



Volkshilfswerk Mudersbach

Ortsgemeindebüro Mudersbach
 Konrad-Adenauer-Straße 22-24 • 57555 Mudersbach
 Christa Helmert-Jung • ☎ 02 71/30 38 27 65
 Email: og-vhsmudersbach@freenet.de oder
 post@mudersbach.net



Kultur

Musik

Mitmachen beim Mudersbacher Mehrgenerationenensemble (MGE)

jeweils mittwochs,
 18.00 bis 19.30 Uhr
 Andreas Schuss und
 Vanessa Feilen-Schuss
 45 € pro Quartal

Das Mehrgenerationenensemble des Volkshilfswerks 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 MGE 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 Volkshilfswerkes eng verzahnt.

Wer beim Ensemble mitwirken möchte, sollte sich mit Vanessa Feilen in Verbindung setzen.

- Begegnungsstätte „Am Wald 3“ in Niederschelderhütte



Anfängerkurs Gitarre

Schwerpunkt sind das Erlernen der Grundakkorde sowie einfache Schlagtechniken zur Liedbegleitung.

Kursbeginn wird im
 „Aktuell“ bekannt
 gegeben
 8 Termine à 45 Minuten,
 der Kurs startet bei
 ausreichend Anmeldungen
 Andreas Schuss
 45 €
 bei 5 Teilnehmer*innen



Die Kurstermine
 werden bei Vorliegen
 ausreichender
 Anmeldungen bekannt
 gegeben

Kursort ist die
 Musikschule Schuss,
 Leystraße 12
 in Mudersbach



**Kursbeginn wird im
„Aktuell“ bekannt
gegeben**

8 Termine à 45 Minuten,
der Kurs startet bei
ausreichend Anmeldungen
Andreas Schuss
60 €
bei 5 Teilnehmer*innen

Gitarren-Anfängerkurs „advanced“

Ein Weiterführungskurs für alle, die bereits die gebräuchlichsten Grundakkorde beherrschen.

Schwerpunkte: Schlagtechniken
Zupftechniken
Barreeakkorde
Bassläufe

Die Kurstermine
werden bei Vorliegen
ausreichender
Anmeldungen bekannt
gegeben

*Kursort ist die
Musikschule Schuss,
Leystraße 12
in Mudersbach*

**Kursbeginn wird im
„Aktuell“ bekannt
gegeben**

8 Termine à 60 Minuten
Andreas Schuss
60 €
bei 5 Teilnehmer*innen

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.

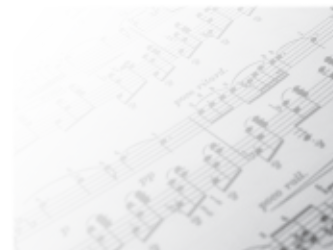
Grundkurs

Notenlesen und Gehörbildung für Erwachsene

Voraussetzungen zur Teilnahme sind musikalische Begeisterung und Freude an der Musik. Der Kurs startet bei ausreichend Anmeldungen.

**Kursbeginn wird im
„Aktuell“ bekannt
gegeben**

5 Termine à 60 Minuten
Andreas Schuss
40 € inklusive Materialien
bei 5 Teilnehmenden



Cajon & Co.

für Einsteiger & Fortgeschrittene

Kennenlernen einfacher Rhythmen und Erweiterung der Spieltechniken und komplexer Rhythmen sowie Einführung in Cajon-Erweiterungen und Percussionsinstrumente. Der Kurs findet ab 4 Teilnehmer*innen statt.

**Kursbeginn wird im
„Aktuell“ bekannt
gegeben**

4 Termine à 90 Minuten
Andreas Schuss
60 €
bei 5 Teilnehmer*innen





Kurs 1:

Montag, 8. Januar bis

Montag, 18. März,

18.00 bis 19.00 Uhr –

11 Termine

Kurs 2:

Montag, 8. April bis

Montag, 8. Juli,

18.00 bis 19.00 Uhr –

14 Termine

Dr. Hans Martin Kretzer

Die Kursgebühr richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmenden und wird bei Kursbeginn festgelegt.

Kurs 1:

Montag, 8. Januar bis

Montag, 18. März,

19.00 bis 20.00 Uhr –

11 Termine

Kurs 2:

Montag, 8. April bis

Montag, 8. Juli,

19.00 bis 20.00 Uhr –

14 Termine

Dr. Hans Martin Kretzer

Die Kursgebühr richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmenden und wird bei Kursbeginn festgelegt.

Montag, 15. Januar bis

Montag, 5. Februar,

20.00 bis 21.00 Uhr –

4 Termine

Dr. Hans Martin Kretzer

Die Kursgebühr richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmenden und wird bei Kursbeginn festgelegt.

Tai-Chi

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.

- Bürgerhaus in Mudersbach-Birken, Alte Schulstraße 5 in Birken



Funktionsgymnastik zur Entlastung und Stabilisierung der Gelenke

Die Lebenserwartung in unserer Gesellschaft steigt stetig an. Um auch im fortgeschrittenen Alter mobil zu bleiben (oder wieder zu werden), bietet die Sporttherapie geeignete Übungen, die Rücken und Gelenke entlasten. Das Training der Rumpfmuskulatur stabilisiert besonders die Wirbelsäule, wirkt sich aber auch positiv auf Hüft- und Schultergelenke aus. Akute und chronische Schmerzzustände werden durch regelmäßiges Üben verbessert und Haltungsschwächen beseitigt. Der Einstieg in einen laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

- Bürgerhaus in Mudersbach-Birken, Alte Schulstraße 5 in Birken



Autogenes Training und Tiefenmuskelentspannung nach Jacobsen

Die beiden klassischen Entspannungstechniken sind gut kombinierbar und unabhängig von Ort und Situation anwendbar. Wir bieten eine wirkungsvolle Hilfe bei Spannungskopfschmerzen, Tinnitus, Angstzuständen und stressbedingten Muskelverspannungen, die sich oft im Schulter- und Nackenbereich bemerkbar machen.

Der Sporttherapeut Dr. H.M. Kretzer vermittelt in Kursen auch an anderen Volkshochschulen das autogene Training erfolgreich und geht sensibel und individuell auf die Bedürfnisse der Kursteilnehmer*innen ein.

Bitte Isomatte, Decke und eventuell Nackenrollen mitbringen.

- Bürgerhaus in Mudersbach-Birken, Alte Schulstraße 5 in Birken





Qigong

Kurs 1 für Fortgeschrittene:

Mittwoch, 10. Januar bis

Mittwoch, 20. März,

17.30 bis 19.00 Uhr

Kurs 2 für Fortgeschrittene:

Mittwoch, 10. April bis

Mittwoch, 10. Juli,

17.30 bis 19.00 Uhr

Kurs 1 für Einsteiger:

Mittwoch, 10. Januar bis

Mittwoch, 20. März,

19.15 bis 20.45 Uhr

Kurs 2 für Einsteiger:

Mittwoch, 10. April bis

Mittwoch, 10. Juli,

19.15 bis 20.45 Uhr –

jeweils 11 Termine

Jun Wang,

Qigong-Lehrerin

Die Kursgebühr richtet

sich nach der Anzahl der

Teilnehmenden

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.

- Giebelwaldhalle (Raum 2), Barbarastraße 17 in Mudersbach



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.

- Bürgerhaus in Mudersbach-Birken, Alte Schulstraße 5 in Birken

Kurs 1:

Montag, 15. Januar bis

Montag, 18. März,

18.30 bis 20.00 Uhr

Kurs 2:

Montag, 15. April bis

Montag, 1. Juli,

18.30 bis 20.00 Uhr –

jeweils 10 Termine (nicht am **29. April** und **20. Mai**)

Lutz Moleski,

Feldenkraislehrer

Die Kursgebühr richtet sich

nach der Teilnehmerzahl,

beispielsweise 65 € bei

acht Teilnehmenden





Donnerstag, 1. Februar,
17.30 Uhr bis 18.45 Uhr –
10 Termine
Klaus Gerhardus,
Yogalehrer (BDY/EYU)
Kursgebühr richtet sich
nach der Anzahl der
Teilnehmenden

Einsteigerkurs Yoga für Männer

Obwohl sich immer mehr Männer für ein entsprechendes Angebot interessieren, stellen sie in den ‚Yoga-Kursen für alle‘ eher eine Minderheit dar. Dabei besteht bei vielen das Bedürfnis nach einem Ausgleich zum alltäglichen Geschehen und eine Hinwendung zu mehr Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst.

Ziel dieses Yogakurses ist es daher, interessierten Männern einen Einstieg in die Körperübungen, die Atemtechniken und die Erfahrung von innerer Ruhe zu ermöglichen. Im Kursverlauf sollen Berührungspunkte abgebaut, Grundprinzipien des Viniyoga vermittelt und das eigene Körpergefühl gestärkt werden.

Das Kursangebot ist nicht als gymnastisches Training mit Leistungsanspruch zu verstehen. Im Mittelpunkt der Körperarbeit steht die Wirbelsäule, schwierige oder komplexe Übungen mit Gefährdungspotential bleiben außen vor.

Zielgruppe sind Männer ohne oder mit geringer Yoga-Erfahrung.

- Giebelwaldhalle Mudersbach, Raum 2 (unterer Parkplatz), Barbarastraße 21 in Mudersbach

Donnerstag, 1. Februar,
19.15 Uhr bis 20.30 Uhr –
10 Termine
Klaus Gerhardus,
Yogalehrer (BDY/EYU)
Kursgebühr richtet sich
nach der Anzahl der
Teilnehmenden

Aufbaukurs Yoga für Männer

Ziel dieses Kurses ist es, nach dem Einstiegskurs an den Themen des Yoga ‚dranzubleiben‘ (abhyāsa). Bereits erlernte Körperübungen (āsanas), Atemtechniken (prānāyāma) und Erfahrungen innerer Ruhe (Meditation) werden vertieft; neue Übungen und Aspekte kommen hinzu.

Zielgruppe sind Männer, die bereits erste Erfahrungen im Yoga-Übungsweg gesammelt haben.

- Giebelwaldhalle (Raum 2), Barbarastraße 17 in Mudersbach

**Montag, 8. Januar bis
Montag, 11. März,**
17.45 Uhr bis 19.00 Uhr –
10 Termine
Birgit Gerhardus,
Yogalehrerin BDY, KHYF
Kursgebühr richtet sich
nach der Anzahl der
Teilnehmenden

Yogakurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Yoga ist ein uralter Übungsweg für Körper, Atem und Geist. Asanas helfen unserem Körper, beweglich und stark zu bleiben oder wieder zu werden. Pranayama macht uns unseren Atem bewusst und hilft, ihn zu vertiefen und zu verlangsamen. Meditation macht uns unseren Geist bewusst, hilft ihn zu fokussieren und zu entspannen bei gleichzeitiger Wachsamkeit.

In diesem Yogakurs machen wir uns auf den Weg, Asana, Pranayama und Meditation kennenzulernen und zu üben. Er ist geeignet für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene, die mit ihrem Körper arbeiten wollen und zugleich auch Entspannung suchen. Wir gehen behutsam voran, damit jede und jeder Zeit hat, sich ein Asana oder ein Pranayama vertraut zu machen und für sich selbst zu erfahren.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

- (Lindenstraße 15 in Mudersbach)





Kräuterkurse 2024

Samstag, 27. Januar

Mit ätherischen Ölen das Herz stärken

Freitag, 2. Februar

Räuchern zu Lichtmess:
Was will gereinigt werden?
Was will ans Licht kommen?

17.00 bis 20.00 Uhr

Samstag, 16. März

Weide

Samstag, 20. April

Bärlauch

Samstag, 4. Mai

Weißdorn

Samstag, 6. Juli

Herzgespann

Samstag, 24. August

Rosmarin

Samstag, 14. September

Melisse

Samstag, 12. Oktober

Rose

Samstag, 2. November

Mistel

Samstag, 7. Dezember

Knoblauch und Zwiebel
jeweils 14.00 bis 18.00 Uhr
Birgit Gerhardus,
Kräuterfrau und
Yogalehrerin
jeweils 28 €,
inklusive Skript und
Getränke, Imbiss aus
der Kräuterküche.
Materialkosten sind
zuzüglich und werden
im Kurs abgerechnet.

Heilpflanzen können uns in vielen Situationen unseres Lebens hilfreich zur Seite stehen. Mit ihnen können wir gesundheitliche Herausforderungen besser oder leichter meistern. Sie wirken auf der körperlichen, emotionalen, seelischen und geistigen Ebene. Dabei können sie auf vielfältige Weise zubereitet und verabreicht werden.

In den Heilkräuterkursen 2024 beschäftigen wir uns mit Pflanzen, die unser Herz stärken und schützen können. Hierzu gehören auch Pflanzen, die uns helfen, mit Schmerzen umzugehen. Denn chronische Schmerzen, ob seelisch oder körperlich, können zu einer Belastung für das Herz werden.

Im Kurs beschäftigen wir uns mit einer besonderen Anwendungsform von Heilkräutern oder intensiv mit einer Heilpflanze. Hierzu gehören die Botanik und ihre geschichtliche Bedeutung in der Heilkunst, das Erkennen, Sammeln und Verarbeiten zu unterschiedlichen Heilmitteln, wie auch ihre Inhaltsstoffe mit ihren Wirkungen.

Die Kurse finden in der Regel samstags von 14 Uhr bis 18 Uhr statt.

- Lindenstraße 15 in Mudersbach-Niederschelderhütte



**Kursbeginn wird im „Aktuell“ bekannt gegeben**

Elisabeth Bieker-Mitze und Isabella Klapczyk, Diplom-Sozialarbeiterin und zertifizierte Entspannungscoachin. Die Kursgebühr richtet sich nach der Zahl der 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 werden ein tiefgreifendes körperliches Ruhegefühl und dadurch eine mentale Gelassenheit erreicht. Im Kurs werden die Übungen dabei angeleitet, nacheinander verschiedene Muskelgruppen deutlich spürbar anzuspannen und zu entspannen. Die Übungen 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 in Mudersbach

**Sprachen****Englischkurs für leicht Fortgeschrittene - B1.1**

freut sich über Verstärkung!

Wenn Sie bereits zwei Arbeitsbücher für Anfänger (Level A1 und A2) durchgearbeitet haben, über Vorkenntnisse verfügen, und Sie Ihre Englischkenntnisse erweitern möchten, könnte dieser Kurs interessant für Sie sein.

Wir sind eine nette, fröhliche Gruppe, die sich über Zuwachs freuen würde.

Mit einem Lehrwerk Level B1 haben wir bereits begonnen und sind bei Lektion drei. In diesem Kurs möchten wir lernen, wie wir an spontanen Gesprächen beispielsweise im Urlaub teilnehmen, zusammenhängende Sätze formulieren können, um Erfahrungen auszutauschen, die eigene Meinung oder Pläne zu erklären und zu begründen oder auch kleine Texte zu formulieren. Sie können/lernen Tickets, Flüge etc. zu buchen, über „holiday problems“ oder Themen, die Sie interessieren wie z.B. Familie, Arbeit, Hobbies usw. zu sprechen.

- Online (Zoom)

Englischkurs für Fortgeschrittene - B1.2

Wir sind ein Englischkurs für Fortgeschrittene, Level B1.2, der sich über Zuwachs freuen würde.

Im Laufe der Jahre haben wir schon etliche Lektüren, Zeitungsartikel, Songs usw. gelesen und besprochen. Momentan arbeiten wir mit einem Lehrwerk Level B1, sind fast am Ende des Buches angelangt, und werden auf Wunsch aller Kursteilnehmer*innen mit einem neuen Arbeitsbuch Level B1 beginnen, da die Teilnehmer*innen ihre Kenntnisse vertiefen möchten.

Wenn Sie ebenfalls Ihre Fähigkeiten ausbauen möchten, um spontan an Gesprächen teilnehmen zu können z.B. auf Urlaubsreisen oder im Alltag mit Familie und Freunden, in längeren, zusammenhängenden Sätzen sprechen möchten, um kleine Geschichten zu erzählen, Ihre Meinung auszudrücken oder einfache Texte zu schreiben, dann könnte unser Kurs für Sie interessant sein.

- Online (Zoom)

Montag, 8. Januar bis
Montag, 25. März,
18.45 bis 20.15 Uhr –
12 Termine
Sandra Wirths

Montag, 8. Januar bis
Montag, 25. März,
17.00 bis 18.30 Uhr –
12 Termine
Sandra Wirths



Kursgebühren für beide Kurse richten sich nach der Anzahl der Teilnehmenden und werden bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Nur Mut!
Bei Fragen steht Ihnen die Kursleiterin telefonisch gerne zur Verfügung:
☎ 0271-3878860 oder
0151 46434021