

Volkshochschule

Büren Delbrück Geseke Hövelhof Salzkotten Bad Wünnenberg



Geschäftstelle/ Beratung und Anmeldung:

VHS-Büro, Ingrid Vogt, Ostmauer 6, 59590 Geseke

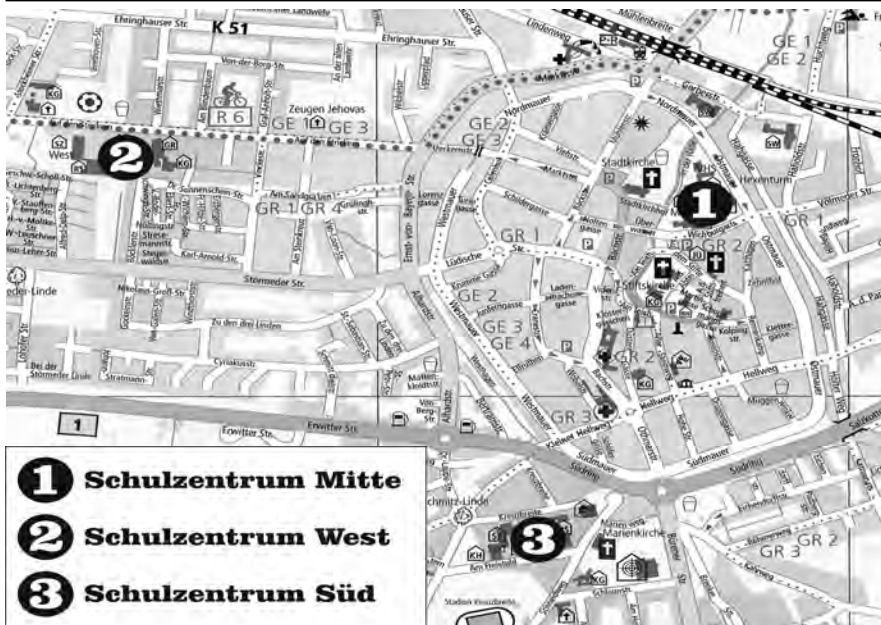
Tel. 02942 500.900, Fax: 02942 500.901, email: ingrid.vogt@geseke.de



Ansprechpartner: Angelika Koßmann, Rennenkamp 25, 59590 Geseke, Tel. 02942 8074

<http://www.vhs-geseke.de>

Leiter: Hermann Schumacher



Mitglieder des VHS-Beirates Geseke:

Sigrig Hesse

Christa Schulte

Jürgen Tommke

Johannes Volmer

Peter Menne

Michael Tebbe

Peter Vogt

Mitglieder der VHS-Verbandsversammlung Geseke:

Peter Menne

Christa Schulte

Hermann Schumacher

Peter Vogt

Ostmauer 9

Neue Landwehr 1

Gartenstr. 26

Ehringhauser Str. 9

59590 Geseke

59590 Geseke

33154 Salzkotten

59590 Geseke



G 101 Der „Hunde-Führerschein“ (Anfänger & Fortgeschrittene)

Der Kurs umfasst einen 3-stündigen theoret. Teil (1. Abend) über die Lernmechanismen des Hundes (Lebensphasen, Anlagen und Verhaltensweisen, Spielen) und über rechtl. Fragen „rund um den Hund“. Die prakt. Übungen finden an 7 Samstagen oder Sonntagen bzw. wahlweise am Mittwochnachmittag statt. Hier werden die theoretischen Grundlagen wie „Sitz“, „Platz“ und „Bleib“, „bei Fuß“ u.ä. angewandt. Beim Reviergang durch Wald und Feld bzw. beim Stadtspaziergang wird auf bes. Situationen eingegangen. Die prakt. Übungen setzen die Teilnahme an dem theoretischen Abend voraus. Tollwutimpfungen im Impfpass und Hundehaftpflicht-Versicherung müssen vorgelegt werden. Die Teilnehmer können den Kurs mit einer Prüfung abschließen. Mit dem Nachweis der Prüfung wird die gesetzlich geforderte Sachkunde bescheinigt. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901) - Leitung: Heinz Schamoni

Mittwoch, 25. Januar 2012 19.00 - 21.15 Uhr, 8 Abende
 Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
 ab 10 Teiln.: 45,60 €, ermäßigt 22,80 € = 7-9 Teiln.: 57,00 €, ermäßigt 34,20 €

G 102 Vienna gloriosa - Das Erlebnis Wien

Im 18. Jahrhundert wurde Wien vom Bauboom des Barocks erobert. Damals entstanden Schönbrunn und Belvedere, die schönsten Schlösser Wiens, die Karlskirche und fast alle großen Adelspaläste. Bis heute ist diese Zeit die beherrschende Architekturepoche Wiens. Die fotografischen Impressionen der Ton-Dia-Show zeigen auch das Schloss Schönbrunn mit prächtigen Räumen und erlesenen Kunstwerken. Mit Wiener Melodien führt der Weg zum Hotel Sacher, der Spanischen Hofreitschule und dem Stephansdom bis hin zum nächsten Bummel durch den weltberühmten Wiener Prater. **Auf 20 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Walter Münch

Samstag, 4. Februar 2012 15.30 - 17.00 Uhr, 1 Nachmittag
 Geseke, Seniorenzentrum, Gerberstr. 8
 ab 10 Teiln.: 4,00 € = 7-9 Teiln.: 5,00 € (keine Erm.)

G 103 Japan - Reise ins Land der aufgehenden Sonne

Tokyo, Kyoto und der Hakone Nationalpark am Fuß des heiligen Berges Fuji sind die ersten Stationen dieses Berichtes. Ebenso werden Bilder aus Hiroshima, das 1945 als erster Atomwaffeneinsatzort in die Weltgeschichte einging, gezeigt. Berichtet wird auch von der unvergleichbaren Mischung aus Tradition und Fortschritt und dem überaus freundlichen und disziplinierten Auftreten der Menschen. **Auf 20 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Dieter Jagiella

Dienstag, 28. Februar 2012 19.30 - 21.00 Uhr, 1 Abend
 Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
 ab 10 Teiln.: 4,00 € = 7-9 Teiln.: 5,00 € (keine Erm.)



Geseke



G 104

Mein Garten - ein Paradies? (theor. Teil)

Sie möchten in Ihrem Garten etwas verändern und wissen nicht so recht was? Soll der Garten einen neuen Stil erhalten? Ist vielleicht eine Verjüngungskur angebracht? Mit welchen Mitteln im Garten bestimmte Effekte erzielt werden können, welchen Aufwand man betreiben muss, sollen Inhalte dieses Kurses sein. Am ersten Termin werden Stilmittel vorgestellt, um einen Garten das gewisse Etwas zu verleihen, z.B. werden Pflanzen mit besonderen Wirkungen für bestimmte Jahreszeiten vorgestellt. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Andrea Kulik

Donnerstag, 8. März 2012

19.30 - 21.00 Uhr, 1 Abend

Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6

ab 10 Teiln.: 4,00 € = 7-9 Teiln.: 5,00 € (keine Erm.)



G 105 Mein Garten - ein Paradies? (pakt. Teil)

Am zweiten Termin ist dann das interaktive Gartengespräch gefragt, in welchem die Teilnehmer an konkreten Beispielen zu mitgebrachten Plänen und Fotos Fragen stellen und in der Gruppe Lösungen diskutieren können. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Andrea Kulik

Donnerstag, 15. März 2012 19.30 - 21.00 Uhr, 2 Abende
 Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
 ab 10 Teiln.: 7,60 € = 7-9 Teiln.: 9,50 € (keine Erm.)

G 106 Schattengärten (Vortrag)

Gärten im Schatten oder schattige Gartenbereiche führen oft ein vernachlässigtes Dasein. Sie gelten als dunkel, düster und werden meist nur als Abstellfläche benutzt. Dabei gibt es genügend Möglichkeiten, auch solche Bereiche durch entsprechende Bepflanzung und Dekoration attraktiv zu gestalten. **Auf 15 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Andrea Kulik

Donnerstag, 29. März 2012 19.30 - 21.00 Uhr, 1 Abend
 Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
 ab 10 Teiln.: 4,00 € = 7-9 Teiln.: 5,00 € (keine Erm.)

„Landart - Natur und Kunst“	B112
Abmahnungen Internet	B105, D101
Arbeitsrecht	B106
Astronomie	D105
HAFTUNG d. VEREINS-Vorstandes	D104
M I E T R E C H T	H106, W101
Rio de Janeiro	D107
STRÄUCHER richtig SCHNEIDEN	B110
Rotwein	D109
Weißwein	B108
Westfälische Geschichte	B107



G 201 Was ein Babysitter alles wissen sollte

Der Kurs richtet sich an Jungen und Mädchen ab 12 Jahre, die einen Einstieg suchen, ihre Kenntnisse verfeinern oder Anregungen bekommen wollen. Inhaltlich sollen pflegerische und pädagogische Aspekte behandelt, vorwiegend aber Anregungen u.a. zu Spielen und Geschichten für verschiedene Altersgruppen gegeben werden. An zwei Terminen wird die Erste Hilfe am Kleinkind durch einen ausgebildeten Trainer vermittelt. Die Teilnehmer können in die bestehende Babysitterkartei aufgenommen werden. Infotermin am 19.01.2012,

2 ELTERN- u. FAMILIENBILDUNG



16.30 Uhr (ca. 30 Minuten) Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt. Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901).

- Leitung: Patricia Eßwein / Oliver Schreiner

Donnerstag, 26. Januar 2012

16.30 - 18.00 Uhr, 8 Nachmittage

Geseke, AWO Ki'garten, Düstere Gasse 7

ab 10 Teiln.: 32,30 €, ermäßigt 17,10 € = 7-9 Teiln.: 40,40 €, ermäßigt 25,20 €

G 202

„Lukas und die Monster unter dem Bett“

oder: Wie Sie Ihr Kind bei Einschlafproblemen und Ängsten unterstützen können. Viele Kinder leiden unter Ängsten und sind in Anbetracht eines oft reizüberfluteten Alltags angespannt oder verunsichert. Ängste oder Probleme beim Einschlafen, beim nächtlichen Aufwachen, vor Dunkelheit, im Kindergarten, in der Schule, vor anderen Kindern etc. prägen häufig den kindlichen Alltag. Viele kleine und größere Kinder erleben somit nicht die Unbeschwertheit, die wir ihnen wünschen. In dieser Informations- und Einführungsveranstaltung wird die Methode der Klopfakupressur interessierten Eltern praxisnah vorgestellt, so dass sie diese als wirksame Möglichkeit der Selbsthilfe und -behandlung für sich und ihr Kind kennen lernen können. Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt. Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Bettina Kilianski - Witthut

Montag, 13. Februar 2012

19.30 - 21.00 Uhr, 1 Abend

Geseke, AWO Ki'garten, Düstere Gasse 7

ab 10 Teiln.: 5,00 € = 7-9 Teiln.: 6,30 € (keine Erm.)

Geseke



Leidenschaft
braucht Raum

Ideen umzusetzen und mit Lösungen zu begeistern, haben auch wir uns auf die Fahnen geschrieben. Wir fördern Wissenschaft, Kunst und Kultur. Wir schaffen Räume, in denen sich Kreativität entfalten kann.

HeidelbergCement AG – Zementwerk Geseke
Bürener Straße 46 · 59590 Geseke · Tel.: 02942 503-0
zementwerk.geseke@heidelbergcement.com

www.heidelbergcement.de

HEIDELBERGCEMENT



G 203 Wassergewöhnung für Kinder mit ihren Eltern

Für Kinder von 2 - 4 Jahre - Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 5,50 € ist in der Teilnehmergebühr enthalten. **Auf 15 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Barbara Pintozzi

Montag, 23. Januar 2012 15.30 - 17.00 Uhr, 10 Nachmittage
Störmede, Grundsch. (Lehrschwimmb.) A.-Brand-Str. 1
ab 10 Teiln.: 43,50 €, ermäßigt 24,50 € = 7-9 Teiln.: 54,40 €, ermäßigt 35,40 €

G 204 Schwimmen (Anfänger) f. Kinder ab 5 Jahre

Die Grundfertigkeiten des Schwimmens - Tauchen, Gleiten, Springen sowie richtiges Atmen - werden spielerisch vermittelt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 5,50 € ist in der Teilnehmergebühr enthalten. **Auf 25 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Thomas Beklas / Jutta Dilly

Samstag, 21. Januar 2012 11.00 - 12.30 Uhr, 10 Vormittage
Störmede, Grundsch. (Lehrschwimmb.) A.-Brand-Str. 1
ab 10 Teiln.: 43,50 €, ermäßigt 24,50 € = 7-9 Teiln.: 54,40 €, ermäßigt 35,40 €

G 205 Schwimmen (Anfänger) f. Kinder ab 5 Jahre

Die Grundfertigkeiten des Schwimmens - Tauchen, Gleiten, Springen sowie richtiges Atmen - werden spielerisch vermittelt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 5,50 € ist in der Teilnehmergebühr enthalten. **Auf 25 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Thomas Beklas / Jutta Dilly

Samstag, 21. Januar 2012 12.30 - 14.00 Uhr, 10 Vormittage
Störmede, Grundsch. (Lehrschwimmb.) A.-Brand-Str.1
ab 10 Teiln.: 43,50 €, ermäßigt 24,50 € = 7-9 Teiln.: 54,40 €, ermäßigt 35,40 €

Gefährden Computerspiele

B206, D207



G 206 Schwimmen (Anfänger) f. Kinder ab 5 Jahre

Die Grundfertigkeiten des Schwimmens - Tauchen, Gleiten, Springen sowie richtiges Atmen - werden spielerisch vermittelt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 5,50 € ist in der Teilnehmergebühr enthalten. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Sandra Klaus

Sonntag, 22. Januar 2012 12.00 - 13.30 Uhr, 10 Vormittage
 Störmede, Grundsch. (Lehrschwimmb.) A.-Brand-Str.1
 ab 10 Teiln.: 43,50 €, ermäßigt 24,50 € = 7-9 Teiln.: 54,40 €, ermäßigt 35,40 €

G 207 Wir lernen Schwimmen

Die Grundfertigkeiten des Schwimmens - Tauchen, Gleiten, Springen sowie richtiges Atmen - werden spielerisch vermittelt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 5,50 € ist in der Teilnehmergebühr enthalten. **Auf 25 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Barbara Pintozzi

Montag, 23. Januar 2012 17.00 - 18.30 Uhr, 10 Abende
 Störmede, Grundsch. (Lehrschwimmb.) A.-Brand-Str. 1
 ab 10 Teiln.: 43,50 €, ermäßigt 24,50 € = 7-9 Teiln.: 54,40 €, ermäßigt 35,40 €

G 208 Schwimmen (Aufbaukurs)

Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an. Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 5,50 € ist in der Teilnehmergebühr enthalten. **Auf 25 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Jutta Dilly / Thomas Beklas

Freitag, 20. Januar 2012 15.30 - 17.00 Uhr, 10 Nachmittage
 Störmede, Grundsch. (Lehrschwimmb.) A.-Brand-Str.1
 ab 10 Teiln.: 43,50 €, ermäßigt 24,50 € = 7-9 Teiln.: 54,40 €, ermäßigt 35,40 €

G 209 Spiel-Spaß-Sport für Mutter/Vater & Kind f. Kinder ab 1 ½ Jahre

Für Kinder ab 1 1/2 Jahren - Mit Hilfe von Tanzgeschichten, Kletterlandschaften, Bewegungsspielen (mit Alltagsmaterialien) werden die Wahrnehmung, das Gleichgewicht und die Koordination der Kinder geschult. Gleichzeitig üben sich die Kinder im sozialen Umgang miteinander. **Auf 20 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Melanie Brinkmann

Montag, 23. Januar 2012 15.00 - 16.00 Uhr, 9 Nachmittage
 Störmede, Grundschule, TH, A.-Brand-Str. 1
 ab 10 Teiln.: 22,80 €, ermäßigt 18,90 € = 7-9 Teiln.: 28,50 €, ermäßigt 24,60 €



G 210 **Spiel-Spaß-Sport für Mutter/Vater u. Kind(2-4 J.)**

Bitte bequeme Kleidung und Stoppersocken mitbringen! **Auf 15 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Birgit Dömer

Mittwoch, 25. Januar 2012 15.30 - 16.30 Uhr, 9 Nachmittage
 Geseke, Schulzentrum West (Große Turnhalle)
 ab 10 Teiln.: 22,80 €, ermäßigt 18,90 € = 7-9 Teiln.: 28,50 €, ermäßigt 24,60 €

G 211 **Spiel-Spaß-Sport für Mutter/Vater & Kind (für Kinder ab 2 Jahren)**

Mit Hilfe von Tanzgeschichten, Kletterlandschaften, Bewegungsspielen (mit Alltagsmaterialien) werden die Wahrnehmung, das Gleichgewicht und die Koordination der Kinder geschult. Gleichzeitig üben sich die Kinder im sozialen Umgang miteinander. **Auf 20 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Melanie Brinkmann

Donnerstag, 26. Januar 2012 15.00 – 16.00 Uhr, 9 Nachmittage
 Störmede, Grundschule, TH, A.-Brand-Str. 1
 ab 10 Teiln.: 22,80 €, ermäßigt 18,90 € = 7-9 Teiln.: 28,50 €, ermäßigt 24,60 €

G 212 **Musik - Tanz & Kunst (Anfänger) f. Kinder ab 4 J.**

Die Entwicklung der kindlichen Persönlichkeit vollzieht sich ganzheitlich. Entwicklung bedeutet u.a., das Kind lernt Ausdrucksebenen zu unterscheiden und diese zu verwirklichen. Musik, Tanz und Kunst bieten Kindern Möglichkeiten, Erlebnisse, Gefühle und Wahrnehmungen zu verarbeiten. Die verschiedenen Ausdrucksformen sprechen unterschiedliche Sinne der Kinder an und machen sie offen für Musik, Tanz- und Kunsterlebnisse. Dieser Kurs gibt den Kindern die Möglichkeit alle drei Bereiche übergreifend kennen zu lernen. Einige Inhalte dieses ganzheitlichen Kreativkurses sind: Malen nach Musik, Verklanglichung von Bildern, Geschichten und Gedichten; Tanzen zu Musik und Bildern; Liedbegleitung auf Instrumenten (1,50 € Materialkosten). Am Di., 24.01., 20.00 Uhr, findet ein kostenloser Info-Abend statt. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Petra Lammert

Dienstag, 31. Januar 2012 14.30 - 15.15 Uhr, 11 Nachmittage
 Störmede, Haus Lammert, Puisterpatt 5
 ab 10 Teiln.: 24,70 €, ermäßigt 21,75 € = 7-9 Teiln.: 30,90 €, ermäßigt 27,90 €



G 213 „Acht Sachen - die Erziehung stark machen“

In diesem Kurs gibt es Informationen und Tipps sowie einen Austausch rund um die Erziehung. Erziehung ist: Liebe schenken, streiten dürfen, zuhören können, Grenzen setzen, Freiräume geben, Gefühle zeigen, Zeit haben, Mut machen. Erziehung ist ein lebendiger, spannender Prozess. Sie kann anstrengend sein und Spaß machen. Sollte eine Kinderbetreuung gewünscht werden, geben Sie es bitte bei der Anmeldung mit an. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Marion Bükler

Montag, 30. Januar 2012 **16.00 - 18.15 Uhr, 4 Nachmittage**
 Geseke, Fam.zentr. Senfkorn, Stockheimer Str. 24
 ab 10 Teiln.: 22,80 €, ermäßigt 18,90 € = 7-9 Teiln.: 28,50 €, ermäßigt 24,60 €

G 214 Konzentration steigern

Immer mehr Kinder und auch Erwachsene haben Stress beim Lesen, Schreiben, Rechnen oder anderen Tätigkeiten, können sich schlecht erinnern oder konzentrieren. In diesem Vortrag wird erläutert, was bei Stress im Gehirn passiert. Es werden Übungen aus dem Brain Gym® vorgestellt und ausprobiert, um Stress zu reduzieren, das Gehirn „anzuschalten“ für bessere Konzentration und Lernfähigkeit bis ins hohe Alter. Bitte Trinkwasser mitbringen. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Ilia Wegner

Dienstag, 28. Februar 2012 **19.30 - 21.45 Uhr, 1 Abend**
 Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
 ab 10 Teiln.: 5,70 € = 7-9 Teiln.: 7,10 € (keine Erm.)

G 215 Leichter lernen mit Brain Gym®

Ein Kurs für Eltern und Grundschulkindern, in dem die alltäglichen Probleme, die sich um Schule und Lernen ranken, im Vordergrund stehen, wie z.B. Lese-, Schreib- oder Rechenschwäche, Unkonzentriertheit, Unruhe oder allgemeine Schulunlust. Eltern und Kinder lernen gemeinsam, wie sie sich selbst helfen können. Auch das Gehirn braucht Gymnastik. Der theoretische Hintergrund wird in kindgerechter und handlungsorientierter Weise dargeboten. Brain Gym®-Übungen machen Spaß und sind einfach zu erlernen. Sie regen die Sinnesorgane, Koordination und Konzentrationsfähigkeit an und helfen so, die Freude am Lernen wiederzugewinnen. Für die Eltern wird die Teilnahme am Kurs Nr. G 2 14 vorausgesetzt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Schreibzeug, Trinkwasser. **Auf 6 Eltern mit je einem Kind teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Ilia Wegner

Montag, 5. März 2012 **16.15 - 17.45 Uhr, 6 Nachmittage**
 Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
 27,60 €, ermäßigt 23,70 €



G 216 **Rund ums Pferd (Kinder von 5 - 10 Jahre)**

In diesem Kurs können die Kinder vielseitige Erfahrungen rund um das Pferd sammeln. Kenntnisse über Haltung, Pflege und Fütterung der Tiere werden vermittelt. Natürlich wird auch geritten. Die Kinder lernen auf dem Pferd ihr Gleichgewicht zu schulen, die Sinneswahrnehmung zu erweitern und durch verschiedene Turnübungen auf dem Pferderücken ihr Selbstvertrauen zu steigern. Kinder mit Behinderungen können nach Rücksprache mit der Dozentin (Tel. 02942-574732) teilnehmen. **Auf 6 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Stefanie Witte

Donnerstag, 10. Mai 2012 15.30 - 17.00 Uhr, 5 Nachmittage
Bönninghausen, Hof Witte, Bönninghausen 10
 28,80 €, ermäßigt 26,80 €

G 217 **Knigge für coole Kids - Manieren statt blamieren**

Auf spielerische Weise und mit viel Spaß lernen Kinder (8-12 Jahre) an zwei Tagen die einfachen Regeln guten Benehmens kennen und sich freundlich und rücksichtsvoll im Umgang mit anderen zu verhalten. Während am ersten Tag das ABC des freundlichen Miteinanders auf dem Programm steht, geht es am zweiten Tag um das Einmaleins des Essens und Trinkens. Die Kinder werden in die Geheimnisse eines schön gedeckten Tisches eingeweiht und können am Ende unseres Kurses ein Vier-Gänge-Menü im Restaurant „meistern“. Der Kurs findet statt am Freitag, 11.05., 15.00-18.00 Uhr, und am Samstag, 12.05., 10.00-13.00 Uhr. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Uta Kratzsch

Freitag, 11. Mai 2012 15.00 - 18.00 Uhr, 2 Tage
Ehringhausen, Familienzentr. , Triftweg 36
 ab 10 Teiln.: 22,00 € = 7-9 Teiln.: 27,50 € (keine Erm.)

Beschenken Sie Ihre Liebsten
VHS – Gutscheine

Vielser Straße 20 33154 Salzkotten 05258 / 930316





Volks **h**och *s*chule:



*B*üren **ILDUNG**



*S*alzkotten **ICHERT**



Bad **W**ünnenberg **ISSEN** und



*G*eseke **IBT**



*D*elbrück **AUERHAFT**



*H*övelhof **ILFE**



Geseke



G 301 Blockflöte für Fortgeschrittene

Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt. Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Petra Lammert

Montag, 23. Januar 2012 15.00 - 15.45 Uhr, 10 Nachmittage
Störmede, Haus Lammert, Puisterpatt 5
ab 10 Teiln.: 19,00 €, ermäßigt 17,00 € = 7-9 Teiln.: 23,80 €, ermäßigt 21,80 €

G 302 Blockflöte für Fortgeschrittene

Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt. Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Petra Lammert

Dienstag, 24. Januar 2012 15.30 - 16.15 Uhr, 10 Nachmittage
Störmede, Haus Lammert, Puisterpatt 5
ab 10 Teiln.: 19,00 €, ermäßigt 17,00 € = 7-9 Teiln.: 23,80 €, ermäßigt 21,80 €

G 303 Blockflöte für Fortgeschrittene

Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt. Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Petra Lammert

Dienstag, 24. Januar 2012 16.15 - 17.00 Uhr, 10 Nachmittage
Störmede, Haus Lammert, Puisterpatt 5
ab 10 Teiln.: 19,00 €, ermäßigt 17,00 € = 7-9 Teiln.: 23,80 €, ermäßigt 21,80 €

G 304 Filzen (Für Kinder ab 7 Jahren)

Mit Hilfe von Wasser und Seife wird flauschige Schafwolle zu kleinen Bällen, Kugeln oder Perlen gefilzt. Ganz individuell können weitere kleine Objekte aus Filz hergestellt werden. Das können Jonglierbälle, Klangkugeln, fantastische Schlüsselanhänger, Haarbänder u.ä. sein. Materialkosten (nach Verbrauch) sind direkt an die Dozentin zu zahlen, **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Johanna Merkle - Claus

Dienstag, 24. Januar 2012 15.00 - 17.15 Uhr, 4 Nachmittage
Geseke, Haus Merkle-Claus, Rennenkamp 23
ab 10 Teiln.: 22,80 €, ermäßigt 18,90 € = 7-9 Teiln.: 28,50 €, ermäßigt 24,60 €



G 305 Schmuck aus Glasperlen (Für Kinder ab 7 Jahren)

Ob Collier, Armband, Ring oder Bettelarmband, durch Auffädeln einfacher Rocallis oder schillernder Swarovski-Perlen entstehen wahre Schmuckstücke und peppiger Modeschmuck. Materialkosten (nach Verbrauch) sind direkt an die Dozentin zu zahlen, **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt**. Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Johanna Merkle - Claus

Montag, 27. Februar 2012 15.00 - 17.15 Uhr, 4 Nachmittage
 Geseke, Haus Merkle-Claus, Rennenkamp 23
 ab 10 Teiln.: 22,80 €, ermäßigt 18,90 € = 7-9 Teiln.: 28,50 €, ermäßigt 24,60 €

G 306 ACRYLMALEREI - Wochenend-Workshop

Dieser Kurs soll alle ansprechen, die neugierig sind auf bisher unentdeckte Fähigkeiten, Freude am künstlerischen Experiment haben und offen für Neues sind. Es gibt Gelegenheit, um die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten mit Acrylfarbe kennen zu lernen. Es gibt Anregungen und Hilfestellungen für Anfänger und Fortgeschrittene. - Farben und Papier können bei der Kursleiterin erworben werden. Bitte mitbringen: Skizzenblock und Bleistifte, Wasserbecher, Borstenpinsel (versch. Größen), ein kl. altes Tuch und alte Kleidung (angetrocknete Farbe ist nicht zu entfernen), Leinwände oder andere Malgründe. Das Seminar findet statt: Fr. 02.03., 19.00-22.00 Uhr, Sa., 03.03. und So. 04.03. von 9.00-16.00 Uhr. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt**. Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Viviana Büker

Freitag, 2. März 2012 19.00 - 22.00 Uhr, 3 Tage
 Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
 ab 10 Teiln.: 38,00 €, ermäßigt 19,00 € = 7-9 Teiln.: 47,50 €, ermäßigt 28,50 €

G 307 ACRYLMALEREI - Wochenend-Workshop

Text siehe Kurs G 306 Bitte mitbringen: Skizzenblock und Bleistifte, Wasserbecher, Borstenpinsel (versch. Größen), ein kl. altes Tuch und alte Kleidung (angetrocknete Farbe ist nicht zu entfernen), Leinwände oder andere Malgründe. Das Seminar findet statt: Fr. 23.03., 19.00-22.00 Uhr, Sa., 24.03. und So. 25.03. von 9.00-16.00 Uhr. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt**. Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Viviana Büker

Freitag, 23. März 2012 19.00 - 22.00 Uhr, 3 Tage
 Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
 ab 10 Teiln.: 38,00 €, ermäßigt 19,00 € = 7-9 Teiln.: 47,50 €, ermäßigt 28,50 €



G 308 **Quadratologie**

Aus kleinen Quadraten, die auf der Leinwand eingezeichnet und mit Acryl- und/oder Ölfarben ausgefüllt werden, entsteht ein großes Gemälde. Aus mehreren kleinen Bildern (20 x 20 cm oder 30 x 30 cm) kann eine große Komposition gestaltet werden. Bitte Holzplatten oder Leinwand, Spachtelmasse, Acrylfarbe, Pinsel, Kohle und eine Decke als Tischschutz mitbringen. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Béatrice De Buyschers - Möller

Dienstag, 6. März 2012 18.00 - 20.15 Uhr, 4 Abende
 Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
 ab 10 Teiln.: 22,80 €, ermäßigt 18,90 € = 7-9 Teiln.: 28,50 €, ermäßigt 24,60 €

G 309 **Tierfiguren in bunten Farben - Aquarellmalerei (Für Kinder von 7-12 Jahren)**

Bitte Bleistift, Radiergummi, dickes Malpapier, Wasserglas, Tuch, Pinsel in verschiedenen Stärken, Deckfarben- oder Aquarellfarbkasten (keine Tuben) mitbringen. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Béatrice De Buyscher - Möller

Dienstag, 6. März 2012 16.00 - 17.30 Uhr, 4 Nachmittage
 Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
 ab 10 Teiln.: 15,20 €, ermäßigt 15,10 € = 7-9 Teiln.: 19,00 €, ermäßigt 18,90 €

G 310 **Finger- und Fußnägel kreativ gestalten**

Für Jugendliche ab 10 Jahre - Keine Lust auf Langeweile? Hier kannst du deine Fuß- und Fingernägel selber mit Nail Art Pens, Blüten, Früchten, Sternchen, Glitter, Pearls, Flitter, Steinchen, 3D Blüten, Sticker, Pinselmalerei oder Schablonentechnik verschönern. Die Materialkosten in Höhe von 6,00 € sind direkt an die Dozentin zu zahlen. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Susanne Schiffmann

Mittwoch, 9. Mai 2012 15.00 - 18.00 Uhr, 1 Nachmittag
 Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
 ab 10 Teiln.: 7,60 € = 7-9 Teiln.: 9,50 € (keine Erm.)

Das Meininger Staatstheater	0005
AFRIKANISCHES TROMMELN	H305
JONGLIEREN	B310, S208, W911
Discofox	S303
ORIENTALISCHER TANZ	B307, W306
Modezeichnen für Mädchen	D307
Silberschmuck	W910


G 311 Square-Dance-Schnuppertag

Square-Dance ist aus Elementen verschiedener Volkstänze entstanden, die europäische Einwanderer in die USA mitgebracht haben. Viele Paare tanzen gemeinsam zu Ansagen eines Callers, die in gesprochener oder gesungener Form erfolgen. Die engl. Calls gelten weltweit und werden im Kurs vermittelt, ohne die englische Sprache beherrschen zu müssen. Die Musik ist vielfältig und variiert von Western- und Country-Music bis hin zu moderner Rock- und Pop-Music. Das Tanztempo, ein zügiges Gehen, ohne Sprünge und Akrobatik, ist schonendes Training für Kreislauf und Gelenke. Die gemeinsame Tanzfreude steht im Vordergrund. Square Dance ist ein Hobby für Einzeltänzer, Paare und ganze Familien. Bitte bequeme Kleidung und Verpflegung mitbringen. **Auf 25 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Ute Rathmann – Greiner / Heike Dresel

Samstag, 23. Juni 2012

14.00 - 17.45 Uhr, 1 Tag

Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6

ab 10 Teiln.: 9,50 € = 7-9 Teiln.: 11,90 € (keine Erm.)

Geseke



Gütesiegelverbund Weiterbildung

**G 401 Tastschreiben heute**

„Tastschreiben heute“ basiert auf dem „multisensorischen Lernen“, was soviel bedeutet wie „lernen mit möglichst vielen Sinnen“. Neue Ergebnisse der Gehirnforschung haben gezeigt, dass Lernen umso erfolgreicher ist, je mehr beide Gehirnhälften im Lernprozess beansprucht werden. Das Tastschreiben wird in diesem Kurs gründlich und sicher vermittelt. Die Kosten für die Lehrmittel in Höhe von 13,00 € werden direkt an die Dozentin gezahlt. Bitte Buntstift mitbringen. Zum Ende des Kurses besteht die Möglichkeit an einer 10-Minuten-Abschrift teilzunehmen. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Helga Steinke

Montag, 5. März 2012 14.00 - 15.30 Uhr, 10 Nachmittage
Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
ab 10 Teiln.: 38,00 €, ermäßigt 19,00 € = 7-9 Teiln.: 47,50 €, ermäßigt 28,50 €

G 403 PC-Kurs für Teilnehmer 50+ (Aufbaukurs)

Dieser Kurs wiederholt wesentliche Grundlagen und vermittelt Kenntnisse aus den Bereichen Textverarbeitung (Einladungen mit Word schreiben), Internet (Nutzung des Internets für Recherche z.B. Urlaubsplanung, Schreiben von E-Mails) und Datenverwaltung (Speichern von Dateien und den Umgang mit Ordnern). **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Petra Mankowski

Dienstag, 31. Januar 2012 15.30 - 18.30 Uhr, 6 Nachmittage
Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
ab 10 Teiln.: 45,60 €, ermäßigt 22,80 € = 7-9 Teiln.: 57,00 €, ermäßigt 34,20 €

G 404 Grundlagen der EDV

In diesem Kompaktkurs erfahren Sie alles über den Aufbau und die Leistungsmerkmale eines typischen PC-Systems für die Arbeit unter WINDOWS. Die Bedienung und Anpassung der Benutzeroberfläche sowie der grundlegende Umgang mit dem Windows-Explorer werden Ihnen vermittelt. Es sind keine Voraussetzungen erforderlich, die Beherrschung der Tastatur ist hilfreich. Nach diesem Einführungskurs können Sie alle Kurse zu Anwendungsprogrammen wählen, wie z.B. WORD und EXCEL. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Roland Dicke

Mittwoch, 8. Februar 2012 19.00 - 22.00 Uhr, 2 Abende
Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
ab 10 Teiln.: 15,20 €, ermäßigt 15,10 € = 7-9 Teiln.: 19,00 €, ermäßigt 18,90 €



G 405 **Fit für Büro und Alltag: Word und Excel**

Sie verfügen über EDV-Basiswissen und möchten Kenntnisse im prakt. Umgang mit den Anwendungsprogrammen Textverarbeitung und Tabellenkalkulation erwerben. Anhand praktischer Beispiele erarbeiten Sie die wesentl. Funktionen von Word und Excel. Textverarbeitung in Word, Erstellen eines Geschäftsbriefes nach DIN-Norm, Formatieren der Zeichen, Absätze und Seiten (Kopf-/Fußzeilen, Seitennummerierung, -ränder), Seitenlayout, Texte in Spalten anordnen, Arbeiten mit WordArt, Einfügen einer Grafik oder Tabelle, Tabellenkalkulation mit Excel: Eingabe und Bearbeitung von Daten, Formatieren, Durchführung von Rechenoperationen mit Formelanwendungen, Diagrammdarstellungen. Verbindung von Word und Excel. Das Seminar findet statt am 21.03./26.03./28.03./16.04./18.04. und 25.04. von 19.00-22.00 Uhr. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Roland Dicke

Mittwoch, 21. März 2012 **19.00 - 22.00 Uhr, 6 Abende**
Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
ab 10 Teiln.: 45,60 €, ermäßigt 22,80 € = 7-9 Teiln.: 57,00 €, ermäßigt 34,20 €

G 406 **Roboter-Workshop (Für Schüler ab 10 Jahre)**

In diesem Technikworkshop entwerft, baut und programmiert Ihr Roboter mit Lego Mindstorms. Nach dem Kennenlernen des Aufbaus und der Funktion eines Roboters lernt Ihr, ihn zu programmieren und die Programmierung zu variieren, so dass der Roboter auch schwierigere Aufgaben lösen kann. Es wird einzeln und in Kleingruppen gearbeitet. Zum Kursende am Sonntag, 12.15 Uhr, präsentiert Ihr Euer Roboter den Eltern und Freunden. Der Workshop findet statt am Fr., 24.03., 15.00-19.00 Uhr, Sa., 25.03., 9.00-14.00 Uhr und So., 26.03.: 9.00-13.00 Uhr. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Thomas Reiher

Samstag, 24. März 2012 **15.00 - 19.00 Uhr, 3 Tage**
Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
ab 10 Teiln.: 30,40 €, ermäßigt 15,20 € = 7-9 Teiln.: 38,00 €, ermäßigt 22,80 €

Powerpoint	B415, D418
Google SketchUp	B416
Handykurs	D407
Gefährden Computerspiele ?	B406, D207
Werkzeugkasten und Frauen	B418
Word Seriendruck	B410
Word Workshop	W403



G 407 DIGITALE Fotografie in der Praxis

Der Umgang mit der (digitalen) Kamera und Möglichkeiten der Bildgestaltung: Welcher Film bzw. welche Filmempfindlichkeit sind sinnvoll, Bildgestaltung durch die Wahl des geeigneten Objektivs, Einfluss von Zeit und Blende. Sofern Sie bereits digital fotografieren, erfahren Sie etwas über die Bedeutung von Weißabgleich und Histogramm, sowie Tipps und Tricks für interessant gestaltete Fotos. Die theor. Kenntnisse werden bei einer Exkursion in der Praxis erprobt. Abschließend werden die gemachten Fotos diskutiert. Sie sollten über eine analoge oder digitale Kamera verfügen. Der theoretische Teil findet statt am Fr., 20.04. und Mi., 25.04. von 18.30-21.30, die Exkursion in das Freilichtmuseum Detmold, findet am So., 22.04. von 10.00 bis 16.00 Uhr statt. (Eintritt nicht in der Kursgebühr enthalten). **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Peter B. Hoffmann

Freitag, 20. April 2012 **18.30 - 21.30 Uhr, 3 Tage**
Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
ab 10 Teiln.: 30,40 €, ermäßigt 15,20 € = 7-9 Teiln.: 38,00 €, ermäßigt 22,80 €

G 408 Digitale Bildbearbeitung mit GIMP

Dieser Kurs führt Sie praxisnah in die digitale Fotografie ein. Er ersetzt keinen reinen Fotografierekurs, der Tipps zur Wahl von Aufnahmemotiven gibt. Inhalte: Übersicht über Kameratechniken; Speichermedien; Übertragung von der Kamera auf den PC; Speichern der Dateien und Anlegen von Verzeichnissen; Dateiformate; Möglichkeiten über Betrachtungs-/Sortierungssoftware; Möglichkeiten der Fotoentwicklung; Bildbearbeitung mit GIMP: Wichtige Grundfunktionen und Werkzeuge, z.B. Ebenentechnik, Rote-Augen-Pinsel, Weich-/Scharfzeichner, Auswahl und Ausschneiden eines Bereichs, Korrekturen, Helligkeit/Kontrast usw. Eigene Fotos können auf einem USB-Stick mitgebracht werden. Voraussetzung sind Grundlagen der EDV. Kursus am 02.05./07.05./09.05./14.05. und 16.05. von 19.00-22.00 Uhr. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Roland Dicke

Mittwoch, 2. Mai 2012 **19.00 - 22.00 Uhr, 5 Abende**
Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
ab 10 Teiln.: 38,00 €, ermäßigt 19,00 € = 7-9 Teiln.: 47,50 €, ermäßigt 28,50 €

G 409 Vom Digitalbild zum Fotobuch

Ein Fotobuch vom Urlaub, von einer Familienfeier oder anderen Anlässen ist eine ideale Form, um unvergessliche Eindrücke wirkungsvoll und ansprechend zu präsentieren. Die Verarbeitung der digitalen Fotos wird mit einer erprobten kostenlosen Software für Windows, Mac oder Linux vorgenommen. Gemeinsam wird Schritt für Schritt ein Fotobuch angelegt, eigene Fotos können auf USB-Stick mitgebracht werden. Dabei werden auch einfache Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -verbesserung angesprochen und gezeigt.

4

EDV, TECHNIK, BÜRO & GESPRÄCH

Die Bilder werden am PC ausgewählt, bearbeitet, zusammengestellt und dann über das Internet oder auch auf CD an ein Fotolabor geschickt, das daraus dann nach Ihren Vorgaben ein gebundenes Buch erstellt. Das Seminar findet statt am 01.06., 18.00-21.00 Uhr, und 02.06., 10.00-15.00 Uhr. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Roland Dicke

Freitag, 1. Juni 2012

18.00 - 21.00 Uhr, 2 Tage

Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6

ab 10 Teiln.: 19,00 €, ermäßigt 17,00 € = 7-9 Teiln.: 23,80 €, ermäßigt 21,80 €

5

SPRACHEN

(Im Bereich Sprachen sammelt der Dozent die Kursgebühr ein.)



G 501

E1 - Englisch für die Generation 50+

Lehrbuch: English Compass A2", Langenscheidt, Best.-Nr. 978-3-526-51261-5- Leitung: Heribert Kick

Donnerstag, 26. Januar 2012

17.30 - 19.00 Uhr, 10 Abende

Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6

ab 10 Teiln.: 38,00 €, ermäßigt 19,00 € = 7-9 Teiln.: 47,50 €, ermäßigt 28,50 €

G 502

E2 - Englisch Auffrischung

Lehrbuch: A New Start, Refresher A2, Cornelsen Verlag, Best.-Nr. 978-3-464-20238-8 - Leitung: Heribert Kick

Donnerstag, 26. Januar 2012

19.00 - 20.30 Uhr, 10 Abende

Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6

ab 10 Teiln.: 38,00 €, ermäßigt 19,00 € = 7-9 Teiln.: 47,50 €, ermäßigt 28,50 €

G 503

E3 - Englisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: English Compass A2", Langenscheidt, Best.-Nr. 978-3-526-51261-5 - Leitung: Heribert Kick

Dienstag, 24. Januar 2012

18.00 - 19.30 Uhr, 10 Abende

Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6

ab 10 Teiln.: 38,00 €, ermäßigt 19,00 € = 7-9 Teiln.: 47,50 €, ermäßigt 28,50 €



Der VHS-Zweckverband Büren, Delbrück, Geseke, Hövelhof, Salzkotten, Bad Wünnenberg ist akkreditiertes Prüfungszentrum für die Europäischen Sprachenzertifikate.

Begnügen Sie sich nicht mit der Formulierung „hat erfolgreich teilgenommen“. Ein Europäisches Sprachenzertifikat bürgt für Qualität. Das Leistungsniveau wurde vom Europarat definiert und die Testsysteme garantieren einen internationalen Standard.

Prüfung: **Englisch B1**

spätester Anmeldetermin: 11. Mai 2012
schriftl. und mündl. Prüfung: 30. Juni 2012

Anmeldung:

Hauptgeschäftsstelle: Vielser Str. 20, 33154 Salzkotten, Tel.: 05258 930 316

G 504 **E4 - English Conversation**

In diesem Kurs werden aktuelle Artikel aus „Spotlight, Sachtexte, Lektüre zu politischen und alltäglichen Themen, Short Stories, Folk songs und ausgewählte Kurzbiografien einzelner Persönlichkeiten besprochen. Voraussetzung zur Teilnahme sind mindestens 3-4 Jahre englische Spracherfahrung. - Leitung: Barbara Bartscher

Mittwoch, 18. Januar 2012 9.30 - 11.00 Uhr, 15 Vormittage
Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
ab 10 Teiln.: 57,00 €, ermäßigt 28,50 € = 7-9 Teiln.: 71,30 €, ermäßigt 42,80 €

G 505 **F1 - Französisch für Anfänger**

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch wird in der 1. Unterrichtsstunde besprochen. - Leitung: Ingrid Kuhl

Donnerstag, 19. Januar 2012 8.30 – 10.00 Uhr, 12 Vormittage
Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
ab 10 Teiln.: 45,60 €, ermäßigt 22,80 € = 7-9 Teiln.: 57,00 €, ermäßigt 34,20 €

5 SPRACHEN

(Im Bereich Sprachen sammelt der Dozent die Kursgebühr ein.)



G 506 S1 - Spanisch für Anfänger

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch wird in der 1. Unterrichtsstunde besprochen. - Leitung: José Serrano

Dienstag, 24. Januar 2012 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Abende
Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
ab 10 Teiln.: 45,60 €, ermäßigt 22,80 € = 7-9 Teiln.: 57,00 €, ermäßigt 34,20 €

G 507 S2 - SPANISCH für Anfänger

Das Lehrbuch wird in der 1. Unterrichtsstunde bekannt gegeben. - Leitung: Alicia Vázquez Aguión

Montag, 5. März 2012 18.00 - 19.30 Uhr, 12 Abende
Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
ab 10 Teiln.: 45,60 €, ermäßigt 22,80 € = 7-9 Teiln.: 57,00 €, ermäßigt 34,20 €

G 508 S3 - SPANISCH IV (Anfänger m. geringen Vorkenntn.)

Lehrbuch: Caminos Neu A1, Klett Verlag - Leitung: Alicia Vázquez Aguión

Montag, 5. März 2012 19.30 - 21.00 Uhr, 12 Abende
Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
ab 10 Teiln.: 45,60 €, ermäßigt 22,80 € = 7-9 Teiln.: 57,00 €, ermäßigt 34,20 €

G 509 S4 - Spanisch für Anfänger mit Vorkenntn.

Lehrbuch: Caminos neu A1, Klett Verlag, Best.-Nr. 3-12-514954-0 - Leitung: José Serrano

Dienstag, 24. Januar 2012 19.30 - 21.00 Uhr, 12 Abende
Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
ab 10 Teiln.: 45,60 €, ermäßigt 22,80 € = 7-9 Teiln.: 57,00 €, ermäßigt 34,20 €

G 510 I1 - Italienisch (Teiln. mit leichten Vorkenntn.)

Das Lehrbuch wird im Unterricht bekannt gegeben. - Leitung: Walter-Christoph Franz

Mittwoch, 25. Januar 2012 18.00 - 19.30 Uhr, 18 Abende
Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
ab 10 Teiln.: 68,40 €, ermäßigt 34,20 € = 7-9 Teiln.: 85,50 €, ermäßigt 51,30 €

5 SPRACHEN

(Im Bereich Sprachen sammelt der Dozent die Kursgebühr ein.)



G 511 I2 - Italienisch (Teiln. mit leichten Vorkenntn.)

Das Lehrbuch wird am ersten Unterrichtsabend bekannt gegeben. - Leitung: Walter-Christoph Franz

Mittwoch, 25. Januar 2012 19.30 - 21.00 Uhr, 18 Abende
Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
ab 10 Teiln.: 68,40 €, ermäßigt 34,20 € = 7-9 Teiln.: 85,50 €, ermäßigt 51,30 €

G 512 C1 - CHINESISCH für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Sie erwerben die Grundkenntnisse der modernen chinesischen Sprache. Sie lernen Hochchinesisch sprechen, die Basisgrammatik und den elementaren Wortschatz. Die Dozentin vermittelt außerdem einen interessanten Einblick in das Alltagsleben ihres Heimatlandes. Die Lehrmaterialien werden von der Dozentin zusammengestellt. - Leitung: Ji Jarnut

Mittwoch, 18. Januar 2012 19.00 - 20.30 Uhr, 8 Abende
Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
ab 10 Teiln.: 30,40 €, ermäßigt 15,20 € = 7-9 Teiln.: 38,00 €, ermäßigt 22,80 €

G 513 D1 - Deutsch als Fremdsprache (Anfänger)

Dieser Kurs ist multinational und wendet sich an Ausländer, Aussiedler und Asylbewerber. Der Unterricht erfolgt in der Zielsprache Deutsch. Der Anfängerkurs richtet sich an Teilnehmer ohne bzw. mit sehr geringen Deutschkenntnissen, die die deutsche Sprache von Anfang an erlernen möchten. Der Kurs findet jeweils dienstags und donnerstags von 16.00-17.30 Uhr statt. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Karin Achtermann

Dienstag, 24. Januar 2012 16.00 - 17.30 Uhr, 20 Nachmittage
Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
ab 10 Teiln.: 76,00 €, ermäßigt 38,00 € = 7-9 Teiln.: 95,00 €, ermäßigt 57,00 €

5 SPRACHEN

(Im Bereich Sprachen sammelt der Dozent die Kursgebühr ein.)



G 514 D2 - Deutsch als Fremdsprache

Die Teilnehmer/innen erlernen mit viel Spaß und Freude die deutsche Sprache so weit, dass sie sich im Alltagsleben mündlich und schriftlich zunehmend bewegen können. - Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt. - Nach Absprache ist eine Kinderbetreuung möglich. **Auf 15 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Valentina Wilhelm

Dienstag, 24. Januar 2012 15.00 - 16.30 Uhr, 25 Nachmittage
Geseke, Fam.zentr. Senfkorn, Stockheimer Str. 24
ab 10 Teiln.: 95,00 €, ermäßigt 47,50 € = 7-9 Teiln.: 118,80 €, ermäßigt 71,30 €

Arabisch	S524
WIRTSCHAFTS-ENGLISCH	D504, B506
English Stammtisch	B505
Japanisch	B509
Niederländisch	D513, S521
Brasilianisch/Portugiesisch	D512
Russisch	D516, S522



G 601 Nähen für Anfänger (Infoabend)

Sie erlernen den Umgang mit der Nähmaschine von der geraden Naht bis zum Partykleid. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Ingrid Vogt

Mittwoch, 29. Februar 2012 **19.30 - 20.15 Uhr, 1 Abend**
Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6

gebührenfrei

G 602 Nähen für Anfänger/innen

Sie erlernen den Umgang mit der Nähmaschine von der geraden Naht bis zum Partykleid. Am Mi., 29.02. findet von 19.30 -20.15 ein Infoabend statt. Bitte bei Kursbeginn mitbringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Doppelsteckdose. **Auf 10 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Ingrid Vogt

Mittwoch, 7. März 2012 **19.30 - 21.45 Uhr, 5 Abende**
Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
ab 10 Teiln.: 30,40 €, ermäßigt 23,65 € = 7-9 Teiln.: 38,00 €, ermäßigt 31,30 €

G 603 Alles aus einem Topf

In diesem Kurs sollen verschiedene Rezepte für Suppen und Eintöpfe ausprobiert werden. Es wird z.B. eine Linsensuppe nach Omas Art zubereitet. Die Lebensmittelumlage von ca. 5,00-6,00 € zahlen Sie bitte direkt im Kurs. Bitte Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter mitbringen. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Astrid Heilkenbrinker

Mittwoch, 25. Januar 2012 **19.00 - 22.00 Uhr, 1 Abend**
Geseke, Schulzentrum West, RS, Auf den Strickern 30
ab 10 Teiln.: 7,60 € = 7-9 Teiln.: 9,50 € (keine Erm.)

G 604 Kommt wie der Blitz auf dem Tisch

Wenig Zeit und doch frisch kochen, ist das möglich? In diesem Kurs werden Rezepte ausprobiert, die in ca. 30 Minuten fix und fertig sind, z.B. Spinatnudeln. Die Lebensmittelumlage von ca. 5,00-6,00 € zahlen Sie bitte direkt im Kurs. Bitte Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter mitbringen. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Astrid Heilkenbrinker

Mittwoch, 8. Februar 2012 **19.00 - 22.00 Uhr, 1 Abend**
Geseke, Schulzentrum West, RS, Auf den Strickern 30
ab 10 Teiln.: 7,60 € = 7-9 Teiln.: 9,50 € (keine Erm.)



G 605 **Kochen mit Freunden für Freunde**

Für Lebensmittel entsteht ein Kostenbeitrag von ca. 6,00 € pro Person. Bitte Geschirr-, Spültuch, Schneidmesser und evtl. Aufbewahrungsbehälter mitbringen. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Annette Dietz / Dr. Rolf Dietz

Mittwoch, 7. März 2012 18.30 - 21.30 Uhr, 1 Abend
 Geseke, Schulzentrum West, RS, Auf den Strickern 30
 ab 10 Teiln.: 7,60 € = 7-9 Teiln.: 9,50 € (keine Erm.)

G 606 **Hilfe, wir bekommen Gäste!**

Sie erwarten Besuch und wollen nicht die ganze Zeit in der Küche stehen, wenn der Besuch da ist. Bei diesem Kurs werden Rezepte zubereitet, die sich sehr gut vorbereiten lassen und Ihnen mehr Zeit für Ihre Gäste verschaffen. Die Lebensmittelumlage von ca. 6,00 € zahlen Sie bitte direkt im Kurs. Bitte Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter mitbringen. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Astrid Heilkenbrinker

Mittwoch, 21. März 2012 19.00 - 22.00 Uhr, 1 Abend
 Geseke, Schulzentrum West, RS, Auf den Strickern 30
 ab 10 Teiln.: 7,60 € = 7-9 Teiln.: 9,50 € (keine Erm.)

G 607 **Brunchen - Das gemütliche Frühstück**

Fruchtiges Müsli, ofenfrisches Gebäck, raffinierte Brotaufstriche, Gemüsekekchen, frische Salate und verführerischer Nachtisch lassen sich gut vorbereiten und machen den Brunch zu einem besonderen Frühstück. Bitte Spül-, Geschirrtücher und Aufbewahrungsbehälter mitbringen. Für Lebensmittel wird eine Umlage in Höhe von ca. 7,00 € erhoben. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Maria Kluge

Montag, 26. März 2012 18.30 - 21.30 Uhr, 1 Abend
 Geseke, Schulzentrum Süd, E.-Stein-Schule, Schneidweg 2
 ab 10 Teiln.: 7,60 € = 7-9 Teiln.: 9,50 € (keine Erm.)

Kochen für Verliebte

B603, S609



G 608 Vegetarisch und lecker

Ohne Fleisch geht es auch. Es gibt so viele leckere vegetarische Gerichte, probieren Sie in diesem Kochkurs einige von ihnen aus, z.B. Grünkernbratlinge oder ein Gemüsegratin. Die Lebensmittelumlage von ca. 5,00-6,00 € zahlen Sie bitte direkt im Kurs. Bitte Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restbehälter mitbringen. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Astrid Heilkenbrinker

Mittwoch, 18. April 2012 **19.00 - 22.00 Uhr, 1 Abend**
Geseke, Schulzentrum West, RS, Auf den Strickern 30
 ab 10 Teiln.: 7,60 € = 7-9 Teiln.: 9,50 € (keine Erm.)

G 609 Wildkräuter

In diesem Kurs wird das richtige Sammeln, Aufbewahren und Zubereiten von Scharbockskraut, Giersch, Gänsefingerkraut, Wegerich, Zinnkraut, Sauerklee, Hirtentäschel, Schafgarbe, Frauenmantel, Beinwell u. v. m. vermittelt. Die meisten Menschen kennen nur Löwenzahl und Brennnessel und wissen wenig über deren Verwertungsmöglichkeiten. Doch gerade die Brennnessel hat den 10-fachen Vitamin-C-Gehalt von Kulturgemüse und ist bei richtiger Zubereitung besonders geschmackvoll. Bitte Körbe und Tütchen zum Sammeln und Beschriften mitbringen. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Martina Tapper

Dienstag, 24. April 2012 **18.00 - 20.15 Uhr, 1 Abend**
Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
 ab 10 Teiln.: 5,70 € = 7-9 Teiln.: 7,10 € (keine Erm.)

G 610 Salate in kulinarischer Vielfalt

Raffinierte Salate zu jeder Jahreszeit. Dazu bereiten wir ofenfrisches Baguette und leckere Dips. Für Lebensmittel wird eine Umlage von ca. 7,00 € erhoben. Bitte Spül-, Geschirrtücher, Schneidemesser und Aufbewahrungsbehälter mitbringen. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Maria Kluge

Mittwoch, 9. Mai 2012 **18.30 - 21.30 Uhr, 1 Abend**
Geseke, Schulzentrum Süd, E.-Stein-Schule, Schneidweg 2
 ab 10 Teiln.: 7,60 € = 7-9 Teiln.: 9,50 € (keine Erm.)

6 HAUSWIRTSCHAFT & ERNÄHRUNG



G 611 Fisch muss auf den Tisch

Fischgerichte sind lecker und vor allem gesund. Eine ausgewogene Ernährung sollte möglichst 1x in der Woche ein Fischgericht beinhalten. In diesem Kurs werden wir einige Fischgerichte ausprobieren, z.B. Lachsspaghetti mit Zitronensoße. Probieren Sie, wie lecker und einfach Fisch zuzubereiten ist. Die Lebensmittelumlage von ca. 6,00 € bezahlen Sie bitte direkt im Kurs. Bitte Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter mitbringen. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Astrid Heilkenbrinker

Mittwoch, 23. Mai 2012 19.00 - 22.00 Uhr, 1 Abend
Geseke, Schulzentrum West, RS, Auf den Strickern 30
ab 10 Teiln.: 7,60 € = 7-9 Teiln.: 9,50 € (keine Erm.)

G 612 Salate und Fingerfood

Die Grill- und Partyzeit hat begonnen. Da stellt sich oft die Frage: „Was mache ich zu Essen?“ oder „Was bringe ich mit?“ In diesem Kurs werden Rezepte erprobt, die auf jedem Fest willkommen sind, z.B. Blätterteigröllchen oder ein exotischer Geflügelsalat. Die Lebensmittelumlage von ca. 6,00 € zahlen Sie bitte direkt im Kurs. Bitte Spül-, Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter mitbringen. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Astrid Heilkenbrinker

Mittwoch, 20. Juni 2012 19.00 - 22.00 Uhr, 1 Abend
Geseke, Schulzentrum West, RS, Auf den Strickern 30
ab 10 Teiln.: 7,60 € = 7-9 Teiln.: 9,50 € (keine Erm.)

Geseke

7 GESUNDHEIT & PSYCHOLOGIE



G 701 Vinyasa Power Yoga (Anfänger u. Fortgeschrittene)

Ein körperbezogenes, dynamisches und fitnessorientiertes Yogaprogramm erwartet Sie. Der Kurs setzt sich aus 60 Min. Yogapraxis und 30 Min. Tiefenentspannung zusammen. Ganz im Vinyasa Style (Verbindung von Atem und Bewegung) üben wir jede einzelne Asana und lernen sie körperbewusst einzunehmen. Yoga Nidra bringt Sie zum Abschluss in den Zustand zwischen Schlaf und Wachsein, die Aktivierung der Selbstheilungskräfte wird ermöglicht und der Geist vollkommen beruhigt. Bitte Decke, ein kleines Kissen, warme Socken und Getränk mitbringen. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Claudia Hahn

Donnerstag, 19. Januar 2012 19.15 - 20.45 Uhr, 10 Abende
Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
ab 10 Teiln.: 38,00 €, ermäßigt 19,00 € = 7-9 Teiln.: 47,50 €, ermäßigt 28,50 €



G 702 Yoga und Klang

Der Blutkreislauf wird gefördert, das Nervensystem harmonisiert und dadurch haben Sie mehr Energie. Die Übungen werden begleitet durch das Aufsetzen von Klangschalen auf den Körper. Beim Anspielen der Klangschalen breitet sich ihr Klang wellenförmig im Körper aus und bringt jede Zelle in den sogenannten Alphazustand (Entspannungszustand). Der Schwerpunkt dieser Yogastunden ist besonders meditativ und achtsam. Bitte Kissen, warme Socken, Sportmatte und Woldecke mitbringen. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901).

- Leitung: Hedi Cazacu

Freitag, 27. Januar 2012 **9.30 - 11.00 Uhr, 8 Vormittage**
Ehringhausen, Familienzentr., Triftweg 36
 ab 10 Teiln.: 30,40 €, ermäßigt 15,20 € = 7-9 Teiln.: 38,00 €, ermäßigt 22,80 €

G 702,1 Hatha-Yoga und Lichtmeditation

Der Schwerpunkt dieser Yogastunden ist besonders meditativ und achtsam. Bitte Kissen, warme Socken, Sportmatte und Woldecke mitbringen. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901).
 - Leitung: Hedi Cazacu

Montag, 23. Januar 2012 **17.15 - 18.45 Uhr, 8 Abende**
Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
 ab 10 Teiln.: 30,40 €, ermäßigt 15,20 € = 7-9 Teiln.: 38,00 €, ermäßigt 22,80 €

G 703 Autogenes Training

Das Autogene Training ist ein erprobtes Entspannungsverfahren, das Sie in die Lage versetzt, sich selbst in kurzer Zeit zur Ruhe und in einen angenehmen Zustand der Tiefenentspannung zu bringen. Durch das Erlernen einfacher Formeln hat diese effektive Methode der Selbstentspannung bei regelmäßiger Anwendung positive Auswirkungen auf das körperliche und geistige Wohlbefinden des Anwenders. Das AT hat sich bewährt bei der Vorbeugung und Bewältigung von Stress und innerer Unruhe und bietet Hilfe bei Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Verspannungen, Magen-Darm-Störungen und Herz-/Kreislaufbeschwerden. Durch das Erlernen des Autogenen Trainings bereichern Sie Ihr Leben mit mehr Ruhe und Gelassenheit und können so den Herausforderungen des Alltags kraftvoll entgegentreten. Bitte warme bequeme Kleidung, Decke, Knie- und Nackenkissen mitbringen. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Gabriele Jathe

Montag, 23. Januar 2012 **20.15 - 21.15 Uhr, 8 Abende**
Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
 ab 10 Teiln.: 20,90 €, ermäßigt 17,95 € = 7-9 Teiln.: 26,10 €, ermäßigt 23,20 €



G 703,1 Autogenes Training

Text siehe Kurs G 703. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Gabriele Jathe

Mittwoch, 25. Januar 2012 18.00 – 19.00 Uhr, 8 Abende
 Ehringhausen, Familienzentrum, Triftweg 36
 ab 10 Teiln.: 20,90 €, ermäßigt 17,95 € = 7-9 Teiln.: 26,10 €, ermäßigt 23,20 €

G 704 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Bei der Progr. Muskelentspannung wird durch die bewusste An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen ein Entspannungszustand herbeigeführt, der positive Auswirkungen auf das körperliche und geistige Wohlbefinden des Anwenders hat. Sie sind relativ schnell in der Lage selbstständig erste Anzeichen von körperlicher und geistiger Anspannung wahrzunehmen und von Anspannung auf Entspannung umzuschalten. Die Progressive Muskelentspannung hat sich bewährt bei der Vorbeugung und Bewältigung von Stress und Unruhe und bietet Ihnen Hilfe bei Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Verspannungen, Magen-Darm-Störungen und Herz-/Kreislaufbeschwerden. Die Progr. Muskelentspannung bietet Ihnen ein leicht zu erlernendes Werkzeug um den Anforderungen des Alltags kraftvoll und gelassen entgegenzutreten zu können. Bitte Unterlage, warme bequeme Kleidung, Decke und Knie- und Nackenkissen mitbringen. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Gabriele Jathe

Dienstag, 24. Januar 2012 18.30 - 19.15 Uhr, 8 Abende
 Geseke, Fam.zentr. Senfkorn, Stockheimer Str. 24
 ab 10 Teiln.: 15,20 €, ermäßigt 15,10 € = 7-9 Teiln.: 19,00 €, ermäßigt 18,90 €

Geseke

Marktplatz 7 | 59590 Geseke | Tel. 0 29 42 / 98 89 214 | Di. - So. von 9.00 - 22.00 Uhr | Montag Ruhetag



CAFÉ - GASTHAUS
THOHOLTE

- tägliches Frühstücksangebot
- Sonn- & feiertags Frühstücksbuffet
- täglich warme Speisen
- hausgemachte Kuchen & Torten
- köstliche Kaffee- & Teespezialitäten
- auserlesene Weine
- Außengastronomie
- ein perfektes Ambiente für Ihre Feier

...genießen Sie das Ambiente.



G 705 Qigong

Qigong ist eine jahrtausendalte Heilkunst aus China, die jeder erlernen kann. Regelmäßiges Qigong-Üben stärkt unsere Lebensenergie, „Qi“ schafft allgemeines Wohlbefinden und fördert die Gesundheit. Durch langsame Bewegungen und bewusstes Atmen beruhigen wir Herz und Geist, lösen auf sanfte Weise Verspannungen im Körper und finden zurück in unsere Mitte. Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Martina Fischer

Montag, 23. Januar 2012 **9.45 - 10.45 Uhr, 9 Vormittage**
Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
 ab 10 Teiln.: 22,80 €, ermäßigt 18,90 € = 7-9 Teiln.: 28,50 €, ermäßigt 24,60 €

G 706 Qigong

Text siehe Kurs G 705. Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Martina Fischer

Donnerstag, 26. Januar 2012 **19.00 – 20.00 Uhr, 9 Abende**
Ehringhausen, Familienzentr. , Triftweg 36
 ab 10 Teiln.: 22,80 €, ermäßigt 18,90 € = 7-9 Teiln.: 28,50 €, ermäßigt 24,60 €

G 707 Qigong

Text siehe Kurs G 705. Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Martina Fischer

Montag, 16. April 2012 **9.45 - 10.45 Uhr, 9 Vormittage**
Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
 ab 10 Teiln.: 22,80 €, ermäßigt 18,90 € = 7-9 Teiln.: 28,50 €, ermäßigt 24,60 €

G 708 Qigong

Text siehe Kurs G 705. Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Martina Fischer

Donnerstag, 19. April 2012 **19.00 – 20.00 Uhr, 9 Abende**
Ehringhausen, Familienzentr. , Triftweg 36
 ab 10 Teiln.: 22,80 €, ermäßigt 18,90 € = 7-9 Teiln.: 28,50 €, ermäßigt 24,60 €



G 709 Entspannung tut gut und macht Spaß

Wohlfühlkurs für Schüler von 6-11 Jahren mit Progressiver Muskelentspannung. Die Kinder erleben in gemütlichem Miteinander ganz stressfrei, wie sie für sich eine „SINN-volle“ Auszeit gestalten und durch Verwöhn-Rituale im Kontrast zur Hektik des Alltags eine entspannte Atmosphäre schaffen können. Die Progr. Muskelentspannung eignet sich als eine ganz unkompliziert zu praktizierende, aber sehr effektive Tiefenentspannungsmethode, die hilfreich ist bei (Schul-)Stress, Nervosität, Verspannungen und Schlafschwierigkeiten. Elemente der Atementspannung, des Autogenen Trainings, Wahrnehmungsspiele, Massagen, Phantasiereisen und einfache „Brain-Gym“-Übungen zur Konzentration werden geübt. Bitte Matte, Decke (Schlafsack), Kissen und warme Socken mitbringen. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Ingeborg Drockner

Freitag, 3. Februar 2012 15.00 - 16.30 Uhr, 5 Nachmittage
 Ehringhausen, Familienzentr., Triftweg 36
 ab 10 Teiln.: 19,00 €, ermäßigt 17,00 € = 7-9 Teiln.: 23,80 €, ermäßigt 21,80 €

G 710 EFT - „Klopf dich gesund“ - Intensiv-Workshop

In dem Workshop haben Sie die Möglichkeit, diese Methode zu erlernen und zu praktizieren. Menschen, die EFT anwenden, erfahren Erleichterung und Lösung von stressenden Emotionen, Stress, Wut, innerer Unruhe, Lebenskrisen, Lernblockaden u.a. Die EFT Methode hat bereits tausenden Menschen wieder zum inneren Gleichgewicht verholfen und somit zu mehr Lebensfreude und Lebensenergie gebracht. Es handelt sich bei EFT um eine Art Akupunktur, die jedoch keine Nadeln verwendet. Stattdessen werden best. Punkte auf dem Körper leicht stimuliert. EFT ist effektiv, leicht zu erlernen, funktioniert schnell und dauerhaft. Stress reduziert sich, Sie werden ruhiger, ausgeglichener und können kreativ und erfolgreich Ihren Alltag meistern und Ihre Ziele verwirklichen. Bitte Wasser und leichte Verpflegung mitbringen. **Auf 10 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Anita Günter

Samstag, 3. März 2012 11.00 - 15.30 Uhr, 1 Tag
 Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
 ab 10 Teiln.: 11,40 € = 7-9 Teiln.: 14,30 € (keine Erm.)

Fußreflexzonenmassage	D717
Pflanzenheilkunde	S719
GUTES A U S S E H E N	B718, S720
Raus aus dem Burn-out	B711
Schminken für Teens und Twens	S721
Schwierige Zeitgenossen	D722
Was ist Depression?	D721, S725



G 711 **Selbstsicherheits- u. Selbstverteidigungstraining**

Für Frauen ab 40 Jahre - Dieses Selbstsicherheitstraining befähigt die Teilnehmerinnen, ihre Grenzen besser wahrzunehmen und sich vor Übergriffen besser zu schützen. Durch Stimme, Körperhaltung und schnelle Reaktion lernen Sie unangenehme oder gefährliche Situationen zu beenden. Mit einfachen Übungen und effektiven Techniken zur Gefahrenabwehr wird die Selbstsicherheit gestärkt. Bitte Turn- oder Jogginganzug anziehen. Die Kursleiterin ist ausgebildete Selbstbehauptungs-Trainerin (LSB) und Kampfsporttrainerin. Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe und etwas zu Trinken mitbringen. Das Seminar findet statt am Sa., 21.01. von 14.00-17.00 Uhr und So., 22.01.. von 9.00-12.00 Uhr. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Susanne Brand

Samstag, 21. Januar 2012 **14.00 - 17.00 Uhr, 2 Tage**
Geseke, Schulzentrum Süd, E.-Stein-Schule, Schneideweg 2
 ab 10 Teiln.: 15,20 €, ermäßigt 15,10 € = 7-9 Teiln.: 19,00 €, ermäßigt 18,90 €

G 712 **Gehirnjogging - geistig aktiv bleiben**

Das Gehirn benötigt regelmäßiges Training - wie ein Muskel-, um fit und leistungsfähig zu bleiben. Es sind gezielte Methoden, die die Möglichkeiten eröffnen, sich geistig in Form zu halten. Die Verbesserung der Konzentration, der Merkfähigkeit und die Regulierung der Hirnaktivität sind nur einige der Ziele des Hirnleistungstrainings, des Gehirnjoggings. Für Materialkosten werden 3,00 € vom Dozenten erhoben. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Uwe Feichtinger

Donnerstag, 26. Januar 2012 **10.00 – 11.00 Uhr, 9 Vormittage**
Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
 ab 10 Teiln.: 22,80 €, ermäßigt 18,90 € = 7-9 Teiln.: 28,50 €, ermäßigt 24,60 €

G 713 **Selbstbehauptung/Selbstverteidigung (Mädchen. ab 12 J.)**

Die Mädchen lernen, wie sie sich in bedrohlichen Situationen verhalten sollten. Das beginnt bei den eigenen Verhaltensweisen durch Gestik, Mimik und Sprache in Verbindung mit effektiven Selbstverteidigungstechniken. Das Seminar wird in Theorie und Praxis durchgeführt. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken bzw. leichte Turnschuhe mitbringen. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Thomas Makrutzki

Freitag, 24. Februar 2012 **16.30 - 18.45 Uhr, 3 Nachmittage**
Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
 ab 10 Teiln.: 17,10 €, ermäßigt 16,05 € = 7-9 Teiln.: 21,40 €, ermäßigt 20,30 €



G 714 **Intelligenz ist nicht alles - der Weg zum Erfolg**

Intelligenz und Gehirn sind zwei wesentliche Faktoren für den privaten, schulischen und beruflichen Erfolg. Doch oft fragt man sich schon, warum einige Menschen erfolgreicher sind als andere. Was versteht man denn nun wirklich unter Intelligenz, welche Rolle spielt dabei das Gedächtnis und gibt es noch andere wichtige Einflussgrößen? Die dabei alles entscheidende Frage für jeden ist sicherlich, wie kann ich selbst diese Faktoren verändern. Wichtige Erkenntnisse der Gehirnforschung zeigt diese Veranstaltung auf und mit Hilfe kleiner interessanter Übungen werden viele Einsichten gewonnen die helfen, das schulische, berufliche und private Alltagsleben erfolgreicher zu gestalten. **Auf 15 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Dieter Jagiella

Donnerstag, 1. März 2012 **18.30 - 20.45 Uhr, 1 Abend**
Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
 ab 10 Teiln.: 8,00 € = 7-9 Teiln.: 10,00 € (keine Erm.)

G 714,1 **Gehirn und Wirklichkeit**

Wir nehmen die Welt so wahr, wie sie ist. „Absolut falsch!“ behauptet die Gehirnforschung. „Wahrnehmung ist nie objektiv, sondern immer von vielen individuellen Faktoren abhängig.“ - In seinem Vortrag „Gehirn und Wirklichkeit“ unternimmt der Dozent, Pädagoge und Referent für Motivation und Kommunikation, eine spannende Reise durch unser „Weltall in Taschenformat“. Auf leicht verständliche Art und mit Hilfe verblüffender Tests und neuer Gedächtnisübungen werden Sie überzeugt, dass die Gehirnforschung Recht hat. Der Dozent erläutert, was dies für unser Leben bedeutet und wie wir trotz vermeintlicher Defizite ganz gut zurecht kommen, wenn wir die Funktionsweise unseres Gehirns besser verstehen. Bitte Papier und Bleistift mitbringen. **Auf 15 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Paul Ulrich Berens

Donnerstag, 26. April 2012 **18.30 - 20.45 Uhr, 1 Abend**
Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
 ab 10 Teiln.: 10,00 € = 7-9 Teiln.: 12,50 € (keine Erm.)

G 715 **Homöopathie für die Familie**

Ob Erkältung oder Kinderkrankheit, die Homöopathie als sanfte Behandlungsalternative bietet viele Einsatzmöglichkeiten. Nach einer Kurzeinführung in die Grundlagen der Homöopathie werden in verständlicher Form homöopathische Arzneimittel zur Behandlung alltäglicher Erkrankungen vorgestellt. Die Teilnehmer lernen den unterschiedlichen Einsatz und die Anwendung verschiedener Mittel kennen. **Auf 15 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Dagmar Volmer

Donnerstag, 19. April 2012 **19.30 - 21.00 Uhr, 1 Abend**
Geseke, Fam.zentr. Strolchhausen, Am Freistuhl 6
 ab 10 Teiln.: 7,50 € = 7-9 Teiln.: 9,40 € (keine Erm.)



G 715,1 Mit Schüßler Salzen fit durch den Tag (Vortrag)

Schüßler Salze ermöglichen einen vielfältigen Einsatz. Sie sind sowohl zur Vorbeugung als auch zur Behandlung alltäglicher Erkrankungen universell einsetzbar. Nach einer kurzen Erklärung der Grundlagen biochemischer Behandlung nach Dr. Schüßler werden die zwölf Grundmittel vorgestellt. In verständlicher Form werden Anwendungstipps zu den Salzen gegeben, die es Ihnen ermöglichen, fit durch den Tag zu kommen. **Auf 15 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Dagmar Volmer

Donnerstag, 1. März 2012 19.30 - 21.00 Uhr, 1 Abend
 Geseke, Fam.zentr. Strolchhausen, Am Freistuhl 6
 ab 10 Teiln.: 7,50 € = 7-9 Teiln.: 9,40 € (keine Erm.)

G 716 Gesund & leistungsfähig durch richtige Ernährung

Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind die Säulen eines erfüllten Lebens. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist die gesunde Ernährung. Außer vielen Tipps gibt es eine Kostprobe (Lebensmittellage 2,00 €) unserer wichtigsten Lebensmittel für jeden Kursteilnehmer. Bitte Schreibunterlagen mitbringen. **Auf 15 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Maria Kluge

Montag, 6. Februar 2012 18.30 - 21.30 Uhr, 1 Abend
 Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
 ab 10 Teiln.: 7,60 € = 7-9 Teiln.: 9,50 € (keine Erm.)

G 717 Numerologie n. Moses - Werkzeug z. Lebensberatung

Die Numerologie ist die Wissenschaft der Zahlen und ihrer energetischen Zusammenhänge. Hinweise auf diese Wissenschaft finden sich bereits im Alten Testament u. bei den Ägyptern. Die Numerologie ordnet einzelnen Buchstaben eines Namens Zahlen zu, mit jeweils eigenen Merkmalen. Die Auswertung des Namens zeigt die Persönlichkeit, Talente und Potenziale, aber auch die Hindernisse, die ihn hemmen, aber auch die Ziele, die man erreichen möchte. In der numerologischen Beratung werden diese Aspekte herausgearbeitet und besprochen. Unterstützende Aspekte und klärende Impulse können sich ergeben bei Fragen der Berufswahl und Berufsausübung, der Kindererziehung aber auch um mehr über sich, seine Fähigkeiten u. Lebensziele zu erfahren. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Annette Maria Krüger

Dienstag, 8. Mai 2012 19.30 - 21.00 Uhr, 1 Abend
 Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
 ab 10 Teiln.: 5,00 € = 7-9 Teiln.: 6,30 € (keine Erm.)



G 801 Schongymnastik für Frauen

Alle Muskelgruppen Ihres Körpers werden in diesen Kursen durch ein sinnvolles Übungsprogramm gedehnt, gelockert und gekräftigt, Körpergefühl und Haltung werden verbessert, die Beweglichkeit der Gelenke und die Leistungsfähigkeit Ihres Herz-/Kreislaufsystems gesteigert. **Auf 20 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Margarete Becker

Montag, 23. Januar 2012 19.00 – 20.00 Uhr, 8 Abende
 Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
 ab 10 Teiln.: 20,90 €, ermäßigt 17,95 € = 7-9 Teiln.: 26,10 €, ermäßigt 23,20 €

G 802 Gymnastik für die Wirbelsäule

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die rückenbelastenden Tätigkeiten im Beruf oder in der Freizeit ausgesetzt sind. Um Rückenproblemen wirkungsvoll begegnen zu können, wird die rückengerechte Haltung geschult: Funktionelle Gymnastik zur Dehnung, Kräftigung und Stabilisierung der Wirbelsäule. Mitzubringen ist ein Handtuch, bequeme Kleidung und Stoppersocken. Nicht für Akutpatienten geeignet. **Auf 15 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Katharina Riemer

Montag, 23. Januar 2012 18.45 - 19.30 Uhr, 10 Abende
 Störmede, Grundschule, A.-Brand-Str. 1
 ab 10 Teiln.: 19,00 €, ermäßigt 17,00 € = 7-9 Teiln.: 23,80 €, ermäßigt 21,80 €

G 803 Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Dieser Kurs soll präventiv wirken und ist auch für Nichtgeübte geeignet. Die Kursstunde beginnt mit der Aufwärmung, danach wird die Muskulatur gestärkt und der gesamte Körper durch Gymnastik mobilisiert. Abgerundet wird die Stunde durch Stretching und Entspannung. Nicht für Akutpatienten geeignet. **Auf 15 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Mechthild Klaus

Dienstag, 24. Januar 2012 8.45 - 9.45 Uhr, 12 Vormittage
 Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
 ab 10 Teiln.: 30,40 €, ermäßigt 15,20 € = 7-9 Teiln.: 38,00 €, ermäßigt 22,80 €



G 804 Rücken-Fit

Ein sanftes Training zur Stabilisierung der Rückenmuskulatur. Kraft, Beweglichkeit, Stabilität des Rumpfes werden verbessert. Verschiedene Geräte wie Dynair-Ballkissen, Theraband etc. kommen zum Einsatz. Nicht für Akutpatienten geeignet. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Angelika Koßmann

Mittwoch, 25. Januar 2012 18.45 - 19.45 Uhr, 9 Abende
Geseke, AWO Ki'garten, Düstere Gasse 7
ab 10 Teiln.: 22,80 €, ermäßigt 18,90 € = 7-9 Teiln.: 28,50 €, ermäßigt 24,60 €

G 805 Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Text siehe Kurs G 8 03. Nicht für Akutpatienten geeignet. **Auf 15 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Mechthild Klaus

Donnerstag, 26. Januar 2012 8.45 - 9.45 Uhr, 12 Vormittage
Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
ab 10 Teiln.: 30,40 €, ermäßigt 15,20 € = 7-9 Teiln.: 38,00 €, ermäßigt 22,80 €

G 806 Sitz-Gymnastik und mehr f. Teilnehmer ab 60 Jahre

Aktiv gegen Osteoporose für mehr Beweglichkeit und eine aufrechte Körperhaltung. Ein Übungsprogramm mit Musik zur Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Koordinationsfähigkeit sowie Förderung der Beweglich- und Dehnfähigkeit. Das Herz-/Kreislaufsystem wird angeregt, das Gleichgewicht am Stuhl geschult. Spaß und Freude an der Beweglichkeit gehören dazu. Verschiedene Handgeräte kommen zum Einsatz. Weitere Informationen erhalten Sie von der Dozentin unter Tel.: 02942/8074. **Auf 15 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Angelika Koßmann

Dienstag, 24. Januar 2012 11.00 - 11.45 Uhr, 12 Vormittage
Geseke, „Haus Maria“, Gymnastikraum, Eing. vom Park
ab 10 Teiln.: 22,80 €, ermäßigt 18,90 € = 7-9 Teiln.: 28,50 €, ermäßigt 24,60 €

G 807 Sitz-Gymnastik und mehr f. Teilnehmer ab 60 Jahre

Aktiv gegen Osteoporose für mehr Beweglichkeit und eine aufrechte Körperhaltung. Ein Übungsprogramm mit Musik zur Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Koordinationsfähigkeit sowie Förderung der Beweglich- und Dehnfähigkeit. Das Herz-/Kreislaufsystem wird angeregt, das Gleichgewicht am Stuhl geschult. Spaß und Freude an der



Beweglichkeit gehören dazu. Verschiedene Handgeräte kommen zum Einsatz. Weitere Informationen erhalten Sie von der Dozentin unter Tel.: 02942/8074. **Auf 20 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). -Leitung: Angelika Koßmann

Mittwoch, 25. Januar 2012 11.15 – 12.00 Uhr, 12 Vormittage
Geseke, „Haus Maria“, Gymnastikraum, Eing. vom Park
ab 10 Teiln.: 22,80 €, ermäßigt 18,90 € = 7-9 Teiln.: 28,50 €, ermäßigt 24,60 €

G 808 **Gymnastik für Teilnehmer ab 60 Jahre**

Ein gesundheitsorientiertes und dosiertes Bewegungsprogramm. Der Einsatz von Musik und verschiedenen Sportgeräten (Pezziball, Thera-Band, Gymnastikreifen, Igelball..) bietet vielfältige Möglichkeiten, das Training effektiv, rückengerecht und haltungsfördernd zu gestalten. **Auf 20 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Angelika Koßmann

Mittwoch, 25. Januar 2012 9.00 - 9.45 Uhr, 12 Vormittage
Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
ab 10 Teiln.: 22,80 €, ermäßigt 18,90 € = 7-9 Teiln.: 28,50 €, ermäßigt 24,60 €

Geseke

G 809 **Gymnastik für die Problemzonen**

Durch gezieltes Gymnastiktraining kann man eine straffere Figur erreichen. Das gymnastische Übungsprogramm besteht aus einer Mischung haltender und dynamisch überwindender Muskelarbeit, wobei jeweils bestimmte Muskelgruppen angesprochen werden. So werden vor allem die Problemzonen Bauch, Beine, Po gezielt trainiert. **Auf 20 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Angelika Koßmann

Mittwoch, 25. Januar 2012 10.00 – 11.00 Uhr, 12 Vormittage
Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
ab 10 Teiln.: 30,40 €, ermäßigt 15,20 € = 7-9 Teiln.: 38,00 €, ermäßigt 22,80 €

G 810 **Beckenboden-Gymnastik**

Ein Übungsprogramm zur Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. **Auf 12 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Angelika Koßmann

Mittwoch, 1. Februar 2012 8.00 - 8.45 Uhr, 10 Vormittage
Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
ab 10 Teiln.: 19,00 €, ermäßigt 17,00 € = 7-9 Teiln.: 23,80 €, ermäßigt 21,80 €



G 811

Ski- und Fitness-Gymnastik für Frauen und Männer

Der Kurs beinhaltet eine abwechslungsreiche und rüchenschonende Ausdauer-schulung zur Stärkung des Herz-/Kreislaufsystems und zur Dehnung und Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur. Durch die „Skigymnastik“ wird zusätzlich auf die speziellen Muskel- und Kreislaufbelastungen, die sich beim Skilaufen ergeben, vorbereitet. Sie werden mehr Spaß bei Skilaufen haben und Ihre Unfallgefahr verringert sich. **Auf 20 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Angelika Koßmann

Donnerstag, 19. Januar 2012 19.00 – 20.00 Uhr, 12 Abende
 Geseke, Schulz. Süd, kleine Turnhalle, Am Freistuhl
 ab 10 Teiln.: 30,40 €, ermäßigt 15,20 € = 7-9 Teiln.: 38,00 €, ermäßigt 22,80 €

G 811,1

Pilates-Basics

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, bei der vorrangig Körperwahrnehmung und Körperbeherrschung geschult werden. Sie bekommen mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit. Erlernen und Üben der Grundprinzipien: Konzentration, Kontrolle, Zentrierung, Präzision, Atmung und Bewegungsfluss. **Auf 20 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Angelika Koßmann

Montag, 30. Januar 2012 19.00 – 19.45 Uhr, 10 Abende
 Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
 ab 10 Teiln.: 19,00 €, ermäßigt 17,00 € = 7-9 Teiln.: 23,80 €, ermäßigt 21,80 €

G 812

Bodyfeeling

Dieser Kurs beinhaltet eine Kombination aus Power-Gymnastik und Problemzonentraining. In Begleitung von fetziger Musik wird durch gezielte Gymnastikübungen das Gewebe nachhaltig gestrafft, die Muskulatur gekräftigt und die Kondition gestärkt. Bitte Turnschuhe, kleine Hanteln und ein Handtuch mitbringen. **Auf 15 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Ingrid Bartscher

Montag, 23. Januar 2012 19.45 - 20.45 Uhr, 9 Abende
 Störmede, Grundschule, A.-Brand-Str. 1
 ab 10 Teiln.: 22,80 €, ermäßigt 18,90 € = 7-9 Teiln.: 28,50 €, ermäßigt 24,60 €



G 813 Fitness-Training für Männer

Fitness bedeutet, dass Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft harmonisch entwickelt werden. Dadurch stellt sich auch eine verbesserte, bewusster Körperwahrnehmung ein, „Risikofaktoren“ werden reduziert. Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches und rückenschonendes Programm zur Stärkung des Herz-/Kreislaufsystems und zur Dehnung und Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur. **Auf 30 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901).
- Leitung: Beate Nordhues

Montag, 23. Januar 2012 20.15 - 21.30 Uhr, 10 Abende
Geseke, Schulzentrum Süd, Eing. Schulhof Marienschule
ab 10 Teiln.: 32,30 €, ermäßigt 16,15 € = 7-9 Teiln.: 40,40 €, ermäßigt 24,20 €

G 814 Fitness-Cocktail für Frauen

Mit aktueller Musik wird durch Aerobic und Stepp-Aerobic die Muskulatur aufgewärmt und der Kreislauf gefordert. Es wird die Fettverbrennung angeregt, die Koordination und die Beweglichkeit trainiert. Es folgen ein gezieltes Kraftausdauertraining, Auszüge aus der Wirbelsäulengymnastik und dem Pilatestraining, damit die Muskulatur aufgebaut und die Problemzonen gestrafft werden. Stretching und verschiedene Richtungen zur Entspannung runden jede Kursstunde ab. Bitte Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk mitbringen. **Auf 15 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Mechthild Klaus

Dienstag, 24. Januar 2012 10.00 – 11.00 Uhr, 12 Vormittage
Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
ab 10 Teiln.: 30,40 €, ermäßigt 15,20 € = 7-9 Teiln.: 38,00 €, ermäßigt 22,80 €

G 815 Power-Workout / Te-Bo nach Martial Arts

Ein intensives Konditions- und Kräftigungstraining unter Einbeziehung von Elementen des Kampfsportes und Boxens. **Auf 15 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Angelika Kolßmann

Mittwoch, 25. Januar 2012 20.15 - 21.15 Uhr, 9 Abende
Geseke, Schulz. Süd, kleine Turnhalle, Am Freistuhl
ab 10 Teiln.: 22,80 €, ermäßigt 18,90 € = 7-9 Teiln.: 28,50 €, ermäßigt 24,60 €

**G 816 Fitness-Cocktail für Frauen**

Text siehe Kurs G 8 14. Bitte Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch und ein Getränk mitbringen. **Auf 15 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Mechthild Klaus

Donnerstag, 26. Januar 2012 10.00 – 11.00 Uhr, 12 Vormittage
Geseke, Schulzentrum Mitte, Ostmauer 6
ab 10 Teiln.: 30,40 €, ermäßigt 15,20 € = 7-9 Teiln.: 38,00 €, ermäßigt 22,80 €

G 817 Body-Balance

Wollen Sie etwas für Ihre Fitness, Ihre Gesundheit tun, ohne sich auszupowern? Dann sind Sie hier richtig! Auf sanfte Art und Weise gelangen Sie zu mehr Kraft und Beweglichkeit. **Auf 15 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Angelika Koßmann

Donnerstag, 26. Januar 2012 18.00 - 18.45 Uhr, 10 Abende
Geseke, Schulz. Süd, kleine Turnhalle, Am Freistuhl
ab 10 Teiln.: 19,00 €, ermäßigt 17,00 € = 7-9 Teiln.: 23,80 €, ermäßigt 21,80 €

G 818 Fitnessstanz und -training in Anlehnung an Zumba®

Text siehe Kurs G 819. Bitte in bequemer Kleidung, vorzugsweise Sportbekleidung kommen und Sportschuhe und Getränk mitbringen. **Auf 20 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Vanessa Fernau

Freitag, 27. Januar 2012 18.00 - 19.30 Uhr, 8 Abende
Geseke, Schulzentrum Süd, E.-Stein-Schule (Aula), Schneidweg 2
ab 10 Teiln.: 30,40 €, ermäßigt 15,20 € = 7-9 Teiln.: 38,00 €, ermäßigt 22,80 €

G 819 Zumba® Fitness

Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System! Zumba® eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung und ganzheitlichen Körperkräftigung. Es ist eine Mischung von körperformenden Bewegungen und leichten Schrittfolgen. Zumba® ist ein „verstecktes“ Training. Man hat Spaß und merkt gar nicht, dass es Training ist! Zumba® basiert auf Konditionstraining mit Widerstands- und Muskelaufbautraining, um den ganzen Körper zu stärken und gewünschte Fitnessziele zu erreichen. Zumba® ist für jeden geeignet, unabhängig vom

8 BEWEGUNGSPROGRAMM



Geschlecht, Alter und Fitnessniveau. **Auf 20 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901).

- Leitung: Kerstin Karwath / Official Zumba Instructor

Dienstag, 24. Januar 2012 **18.00 – 19.00 Uhr, 8 Abende**
Störmede, Grundschule, Aula
ab 10 Teiln.: 20,90 €, ermäßigt 17,95 € = 7-9 Teiln.: 26,10 €, ermäßigt 23,20 €

G 820 **Zumba® Fitness**

Test siehe Kurs G 8 19. **Auf 25 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Kerstin Karwath / Official Zumba instructor

Dienstag, 24. Januar 2012 **19.15 - 20.15 Uhr, 8 Abende**
Störmede, Grundschule, Aula
ab 10 Teiln.: 20,90 €, ermäßigt 17,95 € = 7-9 Teiln.: 26,10 €, ermäßigt 23,20 €

Geseke

G 821 **Schwimmen für Erwachsene**

Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 5,50 € ist in der Teilnehmergebühr enthalten. **Auf 15 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Karl-Heinz Beklas

Montag, 23. Januar 2012 **18.30 - 20.00 Uhr, 10 Abende**
Störmede, Grundsch. (Lehrschwimmb.) A.-Brand-Str.1
ab 10 Teiln.: 43,50 €, ermäßigt 24,50 € = 7-9 Teiln.: 54,40 €, ermäßigt 35,40 €

G 822 **Schwimmen für Erwachsene**

Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 5,50 € ist in der Teilnehmergebühr enthalten. **Auf 15 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Karl-Heinz Beklas

Montag, 23. Januar 2012 **20.00 - 21.30 Uhr, 10 Abende**
Störmede, Grundsch. (Lehrschwimmb.) A.-Brand-Str.1
ab 10 Teiln.: 43,50 €, ermäßigt 24,50 € = 7-9 Teiln.: 54,40 €, ermäßigt 35,40 €



G 823

Aquapower

In diesem Kurs wird mit viel Musik und Spaß die Fitness, Kondition, der Muskelaufbau sowie die Fettabnahme verbessert. Besonders für Teilnehmer, die unter Verschleißerkrankungen der Gelenke, wie z.B. der Hüft- und Kniegelenke oder unter Bandscheibenschäden leiden, ist das Training im Wasser besonders geeignet. Insbesondere für Übergewichtige stellt die Aquafitness eine gelenkschonende Bewegungstherapie dar, da das Eigengewicht im Wasser reduziert wird und somit die Gelenke geschont werden. Das Training findet im brusttiefen Wasser statt und ist somit auch hervorragend für Nichtschwimmer geeignet. **Auf 30 Personen teilnehmerbegrenzt.** Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 5,50 € ist in der Teilnehmergebühr enthalten. Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Sandra Klaus

Donnerstag, 26. Januar 2012 **18.45 - 19.30 Uhr, 10 Abende**
Störmede, Grundsch. (Lehrschwimmb.) A.-Brand-Str.1
 ab 10 Teiln.: 24,50 €, ermäßigt 22,50 € = 7-9 Teiln.: 30,60 €, ermäßigt 28,60 €

G 824

Aquapower

Text siehe Kurs G 823. **Auf 30 Personen teilnehmerbegrenzt.** Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 5,50 € ist in der Teilnehmergebühr enthalten. Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Sandra Klaus

Donnerstag, 26. Januar 2012 **19.30 - 20.15 Uhr, 10 Abende**
Störmede, Grundsch. (Lehrschwimmb.) A.-Brand-Str.1
 ab 10 Teiln.: 24,50 €, ermäßigt 22,50 € = 7-9 Teiln.: 30,60 €, ermäßigt 28,60 €

G 825

Aquapower

Text siehe Kurs G 826. **Auf 30 Personen teilnehmerbegrenzt.** Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 5,50 € ist in der Teilnehmergebühr enthalten. Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Sabine Rott

Freitag, 27. Januar 2012 **19.45 - 20.30 Uhr, 10 Abende**
Störmede, Grundsch. (Lehrschwimmb.) A.-Brand-Str.1
 ab 10 Teiln.: 24,50 €, ermäßigt 22,50 € = 7-9 Teiln.: 30,60 €, ermäßigt 28,60 €

G 826

Aquapower

In diesem Aquapower Kurs wird ein Ganzkörpertraining, im Flachwasser (Brusthöhe) mit und ohne Geräte, angeboten. Durch den geringen Einfluss der Schwerkraft im Wasser werden die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet. Weiterhin wird beim Training im Wasser der Bewegungsapparat durch Lockerung, gleichzeitige Dehnung und Muskelentspannung nachhaltig gestärkt und aufgebaut. Das Herz-Kreislaufsystem wird gefördert, der Stoffwechsel angeregt und Arme, Beine, Rumpf und Po effektiv und zeiteffizient trainiert. Dieser

8 BEWEGUNGSPROGRAMM



Kurs bietet Personen jeden Alters und jeder Fitness-Stufe neue Möglichkeiten des intensiven und gelenkschonenden Muskelaufbaus kombiniert mit Ausdauertraining. - Ideal gegen Stress und wohltuend für Körper und Seele! Die Schwimmbadgebühr in Höhe von 5,50 € ist in der Teilnehmergebühr enthalten. **Auf 30 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901).

- Leitung: Sabine Rott

Freitag, 27. Januar 2012 20.30 - 21.15 Uhr, 10 Abende
Störmede, Grundsch. (Lehrschwimmb.) A.-Brand-Str.1
ab 10 Teiln.: 24,50 €, ermäßigt 22,50 € = 7-9 Teiln.: 30,60 €, ermäßigt 28,60 €

G 827 Zumba® Fitness

Text siehe Kurs G 819. **Auf 25 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Kerstin Karwath / Official Zumba Instructor

Dienstag, 8. Mai 2012 18.00 – 19.00 Uhr, 8 Abende
Störmede, Grundschule, Aula
ab 10 Teiln.: 20,90 €, ermäßigt 17,95 € = 7-9 Teiln.: 26,10 €, ermäßigt 23,20 €

Geseke

G 828 Zumba® Fitness

Text siehe Kurs G 819. **Auf 25 Personen teilnehmerbegrenzt.** Anmeldung in der Geschäftsstelle (Tel. 02942-500.900 = Fax 02942-500.901). - Leitung: Kerstin Karwath / Official Zumba Instructor

Dienstag, 8. Mai 2012 19.15 - 20.15 Uhr, 8 Abende
Störmede, Grundschule, Aula
ab 10 Teiln.: 20,90 €, ermäßigt 17,95 € = 7-9 Teiln.: 26,10 €, ermäßigt 23,20 €

Beschenken Sie Ihre Liebsten
VHS – Gutscheine

Vielser Straße 20 33154 Salzkotten 05258 / 930316



Sa. 07. Januar - 18.00 Uhr - Altes Rathaus
„K & K – literarisch-musikalisches Porträt – Theodor Fontane“

Der Rezitator **Heribert Knapp** macht seine Zuhörer mit Leben und Werk der großen Poeten, Erzählers und Romanciers bekannt und entführt sie in dessen Welt des 19. Jahrhunderts.

Begleitet wird er dabei von der aus Paderborn stammenden Konzertpianistin **Jutta Rieping** mit Werken zeitgenössischer Komponisten

Veranstalter:
Verein der Kulturfreunde Geseke e.V.
Eintritt: 14,00 € / Mitglieder 12,00 €



Do. 19. Januar - 16.00 Uhr - „S-Kulturforum“ im Haus Thoholte
„K & K – Kultur für Kinder „Der Geigenbauer von Cremona“

Musiktheater für Kinder ab 6 Jahre

In der geheimnisvollen Stadt Cremona lebt ein Geigenbauer. Sein 10 jähriger Sohn Antonio beschließt, ein makellooses Violoncello zu bauen. Im Garten trifft er eine Schnecke, eine Biene, ein Pferd und einen Frosch. Alle helfen dem jungen Geigenbauer, das Instrument zum Klingen zu bringen – aber das ist nicht so einfach wie er dachte.

Wie die Geschichte weitergeht, erfährt man am besten, wenn man zu den Streichinstrumenten auf die Bühne geht. Die jungen Zuschauer erwartet ein munterer Mix aus farbenprächtigen szenischen Elementen, ausdrucksstarker Musik und vielen Aktionen zum Mitmachen.

Veranstalter:
Verein der Kulturfreunde Geseke e.V.
Eintritt: 6,50 € / Mitglieder + KNAXianer 5,00 €

Sa. 04. Februar - 20.00 Uhr - großer Festsaal im Schulzentrum Mitte
„Städt. Kulturverein - Kabarett: Die Bullemänner“

Die Bullemänner wagen das Unmögliche: Sie feiern – in Westfalen. „Raus aus dem Alltag!“ ist die Parole. Die beiden Komiker aus der Fläche lassen es in ihrem achten Programm mit „Ochottochott“ mal so richtig krachen. Die beiden Jungs haben sich mit Svetlana Ochottlawwa Verstärkung für die Tasten besorgt.

Veranstalter:
Städt. Kulturverein Geseke e.V.
Eintritt: VVK 18,00 € / AK 20,00 €



<p>So. 05. Februar - 17.30 Uhr - Ahnensaal des Schlosses Eringerfeld „K & K – Kammerkonzert mit dem Faust Quartett“</p>	
<p>Das ARD-preisgekrönte Faust Quartett wird im Ahnensaal des Barockschlosses Eringerfeld das Streichquartett d-Moll von Franz Schubert sowie das Streichquartett g-Moll von Claude Debussy zu Gehör bringen. Mitwirkende: Wojciech Grabowski (1. Violine), Sidonie Riha (2. Violine), Ada Meinich (Viola) und Birgit Böhme (Violoncello)</p> <p>Veranstalter: Verein der Kulturfreunde Geseke e.V. Eintritt: 16,00 € / Mitglieder 14,00 €</p> <p>Das Kulinarische Event, das im Anschluss an das Konzert stattfindet, muss gesondert gebucht werden !</p>	
<p>Do. 16. Februar - 11.11 Uhr - Bühne vor dem Alten Rathaus „Rathaussturm der Geseker Hexen zu Weiberfastnacht“</p>	
<p>Wie in jedem Jahr übernehmen die Geseker Hexen die Amtsgewalt in Form eines symbolischen Rathauschlüssels von Bürgermeister Franz Holtgrewe. Eingebunden wird die Machtübernahme in ein buntes Rahmenprogramm mit Büttreden, Tanzgarde etc.</p>	
<p>Sa. 03. März - 18.00 Uhr - „S-Kulturforum im Haus Thoholte“ „Chopin – ein musikalisch-literarisches Portrait“</p>	
<p>Klavier: Sung-Hee Kim-Wüst Autor und Sprecher: Hans Werner Wüst</p> <p>Sung-Hee Kim-Wüst wurde in Seoul (Südkorea) geboren. Ihr musikalisches Talent wurde sehr früh erkannt. Bereits während ihrer Schulzeit gewann sie viele Preise und Auszeichnungen bei verschiedenen nationalen Klavierwettbewerben. Hans Werner Wüst veröffentlichte u.a. im Bouvier Verlag das Buch ‚Frédéric Chopin, Briefe und Zeitzeugnisse, Ein Portrait‘ sowie die bei ARS erschienenen Hörbücher ‚Frédéric Chopin, Ein musikalisch-literarisches Portrait‘ und ‚Robert Schumann, Ein musikalisch-literarisches Portrait‘.</p> <p>Veranstalter: Verein der Kulturfreunde Geseke e.V. Eintritt: 14,00 € / Mitglieder 12,00 €</p>	

Kultur in GESEKE – 1. Halbjahr 2012

So. 05. Februar – 17.30 Uhr – Ahnensaal des Schlosses Eringerfeld

„K & K – Kammerkonzert mit dem Faust Quartett“

Wie auch schon in den vergangenen Jahren wird K & K wieder das Kulturprogramm zum „Geseker FreiTag“ gestalten und lädt alle kulturell Interessierten zum kostenfreien Besuch der vielfältigen Veranstaltungen ein.

Ziel dieser Veranstaltungsreihe ist es, auch Kulturfreunde des Umlandes für das Kulturleben in Geseke zu interessieren und zu gewinnen.

Am Motto und an Details des zum Jubiläumsjahr geplanten Kulturprogramms wird noch gefeilt. Fest steht jedoch, dass neben bewährten und beliebten Veranstaltungen wie dem „Vortrag bei Wein und Kerzenschein“ mit Heribert Knapp und „Jugend musiziert im Alten Rathaus“ auch mit Überraschungen zu rechnen ist.

Der Eintritt ist frei !



So. 29. April – Start: Heimathaus in Störmede

„Anradeln“ der Städte und Gemeinden im Kreis Soest“

Wenn es Frühling wird, und das schöne Wetter zum Wandern, Fahrradfahren und vielem mehr lockt, starten viele Städte und Gemeinden im Kreis Soest am Sonntag, dem 29. April in die Fahrradsaison 2012. Mit einem bunten Programm rund um die Aktion "Anradeln 2012" bietet die Stadt Geseke eine interessante Fahrradtour zum Saisonstart an.

Die genaue Tour wird in der Tagespresse bekannt gegeben.



Do. 03. bis So. 06. Mai – Geseker Innenstadt

„GESEKER GÖSSELKIRMES“

Der Gösselmarkt in Geseke hat eine lange Tradition. Jeweils am ersten Donnerstag im Mai lockt er junge und alte Besucher schon am frühen Morgen auf den Vieh- und Krammarkt am Calenhof und auf die Ükernstraße. Ab 11.00 Uhr öffnet dann auch die Kirmes, die am Sonntagabend mit dem traditionellen Feuerwerk endet.



Astronomische AG Geseke

Infos: Jürgen Behler

Tel. 02942 / 7579

E-Mail: Juergen.Behler@online.de

Montag, 30. Januar 2012 - Astronomische Expedition in die Alpen

Im Spätsommer letzten Jahres unternahmen die Geseker Hobbyastronomen eine 7tägige Fahrt, die nach Österreich in das Gebiet des Großglockners führte. Im dortigen Hochgebirge entstanden atemberaubende Landschaftsaufnahmen sowie beeindruckende Fotos der Milchstrasse und des Sternenhimmels. Die Bilder dieser Reise, die teilweise auf über 2500 m Höhe gewonnen wurden, werden bei diesem Vortrag präsentiert. Referent: Jürgen Behler, Peter Köchling

Montag, 27. Februar 2012 - Gefahr aus dem Kosmos

Meteoriteneinschläge, Sternexplosionen und Gamma-Blitze sind nur einige Gefahren, die der Erde aus dem Weltraum drohen. Die Frage nach einer solchen Katastrophe ist nicht ob, sondern wann es geschieht. Doch gibt es mittlerweile auch Pläne, wie die Menschheit nach einer solchen Katastrophe überleben kann. Referent: Peter Köchling, Gernot Hamel

Montag, 26. März 2012 - Magnetfelder und Polarlichter

Magnetische Erscheinungen haben die Menschen schon seit Urzeiten beschäftigt. Vor allem der Kompass hat den Menschen die Orientierung erleichtert und die weltweite Erforschung unseres Globus ermöglicht. Heute wissen wir, dass das Magnetfeld der Erde uns vor dem gefährlichen Sonnenwind schützt. Beim Eintritt dieser Strahlen sind am Himmel Polarlichter zu sehen, die an diesem Abend in eindrucksvollen Bildern gezeigt werden. Referent: Dr. Günter Fiedler, Jürgen Behler

Montag, 23. April 2012 - Das Wesen der Zeit

Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sind eigentlich selbstverständliche Begriffe des Alltags. Doch sind Physiker dem Wesen der Zeit näher auf die Schliche gekommen. So kann die Zeit unterschiedlich schnell und vielleicht sogar rückwärts ablaufen. Der Vortrag beschäftigt sich auch mit der Frage, ob Zeitreisen möglich sind. Referent: Peter Köchling

Montag, 21. Mai 2012 - Teilchenbeschleuniger

Mit immer größeren Maschinen versucht der Mensch den kleinsten Bausteinen dieser Welt auf den Grund zu gehen. Der Vortrag gibt einen Überblick über die aktuellen Forschungsergebnisse und erklärt, was sich aus dem Aller kleinsten über die Struktur des Universums und seine Entwicklung lernen lässt. Referent: Oliver Blecher, Gernot Hamel

Alle Vorträge finden um 19:30 Uhr in der Bibliothek der Edith-Stein-Schule statt und der Eintritt an der Abendkasse beträgt 4,00 €.