



Volkshilfswerk Mudersbach

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



Kultur

Musik

Gitarregrundkurs für Erwachsene mit Andreas Schuss

Montag, 26. August,
 8 Termine à 45 Minuten,
 Andreas Schuss
 70 €
 bei 4 Teilnehmer*innen

Andreas Schuss hat hier vor Ort schon vielen Menschen das Gitarrenspiel nähergebracht.

Für den neuen Kurs des Volkshilfswerkes wurde sein Unterrichtsmaterial komplett überarbeitet und zu einen Kurspaket mit vielen schönen Oldies in einfacher Bearbeitung zusammengestellt.

Schon nach wenigen Einheiten können die Lernenden die ersten schönen Oldies mitspielen.

Eine ausgeklügelte Unterstützung per Internet hilft bei Problemen und verbessert so den Lernerfolg.



Grundkurs Ukulele mit Vanessa Feilen-Schuss

Montag, 26. August,
 6 Termine à 45 Minuten,
 Vanessa Feilen-Schuss
 45 €
 bei 5 Teilnehmer*innen

Die Ukulele ist momentan das absolute Trendinstrument. Sie ist ebenso leicht zu erlernen wie zu transportieren. Vanessa Feilen-Schuss vermittelt in nur 6 Einheiten eine solide Grundlage für das Spiel auf dem kleinen Saiteninstrument, so dass die Teilnehmer anschließend in der Lage sind viele Oldies, Folksongs und Weihnachtslieder zu begleiten.





Dienstag, 19. August,
6 Termine à 45 Minuten,
Vanessa Feilen-Schuss
45 €
bei 5 Teilnehmer*innen

Grundkurs Cajon mit Andreas Schuss

Das Cajon bietet einen leichten Einstieg in die Welt der Perkussionsinstrumente, aber am Anfang ist es doch nicht ganz so leicht die „Kiste“ zum grooven zu bringen. Im Grundkurs Cajon zeigt der Kursleiter die grundlegenden Schlagtechniken und wichtige Basisrhythmen. So lässt es sich schon nach 6 Einheiten richtig cool zu den meisten Popsongs trommeln.



**Kursbeginn wird
nach ausreichenden
Anmeldungen im
„Aktuell“ bekannt
gegeben**

Schelderhütter Schlagersingkreis

In der Gruppe singen, mit Spaß aber ohne Leistungsdruck, dass ist die Idee des neuen Singkreises, den Andreas Schuss und Vanessa Feilen-Schuss ab Herbst in Niederschelderhütte etablieren wollen. Das Repertoire soll überwiegend aus bekannten Schlagern, Evergreens und Folksongs bestehen. Ganz wichtig ist den Initiatoren, dass es sich nicht um einen klassischen Chor handelt und der Spaß steht bei diesem Projekt an erster Stelle steht.

immer mittwochs
18.00 – 19.30 Uhr
Andreas Schuss
60 €

Mudersbacher Mehrgenerationenensemble (MGE)

Das Ensemble sucht momentan eine Bassistin oder einen Bassisten, sowie eine(n) Saxophonist(in).

Auch andere Instrumentalistinnen oder Instrumentalisten sind herzlich willkommen.

- Begegnungsstätte „Am Wald 3“ in Niederschelderhütte



Folkworkshop Songs of sea and shore

Auch in diesem Jahr bieten Vanessa Feilen-Schuss und Andreas Schuss wieder einen Folkworkshop für Sängerinnen, Sänger und Instrumentalistinnen und Instrumentalisten aller Art an. Hier kann vom Neuling bis zum Profi jeder mitmachen. Gewünscht ist ein musikalischer und persönlicher Austausch in geselliger Runde.

Samstag, 31. August,
11.00 bis 15.00 Uhr –
1 Termin
Andreas Schuss,
Vanessa Feilen-Schuss
40 €
bei 5 Teilnehmer*innen

Projektensemble „Flötenton & Harfenklang

zur Gestaltung eines Weihnachtskonzertes für Holzbläser, Saiteninstrumente und Klavier. Das Projektensemble soll ein Konzertprogramm erarbeiten, das stark an die Stubenmusi-Abende angelehnt ist, die in der Adventszeit überall in Oberbayern, Tirol und im Salzburgerland zu erleben sind. Das Angebot richtet sich an Musikerinnen und Musiker aus der Region, die in der Vorweihnachtszeit eine ganz besondere musikalische Tradition in unsere Heimat transportieren wollen.

Für alle Projekte gibt es eine gute mediale Unterstützung, sowie ein professionelles Noten- und Playbackmaterial (GEMA) um das Üben zu Hause so effizient wie möglich zu gestalten.

**Geplant sind 4 Proben
im November sowie
ein Kirchenkonzert am
Samstag, 7. Dezember**

Die Kurstermine
werden bei Vorliegen
ausreichender
Anmeldungen bekannt
gegeben

Kursort ist die
Musikschule Schuss,
Leystraße 12
in Mudersbach



Kurs 1:

Montag, 19. August bis
Montag, 14. Oktober,
17.30 bis 18.45 Uhr –
9 Termine

Kurs 2:

Montag, 21. Oktober bis
Montag, 16. Dezember,
17.30 bis 18.45 Uhr –
9 Termine

Dr. Hans Martin Kretzer
Die Kursgebühr richtet
sich nach der Anzahl
der Teilnehmenden und
wird bei Kursbeginn
festgelegt.

Kurs 1:

Montag, 19. August bis
Montag, 14. Oktober,
19.00 bis 19.45 Uhr –
9 Termine

Kurs 2:

Montag, 21. Oktober bis
Montag, 16. Dezember,
19.00 bis 19.45 Uhr –
9 Termine

Dr. Hans Martin Kretzer
Die Kursgebühr richtet
sich nach der Anzahl
der Teilnehmenden und
wird bei Kursbeginn
festgelegt.

Dienstag, 12. November
bis

Dienstag, 26. November,
20.00 bis 21.00 Uhr –
3 Termine

Dr. Hans Martin Kretzer
Die Kursgebühr richtet
sich nach der Anzahl der
Teilnehmenden und wird
bei Kursbeginn festgelegt.

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist eine traditionelle chinesische Bewegungslehre. Auch heute wird sie in China von vielen Menschen täglich ausgeübt. Sie ist im Westen unter den Begriffen „Chinesisches Schattenboxen“ bekannt. Das gesamte heilkundliche Wissen der Chinesen hat hier seinen Niederschlag gefunden.

Langsam harmonisch fließende Bewegungen im steten Wechsel von Tun und Lassen, Öffnen und Schließen, Steigen und Sinken, Spannen und Entspannen helfen dem Übenden, mit seinem Körper und seiner Energie bewusster umzugehen und zu seiner Mitte zu finden. Ziel des Kurses ist es mehr „Sensibilität für sich selbst zu entwickeln, mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Beweglichkeit zu finden.

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundformen des Tai Chi Chuan und eine in sich abgeschlossene kleine Tai Chi Form, die Harmonie. Außerdem arbeiten wir auf die „Peking-Kurz-Form“ im Yang Stil hin.

- Bürgerhaus in Mudersbach-Birken, Alte Schulstraße 5 in Birken

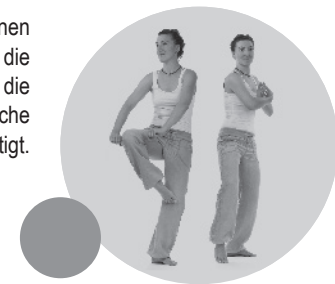


Funktionsgymnastik zur Entlastung und Stabilisierung der Gelenke

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Lebenserwartung in unserer Gesellschaft steigt stetig an. Um auch im fortgeschrittenen Alter mobil zu bleiben (oder wieder zu werden), bietet die Sporttherapie geeignete Übungen, die Rücken und Gelenke entlasten. Das Training der Rumpfmuskulatur stabilisiert besonders die Wirbelsäule, wirkt sich aber auch positiv auf Hüft- und Schultergelenke aus. Akute und chronische Schmerzzustände werden durch regelmäßiges Üben verbessert und Haltungsschwächen beseitigt.

- Bürgerhaus in Mudersbach-Birken, Alte Schulstraße 5 in Birken



Autogenes Training und Tiefenmuskelentspannung nach Jacobsen

Für Anfänger

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 in Mudersbach-Birken, Alte Schulstraße 5 in Birken





Mittwoch, 11. September
bis **Mittwoch, 4. Dezember**,
18.00 Uhr – 11 Termine
Jun Wang,
Qigong-Lehrerin
Die Kursgebühr richtet
sich nach der Anzahl der
Teilnehmenden

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.

- Giebelwaldhalle (Raum 2), Barbarastraße 17 in Mudersbach



Montag, 2. September bis
Montag, 25. November,
18.30 bis 20.00 Uhr –
10 Termine (nicht am
14. Oktober und
2. November)
Lutz Moleski,
Feldenkraislehrer
Die Kursgebühr richtet sich
nach der Teilnehmerzahl,
beispielsweise 65 €
bei 8 Teilnehmenden

Bessere Balance durch die Feldenkrais-Methode

Willkommen bei einer neuen Art, über Gesundheit zu denken.

„Ich habe eine schreckliche Haltung. Man sagt mir immer, ich solle aufrecht stehen, aber das ist einfach so anstrengend“.

Kommen Ihnen diese Äußerung bekannt vor? Vielleicht haben Sie ähnliche Erfahrungen gemacht und sind davon überzeugt, dass es Ihnen nicht möglich ist, eine gute Haltung zu finden.

Stellen Sie sich vor, Sie hätten die Möglichkeit, die Haltung zu WÄHLEN, die in jeder Situation gebraucht wird, ob beim Spielen mit Ihrem Enkelkind, beim Musizieren, beim Wandern.

Feldenkrais®-Lektionen bieten eine neue Art zu lernen, wie man sich bewegt und wie man sich im Leben bewegt.

Die Feldenkrais-Methode kann Ihnen helfen bei allem, was Ihnen Spaß macht, eine bessere Qualität zu erreichen. Ohne Stress und Anstrengung können Sie eine ausgeglichene Haltung für jede Situation entdecken, um sich in jede Richtung mühelos und elegant zu bewegen.

Hätten Sie nicht auch gern etwas davon?

- Bürgerhaus in Mudersbach-Birken, Alte Schulstraße 5 in Birken



Dienstag, 4. Juni bis
Dienstag, 2. Juli,
19.00 bis 21.00 Uhr –
5 Termine
Conny Preußner,
Psychologische Beraterin /
Personal und Business
68 € bei 6 Teilnehmer*innen
(Rückfragen zum Kurs
gerne unter
0151-42 88 81 14
(Kursleitung) 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 ausgeglichenerem 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.“ (Thich Nhất Hạnh)

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



Dienstags, ab Oktober

19:30 bis 21:00 Uhr –

6 Termine

Susanne „Farida“ Schon

40 € bei mind.

6 Teilnehmer*innen

**Level: 3 – Fortgeschrittene
Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene**

Tauche ein in den Zauber des orientalischen Tanzes

Entdecke und vertiefe deine Fähigkeiten im orientalischen Tanz. Wenn du bereits Erfahrungen im Orientalischen Tanz hast und deine Fertigkeiten noch erweitern möchtest, bist du in diesem Kurs herzlich willkommen. Freue dich darauf, mit Gleichgesinnten zu tanzen und deine Leidenschaft für den Orientalischen Tanz zu intensivieren.

Was dich in diesem Kurs erwartet.

Die Tage werden kürzer und die Dunkelheit breitet sich aus. In diesem Kurs bringen wir Licht in unseren Tanz! Du wirst neue Bewegungen und Schritte erlernen, die in einer wunderschönen Kerzentanz-Choreographie vertanzt werden. Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die bereits gute Vorkenntnisse im orientalischen Tanz haben.

Was du brauchst:

- Mut zum 1. Schritt – melde dich noch heute zu einer kostenlosen Probestunde an.
 - Gute 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
 - Yogamatte
 - Lichterkugeln mit LEDs
- Giebelwaldhalle Mudersbach, Raum 2 (unterer Parkplatz), Barbarastraße 21 in Mudersbach



Dienstags, ab Oktober

18.00 bis 19.30 Uhr –

6 Termine

Susanne „Farida“ Schon

40 € bei mind.

6 Teilnehmer*innen

**Level: 1 - Anfänger/Wiedereinsteiger
Yoga und Bauchtanz - Was für eine wundervolle Verbindung**

Du möchtest etwas Neues kennenlernen? Wie wäre es dann mit diesem Yoga und Bauchtanz Kurs? Ich lade dich ein, diese wohltuende Verbindung am eigenen Körper 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:

In diesem Kurs bereite ich dich mit einer kurzen Meditation und gezielten Asanas auf den tänzerischen Teil der Stunde vor.

Beim Bauchtanz lernst du, einzelne Muskelgruppen bewusst anzuspannen und wieder loszulassen, was dir eine verbesserte Körperwahrnehmung und ein besseres Körperbewusstsein vermittelt.

Weniger genutzte Muskelgruppen werden mobilisieren und gekräftigt. Dadurch verbessert sich deine Koordination und auch deine Körperhaltung im Alltag. Dieser Kurs ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.

Die Stunde endet mit dem Dehnen verschiedener Muskelgruppen und einer kleinen Schlussspannung.

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
- eine Decke und ein festes Kissen

In diesem Yogakurs machen wir uns auf den Weg, Asana, Pranayama und Meditation kennenzulernen und zu üben. Er ist geeignet für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene, die mit ihrem Körper arbeiten wollen und zugleich auch Entspannung suchen. Wir gehen behutsam voran, damit jede und jeder Zeit hat, sich ein Asana oder ein Pranayama vertraut zu machen und für sich selbst zu erfahren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

● Giebelwaldhalle Mudersbach, Raum 2 (unterer Parkplatz), Barbarastraße 21 in Mudersbach



**Donnerstags,
ab September**
17.30 Uhr bis 18.45 Uhr –
10 Termine
Klaus Gerhardus, Yoga-
lehrer (BDY/EYU)
Die Kursgebühr richtet
sich nach der Anzahl der
Teilnehmenden

Einsteiger-Kurs Hatha-Yogakurs für Männer

Ziel dieses Yogakurses ist es, interessierten Männern einen schrittweisen Einstieg in die Körperübungen, die Atemtechniken und Erfahrungen innerer Ruhe zu ermöglichen. Im Kursverlauf sollen Berührungsängste zum Kursthema abgebaut und das eigene Körpergefühl gestärkt werden.

Das Kursangebot ist nicht als gymnastisches Training mit Leistungsanspruch zu verstehen. Im Mittelpunkt der Körperarbeit steht die Wirbelsäule, schwierige oder komplexe Übungen mit Gefährdungspotential bleiben außen vor.

Zielgruppe sind Männer ohne oder mit geringer Yoga-Erfahrung.

- Giebelwaldhalle Mudersbach, Raum 2 (unterer Parkplatz), Barbarastraße 21 in Mudersbach

**Donnerstags,
ab September**
19.15 Uhr bis 20.30 Uhr –
10 Termine
Klaus Gerhardus, Yoga-
lehrer (BDY/EYU)
Die Kursgebühr richtet
sich nach der Anzahl der
Teilnehmenden

Fortlaufendes Kursangebot Hatha-Yogakurs für Männer

Ziel dieses Kurses ist es, durch strukturiertes Lernen der Methoden des Hatha-Yoga die bisher erworbenen Kenntnisse und Erfahrungen zu vertiefen. Dazu dienen entsprechende Körperübungen (āsanas), Atemtechniken (prāṇāyāma) und Meditationsanleitungen.

Zielgruppe sind Männer, die bereits erste Erfahrungen im Yoga-Übungsweg gesammelt haben.

- Giebelwaldhalle Mudersbach, Raum 2 (unterer Parkplatz), Barbarastraße 21 in Mudersbach

**Mittwoch, 2. Oktober bis
Mittwoch, 4. Dezember,**
17.30 Uhr bis 19.00 Uhr –
10 Termine
Birgit Gerhardus,
Yogalehrerin BDY, KHYP
Die Kursgebühr richtet
sich nach der Anzahl der
Teilnehmenden

Anfänger-Kurs Hatha-Yogakurs für Männer

Yoga ist ein uralter Übungsweg für Körper, Atem und Geist. Asanas helfen unserem Körper, beweglich und stark zu bleiben oder wieder zu werden. Pranayama macht uns unseren Atem bewusst und hilft, ihn zu vertiefen und zu verlangsamen. Meditation macht uns unseren Geist bewusst, hilft ihn zu fokussieren und zu entspannen bei gleichzeitiger Wachsamkeit.

In diesem Yogakurs lernen wir in organisierter, sinnvoll angeordneter Weise Asana, Pranayama und Meditation zu üben. Er ist geeignet für AnfängerInnen, die mit ihrem Körper arbeiten wollen und zugleich auch Entspannung suchen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

- Birgit Gerhardus, Lindenstr. 15, 57555 Mudersbach





Samstag, 7. September
bis

Samstag 28. September,
10.00 bis 13.00 Uhr –

4 Termine

Conny Preußner,

Psychologische Beraterin
Personal und Business

Rückfragen zu den Kursen

☎ 0151-42 88 81 14

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 dein individuelles Stressprofil. Du lernst Möglichkeiten kennen, wie du deine Batterie wieder aufladen und auf einem guten Level halten kannst.

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

In einer lockeren Atmosphäre erhältst du viele Inspirationen, wie du deinen Alltag umgestalten kannst und / oder aus einer anderen Perspektive betrachten darfst.

Zwischen den einzelnen Terminen kannst du die besprochenen Tools in deinen Alltag integrieren und ausprobieren. Anschließend sprechen wir über deine gewonnenen Erfahrungen, vertiefen und bauen darauf auf.

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

Dienstag, 29. Oktober
bis

Dienstag, 03. Dezember,
18.00 bis 20:00 Uhr –

6 Termine

Conny Preußner,

Psychologische Beraterin
Personal und Business

Rückfragen zu den Kursen

☎ 0151-42 88 81 14

Zeit für mich (Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt)

Wünschst du dir etwas mehr Zeit für dich? Sehnt du dich nach einem Ort, wo du mal wieder DU sein darfst, mit deinen Träumen, Gedanken und Bedürfnissen? Wo du dir die Welt so machst, wie sie dir gefällt?

An sechs Abenden bekommst du den Raum dafür. Vieles darf hier sein und nichts muss. Ein kunterbuntes Programm aus Kreativität, Fantasiereisen, Reflektion, Geselligkeit, Spaß und Spiel.

Bist du neugierig geworden, hast Lust, dich nochmal neu zu entdecken und möchtest deinem Alltag für eine Weile entfliehen? Dann bist du hier genau richtig!

- Giebelwaldhalle Mudersbach, Raum 2 (unterer Parkplatz), Barbarastraße 21 in Mudersbach

vhs

Schade, wenn wir einen Kurs
oder einen Vortrag wegen
zu weniger Anmeldungen
absagen mussten,
weil wir nicht wussten,
dass Sie teilnehmen wollten.

Daher unsere Bitte:
Melden Sie sich frühzeitig
bei uns an!
Danke.



Was will ans Licht
kommen?

17.00 bis 20.00 Uhr

Samstag, 6. Juli

Herzgespann

Samstag, 24. August

Rosmarin

Samstag, 14. September

Melisse

Samstag, 12. Oktober

Rose

Samstag, 2. November

Mistel

Samstag, 7. Dezember

Knoblauch und Zwiebel

jeweils 14.00 bis 18.00 Uhr

Birgit Gerhardus,

Kräuterfrau und

Yogalehrerin

jeweils 28 €,

inklusive Skript und

Getränke, Imbiss aus
der Kräuterküche.

Materialkosten sind
zuzüglich und werden
im Kurs abgerechnet.

Kräuterkurse 2024

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 2024 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 18 Uhr statt.

● Lindenstraße 15 in Mudersbach-Niederschelderhütte





Sprachen

Montag, 16. September
bis

Montag, 25. November,
18.45 bis 20.15 Uhr –
11 Termine
Sandra Wirths



Onlinekurs Englischkurs für leicht Fortgeschrittene - B1.1

Unseren Englischkurs gibt es schon seit einiger Zeit. Gemeinsam haben wir die Niveaustufen A1 und A2 des europäischen Referenzrahmens erarbeitet und haben schon mit dem 3. Lehrwerk Niveau B1 begonnen (Kapitel 4).

Wenn Sie über Grundkenntnisse verfügen und sich schon mit einigen Sätzen im Alltag über Familie, Einkaufen, Arbeit, Urlaub usw. verständigen, jedoch noch nicht fließend sprechen können, Sie jedoch 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.

- Online (Zoom)



Montag, 16. September
bis

Montag, 25. November,
17.00 bis 18.30 Uhr –
12 Termine
Sandra Wirths



Onlinekurs Englischkurs für Fortgeschrittene - B1.2

Wir sind ein Englischkurs, der bereits seit etlichen Jahren besteht, und schon einige Arbeitsbücher, Lektüren, Zeitungsartikel usw. gelesen und bearbeitet hat.

Auf ausdrücklichen Wunsch der Kursteilnehmer werden wir nochmal ein Lehrwerk der Niveauskala B1 bearbeiten, um vorhandene Kenntnisse 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.

- Online (Zoom)

Kursgebühren
für beide Kurse
richten sich nach der
Anzahl der Teilnehmenden
und werden bei
Kursbeginn bekannt
gegeben.

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

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