



## VERANSTALTUNGEN IN METTINGEN

### Geschäftsstelle:

Gemeindeverwaltung Mettingen  
- Volkshochschule -  
Markt 6 - 8  
49497 Mettingen  
Telefon (05452) 52-11  
Telefax (05452) 52-911  
Ansprechpartner: Harald Rhode  
E-Mail: rhode@mettingen.de

### Hinweise für TeilnehmerInnen:

Durch rechtzeitige Anmeldung sichern Sie sich die Teilnahme an Ihrem gewünschten Kurs (Mindestteilnehmerzahl 10).

Anmeldungen werden in schriftlicher Form per beigefügter Anmeldekarte, E-Mail oder Fax entgegengenommen. Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht. Bei Unter-/Überschreitung der Teilnehmerzahl für einen Kurs werden Sie benachrichtigt.

Abmeldungen siehe Teilnahmebedingungen.

Die angegebenen Gebühren werden den TeilnehmerInnen zum Kursbeginn in Rechnung gestellt oder per Lastschriftverfahren abgebucht.

Bei Kursen bis zu 2 Abenden oder bei Einzelveranstaltungen werden die Gebühren vom Kursleiter während der Veranstaltung erhoben.

Wer sich zu den Veranstaltungen anmeldet, muss nach den Teilnahmebedingungen auch bei Nichtteilnahme das Entgelt und ggf. auch Materialkosten bezahlen, es sei denn, er/sie meldet sich fristgerecht ab.

### Konten:

Kreissparkasse Steinfurt,  
Zweigstelle Mettingen,  
Volksbank Tecklenburger Land eG,  
Postgiro Hannover,

Konto 15001027, BLZ 403 510 60  
Konto 90110800, BLZ 403 619 06  
Konto 101040-300, BLZ 250 100 30

### S4401 Konzert für Trompete und Orgel

Erich Stoffers und Matthias Bachmann, Beginn: Sonntag, 11. April 2010, 18.00 Uhr, St. Mariä Himmelfahrt, Mettingen-Schli-  
kelde, Eintritt frei

Ausführende:  
Matthias Bachmann, Trompete  
Erich Stoffers, Orgel

Mit freundlicher Unterstützung der katholischen Kirchengemeinde St. Mariä Himmelfahrt.

### S4701 Mineralogie und Geologie

Pater Donatus Kestel, Beginn: Montag, 08. Februar 2010, 19.30-21.00 Uhr, Comenius-Kolleg, Sunderstraße 15/17, 20 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 10 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 32,00 EUR, bei Ermäßigung 22,40 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 20

### S4720 Einführung in Windows XP / Windows Vista

Basistechniken für Anfänger/innen

Peter Gielsok, Beginn: Dienstag, 23. Februar 2010, 19.00-21.15 Uhr, Josefschule, Nierenburger Str. 31, EDV-Raum, 18 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 6 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 78,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12, letzter Termin für schriftliche Anmeldung und für die Abmeldung: 15.02.2010

Voraussetzungen: keine

Dieser Kurs richtet sich an alle, die wirklich noch nie (oder fast noch nie) mit einem Windows-Computer zu tun hatten. Hier werden als Voraussetzung und Vorarbeit für alle anderen Kurse und Computeranwendungen die Basistechniken der Bedienung vermittelt, wie der Umgang mit der Maus, der Tastatur, den Windows-Fenstern sowie das Starten und Beenden von Computer und Programmen. Des Weiteren erfolgt anhand praktischer Übungen eine erste Einführung in die Textverarbeitung mit Microsoft Wordpad. Ebenso wird das Erstellen von Dateien und Ordnern im Betriebssystem geübt.

In der Kursgebühr sind die Kosten für das Unterrichtsmaterial enthalten.

### S4721 Einführung in Windows XP / Windows Vista

Basistechniken für Anfänger/innen  
Wochenendseminar vom 12.03.2010-14.03.2010

Peter Gielsok, Beginn: Freitag, 12. März 2010, 18.00-21.00 Uhr, Samstag 09-12.00 und 14.00-18.00 Uhr, Sonntag 09-12.00 Uhr, Josefschule, Nierenburger Str. 31, EDV-Raum, 15 Unterrichtsstunden, 3 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 67,50 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12, letzter Termin für schriftliche Anmeldung und für die Abmeldung: 03.03.2010

Erläuterungen siehe Kurs Nr. 4720.

In der Kursgebühr sind die Kosten für das Unterrichtsmaterial enthalten.



### ERMÄSSIGUNGEN ...

und Befreiungen vom Entgelt werden nur gewährt, wenn mit der Anmeldung der entsprechende **Nachweis** vorgelegt wird.

## S4722 Grundlagen Excel 2007

Grundlegende Anwendungen

**Peter Gielsok, Beginn: Mittwoch, 24. Februar 2010, 19.00-21.15 Uhr, Josefschule, Nierenburger Str. 31, EDV-Raum, 18 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 6 Veranstaltungen, Teilnehmergebühren: 78,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12, letzter Termin für schriftliche Anmeldung und für die Abmeldung: 15.02.2010**

Voraussetzungen: Kenntnisse der Windows-Oberfläche.

Inhalte:

Aufbau der Excel-Arbeitsmappe, Dateneingabe und Datenbearbeitung in Tabellen  
Effektiver Einsatz von Formeln und Funktionen, individuelle Formate und AutoFormate  
Layoutgestaltung, grafische Aufbereitung von Tabellen in Form von Diagrammen  
Logische Funktionen

In der Kursgebühr sind die Kosten für das Unterrichtsmaterial enthalten.

## S4723 Grundlagen Excel 2007

Wochenendseminar vom 26.03.2010-28.03.2010

**Peter Gielsok, Beginn: Freitag, 26. März 2010, 18.00-21.00 Uhr, Samstag 09-12.00 und 14.00-18.00 Uhr, Sonntag 09-12.00 Uhr, Josefschule, Nierenburger Str. 31, EDV-Raum, 15 Unterrichtsstunden, 3 Veranstaltungen, Teilnehmergebühren: 67,50 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12, letzter Termin für schriftliche Anmeldung und für die Abmeldung: 17.03.2010**

Erläuterungen siehe Kurs Nr. 4722.

In der Kursgebühr sind die Kosten für das Unterrichtsmaterial enthalten.

## S4724 Outlook 2007

Mit Outlook den Mailversand organisieren

**Peter Gielsok, Beginn: Dienstag, 20. April 2010, 19.00-21.15 Uhr, Josefschule, Nierenburger Str. 31, EDV-Raum, 15 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 5 Veranstaltungen, Teilnehmergebühren: 67,50 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12, letzter Termin für schriftliche Anmeldung und für die Abmeldung: 13.04.2010**

Voraussetzungen: Kenntnisse der Windows-Oberfläche.

Inhalte:

Einrichten des Programms und der E-Mail-Konten. Versenden Sie E-Mails mit Dateien, beantworten Sie Nachrichten oder leiten Sie Nachrichten weiter. Verschaffen Sie sich eine schnelle Übersicht über Ihre täglichen Aufgaben und Termine. Tragen Sie wichtige E-Mails und Kontakte in Ihre Aufgabenliste ein und verwalten Sie diese direkt im Kalender. Gruppieren Sie E-Mails, Termine und Aufgaben, die zum selben Projekt gehören, Verwenden Sie Ihre Adressen aus Outlook für Briefe und Faxe in Word.

In der Kursgebühr sind die Kosten für das Unterrichtsmaterial enthalten.

## S4725 Powerpoint 2007

Powerpoint Grundlagen lernen und mit Präsentationen anwenden  
Wochenendseminar vom 26.02.2010-28.02.2010

**Peter Gielsok, Beginn: Freitag, 26. Februar 2010, 18.00-21.00 Uhr, Samstag 09-12.00 und 14.00-18.00 Uhr, Sonntag 09-12.00 Uhr, Josefschule, Nierenburger Str. 31, EDV-Raum, 15 Unterrichtsstunden, 3 Veranstaltungen, Teilnehmergebühren: 90,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12, letzter Termin für schriftliche Anmeldung und für die Abmeldung: 19.02.2010**

Voraussetzungen: Kenntnisse der Windows-Oberfläche, Kenntnisse der WINDOWS-Bedienung und in einem Anwenderprogramm (z. B. WORD und / oder EXCEL).

In diesem Kurs wird gezeigt, wie durch den Einsatz von Powerpoint Arbeitsergebnisse, Vorträge etc. für den Zuhörer optisch entsprechend strukturiert werden können.

In der Kursgebühr sind die Kosten für das Unterrichtsmaterial enthalten.

## S4726 Mit Microsoft-Office 2003 / 2007

nicht nur durch den Büroalltag

**Peter Gielsok, Beginn: Mittwoch, 21. April 2010, 19.00-21.15 Uhr, Josefschule, Nierenburger Str. 31, EDV-Raum, 18 Unterrichtsstunden, 6 Veranstaltungen, Teilnehmergebühren: 78,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12, letzter Termin für schriftliche Anmeldung und für die Abmeldung: 14.04.2010**

Kompakte Auffrischung für MS-Office-Anwender mit Grundkenntnissen.

Mit Word, Excel, PowerPoint und Outlook 2003 / 2007, Vorstellen der Neuerungen und Übungen mit den vorher genannten Programmen der MS-Office-Serie.

Wünsche der Teilnehmer können berücksichtigt werden.

So haben Sie den Büroalltag im Griff! - Erstellen Sie Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte mit Word. Automatisieren Sie Ihre Korrespondenz in Word. Verwalten Sie Kontakte und Adressen in Outlook und planen Sie Termine und Besprechungen. Organisieren Sie Aufgaben und Stellvertretung. Erstellen Sie Diagramme mit Excel und Präsentationen mit PowerPoint. Beschaffen Sie sich Informationen aus dem Internet.

In der Kursgebühr sind die Kosten für das Unterrichtsmaterial enthalten.





## **S4727 Grundlagen der Netzwerktechnik**

Wochenendseminar vom 11.06.2010-13.06.2010

**Peter Gielsok, Beginn: Freitag, 11. Juni 2010, 18.00-21.00 Uhr, Samstag 09-12.00 und 14.00-18.00 Uhr, Sonntag 09-12.00 Uhr, Josefschule, Nierenburger Str. 31, EDV-Raum, 15 Unterrichtsstunden, 3 Veranstaltungen, Teilnehmergebühren: 67,50 EUR, keine Ermäßigung, Höchststeilnehmerzahl: 10, letzter Termin für schriftliche Anmeldung und für die Abmeldung: 03.06.2010**

Voraussetzungen: Kenntnisse im Umgang mit Windows.

Diese Veranstaltung vermittelt zunächst Grundkenntnisse zum Thema Netzwerktechnik. Sie erhalten eine Einführung in Übertragungsmedien und Übertragungstechnologien in lokalen Netzen und Weitverkehrsnetzen, sowie Netzwerktopologien, Netzwerkarchitekturen, Installationsrichtlinien und Installationsschemata nach ISO/IEC.

Informieren Sie sich über die Komponenten verschiedener Netzwerktypen, Kopplungselemente, Kabel und Kommunikationsprotokolle mit technischen Spezifikationen, Leistungsmerkmalen und Einsatzbereichen.

Zusätzlich werden Grundbegriffe wie WWW, Email, Provider, ISDN, Modem, Suchmaschinen erklärt. Ferner erfahren die Teilnehmer/innen, welche Hardware und Softwarevoraussetzungen für die Nutzung des Internets nötig sind. Die Teilnehmer/innen können ONLINE mit dem Internet arbeiten/surfen.

In der Kursgebühr sind die Kosten für das Unterrichtsmaterial enthalten.

## **S4830 Yoga für Anfänger**

- sich selbst kennen lernen -

**Jutta Röwekämper, Yogalehrerin BDY/EYU, Beginn: Montag, 08. Februar 2010, 19.00-20.00 Uhr, Paul-Gerhardt-Schule, Diekbreede 8, 10 Stunden, wöchentlich, 10 Veranstaltungen, Teilnehmergebühren: 33,40 EUR, bei Ermäßigung 23,40 EUR, Höchststeilnehmerzahl: 15**

Yoga für Gesundheit und zur Entspannung bewirkt Ausgeglichenheit und führt auf diese Weise zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden. Yogaübungen sorgen für eine gesunde Funktion der Organe, sodass man vorbeugend den Körper gesund und elastisch erhält. Neben den körperlichen Übungen werden Atemübungen, Tiefenentspannung und Konzentration geübt, sodass man innere Ausgeglichenheit und Zufriedenheit entwickeln kann.

Bitte eine Decke und eine Campingmatte (Isoliermatte) mitbringen.

## **S4831 Yoga für Fortgeschrittene I**

- sich selbst kennen lernen -

**Jutta Röwekämper, Yogalehrerin BDY/EYU, Beginn: Montag, 08. Februar 2010, 17.45-19.00 Uhr, Paul-Gerhardt-Schule, Diekbreede 8, 10 Veranstaltungen à 75 Minuten, wöchentlich, Teilnehmergebühren: 43,30 EUR, bei Ermäßigung 30,30 EUR, Höchststeilnehmerzahl: 15**

Erläuterungen siehe Kurs Nr. 4830.

Bitte eine Decke und eine Campingmatte (Isoliermatte) mitbringen.

## **S4832 Yoga für Fortgeschrittene II**

- sich selbst kennen lernen -

**Jutta Röwekämper, Yogalehrerin BDY/EYU, Beginn: Montag, 08. Februar 2010, 20.00-21.15 Uhr, Paul-Gerhardt-Schule, Diekbreede 8, 10 Veranstaltungen à 75 Minuten, wöchentlich, Teilnehmergebühren: 43,30 EUR, bei Ermäßigung 30,30 EUR, Höchststeilnehmerzahl: 15**

Erläuterungen siehe Kurs Nr. 4830.

Bitte eine Decke und eine Campingmatte (Isoliermatte) mitbringen.

## **S4833 Bewegungsübungen für die Wirbelsäule für Anfänger**

**N.N., Beginn: Dienstag, 09. Februar 2010, 17.00-18.00 Uhr, Paul-Gerhardt-Schule, Diekbreede 8, 10 Stunden, wöchentlich, 10 Veranstaltungen, Teilnehmergebühren: 33,40 EUR, bei Ermäßigung 23,40 EUR, Höchststeilnehmerzahl: 14**

Inhalte dieses Kurses sind sanfte und doch intensive Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen für die Rücken- und Bauchmuskulatur zur Erhaltung und Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule und zur Vorbeugung von Haltungsschwächen. Darüber hinaus werden Tipps zum rückengerechten Verhalten im Alltag vermittelt. Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, warme Socken und an eine Decke oder Matte!

## **S4834 Bewegungsübungen für die Wirbelsäule für Fortgeschrittene I**

**N.N., Beginn: Dienstag, 09. Februar 2010, 18.00-19.00 Uhr, Paul-Gerhardt-Schule, Diekbreede 8, 10 Stunden, wöchentlich, 10 Veranstaltungen, Teilnehmergebühren: 33,40 EUR, bei Ermäßigung 23,40 EUR, Höchststeilnehmerzahl: 14**

Erläuterungen siehe Kurs Nr. 4833.

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, warme Socken und an eine Decke oder Matte!

## **S4835 Bewegungsübungen für die Wirbelsäule für Fortgeschrittene II**

**N.N., Beginn: Dienstag, 09. Februar 2010, 19.00-20.00 Uhr, Paul-Gerhardt-Schule, Diekbreede 8, 10 Stunden, wöchentlich, 10 Veranstaltungen, Teilnehmergebühren: 33,40 EUR, bei Ermäßigung 23,40 EUR, Höchststeilnehmerzahl: 14**

Erläuterungen siehe Kurs Nr. 4833.

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, warme Socken und an eine Decke oder Matte!

## **S4871 Fit Forever I**

**Cornelia Meiswinkel, Beginn: Montag, 08. Februar 2010, 18.00-18.45 Uhr, Barbara-Schule, Turnhalle, Wieher Kirchweg 78, 10 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 10 Veranstaltungen, Teilnehmergebühren: 26,00 EUR, bei Ermäßigung 18,20 EUR, Höchststeilnehmerzahl: 12**

Fit forever ist ein Fitness-Programm, das sich aus einem Herz-Kreislauf-Training, Dehnen, Kräftigen und Entspannen zusammensetzt.

Der Kurs beinhaltet ein gezieltes Ausdauertraining mit Musik und ist ein zeitgemäßes, gesundheitsorientiertes Training.

Spezielle Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie eine intensive Problemzonen-gymnastik für Bauch, Beine und Po sind Ziele dieses Kurses. Durch den Einsatz verschiedener Trainingsgeräte wird die allgemeine Fitness unterstützt.

## **S4872 Fit Forever II**

**Cornelia Meiswinkel, Beginn: Montag, 08. Februar 2010, 18.45-19.30 Uhr, Barbara-Schule, Turnhalle, Wieher Kirchweg 78, 10 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 10 Veranstaltungen, Teilnehmergebühren: 26,00 EUR, bei Ermäßigung 18,20 EUR, Höchststeilnehmerzahl: 12**

Erläuterungen siehe Kurs Nr. 4871.



**S4873 Starke Mädchen**

Selbstverteidigungskurs für Mädchen ab 10 Jahren

**Sabine Laurischkat, Beginn: Montag, 22. Februar 2010, 18.00-19.00 Uhr, Jugendtreff der Gemeinde Mettingen, Ibbenbüener Straße 6, 10 Stunden, wöchentlich, 10 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 10,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 10**

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

In diesem Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs lernen die Mädchen unter fachkundiger Anleitung von Jugendpflegerin Sabine Laurischkat, die als Selbstverteidigungstrainerin ausgebildet ist und langjährige Erfahrung als Kursleiterin hat, wie sie sich erfolgreich durchsetzen und im Notfall auch wehren können. Dabei werden sowohl Techniken der Selbstbehauptung als auch der Selbstverteidigung vermittelt. Außerdem geht es auch darum, mögliche Gefahren frühzeitig zu erkennen und sich richtig zu verhalten.

Die Kursgebühr ist am ersten Kurstag im Jugendtreff zu bezahlen. Eine Schnupperstunde ist nicht möglich.

**S4901 Desserts**

**Irmgard Große-Dresselhaus, Beginn: Mittwoch, 03. März 2010, 19.00-22.00 Uhr, Schulküche der Josefschule, Nierenburger Str. 31, 4 Unterrichtsstunden, 1 Veranstaltung, Teilnehmergebühr: 6,80 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 14**

Der krönende Abschluss eines jeden Essens, egal ob 4-Sterne Menü oder rustikaler Eintopf ist das Dessert.

Haben Sie Appetit z. B. auf Ananas-Amaretini-Creme, Rosa Wölkchen, Kalte Schnauze oder gefüllte Windbeutel, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Bitte Geschirrtücher, Spültücher und Resteschalen mitbringen.


**S4902 Desserts**

**Irmgard Große-Dresselhaus, Beginn: Donnerstag, 04. März 2010, 19.00-22.00 Uhr, Schulküche der Josefschule, Nierenburger Str. 31, 4 Unterrichtsstunden, 1 Veranstaltung, Teilnehmergebühr: 6,80 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 14**


Erläuterungen siehe Kurs Nr. 4901.

Bitte Geschirrtücher, Spültücher und Resteschalen mitbringen.

**ONLINE ANMELDEN? KEIN PROBLEM!**  
 Informieren Sie sich unter [www.vhs-ibbenburen.de](http://www.vhs-ibbenburen.de) über unser aktuelles Programm. Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung über unsere Internetseite entgegen.



**Schenken Sie (Weiter-) Bildung!**



**Geschenkgutscheine**  
erhalten Sie in der VHS Ibbenbüren!

**€ ERMÄSSIGUNGEN ...**  
 und Befreiungen vom Entgelt werden nur gewährt, wenn mit der Anmeldung der entsprechende **Nachweis** vorgelegt wird.

Der Adolf-Grimme-Preis ist der Fernsehpreis des Deutschen Volkshochschul-Verbandes. Der Grimme-Online-Award steht für Qualität im Netz.

Jeder Zuschauer kann eine oder mehrere Fernsehsendungen oder Webseiten für den Grimme-Preis und den Online-Award vorschlagen – per Formular oder auch formlos.



**Adolf Grimme Preis**

**Grimme**

[www.grimme-institut.de](http://www.grimme-institut.de)