

## **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 unter Einbeziehung von Texten aus der Literatur, der Wissenschaft und der Philosophie versucht, hierauf Antworten zu finden.

- Sitzungssaal des Gemeindebüros in Mudersbach

jeweils donnerstags, 19 bis 20.30 Uhr - 5 Termine

Heinz Weber

10 € bei sechs Teilnehmenden

### **Wanderung von Brachbach direkt zum Otto-Turm,**

von dort auf verschlungene Pfade zurück. Thema: Landschaft lesen lernen.

Zeitdauer 3 Std. Kinder/ Enkelkinder und Hunde willkommen

Treffpunkt: Brachbach Siegbrücke Austraße/ Industriestraße

5 €

### **Wanderung am Giebelwald. Thema: Alles kaputt oder tut sich was im Wald?**

Zeitdauer: ca 3 Stunden, Kinder/ Enkelkinder und Hunde willkommen

Treffpunkt: Schindeparkplatz (Holzlagerplatz) in Niederschelderhütte

5 €

**Die Termine entnehmen Sie bitte dem „Aktuell“ oder erfragen diese beim Volksbildungswerk Mudersbach**

**Leiter der Exkursionen ist Rudolf Kessler**

## **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

**Konzert des Mehrgenerationenensembles findet am  
11.10.2020 um 17 Uhr im  
Bürgerhaus Birken unter der Überschrift  
„Mehrgenerationenensembles auf großer Fahrt“**

(unter Vorbehalt, da aufgrund der momentanen Situation (Corona) nicht abzusehen ist, ob Konzerte etc. stattfinden dürfen)

### **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

### **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**

## **Kultur**

### **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 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 und Infoabend:

Donnerstag, 22. Oktober, 18 bis 20.30 Uhr – 8 Termine

Sitzungssaal des Gemeindebüros in Mudersbach

36 € (bei 10 Teilnehmer) plus 20 € Materialkosten pro Kurs

Lisa Novak

## **Gesundheit**

### **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 einen laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

- Bürgerhaus Birken

Montag, 05.10., 18.30 bis 19.30 Uhr – Tai Chi/Pilates

19.30 bis 20.30 Uhr - Funktionsgymnastik

Dr. Hans Martin Kretzer

Die Kursgebühr wird bei Kursbeginn festgelegt.

### **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.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt fünf Personen.

Gemeindebüro Mudersbach

Kursbeginn wird im „Aktuell“ bekannt gegeben

18 Uhr

Manuela Münch

70 €

### **Informationsabend „Diabetes mellitus Typ 2“**

Diabetes mellitus Typ 2 ist die Volkskrankheit Nummer eins.

Wie diese Krankheit entsteht und was man dagegen tun kann, darüber berichtet die Ernährungsberaterin Manuela Münch an diesem Abend.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt fünf Personen.

Kursbeginn wird im „Aktuell“ bekannt gegeben

10 €

### **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

Kurs: Mittwoch, 09. September – 09. Dezember 2020 , 18 bis 19.30 Uhr – 11

Termine

Jun Wang, Qigong-Lehrerin

Kursgebühr richtet sich nach den Teilnehmenden

### **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 Kurs findet im Raum 2 der Giebelwaldhalle in Mudersbach an einem Samstag (genauer Kurstermin wird nach Eingang ausreichender Anmeldungen bekanntgegeben) von 11-16 Uhr statt.

Die Kursleitung hat bei beiden Kursen Bea Wronker

### **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.

Kursbeginn bei Vorliegen ausreichender Anmeldungen

(jeweils donnerstags von 19.00 – 20.30 Uhr)

Kursort: Raum 2 der Giebelwaldhalle in Mudersbach

Kursgebühr: 48.00 €

Dauer: 8 Termine

### **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

Kurs 1: Dienstag, 15. September – 01. Dezember, 18.30 bis 20 Uhr – 10

Termine

Kurs 2: Dienstag, 19. Januar – 23. März 2021, 18.30 bis 20 Uhr – 10 Termine

Lutz Moleski, Feldenkraislehrer

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

### **Orientalischer Tanz - getanztes Beckenboden- und Faszientraining**

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.

Giebelwaldhalle (Raum 2), Barbarastraße 17 in Mudersbach

Termin auf Anfrage, 18.15 bis 19.30 Uhr – 6 Termine

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

### **Orientalischer Tanz - getanztes Beckenboden- und Faszientraining**

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 getanzte werden. Auch bei diesem Kurs kommt der Spaß beim gemeinsamen Tanzen nie zu kurz.

Giebelwaldhalle (Raum 2), Barbarastraße 17 in Mudersbach

Termin auf Anfrage, 19.30 bis 21 Uhr – 6 Termine

Susanne Farida Schon, lizenzierte Trainerin für Orientalischen Tanz im DTV  
30 € bei mindestens 6 Teilnehmerinnen

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 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  
jeweils 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, 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

### **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, Barbarastraße 23 in Mudersbach

Kursbeginn wird 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 Inhaltstoffen, 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.

Birgit Gerhardus, Lindenstraße 15 in Mundersbach-Niederschelderhütte  
jeweils von 14 bis 18 Uhr

Birgit Gerhardus, Kräuterfrauen

20 € pro Kurs bei acht Teilnehmenden inklusive Skript und Imbiss aus der  
Kräuterküche

Kurstermine werden aufgrund der aktuellen Gesundheitslage erst später  
bekanntgegeben.

### **Kochen für Kochbegeisterte**

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.

Termin nach Absprache 17 (oder 18) Uhr

Grundschule Niederschelderhütte, Am Erlenwald 31

Regina Georg

35 € bei 6 Teilnehmenden pro Kurs

### ***Sprachen***

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

Wir sind ein Englischkurs für **fortgeschrittene** Anfänger, da wir mit unserem Kurs im Februar 2018 begonnen haben, und bei Lektion 11 des 1. Arbeitsbuches angelangt sind.

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: 14. September – 07. Dezember 2020, 18.45-20.15 Uhr, 13 Termine

Gemeindebüro Mudersbach, Konrad-Adenauer-Str. 22-24  
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 oder 0151 46434021

## **EDV-Schulungstermine**

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.

### **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

Kursbeginn wird im „Aktuell“ bekannt gegeben

jeweils donnerstags, 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 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-Straße 22-24 statt**

**Dozent ist Gerhard Göbel**

**Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 5 Teilnehmende**

### **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 Runkler