

Neues Kursangebot im II. Semester 2010

Treffpunkt Literatur - Sommerprogramm 2010

Zeitenwende

Treffpunkt Berlin, Brandenburg, Mühlhausen und Ostsee

Hans Otto Bräutigam

"Ständige Vertretung"

Zwanzig Jahre nach der Wiedervereinigung legt der langjährige Leiter der Ständigen Vertretung seine Memoiren vor. Im Mittelpunkt seiner Memoiren stehen persönliche Erlebnisse, Begegnungen und Beobachtungen - Geschichte, an denen Geschichte lebendig wird: von den Anfängen der Ständigen Vertretung über die Vertreibung Reiner Kunzes aus der DDR und die Biermann-Krise bis hin zu den zuweilen schwierigen Verhandlungen mit der eigenen Regierung.

Hans-Otto Bräutigam wurde 1931 in Völklingen geboren. Nach Studium der Rechtswissenschaften und Promotion arbeitete er im Auswärtigen Amt, im Bundeskanzleramt, als Leiter der Ständigen Vertretung in der DDR, als UN-Botschafter in New York, als Minister in Brandenburg. Er lebt in Berlin und besitzt vielfältige Wurzeln in Coesfeld.

100-101

Coesfeld, Montag, 05.07.

19.30 - 21.00 Uhr

WBK Forum, Raum rechts 1. Etage

J. Monika Walther

"Goldbroiler oder die Beschreibung einer Schlacht"

Eine Kriminalgeschichte: Die Ostseeküste nach der Wende. Die neue Zeit, den Umbruch haben sich Fischer und Geschäftsleute, Polizisten und Regimeopfer nicht als einen Krieg ohne Überlebenschancen vorgestellt. Und Röver, ein beiseite geschobener Kommissar, beobachtet die neuen Zeiten, die tote Frau im Kahn, die Schutzgelderpressungen, Schmuggel und die Schlägerbanden und tut seine Pflicht.

J. Monika Walther, Lyrikerin (Querfeldein, 2008), Erzählerin (Das Gewicht der Seele, 2009), ist eine der meistgespielten Hörspielautorinnen in unserem Land. In Leipzig geboren lebt sie im Dülmen-Hiddingsel und den Niederlanden.

100-102

Coesfeld, Mittwoch, 11.08.

19.30 - 21.00 Uhr

Bischofsmühle - Coesfeld-Harle

Erika Riemann**"Die Schleife an Stalins Bart"**

Die Autorin Erika Riemann wurde am 25. 12. 1930 geboren. Das wichtigste und sicherlich schlimmste Kapitel ihres Lebens begann 1945 mit 14 Jahren. Sie begeht einen Fehler, der sie um die Jugend bringt. Als sie eines Tages mit ein paar anderen Jugendlichen ihre gerade wiederhergerichtete Schule besichtigt, fällt ihr Blick auf ein Bild von Stalin, genau an jener Stelle, an dem bis vor kurzem ein Hitler Portrait hing. Mit den Worten "Du siehst ja ziemlich traurig aus" trat sie an das Bild heran und malte mit ihrem Lippenstift eine Schleife um den Schnauzbart.

Erika Riemann erhielt 2009 das Verdienstkreuz am Bande der Bundesrepublik Deutschland.

100-103

Coesfeld, Dienstag, 24.08.

19.30 - 21.00 Uhr

Stadtbücherei, Walkenbrückenstraße 25

Tönende Texte - "Effi Briest - Triffst Du nur das Zauberwort"**Rezitation und Darstellung - Ulrike Schlottbohm****Musikalische Begleitung - Mechtild Lendermann**

Briefe von und an Effi Briest - Theodor Fontane

Effi Briest an den tauben Hund Rollo - Ch. Brückner "Wenn Du geredet hättest, Desdemona

Ein natürliches, fast jugenhaft unbändiges Mädchen wird mit einem wesentlich älteren, prinzipienstrengen Beamten verheiratet. Effi verfällt aus Lebenshunger und Langeweile dem ersten Liebhaber, den sie aber ebenso schnell vergisst.

Die bekannte Schriftstellerin Christine Brückner schrieb "Ungehaltene Reden ungehaltener Frauen: Es sind so viele Reden berühmter Männer bekannt. Hatten Frauen denn nichts zu sagen?"

100-104

Coesfeld, Dienstag, 14.09.

19.30 - 21.00 Uhr

Ort wird noch bekannt gegeben

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

Fachliche Begleitung:

Elisabeth Roters-Ullrich, Literaturbüro Ruhr

Eintritt:

Einzelkarte: 7 Euro

Viererkarte: 25 Euro

Kartenvorverkauf: Bürgerbüro der Stadt Coesfeld, Buchhandlung Heuermann und an der Abendkasse

Mallorca - Insel der vielen Gesichter

Reisevortrag in digitaler Multimediatechnik

Günter Willing

Insel der vielen Gesichter - mit diesen wenigen Worten lässt sich das Erfolgsgeheimnis Mallorcas erklären. Diese Insel bietet für jeden etwas, für den ruhesuchenden Wanderer ebenso wie für den lebenslustigen Sonnenanbeter, für den Multimillionär mit eigener Finka genauso wie für den kostenbewussten Massentouristen.

Diese Vielseitigkeit in Verbindung mit Flugzeiten von nur etwas mehr als 2 Stunden haben Mallorca - insbesondere für deutsche Touristen - seit Jahrzehnten zum beliebtesten Reiseziel werden lassen.

Mallorca liegt ca. 180 km vor der spanischen Küste und hat mit einer Länge von 100 km und einer Breite von 80 km ideale Ausmaße, um einerseits innerhalb von 2 bis 3 Wochen alle Sehenswürdigkeiten kennenlernen oder jeden Punkt der Insel in wenigen Stunden erreichen zu können, andererseits bieten das gemäßigte Klima sowie die wunderschöne Natur und das große Kulturangebot auch ideale Voraussetzungen für einen mehrmonatigen Langzeiturlaub.

Mallorca ist nicht Arenal, jenes berüchtigte, in Beton gegossene Hullygully-Ghetto.

In diesem 1 ½-stündigen Reisevortrag werden neben der abwechslungsreichen und oft atemberaubenden Natur die historisch und kulturell gewachsene Mittelmeermetropole Palma, die malerischen Buchten und Bergdörfer, das Mallorca der uralten Städte und der Stille, der Mandel- und Orangenhaine, kurz das wahre Mallorca vorgestellt.

Dieser Vortrag wird mittels eines hochauflösenden, kalibrierten Datenprojektors (Beamers) im 16 : 9-Breitbildformat und HDAV-Modus (1920 x 1080 Pixel) präsentiert.

100-107

Coesfeld, Dienstag, 09.11.

19.30 - 21.00 Uhr

WBK Forum, Raum rechts 1. Etage

2 Ustd., 5,00 EUR

(Abendkasse)

Forum "Billerbecker Stadtgeschichte(n)"

Am Institut für vergleichende Städtegeschichte (IStG) wird innerhalb der nächsten drei Jahre unter der Leitung von Prof. Dr. Werner Freitag eine neue Stadtgeschichte Billerbecks erstellt.

Möglich gemacht wird dies durch die großzügige Unterstützung von Wolfgang Suwelack.

Ein wichtiger Bestandteil des Projektes ist der Austausch mit den Billerbecker Bürgern.

Deswegen werden die Autoren des Bandes in regelmäßigen Abständen im Forum

"Billerbecker Stadtgeschichte(n)" ihre Erkenntnisse der Öffentlichkeit vorstellen.

Die Einrichtung des Forums dient nicht allein der Präsentation der Forschungsergebnisse vor Ort. Ebenso eröffnet diese Veranstaltung den Billerbecker Bürgern die Möglichkeit,

Anregungen, Hinweise und Ergänzungen zu formulieren.

Termine für das 2. Halbjahr 2010: 30.09.; 28.10.; 25.11.

Billerbecker Katholizismus des 17. und 18. Jahrhunderts

Dr. Peter Ilisch

Die Pfarrstelle Billerbeck war wegen der überdurchschnittlichen Größe des Sprengels begehrt. Daneben gab es noch etliche andere Stellen für Kleriker. Von Personalmangel war keine Rede. Das Kirchenleben stand zwischen den Einflussnahmen des örtlichen Adels, des Rates des Wigbolds, der Grundherren der Bauern und der Diözesanleitung. Jedermann war eingebunden und doch war die örtliche Kirche auch Spiegel gesellschaftlicher Hierarchien. Die Unterschiede zum 20. Jahrhundert betreffen sowohl das Erscheinungsbild der zwei Kirchen wie auch das geistige Leben.

100-120

Billerbeck, Donnerstag, 30.09.

19.30 - 21.00 Uhr

Alte Landwirtschaftsschule, Kultursaal

2 Ustd., Eintritt frei

Armenversorgung in Billerbeck.

Das Beispiel des Haus Hamerenschen Armenhauses (16.-19. Jahrhundert)

Kirsten Bernhardt, M. A.

Im 16. und 17. Jahrhundert entstanden in zahlreichen Gemeinden des Münsterlandes Armenhäuser, die von Adeligen gestiftet wurden. In Billerbeck stiftete der ehemalige münsterische Bischof Bernhard von Raesfeld (1508-1574), der aus dem Haus Hameren stammte, 1571 ein Armenhaus für zwölf Personen. Wie die Menschen im Armenhaus lebten und was sich dort im Lauf der Zeit veränderte, soll in diesem Vortrag näher beleuchtet werden.

100-121

Billerbeck, Donnerstag, 28.10.

19.30 - 21.00 Uhr

Alte Landwirtschaftsschule, Kultursaal

2 Ustd., Eintritt frei

Nachholende Moderne und Katholisches Milieu: Kleinstädte im westlichen Münsterland 1870-1970 N.N.

So lautet der Titel eines im Sommersemester 2010 an der Universität Münster im Rahmen des Projektes "Stadtgeschichte Billerbeck" veranstalteten Masterseminars. Einige Studierende haben sich im Verlauf des Seminars mit unterschiedlichen Aspekten der Stadtentwicklung Billerbecks beschäftigt. Die Ergebnisse der daraus entstandenen Abschlussarbeiten werden bei dieser Abendveranstaltung von den Absolventen präsentiert.

100-122

Billerbeck, Donnerstag, 25.11.

19.30 - 21.00 Uhr

Alte Landwirtschaftsschule, Kultursaal

2 Ustd., Eintritt frei

Werkschau 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.

200-001

Coesfeld, 10.10. – 23.10.2010

11.00 - 17.45 Uhr

Stadtbücherei, 3. OG links, Nebeneingang Weberstraße

Wie schreibe ich meine Erinnerungen auf?

Julia v. Grünberg

"Das Geheimnis der Erlösung heißt Erinnerung", so lautet ein weises Sprichwort. Es tut uns gut, Vergangenes schriftlich festzuhalten. Doch in welcher Form schreibt man das Erinnererte auf? Wie erzählt man kurzweilig? Was kann man voraussetzen, was muss man erklären? Wie sind andere vor uns an diese Aufgabe herangegangen?

Eine Historikerin und erfahrene Autorin hilft Ihnen, Ihre Gedanken zu ordnen, gibt Ihnen Schreibtipps, stellt behutsam weiterführende Fragen und ergänzt, wo es gewünscht wird, historische Zusammenhänge.

Im Rahmen des Kurses lesen wir zur Anregung auch kurze Auszüge aus bekannten biographischen Texten der letzten 500 Jahre. Und wer begonnen hat, seine eigenen Erlebnisse aufzuschreiben, dem wollen wir gerne zuhören, wenn er sie vorträgt.

Die Produktion der eigenen Erinnerungen wird im nächsten Semester besprochen.

201-100

Nottuln, ab 09.11. (3x)

dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr

Alte Amtmannei, Kaminraum

6 Ustd., 15,00 EUR

Pastellmal-Workshop für Kinder

(6 - 12 Jahre)

Bärbel Pleus

Die Pastellmalerei ist eine sehr farbenfrohe Malerei und wohl die einzige farbige Technik, in der das Malen mit dem Zeichnen verbunden werden kann. Sie ist eine sehr alte Maltechnik und das Faszinierende an der Pastellmalerei ist, dass sie sehr leicht zu erlernen ist, da ein vermeintlich "verpfushtes" Bild immer wieder bearbeitet werden kann.

Schon nach dem ersten Kurstermin kann ein erstes fertiges Bild bestaunt werden.

205-026

Coesfeld, ab 30.10. (4x)

samstags, 10.00 - 12.15 Uhr

Theodor-Heuss-Realschule, EG, Raum 005

12 Ustd., 24,00 EUR

Die benötigten Einstiegsmaterialien werden mit der Kursleiterin am ersten Abend besprochen.

Meditativer Kreistanz trifft Modern Dance

Annika Schlupkothén

Die Ruhe meditativer Tänze und die lebendige Kraft des Modern Dance wirken harmonisierend auf Seele, Geist und Körper. Mit Begeisterung und Lebensfreude wollen wir den Tanz für uns entdecken und erleben.

Schritt für Schritt immer leichtfüßiger werden und die Kraft der eigenen Mitte durch den gemeinsamen Kreis erfahren. Alle Elemente werden ausführlich erklärt, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

209-008

Coesfeld, ab 25.09. (2x)

samstags, 14.30 - 18.30 Uhr

Stadtbücherei, 3. OG rechts, Nebeneingang Weberstraße

10 Ustd., 25,00 EUR

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Gymnastik- oder Ballettschläppchen

„Herzschlag 20 10“**Ein Aktionstag des Coesfelder Gesundheitstage-Teams**

Medizinische Fachvorträge mit den Kardiologen der Christophoruskliniken Dr. Wolfgang Schweers und Dr. Stefan Strick

als Begleitprogramm u.a. vorgesehen:

Informationen zu den Themen: Zahnmedizin, Angiologie, Ernährung, Diabetologie / Innere Medizin, Psychosomatik

Apotheker-Infostand - Reanimationsvorführung auf der Bühne - Pilates-Schnuppertraining -

Herz-Qi Gong - Radsportvorführung - Nordic-Walking-Parcours - Body Percussion -

Preisverleihung Malwettbewerb - gesunde Snacks

300-000

Coesfeld, Sonntag, 31.10.

11.00 - 17.00 Uhr

Sparkasse Westmünsterland, Münsterstr. 5

8 Ustd., Eintritt frei

Das ADHS-Syndrom - CÄR, FBS und VHS laden zur Abendvisite ein!

Dr. Thomas Horn

Das ADHS- Syndrom ist durch eine lebenslange dynamische Regulationsstörung und hierdurch bestimmte Entwicklungsbesonderheiten gekennzeichnet. Dabei bestimmt eine neurobiologische Prädisposition (=Veranlagung) im Zusammenwirken mit Erziehungs- und Sozialisationsbedingungen und Lernerfahrungen die Ausprägung der Symptomatik.

Neurobiologische Erklärungsmodelle der ADHS beschreiben Funktionsabweichungen in der Regulation und Verfügbarkeit von Botenstoffen und deren Transportern und Rezeptoren im Gehirn.

Der Vortrag schildert Ursachen, Diagnose und Therapiemöglichkeiten rund um das Thema ADHS im Kindesalter.

300-050

Coesfeld, Mittwoch, 08.09.

20.00 - 21.30 Uhr

Familienbildungsstätte, Marienwall

2 Ustd., Eintritt frei

Hautveränderungen - Von harmlos bis gefährlich –

CÄR, FBS und VHS laden zur Abendvisite ein!

Dr. Ludger Höing

Die Haut als äußere Begrenzung des Menschen zu seiner Umwelt weist im Laufe des Lebens verschiedenste Veränderungen auf. Viele sind harmlos, einige unbedingt behandlungsbedürftig. Anhand zahlreicher Bilder werden verschiedene Hauterscheinungen dargestellt. Den Teilnehmern wird die ärztliche Früherkennungsuntersuchung auf Hautkrebs vorgestellt und sie lernen verdächtige Veränderungen zu erkennen.

300-051

Coesfeld, Dienstag, 28.09.

20.00 - 21.30 Uhr

Familienbildungsstätte, Marienwall

2 Ustd., Eintritt frei

Strahlentherapie - was ist das, und wofür ist sie gut? –

CÄR, FBS und VHS laden zur Abendvisite ein!

Dr. Dorothea Riesenbeck

Die wenigsten Menschen können sich unter Strahlentherapie etwas vorstellen. Wenn, dann gibt es meist negative Vorurteile: „Da gibt es Verbrennungen.“ - „Das macht man nur, wenn es ganz schlimm um einen steht.“ – „Das hilft sowieso nicht.“

Seit Anfang des Jahres gibt es die strahlentherapeutische Praxis in Coesfeld mit modernster Technik. Wir möchten zeigen, was moderne Strahlentherapie eigentlich ist. Dem interessierten Laien wird verständlich erklärt, wie Technik, Biologie und Medizin in diesem Spezialbereich funktionieren. Wann eine Strahlentherapie angezeigt ist, wie sie mit anderen medizinischen Disziplinen vernetzt ist und warum manches anders ist als in üblichen Arztpraxen soll kurz erklärt werden. Auch über die Vermeidung und Behandlung von Nebenwirkungen soll ein kleiner Einstieg gegeben werden. Bei einer Besichtigung kann dann mit den Mitarbeitern der einzelnen Bereiche ein Kennenlernen stattfinden.

300-052

Coesfeld, Montag, 20.09.

19.00 - 20.30 Uhr

Strahlentherapiezentrum Coesfeld

2 Ustd., Eintritt frei

"Abendvisite" ist eine Vortragsreihe zu Themen der Gesundheit und Medizin

Zur "Abendvisite" laden ein:

Coesfelder-Ärzte-Ring

Coesfelder Apotheken

Familienbildungsstätte Coesfeld

Volkshochschule Coesfeld

Vortrag zur Gesundheitswoche 2010 in Billerbeck**" Nach Herzenslust genießen "**

Anette Stalz

In diesem Vortrag stellt die Referentin Ihnen eine herzgesunde Ernährungsweise sowie ein herzschonendes Ganzkörpertraining mit praktischen Übungen vor.

300-151

Billerbeck, Montag, 27.09.

19.00 - 20.30 Uhr

Offene Ganztagschule

2 Ustd., Eintritt frei

Herz-Qigong am Vormittag

Manfred Kartz

Das Herz-Qigong ist eine Methode des medizinisch orientierten Qigong. Das Herz-Qigong beugt Herz- und Gefäßerkrankungen vor und trägt zu deren Behandlung und Heilung bei. Es hat sich ebenso bei Luftröhrentzündungen, Lungenblähung, Nervenschwäche, Entzündungen des Magen-Darm-Traktes sowie bei Hexenschuss, Hals-, Schulter- und Beinschmerzen als wirksam erwiesen.

301-220

Coesfeld, ab 11.11. (6x)

donnerstags, 9.00 - 10.30 Uhr

Stadtbücherei, 3. OG rechts, Nebeneingang Weberstraße

12 Ustd., 36,00 EUR

Bitte warme Strümpfe, bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

Das Becken entdecken

Maria Zimmermann

Der untere Teil der Wirbelsäule und die Verbindung zwischen Wirbelsäule und Becken leiden sehr darunter, wenn Bewegungs- und Entspannungsfähigkeit des Beckens eingeschränkt sind. Rückenschmerzen und Ischiasbeschwerden sind vorprogrammiert. Natürlich stehen auch Probleme mit dem Beckenboden in direktem Zusammenhang. Klassische Körperwahrnehmungsübungen sensibilisieren für die „Beckenschale“, ausgesuchte funktionale Übungen stabilisieren die Funktionalität des Beckens. Bringen sie Ihr Becken in Schwung und entlasten Sie Ihre Lendenwirbelsäule.

302-010

Coesfeld, ab 18.09. (2x)

samstags, 10.00 - 13.00 Uhr

Stadtbücherei, 3. OG links, Nebeneingang Weberstraße

8 Ustd., 40,00 EUR

Erstattungsfähig nach §20 SGB V

Fit in den Winter!

Dozententeam

Aquacycling - Nordic-Walking - Entspannung

Ein Fitness - und Wohlfühlpaket zur Vorbereitung auf die Winterzeit für Sie geschnürt!

302-020

Coesfeld, ab 03.11. (4x)

mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr

1. Termin: CoeBad, Nichtschwimmerbecken

8 Ustd., 40,00 EUR

Der Eintritt ins Coebad ist in dieser Kursgebühr nicht enthalten.

Indoor-Cyclingkurs für Frauen

Olav Bryjak

Dieser Anfänger – Indoor-Cyclingkurs ist für Frauen jeden Alters geeignet und sorgt mit seinen musikalischen Motivationseinflüssen für den Konditionsaufbau, den Fettabbau und eine Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.

Indoor-Cycling ist ein Herz-Kreislauf- und Ausdauertraining, das sowohl das physische, als auch das mentale Wohlbefinden der Teilnehmerinnen steigert. In einer Gruppe wird unter Anleitung eines Instructors zu Musik auf speziell dafür entwickelten Rädern gefahren.

302-021
 Coesfeld, ab 17.09. (8x)
 freitags, 16.00 - 16.45 Uhr
 Damenfitnessstudio Active Lady
 8 Ustd., 40,00 EUR

Venen-Gymnastik ab 55+

Gudrun Kenning

Das Venentraining ist eine gezielte Betätigung der Beinmuskulatur. Die Bewegungsabläufe werden in Begleitung von Musik durchgeführt. Bei kurzen choreographischen Folgen zu unterhaltsamer Musik macht es Spaß, sich zu bewegen. Die entwickelten Bewegungseinheiten sind dabei bestens geeignet, den Venenblutrückfluss extrem zu fördern.

Durch die Einfachheit des Trainings entstehen schnell Erfolge. Der Bewegungsablauf wird gefördert, das Thromboserisiko gesenkt, Atmung, Kreislauf und Muskelgruppen werden stimuliert. Das gesamte körperliche Befinden wird dadurch positiv beeinflusst. Die Übungen eignen sich außerdem bestens zur Entspannung.

302-025
 Coesfeld, ab 27.10. (8 x)
 mittwochs, 16.45 - 17.30 Uhr
 Pius-Gymnasium, Turnhalle
 8 Ustd., 17,60 EUR

Gymnastikschläppchen und Erfrischungsgetränk bitte mitbringen.

Das Rücken-Fit-Programm

Maria Zimmermann

15 Minuten täglich mit gekonnten Übungen ganz achtsam seinen Rücken mobilisieren und stärken, effektiver kann man seinen Rücken nicht trainieren. In diesem Seminar lernen Sie genau das zu tun. Mit Körperwahrnehmungsübungen verbessern Sie Ihre Fähigkeit, Ihren Körper ökonomisch zu bewegen. Stabilisierungsübungen und Rotationsbewegungen werden zu einer sinnvollen Bewegungsabfolge zusammengeführt und erlernt. Dieses Rückenseminar will Sie anregen, jeden Tag etwas für Ihren Rücken zu tun, denn: Vorbeugen ist besser als Schäden heilen!

302-026
 Coesfeld, ab 13.11. (2x)
 samstags, 10.00 - 13.00 Uhr
 Stadtbücherei, 3. OG links, Nebeneingang Weberstraße
 8 Ustd., 40,00 EUR

Erstattungsfähig nach §20 SGB V

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen und Wolldecke.

Rehatraining

Brigitte Wolter

Ein gezieltes Reha-Training steigert die Leistungsfähigkeit, die Ausdauer und die Belastbarkeit. Ein weiteres Ziel ist die Schmerzfreiheit des Betroffenen.

Insbesondere nach schweren Erkrankungen oder Verletzungen wie z.B. einer degenerativen Wirbelsäulenerkrankung soll das Rehabilitations-Training Hilfe zur Selbsthilfe bieten, um den

Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen, Krankheitsbeschwerden zu mindern und die Arbeitsfähigkeit wieder herzustellen.

Inhalte des Kurses sind funktionelle Übungen, Bewegungsschule, Training mit und ohne Geräten unter Berücksichtigung der modernen Trainingslehre, die von einer zertifizierten Reha-Trainerin durchgeführt werden.

Dieses fortlaufende Kursangebot wird in Kooperation mit der Sportgemeinschaft SG 06 e. V. durchgeführt. Eine Teilnahme ist nur mit ärztlicher Verordnung möglich!

302-400

Coesfeld, ab 03.09. (4x)

freitags, 8.00 - 8.45 Uhr

Stadtbücherei, 3. OG rechts, Nebeneingang Weberstraße

4 Ustd., 10,00 EUR

Fortlaufender Kurs! Die Kursgebühr beträgt 2,50 EUR pro Kurstermin.

Tune up your English!

Zielniveau B1

Kirstin Campbell

Do you enjoy music? Do you have a good basic knowledge of English but want to learn more? Improve all your English language skills with music as a guide! In this course, students will be introduced to authentic and natural English via songs of all styles and times. Increase your vocabulary; improve your pronunciation, grammar and writing skills, in a relaxed and enjoyable atmosphere. No course book will be used and musical skills are not required.

Kirstin Campbell is a native English speaker and professional musician from Canada. She has worked around the world with various artists and in this course offers the benefit of her experience.

406-450

Coesfeld, ab 16.09. (12x)

donnerstags, 18.15 - 19.45 Uhr

VHS, 1. Etage, Raum 2.8

24 Ustd., 53,00 EUR

inkl. Lernmaterial

La musica dell'italiano

Italienische Kultur am Wochenende

Zielniveau B1

Sonia Bartoccio

Entdecken Sie mit uns die Musik der italienischen Sprache und Kultur! Dieser Sprachkurs am Wochenende ist auch eine Gelegenheit, italienische Grammatik und Wortschatz durch Lieder aufzufrischen und zu vertiefen. Impariamo l'italiano cantando!

409-500

Coesfeld, Samstag, 06.11.

14.00 - 18.00 Uhr

VHS, 1. Etage, Raum 2.8

5 Ustd., 17,50 EUR

Niederländisch Ruckzuck!

für Schüler/innen und Studienanwärter/innen
Zielniveau A1/A2

Vera Krott-Unterweger

Enschede, Maastricht, Nijmegen, Breda... Du könntest dir vorstellen, in den Niederlanden zu studieren? Wenn du keine Vorkenntnisse in Niederländisch hast und deine zu Ende gehende Schulzeit bereits zum Erlernen eines Grundwortschatzes inkl. Grammatik nutzen möchtest, ist dieser Kurs richtig für dich! Wir arbeiten intensiv in kleiner Gruppe mit dem Lehrwerk "Taal Vitaal" (Hueber).

414-152

Coesfeld, ab 13.09. (15x)

montags, 18.00 - 20.15 Uhr

Theodor-Heuss-Realschule, EG, Raum 008

45 Ustd., 90,00 EUR

Schwedisch im VHS-Express (Einführung I)

Zielniveau A1

Dorothee Reuters

Hej! Sie haben private oder berufliche Kontakte in Schweden oder planen eine Reise dorthin? Wenn Sie noch gar keine Vorkenntnisse haben und Schwedisch systematisch und alltagsbezogen erlernen möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig! Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Välkomna" (Klett) ab Lektion 1.

420-180

Billerbeck, ab 14.09. (14x)

dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr

VHS-Express am Bahnhof Billerbeck

28 Ustd., 56,00 EUR

Ich bin cool!

Simone Geißler

Gemeinsam gehen wir den folgenden Aussagen auf den Grund und finden andere Denkweisen, um dazu zu gehören, cool zu sein und gleichzeitig Spaß zu haben: Party und gute Laune ohne Alkohol geht nicht? Wer raucht gehört dazu? Markenklamotten geben den Ton an? Respekt und 'der gute Ton' gehören in das letzte Jahrhundert?

Ziele:

- Denkweisen verändern und sensibel gegenüber Anderen werden
- Alternativen finden und durchsetzen
- ein Teil der Gruppe sein ohne angepasst sein zu müssen
- Vermittlung von sozialen Kompetenzen zur wirkungsvollen Verminderung jugendlichen Problemverhaltens
- Hilfe beim Erwachsenwerden.

Methoden: Gruppenübungen, Diskussion, Vortrag

500-070

Coesfeld, Samstag, 18.09.

10.00 - 17.00 Uhr

VHS, 1. Etage, Raum 2.15

8 Ustd., 40,00 EUR

Mobbing - Infoveranstaltung

Simone Geißler

Immer wieder werden einzelne Kinder von anderen Mitschüler/innen ausgegrenzt. Das kann offen oder auch sehr verdeckt geschehen. Schulische Fachkräfte der Beratung werden vermehrt bei Formen von psychischer und physischer Gewalt, die man unter dem Begriff Mobbing einordnet, eingeschaltet. Wo hören Alltagskonflikte auf und wo fängt Mobbing an? Wie erkennt man seine Erscheinungsformen? Wie kann man Opfer schützen, den Mobbern deutliche Grenzen setzen und wie kann man in einem weiteren Arbeitsschritt beiden Seiten helfen und darüber hinaus schwierige gruppendynamische Prozesse innerhalb der Gruppe lenken?

Sensibilisierung von Eltern und Erziehern für Verhaltensweisen von Kindern, die evtl. gemobbt werden, Kennenlernen der Ursachen und Erscheinungsformen von Mobbing, betroffene Eltern lernen hilfreiches Verhalten kennen. Gemeinsam gehen wir Ursachen und Erscheinungsformen nach und zeigen Wege auf, wie sich betroffene Eltern richtig verhalten können.

Methoden: Vortrag, Gespräch, Übungen

500-090

Coesfeld, Samstag, 02.10.

10.00 - 17.00 Uhr

VHS, 1. Etage, Raum 2.17

8 Ustd., 40,00 EUR

Ich bin stark!**Mobbing - Den Stier bei den Hörnern packen! Wehre Dich!**

Simone Geißler

Niemand kann etwas dafür, dass er gemobbt wird, denn Mobbing kann jeden treffen. Doch was läuft beim Mobbing unter Jugendlichen eigentlich falsch? Kann man das nicht verhindern? Wer kann mir als Opfer helfen und was kann ich persönlich tun? Es werden Strategien und Lösungen erarbeitet, nicht länger Opfer zu sein, sondern aufrecht den Mobbern zu begegnen.

Wieder mutig, stark, ruhig und sicher im Alltag, der Schule und in der Freizeit leben können. Vertrauen neu aufbauen und sich selbst wieder stark fühlen.

Methoden: Gruppenarbeit, Vorträge, Übungen

500-092

Coesfeld, ab 28.10. (8x)

donnerstags, 16.00 - 17.30 Uhr

VHS, 1. Etage, Raum 2.17

16 Ustd., 56,00 EUR

PC-Handhabung

Burkhard Overmann

Dieser Kurs macht Sie mit der erfolgreichen Handhabung Ihres PC vertraut. Im Mittelpunkt stehen technische Geräte wie USB-Stick, externe Festplatten, Drucker und Scanner. Es werden u.a. folgende Fragestellungen bearbeitet: Wie werden Geräte installiert? Wie

funktioniert eine Datensicherung? Wie installiere ich Software und wie kann ich diese bei Bedarf wieder entfernen? PC-Grundkenntnisse sind erforderlich.

501-050
Nottuln, Samstag, 18.09.
9.30 - 12.00 Uhr
Treffpunkt Jugendarbeit Nottuln e.V., EDV-Raum
3 Ustd., 14,25 EUR

Informationsveranstaltung EDV 55+

Jürgen Rasch

Sie sind daran interessiert, mit einem PC oder einem Notebook zu arbeiten? Aber Sie können noch nicht viel mit Programmen wie Windows, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Bildbearbeitung oder dem Internet vorstellen? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen. Erleben Sie einen Streifzug durch interessante Programme und verschaffen Sie sich den notwendigen Überblick.

501-101
Coesfeld, Mittwoch, 22.09.
9.30 - 11.00 Uhr
VHS, 1. Etage, EDV-Raum 2.12
2 Ustd., Eintritt frei

Office kompakt

Brigitte Kanne

Der Kurs ist ideal für Berufsrückkehrerinnen, Teilzeitbeschäftigte und natürlich für den privaten Gebrauch.

Kursinhalte:

- Word: Zeichen- und Absatzformatierung
- Word: Nummerierung und Aufzählung
- Word: Tabulatoren, Tabellen
- Excel: Tabellen erstellen und bearbeiten
- Excel: Formeln und Funktionen
- Drucken
- Dokumentverwaltung

501-270
Coesfeld, ab 28.10. (6x)
donnerstags, 9.00 - 12.15 Uhr
VHS, 1. Etage, EDV-Raum 2.12
24 Ustd., 81,40 EUR

501-272
Nottuln, ab 27.10. (6x)
mittwochs, 9.00 - 12.15 Uhr
Treffpunkt Jugendarbeit Nottuln e.V., EDV-Raum
24 Ustd., 81,40 EUR

Ihr Büro in der Hosentasche? Das funktioniert!

Sven Reiling

In diesem Seminar erfahren Sie alles über das "mobile office" mit "PortableApps"

Ihr Nutzen: Sie erhalten im Rahmen dieses Seminars einen USB-Stick mit verschiedenen portablen Programmen und erlernen die Handhabung. Somit haben Sie künftig die wichtigsten Anwendungen auf Ihrem USB-Stick und können E-Mails, Briefe, Tabellenkalkulationen, Termine etc. auf jedem Computer nutzen.

Folgende Programme gehören zum Umfang:

- OpenOffice (Büroanwendungen)
 - FireFox (Internetbrowser)
 - Pidgin (z.B. zur Nutzung von ICQ)
 - KeePass (Passwortverwaltung)
 - Thunderbird, Sunbird (E-Mail und Terminkalender)
- und vieles mehr.

501-380
 Coesfeld, Samstag, 25.09. (2x)
 9.00 - 16.00 Uhr
 VHS, 1. Etage, Raum 2.15
 16 Ustd., 65,00 EUR

Excel-Lehrerfortbildung

Jürgen Rasch

Dieses Seminar wendet sich an Lehrer/innen, die Excel für den Unterricht und für die Selbstorganisation einsetzen möchten. Die wichtigsten Funktionen werden praxisorientiert erläutert und trainiert. Am Beispiel einer Notenverwaltung für Klassenarbeiten erfahren Sie den Umgang mit den wichtigsten Funktionen. Sparen Sie kostbare Zeit durch den cleveren Einsatz von Excel! Sie können die Arbeitsergebnisse des Seminars als fertige Vorlagen benutzen.

501-530
 Coesfeld, Samstag, 20.11.
 9.30 - 16.00 Uhr
 VHS, 1. Etage, EDV-Raum 2.12
 8 Ustd., 30,00 EUR

Niki - Programmieren für Kinder

Die ersten Computerprogramme (Kinder von 10-13 Jahre)

Hans Esser

Niki ist ein kleiner Robert, der sich auf Anweisung bewegen und kleine Dinge aufnehmen und ablegen kann. Dieser Kurs ermöglicht einen ersten Kontakt mit dem Thema "Programmierung".

Themen:

- Was ist eine Programmiersprache?
- Einführung in NIKI
- ein erstes kleines Programm
- Schleifen und Verzweigungen
- Unterprogramme

501-980
 Coesfeld, Samstag, 04.12.
 14.00 - 17.00 Uhr
 VHS, 1. Etage, EDV-Raum 2.14
 4 Ustd., 30,00 EUR

Überzeugend reden und präsentieren

Der Rhetorik-Kurs für Frauen!

Simone Geißler

Um Mitarbeiter, Kollegen oder Vorgesetzte von Ihren Vorhaben zu überzeugen, ist nicht nur Ihr fachliches Wissen, sondern vor allem Ihr rhetorisches Geschick gefragt. Als Frau verfügen Sie über eine besondere kommunikative Stärke, durch die Fähigkeit, einfühlsamer zu kommunizieren und sich in andere hineinzusetzen. Lernen Sie im Seminar, neben grundlegenden Tools und Techniken für den überzeugenden Auftritt, diese Stärke in Reden und Präsentationen gezielt einzusetzen. Entwickeln Sie ein besonderes Gespür für die sprachlichen Besonderheiten männlicher und weiblicher Ausdrucksweise und wie sie gezielt darauf reagieren können.

Inhalte:

- Männliche und weibliche Ausprägungen von Gesprächsstrategien, Ausdrucksformen und Sprachgebrauch
- Was Frauen "meinen" und was Männer "sagen"
- Was Frauen "sagen" und was Männer "verstehen"
- Stimme, Sprachtechnik und Körpersprache
- Lampenfieber produktiv nutzen und Sicherheit ausstrahlen
- Widerspruch und Diskussion: durchsetzen selbst in schwierigen Situationen
- Souveräner Umgang mit männlichen Dominanzansprüchen
- Ehrgeiz, Macht- und Konkurrenzverhalten erfolgreich begegnen

700-500

Coesfeld, Beginn: 06.11. (2x)

Samstag, 10.00 - 15.00 Uhr

Sonntag, 10.00 - 15.00 Uhr

VHS, 1. Etage, Raum 2.17

12 Ustd., 60,00 EUR

Naturforscher unterwegs

Ein Ferienkurs für Kinder Im Alter von 9 - 12 Jahren

Bettina Bödefeld-Nuyken

Forscherkurs für Kinder/ Jugendliche von 9 bis 13 Jahren, die wissen wollen, was auf und in Wasser, Boden und Luft krabbelt und sprießt und wie das Leben in der Natur funktioniert. Warum ist Boden nicht gleich Boden? Wer frisst wen im Wald? Worin unterscheiden sich die Lebensräume Bach und Teich? Wo können viele Pflanzen und Tiere leben, wo wenige? Natur erleben und erforschen steht auf dem Plan. Gemeinsam erkunden wir im Laufe von zwei Exkursionen das Leben in Wald, Gewässern und Freiland unserer näheren Umgebung. Anschließend wollen wir unsere Ergebnisse am Computer dokumentieren und eine kleine Präsentation erstellen. (2 Exkursionstage im Roruper Holz + 2 Tage Computerarbeit).

700-850

Coesfeld, Beginn: 11.10. (4x)

Montag - Donnerstag

jeweils 8.30 - 13.00 Uhr

VHS, 1. Etage, EDV-Raum 2.14

24 Ustd., 42,00 EUR