

## **Neue Kurse im I. Semester 2006**

**XIV. Universitätswoche vom  
06.02. bis 10.02.2006  
"Die Welt der Nanotechnologie"**

### **Nanotechnologie - eine Zukunftstechnologie**

- Einführungsvortrag -  
Prof. Dr. Harald Fuchs  
Physikalisches Institut  
Westfälische Wilhelms-Universität Münster

100-101  
Coesfeld, Montag, 06.02.  
19.30 - 21.00 Uhr  
Forum WBK  
3,00 EUR

### **Anwendungsfelder der Nanotechnologie in der Wirtschaft**

Dr. Frank Schröder-Oeynhausen  
Geschäftsführer der CeNTech GmbH

100-102  
Coesfeld, Dienstag, 07.02.  
19.30 - 21.00 Uhr  
Forum WBK  
3,00 EUR

### **Nanotechnologie - neue Hoffnung in der Medizin -**

Dr. Guido Böse  
Arbeitsgruppe Prof. Dr. Rainer Peters  
CeNTech GmbH

100-103  
Coesfeld, Mittwoch, 08.02.  
19.30 - 21.00 Uhr  
Forum WBK  
3,00 EUR

### **Nanotechnologie - eine Erfindung der Naturwissenschaften**

Prof. Dr. Bruno Moerschbacher  
Biochemie und Biotechnologie der Pflanzen  
Westfälische Wilhelms-Universität Münster

100-104  
Coesfeld, Donnerstag, 09.02.  
19.30 - 21.00 Uhr  
Forum WBK  
3,00 EUR

### **Konzert der Musikhochschule Münster**

Geschäftsführerin A.-K. Grenda

100-105  
 Coesfeld, Freitag, 10.02.  
 19.30 - 21.00 Uhr  
 Forum WBK  
 5,00 EUR

Vorverkauf für alle Veranstaltungen Gesamtpreis 12,00 EUR (Karten in der Volkshochschule und im Bürgerbüro erhältlich).

**Die Veranstaltungen der Universitätswoche sind für Schüler kostenfrei!**

Während der Universitätswoche findet eine Ausstellung zum Thema "Nanotechnologie" in den Räumen der Volkshochschule statt!

### **Stenzel & Kivits**

- Kabarett -

Der weltberühmte Tenor Stenzel und Meisterpianist Mister Kivits sind sich einig: Sie konzertieren absurd, theatralisch und äußerst raffiniert. Die Herren scheuen keine Improvisationen und werden Sie davon überzeugen, dass klassische Musik und Humor wunderbar zusammen passen.

Die Finger des Pianisten fliegen so schnell über die Tasten, dass ihnen kaum noch zu folgen ist. Dann wird der Flügel gekippt. Auf der Bühne liegend spielt der Pianist ungehindert weiter. Die zerzausten Locken in seinem Nacken bewegen sich im Takt. Der Sänger klettert auf den Flügel und benutzt die Rundung des Instruments als Rutschbahn...

100-106  
 Coesfeld, Donnerstag, 16.02.  
 19.30 - 21.00 Uhr  
 Pädagogisches Zentrum  
 Vorverkauf 10,00 EUR, Abendkasse 12,00 EUR

Eintrittskarten sind im Vorverkauf im Bürgerbüro und in der Volkshochschule erhältlich!  
 Eine Veranstaltung des Fachbereiches Kultur und Weiterbildung

### **Madeira - Blumeninsel des ewigen Frühlings**

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

Nach der Anreise fragen sich viele Madeirabesucher, wo sie eigentlich gelandet sind. Die Antwort fällt überraschend aus: Auf dem Gipfel eines der höchsten Vulkane der Welt, der sich bis zu 4000 m über dem Meeresboden erhebt.

Madeira liegt inmitten des Atlantiks, 550 km westlich der afrikanischen Küste und Breitengradmäßig in Höhe der marokkanischen Stadt Casablanca.

Ca. 260.000 Einwohner leben auf der 60 km langen und bis zu 22 km breiten Insel.

Die ausgleichenden Einflüsse des Atlantiks und des Golfstromes bewirken ganzjährig ein mildes frühlingshaftes Klima mit minimal 18° C im Winter und kaum mehr als 25° C im Sommer. Dieses herausragende Klima in Verbindung mit sehr fruchtbarer Vulkanerde haben diese Insel zu einem Garten Eden werden lassen.

Der sprichwörtliche Blütenzauber ist wohl der Hauptgrund für viele Besucher, Madeira zu bereisen. Insbesondere an der klimatisch begünstigten Südküste gedeihen tropische und subtropische Pflanzen in unglaublicher Vielfalt.

Neben der großartigen Flora und den abwechslungsreichen Landschaften - imposante Bergwelten und einzigartige Steilküsten - bietet Madeira auch über 1000 km naturverbundene Wanderwege entlang der die ganze Insel durchziehenden Bewässerungskanäle, den sog. Levadas.

In diesem 1 ½-stündigen Multimediovortrag werden neben der beeindruckenden Natur auch die Inselhauptstadt Funchal mit ihrem reichhaltigen Kulturangebot sowie die verträumten Bauern- und Fischerdörfer entlang der Küste und im Inselinnern vorgestellt.

100-107  
 Coesfeld, Dienstag, 14.02.  
 19.30 Uhr

Forum WBK  
2 Ustd., 5,00 EUR  
(Abendkasse)

### **Tagesfahrten**

#### **Verborgene Paradiese**

- Gartenidylle in niederländischen und belgischen Privatgärten -  
Direkt vor unserer Haustür schlummern, meist versteckt hinter hohen Mauern oder Hecken, wahre "Garten-Oasen".

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.

Auch im kommenden Sommer sollen wieder neuentdeckte, private Gartenparadiese in den Niederlanden und im Süden Belgiens besucht werden. So steht z.B. der Privatgarten einer bekannten Gartenarchitektin auf dem Programm. In ihrem Garten bekommt der Besucher viele Ideen für farbenprächtige Staudenrabatten oder lauschige Sitzecken. Nicht weniger interessant ist ein verwinkeltes, langgestrecktes Grundstück gestaltet worden. Dort werden Sie zahlreiche Highlights entdecken können. Freuen Sie sich auf einen ganz besonderen Tag und notieren Sie die folgenden Termine. Einen ausführlichen Programmverlauf erhalten Sie nach der Anmeldung.

#### **Tagesfahrt 1: Gartenschätze im Süden Belgiens**

Susanne Hallekamp

100-109  
Coesfeld, 15.06.2006

Voranmeldung erforderlich!

#### **Tagesfahrt 2: Neue Gartenparadiese in den Niederlanden**

Susanne Hallekamp

100-110  
Coesfeld, 22.07.2006

Voranmeldung erforderlich!

#### **Die schönsten Gärten Englands**

- Diavortrag -

Susanne Hallekamp

In Gartenanlagen verwirklichen sich die Menschen den Traum vom Paradies, von Harmonie und Schönheit und das gilt besonders für unser Nachbarland England.

In kaum einem anderen Land blickt die Leidenschaft für das Gärtnern auf eine so lange Tradition zurück, wie in England. Im Mutterland der Gärtner findet man alles, was das Gärtnerherz höher schlagen lässt. Vom prächtigen Landschaftsgarten bis zum romantischen Cottagegärtchen. Ob als formeller Garten mit monumentalen Eibenpyramiden, Fontänengärten, Rosarium, traditioneller buchsgesäumter Kräutergarten der auch als monochrom einer Farbe gewidmete Gartenbereich - der Ideenreichtum kennt keine Grenzen.

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, Mittwoch, 18.01.  
19.30 - 21.00 Uhr  
Forum WBK  
2 Ustd., 4,00 EUR

(Abendkasse)

### **Bilderreise durch niederländische Gartenparadiese**

Susanne Hallekamp

Gärten sind seit eh und je Traumbilder einer idealen Welt. Was könnte also spannender sein, als einen 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, 05.04.

19.30 - 21.00 Uhr

Forum WBK

2 Ustd., 4,00 EUR

(Abendkasse)

### **Sommerblumen: Dauerblüher in der schönsten Jahreszeit**

Corina Meyer

Schmuckstücke für Garten, Terrasse, Balkon und Kübel. Für Sonne oder Halbschatten; bunt oder dezent Ton in Ton; Sommerblumen sind attraktive Begleiter vom späten Frühling bis in den Herbst hinein.

In diesem Vortrag werden alte und neue Sorten der Sommerblumen vorgestellt.

Auch einjährige Kletterpflanzen wie die Schwarzäugige Susanne bilden auffallende Akzente.

Qualität, Pflege und Standort sind weitere Inhalte, ebenso ihre Kombinationsmöglichkeiten und ggf. Überwinterung.

Während dieses Vortrages werden Dias und Pflanzpläne gezeigt, und weitere Tipps und Tricks.

114-106

Coesfeld, Dienstag, 14.02.

19.30 - 21.45 Uhr

Volkshochschule, 1. Etage, Raum 2.29

3 Ustd., 7,50 EUR

Anmeldung erforderlich!

### **Neue Bilder aus der Wissenschaft - Nanotechnologie**

#### **Ausstellung anlässlich der XIV. Universitätswoche vom 06.02. bis 10.02.2006**

Wissenschaft begeistert! Die farbigen Darstellungen aus der Welt des Mikro- und Makrokosmos zieren die Titelseiten von Foto- und Unterhaltungsmagazinen, Buchdeckeln und Theaterprogrammen. Sie vermitteln die Faszination, die von der Forschung ausgeht und ziehen die Öffentlichkeit in ihren Bann.

Die hier gezeigten Bilder wurden von einer Jury - bestehend aus Journalisten, Fotografen, Grafikern und Künstlern - aus einer Vielzahl eingesandter Fotos aus allen Bereichen der Max-Planck-Gesellschaft nach rein ästhetischen Kriterien ausgewählt. Die Foto-Ausstellung wurde im Oktober bei der Auftaktveranstaltung zu den Münchner Wissenschaftstagen "Leben und Technik im globalen Wandel" zum Jahr der Technik 2004 eröffnet.

Bilder aus der Wissenschaft repräsentieren Teilwirklichkeiten, die interpretativ ergänzt werden, z. B. in Form von Farben, die in der Realität der Mikrowelt so nicht existieren. Die Abwehrstrategie unseres Immunsystems konnte ebenso eingefangen werden wie die Computersimulation eines Rundfluges um einen sterbenden Stern, die ausgeklügelte Haftungstechnik eines Käferfußes wie eine nur 500 Nanometer kleine Öffnung eines Nanoröhrchens.

Entdecken Sie die interessante Welt der Wissenschaft, lassen Sie sich mitnehmen auf die Reise zu einem unbekanntem Kosmos voller Farben und Formen!

200-100  
 Coesfeld, ab 16.01.2006  
 VHS-Galerie in der Volkshochschule

Die Bilder sind bis zum 15. Februar während der Öffnungszeiten der Volkshochschule in der Neuen VHS-Galerie zu sehen.

### **Comiczeichnen**

Daniel Kintrup

Wir entwickeln eigene Figuren und ihren Aufbau, verleihen ihnen Persönlichkeit und Ausdruck, denn sie werden die Darsteller unseres Lieblingswitzes.

205-005  
 Coesfeld, ab 06.03. (8x)  
 montags, 19.00 - 20.30 Uhr  
 THS, UG, Zeichenraum  
 16 Ustd., 31,20 EUR

Mitzubringen sind die gewohnten Zeichenutensilien, dazu ein weicher Druckbleistift, Zeichenkarton (170 g) in DIN A3 und ein billiger Malblock in A4 zu Scribbeln.

### **Aquarelle 2006 - Ausstellung**

Maria Theßeling-Wirth

Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Kurses Aquarellmalerei mit Maria Theßeling-Wirth präsentieren ihre Kursergebnisse in der Neuen VHS-Galerie.

205-019  
 Coesfeld, Mittwoch, 10.05.  
 18.00 - 19.30 Uhr  
 VHS, 1. Etage, Neue VHS-Galerie  
 2 Ustd.,

### **Portrait und Karikatur - Sommerworkshop**

Stefan Ahler

Anfänger und Fortgeschrittene können in diesem Kurs Techniken erlernen oder vertiefen, Gesichter darzustellen. Außerdem wird die Anlage eines Skizzenbuches erklärt und eingeübt.

Ausgehend von der Anatomie des menschlichen Gesichtes üben wir das rasche Erfassen und Wiedergeben in verschiedenen Zeichentechniken und Materialien bis ausgefeilte Portraits und witzige Karikaturen kein Problem mehr darstellen.

Skizzieren gelingt nur in einer ungezwungenen und abwechslungsreichen Atmosphäre. Daher stehen wir uns gegenseitig Modell oder zeichnen an öffentlichen Plätzen (z. B. Cafe oder Bistro) oder greifen auf eigene Fotos zurück, ganz wie es uns gefällt. Wir üben gemeinsam in dem Bewusstsein, dass es egal ist, was jemand bereits kann. Es kommt vielmehr darauf an, sich und andere mit Spaß und Begeisterung im Zeichenprozess besser kennen zu lernen.

205-031  
 Coesfeld, Beginn: 03.07. (5x)  
 Montag - Freitag  
 jeweils 10.00 - 12.15 Uhr  
 VHS,KG, Raum 0.3.25  
 15 Ustd., 29,25 EUR

Mitzubringende Materialien werden in der 1. Sitzung besprochen.

Für den Einstieg hilfreich: - beliebige Zeichenutensilien ( weiche Bleistifte, Stärke B, 2B und 3B)  
 - Skizzenblock, Skizzenbuch oder feste Unterlage mit Klipp (DIN A4)

### **Pastellmalerei**

Bärbel Pleus

Die Pastellmalerei ist eine sehr alte, aber leicht zu erlernende Maltechnik.

Das faszinierende an der Pastellmalerei ist, dass sie sehr leicht zu erlernen ist, da Sie ein vermeintlich verpfushtes Bild immer wieder bearbeiten können.

Bei dieser Technik wird fast nur mit den Finger gemalt. Sie haben also keinen Fremdkörper zwischen sich und dem Bild. Auch können Sie schon nach dem ersten Kursabend Ihr erstes fertiges Bild bestaunen.

- Sie werden feststellen, dass die Pastellfarben (-kreiden) eine starke Leuchtkraft besitzen.

Die Einstiegsmaterialien werden mit der Kursleiterin abgerechnet. (ca. 18.00 EUR)

205-23  
 Coesfeld, ab 06.03. (10x)  
 montags, 19.30 - 21.45 Uhr  
 VHS, Kellergeschoss, Raum 0.3.26  
 30 Ustd., 58,50 EUR

### **Stilleben in 3D - Plastische Malerei**

Stefan Ahler

Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene, die sich mit dem Grundproblem der Räumlichkeit in der Malerei von Stilleben auseinander setzen möchten. Wir tauschen Tricks und Kniffe aus, um Gegenstände plastischer erscheinen zu lassen.

Neben grundlegendem Wissen über Stilleben wird in diesem Kurs ein experimentelles Malen vermittelt, das die Grenzen der traditionellen Stillebenmalerei sprengt und "hervorragende" Bilder ermöglicht.

Die Materialfrage wird in der ersten Sitzung besprochen.

205-30  
 Billerbeck, ab 08.03. (8x)  
 mittwochs, 19.30 - 21.45 Uhr  
 Alte Schule Gerleve, Atelier, Westhellen 23  
 24 Ustd., 46,80 EUR

### **Die Welt des Trommelns (Percussion)**

Wochenendworkshop

Joachim Heines

Willkommen sind alle, die Interesse haben, einige Percussioninstrumente - insbesondere die Conga - kennen und spielen zu lernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Vordergrund steht der Spaß am gemeinsamen "Musik machen".

208-010  
 Coesfeld, Samstag, 04.03. (2 x)  
 11.00 - 17.30 Uhr  
 Stadtbücherei, 3. OG rechts, Eingang Weberstraße  
 14 Ustd., 28,70 EUR

Instrumente werden gestellt. Falls Trommeln o. Ä. vorhanden, bitte mitbringen.

### **Perlarbeiten**

Andrea Schramek

Ob Ketten, Ringe, Armbänder oder Ohrringe... Erstellen Sie unter Anleitung aus einer Vielfalt von Perlen Ihren individuellen Schmuck für jeden Anlass.

209-003  
 Coesfeld, ab 15.02. (3x)  
 mittwochs, 19.30 - 21.45 Uhr  
 THS, UG, Raum 3004  
 9 Ustd., 17,55 EUR

Die Materialumlage beträgt ca. 10 EUR.

### **Fotografieren mit allen Feinheiten (digital und analog) für FORTGESCHRITTENE**

Werner Lindfeld

Dieser Kurs wendet sich an alle, die bereits fotografische Erfahrungen sammeln konnten und mit den wesentlichen Grundlagen der Fotografie vertraut sind.

Ziel des Kurses ist es, die Thematik des Grundkurses "Fotografieren, aber wie?" zu vertiefen und zwar in den Bereichen Reise- und Urlaubsfotografie, "Bewusstes Sehen"; Nah- und Makrofotografie, "Nah heran und groß"; Bewegungsfotografie, "So bringe ich Bewegung ins Bild"; Stillleben, "So leuchte ich einfach aus". Bitte bringen Sie zum ersten Abend Ihre Kamera und, wenn vorhanden, einige Fotos oder Dias zu den oben genannten Themen mit.

211-002

Coesfeld, ab 02.05. (4x)  
dienstags, 19.30 - 21.45 Uhr  
THS, EG, Raum 2006  
12 Ustd., 23,40 EUR

### **Videofilmen im Urlaub und zu Hause**

Werner Lindfeld

Videokameras werden meistens im Urlaub oder bei Familienfesten eingesetzt, doch die Ergebnisse sind meistens -leider! - unbefriedigend.

Der Kurs schafft hier Abhilfe. An Hand eines gemeinsamen Projektes werden die technischen, gestalterischen und kreativen Möglichkeiten des Videofilms eingeübt und vermittelt. Nach der Aufnahmezeit erfolgt die Nachbearbeitung in Bild und Ton mit dem digitalen Bildsystem "CASABLANKA". Bitte bringen Sie zum ersten Abend Ihre Videokamera mit, wenn vorhanden.

211-003

Coesfeld, Sonntag, 07.05.  
9.00 - 17.00 Uhr  
VHS, Raum 2.19  
9 Ustd., 17,55 EUR

### **Stoffwechselfypisierung**

Margarete Timme

In diesem Vortrag werden die Hintergründe der Stoffwechselfypisierung erklärt und warum eine typengerechte Ernährung so wichtig für unsere Gesundheit ist. Weiter erfahren Sie, welche Faktoren Ihren Stoffwechsel bestimmen und warum SIE durch bestimmte Ernährungsformen abnehmen, andere Menschen jedoch nicht.

300-001

Coesfeld, Mittwoch, 29.03.  
19.30 - 21.00 Uhr  
Stadtbücherei, 3. OG links  
2 Ustd., 5,00 EUR

gebührenfrei

### **Implantate - die zweite Chance für besseres Aussehen**

Dr. Dr. Rainer Börsting

BAUSTELLE MENSCH - LEBEN MIT ERSATZTEILEN

300-002

Coesfeld, ab 20.03. (1x)  
montags, 20.00 - 21.30 Uhr  
Forum WBK  
2 Ustd.,

### **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, Samstag, 18.02. (2x)  
 9.00 - 17.00 Uhr  
 AOK, 2. Etage, Raum 1  
 16 Ustd., 35,20 EUR

Bitte bringen Sie mit:  
 Wolldecke, dicke Socken, Getränk

### **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, ab 04.03. (2x)  
 samstags, 9.00 - 17.00 Uhr  
 AOK, 2. Etage, Raum 1  
 16 Ustd., 35,20 EUR

Bitte bringen Sie mit:  
 Wolldecke, dicke Socken, Getränk

### **Entspannungstraining für Kinder**

Matthias Edert

Manchmal ist es gar nicht einfach, sein Kind fürs Leben stark zu machen. Die Anforderungen sind gestiegen und machen nicht vor der Kinderzimmertür halt. Viele Kinder zeigen bereits im Grundschulalter typische Stress-Symptome: Sie sind unruhig, haben Angst vor Klassenarbeiten, klagen über Kopf- und Bauchschmerzen, können nicht einschlafen oder haben Mühe sich zu konzentrieren.

Mit Hilfe der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen und dem autogenen Training können Kinder lernen, mit Stresssituationen und Ängsten gelassener umzugehen. Im Kurs werden die Kinder angeleitet, ihren Körper aktiv in einen entspannten Zustand zu versetzen.

Unterstützt durch Geschichten, Übungen zur Körperwahrnehmung und durch entsprechende musikalische Begleitung wird der Zustand der Entspannung und des Wohlempfindens ausgeweitet, die Kinder lernen Inseln der Ruhe und Erholung kennen, die sie mit Unterstützung ihrer Eltern auch in ihren Alltag integrieren können. Ebenfalls erhalten die Kinder wertvolle Tipps und Anregungen zum Thema „Umgang mit Gefühlen“ wie z.B., bei Wut, Ärger und Ängsten. Des Weiteren lernen die Kinder Möglichkeiten kennen, wie sie ihre Konzentration und Aufmerksamkeit beim Lernen steigern können, die Klassenarbeiten sinnvoll vorbereiten und wie sie Stresssituationen unmittelbar vor den Klassenarbeiten vermeiden können.

301-005  
 Coesfeld, ab 02.02. (10x)  
 donnerstags, 16.00 - 17.30 Uhr  
 Liebfrauenburg, 1. Etage, Kleiner Sitzungssaal, Raum 110  
 20 Ustd., 44,00 EUR

### **Flow and Dance**

#### **Ein Beitrag zur FrauenSache 2006**

Luisa Duvenbeck

flow & dance - biodynamisches Tanzen für Frauen

Im Körper ankommen. Wahrnehmen, was ist.

Verbundenheit spüren, Freude fließen lassen. Lust an Bewegung und Stille entdecken, Neues ausprobieren. Heilende Kräfte im Tanz ist eine von Gabriele Fischer aus der Biodynamischen Körpertherapie Gerda Boyesens entwickelte Methode, im Tanz die eigene Kraft zu wecken und die Lebensenergie ins Fließen zu bringen. Biodynamisches Tanzen öffnet den Raum, den eigenen Körper (neu) zu entdecken und seinen

Wegen zu folgen - so kann aus den Körpererfahrungen im Tanz Bewegung im Leben entstehen. Arbeit mit Atem und Stimme, freiem Bewegungsimpuls, Entspannungsübungen und Massagen, sowie Elementen aus Tanztraditionen verschiedener Kulturen.

301-210  
Samstag, 11.03.  
14.00 - 17.00 Uhr  
Stadtbücherei, 3. OG rechts, Eingang Weberstraße  
4 Ustd.

Dieses Entspannungsseminar wird in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Coesfeld angeboten und ist gebührenfrei.

### **Rückengymnastik - Funktionsgymnastik für Anfänger**

Joachim Wienrank

In diesem Training wird der Schwerpunkt auf die Stärkung und Kräftigung der gesamten Muskulatur, besonders auf die der Rückenmuskulatur, gelegt. Verschiedene Übungen kräftigen und straffen die Bereiche Bauch, Beine, Po und Rücken. Durch das ausgewogene Übungsprogramm wird es zu einer Steigerung Ihres Körpergefühls kommen.

302-003  
Nottuln, ab 07.02. (10x)  
dienstags, 18.15 - 19.45 Uhr  
Oase - Liebfrauen-Realschule -  
20 Ustd., 40,00 EUR

Bitte eine Iso-Matte und bequeme Sportkleidung mitbringen.

### **Heiteres Gedächtnistraining für Seniorinnen**

Mathilde Menzel

Mit Bewegungsübungen das Gehirn aktivieren, das ist Ziel dieses Kurses, der sich an ältere Frauen 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  
Coesfeld, Montag, 06.03.  
9.30 - 11.00 Uhr  
Volkshochschule, 1. Etage, Raum 2.27  
2 Ustd., 3,90 EUR

Dieses Seminar wird in Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Coesfeld angeboten und ist gebührenfrei.

### **Reden ist Gold! Mündliche Kommunikation aktivieren**

Kursleiter-Fortbildung

Alexandra Piel

Sich in einer Fremdsprache spontan zu äußern ist gar nicht so einfach! Man muss die passenden Wörter finden, auf die Fallstricke der Grammatik achten und schließlich alles flüssig über die Lippen bringen. Bei vielen Sprachenlernern führt das zu Sprechhemmungen und großer Unsicherheit in der mündlichen Kommunikation. Damit nicht einige Vielredner das Unterrichtsgespräch bestreiten, müssen "Schweiger" aus der Reserve gelockt werden!

In diesem Seminar wollen wir uns darüber austauschen, welche Schwierigkeiten es beim freien Sprechen gibt und wie Sie, als Kursleiter/in, es schaffen, Ihre Teilnehmer/innen durch kommunikationsorientierte Unterrichtsmethoden zu aktivieren.

400-100  
Coesfeld, Samstag, 04.03.  
14.00 - 18.15 Uhr  
VHS, Raum 2.15  
5 Ustd.,

Dieser Kurs richtet sich an Kursleiter/innen des Sprachenbereichs der VHS Coesfeld. Einladungen folgen!

**Englisch für Eilige**

(False Beginners)

Dr. Susanne Vespermann

Wer im Sommer ins englischsprachige Ausland reist und seine eher "eingerosteten" Schulkenntnisse (4 - 5 Jahre) vor den Ferien schnell noch auffrischen möchte, ist hier richtig. Trainiert werden typisch touristische Situationen, z.B. im Restaurant, im Hotel, beim Einkaufen etc., wobei das aktive Sprechen (Rollenspiele, Dialogtraining) im Vordergrund steht.

406-388

Coesfeld, 6./7. 5. und 13./14.5. (4x)

freitags 18.00 - 19.30 Uhr

samstags 9.00 - 12.15 Uhr

VHS, Raum 2.17

12 Ustd., 30,60 EUR

inkl. Lernmaterial

**Stammtisch Niederländisch**

Veronika Schulze

Wer schon über Vorkenntnisse in Niederländisch verfügt (mindestens 4 Semester VHS, gerne auch weiter Fortgeschrittene) und Spaß daran, in entspannter Atmosphäre in Niederländisch zu plaudern, ist zu unserem Stammtisch herzlich willkommen!

414-360

Coesfeld, Freitag, 10.2. und 3.3. (2x)

jeweils 18.00 - 21.00 Uhr

VHS, Raum 2.8

8 Ustd., 16,60 EUR

inklusive Getränke

**Spanisch leicht gemacht  
in Nottuln**

Angélica Weisheitinger

Sie haben noch gar keine Vorkenntnisse in Spanisch und möchten sich ein knappes, aber effektives sprachliches Rüstzeug zulegen? Willkommen im Kurs. Wir trainieren vor allem touristische Situationen (im Hotel, am Strand, in der Autovermietung usw.) und sammeln interessante landeskundliche Informationen. Grammatik spielt in diesem Kurs eine Nebenrolle; der Schwerpunkt liegt auf dem mündlichen Gebrauch der Sprache!

422-174

Nottuln, ab 07.02. (15x)

dienstags, 20.00 - 21.30 Uhr

Gymnasium, Pavillon 1, Nottuln, Raum 1.02

30 Ustd., 51,00 EUR

**Mein Land: Peru!****Ein landeskundlicher Abend**

Angélica Weisheitinger

Willkommen in Südamerika! Unsere Kursleiterin Angélica Weisheitinger, geboren und aufgewachsen in Peru, stellt an diesem Abend ihr Heimatland vor. Ein kurzes Video sowie eine Fülle einheimischer Produkte zum Sehen und Anfassen, Kulinarisches und Traditionelles präsentieren Ihnen Peru hautnah! Vorkenntnisse in Spanisch sind nicht zwingend notwendig.

422-900

Coesfeld, Freitag, 03.03.

18.30 - 20.00 Uhr

VHS, Raum 2.17

2 Ustd., 5,00 EUR

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

**Business Skills für Abiturient/innen  
(12./13. Klasse)**

Bernd Budenz, Guido Koß, Reinhard Aleff

In diesem Kurs lernen Sie aktuelles Wissen aus den Bereichen EDV, Business-English und Kommunikation  
- vermittelt von erfahrenen Praktikern aus der Wirtschaft.

500-001  
Coesfeld, Dienstag, 01.08. (5x)  
9.00 - 12.15 Uhr  
VHS, Raum 2.17  
35 Ustd.,

**Rhetorik II**

**- Vorankündigung -**

Bernd Budenz

In diesem Seminar wollen wir auf die erlernten Grundkenntnisse aufbauen.

Schwerpunkt wird das begleitete Training verschiedener Situationen sein. So werden wir tiefer in den Umgang mit Konflikten einsteigen und das Verhalten in Sondersituationen durch realitätsnahe Übungen sichern.

Gleichzeitig werden die verschiedenen Techniken erweitert.

500-015  
Coesfeld, Beginn: 11.02. (2x)  
Samstag, 9.00 - 16.00 Uhr  
Sonntag, 9.00 - 16.00 Uhr  
VHS, Raum 2.17  
16 Ustd., 76,00 EUR

**Zeitmanagement**

Bernd Budenz

Zeitmanagement soll dabei helfen, die zur Verfügung stehende Zeit besser zu nutzen. Dieses Seminar macht Sie mit Methoden und Techniken vertraut, die der Optimierung Ihrer Arbeitsabläufe dienen. Schaffen Sie sich durch eine erhöhte Effektivität Freiräume für die Realisierung Ihrer wichtigen Aufgaben. Zu den Themen gehören:

- Ziele formulieren und vereinbaren
- Entscheidungen treffen
- effektive Arbeitsprinzipien
- ergebnisorientierte Kommunikation
- Kontrolle

500-050  
Coesfeld, Beginn: 01.04. (2x)  
Samstag, 9.00 - 16.00 Uhr  
Sonntag, 9.00 - 16.00 Uhr  
VHS, Raum 2.17  
16 Ustd., 76,00 EUR

**Tastschreiben am PC**

Willi Karkoska

500-110  
Nottuln, ab 06.02. (11x)  
montags, 15.00 - 16.30 Uhr  
Gymnasium, Pavillon 4, Nottuln, EDV-Raum  
22 Ustd., 85,80 EUR

**EDV-Workshop Sekundarstufe 1**

Martin Seggewiß

Wer in der heutigen Zeit einen entscheidenden Vorsprung haben möchte, um einen Ausbildungsplatz zu erhalten, muss mehr können als andere. Neben guten Schulnoten gehören auch gute und nachweisbare Kenntnisse in der EDV dazu. In diesen Kursen wird der Grundstock für die Xpert-Zertifikate gelegt. Dazu werden Kenntnisse aus folgenden Bereichen vermittelt:

- EDV-Grundlagen,
- Internet,
- Office (Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation).

501-194

Coesfeld, ab 07.02. (6x)

dienstags, 16.30 - 18.00 Uhr

VHS, EDV-Raum 2.12

12 Ustd., 48,00 EUR

**EDV-Workshop Sekundarstufe 2****Erfolgreiches Erstellen einer Facharbeit mit Word**

Martin Seggewiß

Wissenschaftliche Arbeiten ...

Themen des Kurses:

- Deckblattgestaltung
- Gliederung
- Formatieretechniken
- Überschriften
- Inhaltsverzeichnisse
- Kopf- und Fußzeilen, Seitennummern
- Fußnoten
- Abbildungs- und Quellenverzeichnis

501-197

Coesfeld, ab 09.02. (6x)

donnerstags, 16.30 - 18.00 Uhr

VHS, EDV-Raum 2.14

12 Ustd., 48,00 EUR

**Word - kreativ -**

Brigitte Kanne

Word ist mehr als nur eine Schreibmaschine. In diesem Seminar probieren wir die zahlreichen Möglichkeiten von Microsoft Word aus und behandeln folgende Themen:

- Einladungskarte erstellen
- Flyer erstellen
- Briefvorlage für Fensterbriefumschläge
- gezieltes Speichern und Wiederfinden von Dateien

501-260

Coesfeld, ab 02.03. (5x)

donnerstags, 9.00 - 11.30 Uhr

VHS, EDV-Raum 2.12

15 Ustd., 46,50 EUR

**Einkaufen im Internet**

Brigitte Kanne

Der Einkauf im Internet boomt. Ob Bücher, CDs, 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, 08.05.  
 8.45 - 12.00 Uhr  
 VHS, EDV-Raum 2.12  
 4 Ustd., 19,40 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 ...

In diesem Workshop wird vermittelt, wie man das auf Debian-Linux basierende KNOPPIX modifiziert, erweitert und individualisiert.

Erforderliche Vorkenntnisse:

- EDV-Grundlagen
- Linux-Grundlagen

Die Seminarteilnehmer erhalten eine DVD mit Software und Dokumentation.

501-386  
 Coesfeld, ab 05.03. (1x)  
 sonntags, 10.00 - 17.00 Uhr  
 VHS, EDV-Raum 2.12  
 8 Ustd., 42,00 EUR

### **Word im professionellen Einsatz**

#### **Praxisseminar für erfahrene Anwender/innen**

Thorsten Bradt

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

501-465  
 Coesfeld, Beginn: 06.05. (2x)  
 Samstag, 9.00 - 16.00 Uhr  
 Sonntag, 9.00 - 16.00 Uhr  
 VHS, EDV-Raum 2.14  
 16 Ustd., 80,00 EUR

### **Java-Programmierung**

#### **Einführungskurs für Jugendliche (oder jung gebliebene Erwachsene)**

Matthias Walther

Java ist eine besondere Programmiersprache, die gegenüber anderen einen unglaublichen Vorteil hat - sie ist plattformunabhängig! Das bedeutet, es spielt keine Rolle, ob ein Programm unter Windows geschrieben wird und unter Linux ausgeführt, oder unter Linux geschrieben und unter Macintosh ausgeführt wird.

Auch im Medium der Zukunft - dem Internet - hat Java einen unglaublichen Vorteil: Man kann interaktive Webseiten erstellen, die von den Möglichkeiten her Flash bei weitem übersteigen.

Dieses aber auch "normale" Programme und Handyspiele kann man mit Java verwirklichen und ich, Matthias Walther, habe in den letzten Jahren nicht nur viel Zeit mit Java verbracht, sondern es hat auch viel Spaß gemacht. Und genau diese Erfahrung, eigene Programme zu erschaffen, möchte ich mit Ihnen teilen.

Falls sie daher schon immer mal...

- in die Welt der Programmierung eintauchen wollten,
- eigene kleine Programme schreiben,
- Ihre Ideen verwirklichen und
- eigene Benutzeroberflächen entwerfen, sowie
- eigene kleine Spiele schreiben

wollten, sind Sie in diesem Kurs goldrichtig.

Vorraussetzungen: ein bisschen Computererfahrung, Lernbereitschaft und gute Laune!  
(Sie brauchen keine Vorkenntnisse im Bereich Programmieren zu haben.)

501-750

Coesfeld, ab 25.04. (9x)

dienstags, 17.00 - 18.30 Uhr

VHS, EDV-Raum 2.12

18 Ustd., 53,10 EUR

### **Bildbearbeitung (Grundlagen)**

Thomas Hemmen

Sie möchten ihre Digitalfotos am PC nachträglich verbessern oder nachbearbeiten und eine kostenlose oder zumindest erschwingliche Software kennen lernen? Lernen Sie die Grundlagen der Bildbearbeitung und dabei

Begriffe wie Tonwertkorrektur, Helligkeit, Kontrast, Sättigung, Histogramm, Rote-Augen-Korrektur, Auflösung, Farbtiefe, Ausschnitt, Drehen, Optimierung für Druck/Internet, Monitor-Kalibrierung, etc. kennen und anwenden. Im Kurs wird mit Adobe Photoshop Elements gearbeitet.

501-835

Coesfeld, Sonntag, 21.05.

9.30 - 16.30 Uhr

VHS, EDV-Raum 2.14

8 Ustd., 37,80 EUR

### **Selbstbehauptungskurs für Frauen**

Monika Aehling

Das Thema Gewalt bewegt und erschreckt uns gerade in der heutigen Zeit immer wieder; oft fühlen wir uns machtlos und verunsichert. Auch heute noch werden Mädchen und Frauen mit sexueller und körperlicher Gewalt konfrontiert. In diesem Kurs lernen Sie, sich im Alltag wirksam gegen Belästigungen, Übergriffe und Angriffe zu schützen, diese frühzeitig zu erkennen, um sie erfolgreich abzuwehren. Es werden Selbstbewusstsein, sicheres Auftreten, verbale Techniken (Nein-Sagen, Schlagfertigkeit) und leicht zu lernende Verteidigungstechniken vermittelt.

Der Kurs wird begleitet vom Kommissariat Vorbeugung der Kreispolizeibehörde Coesfeld und Zartbitter Coesfeld e.V. und unterstützt durch die Gleichstellungsstelle der Stadt Coesfeld.

Aussagen von Teilnehmerinnen:

"Es ist beruhigend zu wissen, dass ich mich als Frau wehren kann!"

"Dieser Kurs müsste für alle Mädchen ab 14 zur Pflicht gemacht werden - einfach klasse!"

"Ich habe mich morgens schon gefreut, wenn ich wusste, heute Abend ist wieder unser Frauen-Power-Kurs."

"Der Kurs war informativ, lehrreich und hat einfach Spaß gemacht."

700-504

Coesfeld, ab 14.02. (7x)

dienstags, 19.30 - 21.45 Uhr

Stadtbücherei, 3. OG rechts, Eingang Weberstraße

21 Ustd., 25,20 EUR

Unterstützt durch die Gleichstellungsstelle der Stadt Coesfeld