

**Treffpunkt Literatur 2009**  
**Sommerprogramm**  
**Feines & Kleines**

**Ute Maria Lerner**

**"Kulinarisches Traktat für traurige Frauen  
des Kolumbianers Hector Abad"**

Szenische Lesung der Schauspielerin Ute Maria Lerner  
mit Gesang der kolumbianischen Sängerin Carolina Riano Gomez und dem ecuadorianischen  
Gitarristen Luis Campos

Der kolumbianische Schriftsteller und Übersetzer Hector Abad verkündet in seinem Traktat: "Niemand kennt die Rezeptur des Glücks". Er schrieb ein heiter-melancholisches Buch voller geheimnisvoller, magischer Rezepte. In unermüdlichen Ratschlägen rückt er den zahllosen Variationen des Glücks zu Leibe. Essen regt nicht nur an, es tröstet auch und hilft, einen Schmerz richtig auszukosten.

100-101

Coesfeld, Freitag, 19.06.

19.30 - 21.00 Uhr

VR-Bank Westmünsterland, Kupferstraße 28

**Karl-Heinz Ott**

**"Tumult und Grazie" - Zum 250. Todesjahr von Georg Friedrich Händel.**

Hamaland Orchester

"Tumult und Grazie" erzählt, wie der aus Sachsen stammende Protestant Georg Friedrich Händel in Italien zu einem furiosen Komponisten der Gegenreformation wird.

Der Schriftsteller Karl-Heinz Ott hat lange als Operndramaturg gearbeitet und zahlreiche Essays über Musik veröffentlicht. Mit seinem Händelbuch eröffnet er auch dem Laien eine Welt, die über das rein Musikalische weit hinausweist. Dabei wird deutlich, dass Musik nie nur Musik ist, sondern sich auch Weltbilder in ihr spiegeln. Wer das 18. Jahrhundert Georg Friedrich Händels erkunden will, sieht sich unversehens mit dem Heute konfrontiert

Diesem literarischen Abend gibt das Hamaland-Orchester seinen musikalischen Akzent.

100-102

Coesfeld, Montag, 13.07.

19.30 - 21.00 Uhr

Stadtbücherei Coesfeld, Walkenbrückenstraße 25

**Tom Hegermann**

**"Kaufrausch", Glossen und Satiren**

"Tach zusammen!"

Tom Hegermann ist Radiomoderator bei WDR 2 und freier Journalist.

Tom Hegermann gehört zu den herausragenden Moderatorenstimmen des WDR, seine Kommentare sind witzig und intelligent, seine Interviews erhellend.

Der Journalist mit dem losen Mundwerk und der spitzen Feder schreibt Satiren und Glossen, so auch in seinem Buch "Kaufrausch". Diese Sammlung erzählt von den Wechselfällen des Lebens. Viele werden sich und ihren Alltag in Hegermanns Universum wiederfinden und vielleicht auch in einen Rausch verfallen- den Leseraus. Der aber schadet nicht, im Gegensatz zum täglichen Betrug und Schwindel mit Waren, Reklamen und nicht erbrachten Leistungen.

"Wir hören uns!"

100-103

Coesfeld, Dienstag, 04.08.

19.30 - 21.00 Uhr

Familienbildungsstätte, Marienring 25

## **Margarete Rademacher, Gesang und Rezitation**

### **Galina Schlegel, Klavier**

"Meine Lieder werden leben" - Annette von Droste-Hülshoff (1797-1848)

Anna Elisabeth Franziska Maria Adolphina Ludowica wurde auf Burg Hülshoff geboren. Seit dem Tod ihres Vaters lebte sie mit ihrer Mutter und Schwester auf Haus Rüschaus. Sie blieb ledig. Sie musste Nichten und Neffen hüten. Weibliche Welten?

Die Droste führte ein Leben zwischen Gehorsam und Auflehnung. Erst als 41-Jährige wagte sie zum ersten Mal halbanonym Gedichte zu veröffentlichen. Es gelang Annette von Droste-Hülshoff mit ihrem Werk die einzig wirklich eigenständige Dichterin deutscher Zunge des ganzen 19. Jahrhunderts zu werden.

Margarete Rademacher und Galina Schlegel begeben sich auf eine Zeitreise in Wort und Bild. Sie lassen eher unbekannt Facetten der großen Dichterin lebendig werden. Die Droste als Sängerin, Komponistin, aber auch als selbstbewusste Frau und Dichterin.

100-104

Coesfeld, Donnerstag, 20.08.

19.30 - 21.00 Uhr

Bischofsmühle, Coesfeld-Harle

19. Juni - Ute Maria Lerner - VR-Bank Westmünsterland 19.30 Uhr

13. Juli - Karl-Heinz Ott - Stadtbücherei, 19.30 Uhr

4. August - Tom Hegermann - Familienbildungsstätte 19.30 Uhr

20. August - Margarete Rademacher, Bischofsmühle, 19.30 Uhr

Der "Treffpunkt Literatur" ist ein Zusammenschluss des Fördervereins der Stadtbücherei, der Volkshochschule, der Familienbildungsstätte/Katholisches Bildungsforum und der Gleichstellungsstelle der Stadt Coesfeld. Er wird unterstützt vom Stadtmarketingverein, der Buchhandlung Heuermann und von der VR-Bank Westmünsterland eG.

Fachliche Begleitung:

Elisabeth Roters-Ullrich, Literaturbüro Ruhr e. V.

Eintritt:

Einzelkarte: 7 Euro

Viererkarte: 25 Euro

Kartenvorverkauf: Bürgerbüro der Stadt Coesfeld, Buchhandlung Heuermann, Abendkasse

\*\*\*\*\*

## **Multivisions-Dia-Schau**

### **TIBET**

Mystische Klöster, heilige Seen und die Schneeberge des Himalaya

Hermann-Josef Bergmann

Dieser Reisebericht beginnt in Lhasa, der zu Heinrich Harrers Zeiten "verbotenen Hauptstadt Tibets". In dem von China besetzten Land zeugen die in den letzten Jahren wiederaufgebauten Klöster und der riesige Potala, einst der Wohnsitz des Dalai Lama, von einer uralten und reichen Kultur. Tausende von Tibetern gehen immer noch die Pilgerpfade und drehen die Gebetsmühlen ohne Unterlass. Die Klöster beeindruckten die Besucher mit vergoldeten Statuen im flackernden Licht von Butterlampen. In Lhasa gilt ein Besuch auch der Deutschen Sabriye Tenberken und ihrer Blindenschule für Kinder.

In den Osten Tibets führt die Reise dann zum Draksum-Tso-See, umgeben von über 6.000 m hohen Schneebergen. Mit Allrad-Fahrzeugen geht es entlang des heiligen Flusses Tsangpo durch Wüstengebiete und unzählige Serpentina nach Samye, dem ältesten Kloster Tibets. Weiter im Westen wird in der Stadt Gyantse die sehenswerte Altstadt und die Festungsanlage Dzong erkundet. Nach Norden führt eine Schotterpiste durch schroffe Gebirgszüge, fast vegetationslose Landstriche und Steinwüsten hoch hinauf zu Pässen auf über 5.300m Höhe. Bilder vom heiligen Nam-Tso-See, dem "Himmelssee", bilden den Ausklang dieses Diavortrages.

Die Einsamkeit der Bergwelt, die Mystik der Klöster, die tiefe Religiosität der Tibeter und die wilden Erosionslandschaften im Himalaya: Tibet - das "Dach der Welt", projiziert mit drei Diaprojektoren in Multivisionstechnik und live kommentiert von Hermann-Josef Bergmann.

100-106  
 Coesfeld, Mittwoch, 07.10.  
 19.30 Uhr  
 WBK Forum, Raum rechts 1. Etage  
 5,00 EUR  
 (Abendkasse)

### **Gärten des Südens**

Audio-Visions-Schau

Horst Alvermann

Diese zweiteilige Audio-Visions-Schau(mit ÜB-Technik) entführt den Betrachter in traumhaft schöne Gartenparadiese des Südens: Zunächst besuchen wir die maurischen Gärten der ALHAMBRA im spanischen Granada am Fuß der schneebedeckten Sierra Nevada. Diese in Europa einzigartigen Palast-Anlagen aus dem 13. Jahrhundert (Unesco-Weltkulturerbe) des letzten Mauren-Herrschers Boabdil beeindruckten durch die Vielzahl der prächtigen oder auch intimen Patios(Innenhöfe) und deren genial konstruierten Wasserspiele. Die Sommerresidenz des Generalife lässt sich als Ursprung und Vorbild vieler späterer südlicher Gärten erkennen.

Der zweite Teil der DT-Schau führt in berühmte "Garten- Paradiese in Italien". Hier begegnen uns nicht nur bekannte Parkanlagen aus der Zeit der Renaissance, in der Italien zweifellos Vorbild vieler späterer europäischer Gärten wurde. Hier zeigen eindrucksvolle Bildsequenzen die gern als ‚Weltwunder‘ bezeichneten Parks der Villa d'Este in Tivoli und des sensationell-rätselhaften ‚Parks der Monster‘ in Bomarzo (Viterbo). Der ca. 90minütige Dia-Vortrag verbindet diese Darstellung mit informativ-unterhaltsamen Berichten über Leben und Zeit der ehemaligen Bewohner und Gestalter dieser berühmten Parks in Spanien und Italien.

100-107  
 Coesfeld, Dienstag, 10.11.  
 19.30 Uhr  
 WBK Forum, Raum rechts 1. Etage  
 5,00 EUR  
 (Abendkasse)

### **Bauen - Kaufen - Finanzieren**

#### **Auf dem Weg zum Eigenheim**

Werner Groß-Heitfeld

Gerade in wirtschaftlich schweren Zeiten, die meist neben steigender Arbeitslosigkeit und Wirtschaftsstillstand auch finanzielle Unsicherheiten der/des Einzelnen mit sich bringen, brauchen alle, die ein Haus bauen wollen, Mut und Ausdauer!

Da die Motivation und der Wunsch nach den eigenen vier Wänden meist vorhanden sind, geht es in diesem Tagesseminar um die Finanzierung des Traums vom Eigenheim/der Eigentumswohnung, auch für mittlere Einkommensgruppen.

Sie erhalten Informationen, Hilfen und Anregungen zum komplexen Thema Baufinanzierung.

Schwerpunkte werden sein:

- Bauen oder Kaufen ohne Eigenkapital?
- Kriterien einer soliden (Darlehns-) Finanzierung
- Ausarbeitung eines Finanzierungsmodells
- Darstellung der staatlichen Finanzierungshilfen, Landesmittel und Eigenheimzulagen
- Steuervorteile
- Sparen durch organisiertes Selberbauen

Das Arbeitsmaterial kann im Kurs für 3,00 EUR erworben werden.

116-020  
 Coesfeld, Samstag, 28.11.

10.00 - 18.30 Uhr  
 VHS, 1. Etage, Raum 2.15  
 8 Ustd., 20,00 EUR

**Ausstellung: ABSTRAKT**

Wolfgang Klaas  
 Wolfgang Klaas stellt seine neuen Bilder vor.

200-000  
 Coesfeld, ab 26.08. (1x)  
 mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr  
 VHS, 1. Etage, Neue VHS-Galerie

gebührenfrei

**Ausstellung: Malerei und Plastik**

Marie-Luise Schwan  
 Teilnehmerinnen und Teilnehmer präsentieren ihre Sommerarbeiten, die sie anlässlich ihres Workshops an der Akademie am Meer auf Sylt angefertigt haben.

200-002  
 Coesfeld, Mittwoch, 25.11.  
 18.00 - 19.30 Uhr  
 VHS-Werkkeller  
 gebührenfrei

**Ein Abend der Genusskultur**

Bacchus trifft Knigge  
 Trixi Bannert  
 Wein steht für Genuss und Lebensfreude, gutes Benehmen steht für Kultur und Niveau.  
 Die Kombination dieser beiden Themenwelten macht diese Veranstaltung einzigartig und spannend.

Trixi Bannert, IHK geprüfte Weinfachberaterin und Sommelière, wird Sie mitnehmen auf eine Reise in das große Gebiet des Weines. Gewinnen Sie an Sicherheit in den Bereichen Weinherstellung, Rebsorten und Sensorik. Sie erhalten Informationen zum Weinetikett, Weinkauf und zur Kombination von Speisen und Wein. Außerdem werden wir wunderbare Vertreter dieses reinen und unverfälschten Naturprodukts degustieren. Unter [www.trixibannert.de](http://www.trixibannert.de) finden Sie näheres zu unserer Weinexpertin.

Bernadette Everwien wird Ihnen als zertifizierte Trainerin für klassische und moderne Umgangsformen, mit Spaß und Humor mehr als nur die Grundzüge hervorragenden Benehmens aufzeigen. Sie erfahren Wissenswertes über moderne Tisch- und Esskultur, sowie zu Stil und Etikette im Privat- und Geschäftsleben. Mehr Infos über sie, ihr Profil und ihre Aktivitäten finden Sie unter [www.gast-art.de](http://www.gast-art.de). Gönnen Sie sich einfach einen Abend in einem schönen Ambiente - voller Kultur und Genuss!

200-100  
 Freitag, 20.11.  
 17.30 - 22.45 Uhr  
 Restaurant Casino WBK  
 7 Ustd., 140,00 EUR (inklusive 3-Gang-Menü, Wein, Wasser und Kaffee)

**Italienische Weine**

Trixi Bannert  
 Folgen Sie auf dem Weg des Weines durch das Land, in dem die Zitronen blühen und lernen Sie die Regionen, die Winzer, die verschiedenen Trauben und die unterschiedlichen Weinbaustile Italiens kennen!

Anhand von 6 Weinen und einem Aperitif führt die Referentin Sie durch dieses wunderbare Land.

Ein kleiner Imbiss des neuen Küchenteams des "Restaurant Casino" rundet den Abend ab.

200-150  
 Coesfeld, Freitag, 11.09.  
 19.00 - 22.45 Uhr  
 Restaurant Casino WBK  
 5 Ustd., 41,50 EUR (incl. Wein- und Fingerfoodumlage 29,00 EUR)

### **Winterliche Weine**

Trixi Bannert

Der Winter steht vor der Tür und das Glas Wein vor dem Kamin strahlt Gemütlichkeit aus!  
 Dieser Kursabend möchte Ihnen einen Vorgeschmack auf diese glücklichen Momente bieten! Es werden 6 Weine und ein Aperitif aus einigen europäischen Ländern im Hinblick auf Region, Winzer, Traube, Terroir und Weinbereitung vorgestellt und sensorisch beurteilt.

Ein kleiner Imbiss des neuen Küchenteams des "Restaurant Casino" rundet den Abend ab.

200-152  
 Coesfeld, Donnerstag, 05.11.  
 19.00 - 22.45 Uhr  
 Restaurant Casino WBK  
 5 Ustd., 41,50 EUR (incl. Wein- und Fingerfoodumlage 29,00 EUR)

### **Kursleiterfortbildung "Arbeiten mit textilem Material"**

Ursula Bockhoff

Die Kursleiterinnen und Kursleiter der Fachbereichseinheit Kreativität treffen sich zu einer Fortbildung im Werkkeller, um neue Arbeitstechniken auszuprobieren.

200-400  
 Coesfeld, Samstag, 05.12.  
 11.00 - 14.00 Uhr  
 VHS-Werkkeller  
 4 Ustd., gebührenfrei

### **Abstrakte Malerei**

Wolfgang Klaas

Losgelöst malen - ohne Druck und Wertung!

Dieser Acrylkurs richtet sich an AnfängerInnen und Fortgeschrittene, die sich gerne auch ungewöhnlichen Perspektiven widmen wollen. Beispiele und Hilfestellungen bieten dabei auch die expressiven Arbeiten von W. Klaas.

205-028  
 Coesfeld, ab 09.09. (12x)  
 mittwochs, 19.00 - 21.15 Uhr  
 VHS, KG, Raum 0.21  
 36 Ustd., 72,00 EUR

Bitte bringen Sie folgende Malutensilien mit: Acrylfarben, Papier und Pinsel. Materialien für Anfänger stehen gegen Kostenbeitrag zur Verfügung.

### **Gestalten mit Ton**

-Kleingruppenangebot-

Melanie Bode

Ein entspannender und kreativer Töpferkurs liegt vor Ihnen! In einem hellen und großzügigen Atelier können Sie Ihrer kreativen Kraft freien Lauf lassen. Wir besprechen Motive und Vorstellungen, stimmen diese ab und schon können Sie unter Anleitung ein Werk nach Ihren Vorstellungen schaffen. Am zweiten Termin werden wir vornehmlich unsere Arbeiten lasieren.

Ein Brennofen ist vorhanden.

260-050

Nottuln, ab 31.10. (2x)  
 samstags, 10.00 - 14.30 Uhr  
 Atelier MelBo, Appelhülsen  
 12 Ustd., 36,00 EUR

Materialumlage 5 EUR /Kilo Ton (Incl. Brenngebühr)

### **Faszination Asien**

#### **Entspannung und Wohlbefinden aus dem Reich der Mitte**

Manfred Kartz, Gertrud Wältring-Müller, Gudrun Kenning  
 Eröffnung und Präsentation des neuen VHS-Treffpunktes GESUNDHEIT  
 mit

Klass. Qi Gong - Schnupperworkshop mit KL  
 Tai-CHI Chuan - Schnupperworkshop mit KL  
 Südchinesischen Impressionen - Fotoausstellung mit Arbeiten von Gudrun Kenning  
 Fingerfood aus der asiatischen Küche mit Wan tan- und Dumsum-Kostproben, dazu wird grüner Tee gereicht.

300-000  
 Coesfeld, Samstag, 05.09.  
 10.00 - 14.00 Uhr  
 Stadtbücherei, 3. Obergeschoss, Seminarräume links und rechts  
 5 Ustd., gebührenfrei

### **Herzwoche 2009**

Dr. Hans-Ulrich Jabs

Etwa 1,4 Millionen Menschen in Deutschland leiden an einer chronischen Herzschwäche. Ursachen für ein schwaches Herz sind eine koronare Herzkrankheit, Herzklappenfehler, Bluthochdruck und verschleppte Infekte.

Weniger bekannt ist, dass auch die so genannten Wohlstandskrankheiten Diabetes, Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen zu einer chronischen Herzschwäche führen können.

Früher trat Herzschwäche nur bei alten Menschen auf. Heute trifft es immer Jüngere. Obwohl in den letzten Jahren große Fortschritte in der Behandlung der chronischen Herzinsuffizienz erzielt wurden, sollte das Problem an der Wurzel angegangen werden und vorbeugend die Hauptursachen:

Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen bekämpft werden.

Denn Vorbeugung ist die optimale Behandlung des schwachen Herzens.

Themen des Vortrags:

Was ist chronische Herzschwäche?

Was sind die Ursachen?

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Was kann ich tun, um einer Herzschwäche vorzubeugen?

Bewegung und Sport in der Behandlung der Herzinsuffizienz

Der Referent Dr. med. Dipl.-Biochemiker Hans-Ulrich Jabs ist Facharzt für Innere Medizin und praktiziert in Nottuln.

300-100  
 Nottuln, Donnerstag, 19.11.  
 19.30 - 21.00 Uhr  
 Alte Amtmannei, 1. OG, Großer Saal  
 2 Ustd., gebührenfrei

Weitere Infos unter [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)

### **3. Billerbecker Gesundheitswoche**

Anette Stalz

Die VHS bietet ein Schnuppertraining zur Progressiven Muskelentspannung an.

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

können diese Technik leicht und schnell erlernen und in unterschiedlichen Alltagssituationen ohne fremde Hilfe anwenden.

300-300  
 Billerbeck, Dienstag, 06.10.  
 19.00 - 20.30 Uhr  
 Alte Landwirtschaftsschule, Kultursaal  
 2 Ustd., gebührenfrei

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

### **Exkursion zur Bioland Gärtnerei Neiteler auf dem Baumberg**

Gabriele Mense-Viehoff

Seit über 20 Jahren produziert die Gärtnerei Obst und Gemüse nach Bioland - Richtlinien in den Baumbergen und vermarktet dieses im eigenen Hofladen und auf Wochenmärkten, so auch in Nottuln. Ein Rundgang durch die Gewächshäuser und Felder unter fachkundiger Leitung lässt einen spannenden Nachmittag für alle Sinne erwarten und zeigt, wie gesund und lecker wir ohne synthetischen Dünger und Pflanzenschutzmittel in der Nahrung essen können und wie viel Pflege und Fürsorge dafür nötig ist.

300-301  
 Nottuln, Freitag, 07.08.  
 16.00 - 18.15 Uhr  
 Treffpunkt Hofladen Gärtnerei Neiteler, Baumberg 68, 48301 Nottuln  
 3 Ustd., 9,00 EUR (incl. Umlage für Erfrischungen)

### **7 Wege zu Dir selbst - Lebenskunst für den Alltag**

Detlef Rathmer

"7 Wege zu Dir selbst" des Autors Detlef Rathmer, welches einen Reiseführer zu sich selbst darstellt.

Im Rahmen dieses Kurses steht die Vertiefung der Übungen aus dem Buch "7 Wege zu Dir selbst" des Autors Detlef Rathmer, welches einen Reiseführer zu sich selbst darstellt, im Mittelpunkt. Den Atem zu beobachten, Gedanken und Gefühle zu betrachten, die Stille und Weite des Raums zu erfahren, die Lebendigkeit des inneren Körpers zu spüren, um sich schließlich dem Sein hinzugeben, nach innen zu sehen und die Gegenwärtigkeit zu erkennen - das bedeutet: auf sieben Wegen zu Dir selbst zu finden und das Bewusstsein der Liebe zum Leben zu entwickeln!

Der Kurs richtet sich insbesondere an Menschen, die zu sich selbst finden möchten in der Hektik des Alltags, die wieder Kontakt zu sich und dem Leben aufnehmen möchten, von dem sie so lange abgeschnitten waren, die wieder die Lebendigkeit des Seins spüren möchten, die ihr wahres Glück nicht immer nur suchen, sondern auch finden möchten. Denn "das Glück wohnt nicht im Besitze und nicht im Golde, das Glücksgefühl ist in der Seele zu Hause" (Demokrit von Abdera, 460 - 371 v.Chr.) In einer Gruppe ist diese Seinerfahrung oft einfacher möglich als allein zu Hause.

300-500  
 Billerbeck, Samstag, 14.11.  
 10.15 - 14.00 Uhr  
 VHS-Express am Bahnhof Billerbeck  
 5 Ustd., 15,00 EUR

### **Gesundheitstraining 50 plus**

Mathilde Menzel

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit ist mehr als körperliches Wohlbefinden. Gesundheit ist ein lebenslanger Prozess, eine Balance, die wir immer wieder aktiv herstellen müssen. Die Frage ist:

Was macht und erhält mich gesund?

Das Gesundheitstraining wurde entwickelt um das persönliche Gesundheits- und Leistungspotential zu erkennen und zu steigern. Der Kurs ist klar strukturiert und die Kursteilnehmer werden sich unter

anderem mit folgenden Themen auseinandersetzen: Ernährung, Bewegung, Schlaf, Abwehrkräfte, Lebensenergie, Konflikte, eigene Vorsätze, Grundbedürfnisse und vieles mehr.

300-700  
 Coesfeld, ab 03.09. (12x)  
 donnerstags, 15.30 - 17.45 Uhr  
 Stadtbücherei, 3. OG links, Nebeneingang Weberstraße  
 36 Ustd., 90,00 EUR

### **Tai - Chi Chuan**

Wochenkompaktkurs in den Herbstferien  
 Petra Engels

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

Vermittelt wird der erste Teil der bekanntesten Tai-Chi-Form, welche durch das Weglassen gelenkbelastender "Verdrehungen" einen fast tänzerischen Charakter bekommt. Wir praktizieren in der Regel draußen an verschiedenen Kraftorten.

301-200  
 Coesfeld, Beginn: 12.10. (5x)  
 Montag - Freitag  
 jeweils 17.00 - 18.30 Uhr  
 Stadtbücherei, 3. OG links, Nebeneingang Weberstraße  
 10 Ustd., 30,00 EUR

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Sportschuhe (für die Halle und für draußen) sowie dicke Socken mit.

Für das Skript wird eine Gebühr von 10,00 EUR erhoben.

### **Dayan-Qigong für Fortgeschrittene**

Manfred Kartz

Dayan-Qigong, zu deutsch "Wildgans-Atemübung", ist eine durchaus heilkräftige Übung, die sich im exklusiven Kreis der taoistischen Kunlun-Schule seit Generationen vererbte.

Dayan-Qigong basiert darauf, die Haltungen der Wildgans nachzuahmen und die altertümlichen Daoyin-Methoden zu assimilieren. Es besteht aus kräftigen und geschmeidigen Bewegungen, wobei sich Bewegung und Ruhe abwechseln. Bei der Stimulierung eines starken Gefühls von Qi übt es eine kräftige Heilwirkung aus. Die 64 Figuren der Übungsreihe sind in ca. 15 Minuten zu absolvieren.

Es sind zwar ziemlich viele, aber leicht zu erlernende Bewegungen. Dayan-Qigong ist förderlich für den Blutkreislauf und für die Öffnung des "Jinmai", nämlich des Kanals, durch den die vitale Energie fließt. Er hilft, gesunde Luft einzuzatmen und unsaubere Luft auszuatmen.

Diese Qigong-Reihe wirkt besonders gut bei Herzkrankheiten, Schlaflosigkeit, Funktionsstörung des autonomen Nervensystems, rheumatischer Arthritis und Hautkrankheiten. Ferner ist es wirksam bei der Behandlung der Fettleibigkeit.

Es dient vor allem als eine Therapie für geistige und körperliche Schonung und Erholung, indem der Körper als ein organisches Ganzes reguliert wird. Trainiert ein Mensch diese Übung einige Monate lang, so empfindet er seine Muskeln als viel geschmeidiger. Die Beweglichkeit seiner Taille sowie der Bein-, Schulter- und Armgelenke wird gesteigert, seine Gehirnfunktionen und seine Erinnerungskraft werden verstärkt.

301-207  
 Coesfeld, ab 18.09. (12x)  
 freitags, 17.30 - 19.00 Uhr  
 Liebfrauenburg, 1. Etage, Kleiner Sitzungssaal, Raum 110  
 24 Ustd., 55,20 EUR

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

**Autogenes Training - Grundkurs**

Julian Mürmann

Unsere heutige Zeit ist für viele Menschen geprägt durch eine große Arbeitsbelastung, unzählige Termine und belastende Stresssituationen. Dies führt häufig zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen und wirkt sich negativ auf das familiäre Zusammenleben aus. Zeit für Muße, Ruhe und Entspannung kommt häufig zu kurz. Das Autogene Training kann hier erfolgreich Abhilfe schaffen. Es ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, die jeder Mensch ohne viel Aufwand erlernen und in seinem Alltag anwenden kann.

Sechs Abende dienen dem Erlernen der Grundübungen und zwei weitere Abende sind für die Festigung und Vertiefung des Erlernten vorgesehen.

301-005

Nottuln, ab 27.10. (8x)

dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr

Praxis für Psychotherapie Mürmann Am Bagno 25

16 Ustd., 48,00 EUR

Mitzubringen sind ein paar warme Socken, Iso-Matte, ein kleines Kopfkissen und eine Decke.

**Beckenbodengymnastik - Aufbaukurs**

- Ein Angebot für Frauen - Claudia Thiele

Ein Fortsetzungskurs für die Beckenboden-Interessierten-Frauen, die bereits Vorkenntnisse in der Beckenbodengymnastik haben.

Der Beckenboden - ein lebenslanges Training. Der Kurs gibt Unterstützung bei der Übungspraxis, die Übungen sind sanft und schonend, da die Muskulatur gezielt aufgebaut wird. Entspannungs- und Atemübungen runden die Übungsstunde ab.

302-014

Nottuln, ab 27.10. (8x)

dienstags, 19.15 - 20.00 Uhr

Haus Margarete - Seminarraum im Dachgeschoss

8 Ustd., 20,80 EUR

Bitte leichte Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.

**"...schwer was los!" - Ein Bewegungsangebot für Mädchen mit mehr Figur (ab 15 Jahren)**

Heike Rothhäuser

Den Teilnehmerinnen dieses Kurses soll die Möglichkeit gegeben werden, sich ungestört unter Gleichgesinnten freier und sportlich zu bewegen. Das Medium Wasser mit seinen besonderen Eigenschaften ermöglicht es jeder Teilnehmerin, sich leichter zu fühlen. Mit Spielen und gezielten Übungen - ergänzt durch kleine Entspannungseinheiten - soll das Ziel erreicht werden, sich in seiner Haut wohl zu fühlen und gezielt für das Wohlbefinden zu trainieren.

302-097

Coesfeld, ab 21.08. (8x)

freitags, 14.15 - 15.00 Uhr

Hallenbad Lette

8 Ustd., 33,60 EUR

inklusive Eintrittsgebühren

302-098

Coesfeld, ab 30.10. (8x)

freitags, 14.15 - 15.00 Uhr

Hallenbad Lette

8 Ustd., 33,60 EUR

inklusive Eintrittsgebühren

**Nordic-Walking Kompakt zur Herzwoche 2009**

-Eine Einführung in die Gehtechnik für Einsteiger-  
Gudrun Kenning

Ein Wochenend-Intensivkurs, der in nur sehr kurzer Zeit die Grundtechnik des Nordic-Walking vermittelt. Dieses ideale Ausdauertraining lässt sich anschließend auch problemlos ohne zusätzliche Anleitung anwenden.

Walking-Stöcke werden gestellt.

302-302

Nottuln, Samstag, 21.11.

9.30 - 11.45 Uhr

Parkplatz Wellnesspark

3 Ustd., 9,50 EUR

Die Leihgebühr in Höhe von 2,00 EUR je Stockpaar ist in der Gebühr enthalten.

**B1 Business**

Zielniveau B1

Guido Koß

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die über gute Englischkenntnisse (6 Jahre Schulenglisch) verfügen und ihre Sicherheit im Umgang mit englischsprachigen Geschäftspartnern steigern möchten. Es werden typische Geschäftssituationen (Kontaktaufnahme, Gespräche mit berufsbezogenen Inhalten, SmallTalk, Präsentationen, etc.) trainiert. Weitere Schwerpunkte sind Telefonieren und schriftliche Geschäftskorrespondenz. Es besteht jeweils halbjährlich die Möglichkeit, eine Prüfung zum Europäischen Sprachenzertifikat "English for Business Purposes" (B1) abzulegen. Die Prüfung ist jedoch nicht obligatorisch!

406-775

Coesfeld, ab 01.09. (14x)

dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, 1. Etage, Raum 2.17

28 Ustd., 78,40 EUR

**Trenotalia**

Italienisch Einführung im Waggon

Zielniveau A1

Nicola Russo

Ciao! Haben Sie Lust auf eine Reise nach Italien? Wir treffen uns im Waggon und lernen die Sprache und die Kultur kennen. Wir fahren unterschiedliche Stationen an (Milano, Roma, Firenze, Siena, ...) und lernen auf lockere Art italienisch zu sprechen.

409-150

Billerbeck, ab 31.08. (14x)

montags, 18.00 - 19.30 Uhr

VHS-Express am Bahnhof Billerbeck

28 Ustd., 56,00 EUR

**Wie sag ich's meinen Leuten?**

Veränderungsprozesse kommunikativ begleiten

Dr. Uwe Ehlert

Auch Ihr Unternehmen hat die notwendigen Maßnahmen, wie z. B. Umstrukturierungen, Kurzarbeit oder Neuausrichtung von Teilbereichen ergriffen, um auf die aktuelle Situation zu reagieren. Fehlende Information verführt schnell zu Gerüchtebildung und falschen Überlegungen, die sich schnell selbständig machen. Aber gerade in solch schwierigen Zeiten benötigen Sie motivierte Mitarbeiter, die sich weiterhin mit der Firma identifizieren.

An Beispielen aus Ihren aktuellen Aufgaben und Projekten entwickeln Sie emotionale und persönliche Kommunikationskonzepte, die die interne Kommunikation Ihres Unternehmens zum entscheidenden Erfolgsfaktor werden lassen.

500-088  
 Coesfeld, Beginn: 09.10. (2x)  
 Freitag, 18.30 - 21.45 Uhr  
 Samstag, 9.00 - 17.30 Uhr  
 VHS, 1. Etage, Raum 2.17  
 14 Ustd., 70,00 EUR

### **Schreiben wir ein Buch!**

Dr. Uwe Ehlert

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne schreiben möchten, aber alleine nicht den richtigen Zugang finden oder zu schnell die Lust verlieren.

Sie werden in diesem Kurs Schreibübungen kennenlernen, die Ihnen helfen "in Gang" zu kommen. Sie erkennen Gesetzmäßigkeiten und Regeln über den Aufbau und die Struktur von Geschichten.

Wechselnde Schreibsituationen, visuelle oder auditive Anreize führen zu eigenen Texten der Teilnehmenden, die sowohl der Erinnerung als auch der Fantasie entspringen können. Beispiele verschiedener literarischer Formen helfen dabei, einen eigenen Stil zu entwickeln.

Durch Vortragen der Texte in der Gruppe wird Resonanz und Anregung zur Nachbearbeitung gegeben.

Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Anfänger und Schreibinteressierte, die bereits die ersten Versuche im kreativen Schreiben unternommen haben. Ziel des Kurses: Jeder Teilnehmer soll am Ende das Manuskript seines ersten Romans oder längeren Erzählung in Händen halten. Themen:

- Grundregeln des kreativen Schreibens
- Überblick über unterschiedliche Textsorten
- Strukturierung als Hilfe für Leser und Autor
- Besonderheiten verschiedener Textsorten
- Schreibübungen - Schreibspiele
- Der Umgang mit Schreibblockaden
- Tipps und Tricks zur Korrektur

500-090  
 Coesfeld, Beginn: 19.08. (18x)  
 Mittwoch, 20.00 - 21.45 Uhr  
 Theodor-Heuss-Realschule, EG, Raum 1014  
 27 Ustd., 136,00 EUR

### **Multimedia -Diashow (55+)**

Sven Reiling

Die einfache Diashow hat ausgedient!

Mit den modernen Möglichkeiten erfahren Sie in diesem Workshop alles rund um das Thema "multimediale Diashow". Inhalte dieses Workshops umfassen folgende Punkte:

- Erstellung einer Präsentation am Computer
- Überarbeitung der Bilder
- Einrichten der Hintergrundmusik
- Vorführung der Präsentation

501-138  
 Coesfeld, Donnerstag, 29.10.  
 15.00 - 18.15 Uhr  
 VHS, 1. Etage, EDV-Raum 2.12  
 4 Ustd., 16,00 EUR

### **Adobe InDesign CS4 (Grundlagen)**

Professionelles Satzlayout

Yvonne Budenz

InDesign ist ein professionelles Werkzeug für alle erdenklichen Layout-Aufgaben. Der Kurs führt anhand vieler praktischer Übungen die Grundlagen des Desktop Publishing (DTP) ein. Neben dem Kennen lernen der Arbeitsoberfläche und der Werkzeuge steht die Einführung in die rahmenorientierte Arbeitsweise und die typografischen Grundfunktionen des Programms im Mittelpunkt. Es werden folgende Themen behandelt:

- Benutzeroberfläche

- Satzspiegel
- Text-Layout
- Tabellen
- Vektoren und Pfade

501-850

Coesfeld, Beginn: 28.11. (2x)

Samstag, 9.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 9.00 - 16.00 Uhr

VHS, 1. Etage, EDV-Raum 2.14

16 Ustd., 84,00 EUR

### **Schreibwerkstatt für Kinder von 8 - 14 Jahren**

Dr. Uwe Ehler

In diesem Kurs lernst du, wie eine Geschichte entsteht. Bei verschiedenen Sprach- und Schreibspielen wirst du Möglichkeiten kennen lernen, aus einer Idee deine erste Erzählung zu erstellen. Wie steigt man in den Text ein? Was ist wichtig für die Spannung? Wie wichtig sind die Gespräche der beteiligten Figuren? Wie bringt man die eigene Idee letztendlich auf den Punkt? In dieser Werkstatt wirst du dies und einiges mehr erfahren. Themen:

- Anfang, Ende und Aufbau einer Geschichte
- Worauf sollte man achten?
- Personen und Perspektiven
- Schreiben mit allen Sinnen
- Titel und Überschriften
- Genau und konkret statt gut und schön

700-710

Coesfeld, Beginn: 28.08. (7x)

Freitag, 16.00 - 18.15 Uhr

VHS, 1. Etage, Raum 2.15

15 Ustd., ab 6 Personen 76,20 EUR

### **EDV-Workshop für Kinder (9 - 12 Jahre)**

Brigitte Kanne

Dieser Kurs vermittelt in angenehmer und kindgerechter Atmosphäre erste Fachkenntnisse, die für die Arbeit am PC notwendig sind.

Das machen wir:

- Texte schreiben und schick gestalten
- Dateien speichern und wieder finden
- Erstellen einer kleinen PowerPoint Präsentation
- Seiten zum Mitmachen und Informieren anklicken
- Sicheres Surfen im Netz

790-005

Nottuln, Beginn: 10.08. (5x)

Montag - Freitag

jeweils 9.00 - 11.30 Uhr

Treffpunkt Jugendarbeit Nottuln e.V., EDV-Raum

15 Ustd., ab 7 Personen 45,00 EUR