



## Volkshilfswerk Mudersbach

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



### Gesellschaft

**jeweils donnerstags –**  
 19 bis 20.30 Uhr –  
 5 Termine  
 Heinz Weber  
 10 € bei 6 Teilnehmenden

### 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 bedroht. Um dem entgegenzuwirken ist es wichtig, Zweifeln und Infragestellen 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

### *Geführte Wanderungen im Giebelwald*

#### Wanderung ins Kurzkampthal

**Samstag, 15. September**  
 13 bis circa 16.30 Uhr

Die „schönsten“ Stellen des Giebelwaldes erwandern, angereichert durch kulturhistorische Anmerkungen.

- Wanderparkplatz „In den Schinden“, Giebelwaldstraße 1, Mudersbach

#### Wanderung Richtung Giebelberg

**Samstag, 13. Oktober**  
 13 bis circa 16.30 Uhr –  
 Rudolf Kessler  
 je Exkursion 5 €

Sie erfahren und entdecken, wie im Mittelalter um Grenzziehungen gestritten wurde und wie man letztendlich Lösungen schaffte.

- Wanderparkplatz „In den Schinden“, Giebelwaldstraße 1, Mudersbach





## Musik

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

### 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 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 Volksbildungswerkes eng verzahnt.

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

● Giebelwaldhalle Mudersbach (Raum 29)

Am **Sonntag, 14. Oktober** findet um 17 Uhr im Bürgerhaus Birken das Jahreskonzert des „**Mehrgenerationen Ensembles Mudersbach**“ unter dem Thema „**Wirtschaftswunderhits**“ statt. Es werden Titel von Caterina Valente, Peter Alexander, James Last und Evergreens von Elvis, den Beatles und Harry Belafonte gespielt.

### Anfängerkurs Gitarre

Schwerpunkt ist das Erlernen der Grundakkorde sowie einfacher 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 Teilnehmenden



### Gitarren-Anfängerkurs „advanced“

Dieser weiterführende Kurs ist für alle, die bereits die gebräuchlichsten Grundakkorde beherrschen.

Schwerpunkte: Schlagtechniken  
Zupftechniken  
Barreakkorde  
Bassläufe

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

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

Die Kurstermine  
werden bei Vorliegen  
ausreichender  
Anmeldungen bekannt  
gegeben

### Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

Schwerpunkte sind erweiterte Spieltechniken (Fingerpicking & Co.).

Voraussetzungen sind der sichere Umgang mit Standardakkorden inklusive Barréeakkorde.

**jeweils donnerstags**  
18 bis 19 Uhr  
8 Termine à 60 Minuten  
Andreas Schuss  
60 € bei 5 Teilnehmenden



**Kursbeginn wird nach Eingang genügender Anmeldungen bekannt gegeben,**

8 Termine à 45 Minuten  
Andreas Schuss  
45 € bei 5 Teilnehmenden

**Kursbeginn wird nach Eingang genügender Anmeldungen bekannt gegeben**

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

**Kursbeginn wird nach Eingang genügender Anmeldungen bekannt gegeben**

6 Termine à 45 Minuten  
Andreas Schuss  
40 € bei 5 Teilnehmenden

**Kursbeginn wird nach Eingang genügender Anmeldungen bekannt gegeben**

8 Termine à 45 Minuten  
Andreas Schuss  
60 € bei 5 Teilnehmenden  
zuzüglich 15 € für  
Notenmaterial und  
Tonträger

**Ukulele-Anfängerkurs**

Schwerpunkte des Anfängerkurses sind das Erlernen der Grundakkorde sowie einfache Schlagtechniken zur Liedbegleitung.



**Grundkurs  
Notenlesen und Gehörbildung für Erwachsene**

Voraussetzungen zur Teilnahme sind musikalische Begeisterung und Freude an der Musik.



**Flöte, Klarinette und Saxophon  
(Holz)Blasinstrumentenkurs für Erwachsene**

Kann man als Erwachsener noch ein Holzblasinstrument lernen? „Ja, das geht!“ sagen Vanessa Feilen-Schuss und Andreas Schuss. Die beiden Profimusiker aus Mudersbach unterrichten seit über zehn Jahren Klarinette, Panflöte, Querflöte, Saxophon und Chalumeau in der Erwachsenenarbeit.

Mit einem speziellen Einsteigerkurs soll denen, die gerne ein Instrument lernen möchten, sich aber nicht trauen – oder denken, sie seien zu alt - die Schwellenangst vor dem Selber musizieren genommen werden.

An sechs Abenden werden die Grundlagen des Spiels auf den diversen Klangerzeugern erklärt. Die Teilnehmenden können die unterschiedlichen Instrumente ausprobieren und erleben, wie vielseitig diese einsetzbar sind. Außerdem gibt es eine Einführung in eine gesunde Atemtechnik und einen kleinen Crashkurs im Notenlesen. Am Ende des Kurses sollte jeder Teilnehmer dann sein Instrument gefunden haben und eine kleine Melodie darauf spielen können.

Idealerweise sollte diesem Schnupperkurs ein für Erwachsene geeigneter Instrumentalunterricht in Kleingruppen folgen, an dessen Ende die Mitwirkung in einem Musikverein oder im Mehrgenerationenensemble steht.

**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.





## Tagesworkshops

**Samstag, 17. November**  
10 bis 17 Uhr  
(4 Einheiten à 90 Minuten)  
Andreas Schuss  
60 € bei 5 Teilnehmenden

### Volksliedbegleitung auf verschiedenen Instrumenten

Inhalte des Kurses sind das Erlernen diverser Begleittechniken auf Gitarre, Bass, Akkordeon, Keyboard oder Klavier.  
Der Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.

**Sonntag, 18. November**  
10 bis 17 Uhr  
(4 Einheiten à 90 Minuten)  
Andreas Schuss  
60 € bei 5 Teilnehmenden

### Cajon & Co für Einsteiger & Fortgeschrittene

Inhalt des Tagesworkshops sind das Kennenlernen einfacher Rhythmen und die Erweiterung der Spieltechniken und komplexer Rhythmen sowie Einführung in Cajon-Erweiterungen und Percussionsinstrumente.  
Der Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.

## Malen

**Kursbeginn wird im  
„Aktuell“ bekannt  
gegeben**  
Lisa Novak  
35 €  
plus 20 € Materialkosten

### 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 Farbtöne 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.

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

## Textiles Gestalten

### 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-/Nähadeln, Schere sowie Stoffe, die auch vorab auf dem Infoabend erfragt werden können.

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

**Termin für Infoabend  
und Kurs werden im  
„Aktuell“ bekannt  
gegeben**  
5 Termine  
Nathalie Reifenröther  
60 € bei 6 Teilnehmenden  
inklusive Infoabend

### 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.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 5 Personen.

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

**Termin für Infoabend  
und Kurs werden im  
„Aktuell“ bekannt  
gegeben**  
Manuela Münch  
30 €

Die Kurstermine  
werden bei Vorliegen  
ausreichender  
Anmeldungen bekannt  
gegeben

Kursort ist die  
Musikschule Schuss,  
Leystraße 12  
in Mudersbach





## Kultur

### Kursbeginn wird im „Aktuell“ bekannt gegeben

Andrea Stoll

15 € bei 8 Teilnehmenden

## 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, Konrad-Adenauer-Straße 22-24



## Gesundheit

### Montag, 3. September, 18.30 bis 19.30 Uhr – 18 Termine

Dr. Hans Martin Kretzer

108 € bei 8 Teilnehmenden

## 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 den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

- Bürgerhaus Birken

### Dienstag, 4. September, 18.30 bis 20 Uhr – 10 Termine

Lutz Moleski,

Feldenkraislehrer

Kursgebühr richtet sich nach der Teilnehmerzahl, beispielsweise 60 € bei 8 Teilnehmenden

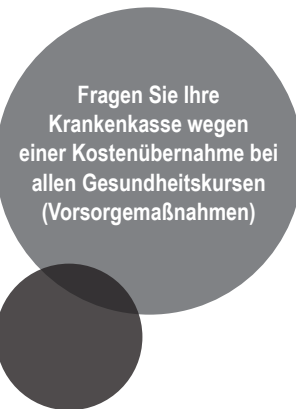
## Feldenkrais – Über Bewegung lernen, die Qualität des Alltags verbessern

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



Fragen Sie Ihre Krankenkasse wegen einer Kostenübernahme bei allen Gesundheitskursen (Vorsorgemaßnahmen)





Kurs 1:

**Mittwoch, 5. September,**  
18 bis 19.30 Uhr

Kurs 2:

**Mittwoch, 16. Januar '19,**  
18 bis 19.30 Uhr –

je 12 Termine  
Jun Wang, Qigong-  
Lehrerin

60 € pro Kurs  
Kursgebühr gilt bei  
6 Teilnehmenden

## Qigong

Bei Qigong führen sanft fließende, konzentrierte Bewegungen mit kontrollierter Körperhaltung und Atmung zu Entspannung und innerer Ruhe. Durch die Übungen wird das Zusammenspiel von Sehnen, Gelenke und Wirbelsäule optimiert und insbesondere die Flexibilität gesteigert. Überdies werden unsere Organe, das Immunsystem und die gesamte Körperkonstitution gestärkt.

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



## Infotalk

### Nie wieder ...

Nie wieder Heißhunger auf Zucker

Inhalte des Infotalks sind:

- Automatische Fettverbrennung in wenigen Tagen ankurbeln
- Warum du keine Kalorien sondern lieber Stunden zählen solltest
- Was der Schlaf mit Abnehmen zu tun hat
- Nasch Dich gesund

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

**Mittwoch, 12. September**

19 Uhr – 1 Termin

Michaela Wolf,  
Dipl. Biochemikerin  
5 €

## Anfängerkurs

### 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 Anfängerinnen 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.

- Giebelwaldhalle (Raum 2), Barbarastraße 17 in Mudersbach

**Dienstag, 25. September,**

18.15 bis 19.30 Uhr –  
6 Termine

Susanne Farida Schon,  
lizenzierte Trainerin für  
Orientalischen Tanz im DTV  
25 € bei mindestens 6  
Teilnehmenden

## 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

**Termin wird bei aus-  
reichender Anmeldezahl  
im „Aktuell“ bekannt  
gegeben**

Manuela Münch,  
Ernährungsberaterin  
10 €





**Dienstag, 25. September,**  
19.30 bis 21 Uhr –  
6 Termine  
Susanne Farida Schon,  
lizenzierte Trainerin für  
Orientalischen Tanz im DTV  
30 € bei mindestens  
6 Teilnehmenden

**jeweils samstags**  
16 Uhr  
Instructor Gugu

**Termin wird bei aus-  
reichender Anmeldezahl  
im „Aktuell“ bekannt  
gegeben**  
18 bis 19.30 Uhr –  
8 Termine  
Elisabeth Bieker-Mitze  
und Isabella Klapczyk,  
Diplom-Sozialarbeiterin  
und zertifizierte  
Entspannungskoachin  
Kursgebühr richtet sich  
nach der Zahl der  
Teilnehmenden

**Termin wird bei aus-  
reichender Anmeldezahl  
im „Aktuell“ bekannt  
gegeben**  
Elisabeth Bieker-Mitze  
und Isabella Klapczyk,  
Diplom-Sozialarbeiterin  
und zertifizierte  
Entspannungskoachin  
Kursgebühr richtet sich  
nach der Zahl der  
Teilnehmenden

## Fortgeschrittenenkurs Orientalischer Tanz

Der Kurs wendet sich an Teilnehmerinnen mit mindestens zwei Jahre regelmäßigem Unterricht im Orientalischen Tanz. Wir trainieren und vertiefen 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.

- Giebelwaldhalle (Raum 2), Barbarastraße 17 in Mudersbach

## CAPOEIRA

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, die aus Tanz, Akrobatik und Musik besteht.

Heute unterrichtet die Gruppe *Capoeira Brasil* diese Kunst in mehr als 60 Ländern.

Möchtest Du CAPOEIRA kennenlernen?

- Giebelwaldhalle (Raum 2), Barbarastraße 17 in Mudersbach

## 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, Barbarastraße 23 in Mudersbach

## 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, Barbarastraße 23 in Mudersbach





**Termin wird bei ausreichender Anmeldezahl im „Aktuell“ bekannt gegeben**

Elisabeth Bieker-Mitze und Isabella Klaczyk, Diplom-Sozialarbeiterin und zertifizierte Entspannungskoachin  
60 € bei 6 Teilnehmenden

**Samstag, 16. Juni**

*Walnuss*

**Samstag, 14. Juli**

*Ringelblume*

**Samstag, 18. August**

*Beifuß*

**Samstag, 15. September**

*Dost*

**Samstag, 20. Oktober**

*Roskastanie*

**Samstag, 17. November**

*Baldrian*

**Samstag, 15. Dezember**

*Ätherische Öle*

jeweils von 14 bis 18 Uhr  
Karola Müller und Birgit Gerhardus, Kräuterfrauen  
15 € pro Kurs  
bei 8 Personen inklusive Skript und Mittagessen aus der Kräuterküche

**Mittwoch, 31. Oktober**

*Herbst- und Winterküche*

18 bis 20.30 Uhr

**Mittwoch, 6. März '19**

*Frühlingsküche*

18 bis 20.30 Uhr

jeweils 4 Termine

Regina Georg

35 € pro Kurs

bei 6 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, Barbarastraße 23 in Mudersbach

## 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 zu lassen 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 sammelt. 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.

- Birgit Gerhardus, Lindenstraße 15 in Mudersbach-Niederschelderhütte

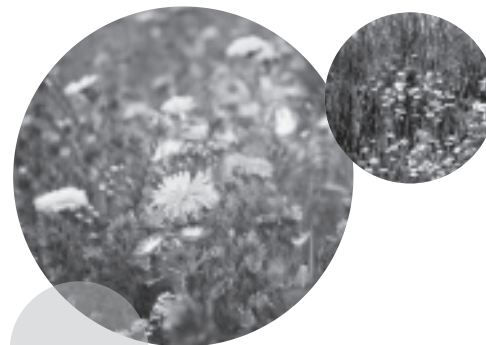
## Kochen für Jedermann und Jedefrau

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





**Termin wird bei ausreichender Anmeldezahl im „Aktuell“ bekannt gegeben**

Manuela Münch,  
Ernährungsberaterin  
70 € Teilnehmerzahl  
mindestens 5 Personen

**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.

**Englisch für Anfänger – A1.2**

Dieser Kurs, in angenehmem Tempo, richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die auch keinerlei schulische Erfahrung mit dem Englischen haben. Schritt für Schritt steigen Sie in die englische Sprache – ihre Aussprache, und Grammatik – ein und haben viel Zeit zum Üben.

Quereinsteiger mit Anfängerkenntnissen sind jederzeit herzlich willkommen!

- Gemeindebüro Mudersbach, Konrad-Adenauer-Straße 22-24 in Mudersbach

**Montag, 24. September,**  
17.45 bis 19.15 Uhr –  
12 Termine  
Sandra Wirths  
Kursgebühren richten sich nach der Anzahl der Teilnehmer und werden bei Kursbeginn bekannt gegeben

**Englisch für Fortgeschrittene – A1/A2**

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-Straße 22-24 in Mudersbach

**Montag, 24. September,**  
19.30 bis 21 Uhr –  
12 Termine  
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



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.



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
- Weitere Funktionen kennen lernen (z. B. Mittelwert)



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

**donnerstags,**  
genauer Termin  
wird nach Eingang  
ausreichender  
Teilnehmer bekannt  
gegeben,  
18 bis 19.30 Uhr –  
6 Termine  
Gerhard Göbel  
60 €



Die PC-Kurse finden alle im Sitzungssaal des Gemeindebüros in Mudersbach, Konrad-Adenauer-Straße 22-24 statt. Kursleiter ist Gerhard Göbel. Die Kursgebühr basiert stets auf einer Teilnehmerzahl von fünf Teilnehmenden.