

Die Skulptur Projekte

Dr. Hans-Hermann Westermann

Im Sommer 2007 finden zum vierten Mal die Skulptur Projekte Münster statt. Diese internationale Großausstellung lädt seit 1977 im zehnjährigen Rhythmus Künstlerinnen und Künstler aus aller Welt ein, um Fragen nach der Beziehung von Kunst, öffentlichem Raum und urbanem Umfeld zu stellen. Mit dem eigenen Fahrrad wollen wir die Exponate unter fachkundiger Führung abradeln.

100-102
Samstag, 23.06.
09.00 Uhr
25,00 EUR
Abfahrt mit dem Zug ab Coesfeld
09.00 (Bahnhof)

Lesung: "Der Zeitzeuge"

Prof. Wilfried Pielow

An Benno Pelplin, die Romanfigur, die heimatlos in Spanien lebt, ergeht die Aufforderung, sich als Zeitzeuge für die ARD-Sendung "Soldaten für Hitler" (1998) zur Verfügung zu stellen und so macht er sich auf eine Reise zurück ins "Vaterland", die zum Angelpunkt des Romans wird, sehr eigenwillig in der Art des Erzählens und Reflektierens. Dadurch wird plötzlich alles neu, auch die oft so diffuse Diskussion der Rolle der Wehrmacht im Russlandkrieg.

Wilfried Pielow, em. Professor für Didaktik der deutschen Sprache und Literatur an der Universität Münster, liest aus seinem Buch "Der Zeitzeuge".

100-103
Coesfeld, Dienstag, 06.02.
19.30 - 21.00 Uhr
Forum WBK
2 Ustd., 5,00 EUR (Abendkasse)

Krebsforschung - Nanotechnologie in Diagnose und Therapie

Dr. Guido Böse

In Deutschland erkranken jährlich etwa 395.000 Menschen an Krebs. Täglich sterben in Europa über 900 Menschen an der Krankheit, die somit die zweithäufigste Todesursache darstellt. Die Früherkennung, Diagnostik und Therapie von Krebserkrankungen ist eine große Herausforderung, bei der die Nanotechnologie einen zunehmend entscheidenden Beitrag leistet. Der Vortrag gibt an Hand zahlreicher Beispiele einen breiten und allgemeinverständlichen Einblick in nanotechnologische Analyseverfahren und Therapieansätze in der Krebsbekämpfung. Die Spanne reicht hierbei von der Analyse einer genetischen Veranlagung für Krebserkrankungen bis hin zu Nanopartikeln für die lokale Therapie von Tumoren.

Der Vortragende hat in Bochum studiert und arbeitet nach Aufhalten an Max-Planck-Instituten in Dortmund und Göttingen jetzt als Wissenschaftler am Zentrum für Nanotechnologie in Münster.

100-104
Coesfeld, Dienstag, 20.02.
19.30 - 21.00 Uhr
Forum WBK
2 Ustd., 5,00 EUR (Abendkasse)

Das Genie Picasso

Vortrag mit Beamerpräsentation

Dr. Gabi Lepper-Mainzer

Keiner hat die Kunst des 20. Jahrhunderts so nachhaltig geprägt wie Pablo Picasso. Mit seinen zahlreichen Phasen und Stilperioden im Schaffen gehört er zu den allergrößten Künstlern des 20. Jahrhunderts.

Der Vortrag stellt die malerische Entwicklung Picassos dar, nimmt aber schwerpunktmäßig Bezug auf zwei großartige Ausstellungen: einerseits auf die in Wien gezeigte und Düsseldorf bis 28.5. zu sehende Bilderschau "Malen gegen die Zeit", eine Thematisierung des Spätwerks Picassos.

Zum anderen wird der Vortrag die spektakuläre Leihgabe von zahlreichen Originalen des Musée Picasso Antibes an das Picasso Museum Münster erläutern und vorstellen.

100-107
 Coesfeld, Dienstag, 24.04.
 19.30 - 21.00 Uhr
 Volkshochschule, 1. Etage, Raum 2.27
 2 Ustd., 5,00 EUR

Das Musée Picasso Antibes zu Gast in Münster

Ein Ausstellungsbesuch

Dr. Hans-Hermann Westermann

Die Schätze aus dem an der Côte d'Azur gelegenen Château Grimaldi gingen bereits im Frühjahr 2006 auf Reisen, um in dem im 12. Jahrhundert erbauten Schloss Platz für grundlegende Renovierungsarbeiten zu schaffen.

Nach dem Vorbild von MoMa New York und Guggenheim New York, die während Bauarbeiten hochkarätige Exponate nach Berlin bzw. Bonn verliehen hatten, lässt nun das Château Grimaldi während der mehrjährigen Umbauphase andere Museen in den Genuss kommen, die gesammelten Schätze zu zeigen. Münster ist dabei nach Malaga - der Geburtsstadt Picassos -, Barcelona und Venedig die vierte Station dieser Wanderausstellung. Das Graphikmuseum Pablo Picasso Münster, das seit 2000 seine Pforten für Besucher geöffnet hat, ist somit in der Liste der Ausstellungsorte der erste und auch einzige Halt im deutschsprachigen Raum. Rund 140 Exponate Picassos werden in dem ehemaligen Adelshof in der Königsstraße zu sehen sein.

Eine sinnvolle Vorbereitung bietet der Vortragsabend mit der Kunsthistorikerin Dr. G. Lepper- Mainzer am 24. April um 19.30 Uhr in der Volkshochschule (s. Kurs 100-107).

100-108
 Freitag, 11.05.
 15.30 - 19.00 Uhr
 26,00 EUR

Abfahrt 15.30 Uhr, Rückkehr 19.00 Uhr

Die schönsten Gärten Englands

Diavortrag

Susanne Hallekamp

In Gartenanlagen verwirklichen sich die Menschen den Traum vom Paradies, von Harmonie und Schönheit und das gilt besonders für unser Nachbarland England.

Im Mutterland der Gärtner findet man alles, was das Gärtnerherz höher schlagen lässt. Vom prächtigen Landschaftsgarten bis zum romantischen Cottagegärtchen. Ob als formeller Garten mit monumentalen Eibenpyramiden, Fontänengarten, Rosarium oder traditioneller buchsgesäumter Kräutergarten - der Ideenreichtum kennt keine Grenzen.

Haben Sie schon einmal davon geträumt, in ein Land von Gartenparadiesen zu reisen? Dann begleiten Sie uns auf einer aufregenden Erlebnis-Bilderreise, deren Eindrücke Ihnen noch lange im Gedächtnis bleiben werden.

100-109
 Coesfeld, Mittwoch, 02.05.
 19.30 - 21.00 Uhr
 Forum WBK
 2 Ustd., 5,00 EUR (Abendkasse)

Gartenfahrten

Susanne Hallekamp

Zur schönsten Jahreszeit, wenn alle Blüten ihre volle Pracht entfalten, wollen wir Sie wieder in ausgewählte private Gartenparadiese entführen. Dabei haben Sie die Möglichkeit, einmal einen Tag lang einen Blick hinter ansonsten verschlossene Pforten riskieren zu können und Ideen zu sammeln, sich mit anderen Gartenfreunden auszutauschen, zu bewundern, was sich aus verschiedenen Gartensituationen machen lässt oder einfach nur die Seele baumeln zu lassen.

Tagesfahrt 1: Fahrt in die Region Hasselt (Belgien)

Wir besuchen u. a. den Privatgarten einer bekannten belgischen Gartenarchitektin. In ihrem Garten bekommt der Besucher viele Ideen für farbenprächtige Staudenrabatten. Nicht weniger interessant ist ein verwinkeltes, lang gestrecktes Grundstück gestaltet worden, auf dem es hinter jeder Ecke Neues zu entdecken gibt. Oder besichtigen Sie ein Gartenparadies direkt hinter dem Deich.

100-110

Coesfeld, Donnerstag, 07.06.

7.00 - 18.00 Uhr

8 Ustd., 39,00 EUR

Ausführliche Informationen zu den beiden anderen Gartenfahrten erhalten Sie bei Ihrer Anmeldung bzw. zu Beginn der Saison

Tagesfahrt 2

100-111

Coesfeld, Samstag, 02.06.

8.00 - 18.00 Uhr

8 Ustd., 39,00 EUR

Tagesfahrt 3

100-112

Coesfeld, Samstag, 21.07.

8.00 - 18.00 Uhr

8 Ustd., 39,00 EUR

Baumberge erwandern

Dr. Rolf Jansen

Die Idee: ein landschaftliches Kleinod ganz in der Nähe zu erwandern - ganztägig mit interessantem Picknick am Mittag und "Forelle in Mandelbutter" (oder anderes für die Nichtfischesser) am Abend!

Start ist um 09.50 am Rhodeplatz in Nottuln mit dem öffentlichen Bus - bitte pünktlich sein! Nach kurzer Busfahrt zum Fuß der Baumberge beginnt eine spannende Tagestour am Mordkreuz der Merschke von Tilbeck und den Hexenquellen. Weiter geht es über eine beeindruckende Landwehranlage, eine Sandsteinkuhle, die Bruder-Klaus-Kapelle mit weitem Blick ins nördliche Münsterland, über den Baumbergekkamm in das Stevertal. Dort gibt es bei den Steverquellen eine ruhige Picknickrast.

Dann erreichen wir über die weiteren Höhen, vorbei am Longinusturm und an der Feriensiedlung Gut Holtmann, über das Ludgeruspättken die Gemeinde Nottuln - und kehren dort am Spätnachmittag zum gemeinsamen Ausklang ein.

Die beschriebene Tour ist gut 16 km lang; bitte an festes Schuhwerk/Wanderschuhe, Rucksack mit Wasserflasche und persönliche Snacks für unterwegs sowie Besteck für's Picknick denken.

Bei angekündigtem Dauerregen ist eine kurzfristige Absage nötig!

114-106

Coesfeld, Sonntag, 20.05.

09.50 Uhr

Rhodeplatz Nottuln (Treffpunkt)

10,00 EUR

Für Bus, Picknick und Abendessen werden durch den Referenten vor Ort 21,00 EUR zusätzlich pro Person eingesammelt.

"Mal mal für Spurensucher"

Ausstellung: Ausdrucksmalerei 2007

Eva-Maria Heinrich

Die Coesfelder Malerin Eva-Maria Heinrich präsentiert ihre neuen Arbeiten in der VHS-Galerie.

200-001

Coesfeld, 31.01.

Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, 1. Etage, Neue VHS-Galerie

Präsentation bis 2. März 2007

Ausstellung und AtelierWerkschau mit Marie-Luise Schwan

Marie-Luise Schwan

An diesem Abend findet in der VHS Coesfeld - in den Werkräumen und in der Neuen Galerie - eine Werkschau der Kurse von Marie-Luise Schwan statt. Dabei kann man den Künstlerinnen und Künstlern über die Schultern schauen. Es werden Bilder gemalt und Specksteine bearbeitet.

200-002

Coesfeld, 09.05.

Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, 1. Etage, Neue VHS-Galerie

Spanische Weine - Innovation gegen Tradition?

Dr. Ralf Wetter

Spanische Weine gelten als Produkte mit dem weltweit besten Preis-Leistungsverhältnis. An diesem Abend werden wir Traditionalisten und Neuerer vergleichend probieren.

200-500

Nottuln, 03.02.

Samstag, 19.00 - 22.00 Uhr

Alte Amtmannei, Kaminraum

4 Ustd., 10,00 EUR

Die Weinumlage (ca. 12,00 EUR) wird am Kursabend direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

Neue Weine aus Frankreich, Italien, Portugal und Griechenland

Dr. Ralf Wetter

An diesem Abend stehen unbekannte Erzeuger im Vordergrund, die neue Rebsorten kultivieren und überraschende Qualitäten liefern.

200-501

Nottuln, 21.04.

Samstag, 19.00 - 22.00 Uhr

Alte Amtmannei, Kaminraum

4 Ustd., 10,00 EUR

Die Weinumlage (ca. 12,00 EUR) wird am Kursabend direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Marion Tibroni

In diesem Kurs besteht die Möglichkeit, erste Schritte der Acrylmalerei kennen zu lernen. Es werden einfache Techniken vermittelt, die jedem Teilnehmer ein Erfolgserlebnis bescheren.

Gleichzeitig können Kursteilnehmer mit Grundkenntnissen ihre Fähigkeiten erweitern und vervollständigen.

205-026

Nottuln, ab 26.02. (10x)

montags, 19.30 - 21.45 Uhr

Gymnasium, Pavillon 2, Nottuln, Raum 2.05

30 Ustd., 60,00 EUR

Die Materialkosten in Höhe von ca. 30 EUR werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Malwerkstatt Acryl

Ferienkompaktkurs

Stefan Ahler

Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene, die sich an die Gestaltung größerer Bilder heranwagen möchten. Egal ob Wandmalerei, oder das Malen auf Leinwänden, egal ob gegenständlich oder abstrakt, der Kurs vermittelt Tipps und Kniffe, wie große Flächen professionell gestaltet werden können und "große" Kunstwerke entstehen.

Wir werden uns mit drei Schwerpunkten auseinandersetzen:

1. Die Vorbereitung der Malgründe (z.B. Beratung beim Kauf, Bau und Bespannen eines Keilrahmens, Planung und Skizzierung eines Bildes und seine Grundierung)
2. Grundlegende Gestaltungstechniken (z.B. Vergrößerungsverfahren, illusionistische Collage-, Montage- und Maltechniken)
3. Fertigstellung eines Gemäldes nach eigenen Vorstellungen.

205-030

Coesfeld, ab 09.04. (5x)

Montag - Freitag

jeweils 10.00 - 13.00 Uhr

VHS, Raum 0.20

20 Ustd., 50,00 EUR

Bitte für die erste Sitzung mitbringen:

1. großflächige Malgründe nach Belieben (z.B. Packpapier, Tapeten oder Zeichenblock)
2. Malutensilien nach Belieben (z.B. Abtönfarben/Acrylfarben mit verschiedenen Pinseln)

Die Materialfrage wird in der ersten Sitzung besprochen.

Kids (10 - 14 Jahre) zeichnen Cartoons- Graffiti, Manga und Comic

Ferienkompaktkurs

Stefan Ahler

Kinder und Jugendliche können hier spielerisch mit viel Spaß und Spannung bekannte Figuren nachzeichnen, coole Schriften entwickeln, eigene Superhelden, Prinzessinnen oder Monster erfinden und Phantasie-Geschichten malen.

Unter Anleitung des staatlich anerkannten Kunst- und Kreativtherapeuten Stefan Ahler wird Konzentration und Wahrnehmung altersgemäß gefördert und das individuelle Ausdrucksvermögen durch verschiedene Collage-, Mal- und Zeichentechniken verbessert.

205-034

Coesfeld, ab 25.06. (5x)

Montag - Freitag

jeweils 15.00 - 16.30 Uhr

VHS, Raum 0.20

10 Ustd., 25,00 EUR

Bitte mitbringen:

- Zeichenblock, DIN A 3
- Wasserfarben, Borsten- und Haar-Pinsel, Lappen, Wasserglas

- Wachsmalkreide, Bundstifte und Filzstifte
- Schere und Klebestift
- Alte Sachen oder Malerkittel

Ausdrucksmalerei - Seniorenkursangebot

Eva-Maria Heinrich

Ausdrucksmalerei

ist auf Schatzsuche gehen!

ist Ruhe finden in unserer lauten, mediengesteuerten Welt.

ist Neues von sich selbst entdecken.

ist Finden der inneren Bilder und der Fähigkeit, diese malend auszudrücken.

ist, als öffneten sich Tore zu neuen inneren Räumen.

Sich auf den Weg ins Unbekannte zu wagen braucht Mut!

Wir laden Sie ein, im geschützten Raum in einer kleinen Gruppe auf Entdeckungsreise zu gehen, für ein paar Stunden nur für sich selbst da zu sein!

Wenn Sie die Freude am Malen (wieder)entdecken, dann werden Sie wachsendes Vertrauen in sich selbst spüren und die Kostbarkeit und Einzigartigkeit Ihrer Person.

Sie malen stehend vor der Wand auf großformatigem Papier mit leuchtstarken Goachefarben.

Sie malen mit Pinseln, Rollen, Schwämmen, Spachteln oder mit den Händen.

Sie benötigen keine Vorkenntnisse im Malen!

205-040

Coesfeld, ab 28.02. (5x)

mittwochs, 17.00 - 18.30 Uhr

Ort wird noch bekannt gegeben

10 Ustd., 20,00 EUR

Materialumlage 10,00 EUR pro Maleinheit.

205-041

Coesfeld, ab 28.02. (5x)

mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr

Ort wird noch bekannt gegeben

10 Ustd., 20,00 EUR

Materialumlage 10,00 EUR pro Maleinheit.

205-042

Coesfeld, ab 18.04. (5x)

mittwochs, 17.00 - 18.30 Uhr

Ort wird noch bekannt gegeben

10 Ustd., 20,00 EUR

Materialumlage 10,00 EUR pro Maleinheit.

205-043

Coesfeld, ab 18.04. (5x)

mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr

Ort wird noch bekannt gegeben

10 Ustd., 20,00 EUR

Materialumlage 10,00 EUR pro Maleinheit.

Flamenco

Bettina Bräutigam

Spiegel von Stolz, Trauer, Leidenschaft und ungebändigter Kraft ist geprägt durch den mitreißenden Rhythmus, der den ganzen Körper in der Bewegung erfasst.

Beeinflusst durch die unterschiedlichsten Bevölkerungsgruppen im Laufe der Geschichte Südspaniens entstanden eine Vielzahl von Flamencotänzen. Während des Workshops werden Grundtechniken und Ausschnitte aus den Tänzen "Rumba" und "Sevillanas" vermittelt, die Ausdruck des Lebensgefühls der Südspanier sind.

209-002

Coesfeld, 24.02.

Samstag, 14.00 - 18.00 Uhr

Liebfrauenburg, 1. Etage, Kleiner Sitzungssaal, Raum 110

5 Ustd., 12,50 EUR

Bitte mitbringen: möglichst rutschfeste Schuhe, evtl. mit Blockabsatz.

Salsa

Bettina Bräutigam

Dieser Wochenendkurs bietet eine Einführung in die "Salsa", den wohl populärsten lateinamerikanischen Tanz. Seit Jahren erobert er die Großstädte Europas.

Salsa ist eine Vereinigung aller musikalischen Strömungen, die heute im urbanen Raum der Karibik zusammentreffen. Die Wurzeln sind die traditionellen Tänze Son, Mambo, Cha-Cha und Rumba.

Salsa ist nicht nur Musikstil und Rhythmus, sondern vor allem Lebensgefühl: Die pulsierende Lebendigkeit spiegelt sich im Tanz wieder, weckt Kreativität und Improvisationsfähigkeit und lässt ein Stück lateinamerikanische Lebensfreude in uns lebendig werden.

Die Teilnahme am Kurs wird als Paar empfohlen, ist aber auch als Einzelperson möglich, da es beide Tanzformen gibt.

209-004

Coesfeld, 25.02.

Sonntag, 14.00 - 18.00 Uhr

Liebfrauenburg, 1. Etage, Kleiner Sitzungssaal, Raum 110

5 Ustd., 12,50 EUR

Bitte mitbringen: Feste Schuhe, für die Frauen nach Möglichkeit mit leichtem Absatz.

1 – 2 – 3 - Schleierei

Ein orientalischer Tanzkurs für Fortgeschrittene

Andrea Rohtermundt

"Electronica Bellydance" ist ein pfißiges Stück – es klingt viel schöner als der Titel vermuten lässt.

Wir verbinden einfache Schrittmuster mit Schleierfiguren zu einem wunderschönen nicht allzu schwierigen Tanz. Voraussetzung sind Grundkenntnisse im Orientalischen Tanz, spezielle Schleiertanzkenntnisse sind nicht erforderlich.

209-016

Coesfeld, 01.06. (3x)

Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr

Stadtbücherei, 3. OG rechts, Eingang Weberstraße

12 Ustd., 30,00 EUR

Mitzubringen sind ein Schleier (kann auch bei der Kursleiterin ausgeliehen werden) und natürlich gute Laune und Tanzlust. Wie immer mit Choreografiescript und Video/DVD.

Videofilmen im Urlaub und zu Hause

Werner Lindfeld

Videokameras werden meistens im Urlaub oder bei Familienfesten eingesetzt, doch die Ergebnisse sind meistens -leider! - unbefriedigend.

Der Kurs schafft hier Abhilfe. An Hand eines gemeinsamen Projektes werden die technischen, gestalterischen und kreativen Möglichkeiten des Videofilms eingeübt und vermittelt. Nach der Aufnahmephase erfolgt die Nachbearbeitung in Bild und Ton mit dem digitalen Bildsystem "CASABLANKA".

211-003

Coesfeld, ab 06.03. (4x)

dienstags, 19.30 - 21.45 Uhr

THS, EG, Raum 1015

12 Ustd., 24,00 EUR

Bitte bringen Sie zum ersten Abend Ihre Videokamera mit, wenn vorhanden.

Leichter Leben - Ihr erfolgreicher Weg zum dauerhaften Wunschgewicht

Sabine Barrmeyer, Gudrun Kenning

Ihr Fahrplan zum Wunschgewicht:

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

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

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

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

300-100

Coesfeld, 21.02.

Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

Stadtbücherei, 3. OG links

2 Ustd., gebührenfrei

Ayurveda

Franz Homann

Ayurveda - "die Wissenschaft vom langen, gesunden Leben" -, ein altbewährtes Naturheilsystem aus Indien, erfreut sich seit 15 Jahren auch in Deutschland zunehmender Popularität. Ayurveda betrachtet den Menschen als Einheit von Körper, Geist, Verhalten und Umgebung und bezieht jeden Aspekt des Lebens ein. Ayurveda bietet viele praktische Verfahren an, alle Menschen innewohnenden Kräfte ins Gleichgewicht zu bringen. Dieses Gleichgewicht und die innere Harmonie scheinen ein Schlüssel für ein langes, gesundes und erfülltes Leben zu sein. Im Alltag kann jeder das Ayurveda-Wissen praktisch anwenden. Daher werden wir in diesem Seminar, aufbauend auf einer kurzen Zusammenfassung der wichtigsten Grundprinzipien und Ziele des Ayurveda und dem Wissen über die drei Grundkonstitutionstypen, vor allem bedeutende praktische Heilansätze kennenlernen: ayurvedische Ernährung, ayurvedische Tagesroutine, Lebensstil und Geist-Körper-Fitness, Erleben der sehr harmonisierenden und belebenden alt-indischen Gandharva-veda-Musik, Atem-, Yoga- und Stilleübungen sowie praktische Tipps für ein ayurvedisches Fitnesswochenende und den wöchentlichen Entschlackungstag.

Ziel des Seminars ist es auch, den Teilnehmern ein größeres Verständnis für die Wirkungsweise der eigenen Selbstheilungskräfte und viele praktische Ayurveda-Tipps für den Alltag zu vermitteln.

300-200
 Coesfeld, 24.02.
 Samstag, 9.30 - 17.30 Uhr
 Stadtbücherei, 3. OG rechts, Eingang Weberstraße
 9 Ustd., 19,80 EUR
 Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Woldecke und kleines Kissen.

"Rosenregen"

Ein Entspannungsseminar für Frauen ab 50
 Gudrun Kenning, Klara Höing, Maria Zimmermann
 "Für mich soll's rote Rosen regnen..." Dieses sehr bekannte Lied von Hildegard Knef begleitet uns an diesem Nachmittag durch unser Wohlfühlprogramm. Rosendüfte und Rosenzauber inspirieren uns und lassen uns diesen Nachmittag u.a. mit Entspannungsübungen und -tipps ein Rosenbouquet flechten. Lassen Sie sich verzaubern!

301-000
 Coesfeld, 10.03.
 Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr
 Stadtbücherei, 3. OG links
 4 Ustd., 10,00 EUR
 Die Umlage für Tee/Kaffee und Gebäck beträgt 2,00 EUR pro TN.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ein Kissen und eine Woldecke.

Hatha Yoga am Vormittag für Anfänger

Brigitte Selting

301-130
 Coesfeld, ab 01.02. (8x)
 donnerstags, 9.00 - 10.30 Uhr
 Stadtbücherei, 3. OG rechts, Eingang Weberstraße
 16 Ustd., 35,20 EUR

Beckenbodengymnastik

Martina Mühlenbäumer

Die häufigste Ursache für Inkontinenz (Blasenschwäche) ist eine schwache Beckenbodenmuskulatur. Auch nach einer Prostata-Operation muss diese Muskelgruppe aktiviert werden. Durch gezielte Gymnastik können diese Muskeln wieder gestärkt werden, die Blasenschwäche verringert sich. Allerdings führt nur konsequentes tägliches Üben zum Erfolg.

302-014
 Coesfeld, ab 16.04. (6x)
 montags, 18.00 - 18.45 Uhr
 Stadtbücherei, 3. OG links
 6 Ustd., 13,20 EUR

Feldenkrais

Maria Zimmermann

Feldenkrais ist Körperarbeit: Einfache, elementare und zugleich vielfältige Übungen hauptsächlich am Boden und immer in ruhiger und bewusster Bewegung, die nie langweilig wird. Die Feldenkraisübungen werden unter Anleitung, aber im eigenen Tempo, mit der eigenen Intensität und Bewegungsidee durchgeführt.

302-025

Coesfeld, ab 07.03. (4x)

mittwochs, 9.30 - 11.00 Uhr

Stadtbücherei, 3. OG links

8 Ustd., 17,60 EUR

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen und Wolldecke.

Wirbelsäulengymnastik und Feldenkrais

Maria Zimmermann

90 Minuten bewegen, mobilisieren, anspannen, entspannen, damit entlasten Sie Ihre Wirbelsäule und steigern Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden. Als optimale Ergänzung zur bewährten Funktionsgymnastik trainieren Sie mit der Feldenkraismethode ganz intensiv Körperwahrnehmung, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit. Ihre mit diesem Training mobilisierte Wirbelsäule, Ihre gekräftigte Rumpfmuskulatur und Ihre harmonisierte Haltung sind der beste Schutz vor Rückenschmerzen.

302-026

Coesfeld, ab 07.03. (4x)

mittwochs, 11.00 - 12.30 Uhr

Stadtbücherei, 3. OG links

8 Ustd., 17,60 EUR

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen und Wolldecke.

Kursleitertreffen

Workshop Fachbereich Sprachen: Fehlerkorrektur

Dr. Susanne Vespermann

Das Team des Sprachenbereichs trifft sich regelmäßig, um neue Programmideen und Kurskonzepte zu entwickeln und zu diskutieren. In diesem Semester stehen insbesondere wichtige Informationen über den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) auf dem Programm. Außerdem widmen wir uns in einem zwei-stündigen Workshop dem Thema "Fehlerkorrektur" im Sprachenunterricht: Wann und wie greife ich als Kursleiter/in ein, um erwachsene Lerner/innen auf Fehler aufmerksam zu machen? Wie deutlich oder wie "diskret" gehe ich am besten vor? Mit welcher Ausführlichkeit ist auf die verschiedenen Fehlerarten einzugehen und welche Konsequenzen sind aus häufigen bzw. hartnäckigen Fehlern für unseren Unterricht zu ziehen?

400-050

Coesfeld, Freitag, 20.04.

16.00 - 19.00 Uhr

VHS, Raum 2.15

4 Ustd.,

Einladungen folgen!

Stage pour adolescents

Intensivwoche für junge Leute ab 16

Sylvie Personnier-Wolter

In dieser Intensivwoche wollen wir vor allem VIEL SPRECHEN und die französische Sprache praktisch anwenden! Es geht um Aktuelles und Traditionelles, um Kultur, Musik und Landeskunde, sprachliche Kuriositäten und Alltägliches. 4 bis 5 Jahre Schulfranzösisch sind Voraussetzung für die aktive Teilnahme an diesem Kurs!

408-375

Coesfeld, 30.7. - 3.8. (5x)

Montag - Freitag,

jeweils 10.00 - 12.15 Uhr

Volkshochschule, 1. Etage, Raum 2.29

15 Ustd., 42,50 EUR

inkl. Lernmaterial

Pause café

Conversation du matin

Sylvie Pessonier-Wolter

Conversation en langue française. La France: ses traditions et ses petites manies, sa culture (aussi diverse que le cinéma, la lecture, la chanson, les expressions de la vie courante, la poésie, la cuisine...), ses régions. L'actualité fera partie aussi de nos débats. Pendant ce cours, des révisions de points grammaticaux et de conjugaisons pourront être abordés. (Pour la bonne compréhension de ce cours, il est conseillé d'avoir une base de 4 à 5 années de français.)

408-382

Coesfeld, ab 14.02. (12x)

mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr

VHS, Raum 2.19

24 Ustd., 50,60 EUR

inkl. Lernmaterial

Français professionnel (B1)

Kompaktwoche

Maryse Hörnemann

Haben Sie in der Schule oder an der VHS bereits solide Grundkenntnisse in Französisch erworben (4 - 5 Jahre) und möchten diese aus beruflichen Gründen auffrischen? Unser neues Kursangebot bietet Ihnen die Möglichkeit, dies in kompakter Form zu tun. Sie lernen z.B. Gespräche am Telefon oder auf Messen zu meistern, Produkte zu präsentieren, Firmenbesucher zu betreuen oder einfache geschäftliche Korrespondenz zu verfassen. Der Schwerpunkt liegt auf der gesprochenen Sprache.

408-385

Coesfeld, 5. - 9.3. (5x)

Montag - Freitag,

jeweils 18.00 - 21.15 Uhr

Volkshochschule, 1. Etage, Raum 2.29

20 Ustd., 61,00 EUR

inkl. Lernmaterial

Diavortrag in einfachem Französisch:

Le Sud inconnu: Périgord, Languedoc, Ardèche

Ralf Petersen

Pour la plupart des touristes le Sud de la France, c'est la Provence où la Côte d'Azur. Il y a pourtant d'autres régions qui sont moins connues mais aussi intéressantes. Lors de notre conférence nous allons découvrir ce Sud inconnu plein de charme. Périgord et Quercy, Languedoc et Roussillon, Ardèche et Cévennes offrent aux visiteurs des paysages magnifiques, d'innombrables châteaux et monuments, signe d'une histoire tourmentée, des villes célèbres ainsi que des spécialités culinaires.

408-500

Coesfeld, Freitag, 23.03.

19.00 - 20.30 Uhr

Forum WBK

2 Ustd., 5,00 EUR

(Abendkasse)

Spanisch für den Beruf

(Einführung I)

Angélica Weisheitinger

Hola! Sie haben keine oder sehr einfache Vorkenntnisse in Spanisch? Wenn Sie Spanisch zügig und mit dem Schwerpunkt Wirtschaftsspanisch erlernen möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig! Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Esp@ñol Profesional" Band 1 (Cornelsen) ab Lektion 1. Auch Schülerinnen und Schüler ab 16 Jahre, die sich auf Ausbildung oder Studium vorbereiten, herzlich willkommen!

422-166
 Coesfeld, ab 08.02. (12x)
 donnerstags, 17.00 - 18.30 Uhr
 VHS, Raum 2.19
 24 Ustd., 67,20 EUR

Gramatica viva

Auffrischung Grammatik

Debora Hesse

Keine Angst - dieser Kurs ist keine stumpfe Grammatikpaukerei... Zentrale grammatische Themen werden praxisnah erklärt und in vielfältigen Sprechsituationen trainiert (besonders die grammatischen Zeiten). Voraussetzung für dieses Kursangebot ist der Abschluss von "Caminos NEU" Band 1 oder vergleichbare Kenntnisse!

422-190
 Coesfeld, ab 05.02. (15x)
 montags, 18.30 - 20.00 Uhr
 VHS, Raum 2.19
 30 Ustd., 57,00 EUR

Rhetorik II

Bernd Budenz

500-040
 Coesfeld, Beginn: 28.04. (2x)
 Samstag, 9.00 - 16.00 Uhr
 Sonntag, 9.00 - 16.00 Uhr
 VHS, Raum 2.17
 16 Ustd., 76,00 EUR

Einführung in die EDV

Kurs für Menschen mit geistiger Behinderung

Robert Wunsch

501-020
 Coesfeld, ab 08.02. (7x)
 donnerstags, 18.30 - 21.00 Uhr
 VHS, EDV-Raum 2.12
 21 Ustd., 90,80 EUR

Fit am PC mit Kopf, Herz und Hand

PC von A - Z für Senioren in Verbindung mit Gedächtnistraining

Hannelore Trewer

- Der Umgang mit dem PC wird durch die effektive Nutzung Ihrer Gedächtniskapazität unterstützt und das Erlernen wird leicht gemacht.
- Sie können das Erlernete durch den Einsatz beider Hirnhälften besser erinnern.
- Ihre Kreativität und Ihre Gedächtnisleistung wird gesteigert und Sie können die täglich auf sie einströmende Informationsflut besser ordnen und Wichtiges von Unwichtigem trennen.
- Den TN werden in Verbindung mit einem Gedächtnistraining Grundlagen für Windows und Word vermittelt. Die Stunden sind so aufgebaut, dass die Vermittlung der Informationen- am PC durch das Gedächtnistraining nachhaltig unterstützt wird.

- In den ersten beiden Übungsstunden werden PC Kenntnisse vermittelt und in den folgenden zwei Stunden können durch das Gedächtnistraining die Informationen besser "gespeichert" werden.

501-166
 Coesfeld, ab 16.02. (7x)
 freitags, 13.30 - 15.45 Uhr
 VHS, EDV-Raum 2.14
 21 Ustd., 81,35 EUR

PowerPoint für Senior/innen

Martin Seggewiß

Mit PowerPoint können Sie auf einfache Weise Vorträge vorbereiten und präsentieren. Sie erstellen aussagefähige Folien, die mit Effekten und Animationen versehen werden können. Interessant ist der Einsatz dieses Programmes, wenn Sie ehrenamtlich oder in einem Verein tätig sein und des öfteren Informationen aufbereiten und kleine Vorträge halten. Word-Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

501-179
 Coesfeld, ab 20.04. (6x)
 freitags, 9.00 - 11.30 Uhr
 VHS, EDV-Raum 2.12
 18 Ustd., 62,30 EUR

Excel für Senior/innen

Jürgen Rasch

Erstellen Sie leistungsfähige Auswertungen mit Excel! In diesem Kurs lernen Sie die Grundfunktionen einer Tabellenkalkulation kennen:

- Sie erstellen Tabellen
- Sie überarbeiten und formatieren Tabellen
- Sie erstellen Formeln
- Sie erstellen Diagramme
- Sie drucken Ihre Tabellen übersichtlich aus

501-180
 Coesfeld, ab 09.02. (8x)
 freitags, 9.00 - 11.30 Uhr
 VHS, EDV-Raum 2.14
 24 Ustd., 70,85 EUR

Adobe Photoshop (Workshop)

Professionelle digitale Bildbearbeitung

Yvonne Budenz

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anwender/innen, die noch mehr aus Photoshop herausholen möchten. Es handelt sich um einen Workshop, in dem Sie weiterführende Techniken lernen.

501-849
 Coesfeld, Beginn: 28.04. (2x)
 Samstag, 9.00 - 16.00 Uhr
 Sonntag, 9.00 - 16.00 Uhr
 VHS, EDV-Raum 2.14
 16 Ustd., 84,00 EUR

Joomla

Thomas Hemmen

Joomla ist ein weit verbreitetes Content-Management-System (CMS) und steht als Open-Source kostenlos zur Verfügung.

501-860
 Coesfeld, Beginn: 05.05. (2x)
 Samstag, 9.00 - 16.00 Uhr
 Sonntag, 9.00 - 16.00 Uhr
 VHS, EDV-Raum 2.14
 16 Ustd., 80,00 EUR

Grundlagen der Projektarbeit

Detlef Michael Schenzer

Projekte gehören häufig zum beruflichen Alltag und nehmen mittlerweile einen weiten Raum in den organisatorischen Strukturen der Unternehmen ein. Dennoch ist weitgehend unbekannt, welche Faktoren eine erfolgreiche Projektarbeit ermöglichen.

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Teilnehmer/innen mit kaufmännischem und technischem Hintergrund und soll zunächst theoretische Grundlagen über das komplexe Thema vermitteln. Im weiteren Verlauf werden durch erste praktische Übungen die Kenntnisse vertieft, um diese künftig auch in der betrieblichen Praxis anwenden zu können.

Bei Interesse besteht die Möglichkeit, den praktischen Teil des Kurses zu vertiefen und auch durch den EDV-Einsatz eine solide Grundlage für die betriebliche Projektarbeit zu legen.

Zielgruppe: Mitarbeiter/innen mittelständischer Unternehmen, die mit Projekten in den Unternehmen beauftragt sind/werden; mittelständische Unternehmer/innen, die beabsichtigen, in ihrer Betriebsorganisation Veränderungen herbeizuführen oder neue Arbeitsmittel einführen bzw. Prozesse umstellen.

506-110
 Coesfeld, Beginn: 10.03. (2x)
 Samstag, 9.00 - 16.00 Uhr
 Samstag, 9.00 - 16.00 Uhr
 VHS, Raum 2.17
 16 Ustd., 64,00 EUR

Grundlagen der KLR

Detlef Michael Schenzer

KLR ist ein wichtiges Element für die Steuerung jedes Unternehmens und bildet z.B. eine Grundlage für die differenzierte Kostenbetrachtung einzelner Betriebsbereiche, ist damit unabdingbar für die Kalkulation oder Entscheidungen im Produktionsbereich.

In diesem Modul soll zunächst ein erster Überblick über die Aufgaben und Werkzeuge der KLR erfolgen. Die Fähigkeit, Werkzeuge der Kostenarten- und Kostenstellenrechnung zielgerichtet einzusetzen, ist ebenfalls Ziel des Kurses. Zielgruppe: Finanzbuchhalter/innen (die ihre Kenntnisse in Nachbardisziplinen erweitern wollen), mittelständische Unternehmer/innen (auch mit der Buchhaltung beauftragte Unternehmer/partner/innen), Schüler die mit Ziel FHR Wirtschaft (Nachhilfe).

506-112
 Coesfeld, Beginn: 21.04. (2x)
 Samstag, 9.00 - 16.00 Uhr
 Samstag, 9.00 - 16.00 Uhr
 VHS, Raum 2.19
 16 Ustd., 64,00 EUR

Rhetorik für freche Frauen

Marita Eichhorn

Männer treten im Job anders auf als Frauen: zielsicher, schnell und direkt. Sie sagen immer deutlich was sie wollen. Frauen hingegen nehmen Rücksicht, behalten vieles für sich und sagen ja, obwohl sie nein meinen. Die Folgen: mit ihrem Sprachstil sabotieren sie sich selbst und wundern sich, wenn sie weder Lob, Anerkennung noch mehr Gehalt oder gar eine bessere Position bekommen.

Dieses Seminar zeigt auf, wie Frauen sich durch ihre im Vergleich mit Männern eher defensive und auf Konsens ausgerichtete Sprache gelegentlich selbst im Wege stehen. Schluss also mit sprachlichen Weichmachern, Relativierungen und vorauseilenden Entschuldigungen! Anhand zahlreicher Beispiele und Übungen wird demonstriert, welche Sprachmuster klares Argumentieren und sicheres Auftreten verhindern und wie man erreichen kann, dass uns Frauen niemand mehr so leicht die "Butter vom Brot nimmt". Erklärtes Ziel hierbei ist nicht, die männliche Machtsprache zu kopieren, sondern authentisch zu sagen, was frau meint.

700-510

Coesfeld, Beginn: 12.05. (2x)

Samstag, 10.00 - 15.30 Uhr

Sonntag, 10.00 - 15.30 Uhr

VHS, Raum 2.17

12 Ustd., 57,00 EUR

Manage your life!

Wie Frauen ihre Lebensziele verwirklichen können

Marita Eichhorn

Schluss mit dem ewigen Improvisieren! Dieses Seminar hilft Frauen Klarheit über ihre Lebensziele zu gewinnen, und Sie erhalten Werkzeuge zur Zielerreichung an die Hand. Denn beruflich wie privat gilt: das Ausschlaggebende passiert im Kopf! Lernen Sie Ihr Leben wie ein Haus aufzuräumen und die Verantwortung und Initiative für das eigene Leben zu übernehmen. Ein Arbeitsseminar mit vielen Beispielen, Merksätzen, Check-Listen, Tests und Übungen.

700-520

Coesfeld, Samstag, 24.02.

10.00 - 17.00 Uhr

VHS, Raum 2.17

8 Ustd., 32,00 EUR