



## 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



### Gesellschaft

## Heimatkundliche Wanderungen rund um die Ortsgemeinde Mudersbach

Auch in diesem Semester setzen wir die Wanderungen unter der Leitung von Rudolf Kessler fort. Hierbei wollen wir insbesondere regional- und kulturhistorische Besonderheiten in den Blickpunkt nehmen.

**Samstag, 6. Mai,**  
13 Uhr

### Wanderung Richtung Höhwald

Ungewohnte Blicke nach Niederschelderhütte/ Mudersbach bis hin zum Siebengebirge und ins nördliche Siegerland. Wir werfen Blicke in uralte Hohlwege, die heute noch metertief im Gelände zu sehen sind, besteigen den Pfannenbergturm.

Dauer circa 3 Stunden

- Treffpunkt: Rasthaus Schränke zwischen Eiserfeld und Neunkirchen-Salchendorf

**Samstag, 20. Mai,**  
13 Uhr

### Entlang der Fischbacher Straße

Wir wandern entlang der „Fischbacher Straße“, entdecken alte Wege und die Vorläufer der alten Brachbacher Hütte.

Dauer circa 3 Stunden

- Treffpunkt: B62 Mudersbach, Abbiegung nach Brachbach („Durchbruch“)

Rudolf Kessler  
je Exkursion 5 €

Zu beiden Wanderungen sind Kinder herzlich willkommen.



Leiter der  
Exkursionen ist  
Rudolf Kessler



## Musik

### Mitmachen beim Mudersbacher Mehrgenerationenensemble (MGE)

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

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.

- Begegnungsstätte „Am Wald 3“ in Niederschelderhütte



### Anfängerkurs Gitarre

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

Schwerpunkt sind das Erlernen der Grundakkorde sowie einfache Schlagtechniken zur Liedbegleitung.



### Gitarren-Anfängerkurs „advanced“

Kursbeginn wird im  
„Aktuell“ bekannt  
gegeben  
8 Termine à 45 Minuten,  
der Kurs startet bei  
ausreichend Anmeldungen  
Andreas Schuss  
60 € bei 5 Teilnehmenden

Ein Weiterführungskurs für alle, die bereits die gebräuchlichsten Grundakkorde beherrschen.

- Schwerpunkte: Schlagtechniken  
Zupftechniken  
Barreeakkorde  
Bassläufe

Die Kurstermine  
werden bei Vorliegen  
ausreichender  
Anmeldungen bekannt  
gegeben

Kursort ist die  
Musikschule Schuss,  
Leystraße 12  
in Mudersbach

### Gitarre „Spezial“

Kursbeginn wird im  
„Aktuell“ bekannt  
gegeben  
8 Termine à 45 Minuten,  
der Kurs startet bei  
ausreichend Anmeldungen  
Andreas Schuss  
60 € bei 5 Teilnehmenden

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.



**Kursbeginn wird im „Aktuell“ bekannt gegeben**

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

## Grundkurs Notenlesen und Gehörbildung für Erwachsene

Voraussetzungen zur Teilnahme sind musikalische Begeisterung und Freude an der Musik.  
Der Kurs startet bei ausreichend Anmeldungen.

Die Kurstermine werden bei Vorliegen ausreichender Anmeldungen bekannt gegeben

Kursort ist die  
Musikschule Schuss,  
Leystraße 12  
in Mundersbach

**Kursbeginn wird im „Aktuell“ bekannt gegeben**

4 Termine à 90 Minuten  
Andreas Schuss  
60 € bei 5 Teilnehmenden

## Cajon & Co. für Einsteiger & Fortgeschrittene

Kennenlernen einfacher Rhythmen und Erweiterung der Spieltechniken und komplexer Rhythmen sowie Einführung in Cajon-Erweiterungen und Percussionsinstrumente.  
Der Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.

Die rund 900 Volkshochschulen sind mit jährlich circa 700.000 Veranstaltungen der größte Anbieter der allgemeinen Erwachsenenbildung in Deutschland. Die Kursformate reichen dabei von regelmäßigen Kursen über Wochenendangebote bis hin zu einmaligen Veranstaltungen. Die Kreisvolkshochschule Altenkirchen und die Außenstellen in Ihrer Nähe ermöglichen Weiterbildung in verschiedenen Programmbereichen durchzielführende Inhalte und qualifizierte Kursleitende – und nicht erst seit Corona auch im Onlineformat.

## Werden auch Sie Teil der VHS-Familie - als Kursleiter\*in!

Sie haben ein Hobby und können dieses didaktisch gut aufbereitet anderen Menschen beibringen?

Sie möchten ihr qualifiziertes Wissen zu einem konkreten Thema teilen und weitergeben?

Sie arbeiten gerne mit Menschen zusammen und suchen nach spannenden Herausforderungen oder einem Nebenverdienst?

Sie können sich vorstellen einen lebendigen Vortrag, einen spannenden Workshop oder einen nachhaltigen Kurs zu geben?

## Dann werden Sie Kursleiter\*in an der Kreisvolkshochschule Altenkirchen!

EIN JOB FÜR  
HIRN &  
HERZ





**montags,  
der Kursbeginn wird im  
„Aktuell“ bekannt  
gegeben**

**Montag, 9. Januar,**  
18 bis 19 Uhr – 12 Termine  
Dr. Hans Martin Kretzer  
Kursgebühr ist abhängig  
von der Teilnehmerzahl  
und wird bei Kursbeginn  
festgelegt

**Montag, 9. Januar,**  
19 bis 20 Uhr – 12 Termine  
Dr. Hans Martin Kretzer  
Kursgebühr ist abhängig  
von der Teilnehmerzahl  
und wird bei Kursbeginn  
festgelegt

**Dienstags, 10. Januar,**  
18 Uhr bis 19:30 Uhr –  
6 Termine  
Susanne Farida Schon,  
lizenzierte Trainerin für  
Orientalischen Tanz  
im DTV  
35 € bei mindestens  
6 Teilnehmer\*innen

## Tai-Chi

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.

- Bürgerhaus in Birken

## Funktionsgymnastik und Pilates

PILATES/Funktionsgymnastik 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 im Stehen wird von den Teilnehmer\*innen als besonders angenehm empfunden.

Der Einstieg in einen laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

- Bürgerhaus in Birken

## Yoga & Bauchtanz

*Was für eine wundervolle Verbindung*

Du möchtest etwas Neues kennenlernen? Wie wäre es dann mit Bauchtanz & Yoga. Ich lade dich ein, diese wohltuende Verbindung am eigenen Leib 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*

Dieser Kurs ist ein Wohlfühlprogramm für den gesamten Körper und für deinen Geist. Mit einer kurzen Mediation und bewusst gewählten Asanas (Körperstellungen) möchte ich dich auf den tänzerischen Teil dieser Stunde vorbereiten. Du wirst die Grundhaltung, erste Bewegungen und Schritte des orientalischen Tanzes kennenlernen, die im Laufe des Kurses zu kleinen Bewegungsfolgen zusammengesetzt werden. Durch das gezielte Anspannen und Loslassen einzelner Muskelgruppen lernst du, diese zu erspüren und zu kontrollieren. Im Alltag kaum genutzte Muskelgruppen werden mobilisiert und das Gefühl für den eigenen Körper, die Koordination und die Körperhaltung verbessern sich. Das Ausdehnen verschiedener Muskelgruppen und eine kleine Schlussspannung bilden den Abschluss der Stunde.

Man ist nie zu alt, um etwas Neues zu lernen und in Bewegung zu kommen.

*Was du brauchst:*

- bequeme Tanzkleidung – T-Shirt und Leggings (gern enganliegend)
- Tanzschlappchen mit Chromledersohle oder Socken
- Tuch, das du dir um die Hüften binden kannst
- Yogamatte
- eine Decke
- ein Kissen

- Giebelwaldhalle (Raum 2), Barbarastraße 17 in Mudersbach



Weitere Infos und  
Kontakt unter  
[www.susanne-farida.de](http://www.susanne-farida.de)



Kurs 1:  
**Mittwoch, 11. Januar,**  
 18 bis 19.30 Uhr

Kurs 2:  
**Mittwoch, 12. April,**  
 18 bis 19.30 Uhr

Kurs 3:  
**Mittwoch, 6. September,**  
 18 bis 19.30 Uhr –  
 jeweils 11 Termine  
 Jun Wang,  
 Qigong-Lehrerin  
 Kursgebühr wird bei  
 Kursbeginn festgelegt

## 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.

- Giebelwaldhalle (Raum 2), Barbarastraße 17 in Mudersbach

**Dienstag, 23. Januar,**  
 18.30 bis 20 Uhr  
 10 Termine  
 Lutz Moleski,  
 Feldenkraislehrer  
 Die Kursgebühr richtet  
 sich nach der Teilnehmer-  
 zahl, beispielsweise  
 65 € 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.

- Bürgerhaus, Alte Schulstraße in Mudersbach-Birken



**Samstag, 4. Februar,**  
 20 bis 21 Uhr –  
 12 Termine  
 Dr. Hans Martin Kretzer  
 Kursgebühr ist abhängig  
 von der Teilnehmerzahl  
 und wird bei Kursbeginn  
 festgelegt

## Autogenes Training und 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 eventuell Nackenrollen mitbringen.

- Bürgerhaus Birken



**Samstag, 18. Februar,**  
10 bis 13 Uhr – 4 Termine  
Conny Preußler,  
Psychologische Beraterin,  
Personal- und  
Business Coach  
68 €  
bei 6 Teilnehmer\*innen

## Training in Achtsamkeit und Gelassenheit

„Lächle, atme ein und gehe langsam.“ (Thich Nhất Hạnh)

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.

- Sitzungssaal des Gemeindebüros in Mundersbach

Rückfragen  
zum Kurs gerne unter  
☎ 0151 42 88 81 14  
per Anruf oder  
WhatsApp

Kurs 1:  
**Samstag, 18. März** und  
**Samstag, 1. April,**  
10 bis 14:30 Uhr  
Kurs 2:  
**Samstag, 13. Mai** und  
**Samstag, 27. Mai,**  
10 bis 14:30 Uhr –  
jeweils 2 Termine  
Conny Preußler,  
Psychologische Beraterin,  
Personal- und  
Business Coach  
55 €  
bei 6 Teilnehmer\*innen

## 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 Ihr individuelles Stressprofil. Sie lernen Möglichkeiten kennen, wie Sie Ihre Batterie wieder aufladen und auf einem guten Level halten können.

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

Bereits im Teil 1 des Workshops erhalten Sie neue Erkenntnisse zu Ihrer Persönlichkeit und lernen einige interessante Techniken kennen, wie Sie Ihren Alltag umgestalten können.

Zwischen den beiden Terminen können Sie die besprochenen Tools in Ihren Alltag integrieren. Im zweiten Workshop sprechen wir über Ihre gewonnenen Erfahrungen, vertiefen und bauen darauf auf.

- Sitzungssaal des Gemeindebüros in Mundersbach



**Mittwoch, 12. April,**  
18 bis 19.30 Uhr –  
8 Termine  
Conny Preußler,  
Psychologische Beraterin,  
Personal- und  
Business Coach  
70 €  
bei 6 Teilnehmer\*innen

## WertMomente

*Kleine Auszeiten mit vielen Inspirationen für mehr Zufriedenheit, Wohlbefinden und Gesundheit*

Die WertMomente sind eine bunte Mischung aus Inspirationen, Übungen und Austausch in der Gruppe. Du findest hier einen Raum für wertschätzende Begegnungen und Gespräche.

Du bekommst Anregungen, wie du positive Veränderungen und Weiterentwicklung in deinem Leben anstoßen kannst, wie beispielsweise:

- Aktivierung deiner eigenen Kräfte und Stärken
- Balance im Alltag und innere Ruhe finden
- Umgang mit unterschiedlichen Charakteren und Konflikten
- Klarheit finden – Wer bist du? – Was möchtest du wirklich?
- Steigerung des Selbstbewusstseins und Selbstannahme
- Glücksmomente schaffen
- Bewusstsein für Sinn und Werte steigern

Die WertMomente sind für dich interessant, wenn du neugierig auf Inspirationen bist, dich weiterentwickeln möchtest, eine Abwechslung zum Alltag und Gleichgesinnte suchst, dich ausgelaugt fühlst, Veränderung benötigst und / oder ein glücklicheres und erfüllteres Leben haben möchtest.

Es können 6 bis 10 Teilnehmer\*innen am Kurs teilnehmen.

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



## Tanzen

### Kursbeginn wird im „Aktuell“ bekannt gegeben

18.15 bis 19.30 Uhr  
6 Termine  
Susanne Farida Schon,  
lizenzierte Trainerin  
für Orientalischen Tanz  
im DTV  
25 € bei mindestens  
6 Teilnehmer\*innen

### Orientalischer Tanz - getanzt 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\*innen 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



### 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, Barbarastraße 23 in Mudersbach

### Kursbeginn wird im „Aktuell“ bekannt gegeben

Elisabeth Bieker-Mitze  
und Isabella Klapczyk,  
Diplom-Sozialarbeiterin  
und zertifizierte  
Entspannungscoachin  
Die 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, Barbarastraße 23 in Mudersbach

### Kursbeginn wird im „Aktuell“ bekannt gegeben

Elisabeth Bieker-Mitze  
und Isabella Klapczyk,  
Diplom-Sozialarbeiterin  
und zertifizierte  
Entspannungscoachin  
Die Kursgebühr richtet  
sich nach der Zahl der  
Teilnehmenden  
60 € bei 6 Teilnehmenden





## Sprachen

**Montag, 9. Januar,**  
18.45 bis 20.15 Uhr  
12 Termine  
Sandra Wirths  
Kursgebühren richten sich nach der Anzahl der Teilnehmenden und werden bei Kursbeginn bekannt gegeben

### Englischkurs für Anfänger - A2

Wir sind ein Englischkurs für fortgeschrittene Anfänger, da wir mit unserem Kurs im Februar 2018 begonnen haben.

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.

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



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



## Beruf

### EDV und Beruf

#### 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.

### 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 rationaler und schneller bewältigen zu können.

Inhalte:

- Tabellen erstellen, formatieren und speichern
- Einfache Berechnungen einrichten (Summenfunktion, Subtraktion, Multiplikation)
- Druckeinrichtung (Seitenformate, Kopf- und Fußzeilen)
- Diagramme aus Tabellendaten erstellen und formatieren
- Weitere Funktionen nach Wunsch und Bedarf

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 5 Teilnehmende

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

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.







### Kursbeginn wird im „Aktuell“ bekannt gegeben

Gerhard Göbel  
Kursgebühren richten sich nach der Anzahl der Teilnehmenden und werden bei Kursbeginn festgelegt

## 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

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 5 Teilnehmende

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



### Der Kurstermin wird bei Vorliegen ausreichender Anmeldungen festgelegt

1 Termin mit  
4 Unterrichtsstunden  
(3 Zeitstunden)  
Frank Runkler  
15 € bei 8 Teilnehmenden

## 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.



*Endlich wieder Lehre  
statt Leere*

Aufgrund der noch anhaltenden Einschränkungen durch das Corona-Virus, sich möglicherweise ändernden Hygiene- und Abstandsregelungen im Laufe der nächsten Wochen und Monaten ergibt sich auch für die Volkshochschulen eine Planungsunsicherheit für alle Kurse und Veranstaltungen. Alle Veranstaltungen sind unter Vorbehalt geplant, und wir werden unsere Teilnehmenden regelmäßig über unsere Website und die Presse informieren.

Sie haben Fragen zu unserem Angebot in Zeiten der Coronapandemie? Bitte informieren Sie sich immer aktuell bei Ihrer Volkshochschule – hier erhalten Sie alle Infos zu Kursen und Vorträgen.

**vhs**