

Neues Programmangebot I. Semester 2010

Die Hurtigrute - mit dem Postschiff von Bergen zum Nordkap

Christoph Mahler

Es ist eine der schönsten Schiffsreisen, schwärmen die Weltenbummler - sie fügen hinzu: "Man muss sie zweimal erleben - im Sommer und im Winter!"

Die Reise beginnt in der alten Hansestadt Bergen. Es lohnt sich einen Tag für die Besichtigung der Stadt Zeit zu nehmen, bevor man an Bord geht. Die Schiffsroute nach Norden verläuft durch ruhiges Fahrwasser zwischen dem Festland und den vorgelagerten Inseln. Der Reisende lernt so die abwechslungsreiche norwegische Küste kennen. Tief in das Land reichende Fjorde, senkrechte Felswände, schneebedeckte Gebirgszüge, kleine malerische Küstenorte und lebendige Städte. Die Euphorie, die bei allen Reisenden an Bord spürbar ist, lässt bei niemanden Ruhe aufkommen. Keiner möchte sich die wunderbaren Sonnenuntergänge auf See, die klare Seeluft, die zunehmende Helligkeit der Mitsommernacht und die Landschaftsbilder entgehen lassen.

Unterwegs wird in den großen Städten angelegt. Alesund mit den Jugendstilhäusern, Trondheim mit dem berühmten Nidarssdom, Tromsø und die Eismeerkerkathedrale oder Hammerfest, die nördlichste Stadt der Welt. Die Fahrt in den Geirangerfjord, der Besuch auf den Lofoten, des Nordkaps und der Aufenthalt bei den Samen, die ihre Rentiere auf der Sommerweide begleiten, runden die Reiseeindrücke ab.

In Kirkenes heißt es für viele Reisende von "ihrem" Schiff Abschied zu nehmen, wenn es die Anker lichtet und auf Südkurs geht.

100-107

Coesfeld, Donnerstag, 11.03.

19.30 Uhr

WBK Forum, Raum rechts 1. Etage

2 Ustd., 5,00 EUR

(Abendkasse)

RUHR.2010: Kulturhauptstadt Europas

"Die andere Begegnung mit dem Ruhrgebiet"

(Diaschau und Exkursion Gelsenkirchen)

Dr. Stefan Roggenbuck

Der Soziologe Dr. Stefan Roggenbuck ist ein echtes "Kind des Reviers". Nachdem er in mehreren Ruhrgebietsstädten aufwuchs und er in Bochum studierte, lebte er lange in Lateinamerika. Vor einigen Jahren kehrte er in seine Heimat zurück und entdeckt sie als Kulturschaffender ganz neu. In einer Tagesfahrt stellt er die Kulturhauptstadt Europas vor. Zunächst veranschaulicht er in einem 90minütigen Diavortrag in seiner Gelsenkirchener Galerie den Wandel des Ruhrgebiets von einer Industrie- zu einer Kulturregion. Dabei zeigt er u.a. Bilder von Essen und der Route der Industriekultur, einer der spektakulärsten Ferienstraßen Deutschlands. Anschließend präsentiert er in einer vierstündigen Exkursion den Kunst- und Kulturpfad Gelsenkirchen, den er selber mit aufgebaut hat. Nach der Einführung in die zeitgenössische lateinamerikanische Kunst in der Galerie LABYRINTUM erschließt die Führung weitere Höhepunkte des Pfades: den Kulturverein EURASIA mit ostasiatischer Kunst und klassischer Musik im Schumann-Haus, das Atelier des Lyrikers und Holzschneiders Heinz Stein, die expressionistische Heilig-Kreuz-Kirche, das multikulturelle Viertel Nova Via mit dem portugiesischen Kulturverein, die Bergarbeitersiedlung Flöz Dickebank, den Wissenschaftspark, den Skulpturenwald Rheinelbe mit Kunststation, Halde und Himmelstreppe sowie dem Blick über das Ruhrgebiet.

Die Reise erfolgt mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

100-108

Samstag, 27.02.

29,50 EUR

Blickpunkt Energie

Moderne Haustechnik

Werner van den Berg

Die Veranstaltung "Moderne Haustechnik - Energiekosten minimieren" soll Interessierten, die sich im Rahmen eines Neubaus oder von Modernisierungsmaßnahmen mit Haustechnik befassen, einen Überblick über das Thema geben. Dabei wird unterschieden zwischen konventionellen und innovativen Techniken. Die Themen: Niedertemperatur- und Brennwertkessel, Warmwasserbereitung, Wärmepumpen, klein BHKW's, Wohnungslüftung, Regenwasser- und Solarenergienutzung sollen je nach Interesse der Kursteilnehmer weiter vertieft werden.

100-116

Coesfeld, Donnerstag, 04.02.

19.30 Uhr

WBK Forum, Raum rechts 1. Etage

Schimmelpilz im Haus

Klaus Schäpers

In diesem Vortrag wird Ihnen vermittelt, bei welchen Voraussetzungen es zur Schimmelpilzbildung kommen kann, welche Maßnahmen dem entgegenwirken, mit welchem Mittel Sie selbst kleine Flächen Schimmelpilz bekämpfen können. Der Dozent ist TÜV geprüfter Sachverständiger für Schimmelpilzerkennung, -bewertung und -sanierung.

100-117

Coesfeld, Donnerstag, 18.02.

19.30 Uhr

WBK Forum, Raum rechts 1. Etage

Mit Umweltwärme heizen

Wärmepumpen und Solaranlage

Werner van den Berg

Die Heizung ist der wichtigste Bestandteil der haustechnischen Anlagen. Doch welches Heizsystem ist bei der Sanierung oder beim Neubau sinnvoll? Private Bauherren und Hausbesitzer stehen heute vor einem fast unüberschaubaren Angebot an Heizsystemen: Neben den etablierten Technologien drängen neue, effizientere Systeme auf den Markt, die alternativ zu herkömmlichen Heizungen eingesetzt werden können. Das Seminar der Energieagentur NRW bietet einen Überblick über die Chancen und Einsatzmöglichkeiten von innovativen Heizsystemen, Wärmepumpen und Solarwärme in der Hausenergieversorgung. Rund 60 % der jährlichen Warmwasserkosten lassen sich sparen. Wie das gehen kann, welche Anlagentypen und Fördermittel es gibt und worauf man bei der Dimensionierung achten sollte, zeigt diese Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Energieagentur NRW.

100-118

Coesfeld, Donnerstag, 18.03.

19.30 Uhr

WBK Forum, Raum rechts 1. Etage

Der neue Energieausweis & Energie sparen

Dipl.-Ing. Günter Kesselmann

Der Energieausweis beschreibt, vergleichbar mit den Energielabels auf Kühlschränken und Waschmaschinen von A (sehr gut) bis G (sehr schlecht), die Qualität des Wärmeschutzes von Gebäuden. Der Energieausweis ist jetzt nicht nur für neue Gebäude, sondern seit Juli 2008 auch für Altbauten vorgeschrieben. Was für die Erstellung eines Energieausweises benötigt wird und was ein Energieausweis aussagt, wird in diesem Seminar erläutert.

Darüber hinaus gibt es viel Interessantes, Wissenswertes und Tipps zum behaglichen und energiesparenden Wohnen im Eigenheim oder in der Mietwohnung. Zum Beispiel, dass für 25 Euro ein Energieberater gemeinsam mit Ihnen für Ihr Wohnhaus ein Energie-Check durchführen kann, dass Ihre alte Heizungsumwälzpumpe mehr Strom verbraucht, als Sie für die Beleuchtung Ihres ganzen Hauses benötigen.

100-119
Coesfeld, Donnerstag, 25.03.
19.30 Uhr
WBK Forum, Raum rechts 1. Etage

Einzelkarte 5,00 EUR

Abo für vier Veranstaltungen im Vorverkauf ab 15. Januar 2010 16,00 EUR

"Backstage Tour"

Führung durch die Kulissen der Freilichtbühne Coesfeld
Manfred Efsing
Besichtigt werden Fundus, Werkstatt und Regie.

200-000
Coesfeld, Samstag, 17.04.
18.00 - 19.30 Uhr
Treffpunkt Freilichtbühne Coesfeld,
2 Ustd., 5,00 EUR

Ausstellung: Gesichter und andere Menschenbilder

Karola Wortmann

Die Ausstellung zeigt Arbeiten, in denen sich die KursteilnehmerInnen mit dem Menschen, besonders mit dem Ausdruck des Gesichtes auseinander gesetzt haben. Dieses wurde vielfältig und kreativ umgesetzt. Es entstanden interessante Studien und Farbgestaltungen. Ferner präsentiert die Ausstellung Arbeiten, die individuellen Ideen entstammten. Eine bunte und interessante Auswahl zeigt ein breites Feld des kreativen Umgangs mit Acrylfarbe.

200-001
Coesfeld, Mittwoch, 10.02.
18.00 - 19.30 Uhr
VHS, 1. Etage, Neue VHS-Galerie
2 Ustd., Eintritt frei

Bunte Acrylfarben, Pinsel, Spachtel, ... und Palette

Ein Kooperationsprojekt mit Haus Hall

Wochenendworkshop

Karola Wortmann

In diesem Malkurs dürfen sie abtauchen in die Welt der Acrylfarben und Formen. Unter der Verwendung unterschiedlichster Strukturmaterialien wie Sand, Marmormehl, Pappe und vieles mehr entstehen Bilder auf Papier und Leinwand. Natürlich kann das eine oder andere realistische Malelement einfließen.

205-009
Coesfeld, Freitag, 23.04. (3x)
19.00 - 21.15 Uhr
VHS, KG, Raum 0.21
9 Ustd., 22,50 EUR

Bitte bringen Sie folgende Malutensilien mit: Acrylfarben, Papier und Pinsel. Materialien für Anfänger stehen gegen Kostenbeitrag (max 20 EUR) zur Verfügung.

Malen für Alle

Ein Kooperationsprojekt mit Haus Hall

Wolfgang Klaas

Ob Blume, Haus oder abstrakt, in diesem Kurs kann auch der Laie zum Malen finden. Anhand einfacher Beispiele und genauer Anleitung wird auch derjenige Freude an der Kunst finden, der nicht sofort in der Lage ist, eigene Ideen zu entwickeln.

205-028

Coesfeld, ab 24.02. (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.

Was hat sich im Stein versteckt? (Kinder 9 - 12 Jahre)

Ein Werkstattangebot für junge BildhauerkünstlerInnen

Bernward W. Erlenkötter

260-100

Coesfeld, Dienstag, 06.04. (2x)

9.00 - 16.00 Uhr

Atelier "Im Gegenüber", Stevede 7, Zufahrt Golfplatz

20 Ustd., 72,00 EUR

Die benötigten Werkzeuge sowie die Materialien werden vom Kursleiter gestellt.

Weisheit im Märchen

Ein meditativ-kreatives Märchenseminar

Brigitte Balmer Landwehr

Das Mädchen erzählt in "wundervollen" symbolischen Bildern den (Lebens-)weg eines Helden/einer Heldin, der durch Risiken, Gefahren und Rückschläge hindurch zu einem guten Ende führt. Die Figuren der Helfer und Widersacher im Märchen sind Aspekte der menschlichen Seele, ein Nachdenken über sich selbst im Spiegel der Märchenfiguren und - motive, gibt Anstöße zum Erkennen und/oder Verändern der eigenen Lebenssituation.

Nach einleitenden Entspannungsübungen und kurzer Meditation wird dem ausgewählten Märchen zugehört. Durch innerliches sich Einlassen auf seine Bilder, durch nachspüren, malen und Austausch im Gespräch wird vertieft, was uns berührt und weiterführt.

Wir arbeiten pro Seminar (drei Abende) mit EINEM Märchen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

300-200

Nottuln, ab 20.01. (3x)

mittwochs, 19.30 - 21.45 Uhr

Haus Margarete - Seminarraum im Dachgeschoss

9 Ustd., 20,70 EUR

Material wird gestellt. (Materialkosten 2,50 Eurp pro Person)

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Sitzkissen mitbringen.

Geschichte und Wesen der klassischen Homöopathie

Vortrag

Birgitta Sparwel

Heutzutage kann man dem Wort "Homöopathie" oft begegnen, z. B. in den Medien (Werbung, etc...). dabei tauchen verschiedene Zusammenhänge und Begriffe auf. Manchmal haben diese nichts mit Homöopathie und schon gar nichts mit klassischen Homöopathie zu tun. Bei diesem Vortrag können sich Laien ein

genaues Bild vom Gründer, von der Entstehung, der Behandlung und der Wirkungsweise der klassischen Homöopathie machen.

300-220

Coesfeld, Freitag, 05.02.

18.00 - 19.30 Uhr

Stadtbücherei, 3. OG rechts, Nebeneingang Weberstraße

2 Ustd., 5,00 EUR

Entspannungstouching für Paare

Birgitta Sparwel

Unvermeidbarer Stress und auch einseitige Tätigkeiten in Beruf und Alltag können sich als nervöse Verspannungen bemerkbar machen. Viele wissen, was das bedeutet. Es kann zu Schmerzen (Kopf, Nacken, Schulter, Rücken) kommen, aber auch zu Unruhezuständen, Konzentrationsstörungen, Einschlafstörungen und Ähnlichem.

Es beginnt oft ein Kreislauf von Beschwerden, den Entspannungstouching immer wieder unterbrechen kann. Die Anwendung kann ohne großen Aufwand über leichter Baumwollkleidung beim stehenden, sitzenden oder liegenden Partner erfolgen.

Die Teilnehmer(innen) erlernen und üben in entspannter Atmosphäre gegenseitig die einfachen Handgriffe und können diese dann weiterhin in den Alltag übernehmen. Da die Anwendung unkompliziert ist und nach Bedarf auch individuell etwas variiert werden kann, braucht keiner ein extra Skript.

300-230

Coesfeld, Samstag, 06.02.

10.00 - 16.00 Uhr

Stadtbücherei, 3. OG rechts, Nebeneingang Weberstraße

8 Ustd., 20,00 EUR

Anmeldung nur paarweise

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und kleines Kissen mitbringen; ev. an Getränke (Wasser) denken.

Schüßlersalze - sanfte Selbstheilung für Körper und Seele

Infoabend

Andrea Strotmann

Seit über 100 Jahren ist die Salztherapie nach Dr. Schüßler ein bewährtes naturkundliches Heilverfahren.

Die zwölf Mineralstoffe gelten als "Lebenssalze", da sie auf Zellebene wirken und dem Organismus helfen, Giftstoffe auszuleiten, Stoffwechselprozesse anzuregen, das Immunsystem zu stärken und sogar seelische Blockaden zu lösen. Lernen Sie die zwölf Kraft gebenden Salze, die sich auch zur Selbstbehandlung eignen, mit ihren Heileigenschaften kennen: Der Vortrag informiert Sie über die Entstehung von Salzmängeln im Körper sowie die grundsätzliche Wirkung und Herstellung der biochemischen "Kraftstoffe"; die Seminarabende stellen die zwölf Heilsalze detailliert in ihrer Anwendung vor.

300-250

Coesfeld, Freitag, 12.03.

18.00 - 19.30 Uhr

Stadtbücherei, 3. OG rechts, Nebeneingang Weberstraße

2 Ustd., 5,00 EUR

300-251

Coesfeld, ab 23.04. (3x)

freitags, 18.00 - 19.30 Uhr

Stadtbücherei, 3. OG rechts, Nebeneingang Weberstraße

6 Ustd., 15,00 EUR

Chakra-Grundkurs

Margret Peppenhorst

Energiearbeit stellt eine Chance zur Heilung, bzw. für eine Verbesserung Ihrer Befindlichkeit und Lebensqualität dar. Das Ziel der Energiearbeit ist es, die Menschen wieder hin zu führen zu Eigenverantwortung und Selbstbestimmung. Dadurch kann es zu Änderungen in der Denkweise kommen, wodurch sowohl körperliche, psychische und energetische Blockaden aufgelöst werden können. In diesem Seminar arbeiten wir auf der Grundlage der "Chakren". Chakras sind Energiezentren im menschlichen Körper, denen bestimmte Funktionen, Eigenschaften, Farben, Töne usw. zugeordnet sind. Sie regulieren unseren Energiehaushalt. So äußert sich z.B. ein schwaches oder überbeanspruchtes Basischakra in einem Burn-out-Syndrom (völlige körperliche und seelische Erschöpfung). Ein gestörtes 2. Chakra äußert sich u.a. in Störungen in zwischenmenschlichen Beziehungen und Emotionen und ein schwaches 3. Chakra z.B. in einem schwachen Selbstwertgefühl usw. In diesem Seminar lernen Sie die sieben Hauptchakren mit ihren entsprechenden Funktionen ansatzweise kennen und über Meditationen und Übungen zu erspüren und mit mehrfacher Übung auch auszugleichen. Der bewusste Umgang mit unserem Energiehaushalt führt letztendlich zu einem ausgeglichenen, ruhigen, gesunden und zufriedenen Leben.

300-270

Coesfeld, Samstag, 24.04.

10.00 - 14.00 Uhr

Stadtbücherei, 3. OG rechts, Nebeneingang Weberstraße

6 Ustd., 15,00 EUR

Bitte Decke, Kissen und warme Socken mitbringen. Auch wichtig: Bringen Sie sich bitte viel Mineralwasser mit, da es wichtig ist während des Seminars viel zu trinken.

Frische für's Gehirn - Ganzheitliches Gedächtnistraining

Margret Peppenhorst

Beim ganzheitlichen Gedächtnistraining arbeiten wir mit allen Ebenen unseren Seins, d.h. mit Körper, Geist und Seele. Somit kommen nicht nur Übungen zum Einsatz, die unser Gehirn aktivieren und auffrischen, sondern auch Entspannungs- und Bewegungsübungen. Darüber hinaus werden Fantasie und Kreativität sowie die Kommunikationsfähigkeit gefördert.

Durch die Einbeziehung aller Sinne wird die Aufnahmebereitschaft des Gehirns gesteigert und führt zu einer höheren geistigen Effizienz.

Die wesentlichen Ziele eines Gedächtnistrainings sind somit die Förderung von

- " Wahrnehmung
- " Konzentration
- " Merkfähigkeit
- " Wortfindung
- " Formulierung
- " Assoziatives Denken
- " Strukturieren
- " Urteilsfähigkeit
- " Fantasie und Kreativität
- " Denkfähigkeit
- " Zusammenhänge erkennen

300-280

Coesfeld, Samstag, 17.04.

18.00 - 19.30 Uhr

Stadtbücherei, 3. OG rechts, Nebeneingang Weberstraße

2 Ustd., 5,00 EUR

Bitte Decke, Kissen und warme Socken mitbringen. Auch wichtig: Bringen Sie sich bitte viel Mineralwasser mit, da es wichtig ist während des Seminars viel zu trinken.

"Gelassen und sicher im Stress" - ein Stressbewältigungstraining zur Gesundheitsförderung nach Prof. Dr. G. Kaluza

Martina Urta

"Ein Mensch, der zu beschäftigt ist, sich um seine Gesundheit zu kümmern, ist wie ein Handwerker, der keine Zeit hat, seine Werkzeuge zu pflegen."

spanisches Sprichwort

In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, krank machenden Umgang mit Stress zu erkennen und Ihr persönliches Stressbewältigungsprogramm zu entwickeln. Dabei werden die Vorteile unterschiedlicher Methoden wie Entspannungstraining, Kognitionstraining (erkennen und ändern von Stress erzeugenden Gedanken), Problemlösetraining und Genussstraining genutzt.

Wir nutzen die Unterstützung und Vielfalt der Gruppe, suchen immer wieder den Alltagsbezug und bauen auf den Fähigkeiten auf, die jeder mitbringt.

Dieser Kurs dient der Vorbeugung von Stresssymptomen. Zur Bewältigung von bereits vorhandenen Burn-out-Symptomen oder in akuten, starken Belastungssituationen ist der Kurs nicht geeignet. Hier ist das Aufsuchen eines Arztes oder eine Einzelberatung erforderlich.

Die meisten Krankenkassen bezuschussen den Kurs mit 80% der Kursgebühr.

300-300

Coesfeld, ab 04.02. (12)

donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr

Stadtbücherei, 3. OG links, Nebeneingang Weberstraße

24 Ustd., 55,20 EUR

Familienaufstellungen: Lebendige Beziehungen leben

Eva-Marie Lürken

Das Familienstellen gilt als Kurzzeittherapie, die momentan in aller Munde ist. Doch nur wenige, die es noch nicht erlebt haben, können sich wirklich etwas darunter vorstellen. Anhand eines Vortrages wird die Geschichte des Familienstellens - die nicht nur Bert Hellinger umfasst - dargestellt, die Methode und ihre Wirkungsweise erläutert.

Die Familie ist ein Energiefeld, das zusammenhängt und in dem bestimmte Ordnungen herrschen. Eine Familie ist mit einem Mobile vergleichbar. Wenn irgendwo ein Ungleichgewicht entsteht, erfolgt eine Reaktion an anderer Stelle, um das Gleichgewicht wieder herzustellen.

Wir alle sind Teil eines Familienverbandes. In unseren Gefühlen, unserem Verhalten und Handeln sind wir oft unbewusst von inneren Bildern aus unseren Ursprungsfamilien beeinflusst.

Im Anschluss an den Vortrag werden alle Fragen dazu beantwortet und, wenn die Teilnehmer/innen möchten, das Familienstellen an einem kleinen Beispiel mit den Teilnehmer/innen demonstriert.

300-305

Nottuln, Mittwoch, 17.03.

18.00 - 19.30 Uhr

Alte Amtmannei, Kaminraum

2 Ustd., 5,00 EUR

Dorn-Breuss-Therapie

Christina Schäfer

Die Breussmassage ist eine sanfte, energetische Rückenmassage. Sie löst körperliche und emotionale Spannungen und wirkt positiv auf die Regenerationsprozesse der Bandscheiben. Damit bietet sie eine ideale Vorbereitung auf die Dorn-Methode. Durch die Dorn-Methode können verschobene Wirbel ertastet und mit gezieltem Druck und entsprechender Eigenbewegung wieder in die richtige Position gebracht werden.

In diesem Seminar werden Ihnen kurz die anatomischen Grundkenntnisse der Wirbelsäule vermittelt sowie einige Handgriffe aus der Breussmassage. Anschließend beschäftigen wir uns mit der Dorn-Methode durch Partnerarbeit und Eigenübungen.

300-600

Samstag, 20.03.

10.00 - 14.00 Uhr

Stadtbücherei, 3. OG links, Nebeneingang Weberstraße

5 Ustd., 17,50 EUR

Bitte bequeme Kleidung tragen sowie 2 Handtücher und eine Decke mitbringen.

Feldenkrais - Leichter leben im Alltag

Kleingruppenangebot

Daniela Nierygchlo

Sind Sie im Stress, gehetzt, atemlos, angespannt? Sendet Ihr Rücken Warnsignale?

Und möchten Sie sich trotz aller Herausforderungen wieder frei bewegen? Möchten Sie ein neues Bewusstsein für den Umgang mit Ihrem Körper entwickeln?

In den Feldenkrais-Stunden lernen Sie durch achtsame Bewegungen, Auswirkungen des Stresses auf Ihren Körper wahrzunehmen und neue Ressourcen zu entdecken. Freier Atem, gelöste Muskulatur und ein besänftigtes Nervensystem sind Ziele dieses Kurses.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

301-401

Coesfeld, ab 01.03. (8x)

montags, 20.00 - 21.30 Uhr

Stadtbücherei, 3. OG links, Nebeneingang Weberstraße

16 Ustd., 51,20 EUR

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Nordic-Walking Kompakt 55+

-Eine Einführung in die Gehtechnik für Einsteiger-

Carsten Trimborn

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. Das Tempo wird moderat dem Fitnesszustand angepasst.

302-305

Coesfeld, Samstag, 06.03.

9.00 - 12.00 Uhr

Schulhof Maria Frieden Grundschule

4 Ustd., 12,00 EUR

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

Gegen das Sieb im Kopf: Lernen lernen!

Kursleiterfortbildung

Alexandra Piel

400-100

Coesfeld, Samstag, 27.02.

14.00 - 18.15 Uhr

VHS, 1. Etage, Raum 2.17

Terre de lumière: Provence, Drôme, Ardèche

(Diavortrag in Französisch)

Ralf Petersen

Le Sud-Est de la France, très ensoleillé et plein de charmes est une destination de vacances privilégiée.

Des collines parfumées aux yachts luxueux qui mouillent dans les ports, aucune région de France ne fait autant rêver. Lors de cette conférence nous allons découvrir trois superbes régions: la Provence qui sait enchanter avec des paysages magnifiques, une histoire riche, mais aussi avec des villes célèbres comme Avignon et Orange. La Drôme, qu'on appelle aussi « la petite Provence » avec ses champs de lavande et d'oliviers et de très beaux monuments et finalement l'Ardèche, un paradis pour les sportives avec son canyon spectaculaire et de curiosités parfois insolites. Ces régions ont beaucoup à offrir aux visiteurs avisés.

408-500

Coesfeld, Freitag, 23.04.

19.00 - 20.30 Uhr
WBK Forum, Raum rechts 1. Etage
2 Ustd., 5,00 EUR
(Abendkasse)

Il Gusto dell'Italia Italienische Kultur am Wochenende

Zielniveau B1
Sonia Bartoccio

Herzlich willkommen zu diesem Konversationskurs am Wochenende: Entdecken Sie mit uns den Geschmack Italiens durch italienische Musik und das Thema Ernährung. Beide sind Ausdruck der italienischen Kultur und des Selbstverständnisses der Italiener, sie sind eng mit der persönlichen und kulturellen Identität verbunden. Impariamo l'italiano cantando! Scopriamo il gusto dell'Italia e della sua cultura alimentare!

409-400
Coesfeld, Beginn: 07.05. (2x)
Freitag, 18.00 - 21.15 Uhr
Samstag, 14.30 - 17.45 Uhr
VHS, 1. Etage, Raum 2.8
8 Ustd., 25,40 EUR

Konflikte in Gruppen lösen

Simone Geißler
Konflikte in Gruppen lösen

Konflikte sind im beruflichen und gesellschaftlichen Umfeld alltäglich. Lernen Sie, Spannungen frühzeitig zu erkennen, offen damit umzugehen und diese gewinnbringend für alle Beteiligten aufzulösen! Konstruktives Konfliktmanagement ist motivierend und leistet so einen eigenständigen Beitrag zum persönlichen Erfolg.

1. Konfliktarten, Konflikte in Teams, Gruppen und Organisationen.
2. Konflikte erkennen, Ursachen und Symptome von Konflikten.
3. Konfliktpotenziale erkennen.
4. Frühwarnsysteme entwickeln, Einstellung zu Konflikten
5. Kritische Analyse der eigenen Reaktionen und Konfliktfähigkeit.
6. Konfliktdiagnose und -analyse
7. Gezielte Konfliktbewältigung, Konfliktsteuerung und -lösung.
8. Konflikte aus unterschiedlichen Sichten betrachten und lösen.
9. Der Konfliktlösungsprozess: Entwicklung von Konfliktlösungsstrategien.
10. Konfliktlösungstechniken, Ausstieg aus der Konfliktspirale.
11. Gesprächs- und Kommunikationstechnik in Konflikten.
12. Was fördert/behindert die Konfliktlösung?
13. Umgang mit Widerständen, das Spannungspotenzial nutzen.

500-091
Coesfeld, Samstag, 06.02. (2x)
9.00 - 16.00 Uhr
VHS, 1. Etage, Raum 2.8
16 Ustd., 80,00 EUR

Geocaching

Carsten Trimborn

Geocaching ist eine elektronische Schatzsuche. Die Verstecke (Geocaches), werden anhand geographischer Koordinaten im World Wide Web veröffentlicht und können anschließend mit Hilfe eines GPS-Empfängers gesucht werden. Ein Geocache ist in der Regel ein wasserdichter Behälter, in dem sich ein Logbuch sowie verschiedene Tauschgegenstände befinden. Jeder Besucher trägt sich in das Logbuch ein, um seine erfolgreiche Suche zu dokumentieren. Anschließend wird der Geocache wieder an der Stelle

versteckt, an der er zuvor gefunden wurde. Der Fund wird im Internet auf der zugehörigen Seite vermerkt und gegebenenfalls durch Fotos ergänzt.

In diesem Seminar wird die Vorgehensweise erläutert und anschließend an einem praktischen Beispiel anhand eines der Geocaches in Coesfeld praktisch demonstriert.

501-200
Coesfeld, Samstag, 20.03.
9.00 - 12.00 Uhr
VHS, 1. Etage, EDV-Raum 2.12
4 Ustd., 18,00 EUR

Excel 2003: Formeln und Funktionen

Florian Schütz

In diesem Seminar werden fortgeschrittene Techniken im Umgang mit Formeln und Funktionen vorgestellt und trainiert. Ebenfalls Thema ist das Bearbeiten von Praxisproblemen.

Inhalte:

- Finanzmathematische Funktionen
- Zeitberechnungen
- Mathematische Funktionen
- Statistische Funktionen
- Matrixformeln
- Datenbank- und Textfunktionen
- Logik- und Informationsfunktionen

Teilnahmevoraussetzung:

- Erfahrungen in der praktischen Anwendung

501-560
Nottuln, Beginn: 20.03. (2x)
Samstag, 9.00 - 16.00 Uhr
Sonntag, 9.00 - 16.00 Uhr
Liebfrauen-Realschule Nottuln, EDV-Raum

Sonntagsmatinee in Nottuln

Erna Hüls

Mit einer Matinee für Frauen jeden Alters starten wir in den Frühling! Bei einem ausgiebigen Frühstück in gemütlichem Ambiente im historischen Ortskern Nottulns lassen wir uns in einem Vortrag von Erna Hüls inspirieren und motivieren, unseren eigenen Zielen und Stärken auf die Spur zu kommen. Schluss mit Gekanken wie "Das klappt nie!" oder "Ich bin nicht gut genug, andere können das besser!" Erna Hüls ist als Sozialpädagogin und Life-Trainerin im Münsterland längst bekannt (www.ernahuels.de). Diese Veranstaltung ist eine Kooperation von VHS und Gleichstellungsstelle der Gemeinde Nottuln.

700-500
Nottuln, Sonntag, 21.03.
10.00 - 13.30 Uhr
Gaststätte Denter, Saal
4 Ustd., 15,00 EUR

Kartenvorverkauf: Gemeinde Nottuln, Bürgerservice, Stiftsplatz 8

Alltagsknigge für Frauen

Marita Eichhorn

Es erwartet Sie eine alltagstaugliche und lockere Veranstaltung, in der Sie in einem "Anti-Blamier-Test" Ihr Wissen testen können, Antworten auf Ihre Fragen bekommen und vernünftige Verhaltensvorschläge für das 21. Jahrhundert erhalten. Der Umgang mit anderen Menschen soll Spaß machen und dient nicht der Erfüllung von Benimmpflichten. Erklärtes Ziel ist es, Sie gelassener und sicherer zu machen!

Nicht die hohe Schule der (steifen) Etikette und das Diktat eines Benimmvokabelheftes ist das Anliegen dieser Veranstaltung, sondern es will Sie fit machen in Fragen alltäglicher Lebenssituationen. Dem geistigen Urvater - Adolph Freiherr Knigge - ging es nämlich nicht um einengendes und zweckentfremdetes strenges

Benimmdiktat, sondern er wollte "den Umgang mit Menschen" so gestalten, dass menschliche Konflikte gering gehalten werden.

700-510
Coesfeld, Samstag, 27.3.
10.00 - 17.00 Uhr
VHS, 1. Etage, Raum 2.8
8 Ustd., 32,00 EUR