Ortsgemeinde Mudersbach

Neues vom Volksbildungswerk Mudersbach

Programm

Februar – September 2018

Die vhs Volkshochschulen

Wissen und mehr

Sie können sich per Telefon – 0271-30382765 - oder via e-mail – og-vhsmudersbach@freenet.de - verbindlich beim Volksbildungswerk Mudersbach zu allen Kursen anmelden.

Die Teilnehmergebühr und die Materialkosten für unsere Kurse sind bei der Anmeldung zur Zahlung fällig.

Unsere Kurse werden auch im Mitteilungsblatt „Aktuell" der Verbandsgemeinde Kirchen veröffentlicht.

****

Hier die für Sie wichtigsten Bestimmungen des Volksbildungswerkes Mudersbach:

§ 11
Abs. 3: Der Eintrag in die Teilnehmerliste eines Kurses verpflichtet grundsätzlich zur Zahlung des Entgeltes an die Verbandsgemeinde Kirchen.

Abs. 2: Das Versäumen einzelner Stunden oder das Abbrechen des Besuches begründet keinen Anspruch auf Rückerstattung bereits gezahlter Gebühren oder auf Erlass noch rückständiger Gebührenteile. Beides kann nur dann erfolgen, wenn ein Kurs nicht zustande kommt.

§ 12
Abs. 1: Honoraransprüche und Entgeltsätze sind so aufeinander abgestimmt, dass sich ein Kurs bei 8 Teilnehmern selbst finanziert.

Abs. 2: Es können auch Kurse mit weniger Teilnehmern durchgeführt werden, wobei die Zahl sechs nicht unterschritten werden darf.

Abs. 3: Bei geringerer Teilnehmerzahl (als 8) kann das Volksbildungswerk Mudersbach den Kurs auch schließen oder die einer Mindestteilnehmerzahl von 8 Teilnehmern entsprechende Gesamtgebühr für einen Kurs auf die Teilnehmer umlegen.

Unser Volksbildungswerk lebt vom Interesse der Bürger !
Empfehlen Sie es im Kreise Ihrer Freunde und Bekannten !

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

das Volksbildungswerk in Mudersbach trägt seit seiner Gründung durch vielfältige Freizeit-, Kultur und Bildungsmöglichkeiten nicht nur zur Qualifikation der Bürgerinnen und Bürger bei, sondern ermöglicht auch eine Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Das neue Programm für das 1. Halbjahr 2018 lädt Sie wieder ein, von den interessanten und abwechslungsreichen Kursen und Veranstaltungen regen Gebrauch zu machen.

Wir haben für Sie wieder ein interessantes, abwechslungsreiches und sicher auch lehrreiches Programm zusammengestellt. Ob Freizeitgestaltung, Weiterbildung, sportlich, künstlerisch oder musikalisch, die Bandbreite ist sehr groß.

Wir laden Sie deshalb herzlich ein: Kommen Sie zu uns in die Volkshochschule vor Ort und nehmen Sie die Gelegenheit wahr, sich mit anderen weiterzubilden und Neues zu entdecken!

Nutzen Sie das vielfältige Weiterbildungsangebot zu Ihrer persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung an der Volkshochschule und machen Sie einfach mit!

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg.

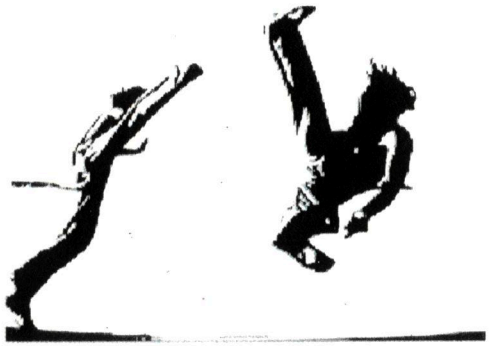
Maik Köhler
Ortsbürgermeister

Christa Helmert-Jung
Volksbildungswerk Mudersbach

MESTRE PAULINHO SABIÁ
FORMANDO NEM
INSTRUTOR GUGU

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst die aus Tanz, Akrobatk und Musik besteht. Heute unterrichtet die Gruppe Capoeira Brasil diese Kunst unteranderem in mehr als 60 Ländern. Möchstet Du Capoeira kennen lernen?
Dann bist herzlich zur Informationsveranstaltung eingeladen.
Capoeira stärkt Körper und Geist. Die Info-Veranstaltung ist Samstags von 16:00 - 17:30 Uhr in der Giebelwaldhalle in Mudersbach statt.
Der Kurs wird von Volkshochschule Mudersbach angeboten.
Anmeldung unter Telefon 0271-30382765.

Christa Helmert - Jung



vhs Volksbildungswerk Mudersbach

Professor Mantena
CONEXÃO capoeira e.V.

Gesellschaft

Vorträge

Guido Kettner erzählt von einer seiner Reisen
Thema und Termin standen bei Drucklegung des Programmes noch nicht fest

Praktische Philosophie und Literatur
Dieser Kurs richtet sich an alle, die noch nicht alles wissen, sondern neugierig sind und noch Fragen haben betreffend: Das Leben, die Welt, den Menschen, die Gesellschaft, Religion, Erziehung, Politik und vieles mehr. Die Welt ist komplexer geworden und damit undurchschaubarer. Das hat zur Folge, dass die Manipulationsmöglichkeiten zunehmen – Beispiel: allgegenwärtige Werbung – die die Mündigkeit der Menschen bedrohen. Um dem entgegenzuwirken ist es wichtig, zweifeln und In-Frage-stellen zu lernen. Die Kursteilnehmer sollen Fragen aus ihrem Lebensbereich, die ihnen besonders am Herzen liegen, stellen. Gemeinsam wird versucht Antworten zu finden unter Einbeziehung von Texten aus der Literatur, der Wissenschaft und der Philosophie.
Sitzungssaal des Gemeindebüros in Mudersbach
jeweils donnerstags - 5 Termine in der Zeit von 19 bis 20.30 Uhr
Heinz Weber
10 € bei sechs Teilnehmenden

Kultur

Auf den Spuren der Eisenhändler
Schon im 15./16. Jahrhundert wurde im Siegerland so viel Eisen produziert, dass man das nicht alles hier verarbeiten konnte. Das Übrige wurde verkauft und auf „Eisenstraßen“ ins Bergische und Märkische Land transportiert. Bei der Exkursion wird die alte Straße von Brachbach Richtung Niederfischbach/Freudenberg „entdeckt“. Die Wanderung geht über Stock und Stein. Sie ist auch sehr empfehlenswert für rüstige Großeltern mit ihren Enkelkinder.
Treffpunkt: 14.04.2018, 13 Uhr am „Durchbruch “Brachbach/B62. Dauer ca. 3 std.

Siedlungsspuren aus alter Zeit am Giebelwald
Bis zum Jahre 1300 nach Christus wohnten und arbeiteten unsere Vorfahren in den Tälern und auf den Höhen der Berge. Die Zeit hat nicht vermocht, die

alten Spuren zu verdecken. Nur genau hinsehen muss man. Das möchten wir bei der Exkursion vermitteln.
Treffpunkt 28.04.2018, 13 Uhr Schindesiedlung großer Wanderparkplatz.
Dauer ca. 3 Std.

Kursgebühr je Exkursion 5 €

Mähen mit der Sense
Wer hat noch eine Sense im Keller und weiß nicht, wie man damit umgeht? In einem Kurs wird den Teilnehmer/innen vermittelt, wie man Sensen dengelt, richtig einstellt, wie gemäht und Heu gemacht wird. Geübt wird auf einer Waldwiese, fernab von Zuschauern. Max. Teilnehmerzahl 5
Samstag, 09.06.2018, 8.00 – 12 Uhr
Kursgebühr: 30 € (incl. kleinem Frühstück)
Leiter der Exkursionen ist Herr Rudolf Kessler

Musik

Gruppengrundkurs Panflöte
Zum ersten Mal gibt es im Raum Mudersbach, Betzdorf, Kirchen die Möglichkeit das Spiel auf der Panflöte in Kleingruppen zu erlernen.
Unter der Leitung des bekannten Panflötenvirtuosen Andreas Schuss erlernt man die korrekte Atemtechnik, einen sicheren Ansatz und eine entspannte Körperhaltung. So bietet der Kurs die Möglichkeit musikalische Erfolgserlebnisse mit einer Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens zu verbinden. Erlernt werden einfache Stücke im Fünf-Ton-Bereich.
Als Basis dient eine Übungs-CD die Andreas Schuss speziell für dieses Programm produziert hat.
Qualitativ gute und gleichzeitig preiswerte Panflöten können bei Bedarf erworben oder gemietet werden.
8 Einheiten à 60 Minuten - bei 5 Teilnehmern 75€
Notenmaterial und Tonträger müssen zum Preis von 15 € erworben werden.
Der Kurs startet bei ausreichend Anmeldungen

Cajon & Co. – Fortgeschrittenenkurs
Erweiterung der Spieltechniken und komplexer Rhythmen, sowie Einführung in Cajon-Erweiterungen und Percussionsinstrumente.
4 Einheiten à 60 Minuten - bei 5 Teilnehmern 40 €
Der Kurs startet bei ausreichend Anmeldungen,

Mitmachen beim:
Mudersbacher Mehrgenerationenensemble (MGE)

Jeder der ein Instrument spielen kann und Lust hat in lockerer Weise mit anderen gemeinsam zu musizieren ist eingeladen, beim „1. Mudersbacher

Mehrgenerationenensemble“ mitzumachen. Unter der Leitung von Andreas Schuss werden wir bekannte Melodien aus aller Welt interpretieren.
Die Arrangements sind so konzipiert, dass sowohl engagierte Einsteiger als auch musikalische Routeniers voll auf ihre Kosten kommen. Drei- bis viermal jährlich soll das Ensemble nach dem Willen der Organisatoren die Mudersbacher Bürger musikalisch erfreuen.
Das Mehrgenerationenensemble ist nach eigenem Verständnis keine Konkurrenz zu den bestehenden Musikvereinen und Chören der Ortsgemeinde, sondern eine Ergänzung. Das Instrumentarium des Ensembles soll von Blockflöte bis Kontrabass reichen und sowohl moderne Instrumente wie Keyboards als auch alte Instrumente wie Harfe, Mundharmonika oder Zither einbinden. Die Arrangements werden von Andreas Schuss gemäß den vorhandenen Instrumenten angepasst.
Vanessa Feilen-Schuss, die das Projekt organisatorisch betreut, und Andreas Schuss als musikalischer Leiter wollen aber auch den Austausch zwischen alten und jungen Menschen im Allgemeinen verbessern und so mit Hilfe der Kultur die Lebensqualität der Mitbürger erhalten.
Kosten: 45 € pro Quartal
Proben sind Mittwochs 18.00 - 19.30 Uhr in Raum 2 der Giebelwaldhalle Mudersbach

Am Sonntag, 14.10.2018 findet um 17 Uhr im Bürgerhaus Birken das Jahreskonzert des „Mehrgenerationen Ensembles Mudersbach unter dem Thema „Wirtschaftswunderhits“ statt. Titel von Caterina Valente, Peter Alexander, James Last und Evergreens von Elvis, den Beatles und Harry Belafonte werden gespielt.

Gitarren-Anfängerkurs
Schwerpunkt Erlernen der Grundakkorde sowie einfache Schlagtechniken zur Liedbegleitung
8 Einheiten à 60 Minuten - bei 5 Teilnehmern 60 €
Termin nach Absprache/Vereinbarung
Der Kurs startet bei ausreichend Anmeldungen

Gitarren-Anfängerkurs „advanced“
ein weiterführender Kurs für alle die bereits die gebräuchlichsten Grundakkorde beherrschen.
Schwerpunkte: Schlagtechniken, Zupftechniken, Barreeakkorde, Bassläufe
8 Einheiten à 60 Minuten - bei 5 Teilnehmern 60 €
Mittwochs 19.30 – 20.30 Uhr (genauer Termin wird nach Eingang genügend Anmeldungen bekanntgegeben)

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene
Vorraussetzungen: Sicherer Umgang mit Standartakkorden inklusive Barréeakkorde

Schwerpunkte: Erweitertete Spieltechniken (Fingerpicking & Co.)
8 Einheiten à 60 Minuten - bei 5 Teilnehmern 60 €
Donnerstags18.00 – 19.00 Uhr (genauer Termin wird nach Eingang genügend Anmeldungen bekanntgegeben)

Grundkurs Notenlesen und Gehörbildung für Erwachsene
Vorraussetzung: musikalische Begeisterung und Freude an der Musik
5 Einheiten à 60 Minuten - bei 5 Teilnehmern 40 € (inkl. Materialien)
Der Kurs startet bei ausreichend Anmeldungen

Ukulele-Anfängerkurs:
Schwerpunkt Erlernen der Grundakkorde sowie einfache Schlagtechniken zur Liedbegleitung
8 Einheiten à 60 Minuten - bei 5 Teilnehmern 60 €
Termin nach Absprache/Vereinbarung
Der Kurs startet bei ausreichend Anmeldungen

Die genauen Kurstermine werden bei Vorliegen ausreichender Anmeldungen bekanntgegeben. Kursort ist, außer dem Mehrgenerationenprojekt (Raum 2 der Giebelwaldhalle), die Musikschule Schuss, Leystraße 12 in Mudersbach

Kultur

Mediales Malen zur Entspannung
Wir laden Sie ein sich zu entspannen und loszulassen vom Alltag.
Es geht bei der Mal- und Kunsttherapie nicht um Wertungen, nicht um schön oder hässlich, sondern darum, Gedanken, Gefühlen, Ängsten und Träumen freien Lauf zu lassen.
Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie im Seelenklang mit Musik viele Möglichkeiten spielerisch Farbklänge zur Bildgestaltung erkennen.
Der kreative Faden zieht sich durch faszinierende Farbwelten mit Acrylfarben, Malen in Schichten, Kratzen in Farben, Sand in Farbe, durch Mischtechnik auf Karton oder Leinwand.
Kurstermin wird bei ausreichender Teilnehmerzahl bekanntgegeben
30.- € + 20.- €Materialkosten

Wir nähen unsere Bekleidung selbst
Unter fachlicher Leitung erlernen Sie, Bekleidung für Kinder und Erwachsene zu nähen. Aktuelle Schnitte werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.
Mitzubringen sind: Nähmaschine, passendes Garn, Steck-/Nähnadeln, Schere sowie Stoffe, die auch vorab auf dem Infoabend erfragt werden können.

- Sitzungssaal des Gemeindebüros in Mudersbach

Termin für Infoabend und Kurs werden im „Aktuell“ bekannt gegeben - 5 Termine
Nathalie Reifenröther
60 € bei sechs Teilnehmenden inklusive Infoabend

Stricken
An sechs Kursabenden erlernen Sie beispielsweise „Socken zu stricken“. Aber es werden nicht nur Socken gestrickt. Die Kursleiterin ist offen für weitere Projekte wie Mützen stricken, „Strickleichen“ zu Ende bringen und vieles mehr. In lockerer Atmosphäre fällt es leicht, den Kurs gegebenenfalls mit einem fertigen Teil zu beenden.

- Sitzungssaal des Gemeindebüros in Mudersbach

Kursbeginn nach Absprache
Andrea Stoll
15 € bei acht Teilnehmenden

Gesundheit

Tai-Chi und Pilates
In einem Tai Chi Kurs werden langsame, fließende Bewegungen im Stehen und Gehen durchgeführt, wobei sanfte Anspannung und Entspannung ständig wechseln; Atmung und Bewegung kommen in Harmonie.
TAI CHI ist eine Bewegungsmeditation, die ein Achtsam-Werden nach innen und außen fördert und so verhindert, dass wir vom alltäglichen Stress überrollt werden.
PILATES kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln des Rumpfes, von Bauch und Rücken. Die Übungen sind effektiv und lassen den Körper straff und geschmeidig werden.
Die Kombination von Pilates-Übungen im Liegen und Tai Chi Übungen im Stehen wird von den Teilnehmer/innen als besonders angenehm empfunden.
Der Einstieg in einen laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

- Bürgerhaus Birken

Kurs 1: Montag, 05.02. – 18.06.2018, 18.30 bis 19.30 Uhr
Dr. Hans Martin Kretzer
jeweils 108 € bei acht Teilnehmenden

Qigong
Bei Qigong führen sanft fließende, konzentrierte Bewegungen mit kontrollierter Körperhaltung und Atmung zu Entspannung und innerer Ruhe. Durch die Übungen wird das Zusammenspiel von Sehnen, Gelenke und Wirbelsäule optimiert und insbesondere die Flexibilität gesteigert. Überdies werden unsere Organe, das Immunsystem und die gesamte Körperkonstitution gestärkt.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Sportschuhe
Der Kurs wird von einer chinesischen Dozentin geleitet, die sich ständig an der Sportuniversität in Peking fortbildet.
Aula der Grundschule Niederschelderhütte, Am Erlenwald 31

Kurs 1: Mittwoch, 17.01.-21.03.2018, 18 – 19.30 Uhr, 10 Termine, 50 €
Kurs 2: Mittwoch, 11.04.-20.06.2018, 18 – 19.30 Uhr, 11 Termine, 55 €
Die Kursgebühr gilt bei 6 Teilnehmenden
Jun Wang, Qigong-Lehrerin

Feldenkrais – Über Bewegung lernen, die Qualität des Alltags verbessern
Die Feldenkrais-Methode fördert das Wahrnehmen und Entdecken der eigenen, vielleicht gewohnheitsmäßigen Bewegung und des erlernten Bewegungsmusters. Die Feldenkrais-Arbeit führt über einen Lernprozess zu der Fähigkeit, sich als Mensch gesünder und ganzheitlich zu organisieren. Über die Erkundung von Bewegung wird exemplarisch gelernt ob das, was sie tun, auch das ist, was sie zu tun meinen oder zu tun beabsichtigen und

wie eine beliebige Absicht einfacher, zweckmäßiger, leichter, ästhetisch befriedigender in
Handeln überführt werden kann. Sie können lernen, wie Sie Ihrem Alltag die Schwere nehmen; wie Sie leichter stehen, gehen, sitzen, sich bücken, tragen, warten, Auto fahren. Sie lernen unterscheiden zwischen dem, was Sie für sich brauchen und wollen und dem, was andere von Ihnen wollen. Sie lernen Ihren inneren Reichtum besser kennen und Ihre Wünsche verwirklichen.
Der Kurs erfordert keine Voraussetzungen und ist für alle geeignet, die auf angenehme Art ihr Selbstbild erweitern wollen.
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie warme Socken und eine Decke oder Matte mit.

- Aula der Grundschule Niederschelderhütte, Am Erlenwald 31

Kurs 1: Dienstag, 16.01. – 20.03.2018, 18.30 bis 20 Uhr – 10 x
Kurs 2.: Dienstag 10.04. – 26.06.2018 (10x)
Kurs 3: 04.09. – 11.12.2018 (10 x)
Lutz Moleski, Feldenkraislehrer
Kursgebühr richtet sich nach der Teilnehmerzahl, beispielsweise 60 € bei acht Teilnehmenden

Orientalischer Tanz
Immer mehr Frauen machen den Bauchtanz (Orientalischen Tanz) zu ihrem Hobby. So haben auch die Frauen des Kurses im Volksbildungswerk Mudersbach die Liebe zum Orientalischen Tanz für sich entdeckt. Dieses Hobby ist ein Fitnessprogramm für den ganzen Körper. Die Frauen erlernen durch das gezielte Anspannen und Loslassen die einzelnen Muskelgruppen zu kontrollieren. Kaum genutzte Muskeln werden mobilisiert. Der orientalische Tanz ermöglicht es uns, ein neues Körpergefühl zu entwickeln und unsere Weiblichkeit in der Gemeinschaft mit anderen Frauen neu zu entdecken und zu genießen. Seine weich fließenden und runden Bewegungen entsprechen der Natur der Frau. Seine Vielfalt und Lebendigkeit bietet uns viele Ausdrucksmöglichkeiten.
In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem improvisierten Tanz in der Gruppe. Einzelne Bewegungsfolgen und Schrittkombinationen werden erlernt und im Anschluss in der Gruppe improvisiert getanzt.

- Giebelwaldhalle (Raum 2), Barbarastraße 17 in Mudersbach

Termin wird bei ausreichender Anmeldezahl im „Aktuell“ bekanntgegeben
- 7 Termine
Susanne Farida Schon, lizenzierte Trainerin für Orientalischen Tanz im DTV
30 € bei 7 Teilnehmerinnen

Hatha Yoga
für Anfänger mit Vorkenntnissen
Hatha Yoga ist ein körperorientierter Teil des Yogas. Der Hatha-Übende übernimmt selbst die Verantwortung für sich, seine Gesundheit und seinen Körper. Durch Hatha-Yoga verbessert sich die Lebensqualität. Die Übungen (Asanas) können von allen Menschen ausgeführt werden. Die Muskeln, Sehnen und Bänder werden gestärkt, die Wirbelsäule elastischer. Die Yoga-

Atmung bringt durch ihr tiefes und bewusstes Atmen innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Auf diesem Weg werden neue Kräfte für den Alltag geweckt.

- Grundschule Niederschelderhütte

jeweils montags, 18.30 bis 20 Uhr – 12 Termine
Termin wird bei ausreichender Anmeldezahl im „Aktuell" bekanntgegeben
Elke Hohwald-Röder, Yogalehrerin BYV und Reikimeisterin 3. Grad Usui
45 € bei 8 Teilnehmenden

Progressive Muskelrelaxation

Die progressive Muskelrelaxation (PMR) ist ein Entspannungsverfahren, das an der Willkürmuskulatur ansetzt. Relaxation bedeutet, dass der Entspannungszustand Schritt für Schritt aufgebaut wird. Durch die Entspannung wird ein tiefgreifendes körperliches Ruhegefühl und dadurch eine mentale Gelassenheit erreicht. Im Kurs werden die Übenden dabei angeleitet, nacheinander verschiedene Muskelgruppen deutlich spürbar anzuspannen und zu entspannen. Die Übenden sollen sich auf den Kontrast der Anspannungs- und Entspannungsempfindungen konzentrieren. Damit hat die innere Wahrnehmung stärkere Reize, um die Aufmerksamkeit zu binden und die Alltagsgedanken hinter sich zu lassen. Nach der muskulären Anspannung folgen die körperliche und damit einhergehend auch die mentale Entspannung. Das standardisierte Programm der AHAB-Akademie sorgt für eine nachhaltige Integration in den Alltag.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Isomatte, eine Decke, ein Kissen und dicke Socken mit.
Ort: Giebelwaldhalle Mudersbach Raum 2, Barbarastr. 23
Montag, 29.01. – 19.03,2018, 18 – 19.30 Uhr, 8 Termine
120 € (die Krankenkasse zahlt 80 % Zuschuss bei regelmäßiger Teilnahme)
Elisabeth Bieker-Mitze und Isabella Klapczyk
Diplom-Sozialarbeiterin und zertifizierte Entspannungscoachin

Autogenes Training

In unserer heutigen Gesellschaft erleben viele Menschen Zeitdruck, Stress und permanente Hektik. In diesem Kurs wollen wir belastender innerer Anspannung mit der Methode des AUTOGENEN TRAININGS begegnen. AUTOGENES TRAINING ist leicht zu erlernen und führt durch die Technik der Selbstentspannung zu mehr Besinnung, Gelassenheit und innerer Ruhe.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Isomatte, eine Decke, ein Kissen und dicke Socken mit.
Ort: Giebelwaldhalle Mudersbach, Raum 2, Barbarastr. 23 (Kurstermin wird bei ausreichender Teilnehmerzahl bekanntgegeben)
Die Kursgebühr richtet sich nach der Zahl der Teilnehmenden
Elisabeth Bieker-Mitze und Isabella Klapczyk
Diplom-Sozialarbeiterin und zertifizierte Entspannungscoachin

Entspannung am Abend
In diesem Programm zur abendlichen Entspannung bedienen wir uns einer bunten Mischung von Elementen aus dem Autogenen Training und Progressiver Muskelentspannung und dem Stresscoaching. Kleine Atemübungen, Übungen zur Körperwahrnehmung, Übungen zur gezielten Muskelan- und entspannung
Entspannungsübungen durch gelenkte Tagträume.
An 6 Abenden treffen wir uns um 18 Uhr (-19 Uhr) an 6 aufeinanderfolgenden Montagen in der Giebelwaldhalle Raum 2 in Mudersbach, Barbarastr. 23
Termin wird bei ausreichender Teilnehmerzahl bekanntgegeben.
60.- € (bei 6 Teilnehmenden)
Elisabeth Bieker-Mitze und Isabella Klapczyk (zertifizierte Entspannungscoachs

Für die Übungen bringen Sie bitte mit: Isomatte, eine Decke, ein Kissen und dicke Socken.
Die Kursgebühr richtet sich nach der Zahl der Teilnehmenden (z.B. 40 € bei 8 Teilnehmerinnen und Teilnehmern)

Heilkräuter – Intensivtageskurse
Jede Heilpflanze birgt einen Reichtum an heilenden Inhaltstoffen, an Wirkweisen, an Mythen und Geschichten in sich. Es ist interessant und spannend, in diese Pflanzenwelt einzutauchen. Die alltäglichen Pflichten und Aufgaben einmal zulassen und in Ruhe und Aufmerksamkeit in der Natur diesen besonderen Pflanzenwesen mit ihrer Fähigkeit, menschliche Gebrechlichkeiten zu lindern oder zu heilen, zu begegnen.
In jeder Kurseinheit beschäftigen wir uns ausführlich mit einer Heilpflanze. Wir erfahren altes und neues Wissen über die jeweilige Heilpflanze, wann und wie man sie anwesend. Beim Kräuterspaziergang lernen wir sie hautnah kennen. Wir sehen ihren Lebensraum, beobachten was sie braucht um sich entwickeln und heilkräftig werden zu können. Achtsam sammeln wir einige Pflanzenteile und verarbeiten sie später zu Heilölen, Balsamen, Medizinalweinen, Tinkturen, Essencen oder Tees.
Die Materialkosten des jeweiligen Kurses werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet. Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.

20.01.	Basiskurs
03.02.	Räucherkurs
24.03.	Brennnessel
21.04.	Wacholder
05.05.	Spitzwegerich
16.06.	Walnuss
14.07.	Ringelblume
18.08.	Beifuß

jeweils von 14 - 18 Uhr bei Birgit Gerhardus, Lindenstr. 15, Mu.-N.sch.h.
Karola Müller und Birgit Gerhardus, Kräuterfrauen
jeweils 25 € bei 8 Personen inklusive Skript und Mittagessen aus der Kräuterküche

Kochen für Jedermann (Jedefrau)
Dieser Kurs richtet sich an Kochbegeisterte, die Spaß am Kochen haben. Auch Kochanfänger /innen sind herzlich willkommen. Sie erlangen Grundlagen wissen über gesunde und einfache Speisen in der modernen Alltagsküche. Zeitgemäßes kochen, einfach und schmackhaft. Es werden saisonale Eintöpfe, Gemüse,- Haupt- und Salatgerichte, Pasta, Vorsuppen, Nachspeisen und Getränke selbst hergestellt, ohne Zusatz von Fertigprodukten. Die gekochten Mahlzeiten werden anschließend gemeinsam probiert. Alle Rezepte erhalten Sie zum Nachkochen für zu Hause. Die Lebensmittelumlage wird pro Abend mit der Dozentin abgerechnet.
Grundschule Niederschelderhütte, Am Erlenwald 31
Kurs 1: Mittwoch, 14.03.2017, 17 bis 19.30 Uhr – 4 Termine
Kurs 2: Mittwoch, 07.06.2018, 18 bis 20.30 Uhr – 4 Termine
Regina Georg
35 € bei 6 Teilnehmenden

Sprachen

Englischkurs für Anfänger - A1.2
Wir sind ein Englischkurs der bereits seit 2011 besteht. Wir arbeiten unter anderem mit dem Buch *fairway 2 aus dem Klettverlag* sowie mit Zeitungsartikeln, Kurzgeschichten Krimis und Lektüren.
Uns ist wichtig, dass wir uns als Touristen im Urlaub und in Alltagssituationen gut verständigen, und auch mal an kleineren Gesprächen teilnehmen können. Dies konnten wir während einer gemeinsamen Studienreise nach London im Juni 2015 unter Beweis stellen. Wenn Sie mit Spaß und Freude Ihre Kenntnisse auffrischen möchten, dann sind Sie in unserer netten und fröhlichen Gruppe genau richtig.
Quereinsteiger mit Anfängerkenntnissen sind jederzeit herzlich willkommen!

- Gemeindebüro Mudersbach, Konrad-Adenauer-Str. 22-24
  Montag, 08.01. – 26.03.2018, 18 bis 19.30 Uhr - 12 Termine
  Montag, 09.04. – 02.07.2018, 18 bis 19.30 Uhr – 12 Termine
  Sandra Wirths

Die Kursgebühren richten sich nach der Anzahl der Teilnehmer und werden bei Kursbeginn bekannt gegeben
Nur Mut! Bei Fragen steht Ihnen die Kursleiterin telefonisch gerne zur Verfügung: ☎ 0271-3878860

EDV-Schulungstermine
Da wir auch in Mudersbach mit der Zeit gehen bieten wir alle Computerkurse in der derzeit aktuellsten **Microsoft Windows 10** Version an.
Die Programme, die zum Einsatz kommen (Word, Excel, Outlook) stammen aus der
Microsoft Office 2013 Version.
Interessierte Teilnehmer, die mit der Microsoft **Windows 7** oder **8/8.1** und mit der **Microsoft Office 2010** Version arbeiten, können sich ebenfalls anmelden. Vorhandene Unterschiede werden im Unterricht aufgezeigt.

Hinweis:
Teilnehmer(innen), die ihre eigenen Geräte zum Unterricht mitbringen, sollten darauf achten, dass die oben genannten Betriebssysteme und Office Versionen auf ihren Computer vorhanden sind. Ältere Betriebssysteme (Windows XP, Windows Vista) und Office Versionen (Office 2003, Office 2007) können im Unterricht nicht verwendet werden. Ebenfalls sind Office Versionen von Fremdanbietern (z. B. Open Office) nicht geeignet, da diese vom Aufbau zu sehr von den oben genannten Microsoft Versionen abweichen.

Excel 2013
Einführung in die Tabellenkalkulation
für Interessenten mit Windows beziehungsweiseEDV-Grundkenntnissen
Die grundlegenden Kenntnisse eines modernen Tabellenkalkulationsprogramms, die hier vermittelt werden, sollen helfen in Zukunft Abrechnungen jeglicher Art rationeller und schneller bewältigen zu können.
Inhalte
- Tabellen erstellen, formatieren und speichern
- Einfache Berechnungen einrichten (Summenfunktion, Subtraktion, Multiplikation)
- Druckeinrichtung (Seitenformate, Kopf – Fußzeilen)
- Diagramme aus Tabellendaten erstellen und formatieren
- Weitere Funktionen nach Wunsch und Bedarf

Donnerstags, (genauer Termin wird nach Eingang ausreichender Anmeldungen bekanntgegeben) 18.00-19.30 Uhr,
6 Termine, 12 UE
60 €

Word 2013
Einführung in die Textverarbeitung
für Interessenten mit Windows beziehungsweise EDV-Grundkenntnissen
Die grundlegenden Kenntnisse eines modernen Textverarbeitungs-programms, die hier vermittelt werden, sollen helfen in Zukunft den anfallenden Schriftverkehr rationeller und schneller bewältigen zu können.
Inhalte

- Texte erstellen, korrigieren, speichern und drucken
- Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung
- Nummerierung und Aufzählung
- Excel-Tabellen einbinden

6 Termine, 12 UE (genauer Termin wird bei ausreichender Anmeldezahl bekanntgegeben)
60 €

Zu beiden Kursen findet bei Interesse ein Fortsetzungskurs statt

Die PC-Kurse finden alle im Sitzungssaal des Gemeindebüros in Mudersbach, Konrad-Adenauer-Str. 22-24 statt; Dozent ist Herr Gerhard Göbel. Mindestteilnehmerzahl sind 5 Teilnehmer/innen.

Die vhs Volkshochschulen

Volksbildungswerk Mudersbach

INFOTALK

JETZT ANMELDEN!
...unter Tel. (0271) 30382765
Platzkontingent begrenzt!
Eintritt 5,- € pro Person
(Wird am Eingang eingesammelt!)

Warum...

ich krank werden musste, um gesund zu sein

...und warum das bei Dir höchst wahrscheinlich genau so ist!

Dipl.-Biochemikerin Michaela Wolf über:

- Ihre eigene Gesundheitsgeschichte!
- Was alle chronischen Krankheiten gemeinsam haben!
- 7½ Tipps für den Alltag!

Mittwoch, 07. März 2018

Volksbildungswerk Mudersbach - Ortsgemeindebüro
Konrad-Adenauer-Str. 22-24, 57555 Mudersbach
Anmeldung: Christa Helmert-Jung, Tel. (0271) 30382765

Beginn: 19:00 Uhr

...mit
Michaela Wolf
Dipl.-Biochemikerin

Anmeldungen zu den Kursen können telefonisch 0271-30382765, per e-mail: og-vhsmudersbach@freenet.de oder mit untenstehendem Abschnitt erfolgen

Absender:

_____

_____

_____

Volksbildungswerk Mudersbach
Konrad-Adenauer-Str. 22-24
57555 Mudersbach

Ich melde mich hiermit verbindlich zu folgendem Kurs an:

_____

(Kurstitel)

Telefonisch oder per e-mail bin ich zu erreichen:_____

_____ _____

Ort, Datum Unterschrift