



**Ortsgemeinde Mudersbach**

# Volkshochschule Mudersbach

Das **neue** Programm für das 2. Halbjahr 2023 ist ab Juli 2023 online

Wir laden sie herzlich ein, kommen Sie zu uns ins 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 unserem Volkshochschule und **machen Sie einfach mit!**



Volkshochschule Mudersbach, Konrad-Adenauer-Str. 22-24, 57555 Mudersbach  
Tel. 0271 - 30382765 e-mail: [og-vhsmudersbach@freenet.de](mailto:og-vhsmudersbach@freenet.de)

## **Gesellschaft**

### **Heimatkundliche Wanderungen rund um die Ortsgemeinde Mudersbach**

Auch in diesem Semester setzen wir die Wanderungen unter der Leitung von Rudolf Kessler fort. Hierbei wollen wir insbesondere regional- und kulturhistorische Besonderheiten in den Blickpunkt nehmen.

#### **1. Wanderung**

Samstag, 26. August, 13.00 Uhr Treffpunkt Wanderparkplatz in den Schinden, Niederschelderhütte  
zur "Brandhardt", großes Industriegebiet aus alter Zeit am Giebelwald, Erzeugung von Holzkohle und Verhüttung von Eisen  
Dauer: 3 Stunden

#### **2. Wanderung**

Samstag, 28. Oktober **17.00 Uhr** Treffpunkt Wanderparkplatz in den Schinden, Niederschelderhütte  
Wanderung in die beginnende Nacht, bei gutem Wetter schöne Aussichten auf die erleuchteten Dörfer und Städte. Ca 2,5 Std.

Zu beiden Wanderungen sind Kinder herzlich willkommen  
5 €

**Die Wanderungen finden nur bei einer Teilnehmerzahl von 8 statt.**

## **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-Schuss in Verbindung setzen.

Kosten: 45 € pro Quartal

Proben sind Mittwochs 18.00 - 19.30 Uhr in der Begegnungsstätte Am Wald 3, Niederschelderhütte

### **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, Barreeakkorde, Bassläufe

8 Einheiten à 45 Minuten - bei 5 Teilnehmern 60 €

genauer Termin wird nach Eingang genügend 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

## **Folkworkshop für Sänger\*innen und Instrumentalisten**

### **Ein Hoch auf die Mundorgel**

Die Mundorgel ist wohl das bekannteste deutsche Liederbuch! Bei ihrem diesjährigen Folkworkshop wollen Vanessa Feilen und Andreas Schuss diesem Klassiker der Folkmusik ein Denkmal setzen und haben einen Workshop nur mit Mundorgelstücken zusammengestellt. Egal ob Sänger\*in oder Instrumentalist\*in – jeder kann mitmachen. Es geht nicht um den perfekten Ton, sondern ausschließlich um den Spaß am gemeinsamen tun.

Samstag, 9. September 2023

11 – 16 Uhr, einschließlich Pause [6 UE à 45 min]

Kursgebühr 45 €

Mindestteilnehmerzahl 5

## **Wir singen Querbeet**

### **Oldies, Folksongs, Kölsche Lieder**

Dieser Kurs richtet sich an alle Menschen, die gerne in der Gruppe singen wollen, ohne sich dem Leistungsdruck eines Chores aussetzen zu müssen. Die Kursleiter Vanessa Feilen und Andreas Schuss studieren mit den Teilnehmenden bekannte Oldies, Folk Songs und kölsche Lieder ein und geben Tipps zum sinnvollen Umgang mit der eigenen Stimme. Für Gitarren-, Klavier- oder Cajonspieler gibt es außerdem noch Tricks zur Kombination von Instrument und Gesang.

Der Einstiegskurs umfasst 8 Abende (à 60 min). Die Texte für die zu lernenden Lieder können nach der Anmeldung heruntergeladen werden.

Kursgebühr 45 € - Mindestteilnehmerzahl 6

ab 10 TN → 40€

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

## **Gesundheit**

### **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.

Montags, 21.08. – 16.10., 9 x 18 bis 19 Uhr

23.10. – 18.12. 9 x

Bürgerhaus Birken

**PILATES/Funktionsgymnastik** 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 im Stehen wird von den Teilnehmer/innen als besonders angenehm empfunden.

Der Einstieg in einen laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

Bürgerhaus Birken

Montags, 21.08. – 16.10., 9x, 19 bis 20 Uhr

23.10. – 18.12., 9x

Dr. Hans Martin Kretzer

Die Kursgebühr ist abhängig von der Teilnehmerzahl und wird bei Kursbeginn festgelegt.

### **Autogenes Training**

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 evtl. Nackenrollen mitbringen.

06.11. – 11.12.2023, 20 – 21 Uhr, 6 x im Bürgerhaus Birken

Kursgebühr richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmenden

Sporttherapeut Dr. H.M. Kretzer

### **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.  
Raum 2 der Giebelwaldhalle in Mudersbach  
Kurs: Mittwochs, 06.09. – 06.12., 11 x 18 bis 19.30 Uhr  
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.  
Bürgerhaus in Mu.-Birken, Alte Schulstr.  
Dienstag, 04.09. – 4.12., 18.30 bis 20 Uhr – 10 Termine  
Lutz Moleski, Feldenkraislehrer  
Kursgebühr richtet sich nach der Teilnehmerzahl, beispielsweise 65 € bei acht Teilnehmenden

### **WertMomente**

Kleine Auszeiten mit vielen Inspirationen für mehr Zufriedenheit, Wohlbefinden und Gesundheit  
Die WertMomente sind eine bunte Mischung aus Inspirationen, Übungen und Austausch in der Gruppe. Du findest hier einen Raum für wertschätzende Begegnungen und Gespräche. Du bekommst Anregungen, wie du positive Veränderungen und Weiterentwicklung in deinem Leben anstoßen kannst, wie z.B.  
Aktivierung deiner eigenen Kräfte und Stärken  
Balance im Alltag und innere Ruhe finden

Umgang mit unterschiedlichen Charakteren und Konflikten  
Klarheit finden – Wer bist du? – Was möchtest du wirklich?  
Steigerung des Selbstbewusstseins und Selbstannahme  
Glücksmomente schaffen  
Bewusstsein für Sinn und Werte steigern  
Die Wertmomente sind für dich interessant, wenn du  
neugierig auf Inspirationen bist, dich weiterentwickeln möchtest, eine  
Abwechslung zum Alltag und Gleichgesinnte suchst, dich ausgelaugt fühlst,  
Veränderung benötigst und / oder ein glücklicheres und erfüllteres Leben haben  
möchtest.  
Die Wertmomente finden ab 31.10.-19.12., dienstags, 18:00-19.30 Uhr im  
Gemeindebüro Mudersbach, Konrad-Adenauer-Str. 22-24 statt.  
Dauer: 8x jeweils 90 Minuten /Termine werden rechtzeitig im „Aktuell“  
bekanntgegeben  
Kursgebühr bei 6 Teilnehmer 70 €  
Conny Preußner, Psychologische Beraterin / Personal und Business Coach  
(Rückfragen zum Kurs gerne unter 0151 42 88 81 14 per Anruf oder WhatsApp)

### **Keep cool – Mehr Gelassenheit bei emotionalen Turbulenzen im Job und Alltag**

Im Job und Alltag begegnen wir vielen Herausforderungen. Diese können dazu führen, dass der Stresspegel immer höher wird. Auf Dauer nimmt dies starken Einfluss auf unsere Emotionen, Wohlbefinden, zwischenmenschliche Beziehungen und unsere Gesundheit. In diesem Workshop schauen wir auf mögliche Stress-Ursachen und Ihr individuelles Stressprofil. Sie lernen Möglichkeiten kennen, wie Sie Ihre Batterie wieder aufladen und auf einem guten Level halten können.

Bestandteile des Kurses sind u.a. Stressanalyse, Wahrnehmungen schärfen, Stressprävention, Stressabbauethoden, Mentale Hygiene, Stress-Notfallkoffer, Austausch in der Gruppe.

Bereits im Teil 1 des Workshops erhalten Sie neue Erkenntnisse zu Ihrer Persönlichkeit und lernen einige interessante Techniken kennen, wie Sie Ihren Alltag umgestalten können.

Zwischen den beiden Terminen können Sie die besprochenen Tools in Ihren Alltag integrieren. Im zweiten Workshop sprechen wir über Ihre gewonnenen Erfahrungen, vertiefen und bauen darauf auf.

Bitte bringen Sie einen Snack und etwas zum Trinken mit  
Samstags, 18.11. und 2.12., 10:00-14:30 Uhr

Kursgebühr: 55 € bei 6 Teilnehmer/innen

Kursraum Sitzungssaal des Gemeindebüros in Mudersbach, Konrad-Adenauer-Str. 22-24

Kursleitung: Conny Preußner, Psychologische Beraterin / Personal und Business Coach (Rückfragen zum Kurs gerne unter 0151 42 88 81 14 per Anruf oder WhatsApp)

## **Training in Achtsamkeit und Gelassenheit**

In diesem Kurs erhalten Sie Inspirationen, wie Sie durch mehr Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit und einem ausgeglicheneren Leben gelangen können. Bestandteil des Kurses sind Basiswissen, Achtsamkeitsübungen, Meditationen und Tipps, wie Sie Achtsamkeit in Ihren Alltag integrieren können.

Achtsamkeit dient zur Gesundheitsförderung, Selbstentwicklung und einer besseren Resilienz.

„Lächle, atme ein und gehe langsam.“ (Thích Nhất Hạnh)

Dienstags, 4x 05.09.-26.09., 17:30 bis 20:30 Uhr (Termin wird im „Aktuell“ bekanntgegeben)

im Sitzungssaal des Gemeindebüros in Mudersbach, Konrad-Adenauer-str. 22  
24

Kursgebühr: 68€ bei 6 Teilnehmer/innen

Kursleitung, Conny Preußner, Psychologische Beraterin / Personal und Business Coach (Rückfragen zum Kurs gerne unter 0151 42 88 81 14 per Anruf oder WhatsApp)

## **Orientalischer Tanz**

Du hast den Orientalischen Tanz kennen gelernt und möchtest nun den nächsten Schritt gehen? Du möchtest das Tanzen mit Schleier, Stock und noch vieles mehr erlernen?

Wunderbar, denn dann bist du in diesem Kurs genau richtig.

*Was dich erwartet*

In diesem Kurs geht's ans Eingemachte. Hier feilen wir an deiner Tanztechnik. Du tanzt Bewegungsfolgen und Kombinationen, die auf das jeweilige Level abgestimmt werden. Außerdem möchte ich dir den Umgang mit Tanzutensilien, wie Schleier, Fächerschleier, Stock und vieles mehr, näherbringen und dir einen Einblick in die Vielfältigkeit des Orientalischen Tanzes ermöglichen.

*Was du brauchst:*

- Mut zum 1. Schritt – melde dich noch heute zu einer kostenlosen Probestunde an
- Bequeme Trainingskleidung – T-Shirt und Leggings (gern enganliegend)
- Tanzschlappchen mit Ledersohle oder Socken-
- Tuch, das du dir um die Hüften binden kannst
- Yogamatte

Benötigte Tanzutensilien kann ich ausleihen.



## **Yoga & Bauchtanz**

Was für eine wundervolle Verbindung

Du möchtest etwas Neues kennenlernen? Wie wäre es dann mit Bauchtanz & Yoga. Ich lade dich ein, diese wohltuende Verbindung am eigenen Leib zu erfahren. Wenn du noch nie „mit dem Bauch“ getanzt und Yoga praktiziert hast, es aber gerne einmal ausprobieren möchtest, ist dies dein Kurs.

Was dich erwartet

Dieser Kurs ist ein Wohlfühlprogramm für den gesamten Körper und für deinen Geist. Mit einer kurzen Meditation und bewusst gewählten Asanas (Körperstellungen) möchte ich dich auf den tänzerischen Teil dieser Stunde vorbereiten. Du wirst die Grundhaltung, erste Bewegungen und Schritte des orientalischen Tanzes kennenlernen, die im Laufe des Kurses zu kleinen Bewegungsfolgen zusammengesetzt werden. Durch das gezielte Anspannen und Loslassen einzelner Muskelgruppen lernst du, diese zu erspüren und zu kontrollieren. Im Alltag kaum genutzte Muskelgruppen werden mobilisiert und das Gefühl für den eigenen Körper, die Koordination und die Körperhaltung verbessern sich. Das Ausdehnen verschiedener Muskelgruppen und eine kleine Schlussspannung bilden den Abschluss der Stunde.

Man ist nie zu alt, um etwas Neues zu lernen und in Bewegung zu kommen.

Was du brauchst:

- bequeme Tanzkleidung – T-Shirt und Leggings (gern enganliegend)
- Tanzschlappchen mit Chromledersohle oder Socken
- Tuch, das du dir um die Hüften binden kannst
- Yogamatte
- eine Decke
- ein Kissen

Giebelwaldhalle Mudersbach, Raum 2 – unterer Parkplatz

Barbarastraße 21, 57555 Mudersbach

Dienstags, 10.10.2023, 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Kursgebühr

voraussichtlich 6 Abende – 35,- € bei mind. 6 Teilnehmerinnen

Weitere Infos und Kontakt unter: [www.susanne-farida.de](http://www.susanne-farida.de)

## **Freude am Tanzen**

Du hast bereits Vorkenntnisse im Orientalischen Tanz und möchtest diese erweitern und vertiefen?

Dann fühle dich eingeladen, mit uns zu tanzen.

In diesem Kurs werden wir uns Shimmyarten und Bewegungskombinationen widmen, die wir im Anschluss in einer knackig spritzigen Trommelsolo-Choreografie zu dem Musikstück, „I Wanna DumTek“ von Artem Uzunov, vertanzen.

Was du brauchst

Mut zum 1. Schritt – melde dich noch heute zu einer kostenlosen Probestunde an

Vorkenntnisse im Orientalischen Tanz (Bauchtanz)

Bequeme Trainingskleidung – T-Shirt und Leggings (gern enganliegend)

Tanzschlappchen mit Ledersohle oder Socken

Tuch, das du dir um die Hüften binden kannst

einen Tanzschleier (falls vorhanden)

Yogamatte

Probestunde

Du bist herzlichst zu einer Probestunde eingeladen.

Benötigte Tanzutensilien kann ich dir zur Probestunde kostenlos zur Verfügung stellen

Giebelwaldhalle (Raum 2), Barbarastraße 17 in Mudersbach

10.10.2023, 19.30 bis 21 Uhr – 6 Termine

Susanne Farida Schon, lizenzierte Trainerin für Orientalischen Tanz im DTV

35 € bei mindestens 6 Teilnehmerinnen

Giebelwaldhalle (Raum 2), Barbarastraße 17 in Mudersbach

### **„Herz“-Yoga**

#### **Ruhe – Gelassenheit - Stabilität**

In diesem Kurs lernen wir die unterschiedlichen Yogaelemente Asana, Pranayama, Mudra, Mantra und Meditation so zu üben, dass sie eine ausgleichende Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem haben können. Wir üben in einer kleinen Gruppe mit maximal sechs TeilnehmerInnen. So bleibt bei Bedarf auch Raum für Austausch und Klärung von Wirkungen.

Der Kurs läuft über 10 Abende. Bei Bedarf und Interesse kann ein Folgekurs angeboten oder eine individuelle Einzelpraxis zum Üben für zu Hause erstellt werden.

Montag, der 09.10.2023 von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Niederschelderhütte, Lindenstr.15

Birgit Gerhardus

### **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 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 in Mudersbach

Kursbeginn wird im „Aktuell“ bekannt gegeben

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

Kursgebühr richtet sich nach der Zahl der Teilnehmenden

## ***Sprachen***

### **Englischkurs für fortgeschrittene Anfänger A2**

Wir sind ein Englischkurs für **fortgeschrittene** Anfänger, da wir mit unserem Kurs im Februar 2018 begonnen haben.

Quereinsteiger, die ihre Anfängerkenntnisse in Englisch auffrischen möchten, sind herzlich willkommen. Nur Mut!

Sie können bereits:

Uhrzeiten, Preise, Zahlen, einfache Auskünfte, die Sie als Tourist erhalten, (am Bahnhof, am Flugschalter usw.) verstehen, selbst einen Flug buchen, im Restaurant einen Tisch reservieren, Speisen und Getränke bestellen oder einfache Einkäufe erledigen. Wegbeschreibungen verstehen Sie ebenfalls. Sie können sich auf einfache Art und Weise verständigen, an kurzen, kleinen Gesprächen teilnehmen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam spricht, und Ihnen evtl. bei Formulierungen hilft. Postkarten, knappe e-Mails usw. schreiben Sie auch schon.

Montag: 11.09.-27.11.2023, 18.45-20.15 Uhr, 12 Termine

Der Kurs findet online statt

Sandra Wirths

Kursgebühren richten sich nach der Anzahl der Teilnehmer und werden bei Kursbeginn bekannt gegeben

Es findet auch ein Englisch B 1 Kurs bei uns statt. Bei Interesse kontaktieren Sie uns bitte.

Bei Fragen steht Ihnen die Kursleiterin telefonisch gerne zur

Verfügung: ☎ 0271-3878860 oder 0151 46434021