschaft von majestätischer Schönheit, die weiten und einsamen Polarkreisregionen im Norden von Finnland, Schweden und Norwegen. Rauhes Land geizt nicht mit spektakulären Bildern von Wäldern, Seen, Wasserfällen, Gletschern und Tieren in freier Wildbahn.

Aber der Film zeigt auch, wie die Menschen in diesen dünn besiedelten Regionen unter erschwerten klimatischen und geografischen Bedingungen leben und arbeiten, sich in der rauhen Natur, in der Wildnis zu behaupten wissen. Einige von ihnen, die Dieter Kisse auf seiner langen Reise getroffen hat, erzählen davon, was es heißt, in einem zwar wunderschönen, aber auch rauhen Land ohne die gewohnten Annehmlichkeiten der Zivilisation zu leben. Gleichwohl bleibt die Faszination durch eine wilde, noch weitgehend ursprüngliche Natur ungebrochen, die im äußersten Norden Europas noch nicht touristisch erschlossen ist.

100-070
Coesfeld, Dienstag, 01.03.
19.30 - 21.45 Uhr
Forum WBK
3 Ustd., 5,00 EUR
4,00 EUR Kartenvorverkauf VHS (ab 7.2.)

ESTLAND im neuen Europa

- geschichtlich alt, politisch jung und trotz Risiken hoffnungsvoll -

Adalbert und Hannelore Wiese

Estland, der kleinste der baltischen Staaten, ist - touristisch gesehen - ein faszinierendes europäisches Neuland für Entdecker. Da sind unterschiedliche nordische Landschaften, abwechslungsreiche Küstenregionen mit zahllosen Inseln, ein Binnenland - von flach bis hügelig - mit Kultur- und Naturlandschaften (Grünland, Wälder, Wacholderheiden und Moore - Naturparadiese mit dem Zauber malerischer Urtümlichkeit), und da sind die sehr sehenswerten urbanen Zentren, wie z. B. Tallin, Tartu und Pärnu (deutsch: Reval, Dorpat, Pernau). - Um Estland zu begreifen, muss man das alte Land geschichtlich/politisch sehen: Wechselnde Fremdherrschaften - stets Spielball der Mächte - prägten die Vergangenheit: Dänen, Schweden, wiederholt Russen und immer wieder Deutsche (deutsche Ordensritter, die Kaufherren der Hanse, der Adel, die Deutschbalten). Bei ideenreicher Besinnung auf ihre Wurzeln gelangten die Esten (wie auch die Letten und Litauer) zur souveränen Eigenstaatlichkeit, die wegen der schicksalhaften geographischen und geopolitischen Lage chancen-, aber auch risikoreich ist. - Die Esten setzen ihre Zukunftsexistenz auf unser gründliches Wissen über ihr Land und seine Einbindung in die EU und NATO.

100-080
Coesfeld, Dienstag, 15.03.
19.30 - 21.45 Uhr
Forum WBK
3 Ustd., 5,00 EUR
4,00 EUR Kartenvorverkauf VHS (ab 21.2.)

Konzertabend im Konzerthaus Dortmund

Dr. Hans-Hermann Westermann

Manchmal muss man ein wenig "hinter die Kulissen schauen", um einen guten Zugang zur Musik und zu vermeintlich schwierigeren Werken zu finden. Deshalb hat das Konzerthaus Dortmund unsere Volkshochschule eingeladen, einen Blick hinter die Kulissen der Philharmonie für Westfalen und der darin erklingenden Musik zu vermitteln.

Am Donnerstag, den 16. Juni werden wir um 18.00 Uhr zu einem Rundgang durch die Philharmonie erwartet, um 19.00 Uhr findet ein Kurzvortrag zum Konzertprogramm statt und um 20.00 Uhr beginnt das Royal Stockholm Philharmonie Orchestra ein Konzert mit Werken von Sibelius, Börtz und Nielsen unter der Leitung von Jukka-Pekka Saraste. Als Solist tritt Hakan Hardenberger (Trompete) auf.

100-090
Coesfeld, Donnerstag, 16.06.

Die An- und Abreise erfolgt per Bus ab Coesfeld.
ca. 25 EUR incl. Eintritt
Abfahrt 16.00 Uhr ab Bahnhof Coesfeld
Vor Anmeldung erforderlich!

Tutanchamun

Dr. Hans-Hermann Westermann

Die Kunst- und Ausstellungshalle der Bundesrepublik Deutschland in Bonn wartet mit einem echten Highlight auf:

Erstmals nach der epochalen Ausstellung von 1980/81 kommen die Schätze aus der Grabkammer des legendären Pharaos Tutanchamun aus dem Tal der Könige wieder nach Deutschland. Anders als in der Ausstellung vor über 20 Jahren ist der Grabschatz diesmal eingebunden in einen größeren historischen Kontext: Die Ausstellung präsentiert damit nicht nur 50 der bedeutendsten Kunstwerke aus dem Grab des Tutanchamun, sondern auch Grabgegenstände aus den übrigen Königsgräbern der 18. Dynastie, die im 15. bis 14. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung angelegt wurden. Neben dem Statuenschrein des früh verstorbenen Pharaos mit der rätselhaften Vita bilden Leihgaben aus dem unversehrten Grab von Juja und Tuja, den Schwiegereltern Amenophis III., weitere Höhepunkte: Viele der Objekte waren noch nie außerhalb Ägyptens zu sehen.

100-101

Coesfeld, 16.02.2005

Die An- und Abreise erfolgt per Bus ab Coesfeld.

Abfahrt 14.30 Uhr ab Coesfeld

ca. 21,00 EUR bei 40 Teilnehmern incl. Eintritt (2 Führungen)

ca. 30,00 EUR bei 20 Teilnehmern incl. Eintritt

Vor Anmeldung erforderlich!

Gartenfahrten:

Verborgene Paradiese

- Gartenidylle in niederländischen Privatgärten -

Direkt vor unserer Haustür schlummern, meist versteckt hinter hohen Mauern oder Hecken, wahre "Garten-Oasen".

Einmal einen Blick in "Nachbars Garten" riskieren und einen Tag die Seele baumeln lassen - dabei sich auszutauschen, Erfahrungen zu sammeln oder einfach zu bewundern, was sich aus verschiedenen Gartensituationen machen lässt - das bereitet vielen immer wieder ein großes Vergnügen.

Deshalb sollen auch in diesem Semester wieder private Gartenparadiese in den Niederlanden besucht werden, die sicherlich für jeden etwas zu bieten haben. So ein in die Erde eingesenktes Gewächshaus, farbenprächtige Staudenrabatten, Gemüsegärtchen oder Staudenraritäten, nach denen Sie schon solange gesucht haben.

Freuen Sie sich auf einen ganz besonderen Tag und notieren sich die folgenden Termine. Einen ausführlichen Programmverlauf erhalten Sie nach der Anmeldung.

Tagesfahrt 1

Susanne Hallekamp

100-109

Coesfeld, Samstag, 04.06.

8.00 - 18.00 Uhr

8 Ustd.,

ca. 34,00 Euro inkl. Busfahrt, Eintrittspreise und fachkundige Reisebegleitung, Kaffee/Tee, Gebäck

Tagesfahrt 2

Susanne Hallekamp

100-110

Coesfeld, Samstag, 02.07.

8.00 - 18.00 Uhr

8 Ustd.,

ca. 34,00 Euro inkl. Busfahrt, Eintrittspreise und fachkundige Reisebegleitung, Kaffee/Tee, Gebäck

Rosenfestival und fröhsommerliche Gärten im Süden Belgiens - eine Gartenreise

Susanne Hallekamp

Mit dieser Reise präsentieren wir Ihnen einen Leckerbissen, der ein wenig aus unserem gewohnten Programm herausfällt. Viele Gärten der Niederlande kennen Sie bereits. Doch auch etwas weiter südlich, in Belgien gibt es herrliche Privatgärten, die Ihnen an diesem Wochenende ihre Pforten öffnen.

Wir werden zu Gast sein im Garten einer Gartendesignerin, originelle Ideen, freudig wachsende Pflanzen und üppigen Rosenduft erleben in weiteren kleineren Gärten, die alle einen individuellen Charme ausstrahlen und viel von ihren Besitzern erzählen.

Zur "Teatime" erwartet man uns auf einem wundervollen Anwesen aus dem Jahre 1874, wo Sie in aller Ruhe die weitläufigen Gartenanlagen genießen (farblich aufeinander abgestimmte Staudenrabatten, Gemüsegarten, Bereiche mit Blattkontrasten etc.) und vielleicht das eine oder andere Utensil für Ihr eigenes Paradies erstehen können.

Den Höhepunkt aber bildet ein Rosen- und Gartenfestival am zweiten Tag. Sowohl eine große Auswahl englischer und historischer Rosen als auch Staudenraritäten werden Sie hier entdecken können. Anregungen können Sie sich in dem an diesem Tag geöffneten angrenzenden Privatgarten holen.

100-120

11. - 12.6.2005

Ein ausführliches Programm ist Anfang April erhältlich.

Gärten und Blütenpracht

- Eine Auswahl der schönsten Gartenparadiese unserer Nachbarn -

Susanne Hallekamp

In Gartenanlagen verwirklichen sich die Menschen den Traum vom Paradies, von Harmonie und Schönheit und das gilt für jedes unserer Nachbarländer.

Ob es herrschaftliche Anwesen mit Tradition und französischem Charme sind, der Licht- und Farbenrausch im Garten von Claude Monet, ein Ausflug in die Renaissance mit den Gärten der italienischen Toskana oder ein englischer Garten in Köln - überall gibt es Gärten für die Seele.

Im Mutterland der Gärtner, in England finden Sie alles, was das Gärtnerherz höher schlagen lässt. Zum Beispiel die "Lost Gardens of Heligan" in Cornwall, den Meister der englischen Rosen: David Austin oder so berühmte Gärten wie Sissinghurst Castle. Weiter nördlich sind es dann die zwischen den Lowlands und Highlands gelegenen Gärten in Schottland, deren subtropische Pflanzenwelt uns z.T. glauben lässt am Mittelmeer zu sein.

Haben Sie schon einmal davon geträumt, in ein Traumland von Gartenparadiesen zu reisen? Dann begleiten Sie uns auf einer aufregenden Erlebnis-Bilderreise, deren Eindrücke Ihnen noch lange im Gedächtnis bleiben werden.

114-010

Coesfeld, Donnerstag, 10.03.

19.30 - 21.00 Uhr

Forum WBK

2 Ustd., 4,00 EUR

Bilderreise durch niederländische Gartenparadiese

Susanne Hallekamp

Gärten sind seit eh und je Traumbilder einer idealen Welt. Was könnte also spannender sein, als seinen Blick über den einen oder anderen Gartenzaun zu wagen?

Lernen Sie sehenswerte Beispiele der abwechslungs- und ideenreichen niederländischen Gartenkultur kennen! Vom romantischen Cottagegärtchen mit bunten Staudenrabatten, prächtigen Landsitzen, umgeben von kunstvoll geschnittenen Hecken, über wundervolle Kräuter- und Gemüsegärten bis hin zu naturnahen Pflanzungen mit z. T. impressionistischen Zügen findet sicherlich jeder unendlich viele Anregungen für sein eigenes grünes Reich.

Die vorgestellten Gärten zeigen Neuentdeckungen bzw. Eindrücke aus der vergangenen Gartensaison und wecken die Lust auf die im kommenden Sommer stattfindenden Gartenreisen.

114-015

Coesfeld, Mittwoch, 06.04.

19.30 - 21.00 Uhr

Forum WBK

2 Ustd., 4,00 EUR

Wer hat Vorfahrt?

- Aktuelle Änderungen im Straßenverkehr -

Christian Dieker

Wie war das denn noch mal mit dem Kreisverkehr?

Muss ich blinken, wenn ich einfahre?

Und wie war das noch mit dem Bus an der Haltestelle, wenn er Warnblinklicht eingeschaltet hat?

Dieser Kurs soll allen die Möglichkeit geben, das von ihnen vor "langer Zeit" erworbene Wissen zu vertiefen und aufzufrischen, um sich weiterhin im Straßenverkehr sicher fortzubewegen.

Selbstverständlich wird auch auf alle Fragen eingegangen, die sich rund um das Thema Auto und Straße drehen, wie z. B.:

Besteht eine Umtauschpflicht des Führerscheins?

Muss die alte Klasse 3 und 2 verlängert werden?

Verkehrsverstöße/Punkteabbau

Kindersicherung im KFZ

Verhalten bei Unfällen

und vieles mehr ...

150-100

Coesfeld, Dienstag, 22.02.

19.30 - 21.00 Uhr

Fernuni, 1. Etage, Raum 2.29

2 Ustd., 4,00 EUR

Anmeldung erforderlich!

Kombikurs Malen und plastisches Gestalten

Marie-Luise Schwan

In diesem Kurs widmen wir uns nicht nur der Gestaltung von Landschaftsbildern mit Acrylfarben, sondern ebenso der Arbeit mit Speckstein (vgl. Kursnummer 205-012).

205-013

Coesfeld, 02.02. (10x)

mittwochs, 10.00 - 12.15 Uhr

VHS, Raum 0.20

30 Ustd., 64,50 EUR

Malutensilien (Acrylfarben, Papier, Pinsel) sind zum Kurs mitzubringen.

Capoeira

Klebor Allyson Batista da Silva

Capoeira ist eine Tanzkampfkunst aus Brasilien, die ihre Energie aus der Musik schöpft. Sie geht zurück auf die Ursprünge, als vor 400 Jahren afrikanische Bantustämme aus Angola nach Brasilien verschleppt wurden und in kurzer Zeit diese effektive Form der Selbstverteidigung entwickelt wurde. Heute genießt Capoeira in vielen Ländern eine große Akzeptanz. Es werden nicht nur die Basisbewegungen der Capoeira unterrichtet, sondern auch die Beschäftigung mit der Musik und den Instrumenten der Capoeira.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spaß an Bewegungen, an Musik und am Kennenlernen neuer Kulturen haben.

208-010

Coesfeld, 24.02. (8x)

donnerstags, 20.00 - 21.30 Uhr

Liebfrauenburg, 1. Etage, Kleiner Sitzungssaal, Raum 110

16 Ustd., 30,40 EUR

Videofilmen wie ein Profi

Werner Lindfeld

Tipps und Tricks für einen schönen Urlaubs- und Familienfilm! Selbst der beste und teuerste Camcorder garantiert nicht automatisch gute Videofilme.

Diese Kurs wendet sich an Filmer, die unzufrieden sind mit ihren Filmergebnissen oder vor einer Kaufentscheidung stehen. Auch Kenntnisse über den Videoschnitt werden vermittelt. Wenn vorhanden, bringen Sie bitte zum ersten Abend Ihre Videokamera mit.

211-003

Coesfeld, 23.05. (3x)

montags, 19.30 - 21.45 Uhr

THS, EG, Raum 2006

9 Ustd., 17,10 EUR

Grußkarten entwerfen - leicht gemacht

Anke Hartmer

Dieser Kurs lädt Sie ein, von der Skizze am Malblock bis hin zur fertigen Reinzeichnung, Ihre ganz individuelle Grußkarte zu entwerfen, die Sie dann via Farbdrucker oder Farbkopierer vervielfältigen und zu verschiedenen Anlässen verwenden können: Ostergrüße, Karten zur Kommunion und Konfirmation, Einladungen zum runden Geburtstag oder Kindergeburtstag, Tisch- und Menükarten, Dekorationen ...

Mitzubringen sind: Ein weicher Druckbleistift, ein preiswerter Malblock DIN A 4 zum Scribbeln, Zeichenpapier DIN A 3.

212-007

Coesfeld, 17.02. (5x)

donnerstags, 19.00 - 21.15 Uhr

THS, 1. OG, Raum 1114

15 Ustd., 28,50 EUR

Wasser - Quell des Lebens

Gudrun Kenning

Trinken Sie genug Wasser? Viele Krankheiten verbessern sich, wenn die tägliche Aufnahme von Flüssigkeit nur um einen Liter gesteigert wird. Welche Getränke Ihrem Körper gut tun, wie Sie das Trinken wieder erlernen können und welche Vorzüge eine erhöhte Flüssigkeitsaufnahme noch mit sich bringt, darum soll es an diesem Informationsvormittag gehen.

300-001

Coesfeld, 17.05. (1x)

Dienstag, 10.00 - 12.00 Uhr

VHS, Raum 2.17
2 Ustd., 3,00 EUR

Ayur - Veda

Franz Homann

In diesem Tagesworkshop wird nach einer kurzen Einführung Ayur Veda vor allem über praktische Übungen vermittelt, dazu zählen die ayurvedische Massage, Entspannung und Stressabbau mit Yoga- und Atemübungen, die ayurvedische Pulsdiagnose sowie praktische Ernährungsempfehlungen. Die Herstellung von Ghee, unverzichtbar für die ayurvedische Küche, rundet das Tagespensum ab.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Wolldecke, ein kleines Kissen.

300-100
Coesfeld, Samstag, 04.06.
9.30 - 17.30 Uhr
Stadtbücherei, 3. OG rechts
9 Ustd., 29,25 EUR

Die Eigenregulation

Teil 1: Regulation des Grundgewebes

Richard F. Schupmann

Im ersten Teil der Vortragsreihe Regulation und Prävention - Gesundheitsrisiken erkennen und Krankwerden vermeiden - wird der Referent sich ausführlich mit der Regulation des Grundgewebes auseinandersetzen.

300-101
Coesfeld, Mittwoch, 13.04.
19.00 - 20.30 Uhr
Forum WBK
2 Ustd.,
3,00 EUR (Abendkasse)

Teil 2: Regulation und Prävention

Richard F. Schupmann

Der zweite Teil der Vortragsreihe wird sich mit der Thematik Regulation des Mineralstoffhaushaltes, der Haarmineralanalyse und der Vitalstoffergänzung befassen.

Diese Vortragsreihe wird im Wintersemester 2/05 fortgesetzt.

300-102
Coesfeld, 11.05.
19.00 - 20.30 Uhr
Forum WBK
2 Ustd.,
3,00 EUR (Abendkasse)

Verschiedene Wege aus der alltäglichen Unzufriedenheit - Wochenendseminar

Agnes Klümpers

Es geht darum, zu erkennen, dass Glück keine Glückssache ist. Glück ist das Ergebnis von eigenverantwortlichem, entschiedenem Handeln. Durch aktives Tun können wir wieder die Kontrolle über unser eigenes Leben zurückgewinnen. In diesem Seminar geht es um die eigene Klarheit, Konsequenz und das Gefühl richtig zu handeln. Wir selbst entscheiden wieder über unseren Alltag.

300-305
Coesfeld, 12.03. (2x)
Samstag/Sonntag 9.00 - 17.00 Uhr
AOK, 2. Etage, Raum 1
16 Ustd., 34,60 EUR

Bitte bringen Sie mit:
Wolldecke, dicke Socken, Getränke.

Wie wir leidige Gedanken und Grübelattacken verändern können - Wochenendseminar

Agnes Klümpers

Unser Leben könnte sehr viel friedvoller, freudvoller und spannender sein, wenn wir nur freiwillige Gedanken hätten. Doch immer wieder verselbständigen sich unsere Gedanken und unsere innere Ruhe und Gelassenheit ist dahin. Wir können vertrauensvoll den Sprung aus den „Gedankendrehern“ wagen.

300-306

Coesfeld, 02.04. (2x)

Samstag/Sonntag 9.00 - 17.00 Uhr

AOK, 2. Etage, Raum 1

16 Ustd., 34,60 EUR

Bitte bringen Sie mit:

Woldecke, dicke Socken, Getränke.

Endlich Schluss mit der Anstrengung - Wochenendseminar

Agnes Klümpers

Mit einfachen, genialen Veränderungen können wir aus dem Zu-viel-Tun im Alltag herauskommen. Wir lernen, den lästigen Kleinkram zu bändigen und Energiefresser zu stoppen. Denn es geht - weniger arbeiten und trotzdem erfolgreich und zufrieden sein. Für alle, die eine Veränderung ihres Alltags anstreben.

300-307

Coesfeld, 04.06. (2x)

Samstag/Sonntag, 9.00 - 17.00 Uhr

AOK, 2. Etage, Raum 1

16 Ustd., 34,60 EUR

Bitte bringen Sie mit:

Woldecke, dicke Socken, Getränke.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Gudrun Kenning

Dieses Entspannungsverfahren, das von E. Jacobson in den USA entwickelt wurde, wird heute in vielen Bereichen, bei denen es um die Bewältigung seelischer, geistiger oder körperlicher Belastungen geht, mit großem Erfolg eingesetzt. Durch bewusstes Anspannen und Loslassen verschiedener, genau abgegrenzter Muskelpartien erreichen Sie in kurzer Zeit ein Gefühl angenehmer Entspannung. Sie können diese Technik leicht und schnell erlernen und in unterschiedlichen Alltagssituationen ohne fremde Hilfe anwenden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und ein kleines Kissen mit.

301-003

Coesfeld, 10.02. (12x)

donnerstags, 9.00 - 10.30 Uhr

Stadtbücherei, 3. OG rechts

24 Ustd., 52,80 EUR

301-004

Coesfeld, 10.02. (12x)

donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr

Liebfrauenburg, 1. Etage, Kleiner Sitzungssaal, Raum 110

24 Ustd., 52,80 EUR

Tai - Chi

Manfred Kartz

Tai Chi ist eine alte Übungsmethode aus China und kann von Menschen aller Altersgruppen ausgeführt werden. Es stimuliert die Abwehrkräfte des Körpers, harmonisiert ungleich verteilte Energie und erfrischt den Körper. Die weich fließenden Bewegungen entspannen Körper und Geist und verhelfen zu Wohlbefinden und Gesundheit.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Sportschuhe und dicke Socken mit.

301-202

Coesfeld, 08.02. (10x)

dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr

Liebfrauenburg, 1. Etage, Kleiner Sitzungssaal, Raum 110

20 Ustd., 44,00 EUR

Nordic-Walking

Petra Schweinstig

Nordic Walking ist eine sanfte, aber dennoch äußerst effektive und gesundheitswirksame Sportart. Diese Walkingform eignet sich besonders als Einstiegssportart für Untrainierte, Übergewichtige und als neue Sportart für Interessierte, die etwas für ihr körperliches Wohlbefinden tun möchten.

Nordic Walking ist ein Ausdauertraining, das das Herz-Kreislauf-System stärkt und koronaren Erkrankungen vorbeugt.

302-003

Coesfeld, 15.02. (10x)

dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr

WBK, Garten

20 Ustd., 40,00 EUR

zzgl. Leihgebühr für Walkingstöcke

Nordic-Walking

Petra Schweinstig

302-004

Coesfeld, 06.04. (10x)

mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr

WBK, Garten

20 Ustd., 40,00 EUR

zzgl. Leihgebühr für Walkingstöcke

Nordic Walking für aktive Seniorinnen und Senioren

Petra Schweinstig

Nordic Walking ist eine sanfte, aber dennoch äußerst effektive und gesundheitswirksame Sportart. Diese Walkingform eignet sich besonders als Einstiegssportart für Untrainierte, Übergewichtige und als neue Sportart für ältere Personen, die etwas für ihr körperliches Wohlbefinden tun möchten.

Nordic Walking ist ein Ausdauertraining, das das Herz-Kreislauf-System stärkt und koronaren Erkrankungen vorbeugt.

302-005

Coesfeld, 14.02. (10x)

montags, 9.00 - 10.30 Uhr

WBK, Garten

20 Ustd., 40,00 EUR

zzgl. Leihgebühr für Walkingstöcke

Gymnastik ab XL

Brigitte Wolter

Dieses Angebot ist auf Frauen abgestimmt, die sich in üblichen Kursen nicht wohlfühlen. In Gemeinschaft Gleichgesinnter ist es einfacher, etwas für Gesundheit und Wohlbefinden zu tun. Auf dem Programm stehen Kreislaufferfrischung, Spezialübungen für die Figur und wohltuendes Relaxen. Langsam wird Kondition aufgebaut, Haltung und Körpergefühl verbessern sich. Das Wohlfühlen im Alltag stellt sich ein.

302-012

Nottuln, 22.02. (10x)

dienstags, 20.00 - 21.30 Uhr

Grundschule St. Sebastian, Turnhalle, Darup

20 Ustd., 40,00 EUR

Venentraining

Brigitte Wolter

Spannungen, Schwellungen, Schmerzen in den Beinen? In diesem Kurs erlernen Sie mit Hilfe gezielter Gymnastik, welche Übungen zur Durchblutung Ihrer Venen effektiv angewandt werden können.

302-013

Nottuln, 17.05. (3x)

dienstags, 20.00 - 20.45 Uhr

Grundschule St. Sebastian, Turnhalle, Darup

3 Ustd., 6,00 EUR

Das Inlineskaten sicher beherrschen

- Fahren mit Spaß - aber sicher!

Wolfgang Linck

"Ich lerne Inlineskaten so, dass ich sicher fahren und das Unfallrisiko kontrollieren kann."

Dies soll erreicht werden durch eine methodische Einführung in das Fallen, Bremsen und sichere Fahren mit Inline-Skates. Zusätzlich soll an weitere Fahrtechniken herangeführt werden wie Kurvenfahren oder Rückwärtsfahren. Auch werden Kenntnisse nach dem derzeitigen technischen Standard für den Kauf von Inline-Skates und zur Pflege der Skates vermittelt.

302-050

Coesfeld, 23.04. (3x)

samstags, 10.00 - 13.00 Uhr

Schulzentrum, Parkplatz, Holtwicker Straße

12 Ustd., 30,00 EUR

Skatetreff für Fitnessstouren

Wolfgang Linck

Auf ausgewählten Strecken den Fahrtwind spüren, das Gleiten genießen, die Landschaft vorbeiziehen lassen - Inline-skating ist bestens geeignet, sich fit zu halten und die Sinne zu beleben.

302-051

Coesfeld, 08.05. (9x)

sonntags, 10.30 - 12.30 Uhr

Schulzentrum, Parkplatz, Holtwicker Straße

24 Ustd., 60,00 EUR

Squash spielen

Wolfgang Linck

Das Squashspiel ist sehr gesundheitsfördernd und bringt viel mehr Spaß, wenn man sich richtig aufwärmt und die Lauf- und Schlagtechnik von Grund auf erlernt. Wer dazu noch die Let-Regel kennt, spielt nicht nur besonders fair, sondern vermeidet auch Verletzungen durch Schlägerbewegungen und Balltreffer. Noch mehr Spaß gibt es, wenn man die richtige Taktik beherrscht.

So vorbereitet, macht Squash Spaß, fördert das Fairplay, schont die Gelenke und baut Stress ab.

302-055

Coesfeld, 05.02. (2x)

samstags, 15.00 - 17.30 Uhr

Sauna- und Squashcenter, Coesfeld

5 ZStd., 35,00 EUR

In den Gebühren ist die Nutzungspauschale für die Courts enthalten.

Seefunkzeugnis SRC

Vorbereitung auf die Prüfung

Arno Fischer

Nahezu alle Yachten sind - wie auch Flugzeuge - mit einem Funkgerät ausgerüstet. Auf diesen Schiffen aber muss dann, selbst wenn das Gerät nicht benutzt wird, mindestens eine Person sein, welche ein Funkzeugnis besitzt.

Das SRC (Short Range Certificate), ein 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 zur 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)

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

302-150

Coesfeld, 22.02. (10x)

dienstags, 18.30 - 21.45 Uhr

THS, EG, Raum 1012

40 Ustd., 160,00 EUR

Vorbesprechung am 15.02. um 19.00 Uhr, Theodor-Heuss-Schule. Eine Teilnahme an der Vorbesprechung ist unbedingt erforderlich.

Schachspielen, leicht und verständlich erlernbar

Petar Hortsch-Stoyanov

Vom Aufbau des Schachbrettes bis zu den Grundsätzen der Eröffnung - dieses faszinierende Brettspiel ist immer wieder eine Herausforderung, der die Spielgruppe sich unter fachkundiger Hilfe gerne stellt.

302-200

Coesfeld, 10.02. (10x)

donnerstags, 10.00 - 12.30 Uhr

VHS, Raum 2.8

33 Ustd., 66,00 EUR

English for Tourists

Guido Koß, Dr. Susanne Vespermann

Sie möchten im englischsprachigen Ausland Urlaub machen und sich mit Englisch verständigen können? Wenn Sie einfache Vorkenntnisse in Englisch haben (z.B. 3 - 4 Semester VHS) können Sie die Sprache hier in praxisnahen Situationen - am Flughafen, im Hotel, im Restaurant - trainieren.

406-307

Coesfeld, ab 16.04. (3x)

samstags, 9.00 - 12.15 Uhr
VHS, Raum 2.15
12 Ustd., 29,40 EUR

inkl. Lernmaterial

Focus on Speaking

Tobias Budke

Wer seine Englischkenntnisse aktiv anwenden und verbessern möchte, ist zu diesem neuen Angebot eingeladen. Ausgehend von aktuellen Themen aus Presse, Fernsehen, Politik und Kultur, wird das freie Sprechen intensiv trainiert und dabei Wortschatz und Idiomatik erweitert. Wenn Sie auf Schulkenntnisse von 6 bis 7 Jahren zurückgreifen können und ihr Ziel der flüssige Gebrauch der Sprache ist, sind Sie hier richtig.

406-522
Coesfeld, ab 08.02. (16x)
dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr
VHS, Raum 2.8
32 Ustd., 59,40 EUR

inkl. Lernmaterial

Bildungswoche: Business Communication

Guido Koß

Meetings - presentations - appointments - correspondence:

Diese Bildungswoche ist geeignet für alle, die ihr Englischkenntnisse aus beruflichen Gründen auffrischen und erweitern möchten und bereits gute Vorkenntnisse (mind. 6 - 7 Jahre Schulenglisch) haben.

Auf dem Weg zum B2-Niveau des Europäischen Referenzrahmens sollen folgende Fertigkeiten trainiert werden:

- Hören: Komplexe Informationen zum Arbeitsbereich in Besprechungen verstehen
- Lesen: Hauptinhalte von umfassenden Berichten/Verhandlungen/Verträgen verstehen
- Sprechen: Arbeitsabläufe/Projekte beschreiben und erläutern; Standpunkte in persönlichen Gesprächen, Telefonaten oder Besprechungen darlegen
- Formelle Standardbriefe selbst erstellen; Texte zum Fachgebiet erstellen; Graphiken beschreiben.

Sie können für diesen Kurs auch eine Freistellung nach dem Arbeitgeber-Weiterbildungsgesetz beantragen (Bildungsurlaub). In diesen Fällen ist eine schriftliche Anmeldung bis 28.2. 2005 erforderlich. Eine Abmeldung vom Kurs ist nach diesem Termin nicht mehr möglich.

406-625
Coesfeld, 25. - 29.4.
Montag bis Donnerstag, jeweils 8.30 - 16.00 Uhr
Freitag, 8.30 - 12.30 Uhr
Volkshochschule, 1. Etage, Raum 2.29
37 Ustd., 116,00 EUR

inkl. Lernmaterial

Grammar Games and False Friends

Lorna Jackson

This course is designed for upper-intermediate students of English (at least 7 years at school) who would like to improve their knowledge. Language games and diverse other interesting materials will help us deal with recurring grammar problems, and refine our language skills. While correcting typical mistakes of German learners, we'll also improve our speaking skills and idioms.

406-720
Coesfeld, ab 16.02. (10x)
mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr
VHS, Raum 2.8
20 Ustd., 37,00 EUR

inkl. Lernmaterial

Gesprächskreis Niederländisch

Veronika Schulze
Vlotte babbelaars!

Als je al behoorlijk goed met Nederlands uit de voeten kunt en je spreekvaardigheid en uitspraak wilt verbeteren, dan is deze conversatiecursus perfect voor jou. Samen zullen we praten over alledaagse onderwerpen en discussiëren over vette koppen in de pers. Indien nodig worden grammaticale kwesties herhaald.

412-200
Coesfeld, ab 16.02. (14x)
mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr
VHS, Raum 2.17
28 Ustd., 47,60 EUR

Türkisch für die Reise

Wochenendkurs
Himmet Karakoc

Sie möchten in die Türkei reisen und ein kleines sprachliches "Überlebenspaket" mitnehmen? Wir trainieren an diesem Wochenende wichtige Redewendungen sowie typisch touristische Situationen: im Restaurant, im Hotel, beim Einkaufen. Außerdem erfahren Sie das eine oder andere wissenswerte Detail über Land und Leute von einem Muttersprachler.

415-050
Coesfeld, Beginn: 08.04. (3x)
Freitag, 18.00 - 19.30 Uhr
Samstag, 9.00 - 14.30 Uhr
Sonntag, 9.00 - 12.15 Uhr
VHS, Raum 2.15
12 Ustd., 29,40 EUR

inkl. Lernmaterial

Escritura creativa en español (Schüler/innen 11. - 13. Klasse)

Debora Hesse

Dieser Workshop ist offen für Schülerinnen und Schüler der Oberstufenklassen, die bereits über Grundkenntnisse in Spanisch verfügen und Lust haben, sich mit Lesetexten unterschiedlichster Art zu beschäftigen und eigene kreative Texte zu verfassen. Grammatik wird trainiert, wo es nötig erscheint - im Mittelpunkt steht aber die Textarbeit.

422-200
Coesfeld, ab 08.02. (12x)
dienstags, 17.30 - 19.00 Uhr
THS, EG, Raum 1017
24 Ustd., 43,80 EUR

Telefontraining

Bernd Budenz

Service und Kommunikation sind Visitenkarten eines Unternehmens. Wie halten Sie es mit Ihren Geschäfts-Telefonaten? Kurz, knapp und zielsicher, oder plaudern Sie eher? Dann war das Gespräch zwar nett, möglicherweise jedoch wenig erfolgreich. Sie erlernen, ein Telefonat strukturiert zu führen, erhalten einen "kommunikativen" Werkzeugkoffer für das zielorientierte Telefonieren und lernen, einen persönlichen Gesprächsleitfaden zu erstellen.

500-030
Coesfeld, Beginn: 12.03. (2x)
Samstag, 10.00 - 17.00 Uhr

Sonntag, 10.00 - 17.00 Uhr
VHS, Raum 2.15
16 Ustd., 76,00 EUR

Assessment Center

Peter Kuschmierz

Dieser Kurs wendet sich an alle externen Bewerber und auch an alle Mitarbeiter die sich auf ein Assessment Center (AC) vorbereiten "dürfen". Alle Banken und Versicherungen prüfen Ihre Mitarbeiter auf Entwicklungspotentiale und geben Aussagen über: Verkauf, Führung und/oder Spezialist. Dabei sind Aufgaben zu bewältigen, die sich aus dem jeweiligen Anforderungsprofil ableiten: Leistungs- und Konzentrationstests, Gruppenarbeiten und Einzelpräsentationen, und natürlich Postkörbe.

In diesem Kurs werden in einem ersten Schritt die theoretischen Grundkenntnisse vermittelt und worauf die Beobachter Wert legen, was natürlich immer von der Position und vom Beruf abhängt. Im zweiten Schritt durchlaufen die Teilnehmer/innen ein "Probe" AC.

500-085
Coesfeld, Beginn: 23.04. (2x)
Samstag, 12.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 10.00 - 16.00 Uhr
VHS, Raum 2.8
14 Ustd., 60,00 EUR

Stressmanagement

Franziska Scholz

Stress kennt jeder. Und doch leiden Menschen in unterschiedlichen Situationen unter Stress: Im Berufsleben, in der Schule, bei der Kinder- und Familienarbeit, bei der Pflege kranker Angehöriger. Stresssymptome können auch durch Einsamkeit, Monotonie, Ziellosigkeit ausgelöst werden.

In diesem Seminar haben Sie in einer Gruppe die Gelegenheit, Ihr persönliches Verhalten in Belastungssituationen zu beobachten und schrittweise zu verändern. Sie haben die Chance, verschüttete Lebensfreude und Energie wieder zu spüren und Ihren Wünschen entsprechend zu nutzen.

500-090
Coesfeld, Samstag, 18.06.
10.00 - 17.00 Uhr
VHS, Raum 2.15
8 Ustd., 48,00 EUR

Bildbearbeitung (Grundlagen)

Thomas Hemmen

Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen, die einen ersten Einstieg in die Bildbearbeitung machen möchten. Anhand einfach zu bedienender Programme werden grundlegende Techniken gezeigt und an Beispielen geübt.

Voraussetzungen:

Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC und mit Windows-Programmen.

501-835
Coesfeld, ab 17.04. (1x)
sonntags, 9.30 - 16.30 Uhr
VHS, EDV-Raum 2.14
8 Ustd., 38,00 EUR

Webseiten-Erstellung mit HTML und CSS

Thomas Hemmen

In diesem Seminar werden Ihnen die notwendigen Grundlagen einschließlich Planung und Organisation einer Web-Site vermittelt. Auch bei Einsatz von Web-Generatoren ist die Kenntnis der HTML-Sprache unerlässlich. Inhalte:

- Werkzeuge zur Seitengestaltung
- Hilfsprogramme
- Aufbau einer HTML-Seite
- HTML-Anweisungen
- Links
- Grafikeinbindung
- Tabellen
- Formulare
- Frames

Teilnahmevoraussetzungen:

- Gute PC-Kenntnisse

501-850

Coesfeld, Beginn: 12.03. (2x)

Samstag, 9.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 9.00 - 16.00 Uhr

VHS, EDV-Raum 2.14

16 Ustd., 75,80 EUR

Wiso Hausverwaltung

Elsbeth Dohle

Mit wohnungswirtschaftlicher Software kann man vieles in Eigenregie erledigen, was man bisher - gegen gutes Geld- anderen überlassen hat. Dieses Kursseminar führt ein in die Arbeit mit dem WiSo - Hausverwalter und bietet eine praxisgerechte, komfortable und intelligente Lösung zur Verwaltung und Abrechnung von Immobilienobjekten, egal, ob es sich hierbei um ein Einfamilienhaus, ein großes Mietshaus, Mietwohnungen, Eigentumswohnungen oder gewerblich genutzte Einheiten handelt. Gebäude-, Wohnungs- und Mieterdaten lassen sich einfach verwalten, Rechnungen und Verbrauchsdaten erfassen, Zahlungseingänge kontrollieren, Abrechnungen erstellen, Mahnungen und Rundschreiben verfassen und vieles andere mehr. Mit der integrierten Buchhaltung lassen sich auch ohne buchhalterische Kenntnisse Rechnungen einfach erfassen und dem jeweiligen Umlagekonto zuweisen. Die Umlage auf die Eigentümer und Mieter erfolgt automatisch.

502-150

Coesfeld, Beginn: 19.02. (2x)

Samstag, 9.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 9.00 - 16.00 Uhr

VHS, EDV-Raum 2.12

16 Ustd., 76,00 EUR