

## Gesellschaft

### **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 das In-Frage-stellen zu lernen.

Die Kursteilnehmenden 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, 19 bis 20.30 Uhr - 5 Termine

Heinz Weber

10 € bei sechs Teilnehmenden

### ***Kultur***

**Geführte Wanderungen im Giebelwald mit dem Heimtkenner Rudolf Kessler finden auch in diesem Jahr wieder statt.**

#### **1. Samstag, 14. Sept. 13.00 Uhr Wanderung mit kulturhistorischen Erläuterungen von Mudersbach**

Treffpunkt: Höhwaldparkplatz, über Hohe Ley, Hirzhornberm, Schlackenhalde Niederschelden, Birker Ley, Birken, zurück zum Ausgangspunkt. Dauer : ca. 3 Stunden. Auch für Kinder und Jugendliche geeignet.

#### **2. Samstag, den 19. Oktober, 13.00 Uhr Wanderung mit kulturhistorischen Erläuterungen**

Treffpunkt: Wanderparkplatz Niederschelderhütte, Schindesiedlung, zum Tierpark in Niederfischbach, dort Pause, auf einem anderen Weg zurück. Kinder und Jugendliche herzlich willkommen. Dauer: ca. 3,5 Std.

Je 5.- €

## **Musik**

Mitmachen beim:

### **Mudersbacher Mehrgenerationenensemble (MGE)**

Das Mehrgenerationenensemble des Volksbildungswerks Mudersbach ist bereits nach einem Jahr zu einem festen Bestandteil des kulturellen Lebens der Region geworden. Das Ensemble sucht noch Mitstreiterinnen und Mitstreiter auf Querflöte, Klarinette, Saxophon, Trompete und Tenorhorn. Das MGEM ist ein Ensemble in dem Menschen zwischen 10 und 80 Jahren miteinander musizieren. Daher liegt ein Schwerpunkt der Arbeit auf dem guten Miteinander der Generationen. Ensembleleiter Andreas Schuss achtet allerdings auch darauf, dass sich alle Mitwirkenden musikalisch weiterentwickeln. Deshalb ist die Arbeit des Ensembles mit den anderen musikalischen Angeboten des Volksbildungswerkes eng verzahnt. Wer beim Ensemble mitwirken möchte, sollte sich mit Vanessa Feilen in Verbindung setzen.

Kosten: 45 € pro Quartal

Proben sind Mittwochs 18.00 - 19.30 Uhr in Raum 2 der Giebelwaldhalle Mudersbach

## **Vorankündigung**

**Konzert des Mehrgenerationenensembles findet am 13.10.2019 um 17 Uhr im Bürgerhaus Birken unter der Überschrift „Moviehits und Leinwandhelden“**

### **Gitarren-Anfängerkurs**

Schwerpunkt Erlernen der Grundakkorde sowie einfache Schlagtechniken zur Liedbegleitung

8 Einheiten à 45 Minuten - bei 5 Teilnehmern 45

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, Barré-Akkorde, Bassläufe

8 Einheiten à 45 Minuten - bei 5 Teilnehmern 60 €

Genauer Termin wird nach Eingang genügend Anmeldungen bekanntgegeben

### **Gitarre „Spezial“**

Melodiespiel und Fingerpicking nach Tabulaturen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Gitarre nicht nur als Begleit- sondern auch als Melodie- und Soloinstrument verwenden möchten. Wir werden Stücke mit Hilfe von Tabulaturen erarbeiten und somit eine besondere Art der Notenschrift entdecken. Ein Kurstermin wird bei ausreichenden Anmeldungen bekanntgegeben.

### **Grundkurs Notenlesen und Gehörbildung für Erwachsene**

Voraussetzung: musikalische Begeisterung und Freude an der Musik  
5 Einheiten à 60 Minuten - bei 5 Teilnehmern 40 € (inkl. Materialien)  
*Der Kurs startet bei ausreichend Anmeldungen*

### **Cajon & Co. – für Einsteiger & Fortgeschrittene**

Kennenlernen einfacher Rhythmen und Erweiterung der Spieltechniken und komplexer Rhythmen, sowie Einführung in Cajon-Erweiterungen und Percussionsinstrumente.

4 Einheiten à 90 Minuten - bei 5 Teilnehmern 60 €  
Der Kurs findet ab 4 Teilnehmern statt

**Die genauen Kurstermine werden bei Vorliegen ausreichender Anmeldungen bekanntgegeben. Kursort ist die Musikschule Schuss, außer beim Mehrgenerationenprojekt, Leystraße 12 in Mudersbach**

### **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.

Kursbeginn/Infoabend: Donnerstag, 01.08 – 19.09.2019 - 8 x

nächster Kurs: Donnerstag, 26.09. – 28.11.2019 – 8x

Sitzungssaal des Gemeindebüros in Mudersbach

36 € plus 20 € Materialkosten

Lisa Novak

## **Dein Lieblingsbild auf Holz**

Du hast Lust dein eigenes Holzbild in gemütlicher Atmosphäre selbst zu gestalten? Ganz egal, ob dein schönstes Foto, deinen Liebesspruch oder ein anderes tolles Motiv. Melde dich zu unserem „Do it yourself“ Workshop an.

30.- € Kursgebühr

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 5 Personen.

Die Kursleitung hat Manuela Münch

**Weitere Infos über [www.holzgeschwister.de](http://www.holzgeschwister.de).**

## **Mosaik herstellen**

Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie, durch das Zusammenfügen verschiedenfarbiger und verschieden geformter Teile, erst einfache, dann auch anspruchsvollere, immer aber ganz individuelle Mosaik entstehen zu lassen. Dabei verwenden wir verschiedenste Materialien, wie z. B. Steine, Fliesen, Glas und Spiegel.

Am Informationsabend werden verschiedene mögliche Projekte vorgestellt, die benötigten Materialien abgesprochen und im allgemeinen Einvernehmen ein Kurstermin abgestimmt. Der Termin wird im „Aktuell“ bekanntgegeben.

8 Kurstermine zu je ca. 90 Minuten

Natalie Petri

60 Euro, Mindestteilnehmerzahl 6 Personen, viele Materialien sind in der Kursgebühr eingeschlossen.

## **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 bei Vorliegen ausreichender Anmeldungen

Andrea Stoll

15 € bei acht Teilnehmenden

## **Gesundheit**

### **Tai-Chi und Pilates - Funktionsgymnastik**

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

Montag, 02.09.2019–27.01.2020, 18.30 bis 19.30 Uhr - 17 Termine  
und 19.30 – 20.30 Uhr

Dr. Hans Martin Kretzer

108 € bei acht Teilnehmenden

### **Yoga-Philosophie**

Immer mehr Menschen praktizieren Yoga und üben Asanas, Pranayama und Meditation – die Einheit von Körper, Atem und Geist. Sie erleben, dass es im Yoga möglich ist, zugleich Kraft, Beweglichkeit und Entspannung auszubauen um auf diese Weise Körper und Geist Gutes zu tun. Doch Yoga ist viel mehr als eine Reihe wirksamer Körper-, Atem- und Meditationstechniken. In den alten, klassischen Schriften zur Yoga-Philosophie können wir uns auf eine Reise begeben, die den menschlichen Geist erforscht. Wir können die Erfahrung machen, wie aus einem gebundenen Geist ein freier Geist werden kann. So können wir aus einem ganz anderen Blickwinkel heraus individuelle und gesellschaftliche Herausforderungen anschauen.

Zu diesem Kurs sind alle eingeladen, die die Philosophie des Yoga kennenlernen möchten. Wir lesen gemeinsam das „Yogasutra des Patanjale in der Übersetzung und Erläuterung von R. Sriram. Erfahrung im Yoga-Üben ist sicherlich hilfreich zum Verständnis des Textes, aber keine Bedingung für die Kursteilnahme.

Lektüre: Patanjale: Das Yogasutra – von der Erkenntnis zur Befreiung – Übersetzung. Einleitung und Zusammenfassung R. Sriram (ISBN: 9783899012415); bitte zum 1. Kurstreffen mitbringen.

Referentin: Birgit Gerhardus, seit 2003 Yogalehrerin in der Tradition von T. Krishnamachariya und T.K.V. Desikachar, Mitglied im BSY und KHYP

Treffen jeden 1. Mittwoch im Monat von 19.30 – 21.00 Uhr

Kursbeginn Termin wird im „Aktuell“ bekanntgegeben (12x). Bei Interesse kann ein Folgekurs stattfinden.

60.- € bei 5 Teilnehmenden

Kursort wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.

## **Fastenkur**

Vielleicht möchtet ihr schon seit längerem eure Ernährung umstellen oder eurem Leben eine geplante neue Richtung geben, wisst aber nicht, wie ihr diesbezüglich einen Anfang finden sollt.

Für diesen Fall empfehle ich euch eine einwöchige Fastenkur. Während dieser Zeit verzichtet ihr komplett auf feste Nahrung und Genussmittel, entschlackt dabei euren Körper und seid danach dafür bereit, die gesteckten Ziele und Änderungen in Angriff zu nehmen.

Der Körper baut beim Fasten der Reihenfolge nach ab:

- alles, was ihn belastet
- alles, was er nicht braucht
- alles, was ihn stört
- alles, was ihn krank macht

Wer diese spannende Erfahrung mit seinem Körper machen möchte ist herzlich eingeladen!

Ich biete einen Kurs an, in dem wir gemeinsam alle Aspekte des Fastens betrachten, die notwendigen Vorbereitungen dazu treffen und schließlich mit der Kur beginnen.

Kursleitung hat die Ernährungsberaterin Manuela Münch

Die Kosten betragen 70,-€ pro Person.

Teilnehmerzahl mindestens 5 Personen

Termin wird bei ausreichender Anmeldezahl bekanntgegeben.

18 Uhr im Gemeindebüro Mudersbach

## **Informationsabend Diabetes mellitus Typ 2**

Diabetes mellitus Typ 2 ist die Volkskrankheit Nummer 1. Wie diese Krankheit entsteht und was man dagegen tun kann, darüber berichtet die Ernährungsberaterin Manuela Münch an diesem Abend.

Teilnehmerzahl mindestens 5 Personen

Gebühr : 10€ pro Person

## **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

Mittwoch, 11.09. – 11.12.2019, 18 bis 19.30 Uhr – 12 Termine  
Jun Wang, Qigong-Lehrerin  
Kursgebühr richtet sich nach den 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

Dienstag, 03.09-03.12.2019, 18.30 bis 20 Uhr – 10 Termine

Lutz Moleski, Feldenkraislehrer

Kursgebühr richtet sich nach der Teilnehmerzahl, beispielsweise 60 € bei acht Teilnehmern

### **Autogenes Training mit Klangschalen**

Mit Hilfe eines innovativen Ansatzes erlernen Sie das Autogene Training (AT) gezielt, leicht und schnell, durch das Erlernen von einfachen Formeln von Ruhe, Schwere, Wärme.

Basierend auf den wissenschaftlichen Grundlagen von Prof. Schultz, dem Entwickler des

Autogenen Trainings, verlassen Sie den Alltag mit seiner Hektik und tauchen ein in eine umfassende Ruhe und tiefe Entspannung. Das AT wurde aus der Hypnoseforschung entwickelt und ist eine ganzheitliche Methode der Selbstentspannung für Körper, Geist und Seele.

Durch das Begleiten von den Klängen der Klangschalen während des Übens der einzelnen Formeln wird das Loslassen einfacher und die Entspannung noch vertieft.

1. Kurs

Donnerstag 22.08.2019

Donnerstag 10.10.2019

2. Kurs Donnerstag 31.10.2019      Donnerstag 19.12.2019

jeweils 19.00 – 20.30 Uhr

Kursort:      Raum 2 der Giebelwaldhalle in Mudersbach

Kursgebühr: 48.00 €

Dauer:      8 Termine

### **Entspannen mit Klangschalen und Gong**

Wie Klangschalen zu einer Kraftquelle werden können und somit ein Klang Geschenk für mich selbst sind, damit Lebensfreude, Gesundheit und Entspannung stärken und Wohlbefinden spüren, dazu lädt Bea Wronker, zertifizierte PHI Klangmassagepraktikerin und Entspannungspädagogin bei einem Tagesworkshop ein.

Sie werden verschiedene Klangmethoden, Klangschalen und den Gong kennenlernen.

Die vielfältigen, obertonreichen, harmonischen Klänge laden uns ein, in eine Klangwelt einzutauchen um wieder selbst bei sich anzukommen.

Losgelöst von Zeit und Raum. Klangschwingungen übertragen sich auf den Körper und erzeugen eine feine Vibration. Ein Mitschwingen aller Zellen erzeugt Bewegung, Entspannung und Ankommen bei sich selbst. Sie können die Klänge wahrnehmen, spüren und genießen.

Sanfte Übungen aus dem Yoga, Qi Gong, Atementspannung, Meditation, Autogenes Training und weitere Informationen zu Klangentspannung warten auf Sie.

Der Kurs richtet sich an alle, die Erfahrungen mit Klangschalen machen und Klänge auf sich wirken lassen möchten.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen und eine Decke mit.

Der Kursort wird noch bekannt gegeben.

Datum:      Sa, den 17.08.19/ 07.09.2019/05.10.2019

Uhrzeit:      11.00 – 16.00 Uhr

Kursgebühr: 40.00 €

Teilnehmer: 6 – 8

Unterrichtsstunden: 6

(45 Min.)

Kursleitung hat bei beiden Kursen Bea Wronker

## **Orientalischer Tanz**

### **Getanztes Beckenboden- und Faszientraining.....**

Ist eine mögliche Umschreibung für den Trainingseffekt des Orientalischen Tanzes. Aber Orientalischer Tanz ist viel mehr als das, er ist sinnlich, kraftvoll, faszinierend und wundervoll.

**Im Kurs für Anfänger** lernst du die Grundhaltung und Basistechniken, sowie einfache Schritte des Orientalischen Tanzes kennen. Durch einfache Bewegungsfolgen bekommst du ein erstes Gefühl für diesen Tanz. Deine Koordinationsfähigkeit wird geschult und ganz nebenbei verbessert sich deine Haltung und damit deine Ausstrahlung. Ganz egal was deine Motivation ist, diesen Kurs zu besuchen, ich bin mir sicher, dass wir viel Spaß beim gemeinsamen Tanzen haben werden.

Termin auf Anfrage, 18.15-19.30 Uhr

25.- € für 6 Abende bei mindestens 6 Teilnehmerinnen

**Im Fortgeschrittenenkurs** (mindestens 2 Jahre regelmäßiger Unterricht im Orientalischen Tanz) trainieren und vertiefen wir die Grundbewegungen, die wir mit gezielt gesetzten Akzenten würzen. Man lernt verschiedene Shimmy-Arten kennen, die mit den Grundbewegungen kombiniert und in komplexen Bewegungsfolgen und –kombinationen getanzt werden. Auch bei diesem Kurs kommt der Spaß beim gemeinsamen Tanzen nie zu kurz.

Kursbeginn Dienstag, 08.01.2019, 19.30 -21.00 Uhr

30.- € für 6 Abende bei mindestens 6 Teilnehmerinnen

Giebelwaldhalle (Raum 2), Barbarastraße 17 in Mudersbach

Termin wird bei ausreichender Anmeldezahl im „Aktuell“ bekanntgegeben

Susanne Farida Schon, lizenzierte Trainerin für Orientalischen Tanz im DTV

## **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.

Giebelwaldhalle Mudersbach, Barbarastraße 23

Kurstermin wird bei ausreichender Anmeldezahlen bekanntgegeben, montags, 18 bis 19.30 Uhr - 8 Termine

Elisabeth Bieker-Mitze und Isabella Klapczyk,  
Diplom-Sozialarbeiterin und zertifizierte Entspannungscoachin  
Kursgebühr richtet sich nach der Zahl der Teilnehmenden

### **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.

Giebelwaldhalle Mudersbach, Barbarastr. 23

Termin wird bei ausreichender Anmeldezahl im „Aktuell“ bekannt gegeben

Elisabeth Bieker-Mitze und Isabella Klapczyk, Diplom-Sozialarbeiterin und zertifizierte Entspannungscoachin

Kursgebühr richtet sich nach der Zahl der Teilnehmenden

### **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.

Für die Übungen bringen Sie bitte mit: Isomatte, eine Decke, ein Kissen und dicke Socken.

Giebelwaldhalle in Mudersbach, Barbarastr. 23

Termin wird bei ausreichender Anmeldezahl im „Aktuell“ bekannt gegeben

Elisabeth Bieker-Mitze und Isabella Klapczyk, Diplom-Sozialarbeiterin und zertifizierte Entspannungscoachin

60 € 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. Der Kurs findet statt bei Birgit Gerhardus, Lindenstraße 15 in Mundersbach-Niederschelderhütte

Samstag, 13. Juli	Johanniskraut
Samstag, 31. August	Lavendel
Samstag, 26. Oktober	Mutterkraut
Samstag, 16. November	Karde
Samstag, 07. Dezember	ein Herbarium anlegen

Birgit Gerhardus, Kräuterfrau

jeweils 20 € bei 8 Personen inklusive Skript und Imbiss aus der Kräuterküche. Der Kurs findet bei Birgit Gerhardus, Lindenstr. 15, Mu.-Niederschelderhütte, statt. Der Kurs startet um 14 Uhr (-18 Uhr)

### **Kochen für Jedermann und 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

06.05. – 03.06.2019

Regina Georg

35 € bei 6 Teilnehmenden pro Kurs

Der Herbstkurs findet bei ausreichender Teilnehmerzahl statt. Termin wird im „Aktuell“ bekanntgegeben

## **Sprachen**

### **Englischkurs für Anfänger - A1**

Wir sind ein Englischkurs für Anfänger, haben jedoch bereits mit unserem Kurs begonnen und befinden uns im ersten Arbeitsbuch, bei Lektion 8. Uns ist wichtig, dass wir uns als Touristen im Urlaub und in Alltagssituationen gut verständigen, und auch mal an kleineren Gesprächen teilnehmen können. Wenn Sie mit Spaß und Freude Ihre Kenntnisse auffrischen möchten, dann sind Sie in unserer netten und fröhlichen Gruppe genau richtig. Die Kursteilnehmer können jetzt schon einen Flug buchen, ein Hotelzimmer oder einen Tisch in einem Restaurant reservieren und das Essen bestellen. Sie haben schon die Uhrzeiten und Zahlen sowie Wegbeschreibungen erlernt.

● Gemeindebüro Mudersbach, Konrad-Adenauer-Str. 22-24

**Kurs 1 für Anfänger:** Montag, 16.09. – 25.11.2019, 18.45 – 20.15 Uhr 11 x

**Kurs 2 für Fortgeschrittene:** Montag, 16.09. – 02.12.2019, 17 – 18.30 Uhr 12 x  
Sandra Wirths

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 Mundersbach 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:**

Teilnehmende, 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
- Weitere Funktionen nach Wunsch und Bedarf

donnerstags, der genauer Termin wird nach Eingang ausreichender Teilnehmer bekannt gegeben, 18 bis 19.30 Uhr – 6 Termine

60 €

## **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 erstellen, korrigieren, speichern und drucken
- Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung

- Nummerierung und Aufzählung
- Excel-Tabellen einbinden

Kursbeginn wird bei ausreichender Anmeldezahl im „Aktuell“ bekannt gegeben

Kursgebühren richten sich nach der Anzahl der Teilnehmenden und werden bei Kursbeginn festgelegt

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

### **Das Apple iPhone – viel mehr als nur ein Handy**

Sie haben sich ein Apple iPhone oder iPad zugelegt und möchten nun mehr über dieses innovative Kommunikationsmittel wissen?

Das iPhone ist mehr als nur ein Telefon. Es kombiniert drei Geräte in einem: ein revolutionäres Mobiltelefon, einen Widescreen iPod und ein wegweisendes Internetgerät. Dazu ist es auch noch enorm benutzerfreundlich.

Dieser Kurs zeigt Ihnen wie Sie ihr iPad oder iPhone optimal nutzen können. Schwerpunkte sind die Benutzeroberfläche des Apple iOS und deren Bedienung, die App Verwaltung und die Schnittstelle iTunes sowie verschiedene Sicherheitsaspekte.

Sie erhalten Antworten auf wichtige und interessante Fragen:

kostenlose, witzige und superpraktische Apps

Alles zum Thema E-Mail und Synchronisation mit dem iPhone

Navigation mit dem iPhone

Muss ein teurer Mobilfunkvertrag wirklich sein?

Nutzer eines iPod Touch können diesen Kurs ebenfalls besuchen

Bitte bringen Sie ihr iPhone oder iPod Touch und das Ladekabel mit

### **Vertiefungskurs Apple iPhone**

Sie kennen Ihr gerät bereits, haben aber immer noch Fragen? Sie wollen noch mehr über Apps auf dem Gerät erfahren? Sie möchten Ihr Gerät noch effektiver einsetzen?

In diesem Kurs nehmen wir uns ganz viel Zeit für Apps. Wir installieren diese gemeinsam und pflegen den Apple Account. Außerdem beschäftigen wir uns ausführlich mit iMessage und Facetime, dem Video/Voice/Chat von Apple. So werden Sie noch vertrauter mit Ihrem iPhone/iPad.

Bitte bringen sie Ihr iPhone/iPad und das Ladekabel mit.

Kursbeginn bei Vorliegen ausreichender Anmeldungen

### **Smartphones und Tablets mit Android : Grundlagen**

Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem Android erfreuen sich großer Beliebtheit. Android ist ein mobiles Betriebssystem, das von der Open Handset Alliance entwickelt wird. Mittlerweile gehört Android mit einem Marktanteil von

über 50 % bei neu zugelassenen Smartphones zu dem am weitest verbreiteten Betriebssystem für mobile Endgeräte.

Der Kurs informiert über die Bedienung und Möglichkeiten eines Smartphones oder Tablets mit dem Betriebssystem Android. Zunächst werden die Einstellungen, E-Mail, WLAN und Synchronisierungsvorgänge besprochen und Sie lernen mit Kontakten und Terminen effizient umzugehen. Anschließend werden die Möglichkeiten zur Nutzung interessanter Smartphone-Apps erläutert.

### **Inhalte:**

Wo finden sich kostenlose Apps im Netz

Wie wird eine App installiert und deinstalliert

Vorstellung nützlicher Apps, z.B. Online-Zeitungen, Wetter, ÖPNV, Tagesschau oder Mediatheken

E-Mail Synchronisierung unterwegs

Wie kommen Fotos vom Smartphone oder Tablet auf den PC

Mobil Texte erfassen

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone/Tablet zum Kurs mit

Die Kurse umfassen eine Dauer von 2 Kursabenden mit jeweils 4 UStd.

Kursgebühr bei 10 Teilnehmenden 25 €

Die Kurstermine werden bei Vorliegen ausreichender Anmeldungen festgesetzt und finden im Sitzungssaal des Gemeindebüros in Mudersbach, Konrad-Adenauer-Str. 22-24 statt.

Kursleiter ist Herr Jörg Orthen

### **Einstieg in das Online Banking**

Bankgeschäfte per Internet erledigen spart Zeit, Gebühren und den lästigen Weg zur Kasse. Darüber hinaus ist die „Online-Filiale“ 24 Stunden rund um die Uhr geöffnet –auch an Sonn- und Feiertagen. Dieser Kurs hat zum Ziel, Einsteigern und Skeptikern grundlegende Informationen zum Online-Banking zu vermitteln. Im Kurs setzen wir uns auch mit den Gefahren der elektronischen Banknutzung auseinander und sie erwerben ferner eine Sensibilität für Sicherheitsfragen rund um das Internet.

Der Kurstermin wird bei Vorliegen ausreichender Anmeldungen festgelegt.

Kursdauer 4 Unterrichtsstunden (3 Std.) Kursgebühr bei 8 Teilnehmenden 15 €

Kursleiter Frank Rummler