



Volksbildungswerk

Mudersbach

Das **neue** Programm für das 1. Halbjahr 2026 ist ab Dezember 2025 auf der Homepage der Ortsgemeinde Mudersbach (mudersbach.net) einzusehen.

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



Wissen und mehr

Volksbildungswerk Mudersbach, Konrad-Adenauer-Str. 22-24, 57555 Mudersbach
Tel. 0271-30382765 e-mail: og-vhsmudersbach@freenet.de

Musik

Gitarrenkurs für Wiedereinsteiger(innen)

Wer bereits Grundkenntnisse an der Gitarre besitzt und sein Instrument mal wieder richtig zum Klingen bringen will, der ist in diesem Kurs exakt richtig. Anhand von beliebten Folktunes vermittelt Andreas Schuss Tricks und Kniffe, zeigt Schlagmuster und Akkorde.

Weitere Schwerpunkte sind Barrée-Akkorde und das Thema: Singen beim Gitarre spielen!

Terminabsprache nach Anmeldung (13.01.-17.02., 17.15 – 18 Uhr)

6 x à 45 min

Kursgebühr 60 € bei 4 TN

Kursort: Am Wald 3, Begegnungsstätte, Niederschelderhütte

Ukulele Anfängerkurs + Vertiefungs-Kurs

Terminabsprache nach Anmeldung,

4 x à 45 min

Kursgebühr 40 € bei 4 TN

Kursort: Leystr. 12, Mudersbach-Birken

Schlagersingkreis

Im Schlagersingkreis treffen sich regelmäßig über 20 gutgelaunte Männer und Frauen um gemeinsam alte Schlager, Evergreens (auch englischsprachige Oldies) aus den sechziger/siebziger Jahren zu interpretieren.

Bei uns geht es nicht um musikalische Perfektion sondern um Spaß am gemeinsamen Singen. Bei jeder Probe entwickeln wir uns weiter und lernen, wie Singen durch Atmung und Entspannung besser und leichter werden kann.

Wir würden uns über stimmliche Verstärkung unbedingt freuen, den absolut Jeder kann mitmachen.

Dienstags, 13.01. – 17.02., 18.30 - 20 Uhr 6 x,

24.02. – 31.03., 18.30 – 20 Uhr 6 x

Kursgebühr 38,- €

Kursort: Begegnungsstätte Am Wald 3 Niederschelderhütte

Schnupperprojekt [2 x à 45 min]

Keyboard spielen das ideale Hobby für Seniorinnen und Senioren

Terminabsprache nach Anmeldung

Mindestteilnehmerzahl: 3

Kursgebühr 25 € bei 3TN

Schnupperprojekt [2 x à 45 min]**Cajon, Djembe, Tambourin und Co. - der ideale Einstieg in die Welt der Percussionsinstrumente**

Terminabsprache nach Anmeldung;

Mindestteilnehmerzahl 3

Kursgebühr 20 € bei 3 TN

Kursort ist die Musikschule Schuss Leystraße 12 in Mundersbach, wenn nichts anderes angegeben ist.

“Giebelwälder Stahlwerkskinder“**Projektchor Spaßlieder für den Karneval 2026**

Mit einer besonderen Idee will das Volksbildungswerk Mundersbach die Karnevalszeit in der Region um eine Facette bereichern. Geplant ist einen karnevalistischen Spaß- Chor für die tollen Tage ins Leben zu rufen und die Menschen in der Verbandsgemeinde Kirchen mit zwei bis drei kleinen Auftritten zu erfreuen.

Die Idee für das Chorprojekt, das als “Giebelwälder Stahlwerkskinder“ auftreten könnte, hatten Vanessa Feilen und Andreas Schuss von der Musikschule Schuss, die gleich auch einige witzige Schlagerparodien mit regionalem Bezug getextet haben. So geht es in “Et fährt kein Zug von hier nach Kölle“ um die Probleme mit dem RE 9 oder in “Knäckebrot zum Frühstück“ um die Tücken der sommerlichen Grillabende mit Grillgut und heimischem Getränk.

Geplant sind ein 20-30 minütiges Kurzprogramm bei dem sich die Mitwirkenden durch verrückte Accessoires, kurze Wortbeiträge und schräge Kostüme einbringen können. So soll an die karnevalistische Tradition in der Ortsgemeinde Mundersbach angeknüpft werden.

Wer bei den “Mundersbacher Stahlwerkskindern“ mitmachen will meldet sich bei Vanessa Feilen-Schuss unter 0172 / 8404894 oder bei Christa Helmert-Jung unter 027130382765 oder der Mailadresse og-vhsmundersbach@freenet.de an.

Die Probeabende finden montags ca. 20-21 Uhr in der Begegnungsstätte in Niederschelderhütte, Am Wald 3 statt. Teilnehmende erhalten bei Bedarf ein Halbplayback zum Üben zu Hause.

Der Projektzeitraum wäre erstmal bis zum Karnevalssamstag 2026

In dieser Zeit sollen Proben nach Absprache und 2-3 Kurzauftritte absolviert werden.

Kurstermine; 12.01., 19.01., 26.01., 02.02.

Mindestteilnahme: 8

Gesundheit

Tai Chi für Einsteigende und Fortgeschrittene

Tai Chi hilft bei Stressabbau, Schlafstörungen und Depressionen; oder es macht einfach nur Spaß.

Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt.

Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge.

Gut für alle die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig. Für jedes Alter geeignet.

Montag, 05.01. – 30.03., 13x, 18 bis 18.45 Uhr

13.04. – 20.07., 14x, 18 bis 18.45 Uhr

Bürgerhaus Birken

Rückentraining für Alle

Unter sporttherapeutischer Anleitung mit Spaß und Abwechslung halten wir uns fit für den Alltag. Egal ob jung oder älter, sporterfahren oder untrainiert, dieser Kurs nimmt jeden mit auf den Weg zu einem gesunden Rücken.

Für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Montag, 05.01.- 30.03., 13 x 19 bis 19.45 Uhr

13.04.–20.07., 14 x 19 bis 19.45 Uhr

Bürgerhaus Birken

Bitte Iso Matte oder ähnl. sowie warme Socken mitbringen

Die Schulter-Nacken-Stunde

Effektive Übungen für die Selbstbehandlung bei Schulter- und

Nackenbeschwerde. Alle Übungen werden im Sitzen und Stehen durchgeführt

Bitte Isomatte, Decke und evtl. Nackenrollen mitbringen.

Montag, 05.01.-26.01., 17.00 – 17.45 Uhr, 4x

Bürgerhaus Birken

Mobilisationstraining und Sturzprophylaxe für den Alltag

Beweglichkeit und Trittsicherheit nehmen mit zunehmendem Alter ab. Dem kann mit effektiven Übungen entgegengewirkt werden. Diese Übungen sind speziell angepasst und täglich ohne großen Aufwand durchzuführen. Sie fördern den Gleichgewichtssinn, wirken Schwindel entgegen und lösen Muskelverspannungen.

Bitte ISO Matte und eine Kopfstütze (Kissen) mitbringen.

Montag, 19.45-20.30 Uhr, (Termin wird nach Vorliegen ausreichender Anmeldungen bekanntgegeben)
Bürgerhaus Birken

Kursleiter zu den Kursen ist **Sporttherapeut Dr. Hans Martin Kretzer**
Die Kursgebühr bei den Kursen ist abhängig von der Teilnehmerzahl und wird bei Kursbeginn festgelegt.

Qigong für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Wir üben das Jiansheng-Qigong (das Gesundheitsqigong) und das Daoyin-Yangsheng (das Qigong zur Pflege des Lebens nach Professor Guangde Zhang von der Sportuniversität Peking)

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 Mundersbach

14.01. – 18.03., 18 – 19.30 Uhr 10 x

15.04. – 24.06., 18 – 19.30 Uhr 10x

Jun Wang, Qigong-Lehrerin

Kursgebühr richtet sich nach den Teilnehmenden

Die Feldenkrais-Methode® unter dem Aspekt Gesundheit

Jeder Lebensvorgang besteht aus Bewegungen! Viele Beschwerden resultieren aus ungünstigem Bewegungsverhalten. Ohne dass es uns bewusst ist, beanspruchen wir manche Körperpartien zu stark auf Kosten anderer.

Wenn wir die körperliche Wahrnehmung in den Vordergrund rücken, können wir die Ursachen für unsere Beschwerden erkennen, beeinflussen und so eine nachhaltige Verbesserung erreichen.

Im Rahmen des Feldenkraisunterrichts lernen Sie:

- sich bewusst wahrzunehmen,
 - wo Sie viel Anstrengung aufwenden und
 - wo und wie Sie Ihre Kräfte einsetzen können (sollten),
- um sich effizienter und angenehmer bewegen zu können.

Montag, 19.01 – 23.03. 18.30 – 20 Uhr, 10x

Bürgerhaus in Mu.-Birken, Alte Schulstr.

Lutz Moleski, Feldenkraislehrer

Kursgebühr richtet sich nach der Teilnehmerzahl, beispielsweise 65 € bei acht Teilnehmenden

Orientalischer Tanz- Bauchtanz - Freude am Tanzen

Entdecke deine Weiblichkeit und Erlebe die pure Freude am (Bauch-)Tanzen. Lerne die sinnlichen und kraftvollen Bewegungen dieses faszinierenden Tanzstils kennen und genieße dabei jede Minute. Verbessere deine Beweglichkeit, stärke deine Muskulatur und baue Stress ab.

Was dich erwartet

Dieser Kurs richtet sich an Tänzerinnen mit Vorkenntnissen im Orientalischen Tanz. Im Mittelpunkt stehen die Verfeinerung der Tanztechnik, präzise Isolationen und fließende Bewegungsabläufe, die zu einer harmonischen Choreografie verbunden werden.

Mit Freude an der Musik und Spaß am gemeinsamen Training werden Technik, Ausdruck und Musikalität auf natürliche Weise vertieft.

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 Leggins (gern enganliegend)

Tanzschlängchen mit Ledersohle oder Socken

Tuch, das du dir um die Hüften binden kannst

einen Tanzschleier (falls vorhanden)

Yogamatte

Giebelwaldhalle Mundersbach, Raum 2 – unterer Parkplatz, Barbarastraße 21,

Dienstag, , 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr – 6 Abende –

Susanne „Farida“ Schon

45,- € bei mind. 6 Teilnehmerinnen

Verbindliche Anmeldung bei: Volksbildungswerk Mundersbach,

Christa Helmert-Jung, Telefon: 02 71/30 38 27 65 oder Email: og-vhsmundersbach@freenet.de

Kräuterkurse 2026

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.

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.

In den Kräuterkursen 2026 werden wir uns hauptsächlich mit Heilkräutern beschäftigen, die unsere Knochen und Gewebe stärken und gesund erhalten. Auch das Räuchern wird uns wieder begleiten. Im Februar, wenn die Tage wieder merklich länger geworden sind, werden wir mit Kräutern und Harzen räuchern, die unsere Häuser und Wohnungen energetisch reinigen können. So

können wir uns nach der langen, dunklen Winterzeit wieder richtig wohl fühlen und uns auf den Frühling vorbereiten.

Die Kurse beginnen in der Regel samstags um 14 Uhr in 57555 Mudersbach-Niederschelderhütte, Lindenstraße 15.

Kursgebühr: 38 €, inklusive Skript und Getränke, Imbiss aus der Kräuterküche. Materialkosten von ca. 5 € sind zuzüglich und werden im Kurs abgerechnet.

Birgit Gerhardus, Kräuterfrau

Samstag, 17. 01. Hafer

Samstag, 07. 02. Räuchern, Hausreinigung

Samstag, 07. 03. Beinwell

Freitag, 17. 04. Kräuterwasche

Samstag, 04. 07. Ackerschachtelhalm

Samstag, 15. 08. Schafgarbe

Samstag, 10. 10. Wasser und Salz: Heilkräuterauszüge mit Soden

Samstag, 14. 11. Vitalpilze

Sprachen

Englischkurs online via Zoom, level B1.2,

Sie sind herzlich willkommen

Wir sind mittlerweile bei einem Lehrwerk der Niveauskala B1 angekommen, und „treffen“ uns jeden Montag, vollkommen entspannt, online per Zoom. Sie können bei einer schönen Tasse Tee in ihrem gemütlichen Wohnzimmer am Englischkurs teilnehmen, ersparen sich die Anfahrtswege und somit viel Zeit. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Nur Mut.

Über vertraute Themen aus Ihrem Alltag, Urlaubsreisen, Hobbies, Arbeit usw. können Sie kurz berichten, und haben bereits 3 Arbeitsbücher der Niveaustufen A1-B1, die dem europäischen Referenzrahmen entsprechen, erarbeitet.

Gemeinsam möchten wir unsere Sprachkenntnisse vertiefen, so dass wir uns spontan und fließend über alltägliche Dinge unterhalten können.

montags: 17.00-18.30 Uhr für (weiter) Fortgeschrittene level B1.2

online per Zoom

12.01.-30.03.2026

12 Termine, 24 Unterrichtsstunden

Sandra Wirths

Über Ihre Teilnahme am Kurs würden wir uns sehr freuen. Sie können jederzeit dazukommen.

Englischkurs für leicht Fortgeschrittene, Nivea B1.1, online per Zoom

Gemeinsam haben wir die Niveaustufen A1 und A2 erarbeitet, und sind nun in der zweiten Hälfte des 3. Lehrwerks angelangt. Wenn Sie Ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten, über Grundkenntnisse verfügen, und sich schon mit einigen Sätzen im Alltag über Urlaub, Familie, Arbeit, Hobbies

usw. verständigen, jedoch noch nicht fließend sprechen können, sollten Sie an unserem Kurs teilnehmen. Wir würden uns sehr freuen.

Durch die Teilnahme an unserem online Kurs ersparen Sie sich die Anfahrtswege und somit viel Zeit, und können, ganz entspannt, von zu Hause aus, Ihren Wortschatz erweitern und Ihre Sprachkenntnisse vertiefen.

Montags, 12.01.-30.03.2026, 12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 18.45-20.15 Uhr

Sandra Wirths

Die Kursgebühren zu beiden Kursen richten sich nach der Anzahl der Teilnehmer und werden bei Kursbeginn bekannt gegeben.

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