

## **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

8 x à 45 min

Kursgebühr 75 € bei 4 TN ( 60 € bei 5 TN)

### **Ukulele Anfängerkurs + Vertiefungs-Kurs**

Terminabsprache nach Anmeldung,

6 x à 45 min

Kursgebühr 60 € bei 4 TN

### **Mitspielprojekt: 30 leichte Songs in G für unterschiedliche Instrumente + Gesang**

ein einfacher Einstieg in das gemeinsame Spiel auf unterschiedlichen Instrumenten. Ideal für ambitionierte Einsteiger/innen auf Gitarre und Ukulele.

Du solltest die Akkorde G | D | em | am | H7 und C flüssig greifen können.

Der Kurs ist auch offen für Musizierende auf Cajon | Keyboards | Flöte etc. Wir spielen Oldies, Folksongs und alles was Spaß macht.

Terminabsprache nach Anmeldung,

Mindestteilnehmerzahl: 5

6 x à 45 min

Kursgebühr 45 € bei 5 TN

### **Schlagersingkreis**

Im Schlagersingkreis treffen sich regelmäßig 10 – 15 gutgelaunte Männer und Frauen um gemeinsam alte deutsche Schlager, Evergreens und Folksongs zu interpretieren. Wir sind kein typischer Chor, sondern singen einfach aus Spaß an der Freud. Trotzdem bringt unser Leiter Andreas Schuss uns beim Thema Atmung und Gesang immer ein bisschen weiter.

Wir würden uns über stimmliche Verstärkung unbedingt freuen.

Dienstags 19 - 20 Uhr 8 x

Kursgebühr 32,- €

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 4 /

Kursgebühr 15€ bei 5 TN

### **Projektensemble: Mudersbacher Haubergsholz**

Für das Jahr 2025 planen Vanessa Feilen und Andreas Schuss ein Projektensemble, speziell für junge und junggebliebene Holzbläser (Saxophon, Klarinette, Querflöte), die abseits der klassischen Blesorchesterliteratur gemeinsam schwungvolle Melodien zwischen Klassik, Volksmusik und Pop musizieren wollen. Dafür hat Andreas Schuss besondere Kompositionen und Arrangements angefertigt, die sowohl ambitionierten Instrumentalschüler(innen) als auch alte und erfahrene Orchesterroutiniers richtig Spaß macht. Durch den Verzicht auf Blechblasinstrumente und Schlagzeug soll so ein ganz eigenständiger und gefühlvoller Klang entstehen, der sich von den typischen Blorchestern unterscheidet. Denn das „Mudersbacher Haubergsholz“ ist nicht als Konkurrenz, sondern als Ergänzung bestehender Orchester gedacht!

10 x à 60 min

Kursgebühr 63 €

montags Februar bis Mai (Pause im April)

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

### ***Gesundheit***

#### **Tai Chi/Pilates**

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte; im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig. Für jedes Alter geeignet.

Montag, 05. Mai – 14. Juli 10 x 18 bis 18.45 Uhr  
Bürgerhaus Birken  
Kursgebühr richtet sich nach Anzahl der Teilnehmenden

### **Funktionsgymnastik – Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule**

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung; dabei steht auch Ihre persönliche Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

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. Mai – 14. Juli, 10 x 19 bis 19.45 Uhr

**Neu: ein Kurs am Vormittag: Termin nach Absprache, 10 – 10.45, 10 x**  
Bürgerhaus Birken

Kursleiter zu beiden Kursen ist Sporttherapeut Dr. Hans Martin Kretzer  
Die Kursgebühr bei beiden Kursen ist abhängig von der Teilnehmerzahl und wird bei Kursbeginn festgelegt.  
Bitte Iso Matte oder ähnl. sowie warme Socken mitbringen

### **Autogenes Training für Anfänger**

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.

Bürgerhaus Birken

Sporttherapeut Dr. H.M. Kretzer

Kursgebühr richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmenden

Bei Vorliegen ausreichender Anmeldungen wird der Termin festgelegt.

### **Qigong für Anfänger und Fortgeschrittene**

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  
30. April – 02. Juli  
Jun Wang, Qigong-Lehrerin  
Kursgebühr richtet sich nach den Teilnehmenden

### **Bessere Balance durch die Feldenkrais-Methode**

Die Feldenkrais-Methode schafft Lernbedingungen, in denen Menschen sich darin schulen können, ihr Unterscheidungsvermögen zu verbessern. Sie setzt an den Bewegungsgewohnheiten an und ermöglicht zu lernen, Bewegungen einfach und mit wenig Kraft auszuführen. Die dadurch verbesserte Beweglichkeit erhöht die Bewegungssicherheit und stärkt das Zutrauen in die Kraft und die Fähigkeiten des eigenen Körpers. Die Bewegungslektionen benutzen die Gesetze der Mechanik und ordnen unseren Körper. Auf diese Weise verbessern wir nach und nach unsere Haltung, unser Koordinationsvermögen und erlangen eine Beweglichkeit, die es uns erlaubt, uns so zu bewegen, wie wir uns bewegen wollen.  
Hätten Sie nicht auch gern etwas davon?  
Bürgerhaus in Mu.-Birken, Alte Schulstr.  
Montag, 25. August bis 24. November – 10 Termine  
Lutz Moleski, Feldenkraislehrer  
Kursgebühr richtet sich nach der Teilnehmerzahl, beispielsweise 65 € bei acht Teilnehmenden

### **Meditation am Freitagabend**

Meditation wirkt sich positiv auf unsere Stimmung aus, sie verbessert den Umgang mit unseren Gefühlen, erhöht unsere Konzentrationsfähigkeit, verschafft uns mehr Klarheit und stärkt unsere Persönlichkeit.  
Jede Kurseinheit enthält eine angeleitete Meditation mit anschließender Reflektion.  
Die Meditation am Freitagabend kann zusammen mit dem Workshop ‚Mit Achtsamkeit gestärkter durch den Alltag‘ durchgeführt werden, aber auch als einzelner Kurs gebucht werden.  
Hier ist jeder willkommen, ob Anfänger oder Fortgeschrittener.  
Teilnehmerzahl: 6 - 12  
Dauer: 4 x a 45 Minuten 21.03.-11.04., 19.45-20.20

### **Mit Achtsamkeit gestärkter durch den Alltag**

In diesem Workshop bist du genau richtig, wenn du mal wieder mehr für dich und deine Gesundheit tun möchtest häufig gestresst bist und dich nach innerer Ruhe sehnst

bereits einen Achtsamkeitskurs belegt hast und wieder mal in der Gruppe Achtsamkeit praktizieren möchtest wenn du neugierig bist, was hinter dem Begriff Achtsamkeit steckt und wofür diese gut ist.

Zusammen machen wir verschiedene Achtsamkeitsübungen. Wenn das Wetter es zulässt, gehen wir zeitweise auch nach draußen.

Hier ist jeder willkommen, ob Anfänger oder Fortgeschrittener.

Hast du Lust auf mehr? Direkt im Anschluss findet die ‚Meditation am Freitagabend‘ statt!

Lernziele: Achtsamkeit ist u.a. förderlich für Stressreduktion, bessere Konzentration, Klarheit über Bedürfnisse und Ziele, mehr Gelassenheit, eine gesündere Lebensweise, bessere Resilienz

Teilnehmerzahl: 6 - 12

Dauer: 4 Termine a 90 Minuten, 21.03.-11.04., 18 – 19.30

Die Kursgebühr richtet sich nach den Teilnehmenden und wird vor Kursbeginn festgelegt

Die Kursleitung zu den Kursen hat Conny Preußner, Psychologische Beraterin Personal und Business

Rückfragen zu den Kursen 0151-42 88 81 14

### **Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene - Mittelstufe**

#### **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

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.

Giebelwaldhalle Mudersbach, Raum 2 – unterer Parkplatz, Barbarastraße 21, Dienstag, 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr – 6 Abende –

Susanne „Farida“ Schon

40,- € bei mind. 6 Teilnehmerinnen

Verbindliche Anmeldung bei: Volksbildungswerk Mudersbach, Christa Helmert-Jung, Telefon: 02 71/30 38 27 65 oder Email: og-vhsmudersbach@freenet.de

**Yoga und Bauchtanz - Was für eine wundervolle Verbindung für Anfängerinnen mit guten Vorkenntnissen**  
**Was für eine wundervolle Verbindung – Yoga und Bauchtanz**

*Erlebe die harmonische Verbindung von Yoga und Bauchtanz in diesem einzigartigen Kurs.*

Die Kursleiterin Frau Schon bietet eine wunderbare Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen und gleichzeitig die weibliche Anmut und Kraft zu fördern.

Yoga und Bauchtanz sind ideale Methoden, um Stress abzubauen und die Konzentration zu fördern. Sie verbessern die Beweglichkeit und stärken die Muskulatur. Yoga und Bauchtanz sind ein umfassendes Training für Körper, Geist und Seele und unterstützen dein ganzheitliches Wohlbefinden.

In einer entspannten und freundlichen Atmosphäre macht das Yoga üben und Tanzen gleich doppelt so viel Spaß.

### **Was dich erwartet**

Wir beginnen mit einer kurzen Meditation und gezielt ausgewählten Asanas, um den Körper zu erwärmen und auf die Tanzbewegungen vorzubereiten. Diese Yoga-Übungen helfen, Flexibilität, Kraft und Balance zu verbessern, während sie gleichzeitig den Geist beruhigen.

Im tänzerischen Teil der Stunde bereite ich dich auf die Abnahme des Deutschen Tanzsportabzeichens für Orientalischen Tanz (DTSA-OT) in Bronze am 15.02.2025 vor.

Durch das Einüben kurzer Choreografien entwickelst du ein besseres Körpergefühl und stärkst deine Muskulatur. Die Bewegung zur Musik fördert zudem deine Koordination, Ausdauer und Körperhaltung.

Zum Abschluss führen wir sanfte Dehnübungen durch, um die Muskulatur zu entspannen und die Flexibilität zu erhöhen. Eine wohltuende Schlussentspannung rundet die Stunde ab und lässt dich mit einem Gefühl von Ruhe und Ausgeglichenheit zurück.

Natürlich ist die Teilnahme an der DTSA-OT-Abnahme freiwillig.

Giebelwaldhalle Mudersbach, Raum 2 – unterer Parkplatz, Barbarastraße 21,  
Dienstag 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr – 6 Abende –

Susanne „Farida“ Schon

40,- € bei mind. 6 Teilnehmerinnen

Verbindliche Anmeldung bei: Volksbildungswerk Mudersbach,  
Christa Helmert-Jung

Telefon: 02 71/30 38 27 65 oder Email: [og-vhsmudersbach@freenet.de](mailto:og-vhsmudersbach@freenet.de)

Termine zu beiden Kursen werden nach Vorliegen ausreichender Anmeldungen bekanntgegeben

### **Kräuterkurse 2025**

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 2025 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 ca. 18 Uhr statt in 57555 Mudersbach-Niederschelderhütte, Lindenstraße 15.

Samstag, 22. März	Die Heilkraft der Pflanzenknospen: Gemmotherapie fürs Herz
Samstag, 05. April	Über das Sammeln von Heilkräutern zum rechten Zeitpunkt
Samstag, 17. Mai	Oxymele: Über die Heilkraft von Honig und Essig
Samstag, 05. Juli	Johanniskraut
Samstag, 23. August	Schafgarbe
Samstag, 13. September	Melisse
Samstag, 11. Oktober	Hafer
Samstag, 15. November	Kaffee
Samstag, 13. Dezember	Kakao

Birgit Gerhardus, Kräuterfrau und Yogalehrerin  
34 €, inklusive Skript und Getränke, Imbiss aus der Kräuterküche.  
Materialkosten von ca. 5 € sind zuzüglich und werden im Kurs abgerechnet.

## ***Sprachen***

**English course online, it's fun, give it a try 😊, via Zoom, level B1.2**

Der o.g. Englischkurs besteht schon seit etlichen Jahren, und würde sich sehr über Quereinsteiger freuen, die dem technisch völlig unkomplizierten online Unterricht per zoom gegenüber aufgeschlossen sind. Sie sparen Zeit (Anfahrtswege, und -kosten) und haben dennoch das Gefühl, mit den anderen Kursteilnehmern gemeinsam an einem Tisch zu sitzen.

Auf ausdrücklichen Wunsch der Kursteilnehmer arbeiten wir mit einem Lehrwerk der Niveauskala B1, um vorhandene Kenntnisse wieder aufzufrischen.

Wenn Sie bereits erfolgreich 3 Niveaustufen des europäischen Referenzrahmens in der englischen Sprache (A1-B1) abgeschlossen haben, und sich über vertraute Themen aus Ihrem Alltag z.B. Arbeit, Freizeit, Hobbies usw. gut verständigen können, und auf Reisen bereits die meisten Situationen bewältigen

und über Ihre Ziele, Pläne, Erfahrungen kurz berichten können, sollten Sie sich in unsere online Meetings per Zoom einloggen. Sie sind herzlich willkommen!

Wir möchten gemeinsam unsere Sprachkenntnisse vertiefen, so dass wir uns spontan und fließend auch mit Muttersprachlern unterhalten können. Außerdem lernen wir, unsere Meinung auch zu komplexeren Themen und Texten zu äußern.

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

Montag, 28.04.-14.07.2025, 17.00 – 18.30, 12 Termine, 24 UStd

**Englischkurs für leicht Fortgeschrittene B1.1, online per zoom (ist total einfach, macht riesig Spaß und spart Zeit), nur Mut!**

Nachdem wir gemeinsam die Niveaustufen A1 und A2 erarbeitet haben, sind wir nun in dem 3. Lehrwerk bei Kapitel sechs angelangt.

Wenn Sie über Grundkenntnisse verfügen und sich schon mit einigen Sätzen im Alltag über Familie, Einkaufen, Arbeit, Urlaub usw. verständigen können, jedoch noch nicht fließend sprechen und Sie Ihre Kenntnisse vertiefen möchten um sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen oder Interessensgebiete äußern zu können oder um über Ihre Pläne, Ziele, Wünsche zu sprechen und Ihre Ansichten kurz zu vertreten, dann ist unser Kurs der richtige für Sie.

Quereinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen. Give it a try. 😊

Montag, 28.04.-14.07.2025, 18.45-20.15 Uhr,

12 Termine, 24 Unterrichtsstunden

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**

**Bitte in Kreis setzen**