

Neue Kurse im I . Semester 2011

Türkei - Brücke zwischen Asien und Europa

Reisevortrag in digitaler Multimediatechnik

Günter Willing

Schon immer war das Gebiet der heutigen Türkei ein Schauplatz des Auf- und Niedergangs vieler Reiche. Neben den daraus resultierenden kulturhistorischen Sehenswürdigkeiten werden in dieser 1 ½- stündigen Fotorundreise auch die herausragenden Naturschönheiten dieses Landes vorgestellt.

Unsere Rundreise beginnt in Istanbul. Danach geht es entlang der Südküste des Marmarameeres nach Bursa und von dort aus weiter zur Westküste. Hier lernen wir u. a. die die altgriechischen Kolonialstädte Troja, Pergamon und Ephesus kennen.

Von der Küste führt die Fahrt ins Landesinnere nach Pamukkale mit seinen einzigartigen Sinterterrassen.

An der Südostküste besuchen wir anschließend die Urlaubsregion Antalya sowie die antiken Städte Myra und Aspendos.

Nach einem Halt im berühmten Mevlana-Museum von Konya geht unsere Fahrt weiter ins Landesinnere nach Kapadokien, dem Höhepunkt unserer Reise, mit seiner märchenhaften Landschaft aus erodiertem Tuffgestein.

Richtung Norden fahren wir anschließend nach Hattuscha, der ehemaligen Hauptstadt des Hethiter-Reiches.

In Ankara, der heutigen Hauptstadt des Landes, beenden wir unsere über 4000 km lange Rundreise durch dieses kulturhistorisch herausragende Land an der Grenze zwischen Asien und Europa.

100-106

Coesfeld, Dienstag, 01.03.

19.30 - 21.00 Uhr

WBK Forum, Raum rechts 1. Etage

2 Ustd., 5,00 EUR

(Abendkasse)

Irland - Ein Paradies am Rande Europas

Mary O'Keeffe

Mary O`Keeffe nimmt Sie in einem Mediovortrag mit auf eine Reise durch Ihr Heimatland: Irland.

Das Land ist geprägt von seiner Geschichte, seinen Sagen und Helden. Der Abend entführt Sie in die atemberaubende Landschaft des Landes mit seinen idyllischen Bergen, Tälern, Küsten und den einzigartig grünen Feldern. Vorgestellt werden unter Anderem: Weltkulturerben wie der Giant`s Causeway, Newgrange und Skellig Michael sowie die Kalksteinlandschaft der Burren und Nationalparks, wie der in Killarney mit der höchsten Erhebung Irlands dem Carrantouhill.

Die mystische Vergangenheit der Kelten und Druiden lebt trotz Christianisierung im bäuerlichen Irland weiter fort.

Die Iren sind bekannt für ihre Gastfreundschaft. Sie sind sehr bodenständige und liebenswerte Menschen, die besonderen Wert auf die Familie und Tradition legen. Lassen Sie sich von Land, Leuten und allem was grün ist begeistern und nehmen Sie den einen oder anderen lohnenswerten Reisetipp mit.

100-107
 Coesfeld, Dienstag, 29.03.
 19.30 - 21.00 Uhr
 WBK Forum, Raum rechts 1. Etage
 2 Ustd., 5,00 EUR

(Abendkasse)

Werkschau Fotografie "Einblicke"

Kerstin Zimmermann

Teilnehmerinnen und Teilnehmer des VHS-Fotoworkshops präsentieren ihre "Fotoshootings", die sie anlässlich ihres Workshops zu verschiedenen Exkursionsorten in Coesfeld mit der Kamera festgehalten haben.

200-000
 Coesfeld, Mittwoch, 09.02.
 18.00 - 19.30 Uhr
 VHS, 1. Etage, Neue VHS-Galerie
 2 Ustd., Eintritt frei

Ausstellung: Die bunte Welt der Acrylfarben

Karola Wortmann

Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer zeigen ihre kreativen Ideen und Arbeiten.

200-001
 Coesfeld, Mittwoch, 16.03.
 18.00 - 19.30 Uhr
 VHS, 1. Etage, Neue VHS-Galerie
 2 Ustd., Eintritt frei

Kunst im Rathaus

Maria Theßeling-Wirth

VHS-Kursleiterin Maria Theßeling -Wirth aus Nottuln präsentiert ihre Arbeiten im Rathaus Nottuln, Stiftsplatz 7-8, 1. Stockwerk in der Zeit von Mo - Fr 8.30 - 12.30 Uhr, Mo, Di, Mi 14.00 - 16.00 Uhr, Do, 14.00 - 18.00 Uhr.

200-002
 Coesfeld, ab 22.06. (1x)
 mittwochs, 8.30 - 12.30 Uhr
 Rathaus Nottuln, Galerie
 2 Ustd., Eintritt frei

"Abendvisite"**- eine Vortragsreihe zu Themen der Gesundheit und Medizin**

Zur "Abendvisite" laden ein:

Coesfelder-Ärzte-Ring
Familienbildungsstätte Coesfeld
Volkshochschule Coesfeld

Weitere Informationen auf Anfrage und durch die Presse.

"Abendvisite" - Schilddrüse

Dr. Frank Mader, Dr. Andreas Nemeč

Wussten Sie eigentlich, dass viele Körperfunktionen und die Stimmungslage von Ihrer Schilddrüse abhängig sind?

So ist die Schilddrüse oft ein Chamäleon Ihrer Beschwerden! Wir konnten mit den CÄR-Ärzten Herrn Dr. Frank Mader, FA für Innere Medizin aus Lette und Herrn Dr. Andreas Nemeč, FA für Allgemeine und Innere Medizin aus Coesfeld, zwei versierte Spezialisten gewinnen, dieses komplexe Organ uns näher zu bringen. Die Schilddrüse kann viele Krankheitsbilder zeigen, deren Ursachen man zunächst nicht eindeutig zuordnen kann. Beispielsweise können unklare Gewichts- zu oder -abnahme, Schlafstörungen, Herzrasen und Stimmungsschwankungen durch Schilddrüsenerkrankungen verursacht sein. An diesem Abend wird man Ihnen diese Zusammenhänge auf anschauliche Weise erklären und auch diverse Therapiemöglichkeiten in verständlicher Art vorstellen. Als besonderes Highlight des Abends können sich Freiwillige die Schilddrüse vor Ort mit Ultraschall untersuchen lassen.

300-040

Coesfeld, ab 16.02. (1x)

mittwochs, 19.00 - 21.00 Uhr

Familienbildungsstätte, Marienwall

2 Ustd., Eintritt frei

„Abendvisite“ - Vorsorge-Coloskopie

Dr. Mechthild Kemper, Dr. Markus Dreck

Ich tu ´was für mich – die Darmspiegelung zur Vorsorge – da geh` ich hin!

Der Dickdarmkrebs ist einer der häufigsten Tumore in der Bevölkerung; in der BRD geht man von um die 70.000 Neuerkrankungen pro Jahr aus. Innerhalb der letzten Jahre ist dieses Krankheitsbild intensiv beforscht worden, sodass das Überleben von Patienten mit dieser Erkrankung nicht nur deutlich gesteigert werden konnte, sondern die Heilungsrate erheblich gebessert werden konnte. Hierbei kommt es darauf an, den Krebs frühzeitig zu entdecken bzw. Vorstufen zu erkennen und diese zu behandeln. Dabei gibt es Familien, in denen Polypen gehäuft auftreten. Hierbei hat die Darmspiegelung einen erheblichen Stellenwert. Jeder Bürger ab dem 55. Lebensjahr und jeder Patient egal welchen Alters mit besonderen Problemen wie Blutabgang, Änderung der Stuhlgewohnheit und Durchfall hat Anrecht auf die Durchführung einer Darmspiegelung. Diese wird in vollem Umfang von den Krankenkassen bezahlt. Leider haben viele Menschen Angst vor der Durchführung der Untersuchung, obwohl durch neuartige Medikamente die Vorbereitung und

Durchführung der Untersuchung komfortabler geworden ist, und durch das Entfernen der Krebsvorstufen während einer Coloskopie der Entstehung des Darmkrebses vorgebeugt werden kann. Dr. med. Mechthild Kemper und Dr. med. Markus Dreck, beide niedergelassene Fachinternisten für Magen- und Darmerkrankungen in Coesfeld, führen die Darmspiegelung täglich durch und geben einen Eindruck vom Nutzen und den Möglichkeiten der Behandlung.

300-050
Coesfeld, Mittwoch, 18.05.
19.00 - 20.30 Uhr
WBK Forum, Raum rechts 1. Etage
2 Ustd., Eintritt frei

Yogameditation

Anfänger/Innen und Neueinsteiger/Innen willkommen!

Wolfgang Klaas

Schwerpunkt dieses Kurses ist es, mit den Mitteln der Meditation, Atemübungen und leichten Yogaübungen zur Mitte zu finden. Auch Anfängerinnen und Anfänger sowie ältere Menschen sind willkommen. Wünschenswert wäre die Fähigkeit, eine Weile (z. B. 15 Min.) auf einem Sitzkissen entspannen zu können.

301-120
Coesfeld, ab 11.03. (17x)
freitags, 18.00 - 19.30 Uhr
Stadtbücherei, 3. OG links, Nebeneingang Weberstraße
34 Ustd., 78,20 EUR

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Sport - oder Yogamatte und ein Meditationskissen mit.

Reiten als Sport für die Gesundheit

Schnupperkurs für Erwachsene

Sigrid Weppelmann

Reiten entspannt und ist gut für Körper und Seele. Wenn Sie reitende Kinder haben oder als Kind immer schon reiten lernen wollten oder sich diesen Tieren annähern möchten, bietet dieser Schnupperkurs dazu Gelegenheit. Reiten tut gut.

Der gesundheitliche Aspekt steht im Vordergrund. Sind Sie fit für den Ritt? Beginnend mit dem Petziball, der Rückenschule im Stall geht es weiter über Aufwärmtraining für Reiter und dementsprechendes Abwärmen. Außerdem werden Sitzübungen zu Pferd praktiziert. Sie gewinnen einen Eindruck davon, dass Reiten ein anspruchsvoller Sport ist, der einen guten Ausgleich bietet.

Die Kursleiterin ist Fachübungsleiterin „Prävention im Reiten als Sport für die Gesundheit“.

302-500
Coesfeld, Samstag, 14.05.
14.00 - 17.45 Uhr

Pferdehof Stripperhook
5 Ustd., 20,00 EUR

Englisch "Gefühlte Anfänger..."

Zielniveau A1

Tobias Budke

Sie haben vor langer Zeit Englisch gelernt und plagen sich mit dem Gefühl, alles vergessen zu haben? Sie haben länger zurückliegende einfache Schulkenntnisse, die dringend entstaubt werden müssen? Willkommen unter Gleichgesinnten! Unser Lehrbuch heißt "First Choice A1 Fast: Kurs- und Arbeitsbuch" (Cornelsen) ab Lektion 1.

406-349

Coesfeld, ab 08.02. (16x)

dienstags, 19.45 - 21.15 Uhr

VHS, 1. Etage, Raum 2.17

32 Ustd., 64,00 EUR

English for Business Purposes: Telephoning

Zielniveau A2/B1

(Kompaktseminar)

Guido Koß

Haben Sie beruflich mit englischsprachigen Geschäftspartnern zu tun? Müssen Sie Anrufe entgegennehmen und fühlen sich dabei noch unsicher? In diesem Kompaktseminar erlernen Sie erstes wichtiges Rüstzeug fürs Telefonieren. (Zur späteren Vertiefung der Themen empfehlen wir unsere im Februar startenden Angebote im Bereich Business English.)

406-700

Coesfeld, 10. - 12.1. (3x)

Montag - Mittwoch

jeweils 19.30 - 21.00 Uhr

VHS, 1. Etage, Raum 2.8

6 Ustd., 20,00 EUR

English for Business Purposes: E-mails and business letters

Zielniveau A2/B1

(Kompaktseminar)

Guido Koß

Haben Sie beruflich mit englischsprachigen Geschäftspartner zu tun? Müssen Sie E-mails beantworten, kurze geschäftliche Korrespondenz formulieren und fühlen sich häufig noch unsicher? In diesem Kompaktseminar lernen Sie erstes wichtiges Rüstzeug fürs Schreiben. (Zur späteren Vertiefung der Themen empfehlen wir unsere im Februar startenden Angebote im Bereich Business English.)

406-701
 Coesfeld, 17. - 19.1. (3x)
 Montag - Mittwoch
 jeweils 19.30 - 21.00 Uhr
 VHS, 1. Etage, Raum 2.8
 6 Ustd., 20,00 EUR

English for Business Purposes: Presentations

Zielniveau A2/B1
 (Kompaktseminar)
 Guido Koß

Müssen Sie beruflich Präsentationen/Reports in Englisch formulieren und diese den englischsprachigen Kollegen präsentieren? In diesem Kompaktseminar lernen Sie erstes wichtiges Rüstzeug dafür kennen. (Zur späteren Vertiefung der Themen empfehlen wir unsere im Februar startenden Angebote im Bereich Business English.)

406-702
 Coesfeld, 24. - 26.1. (3x)
 Montag - Mittwoch
 jeweils 19.30 - 21.00 Uhr
 VHS, 1. Etage, Raum 2.8
 6 Ustd., 20,00 EUR

Advanced Business Communication C1

Guido Koß

This course is intended for students who already have a sound knowledge of English but wish to speak good idiomatic English fluently and improve their oral and written abilities. Students who must be willing to participate actively should be at the Cambridge FCE or the telc B2 Business level.

The course will consist of a wide variety of business related oral work using recorded material, discussions, etc. If required, there may be a revision of some of the more difficult grammar topics, though grammar revision is not central.

406-780
 Coesfeld, ab 10.02. (16x)
 donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr
 VHS, Erdgeschoss, Raum 1.3
 32 Ustd., 89,60 EUR

Niederländisch Auffrischung

(& Prüfungsvorbereitung CNaVT)

Zielniveau A2/B1

Vera Krott-Unterweger

In diesem neuen Kursangebot der VHS werden die Inhalte des Lehrwerks "Taal Vitaal" gründlich in Wort und Schrift, in Grammatik und Wortschatz aufgefrischt.

Teilnehmer/innen, die die Prüfung "Certificaat Nederlands als Vreemde Taal" (CNaVT) im Mai 2011 ablegen möchten, können sich in diesem Kurs auf die Prüfung vorbereiten. (Nähere Informationen unter www.cnavt.org)

414-166
Coesfeld, ab 19.01. (16x)
mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Realschule, EG, Raum 007
32 Ustd., 89,60 EUR

Soziale Netzwerke

Sven Reiling

Viele Menschen nutzen soziale Netzwerke. Die Beweggründe sind so vielfältig wie die veröffentlichten Profile. Sie erfahren viel über wichtige Einstellungen und die grundsätzlichen Arbeitsweisen von Xing, Facebook, studiVZ und schülerVZ. Anhand von praktischen Beispielen erfahren Sie, wie Sie Ihre Daten schützen können und worauf Sie achten sollten. Sie können im Anschluss bekannte Stolperfallen umgehen und soziale Netzwerke effektiv nutzen.

501-050
Coesfeld, ab 17.02. (2x)
donnerstags, 18.30 - 21.30 Uhr
VHS, 1. Etage, EDV-Raum 2.12
8 Ustd., 28,75 EUR

Google Apps

Stefan Bäumer

Google bietet mittlerweile eine Fülle von Programmen, die aus dem Browser heraus gestartet werden können. Sie sind in ihrer Nutzung kostenlos und decken viele Anwendungsbereiche ab. Einen Überblick über die Anwendungsmöglichkeiten bietet dieser Workshop.

501-380
Coesfeld, Samstag, 19.03.
9.00 - 16.00 Uhr
VHS, 1. Etage, EDV-Raum 2.12
8 Ustd., 34,00 EUR

Office - Büroalltag effizient gestalten

Sven Reiling

In diesem Workshop erfahren Sie viele Tipps und Tricks im Umgang mit den Office Programmen Word, Excel, PowerPoint und Outlook. Dadurch gelingt es Ihnen, die tägliche Büroarbeit effektiver zu gestalten.

501-760
 Coesfeld, ab 04.05. (6x)
 mittwochs, 18.30 - 21.30 Uhr
 VHS, 1. Etage, EDV-Raum 2.14
 24 Ustd., 96,75 EUR

Digitalkamera, Bedienung, Bilderverwaltung und Diashows

Sven Reiling

Wenn Sie auch das Problem kennen, dass Ihre Speicherkarte in Ihrer Kamera voll ist und Sie Ihre Bilder verwalten und bearbeiten möchten gibt es verschiedene Möglichkeiten. Diese werden in Praxistrainings erprobt. Zusätzlich lernen Sie, wie Sie wirkungsvolle Diashows selbst erstellen können.

501-801
 Coesfeld, ab 09.02. (3x)
 mittwochs, 18.30 - 21.30 Uhr
 VHS, 1. Etage, EDV-Raum 2.14
 12 Ustd., 42,75 EUR

Fotobuch

Sven Reiling

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie gelungene Fotobücher erstellen können. Beginnend mit der Bildauswahl und der Nachbearbeitung geht es um die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten, die mit der Fotobuch-Software möglich sind.

501-805
 Coesfeld, ab 09.03. (3x)
 mittwochs, 18.30 - 21.30 Uhr
 VHS, 1. Etage, EDV-Raum 2.14
 12 Ustd., 42,75 EUR

Videoschnitt

Thomas Hemmen

In diesem Seminar lernen Sie die Werkzeuge eines Video-Bearbeitungsprogrammes am Beispiel von Adobe Premiere Elements kennen. Themen sind u.a. Projekte, Schnitt, Bildanpassungen, Übergänge sowie das fertige Produzieren.

501-870
 Coesfeld, Beginn: 19.03. (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