

ORTSGEMEINDE MUDERSBACH (SIEG)



Neues vom
Volksbildungswerk
Mudersbach

Programm
Februar bis August 2017

Sehr geehrte Mitbürgerinnen und Mitbürger,
liebe Freunde des Volksbildungswerkes,

mit dem neu gestalteten Programm für das 1. Halbjahr 2017 möchten wir Sie auf die Veranstaltungen des Volksbildungswerkes Mudersbach aufmerksam machen.

Wir haben für Sie wieder ein interessantes, abwechslungsreiches und sicher auch lehrreiches Programm zusammengestellt. Ob Gesundheit, Fotografie, Sprachen, EDV / Internet oder Musik, die Bandbreite ist sehr groß.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, sich aktiv am Prozess des lebenslangen Lernens zu beteiligen und Kompetenzen anzureichern bzw. zu vertiefen.

Es liegt nun an Ihnen, hierbei eine Auswahl zu treffen und sich für die eine oder andere interessante Veranstaltung des neuen Programms zu entscheiden.

Wir freuen uns über die Begegnung mit Ihnen und wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei den Kursen unseres Volksbildungswerkes.

Mudersbach, im Januar 2017

Maik Köhler
Ortsbürgermeister
Volksbildungswerkes

Christa Helmert-Jung
Leiterin des

Gesellschaft

Vorträge

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung.....

Wer selbstbewusst seine Zukunft planen und dabei nichts dem Zufall überlassen will, sollte auch die Möglichkeit der geistigen und körperlichen Gebrechlichkeit bedenken. Mit Hilfe der Vorsorgevollmacht oder einer Betreuungsverfügung kann man persönliche Vorsorge treffen und Vertrauenspersonen bestimmen.

Der Vortrag informiert über rechtliche Erfahrungen aus der praktischen Arbeit. Anmeldungen werden ab sofort entgegengenommen.

- Sitzungssaal des Gemeindebüros Mudersbach

Termine für den Vortrag wird im „Aktuell“ bekannt gegeben

Thomas Mager, Rechtsanwalt

5 €

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

Kursbeginn wird nach Anmeldung der Teilnehmer bekannt gegeben

jeweils donnerstags - 5 Termine in der Zeit von 19 bis 20.30 Uhr

Heinz Weber

10 € bei sechs Teilnehmenden

Kultur

Musik

In der Gruppe Singen und Musizieren

Das gemeinsame Singen und Musizieren in der Gruppe ist unserer Gesellschaft oft in Vergessenheit geraten. Die Referenten dieses

Kursangebotes möchten hier Abhilfe schaffen und dazu beitragen das Kulturgut deutsches Lied im Bewusstsein der Menschen halten. In den wöchentlichen Kurseinheiten werden bekannte deutsche Lieder eingeübt und gemeinsam interpretiert. Außerdem gibt es kurze humorvolle Informationen über Autoren, Entstehung und Hintergründe des Stückes. Für alle Titel haben Vanessa Feilen und Andreas Schuss spezielle Arrangements geschrieben, die so angelegt sind, dass sie nicht nur gesungen wohlklingen, sondern auch von nahezu allen Instrumenten mitgespielt werden können. Dies entspricht der alpenländischen Musikantentradition und ist ein großes Vergnügen, für alle, die mitmachen. 19.30 bis 21 Uhr - 10 Termine

84 €

Vanessa Feilen-Schuss und Andreas Schuss



Einsteigerlehrgang Gitarre

In zehn Unterrichtseinheiten werden bei diesem Kurs die Basisfähigkeiten des Spiels auf der akustischen Gitarre erlernt. Dies sind im Besonderen: Einfache Grundakkorde in Dur und Moll; Einfache Zupf und Schlagtechniken sowie Hilfsmittel und Wissenswertes rund um die Gitarre. Alle Fähigkeiten können mit eigens für diesen Kurs bearbeiteten Folksongs direkt in der Praxis umgesetzt werden

- 3 bis 6 Teilnehmer

jeweils donnerstags, 18 bis 19 Uhr - 10 Termine (nach Absprache)

Vanessa Feilen-Schuss und Andreas Schuss

60 € bei 5 Teilnehmenden

Aufbaukurs Gitarre

Der Aufbaukurs Gitarre beinhaltet das Erlernen weiterer Akkorde und Schlagtechniken, sowie eine Einführung in das Melodiespiel.

- 3 bis 6 Teilnehmer

Donnerstag, 05.01.2017, 18 bis 19 Uhr - 10 Termine

Vanessa Feilen-Schuss und Andreas Schuss

60 € bei 5 Teilnehmenden

Aufbaukurs Gitarre – Barrégriffe und Akkorderweiterungen

Für Fortgeschrittene Spieler. In diesem Aufbaukurs werden auch sowohl theoretische Hintergründe als auch Tipps und Tricks zum Barréspiel vermittelt.

- 3 bis 6 Teilnehmer

jeweils donnerstags, 20 bis 21 Uhr - 10 Termine (nach Absprache)

Vanessa Feilen-Schuss und Andreas Schuss

60 € bei 5 Teilnehmenden



Blockflöte+ Mitspielkurs

für alle die gerne Blockflöte mit anderen gemeinsam spielen wollen

In diesem Kurs sollen Folk- und Popstücke in den unterschiedlichsten Besetzungen eingeübt werden. Die Arrangements werden an die individuellen Fähigkeiten der Musizierenden angepasst.

Ideal für alle, die stressfrei gemeinsam musizieren wollen. Ein akustisches Begleitensemble wird das Zusammenspiel unterstützen.

- 3 bis 8 Teilnehmer

jeweils donnerstag, 17 bis 18 Uhr - 10 Termine

Vanessa Feilen-Schuss und Andreas Schuss

60 € bei 5 Teilnehmenden

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 hier 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.

Notenmaterial und Tonträger müssen zum Preis von 15 € erworben werden.

10 Einheiten à 60 Minuten

Der Kurs startet bei ausreichend Anmeldungen

75 € bei 5 Teilnehmenden

Andreas Schuss

Gruppengrundkurs Cajon

Einführung in das Spiel mit einem der faszinierendsten Rhythmusinstrumente unserer Zeit. Der Kurs stellt die wichtigsten Grundtechniken vor und erklärt wie man das Instrument im Zusammenspiel mit anderen Instrumenten am sinnvollsten einsetzt.

10 Einheiten à 60 Minuten

Der Kurs startet bei ausreichend Anmeldungen am 11.01.2017

75 € bei 5 Teilnehmenden

Andreas Schuss

Volkslieder singen – Volkslieder entdecken

Das deutsche Volkslied war für Jahrzehnte in einen Dornröschenschlaf gesunken. Für viele wirkten die Texte altmodisch und bieder. Der Musiker und Medienwissenschaftler Andreas Schuss stellt in diesem Kurs die spannenden Geschichten, die sich hinter den Texten vieler Volkslieder verbergen vor und lädt zum gemeinsamen Singen ein. Außerdem gibt es praktische Tipps zum Umgang mit der Stimme und eine Einführung in die gesangsbezogene Atemtechnik. Die Teilnehmer erwarten eine entspannte Mischung aus gemeinsamem Gesang, spannendem Hintergrundwissen und körperlicher Entspannung.

ab 6 Teilnehmern, Kosten 40 € bei 6 Teilnehmern

8 Termine Mittwochs – Beginn des Kurses nach Absprache

Die Kurstermine werden bei Vorliegen ausreichender Anmeldungen bekanntgegeben.

Kursort ist die Musikschule Schuss, Leystraße 12 in Mudersbach

Kultur

Goldschmieden

Unter Anleitung fertigen Sie Schmuck aus Gold/Silber nach Ihren individuellen Vorstellungen. Mit Säge, Hammer und etwas handwerklichem Geschick entsteht Ihr eigenes persönliches Schmuckstück wie z.B. Ring, Brosche, Armreif oder Anhänger.

Bitte bringen Sie einen Skizzenblock und einen Bleistift mit.

Eine Nutzungspauschale von 4 € und Materialkosten ab circa 25 € (je nach Verbrauch und Anzahl der Schmuckstücke) werden direkt am Ende mit der Kursleiterin abgerechnet. Aus organisatorischen Gründen können Schmuckstücke nur mit den Materialien hergestellt werden, die bei der Kursleiterin erworben werden.

- Sitzungsraum des Gemeindebüros in Mudersbach, Konrad-Adenauer-Straße 22-24

Kurstermin Frühjahr 2017 (bei Vorliegen ausreichender Anmeldungen)

60 € bei sechs Teilnehmenden

Gloria Schulz, Gold- und Silberschmiedemeisterin

Weitere Kurse bietet Frau Schulz in ihrem Atelier in Burbach an. Fragen Sie uns nach weiteren Terminen.

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“ bekanntgegeben - 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



Fotografie

Fotobearbeitung mit Lightroom 6

LR 5 ist ein mächtiges Fotobearbeitungsprogramm, mit Hilfe dessen die allermeisten Foto-Bearbeitungen einfach und schnell zu erledigen sind. Der Kurs gibt einen Überblick über die wichtigsten Funktionen und Bearbeitungsschritte - von der Installation, über die sinnvolle Einrichtung bis zur Stapelverarbeitung. In diesem Seminar stellt der Kursleiter seinen Workflow (auf Basis von Lightroom 5) vor und erläutert anhand vieler Beispiele die Bereiche Aufnahme, Speicherformate, Datenstrukturen, Bildbearbeitung und Archivierung.

Bringen Sie Ihren Laptop oder Ihren MAC (Systemvoraussetzungen: Laptop mit Windows7 oder 8 oder Mac OS X Version 10.7 oder 10.8.) mit. Bei Bedarf kann auch ein PC des Volksbildungswerkes Mundersbach benutzt werden. Eine Vorinstallation von LR 5 ist nicht erforderlich.

Erforderliche Vorkenntnisse:

Grundkenntnisse beim Arbeiten mit BBS (Bildbearbeitungssoftware)

Samstag, 11. Februar ´17, 10 bis 16 Uhr – 1 Termin

25 €



Fotospaziergang Nachtaufnahmen

Nachtaufnahmen erfordern Geduld, gutes Wetter und Übung. Innerhalb einer Gruppe werden wir uns zu einem geeigneten Ort begeben, wo wir eindrucksvolle Szenen einfangen. Da die Lichtverhältnisse eine Aufnahme aus der Hand verbieten, ist ein Stativ unbedingt erforderlich.

Hinweis: Vollmond ist am Mittwoch, 10. Mai 2017 um 23.42 Uhr.

Reichlich Tipps zur Mondfotografie gibt es am Einführungsabend

Erforderliche Vorkenntnisse ist die wichtigsten Einstellungen der eigenen Kamera zu kennen. Der Kurs gliedert sich in drei Teile.

Teil 1: Grundlagen und Auswahl für die Praxis -
Freitag, 19. Mai ´17, 19 bis 21 Uhr

Teil 2: Fotospaziergang -
Samstag, 20. Mai ´17 (oder 10. Mai), 19 bis 21 Uhr

Teil 3: Bildbesprechung - Termin nach Absprache, 19 bis 21 Uhr

40 €

Makrofotografie in der Praxis

Gemeinsam in der Gruppe suchen wir uns, nach einer entsprechenden Einführung, einen Ort, an dem wir unserer Passion freien Lauf lassen können. Ziel der Veranstaltung ist es Sicherheit im Umgang mit der Kamera zu erlangen, offene Fragen zur Kamera zu beantworten, Bildgestaltung zu üben und Spaß am Hobby zu haben. Bei der anschließenden Nachbesprechung der Bilder werden auch Tipps zur Verwendung geeigneter Bildbearbeitungssoftware gegeben. Notwendige Ausrüstung: eine makrofähige Kamera, Stativ und Fernauslöser. Vorkenntnisse: die wichtigsten Einstellungen der eigenen Kamera kennen.

Teil 1: Grundlagen und Auswahl für Praxisteil:
Freitag, 9. Juni '17, 19 bis 21 Uhr

Teil 2: Praxisteil:
Samstag 10. Juni '17, 3 bis 6 Stunden je nach Location

Teil 3: Bildbesprechung der Teilnehmer:
Samstag, 10. Juni '17 (nach Teil 2)

30 €

Fotowanderung in der Natur

Gemeinsam erarbeiten wir uns fotografisch ein landschaftlich schönes Gebiet unserer Heimat. Bei dieser Wanderung erläutert der Kursleiter die Besonderheiten der Natur- und Landschaftsfotografie.

Notwendige Ausrüstung: Strapazierfähige und der Witterung angepasste Kleidung, gutes Schuhwerk sowie etwas zu trinken, eine gute Kleinbildkamera, Bridgekamera, Systemkamera oder eine DSLR, eventuell Stativ und Fernauslöser.

Bei Regenwetter findet die Veranstaltung nicht statt.

Samstag, 24. Juni '17, 10 bis 16 Uhr – 1 Termin

25 €

Nachbesprechung der Bilder zur Natur- und Landschaftsfotografie

Jeder Teilnehmer bringt fünf bis acht Aufnahmen seiner gemachten Bilder am Abend auf einem USB-Stick mit, die gemeinsam betrachtet und besprochen werden.

Freitag, 30. Juni '17, 19 bis 22 Uhr

10 €



Pilzfotografie (Vorankündigung)

Pilzaufnahmen erfordern Geduld und manchmal auch zusätzliches Licht. Innerhalb einer Gruppe werden wir uns zu einem geeigneten Ort im Giebelwald begeben, wo wir eindrucksvolle Pilze aufnehmen können. Da die Lichtverhältnisse eine Aufnahme aus der Hand verbieten, ist ein Stativ unbedingt erforderlich. Da Pilze meist in der untersten Etage des Waldes wachsen, ist geeignete Kleidung (zum Hinlegen oder Knien) notwendig.

Teil 1: Einführung: Freitag, 29.09.2017, 19 bis 21 Uhr – 10 €

Teil 2: Fotospaziergang - Termin nach Absprache - 20 €

Teil 3: Bildbesprechung – Termin nach Absprache - 10 €

Die Fotokurse finden, sofern nichts anderes angegeben, im Sitzungssaal des Gemeindebüros in Mudersbach statt. Kursleiter ist Herr Reinhard Pattke

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, 6. Februar – 26.06. , 18.30 bis 19.30 Uhr - 17 Termine

Dr. Hans Martin Kretzer

jeweils 96 € bei acht Teilnehmenden

Qigong für Geübte

Bei Qigong führen sanft fließende, konzentrierte Bewegungen mit kontrollierter Körperhaltung und Atmung zu Entspannung und Ruhe. Die Übungen können unsere Organe, das Immunsystem und die gesamte Körperkonstitution stärken.

Kursthema:

Leber- und Gallen Qigong (Daoyin Yangsheng Gong) nach Prof. Zhang Guangde

Leber- und Gallen Qigong ist ein Übungssystem um die Leber- und Gallenblasen Meridiane durchlässig zu machen, das Immunsystem zu

stimulieren, Stress abzubauen und die Organe in der Funktionsfähigkeit zu verbessern. Der beruhigende und ausgleichende Charakter der Leber-Qi-Übung hilft der Leber, sich zu regenerieren und bringt Stabilität in die Emotionen. Gelassenheit und eine sanfte innere Stimmung entwickeln sich. Der Kurs wird von einer chinesischen Dozentin geleitet, die sich ständig an der Sportuniversität in Peking fortbildet.

Bitte zum Kurs mitbringen: Bequeme Kleidung und rutschfeste Sportschuhe

- Aula der Grundschule Niederschelderhütte, Am Erlenwald 31

Kurs 1: Mittwoch, 15. März 2017, 18 bis 19.30 Uhr - 12 Termine

Jun Wang, Qigong-Lehrerin

60 € bei sechs Teilnehmenden



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 2: Dienstag, 26. Januar ´17, 18.30 bis 20 Uhr - 10 Termine

Kurs 3: Dienstag, 25. April ´17, 18.30 bis 20 Uhr – 10 Termine

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 Volkswbildungswerk 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

DEN MORGEN BEGRÜßEN – GUT GELAUNT IN DEN TAG STARTEN

Ein Angebot für Frauen über 60 Jahre

Kommen Sie auch schon mal schlecht aus dem Bett?

Bringen Sie Ihre Knochen schon mal nicht so richtig in Schwung?

Haben Sie auch schon mal einen tristen Morgen?

In diesem Kurs wollen wir den Morgen begrüßen. Dabei bedienen wir uns einer bunten Mischung von Elementen aus autogenem Training, Progressiver Muskelrelaxation und Stresscoaching.

Durch kleine Atemübungen,
Übungen zur Körperwahrnehmung,
Übungen zur gezielten Muskelan- und entspannung,
Entspannungsübungen durch gelenkte Tagträume
wollen wir Körper und Geist beleben,
sowie gut in den Tag starten.

Die 10 Teilnehmerinnen sollten bequeme Kleidung tragen und Isomatte, eine Decke, ein Kissen und dicke Socken mitbringen.

Ort: Giebelwaldhalle Mudersbach, Barbarastr. 23

Freitags, 8.30 – 9.45 Uhr, 6 Termine

Die Kursgebühr richtet sich nach der Zahl der Teilnehmenden (z.B. 35 € bei 8 Teilnehmerinnen)

Elisabeth Bieker-Mitze und Isabella Klapczyk

Diplom-Sozialarbeiterin und zertifizierte Entspannungskoachin



ENTSPANNEN UND BEWEGEN FÜR FRAUEN

mit geistiger Behinderung leichte Sprache

Sind Sie auch schon mal **unruhig** und können **schlecht schlafen**?

Fühlen Sie sich auch schon mal **gestresst** und **gereizt**?

In diesem Seminar wollen wir zur Ruhe kommen.

Wir machen Atemübungen,
wir lernen unseren Körper besser kennen,
wir spannen unsere Muskeln an und entspannen wieder,
wir massieren unsere Arme, Beine und den Rücken mit Igelbällen,
wir schließen die Augen und hören kleinen Geschichten zu.

Das entspannt und tut gut.

Wir werden auf dem Boden liegen und auf Stühlen sitzen.

Deshalb ziehen Sie sich bequem an und bringen 1 Isomatte, 1 Decke, 1 Kissen und dicke Socken mit.

Ort: „Giebelwaldhalle“ Mudersbach , Barbarastr. 23

Dienstags, 18 – 19.15 Uhr, 8 Termine

Anzahl: 8 Frauen können mitmachen

1 Kurs kostet ungefähr 40 €

Gerne möchte ich Sie kennenlernen.

Ich freue mich auf Sie.

Elisabeth Bieker-Mitze und Isabella Klapczyk

Diplom-Sozialarbeiterin und zertifizierte Entspannungskoachin

ENTSPANNEN UND BEWEGEN FÜR FRAUEN

mit geistiger Behinderung

Auch Menschen mit geistiger Behinderung empfinden innere Unruhe, Schlafstörungen, Stress und Gereiztheit.

Dieses Angebot richtet sich an Frauen mit geistiger Behinderung, die sich für eine Stunde auf ein niederschwelliges Angebot einlassen können mit Elementen aus autogenem Training, Progressiver Muskelrelaxation und Stresscoaching. Die Teilnehmerinnen sollten der in leichter Sprache formulierten Ansage und Anleitung folgen können.

In ruhiger Umgebung

durch kleine Atemübungen,

Übungen zur Körperwahrnehmung,

Übungen zur gezielten Muskelan- und entspannung,

Entspannungsübungen durch gelenkte Tagträume

wollen wir innere Ruhe finden

Die 8 Teilnehmerinnen sollten bequeme Kleidung tragen sowie Isomatte, eine Decke, ein Kissen und dicke Socken mitbringen.

Ort: Giebelwaldhalle Mudersbach, Barbarastr. 23

Dienstags, , 18 – 19.15 Uhr, 8 Termine

Die Kursgebühr richtet sich nach der Zahl der Teilnehmenden (z.B. 40 € bei 8 Teilnehmerinnen)

Elisabeth Bieker-Mitze und Isabella Klapczyk

Diplom-Sozialarbeiterin und zertifizierte Entspannungscoachin

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

In unserem Alltag können wir Stress und Hektik oft nicht mehr entrinnen. Der fehlende Ausgleich führt zu körperlichen Symptomen, wie Migräne, Bluthochdruck, Erschöpfungszustände.

In diesem Kurs wollen wir belastender innerer Anspannung mit der Methode der PROGRESSIVEN MUSKELENTSPANNUNG begegnen.

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG ist ein Entspannungsverfahren, das an der willentlich steuerbaren Muskulatur ansetzt. Nach der muskulären Anspannung werden ein tiefgreifendes körperliches Ruhegefühl und dadurch eine mentale Gelassenheit erreicht.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Isomatte, eine Decke, ein Kissen und dicke Socken mit.

Ort: Giebelwalshalle Mudersbach, Barbarastr. 23

Donnerstags, 18 – 19.15 Uhr, 8 Termine

Die Kursgebühr richtet sich nach der Zahl der Teilnehmenden (z.B. 40 € bei 8 Teilnehmerinnen)

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, Barbarastr. 23

Mittwochs, 18 – 19.15 Uhr, 8 Termine

Die Kursgebühr richtet sich nach der Zahl der Teilnehmenden (z.B. 40 € bei 8 Teilnehmerinnen)

Elisabeth Bieker-Mitze und Isabella Klapczyk

Diplom-Sozialarbeiterin und zertifizierte Entspannungscoachin

Stressbewältigung im Alltag - Präventionskurs

Der Begriff Stress hat in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen. Vor allem Belastungen am Arbeitsplatz, in Schule und Studium, familiäre Belastungen sowie finanzielle Sorgen werden als Ursache genannt. Äußerungen wie „Ich bin im Stress“, „Das stresst mich“, „Ich habe Stress“ gehören zum alltäglichen Gebrauch. Folgen können gesundheitliche Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Nackenverspannung sein, können aber auch im physischen und psychischen Zusammenbruch enden.

In diesem Kurs wollen wir unsere eigenen Stressoren kennenlernen und uns bekanntmachen mit Methoden, die unser Gleichgewicht wieder herstellen sollen. Durch ein gezieltes Training können Bewältigungs- und Erholungskompetenzen aufgebaut und damit die Stressbewältigung positiv verändert werden.

Wir werden sowohl an Tischen arbeiten als auch körperliche Übungen durchführen. Bitte bringen Sie Schreibutensilien mit sowie für die Übungen Isomatte, eine Decke, ein Kissen und dicke Socken.

Ort: Giebelwaldhalle Mudersbach, Barbarastr. 23

Montags, 9 – 10.15 Uhr, 6 Termine

Die Kursgebühr richtet sich nach der Zahl der Teilnehmenden (z.B. 40 € bei 8 Teilnehmerinnen und Teilnehmern)

Elisabeth BiekerMitze und Isabella Klapczyk

Diplom-Sozialarbeiterin und zertifizierte Entspannungscoachin

Gedächtnistraining

Sie haben Freude sich mit netten Menschen zu treffen und Spaß daran, Ihr Gehirn zu trainieren? Dann kommen Sie in diesen Kurs. Ohne Druck und Konkurrenzdenken wird in lustiger runde um die Ecke gedacht, es werden

Techniken für eine bessere Merkfähigkeit vorgestellt und das Gehirn wird in all seinen Fähigkeiten mit fantasievollen Übungen und unterstützenden Bewegungselementen gefördert. Sie werden lernen, wie Ihr Gehirn denkt und welche Wege es dabei geht – wie Sie es im Alltag nutzen können.

- Giebelwaldhalle (Raum 2), Barbarastraße 17 in Mudersbach

jeweils dienstags, 9.30 bis 11 Uhr - 6 Termine

Anja Freundt, Gedächtnistrainerin

50 € bei 6 Teilnehmenden

Heilkräuter – Intensivtageskurse

Jede Heilpflanze birgt einen Reichtum an heilenden Inhaltsstoffen, 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, Essenzen oder Tees.

Die Materialkosten des jeweiligen Kurses werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet. Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.

04. Februar	Räucherkurs
04. März	Basiskurs
08. April	Lungenkraut
24. Juni	Die Linde
15. Juli	ätherische Öle
26. August	Hollunder
16. September	Storchenschnabel
18. November	Blutwurz
02. Dezember	ätherische Öle

jeweils von 14 - 18 Uhr bei Birgit Gerhardus, Lindenstr. 15, Mu.-N.sch.h.

Karola Müller und Birgit Gerhardus, Kräuterfrauen

jeweils 15 € 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 Grundlagenwissen 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, 3. Februar '17, 18 bis 20.30 Uhr – 4 Termine

Kurs 2: Mittwoch, 1. Juni '17 – 4 Termine

Regina Georg

30 € bei 10 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

Montags, 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 beziehungsweise EDV-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
- Grafiken in Tabellen integrieren
- Weitere Funktionen kennen lernen (z. B. Mittelwert)

Freitag, 03. Februar 2017, 17:45 bis 21:00 Uhr,

Samstag, 04. Februar 2017, 08:30 bis 11:45 Uhr,

Freitag, 10. Februar 2017, 17:45 bis 21:00 Uhr,

3 Termine, 12 UE

und

Freitag, 02. Juni 2017, 17:45 bis 21:00 Uhr,

Samstag, 03. Juni 2017, 08:30 bis 11:45 Uhr,

Freitag, 09. Juni 2017, 17:45 bis 21:00 Uhr,

3 Termine, 12 UE

60 €

Kompaktmodul

Word 2013 - Seriendruck

Ein Angebot für Interessierte, die in der Textverarbeitung bereits zu Hause sind, jedoch noch die speziellen Funktionen der Seriendruckumgebung des Programms kennlernen möchten.

Inhalt:

- Datenquelle (Adresstabelle) kennlernen und pflegen
- Seriendruckfelder in ein Dokument einfügen
- Regeln definieren (z. B. Wenn-Dann-Sonst)
- Datensätze für selektives Drucken auswählen (Filtern)
- Einrichten von Etiketten und Briefumschlägen

Freitag, 17. Februar 2017, 17:45 bis 21:00 Uhr,

Samstag, 18. Februar 2017, 08:30 bis 11:45 Uhr,

2 Termine, 8 UE

40 €

Excel 2013

Aufbauende Kenntnisse

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen in Excel geeignet

Inhalte

- Mustervorlagen (z. B. Rechnungsformular) erstellen und nutzen
- Schutzmaßnahmen einsetzen (z. B. Zellschutz, Arbeitsmappenschutz und Schreibschutz)
- Zellverweise kennen lernen (relativer-, absoluter-, gemischter Verweis)
- Datum- und Uhrzeitberechnungen
- Erweiterte Funktionen einsetzen (z. B. Wenn-Funktion, Zählen-Wenn, Jahr)
- Zielwertsuche

Freitag, 03. März 2017, 17:45 bis 21:00 Uhr,

Samstag, 04. März 2017, 08:30 bis 11:45 Uhr

Freitag, 10. März 2017, 17:45 bis 21:00 Uhr

3 Termine, 12 UE

60 €

Grundlagenkurs Windows 10 & Internet

für Computereinsteiger mit keinen oder nur geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs soll ein fundiertes Basiswissen über Computerfunktionen, die Windowsumgebung sowie die wichtigsten Internetdienste vermitteln.

Grundlagen Windows

Fensterarten und -funktionen kennen lernen

Grundeinstellungen in der Systemsteuerung

vornehmen (z. B. Maus, Desktop)

Suchfunktion zum Lokalisieren gespeicherter Dateien nutzen

Dateien und Ordner verwalten (z. B. anlegen, kopieren, verschieben, löschen)

Einführung Internet

- Arbeiten im Internet Explorer (z. B. Einstellungen, Favoriten)
- Suchen in Internet mit Suchmaschinen (z. B. Google)
- Speichern und Aufrufen von Seiteninhalten
- Sicherheit (z. B. Gefahren im Internet, Sicherheitseinstellungen)

Freitag, 17. März 2017, 17:45 bis 21:00 Uhr,

Samstag, 18. März 2017, 08:30 bis 11:45 Uhr

Freitag, 24. März 2017, 17:45 bis 21:00 Uhr,

Samstag, 25. März 2017, 08:30 bis 11:45 Uhr

4 Termine

jeweils 80 €

Word 2013

Einführung in die Textverarbeitung

für Interessenten mit Windows beziehungsweise EDV-Grundkenntnissen

Die grundlegenden Kenntnisse eines modernen

Textverarbeitungsprogramms, die hier vermittelt werden, sollen helfen in

Zukunft den anfallenden Schriftverkehr rationeller und schneller bewältigen

zu können.

Inhalte

- Texte erfassen, korrigieren, speichern und drucken
- Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung
- Nummerierung und Aufzählung
- Kopf- und Fußzeilen
- Optische Gestaltung (z. B. Einladungen) mit WordArt und ClipArt
- Gestaltung einfacher Briefvorlagen

Freitag, 31. März 2017, 17:45 bis 21:00 Uhr,

Samstag, 01. April 2017, 08:30 bis 11:45 Uhr,

Freitag 07. April 2017, 17:45 bis 21:00 Uhr

3 Termine, 12 UE

60 €

„Fit fürs Büro“

für Interessenten, die Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben und

ihre Kenntnisse in spezifischen Büroanwendungen vertiefen wollen

Für Teilnehmer(innen) die eine Auswahl der Office-Produkte im täglichen

Einsatz verwenden wollen. Achtung kein Anfängerkurs!!! Es werden

Grundlagenkenntnisse vorausgesetzt.

Inhalte

- **Windows-Funktionen:**

Ordner anlegen und verwalten
Dateien / Ordner kopieren / verschieben / löschen / wiederherstellen
Suchfunktion praktisch einsetzen

- **Microsoft Word:**

Geschäftsbriefe nach DIN 676 erstellen
Textbausteine erstellen / speichern / abrufen
Seriendruck einrichten / anwenden.

- **Microsoft Excel:**

Tabellen erstellen
Funktionen (z. B. Summe, Mittelwert) anwenden
Eigene Formeln erstellen
Rechnungsformular erstellen und in Word-Dokument einbinden
Bestandslisten anlegen

- **Microsoft Outlook**

E-Mail Konto erstellen
E-Mails verschicken / empfangen
Anlagen an E-Mails
E-Mails verwalten
Adressbuch anlegen und nutzen

- **PDF Format:**

Programm für PDF-Umwandlung nutzen
Dokumente und Tabellen in PDF-Format speichern
Freitag, 05. Mai 2017, 17:45 bis 21:00 Uhr,
Samstag, 06. Mai 2017, 08:30 bis 11:45 Uhr
Freitag, 12. Mai 2017, 17:45 bis 21:00 Uhr,
Samstag, 13. Mai 2017, 08:30 bis 11:45 Uhr
Freitag, 19. Mai 2017, 17:45 bis 21:00 Uhr,
Samstag, 20. Mai 2017, 08:30 bis 11:45 Uhr
6 Termine, 24 UE
jeweils 120 €

Excel 2013 (Kompaktmodul) Listenauswertung und Pivot-Tabellen

Ein Angebot für Interessierte, die in der Tabellenkalkulation bereits zu Hause sind, sich zusätzlich noch die Funktionen zum Auswerten (Teilergebnisse, Filtern) und Neustrukturieren (Pivot-Tabelle) bestehender Datentabellen zu nutzen machen möchten.

Inhalt:

Einsatz von Gültigkeitsregeln

Daten filtern (Autofilter) und sortieren
Listen auswerten durch Teilergebnisse
Grundlagen der Erstellung von Pivot-Tabellen
Visualisieren mit Pivot-Diagrammen

Freitag, 23. Juni 2017, 17:45 bis 21:00 Uhr,
Samstag, 24. Juni 2017, 08:30 bis 11:45 Uhr,
2 Termine, 8 UE
40 €

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

Anmeldung

Anmeldungen zu den Kursen können telefonisch 0271-30382765 oder per E-Mail: og-vhsmudersbach@freenet.de erfolgen.