

Herzwoche 2005

Im Kampf gegen den Herzinfarkt gibt es ein großes Problem: die Zeit. Genauer gesagt die so genannte Prähospitalzeit, der Zeitabschnitt zwischen dem Infarkt und dem Beginn der Behandlung im Krankenhaus. Immer noch sterben in Deutschland jährlich über 177.000 Menschen an den Folgen des Herzinfarkts. Das liegt in erster Linie daran, dass die Betroffenen zu spät den Rettungswagen rufen. Die Medizin hat eindrucksvolle Fortschritte in der Behandlung des Herzinfarkts gemacht, aber sie nutzen dem Patienten nur, wenn die Therapie schnell genug einsetzt. Um so alarmierender ist es, dass der Zeitpunkt, zu dem die Therapie beginnt, sich in den letzten Jahren immer weiter herausgezögert hat: Die Prähospitalzeit verlängerte sich zwischen 1995/1996 und 2001/2003 von 160 Minuten auf 190 Minuten. Ein wichtiger Grund: Die Patienten warten bei einem Herzinfarkt zu lange. In einer Emnid-Umfrage gaben zwar 78 % der Befragten an, im Fall eines Herzinfarkts sofort den Notruf zu alarmieren. Aber die Wirklichkeit sieht anders aus: Die Patienten warten oft Stunden. Offenbar besteht zwischen Wollen und Tun eine große Kluft, die vielen Patienten das Leben kostet.

Wie lässt sich das erklären? Um dieser Frage auf den Grund zu gehen, hat die Deutsche Herzstiftung über 200 Kardiologen in der Arbeitsgemeinschaft Leitender Kardiologischer Krankenhausärzte (ALKK) befragt. Die Ärzte halten zwei Gründe für ausschlaggebend:

1. Die Patienten verdrängen die Beschwerden und hoffen, dass diese von selbst besser werden.
2. Die Betroffenen wollen den Arzt/Notarzt/Rettungsdienst nicht stören.

Deswegen wird die Deutsche Herzstiftung vom 4. – 11. November 2005 eine bundesweite Aufklärungskampagne veranstalten mit Fernseh- und Hörfunkbeiträgen, mit TV- und Kinospots, Großplakaten, Herz-Seminaren, Vorträgen und Gesundheitstagen.

Das sind die Ziele der Herzwoche 2005:

- über Alarmzeichen des Herzinfarkts informieren,
- den gefährlichen Verdrängungsfaktor bekämpfen,
- das Wissen über die Behandlung im Akutfall verbessern,
- darauf hinarbeiten, dass der Rettungswagen sofort gerufen wird,
- die 112 als bundesweit einheitliche Notrufnummer durchsetzen,
- über Risikofaktoren für den Herzinfarkt aufklären,
- für die Abschaffung der Praxisgebühr im Notfall eintreten,
- zur Teilnahme an Herz-Lungen-Wiederbelebungskursen ermuntern.

Wir laden Sie ein, sich aktiv an der Herzwoche zu beteiligen. Helfen Sie Leben retten!

Von der koronaren Herzerkrankung bis zum Herzinfarkt

Dr. Frank-Michael Schweers

Ltd. Arzt der medizinischen Klinik II am St.-Vincenz-Hospital

Coesfeld, Montag, 7.11.

19.30 Uhr

Forum WBK

Eintritt frei

Desease-Management-Programm

Hildegard Heiming

(Versorgungskoordinatorin bei der Barmer

Ersatzkasse)

Coesfeld, Dienstag, 8. 11.

19.30 Uhr

Forum WBK

Eintritt frei

Herzfehler bei Kindern: Diagnostik und Therapiemöglichkeiten

Dr. Hubert Gerleve

Ltd. Arzt der Abteilung für Kinder- und Jugendmedizin am St.-Vincenz-Hospital

Kindliche Herzfehler sind meistens angeboren und nicht durch einen ungesunden Lebenswandel erworben wie oft bei Erwachsenen. Die Diagnose beginnt schon im Mutterleib und die moderne Kinderkardiologie und Kinderherzchirurgie kann heute helfen, wo früher nur die Begleitung bis zum Tod des Kindes möglich war. Die diagnostischen Möglichkeiten von der Fetalzeit bis zum Jugendlichen werden dargestellt und therapeutische Konzepte erklärt. Fragen und Antworten zum Thema sollen einen Einblick in die moderne Kinderkardiologie ermöglichen.

Coesfeld, Mittwoch, 9. 11.
19.30 Uhr
Forum WBK
Eintritt frei

Eine Veranstaltungsreihe im Rahmen der Herzwoche 2005 in Kooperation mit der kardiologischen und der kinder- und jugendmedizinischen Fachabteilung der St.-Vincenz-Hospital GmbH, der Barmer Ersatzkasse und der Deutschen Herzstiftung.

Lesung mit Wibke Bruhns aus „Meines Vaters Land“

In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei

Die Journalistin Wibke Bruhns wurde 1938 in Halberstadt geboren und war 1971 die erste und einzige Nachrichtensprecherin im bundesdeutschen Fernsehen. Später ging sie unter anderem als Stern-Korrespondentin nach Israel und in die USA. Sie hat zwei erwachsene Töchter und lebt als freie Autorin in Berlin.

Als „eindrucksvoll, quellennah und den Leser mitreißend“ wird ihr Buch „Meines Vaters Land“ in der FAZ beschrieben. Ihr Vater Hans Georg Klamroth wird als Mitverschwörer des 20. Juli 1944 zum Tode verurteilt. Die Suche nach dem ihr fremden Vater führt Bruhns zurück in die Vergangenheit: Die Klamroths sind eine angesehene großbürgerliche Kaufmannsfamilie und muten wie ein Halberstädter Pendant zu den Buddenbrooks an. Unzählige Fotos, Briefe und Tagebücher sind der Fundus für ein einzigartiges Familienepos.

100-050
Coesfeld, Dienstag, 17.10.
19.30 Uhr
Stadtbücherei
5,00 EUR

Schwarze Grütze - Kabarett und Comedy

"Lacht kaputt, was euch kaputt macht!",

Die Konzerte des Duos Stefan Klucke und Dirk Pursche sind ungewöhnlich, unangepasst und wohltuend anders: Lieder sagen mehr als Worte!

Die beiden Musiker präsentieren sich taktlos - aber rhythmisch, schwarzhumorig - aber witzig. Die Schwarze Grütze garantiert einen rasanten Abend voller Musik, bei dem es eigentlich auf die Texte ankommt, auch wenn dabei dem Publikum gelegentlich das Lachen bis zum Hals steht.

Seit 1997 sind die beiden auf Deutschlands Kleinkunstbühnen unterwegs. Im Jahre 1999 erhielten sie auf der Lachmesse in Leipzig den ostdeutschen Kabarettpreis "Cabinetpreis" und im Jahre 2003 wurde ihnen der Kleinkunstpreis "Reinheimer Satirelöwe" verliehen. Die Veranstaltung erfolgt in Zusammenarbeit mit dem Kulturamt der Stadt Coesfeld.

100-100
Coesfeld, Donnerstag, 27.10.
20.00 Uhr
Pädagogisches Zentrum
3 Ustd.
10,00 EUR Vorverkauf (ab 4.10.2005)
12,00 EUR Abendkasse

Treffpunkt Literatur - Sommerprogramm 2005

So fern und doch so nah!

Ein phantasievolles literarisch-musikalisches Vergnügen

"Sag, bekomm ich Flügel auch im Leben..."

Hans Christian Andersen und seine Märchen

Eine literarisch-musikalische Collage mit Sabine und Michael van Ahlen und Lioba Pott (Klarinette)

Sabine und Michael van Ahlen zeigen in einer Hommage zum 200. Geburtstag des Dichters, über welches breites Spektrum der große Märchenerzähler verfügte: von anmutig, zart und traurig über witzig, verschmitzt und unheimlich, bis zu schräg und satirisch. Die Auswahl macht deutlich, wie viel von Andersen selbst, von seinem abenteuerlichen Leben, seinem Geist und seiner Zeit in den Geschichten steckt. Mit den Märchen kann auch der Dichter selbst lebendig erscheinen, der rastlos Reisende, der Hypochonder, der stets um Anerkennung und Liebe Ringende, der seinen erwachsenen Zuhörern oft verschroben und schwierig erschien, Kindern jedoch immer ein willkommener Gast war.

Musikalisch begleitet werden Sabine und Michael van Ahlen von Lioba Pott, die "märchenhafte" Melodien des 19. Jahrhunderts auf der Klarinette spielen wird.

Ein vergnüglicher Sommerabend nicht nur für Erwachsene.

100-101

Coesfeld, Montag, 08.08.

19.00 - 21.00 Uhr

Volksbank Coesfeld, Kupferstraße 28

3 Ustd., 6,00 EUR

Mit Don Quijote durch die Mancha

Literarisch-kulinarischer Abend mit Musik

Joachim Nagel

Vor 400 Jahren erschien Cervantes Roman "Der sinnreiche Junker Don Quijote von der Mancha". Auch wer Cervantes' Roman nie gelesen hat, kennt doch die Titelfigur: den Ritter von der traurigen Gestalt - ein Held wie Faust oder Don Juan. Als der Autor die Geschichte begann, hatte er eigentlich nur eine Parodie der damals populären Ritterromane im Sinn und schuf schließlich ein farbiges, facettenreiches Tableau der spanischen Gesellschaft seiner Zeit. In den unglaublichen Abenteuern wie dem legendären "Kampf gegen die Windmühlen" des fahrenden Ritters Don Quijote geht es immer auch um das leibliche Wohl, nicht zuletzt um die Spezialitäten der Mancha.

Durch den Abend führt der Münchener Kulturhistoriker Joachim Nagel, er wird begleitet vom Duo Caprice mit alten spanischen Weisen und Liedern.

100-102

Coesfeld, Freitag, 26.08.

19.00 - 21.00 Uhr

Forum WBK

3 Ustd., 12,50 EUR

(oder Garten WBK - je nach Witterung)

Inkl. Tapas und Wein

Schiller, Lotte und Line

Vortrag und Musik

Ursula Naumann

Am Abend des 15. November 1789 setzte sich Schiller hin und wagte das Unmögliche: Er erklärte zwei Frauen seine Liebe - in ein und demselben Brief. Dieser klassischen Dreiecksgeschichte zwischen Schiller, Charlotte von Lengefeld und ihrer verheirateten Schwester Caroline spürt die Biografin Ursula Naumann nach. Die Mitarbeiterin an der "Schiller-Nationalausgabe" tastet sich behutsam an die Biografie des Autors und an die Lebens- und Liebesvorstellungen des Zeitgeistes heran. Sie untersucht erhaltene Briefe Schillers; in ihnen hat er diese Doppelliebe, fast wie ein Drama, hoch spannend inszeniert. Schiller schwärmt von einer 'menage à trois': "Ach, wie schön wird es in Zukunft sein, wenn alles unter uns gemeinschaftlich sein wird."

Der Vortrag von Ursula Naumann wird musikalisch umrahmt von zwei ganz jungen Künstlern, Anneke Smalla an der Geige und Raphael Ophaus an der Gitarre.

100-103
 Coesfeld, Freitag, 23.09.
 19.00 - 21.00 Uhr
 Stadtbücherei, EG, Vortragsraum
 3 Ustd., 6,00 EUR

Kartenvorverkauf: Bürgerbüro der Stadt Coesfeld und Buchhandlung Heuermann und Abendkasse

Der "Treffpunkt Literatur" ist ein Zusammenschluss von Stadtbücherei, Familienbildungsstätte, Volkshochschule und der Gleichstellungsstelle der Stadt Coesfeld. Er wird unterstützt vom Stadtmarketingverein, der Buchhandlung Heuermann und von der Volksbank Coesfeld-Dülmen eG. Fachliche Begleitung: Elisabeth Roters-Ullrich, Literaturbüro NRW-Ruhrgebiet e.V.

Neuseeland - das schönste Ende der Welt

Reisevortrag in digitaler Multimediatechnik
 im 16:9-Breitbildformat und mit 5-Kanal-Ton
 Günter Willing

Neuseeland, das Land auf der entgegengesetzten Seite der Welt, bietet wie kaum ein anderes Reiseziel viele kontrastreiche Eindrücke dicht beieinander.

Neuseeland ist mehr als nur ein Feriengziel. Es ist ein Platz zum Regenerieren, zum Auftanken und Aufatmen. Hier kann man den täglichen Ballast abwerfen, die "Seele baumeln lassen" und zu sich selbst finden.

Dies ist sicher einer der Gründe, warum insbesondere viele Europäer davon träumen, wenigstens einmal im Leben Neuseeland zu erleben.

Der einzigartige Gegensatz von einer unberührten, zum Teil prähistorischen Flora und Fauna und einer modernen Zivilisation übt auf fast alle Besucher eine magische Anziehungskraft aus.

Auf zwei Inseln trifft man zwei Kulturen - die europäische und die polynesischen - und auf Landschaften, wie sie gegensätzlicher nicht sein könnten: tropische Regenwälder und eisige Gletscher, Hochgebirge und Südseeestrände, zerklüftete Fjorde und sanft hügeliges Weideland. Gleich darauf bringen pulsierende Städte mit kosmopolitischem Flair willkommene Abwechslung zur oft menschenleeren Natur.

In dieser 1 ½-stündigen Fotorundreise werden sowohl die herausragenden Naturschönheiten als auch die kulturellen Höhepunkte einer fast 10.000 km langen Reise vom Cape Reinga auf der Nordinsel bis nach Invercargill auf der Südinsel vorgestellt.

100-108
 Coesfeld, Dienstag, 08.11.
 19.30 - 21.00 Uhr
 Forum WBK
 2 Ustd., 5,00 EUR
 (Abendkasse)

Finale der Feuerfarben (Herbstgartenreise)

Susanne Hallekamp

Die Tage werden spürbar kürzer - das Gartenjahr nähert sich seinem Ende. Nach einer kurzen Blühpause im August, präsentiert sich der Garten im Herbst aber noch einmal mit einem flammenden Finale.

Auf dem Programm steht z. B. der inzwischen durch Presse und Fernsehen weit bekannte Garten der Herren Bender und Lucenz, der im Herbst in einem ganz anderen Farbenspiel erscheint. Es sind die Farben Lila, Mauve, Blau und Violett, die zusammen mit den veränderten Lichtverhältnissen und den ersten gefärbten Blättern diese Zeit bestimmen.

Um die Mittagszeit werden die Teilnehmer in der "Alten Kaplanei" mit ihrem grünen Garten erwartet, bevor sie dann zum Lunch in die exquisiten Räumlichkeiten eines alten Schlosses gebeten werden.

Der Nachmittag steht ganz im Zeichen eines "Erntefestes" im Privatgarten "De Boschhoeve". Um diese Jahreszeit ist ihr außergewöhnlicher Gemüsegarten auf seinem Höhepunkt und die doppelte Staudenrabatte

präsentiert sich im allerbesten Licht. Außerdem werden viele niederländische Züchter mit ihren Besonderheiten (Frühjahrszwiebeln, Dahlien, Stauden etc.) dort zu Gast sein und den Tag ganz sicher zu einem Erlebnis werden lassen.

100-110
Coesfeld, Samstag, 17.09.

Obstbaumschnitt

Dr. Ludger Wennemann

Regelmäßiger Schnitt von Obstgehölzen ist notwendig, um die Ertragsfähigkeit und den biologischen Wert des Obstes zu erhalten. Dieses Seminar veranschaulicht anhand von Zeichnungen und Bildern praxisnah, wie Obstbäume fachgerecht geschnitten werden.

114-105
Coesfeld, Dienstag, 29.11.
19.30 - 21.00 Uhr
Volkshochschule, 1. Etage, Raum 2.27
2 Ustd., 5,00 EUR

Anmeldung erforderlich!

Was ist ein kindgerechter Garten?

Ein Vortrag für junge Eltern

Corina Meyer

Ecken zum Basteln und Bauen, naturnahe Kletter- und Schaukelmöglichkeiten, Ruheinseln und Möglichkeiten, Natur mit allen Sinnen zu erleben - dies sind alles wichtige Elemente eines kindgerechten Gartens.

Der von einer Landschaftsarchitektin und Grundschulpädagogin konzipierte Vortrag gibt jungen Eltern Anregungen und Tipps, wie eine Spiel- und Erlebniswelt im Außenraum für Kinder und Eltern gestaltet werden kann.

Dabei stehen Kreativität, Förderung der Beweglichkeit, der Sinneswahrnehmung sowie sozialer Kompetenzen im Vordergrund.

114-106
Coesfeld, Montag, 14.11.
19.00 - 21.45 Uhr
Volkshochschule, 1. Etage, Raum 2.29
3 Ustd., 7,50 EUR

Anmeldung erforderlich!

Momenti Romani - Alltägliches aus der ewigen Stadt

Eröffnung der Fotoausstellung in der VHS-Galerie mit Arbeiten des Fotografen Günter Lürken

Günter Lürken

"Die Fotografie ist für mich das Erkennen eines Rhythmus von Oberflächen, von Linien und von wertvollen Inhalten aus dem Leben." (Henri Cartier-Bresson)

"Viele Wege führen nach Rom. Ich bin Straßenfotograf. Mich interessieren keine Gebäude, sondern die Menschen davor, nicht so sehr Kunstwerke, als vielmehr die Menschen, die sie betrachten. Mein Rom liegt zwischen Petersdom und Kolosseum. Ich suche kleine Geschichten und Szenen und warte darauf, daß flüchtige Momente zu Bildern werden. Dann macht es bei mir Klick. Meine Aufnahmen entstehen da, wo jeder hingehen kann; zeigen, was jeder sehen kann oder könnte. So gesehen sind sie eine Einladung, die Poesie des Alltäglichen stärker wahrzunehmen. Nach 15 Jahren Abstinenz reise ich nun immer wieder in meine Studienstadt. Ich versuche mit der Kamera einzufangen, was ich damals nur am Rande wahrgenommen habe: MOMENTI ROMANI."

Die Ausstellung wird eröffnet am Mittwoch, 26. Oktober 2005 um 18:00 Uhr in der VHS-Galerie, Osterwicker Str. 29, 1. Etage

Einführung: Günter Lürken

200-100
Coesfeld, ab 26.10. (1x)
mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr

VHS-Galerie
2 Ustd.

Filzen - Alte Handwerkskunst zeitgemäß umgesetzt

Anke Schmiemann

Nur wenige Materialien bieten so viele Möglichkeiten wie Wolle. Ohne Vorkenntnisse können in modernem Design verschiedenste Dinge hergestellt werden: Tischläufer, Lampen, Eierwärmer, Schmuck, Tiere, kleine Spielteppiche für Kinder, Etais, Handschuhe, Taschen.

Mitzubringen sind: Backblech, Schürze, alte Handtücher.

Materialkosten: (ca. 5 - 20 EUR) werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

201-001
Coesfeld, Samstag, 22.10.
10.00 - 17.00 Uhr
VHS, KG, Raum 0.27
8 Ustd., 15,60 EUR

Theaterspielen für Erwachsene

Christiane Gottschalk

Immer wieder ergibt sich die Gelegenheit, zum Beispiel auf Jubiläen oder runden Geburtstagen, kleine Vorträge, Spielereien oder Improvisationen vorzutragen. Manch einer fühlt sich da vielleicht ein bisschen unwohl, weil er nicht so genau weiß, was er für eine Figur macht – so vor allen Augen. An diesem Wochenende wollen wir anhand kleiner Sketche aus dem Alltagsleben einfach mal ausprobieren, was man mit so einer Textvorgabe alles machen kann und welche Möglichkeiten in jedem Einzelnen schlummern.

Jeder, der daran Spaß hat, mal etwas anderes zu sein als im wahren Leben, der Spaß hat, ein bisschen zu persiflieren und ironisieren, der Spaß hat, ein bisschen zu spielen, ist dazu herzlich eingeladen.

Mitzubringen sind gute Laune, ausreichend zu trinken und bequeme Kleidung.

202-001
Coesfeld, Samstag, 24.09. (2x)
14.00 - 17.45 Uhr
VHS, Raum 2.17
10 Ustd., 19,50 EUR

Der Termin am Sonntag findet von 10.00 – 13.45 Uhr statt.

Malen und Zeichnen nach Natur- und Architekturbeispielen

Bernhard Scholz

Ob Sie Profi sind oder Anfänger- Sie sind herzlich willkommen. Die Gruppe trifft sich an verschiedenen schönen Orten im Raum Coesfeld. Ausgangspunkt der Malexkursion ist Haus Runde in Billerbeck. Alle weiteren Treffen werden an den Kursnachmittagen jeweils vorher abgestimmt.

205-001
Billerbeck, ab 26.08. (10x)
freitags, 16.30 - 18.00 Uhr
Haus Runde, 1. Termin
20 Ustd., 39,00 EUR

Bitte mitbringen: Feldstaffelei, Klappstühlchen, Skizzenblock 190/m2, gute Pastellkreide oder Ölkreide bzw. Acrylfarben mit verschiedenen Pinseln.

Zeichnenlernen leicht gemacht - Aufbaukurs

Jutta Juretko

In dem Aufbaukurs werden die bereits erlernten Kenntnisse und zeichnerischen Fertigkeiten vertieft. Das freie Zeichnen bzw. die erlernten Darstellungstechniken werden ausgebaut und die bereits erworbenen Fähigkeiten zur Bildgestaltung weiterentwickelt. Ziel des Kurses ist es, u.a. die Kursteilnehmer/-innen bei der jeweiligen Wahl der Darstellungstechniken und Methoden zu unterstützen, gegenseitig voneinander zu lernen und miteinander Erfahrungen auszutauschen. Es geht ferner um die Auswahl geeigneter Motive, das Setzen eines Schwerpunktes, den Bildaufbau wie auch die Darstellung „kompliziert“ erscheinender

Gegenstände, die zu einer Komposition zusammen zu führen sind. Verschiedenartige Oberflächenstrukturen der Gegenstände sollen erkannt und zeichnerisch wiedergegeben werden. Abschließend erhalten die dargestellten Gegenstände durch das Einfügen der jeweiligen Schattierung ihre räumliche Tiefe.

Mitzubringen sind: DIN A 3 Zeichenblock / Skizzenblock, Holzbleistifte unterschiedlicher Härtegrade (z.B. H/HB/B), schwarzer Filzstift (Fineliner).

205-005
 Coesfeld, Beginn: 21.10. (6)
 Freitag, 19.30 - 21.45 Uhr
 Samstag, 14.00 - 18.30 Uhr
 Sonntag, 10.00 - 13.00 Uhr
 Freitag, 19.30 - 21.45 Uhr
 Samstag, 14.00 - 18.30 Uhr
 Sonntag, 10.00 - 13.00 Uhr
 VHS, Raum 0.20
 26 Ustd., 61,10 EUR

Kreatives Malen mit unterschiedlichen Materialien

Karola Wortmann

Im Kurs soll ein kreativer Umgang mit Acrylfarben und anderen Materialien vermittelt werden. Dabei werden verschiedene Maltechniken erprobt. Vorkenntnisse müssen nicht vorhanden sein. Malutensilien werden von der Kursleiterin gestellt. Materialumlage: ca. 25 EUR. Farben und Pinsel können mitgebracht werden. Denken Sie bitte auch an einen Malkittel!

205-010
 Nottuln, ab 22.10. (2x)
 samstags, 10.00 - 17.00 Uhr
 wird noch bekanntgegeben
 16 Ustd., 31,20 EUR

Malutensilien (Acrylfarben, Papier, Pinsel) bitte zum Kurs mitbringen.

Stocktanz

"I put a spell on you"

Andrea Rohtermundt

„I put a spell on you“ von Natacha Atlas ist zu einem echten Ohrwurm geworden. Der Rhythmus fordert geradezu zum Tanzen auf – solides Trommelfundament, gut geeignet für Wiedereinsteigerinnen oder als erster Tanz. Wie immer gibt es ein klar strukturiertes Choreographiescript von mir und Kaffee und Tee für die Pause.

Mitzubringen: ein Tanzstock oder Bambusstab.
 Grundkenntnisse im Orientalischen Tanz sollten vorhanden sein.

207-010
 Coesfeld, Freitag, 16.12. (2x)
 18.00 - 21.00 Uhr
 Liebfrauenburg, 1. Etage, Kleiner Sitzungssaal, Raum 110
 8 Ustd., 15,60 EUR

Rahmenwerkstatt

Heinz Kestermann

Das Arbeiten mit Holz ist zunehmend ein Hobby, das Frauen und Männer in gleicher Weise interessiert. Theoretisch und vor allem praktisch können die Teilnehmer daher in diesem Kurs das Arbeiten mit Holz erlernen. Es beginnt mit dem Einmaleins der Holzverarbeitung: Eigenschaften von Hölzern, Arbeiten mit Holzverbindungen, das Anfertigen von einfachen Werkstücken bis zu individuell gestalteten Rahmen und wer möchte seiner eigenen Tisch-oder Standstaffelei. Dieser Kurs ist insbesondere auch für Anfänger geeignet.

Die Materialkosten - je nach Aufwand - werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

209-001
 Coesfeld, ab 08.11. (6x)
 dienstags, 18.30 - 21.30 Uhr
 VHS,KG, Raum 0.3.25
 24 Ustd., 46,80 EUR

Schwarzweißfotografie - Grundkurs Laborarbeit

Günter Lürken

Die Schwarzweißfotografie ist wieder im Trend. Der gute alte Film und die klassische Dunkelkammer haben ihren Reiz nicht verloren. Sie lernen die Schwarzweißfotografie von Grund auf: Welche Besonderheiten sind zu beachten? Wofür sind Filter gut? Wie entwickelt man einen Film? Vor allem sollen eigene Vergrößerungen hergestellt werden. Der Kurs richtet sich an Anfänger, die es einmal probieren möchten. Fortgeschrittene, die an ihrer Technik feilen wollen, sind genauso willkommen.

Die Kosten für Fotomaterialien werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

211-005
 Coesfeld, ab 02.11. (6x)
 mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr
 Fotolabor im Nepomucenum
 18 Ustd., 35,10 EUR

Die Holleis - Methode - Zur Harmonisierung der Gelenkenergie

Reinhild Musholt

Die Holleis -Methode wendet sich an Menschen, die ihren Alltag vitaler erleben möchten. Die Methode ist darauf ausgerichtet, die Antennen wieder auszufahren und den angeborenen 6. Sinn wieder in vollem Umfang verfügbar zu machen. Durch Stress, mechanische Fehlschaltungen oder anhaltende seelische Probleme kommt es zu einer mechanischen Abweichung der am Gelenk beteiligten Knochen. Um die Funktion des Gelenkes aufrechtzuerhalten, werden kompensatorische Fehlhaltungen eingenommen. Hier setzt die Holleis -Methode an. Die Wiederherstellung der Gelenkenergie geschieht durch mechanische Bewegung am Gelenk. An diesem Abend werden u.a. mechanische Übungen für einige Gelenke vorgestellt, die einfach zu erlernen sind.

300-002
 Coesfeld, Dienstag, 06.09.
 19.30 - 21.45 Uhr
 VHS, Raum 2.17
 3 Ustd., 3,00 EUR

Ayur-Vedische Ernährung

Franz Homann

In diesem Tagesworkshop behandeln wir das Thema "ayurvedische Ernährung", ein bedeutender praktischer Heilansatz des Ayur Veda. Basierend auf einer kurzen Einführung mit den wichtigsten Prinzipien des Ayur-Veda werden folgende Themenbereiche erörtert:

- Philosophie der ayurvedischen Ernährung: Nahrungszubereitung, das Lebenselixier Ghee, Gewürze; das Konzept von Agni, Ama und Ojas =Verdauungsfeuer; Stoffwechselschlacken und Lebenskraft; ayurvedische Essensregeln; Tipps zum Abbau von Stoffwechselschlacken; ayurvedische Ernährungsempfehlungen für verschiedene Konstitutionstypen.

Das Seminar richtet sich an alle Interessenten, die offen sind für neue Ernährungskonzepte und neue Ernährungsempfehlungen umsetzen möchten.

Ayur Veda -"die Wissenschaft vom langen, gesunden Leben" ist ein altbewährtes Naturheilsystem aus Indien, es erfreut sich seit 15 Jahren auch in Deutschland zunehmender Popularität.

300-100
 Coesfeld, Samstag, 03.12.
 9.30 - 13.00 Uhr
 Stadtbücherei, 3. OG rechts, Eingang Weberstraße
 3 Ustd., 9,75 EUR

Leichter lernen durch Bewegung**Edukinestetik für Mutter/Vater und Kind**

Reinhild Musholt

Edukinestetik bedeutet Erziehung durch Bewegung. Durch gezielte Bewegungsübungen werden bestimmte Hirnbereiche angesprochen und aktiviert. Ein Kind, das mit seinem ganzen Gehirn lernt, ist offen und aufnahmebereit, das Lernen macht Spaß. Im Kurs werden verschiedene kinesiologische Übungen vorgestellt, die die Kinder zu Hause und/oder in der Schule anwenden können. Gemeinsam mit den Eltern erleben sie sich neu in einer Lerngruppe und können neue Lernwege gehen.

300-200

Coesfeld, ab 22.09. (5x)

donnerstags, 15.00 - 16.30 Uhr

Liebfrauenburg, 1. Etage, Kleiner Sitzungssaal, Raum 110

10 Ustd., 22,00 EUR

Mitzubringen: ausreichend Trinkwasser, Decke, Socken, Schreibzeug.

Wechseljahre der Frau

Agnes Klümpers, Monika Michaelis

Für die Frau bedeuten Wechseljahre eine körperliche und hormonelle Umstellung sowie seelische Neuorientierung. Gleichzeitig kann damit eine Zeit der sozialen Abwertung oder mehr Freiheit und soziale Aufwertung verbunden sein. An diesen beiden Wochenenden lernen wir, auf unseren sich verändernden Körper und seine Organsprache zu hören, sie zu entschlüsseln und mehr Eigenverantwortung für den eigenen Körper und die eigene Gesundheit zu übernehmen.

Die Heilung des Kranken, Stärkung des Gesunden, Verhütung von Krankheiten. Neue Gedankenmuster und neue Wertvorstellungen stehen im Mittelpunkt der beiden Wochenenden.

300-305

Coesfeld, Samstag, 22.10. (4x)

9.00 - 17.00 Uhr

AOK, 2. Etage, Raum 1

35 Ustd., 128,00 EUR

Unser Körper glaubt, was wir ihm sagen

Agnes Klümpers

Den meisten Menschen ist nicht bekannt, dass unser Körper auf unsere Gedanken und Gefühle reagiert. Diese Botschaften können ihn alt und krank machen. Doch dieser Prozess ist veränderbar. Wir selbst entscheiden darüber, ob wir krank, alt und gebrechlich sein wollen. Haben wir uns für Gesundheit und ein aktives Alter entschieden, dann ist alles andere eine reine Übungssache. An diesem Wochenende lernen wir, auf unseren Körper und seine Organsprache zu hören, sie zu entschlüsseln. Ebenso lernen wir, wie wir Gedanken, Bilder, Worte und Emotionen ganz gezielt zur Selbstheilung einsetzen.

300-307

Coesfeld, Beginn: 27.08. (2x)

Samstag, 9.00 - 17.00 Uhr

Sonntag, 9.00 - 17.00 Uhr

AOK, 2. Etage, Raum 1

16 Ustd., 34,60 EUR

Bitte bringen Sie mit:

Wolldecke, dicke Socken, Getränk

Qi Gong - Ch'i Kung

Manfred Kartz

Ch'i Kung bedeutet soviel wie: "Arbeit an der Lebensenergie" oder "Übungen zur Stärkung der Lebensenergie" und ist ein Sammelbegriff für eine Vielzahl verschiedener Gesundheitsübungen, die einen

Teil der traditionellen chinesischen Medizin bilden. Allen Übungen gemeinsam ist die Kombination von meist langsamen Bewegungen, Atmung und geistiger Aufmerksamkeit.

Es gibt Übungen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen. Des Weiteren können Übungen unterschieden werden, die eher allgemein vitalisierend wirken oder die speziell in den energetischen Kreislauf eingreifen. Auch sind diese Qi Gong-Übungen ein integrierter Bestandteil der Therapie in chinesischen Krankenhäusern und Sanatorien.

Regelmäßiges Üben stärkt den Qi-Fluss und damit das Immunsystem, reguliert die Atmung und das Nervensystem, schafft allgemeines Wohlbefinden und wirkt positiv auf den Geist. Der Funktionszustand der Organe wird verbessert und der gesamte Organismus wird gestärkt.

301-203

Nottuln, ab 16.09. (10x)

freitags, 17.30 - 19.00 Uhr

Ort wird noch bekannt gegeben

20 Ustd., 44,00 EUR

Heiteres Gedächtnistraining

Mathilde Menzel

Mit Bewegungsübungen das Gehirn aktivieren, das ist Ziel dieses Kurses, der sich an ältere Menschen richtet, die über Bewegung nicht nur das Lernen, sondern auch ihre Flexibilität, Kreativität und ihre Gesundheit entscheidend verbessern möchten. Die Übungen sind kurz, einfach und effektiv und werden in spielerischer und entspannter Form durchgeführt.

302-201

Nottuln, ab 12.09. (10x)

montags, 9.30 - 10.15 Uhr

Pfarramt St. Martinus, Großer Saal

10 Ustd., 19,50 EUR

Weihnachten multikulturell

Dr. Susanne Vespermann

Feliz Navidad! Joyeux Noel! Merry Christmas!

Unser internationales Kursleiterteam trifft sich zur Weihnachtsfeier, um Weihnachtsbräuche und -lieder sowie Kulinarisches aus den unterschiedlichen Ländern kennen zu lernen. Einladungen folgen!

400-100

Coesfeld, 02.12.

Freitag, 16.00 - 18.15 Uhr

VHS, Raum 2.17

3 Ustd.,

Summer Course: American Fantasy Fiction

Tobias Budke

An diesen literarischen Sommerabenden soll es um die drei vermutlich bekanntesten Autoren gehen, die als Klassiker der Horror- und Fantasyliteratur gelten: neben Howard Phillips Lovecraft sind dies Clark Ashton Smith und Robert E. Howard. Alle drei wurden und werden von Kritikern hoch gelobt oder gnadenlos verrissen. Wir wollen versuchen, einige typische Kurzgeschichten aus ihrem Werk zu lesen und herauszufinden, welcher Kritikergruppe wir uns eher anschließen würden. Da die Geschichten manchmal schwer zu finden sind, wird die Lektüre durch Kopien vorbereitet, die in der VHS abholbereit liegen; das Lesen findet zu Hause statt, damit wir bei unseren Treffen viel Zeit zum Englischsprechen haben. Übrigens: Nichts für schwache Nerven!!

406-522

Coesfeld, Beginn: 2.8. (3x)

14-tägig

dienstags, 19.15 - 21.45 Uhr

VHS, Raum 2.8
 9 Ustd., 25,50 EUR
 Beim Abholen der Texte sind Kopierkosten zu entrichten!

Schnupperkurs: Business English

Veronika Schulze

Dieser Kurs lädt alle ein, die Grundkenntnisse in Englisch haben (4 - 5 Jahre Schulenglisch, auch länger zurückliegend) und ein Wochenende lang in Wirtschaftsenglisch "hineinschnuppern" möchten, bevor sie sich für weiterführende Kurse entscheiden. Um die Scheu vor dem freien Sprechen zu überwinden, lernen Sie einfache Gesprächsanlässe in beruflicher Umgebung kennen (sich vorstellen, Telefonate weiterleiten, Terminabsprachen).

Im Anschluss an das Wochenende beraten wir Sie auf Wunsch gerne weiter über unsere Business-English-Kurse.

406-600
 Coesfeld, Beginn: 24.09. (2x)
 Samstag, 9.00 - 14.30 Uhr
 Sonntag, 9.30 - 12.45 Uhr
 VHS, Raum 2.15
 10 Ustd., 27,00 EUR

inkl. Lernmaterial

Normandie et Bretagne (Diavortrag in einfachem Französisch)

Ralf Petersen

Lors de cette conférence nous allons découvrir les deux régions les plus connues du Nord de la France, la Normandie et la Bretagne avec leur histoire, leurs richesses et secrets. A travers d'un voyage qui nous mène en outre à Rouen, Etretat, à la Côte de Calvados, St. Malo, au Mont St. Michel, à la Côte de Granit rose et Quiberon on trouvera les traces de Guillaume le conquérant, Richard Coeur-de-Lion et Jeanne d'Arc mais également de Charles de Gaulle et du 6. juin 1944. On va également découvrir les richesses de l'art roman et gothique ainsi que les mégalithes et bien sûr les spécialités culinaires: le fromage et le calvados!

408-100
 Coesfeld, Freitag, 04.11.
 19.00 - 20.30 Uhr
 Forum WBK
 2 Ustd., 6,00 EUR

Vorverkauf ab 4.10. in der VHS

Wir begrüßen Sie zu diesem Abend ab 19 Uhr mit einem Glas Cidre!

Parlons français!

Auffrischkurs

Danielle Eyraud-Schmidt

Alle, die ihre verschütteten Schulkenntnisse (4 - 5 Jahre) oder ihre an der VHS erworbenen guten Grundkenntnisse (B1-Niveau) systematisch auffrischen und ausbauen möchten, sind in diesem Kurs willkommen. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk "Préférences - Französisch auffrischen" (Klett).

408-205
 Nottuln, ab 29.09. (12x)
 donnerstags, 9.30 - 11.00 Uhr
 Alte Amtmannei, Kaminraum
 24 Ustd., 40,80 EUR

Der Unterricht findet voraussichtlich auch in den Herbstferien statt!

Spanisch ohne Lehrbuch (Aufbau IV)

Debora Hesse

Ausgehend von aktuellen Texten aus Presse und anderen Medien sowie Videos und Hörtexten erweitern wir unsere Grammatik- und Vokabelkenntnisse und trainieren vor allem das freie Sprechen. Voraussetzung für diesen Kurs ist mindestens der Abschluss von "Caminos" Band 1 (Klett; alte Version) bzw. Vorkenntnisse von ca. 6 VHS-Semestern.

422-140

Coesfeld, ab 12.09. (14x)

montags, 20.00 - 21.30 Uhr

VHS, Raum 2.17

28 Ustd., 52,60 EUR

inkl. Kopierpauschale

Hora de hablar

Konversationskurs

Debora Hesse

Alle, die bereits Grundkenntnisse in Spanisch haben (7 - 8 VHS-Semester) bzw. die Bände "Caminos" Band 1 und 2 (Klett; alte Version) abgeschlossen haben, sind in diesem Kurs herzlich willkommen. Vielfältige Text- und Hörmaterialien dienen uns als Grundlage für Diskussion, Rollenspiel und freies Sprechen.

422-170

Coesfeld, ab 13.09. (14x)

dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr

THS, EG, Raum 1017

28 Ustd., 52,60 EUR

inkl. Lernmaterial

Kommunikation / Verkaufstraining II

Bernd Budenz

Sie müssen täglich, sowohl im Arbeitsleben wie auch in der Freizeit, "verkaufen": Im Vorstellungsgespräch, in der Diskussion unter Freunden bis zum erfolgreichen Gespräch im Berufsleben. Die persönliche Kommunikation und Verkauf werden trotz zunehmender Technisierung immer wichtiger.

Inhalte des Seminars:

- Grundsätze der Kommunikation
- Positives Denken
- Aktives Zuhören
- Fragetechniken
- Gesprächsführung
- Konfliktlösungen
- Einwandbehandlungen
- Motivation

Das Seminar bietet nicht nur die theoretischen Kenntnisse von Verkauf und Kommunikation; alles Erlernete wird in realitätsbezogenen Übungen trainiert.

500-025

Coesfeld, Beginn: 10.12. (2x)

Samstag, 9.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 9.00 - 16.00 Uhr

VHS, Raum 2.17

16 Ustd., 76,00 EUR

Telefontraining

Bernd Budenz

Telefonieren nimmt in der heutigen Zeit einen immer höheren Stellenwert ein. Ob das Verkaufsgespräch am Telefon oder die Gesprächsführung bei Beratungsgesprächen, telefonieren wird für uns alle immer wichtiger. In

diesem Seminar wird zum einen das Handwerkszeug für eine erfolgreiche Gesprächsführung vermittelt, zum anderen wird das Erlernte mit praktischen Übungen gleich trainiert.

Inhalte:

- Grundlagen der Kommunikation
- Gesprächsvorbereitung und Aufbau
- Wie komme ich zum Ziel?
- Die besonderen Möglichkeiten des Telefons
- Einwandbehandlung und Konfliktsituationen

500-030

Coesfeld, Beginn: 19.11. (2x)

Samstag, 9.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 9.00 - 16.00 Uhr

VHS, Raum 2.17

16 Ustd., 76,00 EUR

Umgang mit Veränderungen am Arbeitsplatz

Mechthild Schwartengräber

Sieht man sich an, wie große Veränderungsprozesse zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit der Unternehmen ablaufen, sieht man sehr schnell, dass es die kleinen Veränderungen, die persönlichen Veränderungen sind, die über den Erfolg dieser Prozesse entscheiden.

Jeder Einzelne macht solch einen Veränderungsprozess erfolgreich oder lässt ihn scheitern.

Als Arbeitnehmer stehen Sie somit ständig unter dem Druck, sich neues Wissen anzueignen, Ihre Einstellung zu den Dingen zu überdenken und Ihr Verhalten entsprechend anzupassen.

- Welche Veränderungsprozesse durchlaufen Sie dabei?
- Wie gut fühlen Sie sich dafür gerüstet?
- Kennen Sie die Ziele der Veränderung?
- Können Sie das "Neue" akzeptieren?
- Mit welchen Widerständen und Ängsten müssen Sie sich auseinandersetzen?

Im Seminar erhalten Sie Hintergrundinformationen zu dem typischen Verlauf von Veränderungsprozessen. Sie setzen sich mit konkreten Situationen auseinander, die Ihr Arbeitsumfeld beeinflussen. Sie können so besser Ihren eigenen Standort bestimmen und kompetenter und sicherer mit der neuen beruflichen Herausforderung umgehen.

500-070

Coesfeld, Samstag, 24.09.

10.00 - 17.00 Uhr

VHS, Raum 2.19

8 Ustd., 40,00 EUR

Erfolgreiche Teams (Bildungswoche)

Mechthild Schwartengräber

Wo Menschen zusammen arbeiten, entstehen aus vielerlei objektiven und subjektiven Gründen schwierige Situationen, Meinungsverschiedenheiten und Konflikte, welche die Arbeitsatmosphäre belasten. Warnsignale wie mangelnde Zusammenarbeit, Generationskonflikte, Ausgrenzung sowie eine starke Fluktuation und ein hoher Krankenstand werfen die Frage auf, ob das "Team noch funktioniert".

Dieses Seminar stellt Ihnen "Werkzeuge" vor, die Sie nutzen können, um die dynamischen Prozesse in Ihrem Team besser zu verstehen und regieren zu können.

Sie lernen Möglichkeiten kennen, Konflikte souveräner und konstruktiver anzusprechen und auszutragen, um so eine positive Teamentwicklung und erfolgreiche Zielerreichung zu fördern.

Sie entwickeln kommunikative Handlungsstrategien für einen offenen Umgang im Team, der das Miteinander erleichtert und die Freude an der Arbeit erhöht.

Seminarinhalte:

- Phasen der Teamentwicklung
- TZI
- Rolle im Team
- Konfliktverhalten
- Leistungsfähigkeit
- Zielvereinbarungen

500-080

Coesfeld, Beginn: 24.10. (5x)

Montag - Freitag

jeweils 10.00 - 17.00 Uhr

Volkshochschule, 1. Etage, Raum 2.29

40 Ustd., 190,00 EUR

Bewerbungstraining für Schüler/innen

Markus Hoffmann

Schülerinnen und Schüler, die sich dafür entscheiden eine Berufsausbildung zu absolvieren, stehen mit vielen anderen Mitbewerbern quasi im Wettkampf um einen Ausbildungsplatz. Die schriftliche Bewerbung und das Vorstellungsgespräch sind die beiden wichtigen Prüfungen auf dem Weg zum erhofften Ausbildungs- oder Arbeitsvertrag. Wie eine zeitgemäße Bewerbung aussehen kann und welche Fragen in einem Vorstellungsgespräch auf die Kandidaten warten, wird in diesem Seminar theoretisch und praktisch dargestellt. Am Ende halten die Teilnehmer/innen Ihre ganz persönliche Bewerbung in den Händen.

500-150

Coesfeld, ab 24.08. (4x)

mittwochs, 17.00 - 18.30 Uhr

THS, 2. OG, Raum 2205

8 Ustd., 24,00 EUR

500-152

Coesfeld, ab 19.10. (4x)

mittwochs, 17.00 - 18.30 Uhr

THS, 2. OG, Raum 2205

8 Ustd., 24,00 EUR

Bewerbertraining ... überzeugende Vorstellungsgespräche für Ausbildungsplatzsuche

Mechthild Schwartengräber

Super, Sie sind zum Vorstellungsgespräch eingeladen worden! Ihre Chance einen Ausbildungsplatz zu bekommen, ist zum Greifen nah! Vielleicht sind Sie schon aufgereggt, weil jetzt viele Fragen offen sind:

Wie geht die Auswahl von Auszubildenden vor sich?

Wie kann ich mich optimal verkaufen?

Gibt es eine Gruppenauswahl?

Was erwartet der Arbeitgeber von mir?

Was werde ich gefragt?

Wie kann ich mich auf das Unternehmen vorbereiten?

Die Antworten erfahren Sie im Seminar theoretisch und auch in praktischen Übungen, damit Sie im Gespräch selbstsicher und überzeugend auftreten können!

500-160

Coesfeld, ab 14.09. (2x)

mittwochs, 15.00 - 18.00 Uhr

THS, 2. OG, Raum 2206

8 Ustd., 24,00 EUR

Assessment Center

Peter Kuschnierz

Dieser Kurs wendet sich an alle Externen Bewerber und auch an alle Mitarbeiter/innen die sich auf ein Assessment Center (AC) vorbereiten "dürfen". Z. B. Banken und Versicherungen prüfen Ihre Mitarbeiter/innen auf Entwicklungspotentiale und geben Aussagen über den Möglichen Einsatzbereich des Bewerbers. 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 aufgezeigt, worauf die Beobachter Wert legen. Im zweiten Schritt durchlaufen die Teilnehmer/innen hautnah ein "Probe-AC".

500-170

Coesfeld, Beginn: 15.10. (2x)

Samstag, 13.00 - 18.00 Uhr

Sonntag, 13.00 - 18.00 Uhr

VHS, Raum 2.8

12 Ustd., 60,00 EUR

Marketingstrategien

Claudia Laska

Inhalte des Workshops sind:

- Unternehmensziele & Werbeziele definieren
- Das Unternehmen profiliert darstellen
- Zielgruppen definieren und fokussiert ansprechen
- Werbemaßnahmen effektiv und preisgünstig planen und durchführen

500-200

Coesfeld, Beginn: 26.11. (2x)

Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 10.00 - 16.00 Uhr

VHS, Raum 2.8

12 Ustd., 69,00 EUR

Unternehmensprofilierung: Existenzgründer und bestehende Betriebe

Claudia Laska

Inhalte des Workshops:

Eine zielgerichtete Unternehmens- und Marketingstrategie ist für das erfolgreiche Bestehen am Markt notwendig um kontinuierlich Qualität, Fachsicherheit und Kundenzuwachs zu sichern. Im Kurs erfahren die Teilnehmer, wie sie die Einzigartigkeit Ihres Unternehmens herausstellen und somit als Unternehmen mit Profil Kosten senken und Marktvorteile für sich nutzen. Außerdem werden projektbezogen Marketing- und Werbemaßnahmen zur Kommunizierung des Images oder zur Verkaufsförderung erarbeitet und besprochen.

500-205

Coesfeld, Beginn: 24.09. (2x)

Samstag, 10.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 10.00 - 16.00 Uhr

VHS, Raum 2.8

12 Ustd., 69,00 EUR

Bewerbungstraining für Berufsrückkehrerinnen

Markus Hoffmann

Der erneute Eintritt ins Berufsleben, z. B. nach der Babypause oder am Ende der Erziehungszeit ist oft nicht leicht. Eine besondere, gut gestaltete Bewerbung ist oftmals der Türöffner zum Vorstellungsgespräch. In diesem gilt es dann sich richtig zu verkaufen. Beides kann und sollte trainiert werden. Daher richtet sich dieser Kurs speziell an Frauen, die über den Wiedereinstieg in den Beruf nachdenken und sich entsprechend vorbereiten wollen. Praktische Beispiele für Gesprächssituationen und theoretische

Grundlagen wechseln einander ab. Am Ende des Seminars steht für die Teilnehmerinnen die ganz persönlich erstellte Bewerbung.

501-200
 Coesfeld, ab 13.09. (2x)
 dienstags, 18.00 - 21.15 Uhr
 THS, 2. OG, Raum 2205
 9 Ustd., 24,00 EUR

Einkaufen im Internet

Brigitte Kanne

Shopper ohne Ladenschluss:

Der Einkauf im Internet boomt. Ob Bücher, CD's, Tickets, Software, Kleidung - kaum etwas was Sie nicht kaufen können. In diesem Kurs nehmen wir das Online-Shopping kritisch unter die Lupe.

Folgende Themen werden behandelt:

- Zahlungsmethoden
- Umtausch-/ Rückgaberecht
- Verbrauchertipps
- Preissuchmaschinen

501-282
 Coesfeld, Montag, 26.09.
 8.45 - 12.00 Uhr
 VHS, EDV-Raum 2.12
 4 Ustd., 21,00 EUR

Samba Server

Gunter Bartelt

Nicht nur der Kostendruck hat im kommerziellen Umfeld zu der Erkenntnis geführt, dass ein File- und Printserver nicht unbedingt Windows benötigt. Das kostenlose SAMBA erfüllt unter Linux den selben Zweck. Wenn man unabhängigen Benchmarks trauen kann, ist es sogar noch ein wenig schneller als Windows. Selbst als PDC (Primary Domain Controller) ersetzt es einen Windows-Server mittlerweile in den meisten Anwendungsfällen vollständig und reduziert so die Kosten auch in Windows-Netzen mit Domänen. Natürlich kann SAMBA auch im Heimnetzwerk seine Stärken zeigen...

In diesem Workshop wird vermittelt, wie man einen Samba-Server für alle wesentlichen Anwendungsfälle (File- und Printserver, PDC) konfiguriert und Windows-Netze einbindet.

Erforderliche Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen, Netzwerk-Grundlagen und Linux-Grundlagen. Die Seminarteilnehmer erhalten eine DVD mit Software und Dokumentation.

501-385
 Coesfeld, Beginn: 17.12. (2x)
 Samstag, 10.00 - 17.00 Uhr
 Sonntag, 10.00 - 17.00 Uhr
 VHS, EDV-Raum 2.12
 16 Ustd., 84,00 EUR

Knoppix

Gunter Bartelt

Das von Dipl.-Ing. Klaus Knopper entwickelte Linux-Live System KNOPPIX ist die Grundlage zahlreicher Live-Distributionen. KNOPPIX wird von einer CD oder DVD gebootet und ist damit unabhängig von installierten Betriebssystemen. Das erklärt die Vielfalt der Anwendungsmöglichkeiten:

- Ein angepasstes Linux
- Ultimative Rettungs-CD (Virens Scanner, Backup-Software, etc.)
- Sicherer Internetzugang
- Kiosk-Systeme (Autostart beliebiger Programme...)
- und, und, und

...beliebige Software für beliebige Anwendungen...

In diesem Workshop wird vermittelt, wie man das auf Debian-Linux basierende KNOPPIX modifiziert, erweitert, individualisiert - kurz: wie wird es selbst gemacht! Erforderliche Vorkenntnisse:

- EDV-Grundlagen
- Linux-Grundlagen

Die Seminarteilnehmer erhalten eine DVD mit Software und Dokumentation.

501-386
 Coesfeld, Samstag, 24.09.
 10.00 - 17.00 Uhr
 VHS, EDV-Raum 2.12
 8 Ustd., 38,00 EUR

Adobe Photoshop 2 Professionelle digitale Bildbearbeitung

Thorsten Bradt

Wie Sie selbst neben den konventionellen Bildoptimierungsmethoden wahre Kunstwerke mit Ausstellungscharakter aus Ihren Bildern zaubern können, wird Ihnen in diesem Seminar vermittelt. Ob professionelle Montagen, faszinierende Collagen oder surrealistische Effekte – alles ist möglich.

Weitere Inhalte sind u. a.:

- Kanalmasken: Freistellung komplexer Objekte, Kanalmixer, Kanäleseparation
- Vektorwerkzeuge und die Pfade-Palette
- verbindliche Reihenfolge von Arbeitsschritten in der Bildveredelung
- eine hohe Kunst: Zeichnungen in Photoshop (Anwendung des Hochpass-Filters etc.)
- Special Effects: Zoomen und Verzerren
- Raster wie zu Omas und Opas Zeiten: Dithering und Mezzo-Effekte
- Pop Art digital
- Einsatz von Schrift (Typografie etc.)
- Import und Export von Illustrationsdateien
- ausstellungsreife Ausdrücke/Abzüge
- PDF-Dokumente aus Photoshop heraus erzeugen
- theoretischer Exkurs in die technischen Mindestanforderungen einer gelungenen Digitalfotografie

501-806
 Coesfeld, Beginn: 28.01. (2x)
 Samstag, 9.00 - 16.00 Uhr
 Sonntag, 9.00 - 16.00 Uhr
 VHS, EDV-Raum 2.14
 16 Ustd., 76,00 EUR

Content Management System Typo3

Thorsten Bradt

Das Erstellen von Webseiten erfordert bedeutend mehr Kenntnisse als bloßes Wissen über den Einsatz von HTML. Spätestens, wenn aktuelle Inhalte gefordert werden, liegt der Einsatz eines Content Management Systems nahe, da dadurch das tägliche inhaltliche "Upgraden" zeitlich überhaupt erst kalkulierbar wird.

TYPO3 steht als OpenSource-System prinzipiell jedermann zur freien Nutzung zur Verfügung. Unzählige Möglichkeiten, internationale Einsetzbarkeit und nahezu vollständige Anpassbarkeit an persönliche Bedürfnisse zeichnen es aus. Das Seminar zeigt auf, wie man TYPO3 Schritt für Schritt sinnvoll einrichtet und konfiguriert, erste Seiten anlegt und die Datenbank(-anbindung) optimal nutzt.

Darauf aufbauend wird die Nutzung des CMS zur Generierung optimaler Webseiten praxisnah erläutert. Sie erfahren, wie Sie die Inhalte verwalten, Templates erstellen und einsetzen sowie dynamische Menüs erzeugen. Ein wesentlicher Schwerpunkt ist der Einsatz der TYPO3-Erweiterungen, die Ergänzung des Systems um Newsletter-Funktionalitäten, Kalender, Onlineshops, Voting, Gästebücher, Foren und weitere Module runden diesen Ansatz ab.

Lernziele: Sie werden in die Lage versetzt, auch größere Site-Projekte regelmäßig mit aktuellen Inhalten zu füllen und sich verändernden Rahmenbedingungen anzupassen.

Vorkenntnisse: Der gekonnte Umgang mit Microsoft Windows sowie einem HTML-Editor (Grundkenntnisse) sollten beherrscht werden.

501-840
 Coesfeld, Samstag, 14.01. (2x)
 9.00 - 16.00 Uhr
 VHS, EDV-Raum 2.14
 16 Ustd., 84,00 EUR

Bildungswoche: Multimedia-Produktionen in der Werbung

Thorsten Bradt

Im weiteren Sinne bezieht sich der Begriff "Multimedia-Produktionen" nicht nur auf die Neuen Medien - etwa das Internet oder auch CD- bzw. DVD-ROM-Projekte -, sondern er umfasst zudem klassische Printkonzeptionen. Das Internet als Vertriebsweg weist den klaren Vorteil seiner weltweiten Verfügbarkeit auf, sein Nachteil liegt in der Begrenzung der Übermittlung von Datenmengen. Umgekehrtes gilt beispielsweise für DVD-ROM-Präsentationen. Werbeflyer oder Kataloge sind und bleiben überdies nach wie vor unverzichtbar, um einem spezifischen Adressatenkreis immer auch die Möglichkeit zu bieten, unabhängig von multimediafähiger Elektronik Informationen in beliebiger Dichte zu sichten - wann und wo dieser es will. Das mit diesen klassischen Datenträgern verbundene primäre Privileg ist folgerichtig ihr Vorteil per se, namentlich die ihnen eigene Nutzungsfreiheit.

Ziel der Veranstaltung ist die Vermittlung von Planungs- und auch Entwicklungstechniken multimedialer Informationsprojekte am Beispiel eines fiktiven, zu bewerbenden Industrieprodukts sowie das Aufzeigen geeigneter Vertriebswege dieser Promotion. Sowohl Internet- als auch klassische Marketingstrategien werden dabei im Sinne einer "Werbung mit System" vorgestellt und stets auf ihre unmittelbare Praxistauglichkeit überprüft. Aspekte des Medien- und Kommunikationsdesigns werden darüber hinaus als zwingend zusammengehörig aufgezeigt.

501-890

Coesfeld, Montag, 16.01. (5x)

9.00 - 16.00 Uhr

VHS, EDV-Raum 2.14

40 Ustd., 190,00 EUR

Grundlagen der Projektarbeit

Detlef Michael Schenzer

Projekte gehören häufig zum beruflichen Alltag und nehmen mittlerweile einen weiten Raum in den organisatorischen Strukturen der Unternehmen ein. Dennoch ist weitgehend unbekannt, welche Faktoren eine erfolgreiche Projektarbeit ermöglichen.

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Teilnehmer/innen mit kaufmännischem und technischem Hintergrund und soll zunächst theoretische Grundlagen über das komplexe Thema vermitteln. Im weiteren Verlauf werden durch erste praktische Übungen die Kenntnisse vertieft, um diese künftig auch in der betrieblichen Praxis anwenden zu können.

Bei Interesse besteht die Möglichkeit, den praktischen Teil des Kurses zu vertiefen und auch durch den EDV-Einsatz eine solide Grundlage für die betriebliche Projektarbeit zu legen.

506-110

Coesfeld, ab 18.10. (7x)

dienstags, 19.00 - 20.45 Uhr

THS, 2. OG, Raum 2206

14 Ustd., 56,00 EUR

Betriebswirtschaft für Nichtkaufleute

Detlef Michael Schenzer

Von Mitarbeiter/innen wird häufig die "Multifunktionalität" in ihren Tätigkeiten gefordert. Kaufleute benötigen technisches Wissen, von technisch oder handwerklich ausgebildeten Mitarbeiter/innen wird kaufmännisches Wissen verlangt. Betriebswirtschaftliches Grundwissen wird schon als solide Allgemeinbildung vorausgesetzt.

Dieses Seminar ist für Teilnehmer/innen konzipiert, die über keine kaufmännische/betriebswirtschaftliche Ausbildung verfügen. An praktischen und nachvollziehbaren Beispielen erfolgt ein grundlegender Abriss quer durch die Betriebswirtschaft. Hierzu gehören u.a. Themen wie Organisation, Kostenrechnung, Unternehmensführung, Kennzahlen und der Jahresabschluss. Grundsätzlich ist es möglich, während des Kurses auch weitere Themenvorschläge der Teilnehmer/innen zu bearbeiten.

506-120

Coesfeld, ab 20.10. (7x)

donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr

THS, 2. OG, Raum 2206
14 Ustd., 56,00 EUR

Stärke und Gelassenheit in der Kommunikation

Marianne Winter-Blohm

Mit konkreten Kommunikationsbeispielen aus Beruf und Familie trainieren Sie, in schwierigen Begegnungen sicherer aufzutreten und sich überzeugender zu präsentieren.

Sie werden sowohl Körper- und Haltungserfahrungen als auch Stimm- und Kommunikationserfahrungen machen. Körperhaltung und Stimme drücken nämlich immer etwas von Ihrer inneren Stimmung und Einstellung aus - und dafür gilt es, die Wahrnehmung zu schulen. Dasselbe gilt natürlich auch für Ihr Gegenüber, das Sie genauer zu beobachten lernen.

700-502

Coesfeld, ab 24.11. (4x)

donnerstags, 19.30 - 21.45 Uhr

AOK, 2. Etage, Raum2

12 Ustd., 30,00 EUR

Selbstsicherheitstraining für Frauen und Mädchen ab 14

Monika Aehling

Frauen und Mädchen erleben leider immer wieder Belästigungen und Übergriffe. Durch die Stärkung des Selbstbewusstseins, das frühzeitige Erkennen und Einschätzen von Gefahrensituationen und das Erlernen einiger wirkungsvoller Techniken der Selbstverteidigung werden wir in diesem Kurs erreichen, dass jede Teilnehmerin sich wehren kann.

Ziel ist es, das Auftreten so zu trainieren, dass frau als Opfer gar nicht erst gewählt wird! Der Kurs folgt einem Konzept, das von der VHS Oberbergischer Kreis und dem Dachverband der Polizei NRW entwickelt wurde und seit Jahren erfolgreich vermittelt wird.

700-504

Coesfeld, ab 13.09. (11x)

dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr

Stadtbücherei, 3. OG rechts, Eingang Weberstraße

22 Ustd., 48,40 EUR