

Neue Kurse im I. Semester 2008

Madeira - grüner Felsen im Atlantik

- Diaüberblendschau -

Heiner Kerkau

Als grüner Fels fast mitten im Atlantik liegt Madeira, die Insel, mit der man so vieles verbinden kann - Christoph Kolumbus, Karl, den letzten österreichischen Kaiser, oder Sissi, die sich hier auskurieren wollte. Geographisch gehört sie zu Afrika, politisch zu Portugal. So sind auf der Insel oft beide Einflüsse bemerkbar.

Sie sind eingeladen zu einer Reise auf eine Insel voller landschaftlicher Kontraste, einer Insel der Blumen, der felsigen Gebirge, der Feste und des Weins, auf der an vielen Orten die Zeit stehen geblieben ist. Beginnen wollen wir unsere Reise in Funchal, der Hauptstadt, besuchen anschließend im Bergort Monte das größte Fest der Insel, erleben das größte internationale Sportereignis Madeiras, wandern an der Südküste entlang bis zum Fischerdorf Camara de Lobos und durchstreifen auf abenteuerlichen Wegen die gesamte Insel.

100-105

Coesfeld, Dienstag, 12.02.

19.30 Uhr

Forum WBK

2 Ustd., 5,00 EUR

(Abendkasse)

100-108

"Der Kohlenpott": Von der Industrielandschaft zur Europäischen Kulturhauptstadt 2010

- Eine Veranstaltungsreihe -

Prof. em. Dr. Horst Dichanz

Einführung: Dienstag, 01.04.2008, 19.30 Uhr, Forum WBK

Das Ruhrgebiet, seine Entwicklung, seine Menschen, die Sprache und der Humor

1. Tagesexkursion: 19.4.2008, Abfahrt 9.00 Uhr

Industriearchitektur im Ruhrgebiet

Besichtigung der Jahrhunderthalle in Bochum

Besichtigung der Zeche Zollern II/IV in Dortmund

Schlussgespräch und Abendessen (wenn gewünscht) im Pferdestall der Zeche

2. Tagesexkursion: 17.5.2008, Abfahrt 9.00 Uhr

Besichtigung und Besteigung des Gasometers in Oberhausen

Besuch des Centro Oberhausen (wenn gewünscht)

Besichtigung der Zeche Zollverein in Essen-Katernberg

(Abendessen im Casino möglich)

3. Tagesexkursion: 14.6.2008, Abfahrt 9.00 Uhr

Besuch des Landschaftsparks Duisburg-Nord

Besuch des alten (und neu gestalteten) Binnenhafens Duisburg, (abendlicher Besuch einer Vorstellung im "Musiktheater im Revier" Gelsenkirchen bei Terminabsprache möglich)

Kosten: 35,00 EUR ohne Fahrtkosten und evtl. Eintritte (die Exkursionen erfolgen in privaten PKW's)

Schriftliche Anmeldungen notwendig!

Altersvorsorge macht Schule

Manfred Feldmann

Wie viel Rente bekomme ich später eigentlich? Soll ich zusätzlich privat vorsorgen? Wie wähle ich aus der Vielzahl der Angebote das für mich geeignete aus? Dieser Kurs macht Sie zum Experten in Sachen Altersvorsorge. Lernen Sie, Ihre finanzielle Situation im Alter richtig einzuschätzen. Informieren Sie sich über zusätzliche Vorsorgemöglichkeiten wie die Riester-Rente. Lassen Sie sich aufzeigen, wie Sie dank staatlicher Förderung bereits mit kleineren Beträgen sinnvoll vorsorgen können. Durch die Kurse führen Beraterinnen und Berater der Deutschen Rentenversicherung - kompetent, verständlich und unabhängig.

"Altersvorsorge macht Schule" ist eine Initiative der Bundesregierung, der Deutschen Rentenversicherung, des Deutschen Volkshochschul-Verbandes, des Bundesverbandes der Verbraucherzentralen und der Sozialpartner. Mehr Informationen unter www.altersvorsorge-macht-schule.de

108-102

Nottuln, ab 07.02. (4x)

donnerstags, 19.00 - 21.15 Uhr

Haus der Begegnung Appelhülsen, Seminarraum EG

12 Ustd., ab 8 Personen 20,00 EUR

In der Kursgebühr sind ausführliche Informationsmaterialien enthalten.

Bedeutende Gartenschädlinge an Ziergehölzen

Dr. Ludger Wennemann

Zahlreiche Plagegeister treten im Garten immer wieder auf und schädigen Zier- und Nutzpflanzen. Neben der Rhododendronzikade, dem Dickmaulrüssler, dem Sternrußtau und dem Birnengitterrost werden in diesem Seminar die am häufigsten in Gärten auftretenden Schadorganismen mit ihrer Biologie und Bekämpfungsstrategien vorgestellt. Eine hochinteressante und abwechslungsreiche Veranstaltung für alle Gartenbegeisterte . . .

114-105

Coesfeld, ab 31.03. (3x)

montags, 19.30 - 21.00 Uhr

Volkshochschule, 1. Etage, Raum 2.22

6 Ustd., 13,20 EUR

Anmeldung erforderlich!

Ausstellung Farben des Frühlings

Marie-Luise Schwan

200-000

Coesfeld, Mittwoch, 12.03.

18.00 - 19.30 Uhr

VHS, 1. Etage, Neue VHS-Galerie

2 Ustd., gebührenfrei

Ausstellung Lichtblicke 2008

Karola Wortmann

200-001

Coesfeld, Mittwoch, 07.05.

18.00 - 19.30 Uhr

VHS, 1. Etage, Neue VHS-Galerie

2 Ustd., gebührenfrei

Vertikalprobe Chateau FontestEAU

Dr. Ralf Wetter

An diesem Abend widmen wir uns einem Wein, dem Cru Bourgeois aus dem Médoc und zwar in sieben unterschiedlichen Reifegraden, bzw. Jahrgängen. Natürlich wird die Weinprobe mit einem Snack ergänzt.

200-501
 Nottuln, Samstag, 12.01.
 19.00 - 22.00 Uhr
 Alte Amtmannei, Kaminraum
 4 Ustd., 30,00 EUR

Die Weinumlage (ca. 20,00 EUR) ist in der Kursgebühr enthalten.

Best Buy - Weine mit gutem Preis - Leistungsverhältnis

Dr. Ralf Wetter

An diesem Abend stehen internationale und deutsche Weine auf dem Programm, die sich durch ein besonders gutes Preis- Leistungsverhältnis auszeichnen. Für Schnäppchenjäger! Für einen Snack ist gesorgt!

200-502
 Nottuln, Samstag, 26.01.
 19.00 - 22.00 Uhr
 Alte Amtmannei, Kaminraum
 4 Ustd., ab 10 Personen 25,00 EUR

Die Weinumlage (ca. 15,00 EUR) ist in der Kursgebühr enthalten.

Menschen zeichnen von Kopf bis Fuß

Stefan Ahler

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene, die das Besondere einer Person schnell erfassen wollen und humorvoll oder frech hervorheben möchten. Der Kurs vermittelt neben Grundkenntnissen in Anatomie und Mimik vor allem Zeichentechniken des schnellen Skizzierens. Wir stehen einander Modell, nutzen Spiegel, Bildvorlagen aus Zeitschriften oder Fotos, welche die Kursteilnehmer mitbringen.

205-031
 Coesfeld, ab 31.03. (3x)
 montags, 19.30 - 21.45 Uhr
 VHS, KG, Raum 0.21
 9 Ustd., ab 8 Personen 18,00 EUR

Für den Einstieg hilfreich: beliebige Zeichenutensilien, (weiche Bleistifte, Stärke B, 2B und 3B), Skizzenblock, Skizzenbuch oder feste Unterlage mit Klipp (DIN A 4).

Gitarre für Teilnehmer/innen mit leichten Vorkenntnissen

Detlef Rathmer

Wir lernen die Begleitung populärer Folk-, Rock- und Pop-Songs mit einfachen Grundakkorden und Schlagtechniken sowie Grundlegendes zur selbständigen Erarbeitung von Liedmaterial.

208-004
 Coesfeld, ab 17.04. (8x)
 donnerstags, 20.00 - 21.30 Uhr
 THS, EG, Raum 2004
 16 Ustd., 32,00 EUR

Orientalischer Tanz mit Bollywood Elementen

Bettina Bräutigam

Willkommen in der Welt des Orientalischen Tanzes!

Der orientalische Tanz, einer der ältesten Tänze in der Geschichte, lebt vom Gefühl der Tänzerin. Körperbewegung und Ausdruck werden durch Atem- und Visualisierungstechniken intensiviert, so dass eine Harmonie von Gefühl, Bewegung und Musik entwickelt werden kann.

In diesem Kurs können typische Bewegungsformen für Hüfte, Oberkörper, Arme und Hände erlernt werden. Dabei soll jede Teilnehmerin ermutigt werden, ihren eigenen tänzerischen Ausdruck zu finden. Die indischen Wurzeln des Tanzes fließen in die Bewegung ein.

209-015
 Coesfeld, Samstag, 05.04. (2x)
 10.00 - 13.00 Uhr

Liebfrauenburg, 1. Etage, Kleiner Sitzungssaal, Raum 110
8 Ustd., 20,00 EUR

Bitte Gymnastikschuhe mit Ledersohlen, bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

Fotografieren mit allen Finessen (digital und analog) für FORTGESCHRITTENE

Werner Lindfeld

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

Ziel des Kurses ist es, die Thematik des Grundkurses "Fotografieren, aber wie?" zu vertiefen: Reise- und Urlaubsfotografie, Nah- und Makrofotografie, Bewegungsfotografie und Stillleben.

211-002

Coesfeld, ab 15.04. (4x)

dienstags, 19.30 - 21.45 Uhr

THS, EG, Raum 2006

12 Ustd., 24,00 EUR

Bitte bringen Sie zum ersten Abend Ihre Kamera und, wenn vorhanden, einige Fotos oder Dias zu den oben genannten Schwerpunktthemen oder vom letzten Kurs mit. Eine Umlage für U-material in Höhe von 4,00 EUR wird direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

Workshop "Fotografieren"

Miriam Kersting

Ziel des Workshops ist es, den Teilnehmern die kreative Herangehensweise an eine fotografisch realisierte Thematik zu vermitteln. Durch gezielte Aufgabenstellungen, Ideenfindungshilfen, Bildanalysen & Komponieren bekommt der Teilnehmer ein Gespür für die Wirkung von Fotos vermittelt und erlernt, wie man sich grundsätzlich Themen nähern und diese umsetzen kann.

In diesem Kurs geht es nicht um die technischen Basics und nicht nur um theoretisches Wissen von Blenden & Belichtungszeiten, der Spaß an der Fotografie und die individuelle Ausdrucksmöglichkeit stehen im Vordergrund. Abschluss des Workshops bildet eine Arbeit, die aus einem Einzelfoto oder einer Serie bestehen kann, die entweder zu einem frei gewählten oder genannten Thema angefertigt wird. Die Voraussetzungen für die Teilnahme sind ein Mindestalter von 15 Jahren (nach oben keine Grenze!) sowie Interesse an Fotografie. Eine einfache analoge oder digitale Kamera reichen vollkommen aus.

Zu den Kursgebühren entstehen zusätzliche Kosten für die Bildentwicklung analoger Aufnahmen und für den Abzug für die Abschlussarbeit.

Als Studienvorbereitung für die Zusammenstellung von Präsentationsmappen ist dieser Kurs ebenfalls geeignet. Bei erfolgreicher Teilnahme kann ein Zertifikat ausgestellt werden.

211-005

Nottuln, ab 11.02. (6x)

montags, 19.30 - 21.00 Uhr

Gymnasium, Pavillon 7, Nottuln, Gruppenraum 7.03

12 Ustd., 24,00 EUR

Zum ersten Kursabend bitte Kamera mitbringen!

9. Coesfelder Gesundheitswoche

„Unverhofft kommt oft“

Notfälle im Alltag

Eröffnungsveranstaltung

Sonntag, 24.02.

11.00 Uhr

St. Vincenz-Hospital

Die genauen Themen, Referenten und Termine werden Anfang 2008 durch Plakate und Flyer sowie durch die örtliche Presse bekanntgegeben.

Leichter Leben - Ihr erfolgreicher Weg zum dauerhaften Wunschgewicht

Sabine Barrmeyer, Gudrun Kenning

Ihr Fahrplan zum Wunschgewicht:

Sie sind fest entschlossen, die unschönen Fettpolster erfolgreich anzugehen? Sie wollen Ihr Körpergewicht endlich deutlich reduzieren, ohne Hunger und ohne Frust? Sie wollen mehr für Ihre eigene Gesundheit tun? Dann sind Sie beim Programm von "Leichter leben in Deutschland" genau richtig und herzlich willkommen.

Der 1. Schritt: Zunächst sollten Sie sich in Ihrer Apotheke anmelden. Dort erhalten Sie Ihr persönliches Wertscheckheft mit vielen Gutscheinen und weiteren Vorteilen rund um Ihre Gesundheit.

Der 2. Schritt: Ihre Teilnahme am Basis-Seminar. In diesem Seminar werden wir Sie anhand zahlreicher Beispiele in der Theorie und Praxis fit machen fürs gesunde Abnehmen.

Der 3. Schritt: Tun Sie etwas für ihr körperliches und mentales Wohlbefinden! Die Volkshochschule bietet ein passgenaues Entspannungs- und Bewegungsprogramm zu diesem Abnehmprogramm, das von der Apothekerkammer Westfalen-Lippe unterstützt wird, an.

300-100
Coesfeld, Mittwoch, 06.02.
19.00 - 20.30 Uhr
Stadtbücherei, 3. OG links
2 Ustd., gebührenfrei

Sich selbst nah sein durch Meditation -Wochenendkurs – Ein Kurs zum kennen lernen, ausprobieren, vertiefen und mehr.

Birgit Eickelmann

In uns gibt es einen Ort, an den wir uns jederzeit zurückziehen können. Dort finden wir ein Feld der grenzenlosen Möglichkeiten und dehnen unser Bewusstsein aus. Treten Sie aus den Wirbeln Ihres Lebens heraus und nähern Sie sich durch eine Reise in Ihr Selbst.

Sich im Dschungel der vielfältigen Meditationstechniken zurechtfinden und für sich selbst die richtige Technik auszusuchen scheint dem Laien manchmal unmöglich. Dieser Kurs stellt Ihnen verschiedene Techniken vor, damit Sie für sich selbst die geeignete Methode wählen können. Zu den Informationen rund um die Meditation und den möglichen Hilfsmitteln und Ritualen wird Ihnen ein Einblick in meditationsfördernde Ernährungs- und Lebensweisen näher gebracht.

Entdecken Sie während der Mittagspause am Rohkostbuffet die Vorzüge einer leichten zuträglichen Ernährungsform.

300-310
Coesfeld, ab 09.02. (2x)
samstags, 10.00 - 16.00 Uhr
Stadtbücherei, 3. OG links
16 Ustd., ab 8 Personen 40,00 EUR

Es wird ein Unkostenbeitrag für das Büfett von 4 Euro erhoben.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Decke mit.

Kraft schöpfen - Gutes tun! Intensiv-Wohlfühltag für Ihre Gesundheit an drei Wochenenden

Irina Stach

Wir arbeiten mit ganzheitlichen Methoden aus der Körper -und Heilarbeit, sowie mit unterschiedlichsten kreativen Mitteln. In der gemeinsamen Zeit gibt es Raum für neue Erfahrungen, aus denen sie Kraft schöpfen können. Sie lernen, wie Sie mit sich und Ihrem Körper anders umgehen können und sich Ihr Bewegungsverhalten verändern wird.

Durch die abwechslungsreich gestaltete Zeit wird das gemeinsame Erfahren lebendig. Um Ihnen ein ausgewogenes Angebot machen zu können, werden Ruhesequenzen in unterschiedlichster Form in den Ablauf integriert.

Wir werden kreativ sein, neue Qualitäten kennen lernen und unsere Wahrnehmung verbessern.

300-320
 Coesfeld, ab 09.03. (3x)
 sonntags, 10.00 - 16.00 Uhr
 Stadtbücherei, 3. OG links
 24 Ustd., 60,00 EUR

Bitte bringen Sie Socken, bequeme Kleidung und eine Decke mit!

Gewalt - Nein danke!

Ein Selbstverteidigungskurs für Ältere ab 50.

Manfred Kartz

In diesem Kurs lernen Sie

- den effektiven Körpereinsatz zur gezielten Gegenwehr
- die Wahrnehmung und Schulung von gezieltem Körpereinsatz
- die Möglichkeiten und Grenzen in der persönlichen Körpergegenwehr (bei Gewalteinwirkung)
- die Selbsterfahrung in der Ausschöpfung der eigenen Abwehrmechanismen bei gewaltsamen Übergriffen/Fremdeinwirkungen.

Die eigene Körpergegenwehr besteht dabei aus den Elementen Vorbeugung (Prävention), Selbstbehauptung und entschiedener körperlicher Gegenwehr.

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, auch ohne sportliche Vorkenntnisse. Körperliche Einschränkungen sind kein Hinderungs-, sondern ein "Mitmach"-Grund!

301-200
 Rosendahl, ab 01.04. (10x)
 dienstags, 16.00 - 17.30 Uhr
 Schule für Altchinesische Bewegungskunst
 20 Ustd., 46,00 EUR

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

Qi Gong - Ch'í Kung

Manfred Kartz

Ch'í 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.

301-208
 Billerbeck, ab 17.01. (9x)
 donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
 Alte Landwirtschaftsschule, 1. Etage, Raum 1
 18 Ustd., 41,40 EUR

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Isomatte und eine dicke Decke mit.

Pilates - Bodyshaping für mehr Energie und eine bessere Körperwahrnehmung für Anfänger

Irina Stach

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining für alle Altersklassen.

Pilates-Übungen werden fließend und sehr konzentriert ausgeführt, die Koordination von Körper und Geist wird trainiert.

Eine spezielle Atemtechnik sowie ruhige Körperarbeit sorgen für ein neues Körpergefühl und eine neue Körperhaltung. Rückenschmerzen sollen verschwinden und der Körper wird insgesamt kräftiger und geschmeidiger.

301-300
 Coesfeld, ab 09.01. (10x)
 mittwochs, 18.00 - 18.45 Uhr
 AOK, 3. Etage, Raum 3
 10 Ustd., 23,00 EUR

Bitte leichte Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.

Pilates - Bodyshaping für mehr Energie und eine bessere Körperwahrnehmung für Anfänger

Irina Stach

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining für alle Altersklassen.

Pilates-Übungen werden fließend und sehr konzentriert ausgeführt, die Koordination von Körper und Geist wird trainiert.

Eine spezielle Atemtechnik sowie ruhige Körperarbeit sorgen für ein neues Körpergefühl und eine neue Körperhaltung. Rückenschmerzen sollen verschwinden und der Körper wird insgesamt kräftiger und geschmeidiger.

301-302
 Coesfeld, ab 02.04. (10x)
 mittwochs, 18.00 - 18.45 Uhr
 AOK, 3. Etage, Raum 3
 10 Ustd., 23,00 EUR

Bitte leichte Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.

Ausdauertraining – einmal anders

Petra Bodem

Ein intensives Fitnessangebot nicht nur zur Straffung der Muskulatur von Bauch, Beine, Po.

Themenschwerpunkte sind individualspezifische Fettverbrennung, Kräftigungsübungen zum gezielten Muskelaufbau sowie Dehn- und Entspannungsübungen in angenehmer Atmosphäre.

Das ganzheitliche Bewegungsprogramm wird unterstützt durch abwechslungsreiche und leicht nachzuvollziehende Übungssequenzen. Der/die Einzelne steht mit den jeweiligen individuellen Bedürfnissen im Vordergrund.

302-018
 Coesfeld, ab 22.02. (10x)
 freitags, 16.00 - 17.30 Uhr
 Stadtbücherei, 3. OG links
 20 Ustd., 50,00 EUR

Mitzubringen: Wasser, Hallen- und Outdoorschuhe (bei schönem Wetter), Handtuch und evtl. zur Unterstützung des Nackens ein Kissen.

Sport in der Krebsnachsorge

Petra Bodem

Ein vielfältiges Bewegungsangebot für Frauen nach der akuten Erkrankung und Therapie. Funktionelle Übungs- und Trainingsformen, neben einem moderaten Ausdauertraining unterstützen und verbessern die eigene Körperwahrnehmung und -haltung sowie krankheitsbedingte Bewegungseinschränkungen.

Lymphödemprophylaxe, Koordinationsschulung, Atem- und Entspannungstechniken werden selbstverständlich auch angeboten. Durch den Einsatz verschiedener Sportgeräte und Musik werden Sie in dieser Bewegungsgruppe eine Menge Spaß und Freude bekommen.

302-020
 Coesfeld, ab 18.02. (10x)
 montags, 9.00 - 10.30 Uhr
 Stadtbücherei, 3. OG links
 20 Ustd., 50,00 EUR

Mitzubringen sind: Etwas zu Trinken, Turnschuhe, ein Handtuch, evtl. ein Kissen.

Bewegung für pfundige Frauen**Ein präventives Angebot zur Ausdauerförderung in Alltag und Sport**

Petra Bodem

Dieser speziell für "Mehr Frau" eingerichtete Kurs möchte durch zielgerichtete Übungen die Bewegungsfreude wieder wecken und ein neues Körpergefühl vermitteln. Auf dem Programm stehen ein moderates Ausdauertraining sowie Funktionsgymnastik und sportnahe Entspannung zu ansprechender Musik. Bei diesem Sportangebot können Sie aktiv für sich und Ihren Körper etwas tun.

302-030

Coesfeld, ab 18.02. (10x)

montags, 10.30 - 12.00 Uhr

Stadtbücherei, 3. OG links

20 Ustd., ab 8 Personen 50,00 EUR

Mitzubringen sind: Etwas zu Trinken, Turnschuhe, ein Handtuch, evtl. ein Kissen.

Rückentraining - Ein Präventionsangebot ab 50+

Petra Schweinstig

Dieses Training richtet sich an alle, die besonderen Belastungen durch häufiges Sitzen, Bücken, Heben und Tragen ausgesetzt sind. Sie lernen bei diesem Training gezielt ein belastungsreduziertes, wirbelsäulengerechtes Bewegungsverhalten, das Rückenschmerzen vermeiden hilft und bei bestehenden Beschwerden durch eine entsprechende funktionelle Gymnastik Hilfe und Linderung bringt. In diesem Kurs werden alltagsbezogene Bewegungsmuster erlernt und gefestigt.

Bitte 1-2 Handtücher mitbringen

302-040

Coesfeld, ab 02.04. (5x)

mittwochs, 9.30 - 11.00 Uhr

Stadtbücherei, 3. OG rechts, Eingang Weberstraße

10 Ustd., 22,00 EUR

Bitte Sportkleidung anziehen und ein Handtuch mitbringen.

Sportbootführerschein Binnen unter Segel und unter Motor

Bernd Budenz

Die Volkshochschule Coesfeld führt wieder einen Kurs zur Vorbereitung auf die Prüfung für den Sportbootführerschein Binnen/Segelschein A durch.

Die praktische Ausbildung kann an jeder Segelschule nach freier Wahl erfolgen.

302-150

Coesfeld, ab 28.01. (10x)

montags, 19.00 - 22.00 Uhr

THS, 2. OG, Raum 2206

40 Ustd., 100,00 EUR

Sportbootführerschein See/Sport-Küsten-Schifferschein**Vorbereitung auf die Theorieprüfung**

Willi Knoll

Die Volkshochschule Coesfeld führt in diesem Semester wieder einen Kurs zur Vorbereitung auf die Prüfung für den Sportbootführerschein See/Segelschein SKS durch.

Die praktische Ausbildung kann an jeder Segelschule nach freier Wahl erfolgen.

302-151

Coesfeld, ab 22.04. (8x)

dienstags, 18.30 - 21.30 Uhr

Theodor-Heuss-Realschule

32 Ustd., 80,00 EUR

Leben in Deutschland - Konversationskurs (Deutsch als Zweitsprache)

Christiane Gottschalk

Sie leben schon länger in Deutschland und haben bereits solide Sprachkenntnisse erworben, aber Ihnen fehlt die Möglichkeit, diese gezielt zu üben und zu verbessern? Willkommen im Kurs! Anhand von aktuellen Texten aus Presse und Medien diskutieren wir über Kultur und Politik, Arbeit und Bildung sowie über den Alltag in Deutschland und vieles mehr. Je nach Bedarf können dabei auch fehlerträchtige Grammatikthemen aufgearbeitet werden.

404-400

Coesfeld, ab 22.02. (6x)

freitags, 19.30 - 21.00 Uhr

VHS, Raum 2.19

12 Ustd., 27,00 EUR

inkl. Lernmaterial

Der Kurs findet 14-tägig statt!

Technical English A2

Birgitt Hoffmann

Neu im Programm: Englisch für Beschäftigte in technischen Berufen, die sich in der Fremdsprache verständigen müssen. Praxisorientiertes Englisch steht im Vordergrund: Wie erklärt man technische Funktionen? Wie beschreibt man ein technisches Problem? Wie formuliert man Bedienungsanleitungen? Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Tech Talk - Elementary - Student's Book" (Oxford - Cornelsen).

Vorkenntnisse von 2 - 3 Jahren VHS oder Grundkenntnisse aus der Schule sind erforderlich für diesen Kurs.

406-730

Coesfeld, Beginn: 28.01. (5x)

Montag - Freitag

jeweils 18.15 - 20.30 Uhr

VHS, Raum 2.8

15 Ustd., 42,00 EUR

Advanced Business Communication - C1

Guido Koß

This course is aimed at people with a business/professional background and covers complex business topics: presentations in English, language skills for meetings and negotiations, business-related texts for composition (reports, presentations etc.) and discussions on complex business topics, plus vocabulary and grammar training. It is also a preparation course for C1 exams which are internationally recognized and certify language proficiency at C1 level (very good Leistungskurs-Abitur and beyond).

For further information on C1 exams contact: Dr. Susanne Vespermann, 02541-948118).

406-790

Coesfeld, ab 11.02. (15x)

montags, 19.45 - 21.15 Uhr

VHS, Raum 2.19

30 Ustd., 84,00 EUR

Pause française

Conversation du soir

Sylvie Pessonier-Wolter

Conversation en langue française. La France: ses traditions et ses petites manies, sa culture (aussi diverse que le cinéma, la lecture, la chanson, les expressions de la vie courante, la poésie, la cuisine...), ses régions. L'actualité fera partie aussi de nos débats. Pendant ce cours, des révisions de points grammaticaux et de conjugaisons pourront être abordés. (Pour la bonne compréhension de ce cours, il est conseillé d'avoir une base de 5 années de français.)

408-382

Coesfeld, ab 06.02. (15x)

mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 2.8
30 Ustd., 65,00 EUR
inkl. Lernmaterial

L'Alsace: Région au coeur de l'Europe Diavortrag in einfachem Französisch

Ralf Petersen

Lors de notre voyage qui nous mène de Wissembourg et du Parc naturel des Vosges du Nord jusqu'à Mulhouse et aux Ballons d'Alsace nous allons découvrir une région privilégiée et charmante avec une histoire intéressante. Pour beaucoup c'est le pays du riesling, des maisons à colombages et de la choucroute. Mais il y a également les forêts et châteaux des Vosges, la célèbre route du vin et des villes animées comme Séléstatt, Colmar et Straßbourg, le carrefour de l'Europe avec sa cathédrale et le parlement européen. Et les amateurs de la culture et de l'histoire admirent musées, églises et châteaux un peu partout.

408-500
Coesfeld, Freitag, 11.04.
19.30 - 21.00 Uhr
Forum WBK
2 Ustd., 5,00 EUR

(Abendkasse)

Italienisch für Kinder (8 - 11 Jahre)

Linda Barlassina

Ciao! Wer hat Lust, mit uns Italienisch zu lernen? Mit vielen Liedern und Spielen und ganz ohne Stress beschäftigen wir uns mit Zahlen, Farben, Tieren, Essen und Trinken und der Natur um uns! Wenn ihr zwischen 8 und 11 Jahre alt seid und Spaß an anderen Sprachen und Kulturen habt, seid ihr herzlich willkommen! (Lernmaterial: "Ciao Bambini" - Klett)

409-100
Coesfeld, ab 12.02. (14x)
dienstags, 16.30 - 18.00 Uhr
VHS, Raum 2.8
28 Ustd., 70,00 EUR

Kommunikation / Verkaufstraining II

Bernd Budenz

In diesem Seminar werden die vermittelten Grundkenntnisse erweitert und vertieft. Auch hier sollen neben neuen Informationen, die Trainingseinheiten im Mittelpunkt stehen. Trainiert werden Gesprächstechniken, Konfliktbewältigung und Einwandbehandlung unter dem Gesichtspunkt von besonderen Situationen. Wie auch im ersten Teil werden alle Übungen sehr praxisnah gestaltet, so dass nicht nur ein Lernerfolg spürbar wird, sondern alles Erlernete direkt im Tagesgeschäft umgesetzt werden kann.

500-025
Coesfeld, Beginn: 05.04. (2x)
Samstag, 9.00 - 16.00 Uhr
Sonntag, 9.00 - 16.00 Uhr
VHS, Raum 2.17
16 Ustd., ab 6 Personen 80,00 EUR

Motivation als berufliche Erfolgsformel

Dr. Uwe Ehlert

Jede Tätigkeit macht mehr Spaß und führt deshalb naturgemäß zu besseren Ergebnissen, wenn wir mit einer gehörigen Portion Motivation an die Arbeit gehen. Motivation fällt aber nicht vom Himmel. Sie entsteht vielmehr im Laufe eines Prozesses, in dem zahlreiche Faktoren eine Rolle spielen können. Mit den entsprechenden Techniken und unter Einhaltung einiger sinnvoller Spielregeln, lassen sich aber Motivationsprobleme vermeiden. Das Seminar zeigt Ihnen, worauf Sie achten müssen, wenn Sie sich selbst oder andere dauerhaft motivieren wollen.

Themen:

- Motivation versus Manipulation
- Motivation als Prozess
- Stabilitätsfaktoren
- Anspornfaktoren
- Anforderungen an eine motivierende Arbeit
- Motivationstechniken
- Regeln richtiger Anerkennung
- Motivationsprobleme und ihre Diagnose
- Sieben Schlüssel zur Selbst-und Fremdmotivation

500-070

Coesfeld, Freitag, 01.02. (2x)

18.30 - 17.30 Uhr

VHS, Raum 2.17

14 Ustd., 45,00 EUR

Moderation

Besprechungen effizient vorbereiten, durchführen und auswerten

Dr. Uwe Ehlert

Eine Besprechung muss detailliert vorbereitet und zielführend geleitet und moderiert werden. Die Praxis sieht leider anders aus. Gönnen Sie sich dieses Seminar sowie die intensive Auseinandersetzung mit der Materie und Sie werden zu denen gehören, die es besser können. Das Seminar bietet praxistaugliche Informationen und Anregungen, um Routinesitzungen ebenso sicher zu meistern wie schwierige Besprechungen. Die Teilnehmer machen sich vertraut mit systematischem Besprechungsmanagement und unterstützender Gesprächsmoderation und lernen diese anzuwenden.

Themen:

- Weshalb Besprechungsmanagement?
- Methoden und Instrumente
- Rolle und Aufgabe des Moderators / Besprechungsleiters
- Organisationsfragen
- Verhaltensregeln
- Wie werden Teilnehmer einbezogen und aktiviert?
- Lenkungstechniken
- Wie steuert man eine kontroverse Diskussion?
- Das Protokoll
- Die Nachbereitung

500-072

Coesfeld, Freitag, 07.03. (2x)

18.30 - 17.30 Uhr

VHS, Raum 2.15

14 Ustd., 45,00 EUR

Hauptsache mir geht es gut!

Zwei Tage nur für Sie

Dr. Uwe Ehlert

Gönnen Sie sich doch einfach mal etwas Gutes. An diesen beiden Tagen stehen Sie allein im Mittelpunkt. Lernen Sie ausgewählte und direkt anwendbare Aspekte des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) kennen, die Ihnen in Ihrem Alltag eine große Unterstützung sein werden. Sie können sogar jetzt schon neugierig darauf sein, zu erfahren, was es bedeutet, bewusst Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Fähigkeiten zu erhalten, um so mehr Gelassenheit und Übersicht in stressigen und schwierigen Situationen zu gewinnen. Mehr Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit werden Ihnen im Alltag helfen und das gesicherte und erfahrene Wissen vermitteln, wie wichtig und richtig es ist, wenn Sie selbst darauf achten, dass es Ihnen gut geht.

Themen:

- Wahrnehmungsfähigkeit schärfen und erweitern
- Aus den eigenen Kräften schöpfen
- Relevante Ziele leichter erkennen
- Ziel- und lösungsorientiertes Denken und Handeln

- Auflösung persönlicher Blockaden
- Selbstsicheres und selbstbewusstes Auftreten
- Effektive, klare und respektvolle Kommunikation
- Gesteigerte Motivation für die eigenen Ziele

500-076
 Coesfeld, Freitag, 13.06. (2x)
 18.30 - 17.30 Uhr
 VHS, Raum 2.17
 14 Ustd., 45,00 EUR

Gruppencoaching - gemeinsam weiterkommen

Dirk Hirsekorn

Im Kurs wird mit konkreten Fällen aus der Leitungs- und Führungspraxis der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gearbeitet. So profitieren alle unmittelbar von den Instrumenten des Coaching für ihre persönliche Problemlösung.

Die fachkundige Leitung durch den zertifizierten Coach Dirk Hirsekorn stellt sicher, dass strukturiert und mit wertschätzender Moderation gearbeitet werden kann. Die Entwicklung der entsprechenden Fall-Lösungen findet in einem vertrauensvollen Rahmen statt. Aus den bearbeiteten Themen werden übertragbare Ergebnisse für weitere praktische Problemlösungsszenarien im eigenen Umfeld abgeleitet. Kurze Theorieinputs erweitern das Wissen über die Praxis moderner Leitung und Führung aus systemischer Sicht. Zielgruppe des Seminars sind Menschen, die persönlich Leitung wahrnehmen (z.B. Unternehmer und Führungskräfte aller Ebenen).

500-080
 Coesfeld, Sonntag, 24.02.
 9.30 - 16.30 Uhr
 VHS, Raum 2.15
 8 Ustd., 40,00 EUR

Erfolgreiche Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Michaela Arlinghaus

Engagierte Mitglieder, gesellschaftlich wichtige Verbandsthemen, servicefreundliche Dienstleistungen oder innovative Produkte sind die Basis einer erfolgreichen Marktstrategie. Aber nur, wenn auch jemand dies erfährt. Nutzen Sie den Vorteil einer gelungenen Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, um Ihre Einrichtung, Ihr Unternehmen bestmöglich in der Öffentlichkeit zu positionieren. Journalisten sind stets auf der Suche nach spannenden Themen. Wie lassen sich beide Interessen auf einen Nenner bringen? In diesem Seminar erfahren Sie in vielen praktischen Übungen, welche Anlässe und Themen für die Medien relevant sind, wie eine gelungene Pressearbeit aussieht, was Sie im Kontakt mit den Redakteuren beachten sollten, wie Sie eine Pressemitteilung verfassen. Neben der klassischen Pressearbeit bekommen Sie einen Überblick in weitere PR-Instrumente.

500-090
 Coesfeld, Samstag, 09.02.
 10.00 - 17.00 Uhr
 VHS, Raum 2.17
 8 Ustd., ab 7 Personen 40,00 EUR

Umstieg von Office 200x auf Office 2007

Roland Wagner

Dieses Seminar hilft Ihnen beim Umstieg auf das neue Office 2007. Es wird gezeigt, wo gewohnte Funktionen zu finden sind und weist auf neue Highlights hin. Es werden auch mögliche Problemkonstellationen angesprochen und Hinweise auf deren Behebung gegeben.

501-770
 Coesfeld, Samstag, 08.03.
 9.00 - 16.00 Uhr
 VHS, EDV-Raum 2.12
 8 Ustd., ab 6 Personen 28,80 EUR

Joomla!

Thomas Hemmen

Sie möchten Ihre Website einfach managen? Sie möchten Inhalte und Layout trennen und dynamische und statische Inhalte auf einfache Weise - ohne HTML-Kenntnisse - von Mitarbeitern/Redakteuren pflegen lassen? Kein Problem mit dem CMS Joomla! Joomla! ist Open-Source-Software und steht daher grundsätzlich lizenzkostenfrei zur Verfügung.

Mit diesem Kurs wird Ihnen eine umfassende Einführung im gezielten Umgang mit Joomla! vermittelt. Nach der Installation auf einem lokalen Webserver erstellen Sie eine Beispiel-Website und lernen dabei die Funktionsweise des CMS sowie seine Begrifflichkeiten (z.B. Frontend, Backend, Komponenten, Module, Bots, Kategorien, Sektionen, Templates, ...) Schritt für Schritt kennen. Zum Schluss des Kurses sollten Sie selbstständig mit Joomla! eigene Websites einrichten und administrieren können.

Der Kurs richtet sich an Administratorinnen/en / VerwalterInnen kleiner und mittlerer Websites, die die Vorzüge eines CMS nutzen möchten, ohne Programmier-Profis sein zu müssen. Einfache Kenntnisse zugrunde liegender Technologien (HTML, CSS, FTP) werden vorausgesetzt.

501-860

Coesfeld, Beginn: 05.04. (2x)

Samstag, 9.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 9.00 - 16.00 Uhr

VHS, EDV-Raum 2.14

16 Ustd., 80,00 EUR

Unternehmensführung und Organisation

Detlef Michael Schenzer

Neben einer Vermittlung von organisatorischen Grundlagen soll insbesondere auf die Aufbau- und Ablauforganisation von Betrieben eingegangen werden, um einen Überblick der organisatorischen Gestaltungsmöglichkeiten zu gewinnen. Dabei steht die Betrachtung der Organisation von mittelständischen Unternehmen im Mittelpunkt.

Die Sach- und Personenbezogene Führung ist für viele Betriebsangehörige im täglichen Umgang häufig ein Buch mit sieben Siegeln. Anstatt immer wieder neuen so genannten Managementtrends zu folgen, gibt es einfache aber wirksame Hilfsmittel, die in der betrieblichen Praxis aktiv einsetzbar sind. Also, wozu das Rad neu erfinden ...?

506-107

Coesfeld, Samstag, 26.01.

9.00 - 15.15 Uhr

VHS, Raum 2.17

7 Ustd., 64,00 EUR

Bilanz und Bilanzanalyse

Detlef Michael Schenzer

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer/innen, die sich erstmalig mit dem Thema "Bilanz" auseinandersetzen. Praxisorientiert sollen folgende grundlegende Kenntnisse vermittelt werden, die einen ersten Einblick ermöglichen: Aufgaben und Adressaten einer Bilanz; allgemeine Vorschriften; Aufbau und Mindestgliederung nach § 266 HGB, Einbeziehung der Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung, erste Analyse von Bilanz und GuV, Bedeutung des Cash Flow; einfache Kennzahlenanalysen. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

506-109

Coesfeld, Samstag, 19.04.

9.00 - 15.15 Uhr

VHS, Raum 2.17

7 Ustd., 64,00 EUR

Mediation: ein Kennenlerntag für Frauen

Dr. Gurli Jacobsen

"Mediation" ist dieser Tage in aller Munde - aber was genau ist Mediation eigentlich? Und warum ist es für Frauen hilfreich, sich damit auszukennen? Die Antwort ist einfach: Frauenleben sind häufig von Konflikten

im Alltag geprägt: eigene Konflikte mit Kindern, mit Lebenspartnern oder im Berufsleben einerseits, andererseits aber auch die zugetragenen Probleme, von denen die Freundin berichtet, die die Kinder in der Schule belasten etc.

Mediation ist eine sehr effektive Methode, jegliche Art von Konflikten friedvoll und in gegenseitigem Respekt zu lösen. Lernen Sie in diesem Tagesseminar, wie Mediation funktioniert, wie Sie gegebenenfalls eine/n geeignete/n Mediator/in finden und auch ein paar kleine Tricks, die Sie selbst direkt im Alltag nutzen können.

700-515

Coesfeld, Freitag, 15.02.

10.00 - 16.00 Uhr

VHS, Raum 2.17

7 Ustd., 19,60 EUR