



Tausend und DEIN Angebot Geh auf Kurs

ALAA
hat viel
zu sagen dank
unserer
Deutschkurse



PROGRAMM
FRÜHJAHR | SOMMER 2024

www.vhs-saarbruecken.de

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken


REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN

Deine
Energie
#vonhier

Weil Zukunft ein Zuhause hat:
Nachhaltige Energielösungen
für die nächste Generation.

Energie  **SaarLorLux**

Das vhs Programm Frühjahr | Sommer 2024 ist da

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Sie halten unser neues vhs-Programm in Ihren Händen. Es ist mit rund 2.000 Angeboten für das Frühjahr und den kommenden Sommer wieder ein umfangreicher Katalog geworden. Wie gewohnt finden Sie darin Kurse und Veranstaltungen für Ihre persönliche und berufliche Weiterbildung, Sprach- und Kreativkurse, Kurse aus den Bereichen Gesundheit und Kochen, aber auch zu vielen weiteren Themen am Puls der Zeit.

Sprachenlernen als Schlüssel zur Welt: Unsere Volkshochschule hat in den vergangenen Jahren wie viele andere

Weiterbildungseinrichtungen auch dazu beigetragen, neu zugewanderte Menschen in unser Land zu integrieren. In Zeiten wachsender Integrationsanforderungen begreift sie sich als wichtigen Ort der Kommunikation zwischen unterschiedlichen Generationen, Nationalitäten und Kulturen.

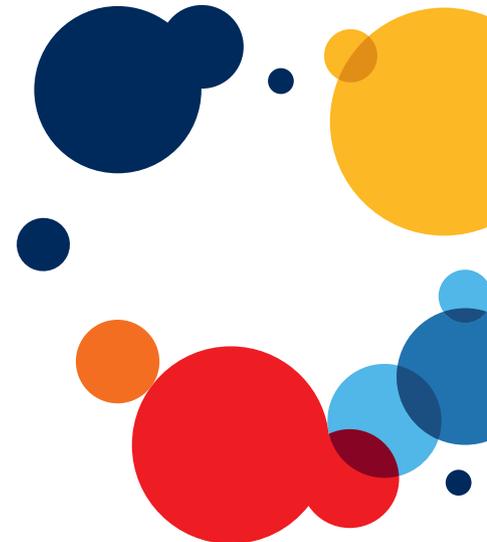
Unser ganz persönlicher Dank gilt dabei im Besonderen den über 600 Dozentinnen und Dozenten, die sich in diesen herausfordernden Zeiten weiterhin der Bildung verschreiben und getreu dem vhs-Motto ihr „Wissen teilen“. Zu unseren Dozentinnen und Dozenten finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-saarbruecken.de auch Portraits und interessante Informationen.

Wir laden Sie ein, beim Durchblättern und Lesen auf altbewährte, aber auch neue Kurse, Veranstaltungen, Vorträge, Exkursionen, Workshops und vieles mehr zu stoßen. Die ein oder andere Idee und Anregung mitzunehmen und mit vielen Gleichgesinnten und „bildungshungrigen“ Menschen auf Weiterbildungsreise zu gehen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserem neuen Programm. Sie werden sicher das eine oder andere interessante Angebot für sich finden. Empfehlen Sie uns weiter!


Peter Gillo
Regionalverbandsdirektor


Dr. Carolin Lehberger
vhs-Direktorin



KUNST IM ÖFFENTLICHEN RAUM

Liebe Leserinnen und Leser,

mit dem Bildmotiv dieser Seite machen wir auch im Programm Frühjahr/Sommer 2024 auf die Kunst im öffentlichen Raum in der Region Saarbrücken aufmerksam, denn sie schärft bekanntermaßen die Sinne, lenkt den Blick auf Unbeachtetes und macht allzu oft sogar Verborgenes sichtbar.

Kunst ist Bildung, insbesondere wenn sie sich jedem, der sehen will, öffentlich offenbart. In diesem Sinne bewirken in unseren Städten und Gemeinden eine ganze Reihe von Kunstwerken namhafter Künstlerinnen und Künstler historische oder aktuelle Bezüge zu unterschiedlichsten Orten. Vielfach lenken sie die Aufmerksamkeit auf aktuelle Themen, die im öffentlichen Interesse stehen.

In Zusammenarbeit mit dem Kulturreferenten des Regionalverbandes Saarbrücken, Peter Michael Lupp, machen wir diese Kunstwerke in loser Reihenfolge zum Thema und richten unsere Frage an Sie: ***Wer kennt das Werk, seinen Künstler oder seine Künstlerin und den Ort, an dem es heute im Regionalverband Saarbrücken zu bestaunen ist?***

Wenn Sie die Antwort wissen, senden Sie eine Postkarte an:

vhs Regionalverband Saarbrücken
Drago-Paul Barth
Altes Rathaus
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken

Oder mailen Sie unter:
drago-paul.barth@rvsbr.de



Foto: Peter Michael Lupp

Einsendeschluss ist der 17.05.2024.

Den ersten drei Gewinnern winken wieder drei Sparbücher im Wert von 250, 150 und 100 Euro, die die Sparkasse Saarbrücken freundlicherweise zur Verfügung stellt.

Die Lösung des Preisrätsels aus dem letzten Programm:

Im Oktober 2007 wandte sich der Oberbürgermeister der Stadt Völklingen an die Bildhauerin Inge Andler-Laurenz mit dem Anliegen, einen Ersatz für die im Jahre 1935 zerstörte Skulptur „Trauernde“ von Benno Elkan zu schaffen. Die „Trauernde“ hatte das Zentrum eines Denkmals gebildet, das „Allen Opfern“ des Ersten

Weltkriegs gewidmet und 1925 auf dem Ehrenfriedhof Völklingen eingeweiht worden war. Andler-Laurenz modellierte eine freie Nachschöpfung der Elkanschen Figur einer jungen, in Trauer versunkenen Frau. Die Skulptur wurde in der Dillinger Hütte aus grauem Gusseisen gefertigt und anschließend von der Völklinger Bildhauerin überarbeitet und gefasst. Dargestellt ist eine in sich gekehrte junge Frau, die den Oberkörper nach vorne gebeugt, mit verschränkten Beinen auf der Deckplatte des Postaments sitzt. Das Kunstwerk der „Weinenden Mutter“ von Inge Andler-Laurenz befindet sich seit 2009 im Schillerpark Völklingen.

	1 Gesellschaft und Leben	14
	2 Kultur und Kunst	108
	3 Gesundheit und Ernährung	166
	4 Sprachen	218
	5 Arbeit und Beruf	266
	6 Grundbildung und Schulabschlüsse	308
	7 vhs vor Ort	318

vhs-Testimonial des Semesters



Alaa,
28 Jahre

» hat bei der vhs Regionalverband Saarbrücken die deutsche Sprache erlernt.
„Die Sprache ist die Grundlage für alles, was wir erreichen wollen. Ich möchte mich bei meiner lieben Schule, der Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken, bedanken, da mir die Dozentinnen und Dozenten geholfen haben, in Deutschland ein neues Leben zu beginnen und meine Ziele zu erreichen. Ich kann nur jedem und jeder Mut machen, Deutsch zu lernen und bei der vhs einen Kurs zu belegen!“ «

Infoseiten

- vhs-Geschäftsführung 8
- Zentraler Service und Allgemeine Hinweise 9
- Anmeldevordrucke 11, 473
- SEPA-Lastschrift Vordrucke 12, 474
- Themenregister 464
- Dozentinnen- und Dozentenregister 466
- Allgemeine Geschäftsbedingungen 470
- Datenschutzerklärung 472

INHALT

1	Gesellschaft und Leben	14	<ul style="list-style-type: none"> • Deutsch-Französisches Programm, Geschichte, Geografie 15 • Politische (Jugend-) Bildung 35 • Natur, Umwelt, Nachhaltigkeit 45 • Pädagogik, Psychologie, Persönlichkeitsentwicklung 59 • Recht und Beratung/ Verbraucherschutz 69 • Philosophie, Theologie, Soziologie 83 • Akademie für Ältere 87
2	Kultur und Kunst	108	<ul style="list-style-type: none"> • Literatur 109 • Musik, Theater 119 • Film, Medien 129 • Kunstgeschichte, Bildende Kunst 133 • Fotografie 153 • Skulptur, Plastik, Kunsthandwerk 159
3	Gesundheit und Ernährung	166	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsbildung 168 • Prävention 168 • Entspannung und Stressbewältigung 172 • Yoga 175 • Tai Chi, Qi Gong 182 • Gesundheitspflege 183 • Bewegung und Fitness 185
4	Sprachen	218	<ul style="list-style-type: none"> • Outdoor 192 • Selbstverteidigung/ Gewaltprävention 193 • Tanzen 194 • Ernährung und Kochen 199 • Wein- und Getränkekultur 209 • Exkursionen 215 <p>Sprachen 218</p> <ul style="list-style-type: none"> • Englisch 222 • Französisch 231 • Spanisch 240 • Italienisch 245 <p>Weitere Sprachen 248</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arabisch, Bulgarisch, Chinesisch, Griechisch, Altgriechisch, Japanisch, Koreanisch, Kurdisch, Niederländisch, Polnisch, Portugiesisch, Russisch, Türkisch <p>Deutsch und Integration 254</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prüfungen 256 • Integration 260 • Crash- und Abendkurse 262 • Zusatzangebote 264
5	Arbeit und Beruf	266	<ul style="list-style-type: none"> • Schlüsselkompetenzen 268 • Kaufmännische Weiterbildung 277 • EDV und Kommunikationstechnik für Ältere 284
6	Grundbildung und Schulabschlüsse	308	<ul style="list-style-type: none"> • EDV-Informatik zielgruppenübergreifend 286 • Office-Anwendungen 291 • Mediengestaltung 296 • Webdesign und Content-Management 299 • junge vhs 300 • Agentur für Lernförderung 307 <ul style="list-style-type: none"> • Lesen und Schreiben 310 • Digitale Grundbildung 312 • Grundbildung Mathematik 313 • Grundbildung Finanzen 314 • Grundbildung Englisch 314 • Grundbildung Gesundheit 315 • Grundbildung Landeskunde 316 • Schulabschlüsse 317
7	vhs vor Ort	318	<ul style="list-style-type: none"> • Dudweiler 319 • Halberg 335 • Klarenthal/Altenkessel/ Gersweiler 343 • Friedrichsthal 349 • Großrosseln 357 • Heusweiler 387 • Kleinblittersdorf 397 • Püttlingen 407 • Quierschied 423 • Riegelsberg 437

Leitung



Dr. Carolin Lehberger

vhs-Direktorin

Altes Rathaus, Zi. 39
Schlossplatz 1-2, 66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4300
Fax 0681 506-4390
carolin.lehberger@rvsbr.de

Verwaltungsleitung



Nicole Wendels

Verwaltungsleiterin

Altes Rathaus, Zi. 38
Schlossplatz 1-2, 66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4302
Fax 0681 506-4391
nicole.wendels@rvsbr.de

vhs-Beirat

Jörg Schwindling

Leitung

- Petra Hilgers
- Gisbert Oberkirch
- Rosemarie Moog
- Manfred Boussonville
- Kerstin Jugl-Koch
- Carolin Zehner
- Jürgen Hettrich
- Fred Kreuz
- Stefan Frantz
- Patrick Ginsbach
- Sigurd Gilcher
- Michel Dörr
- Daniela Schumann
(Saarländischer Rundfunk)
- Prof. Dr. Thomas Tinnefeld
(Hochschule für Technik und Wirtschaft)
- Dr. Birgit Roßmanith
(Universität des Saarlandes)

Assistenz



Drago-Paul Barth

Assistenz vhs-Direktorin

Allgemeine Verwaltungsaufgaben

Altes Rathaus, Zi. 40
Schlossplatz 1-2, 66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4301
Fax 0681 506-4390
drago-paul.barth@rvsbr.de

Finanzbuchhaltung

Anja Himbert

Fon 0681 506-4304
anja.himbert@rvsbr.de

Jasmine Sauer

Fon 0681 506-4307
jasmine.sauer@rvsbr.de

Interne Ablaufsicherung

Ralf Baracz

Fon 0681 506-4308

Volker Blum

Fon 0681 506-4309

Zentraler Service im Alten Rathaus



Sabine Ickler
Katrin Malek
Nicole Naumann
Marion Savelkouls
Mechthild Speicher
Anja Webel

Altes Rathaus, Zi. 1
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4343
info@vhs-saarbruecken.de

Der Zentrale Service ist
montags bis mittwochs von
08:00 bis 17:00 Uhr,
donnerstags von 8:00 bis 18:00 Uhr und
freitags von 08:00 bis 15:00 Uhr geöffnet.

Bitte Sprechzeiten für die Anmeldungen
für Kurse „Deutsch als Fremdsprache“
beachten (siehe S. 254).

Anmeldung und Service

Zu allen Kursen und Veranstaltungen
der vhs ist eine Anmeldung erforderlich.
Diese muss schriftlich erfolgen.
Folgende Möglichkeiten stehen Ihnen
dabei offen:

Persönliche Anmeldung
beim Zentralen Service im Alten Rathaus

Anmeldung per Post | Fax
Vordrucke im Heft Seite 11 und 473

Anmeldung per E-Mail
unter Angabe Ihrer vollständigen Post-
adresse.
**Die entsprechende E-Mail-Adresse mit
AnsprechpartnerInnen finden Sie auf den
Eingangsseiten der jeweiligen Programm-
und Themenbereiche. Die farbige Kenn-
zeichnung am Rande des Programmheftes
erleichtert Ihnen hierbei die Suche.**

Internet-Anmeldung
www.vhs-saarbruecken.de

Falls ein Kurs schon ausgebucht ist, eine
Veranstaltung ausfällt oder sich irgend
etwas ändert, melden wir uns bei Ihnen.
Wir informieren Sie per SMS über kurz-
fristige Änderungen des Kursortes oder
Kursausfall, sofern Sie hierzu eine Einwil-
ligung erteilen.

Bankverbindung
Sparkasse Saarbrücken
IBAN: DE08 5905 0101 0000 0006 53

Die vhs versendet keine Rechnungen
über Kursgebühren.

Geschenkgutscheine

Für unsere Kurse stellen Ihnen die
Mitarbeiterinnen des Zentralen Service im
Alten Rathaus gerne Geschenkgutscheine
aus.

Feiertage/Ferien

An gesetzlichen Feiertagen und während
der Schulferien finden in der Regel keine
Kurse statt.

Parkmöglichkeiten

Parkmöglichkeiten bestehen hinter dem
Alten Rathaus, vor der Schlosskirche, im
Parkhaus Talstraße und ab 17 Uhr im
Bereich des KBBZ/Friedrich-List-Schule
(Stengel-/Keplerstraße).

Öffentliche Verkehrsmittel

Busverbindungen:
Buslinien der Saarbahn GmbH
105, 108 und 121,
Haltestelle „Schlossplatz“

Weitere Infos:
Saarbahn Service Center
Nassauer Str. 2-4
66111 Saarbrücken
Fon 0681 5003-355
www.saarbahn.de

**TEAM
SAARLAND**

Gemeinsam gewinnt.



**WEIL DAS
WIR
IMMER MIT
DIR
BEGINNT.**

**” IM SAARLAND SIND
WIR ES GEWOHNT,
MITEINANDER
FÜREINANDER
ANZUPACKEN**



Foto: Jennifer Weyland

Gemeinschaft ist für uns nicht bloß ein Begriff, wir leben sie jeden Tag. Wir sind ein Team, das sich gegenseitig unterstützt und gemeinsam an Herausforderungen wächst. Und wachsen wollen wir auch in Zukunft. Denn eines ist für uns ganz klar: Gemeinsam können wir alles schaffen, denn gemeinsam gewinnt. Weil das ‚WIR‘ immer mit ‚DIR‘ beginnt. In unserem Team zählt jede und jeder Einzelne – ob jung, ob alt, ob groß, ob klein, ob mit oder ohne Behinderungen.

**TEAM SAARLAND –
DAS BIST DU, DAS BIN ICH, DAS SIND WIR.**

Unterstützen auch Sie unsere Kampagne für mehr Teamgeist und helfen Sie aktiv mit, den olympischen Gedanken weiterzutragen – egal ob beim Sport oder im Ehrenamt!“

Reinhold Jost
Minister für Inneres, Bauen und Sport



• Ministerium für
Inneres, Bauen
und Sport

SAARLAND



Weitere Infos unter:
www.saarland.de/teamsaarland

Verbindliche Anmeldung mit Zahlungsverpflichtung

bei der vhs Regionalverband Saarbrücken
Altes Rathaus | Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4343
Fax 0681 506-4390, 506-4399 bzw. 506-4398 (nur Bildungsurlaub)

Bitte in Druckschrift ausfüllen und möglichst Ihre E-Mail-Adresse und Ihre Mobil-Telefonnummer angeben, damit wir Sie bei Bedarf zeitnah informieren können.

Name Vorname

Straße/Nr. PLZ/Ort

Telefon (bis 16:00 Uhr)

Mobiltelefon

E-Mail

Kurs Nr. Kurs Nr.
Kurs Nr. Kurs Nr.

Hiermit melde ich mich verbindlich an und verpflichte mich zur Zahlung der Kursgebühr. Mir ist bekannt, dass für die Kursgebühren keine Rechnung versandt wird. Abmeldungen sind nur schriftlich vor dem 2. Kurstermin möglich, bei Kursen im Rahmen der Freistellung zur Weiterbildung (SBFG), Wochenendseminaren, Exkursionen und 1- bis 2-tägigen Studienfahrten spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn. Die Abmeldung zu Koch- bzw. Degustationskursen ist bis zwei Tage vor Kursbeginn möglich.

- per Barzahlung/EC-Zahlung** im Zentralen Service der vhs möglich innerhalb einer Woche nach Anmeldung
- per Überweisung** innerhalb einer Woche nach Anmeldung
- per Lastschrift**
Bitte das Lastschriftmandat auf der Rückseite unterschreiben und per Post an die vhs schicken oder im Zentralen Service abgeben.

Bankverbindung: Sparkasse Saarbrücken, Bankleitzahl: 590 501 01, Konto-Nr.: 653, IBAN: DE08 5905 0101 0000 0006 53, BIC: SAKSDE55XXX

Bildungsurlaub

Ich möchte den angegebenen Kurs Nr. vom _____ bis _____ als Bildungsurlaub belegen und bitte um Zusendung der erforderlichen Unterlagen.

Gebührenermäßigung

Ich bitte um Reduzierung der Kursgebühren auf die im Programm in Klammern ausgewiesenen Beträge (Nachweis, z. B. Schülerausweis, bitte bei der Anmeldung in der Geschäftsstelle der vhs vorlegen oder Kopie mitfaxen).

Ich bin bzw. beziehe (Zutreffendes bitte ankreuzen und ggfs. ausfüllen):

- Schüler/in/Auszubildende(r), Schule u. Klasse: _____
- StudentIn Uni oder Fachhochschule (kein Senioren- oder Fernstudium und keine berufsbegleitenden Studiengänge)
- Bürgergeld
- Ehrenamtskarte
- Arbeitslosengeld I (nur bei Sprachkursen, Kursen der beruflichen Weiterbildung, Kreativkursen)
- Grundsicherung
- SozialCard
- Bundesfreiwilligendienst/FSJ/FÖJ

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Datenschutzerklärung der vhs Regionalverband Saarbrücken an und bin mit der elektronischen Erfassung und Speicherung meiner personenbezogenen Daten für Anmeldung und Gebührenerhebung einverstanden.

Datum und Unterschrift



Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

An die
vhs Regionalverband Saarbrücken
Altes Rathaus
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken

Bitte in Druckschrift ausfüllen.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Die Gläubigeridentifikationsnummer der vhs Regionalverband:
DE3604300000072653.

Ihre Mandatsreferenznummer wird von der vhs spätestens mit
der Vorankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug mitge-
teilt.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die vhs Regionalverband Saarbrücken, Zahlungen
für Kursgebühren von meinem Konto mittels SEPA-Lastschrift
einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von
der vhs Regionalverband Saarbrücken auf mein Konto gezogene
Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem
Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlan-
gen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten
Bedingungen.

Bitte ankreuzen

- SEPA-Mandant/-in ist Kursteilnehmer/-in
- SEPA-Mandant/-in zahlt für andere Kursteilnehmer/-in-
nen

Name, Vorname Kontoinhaber/-in

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Name des Kreditinstitutes

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

IBAN

*Mit meiner Unterschrift erkenne ich die allgemeinen
Geschäftsbedingungen und die Datenschutzerklärung der vhs
Regionalverband Saarbrücken an und bin mit der elektronischen
Erfassung und Speicherung meiner personenbezogenen Daten
für Anmeldung und Gebührenerhebung einverstanden.*

Ort, Datum und Unterschrift Kontoinhaber/in

E-Mail Adresse (bitte in Druckbuchstaben)



SEMESTERERÖFFNUNG

der vhs Regionalverband Saarbrücken



Foto: Rüdiger Koop

VORTRAG

„Kinderschutz
geht uns alle an!“

Referentin:
Prof. Dr. med. Eva Möhler,
Direktorin der KJPP von
UKS und SHG

»»» Mo. 26.02.2024 | 17 Uhr

PROGRAMM

- Begrüßung durch Peter Gillo, Regionalverbandsdirektor, Dr. Carolin Lehberger, vhs-Direktorin, und Dr. Magnus Jung, Minister für Arbeit, Soziales, Frauen und Gesundheit
- Vortrag Prof. Dr. med. Eva Möhler
- Verabschiedung des langjährigen Leiters der vhs Dudweiler Michael Wagner
- Musikalische Umrahmung und Unterhaltung durch „Blind Audition“

Veranstaltungsort

vhs-Zentrum, Saal 4 OG
Schlossplatz 15 | 66119 Saarbrücken

Eine Anmeldung zur Veranstaltung ist erforderlich unter:
www.vhs-saarbruecken.de

Eintritt frei

Mit freundlicher Unterstützung durch:

Ministerium für Arbeit,
Soziales, Frauen
und Gesundheit

SAARLAND



vhs

Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken



Verantwortlich für den Programmbereich



Dr. Elisabeth Schmitt
Programmbereichsleiterin
Altes Rathaus, Zi. 35
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4335
Fax 0681 506-4390
elisabeth.schmitt@rvsbr.de

Inhalt

- Deutsch-französisches Programm,
Geschichte, Geografie 15
- Politische (Jugend-) Bildung 35
- Natur, Umwelt, Nachhaltigkeit 45
- Pädagogik, Psychologie,
Persönlichkeitsentwicklung 59
- Recht und Beratung/
Verbraucherschutz 69
- Philosophie, Theologie, Soziologie 83
- Akademie für Ältere 87

Gesellschaft und Leben



Beratung und Information**Dr. Elisabeth Schmitt**

Programmbereichsleiterin
Altes Rathaus, Zi. 35
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4335
Fax 0681 506-4390
elisabeth.schmitt@rvsbr.de

Anmeldung und Service**Anja Webel**

Sachbearbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 2
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4317
Fax 0681 506-4399
anja.webel@rvsbr.de

**Deutsch-französisches Programm,
Geschichte, Geografie**

Das deutsch-französische Programm bietet wieder Exkursionen in unsere Nachbarregionen. Die Reihe in französischer Sprache in Zusammenarbeit mit der Université Populaire Sarreguemines Confluences wird fortgesetzt und wartet auch in diesem Semester mit abwechslungsreichen Angeboten auf.

Ob die Führung „Gegenwart im Spiegel der Vergangenheit“ oder das Seminar „Schöne deutsche Schrift“ – es erwarten Sie wieder viele spannende Veranstaltungen zu Geschichte und Geografie unserer Region. Die Vortragsreihe „Das Saarland als Montanland“ widmet sich in diesem Semester dem Bergbau an der Saar. Unsere Exkursionsreihe mit Delf Slotta führt Sie zu Schätzen der Industriekultur und Denkmälern der Technikgeschichte im Regionalverband.

Anlässlich des Jubiläums „50 Jahre Kommunalreform und Regionalverband Saarbrücken“ bieten Regionalverband und vhs in Zusammenarbeit mit Geographie ohne Grenzen kostenlose Führungen in den 10 Städten und Gemeinden des Regionalverbandes an. Erfahren Sie, was sich dort in der Zeit seit der Gebietsreform getan hat.

Abgerundet wird dieser Programmschwerpunkt durch die Stadt- und Stadtteilrundgänge in Kooperation mit Geographie ohne Grenzen. Lernen Sie Neues und Bekanntes aus einem anderen Blickwinkel kennen. Auch die Multivisionsvorträge der Freunde des Abenteuer museums e. V. gehen weiter. Dieses Mal führen sie uns nach Mexiko, Uganda, den Oman und in den Kaukasus.



DEUTSCH-FRANZÖSISCHES PROGRAMM

Exkursion

Stadtführung Metz Impérial

Die Metzzer Bauwerke aus Kaisers Zeiten sind heute eine Touristenattraktion. So wurde der nach Vorgaben von Wilhelm II. errichtete neoromanische Bahnhof mehrfach zum schönsten Bahnhof Frankreichs gewählt. Weitere Beispiele sind die Post im Stil einer Burg des Deutschritterordens, die bunte Vielfalt bürgerlicher Prachtbauten an der Avenue Foch, der Triumphbogen Porte Serpenoise, der märchenschlossähnliche Gouverneurspalast, der Jugendstilbrunnen an der Esplanade, die evangelische Kirche auf der Moselinsel und das Hauptportal der Kathedrale in der Altstadt. Die Führung basiert auf der vom Kursleiter erstellten Broschüre „Metz Impérial“ (<https://metzimpérial.com>).

● Kurs 1003

Stefan Schneider

Sa. 04.05.2024, 10:00 – 13:30 Uhr
Treffpunkt: Vor dem Uhrenturm des Hauptbahnhofs in Metz
Eigene Anreise. Weglänge ca. 5 km.
gebührenfrei

Exkursion

Die Stadterweiterung von Thionville von 1902 bis 1914

Der Kölner Stadtbaumeister Josef Stübben plante 1902 die Stadterweiterung von Thionville. Durch die Beseitigung der Befestigungsanlagen wurde die Stadtfäche versechsfacht, ausgelegt für eine Bevölkerungszunahme von 10.000 auf 40.000. Bei einem Stadtrundgang besichtigen wir die bis 1914 errichteten Gebäude wie Gymnasium, Post und zahlreiche, reich verzierte Privatgebäude unterschiedlichster Stilrichtungen. Der Rundkurs führt

auch durch damals angelegte Parkanlagen und über die 2021 nach Stübben benannte Uferpromenade entlang der Mosel. Die Führung ist eine Gelegenheit, die zweitgrößte Stadt im Département Moselle kennenzulernen.

● Kurs 1004

Stefan Schneider

So. 05.05.2024, 10:00 – 12:30 Uhr
Treffpunkt: Vor dem Flohurm/Tour aux Puces im Zentrum von Thionville
Eigene Anreise. Weglänge ca. 4 km.
gebührenfrei

En coopération avec l'Université Populaire Sarreguemines Confluences

Activités en langue française

Le programme s'adresse aux participants de l'Université Populaire Sarreguemines Confluences et à tous ceux qui sont intéressés par des événements en langue française.

Visite guidée

Sarrebruck, ville baroque

Friedrich Joachim Stengel, maître bâtisseur de la cour de Nassau-Sarrebruck, a donné à la ville son visage baroque au XVIIIe siècle. Avec ses bâtiments, il a mis des accents artistiques décisifs dans le paysage urbain. Suivez les traces de Stengel, visitez la Ludwigskirche et partez à la conquête des trois plus belles places de Sarrebruck – Schlossplatz, Ludwigsplatz et St. Johanner Markt – les points clés du plan d'urbanisme de Stengel.

Visite guidée en français.

● Kurs 1010

Gerhard Rouget

Fr. 24.05.2024, 17:00 – 19:30 Uhr
Lieu de rencontre : 17h00, Schlossplatz
EUR 5,00

Excursion œnologique : Pays des trois frontières

Visite et circuit des villages viticoles de Nennig/Perl, Apach et Schengen sur la Moselle au pays des 3 frontières. Dégustation de vins de Moselle allemande à Perl-Sehndorf et visite du domaine Ruppert à Schengen/Luxembourg, Dégustation de vins et Planche du Vigneron.

● Kurs 1011

Gerhard Rouget

Fr. 14.06.2024
Départ : 14h00, Sarreguemines Gare (Autocar), retour : 21h00, Sarreguemines, Gare
EUR 100,00 (incluant frais de déplacement en autocar, visites guidées, dégustations, commentées en langue française)

In Kooperation mit der Universität Populaire Sarreguemines Confluences

Zeitgenössische Literatur aus Frankreich

Virginie Despentes: Das Leben des Vernon Subutex

Die 1969 in Nancy geborene Virginie Despentes ist in Frankreich als Romanautorin und feministische Denkerin bekannt. Ihre Trilogie „Das Leben des Vernon Subutex“ (2015 – 2017) war auch in Deutschland ein großer Erfolg. Kapitel um Kapitel entwirft Virginie Despentes ein Panoptikum der französischen Gesellschaft in den Zehnerjahren des 21. Jahrhunderts. Vernon Subutex ist arbeitslos, verliert seine Wohnung und es beginnt eine Odyssee durch die Straßen von Paris. Es sind Abstiegsängste und prekäre Arbeitsverhältnisse, aber auch Phantasien vom großen Reichtum und individueller Selbstverwirklichung, um nur einige Themen zu nennen, die den Protagonisten dieses Romans durch die Köpfe spuken. Despentes Sprache ist stets klar

und nimmt keine Rücksicht auf Political Correctness. Sie schreibt mit viel Humor und hat einen unbestechlichen Blick für die Ungerechtigkeiten, Widersprüche und Zumutungen unserer Zeit. In der zweisprachigen Veranstaltung besprechen wir in deutscher Sprache das Werk der Autorin anhand des ersten Bands des Romans (Vernon Subutex 1). Die Lesung erfolgt in französischer Sprache. Die Textpassagen werden in französischer und deutscher Sprache vorgelegt.

● **Kurs 2117**

**Dr. Matthieu Choblet, Ökonom/
Gerhard Rouget, Romanist**

Fr. 07.06.2024, 18:00 – 20:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 8,00

Bildung für Alle

Inklusion ist uns bei der Volkshochschule ein Anliegen, das wir sehr ernst nehmen. Das bedeutet konkret, dass wir jedem Menschen, egal ob er irgendwelche Einschränkungen hat oder nicht, grundsätzlich die Teilnahme an allen Veranstaltungen ermöglichen wollen. Falls es Hindernisse gibt, z. B. durch die bauliche Situation, sprechen Sie uns bitte an. Wir werden uns um eine inklusive Lösung bemühen. Manche Menschen mit Mobilitätseinschränkungen planen ihre Freizeitaktivitäten gerne in der Gemeinschaft. Für sie gibt es bei der vhs eine eigene Gruppe, die Sie auch willkommen heißt, wenn Sie gut zu Fuß sind. Selbstverständlich können Sie als NutzerIn eines Rollstuhls oder einer Gehhilfe unsere Veranstaltungen alleine oder mit PartnerIn, Familie oder FreundInnen besuchen. Wir freuen uns auf Sie.

**In Kooperation mit der Université
Populaire Sarreguemines Confluences**

Reisen ohne Barriere (D/F)

Aus der Erfahrungswelt von Reisenden mit eingeschränkter Mobilität, per Bahn, Flugzeug und Bus, wird hier berichtet. Der Erfahrungsaustausch zwischen Personen mit und ohne Rollstuhl wird gefördert. Eine Bilderschau über frühere Inklusionsreisen der vhs zeigt auf, worauf geachtet werden muss. Vorschläge und Informationen zu möglichen Inklusionsreisen runden die Veranstaltung ab.

● **Kurs 1020**

Erich Keßler/Hildegard Keßler

So. 17.03.2024, 14:30 – 16:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 3 OG

gebührenfrei

**Für Menschen mit oder ohne
eingeschränkte Mobilität**

**Präsentation von Angeboten zu
„Reisen ohne Barriere“ (D/F)**

● **Kurs 1020A**

Erich Keßler/Hildegard Keßler

Mi. 20.03.2024, 16:00 – 17:30 Uhr

UP Sarreguemines, Place Jeanne d'Arc,

Sarreguemines

gebührenfrei

**Für Menschen mit oder ohne
eingeschränkte Mobilität**

**Tagesfahrt nach Trier zum
Ostermarkt und Museumsbesuch**

● **Kurs 1021**

Erich Keßler/Hildegard Keßler

Mi. 27.03.2024, 10:00 – 19:30 Uhr

Treffpunkt: Hbf. Saarbrücken, Abfahrt:

10:07 Uhr/Rückfahrt: 18:32 Uhr, Hbf. Trier

Ermäßigung für Fahrt und Eintritt

**Dozentinnen und
Dozenten**



PETER MICHAEL LUPP

**Kulturreferent Regionalverband
Saarbrücken**

*Auf der Suche nach dem guten
Leben ...*

» Mein Unterwegssein in unserer facettenreichen Kulturlandschaft ist von einer beständigen Leidenschaft für das Entdecken und „Sehenlernen“ der kulturellen, naturräumlichen und poetischen Ressourcen dieses Lebensraumes geprägt. An einer der Nahtstellen Europas, an denen sich die deutsche und französische Kultur begegnen, sind sie ein Spiegel unserer kulturellen Identität und können vieles von dem vermitteln, was wesentlich ist, um ein gutes Leben zu führen und Neues zu schaffen. Darüber möchte ich mich bei meinen Erkundungen zur Nachhaltigkeit mit Ihnen austauschen ... <<

Für Menschen mit oder ohne eingeschränkte Mobilität

„Mai-Plauderei“ (Bavardage de mai) (D/F)

Mit unseren Freunden und Freundinnen aus Sarreguemines von der UP Sarreguemines Confluences. Fotos und Video-Schau zu Inklusionsfahrten, Besprechung möglicher Busfahrten mit rollstuhlgerechter Hebebühne, der Bahnfahrten nach Kaiserslautern und Trier sowie Geselligkeit im Frühling mit Mai-Bowle. Zugang mit Rollstuhl/Rollator über Aufzug in 1. Stock.

● **Kurs 1022**

Erich Keßler/Hildegard Keßler

So. 19.05.2024, 14:30 – 18:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 3 OG
gebührenfrei

Für Menschen mit und ohne eingeschränkte Mobilität

Festival „PERSPECTIVES“ (D/F)

Es ist das einzige binationale und grenzüberschreitende Festival, das der zeitgenössischen französisch- und deutschsprachigen Bühnenkunst gleichermaßen ein Forum bietet. Außergewöhnliche Spielorte, die 10 Tage zur Festivalbühne werden, machen das besondere Flair des Festivals aus.

● **Kurs 1023**

Erich Keßler/Hildegard Keßler

Ende Mai/Anfang Juni 2024 (genauer Termin wird noch bekannt gegeben),
16:00 – 21:00 Uhr
Casino Sarreguemines/Alte Feuerwache
Ermäßigter Eintritt (auch für Begleitperson)

Für Menschen mit und ohne eingeschränkte Mobilität

Fête de la Saint Paul, Sarreguemines (D/F)

Fahrt mit der Saarbahn nach Sarreguemines und gemeinsames Erleben der künstlerischen Angebote „Fête de la Saint Paul, Sarreguemines“. Treffen mit unseren Freunden aus der Kooperation mit der Université Populaire Sarreguemines Confluences.

● **Kurs 1024**

Erich Keßler/Hildegard Keßler

So. 30.06.2024, 16:30 – 21:00 Uhr
Abfahrt: SB, Landwehrplatz, verbilligte Gruppenfahrt möglich

In Kooperation mit der Vereinigung zur Förderung der Zweisprachigkeit – Association pour la Promotion du Bilinguisme e. V.

Abendkurs

Gesprächskreis zur Förderung der Zweisprachigkeit: Zauber und Magie der Poesie

Wie kommen sie zustande? Mit vielen deutschen und französischen Beispielen. Eine Einführung mit Werner Schwartz.

● **Kurs 1040**

Werner Schwartz

Mi. 21.02.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
gebührenfrei

Konzert

Gesprächskreis zur Förderung der Zweisprachigkeit: Konzert mit dem Liedermacher, Sänger und Erzähler Sigi Becker

Gebanntes Kind, Enkel eines unbekanntem französischen Soldaten, der 1919 die Mutter meines Vaters schwängerte; Sohn eines Vaters, der den Seinen mehr

oder weniger bewusst zwischen Lille und Avignon suchte, setzte ich die Recherche meines Vaters fort, mändrierte mit bescheidenen Französischkenntnissen durch Douce France, traf auf Brassens, Brel, Ferré und einige mehr – davon will ich erzählen, in Übertragungen der Chansons der Genannten und meinen persönlichen Begegnungen mit dem Land meiner Begierde und der wohl unvermeidlichen Ernüchterung – avec le temps ...

● **Kurs 1041**

Sigi Becker

Mi. 17.04.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
gebührenfrei

GESCHICHTE UND GEOGRAFIE

Geschichte vor Ort

Geschichtswerkstatt Saarbrücken

Die Geschichtswerkstatt Saarbrücken e.V. gibt seit 1989 den „Eckstein“ heraus, eine Zeitschrift mit dem Schwerpunkt Alltags- und Regionalgeschichte. Im „Eckstein“ erscheinen Beiträge zu bisher wenig oder nicht beachteten Themen. Außerdem begleiten wir kritisch den Umgang mit der Geschichte in Saarbrücken und anderswo. Interessenten sind eingeladen, eigene Arbeitsergebnisse in der Zeitschrift „Eckstein“ zu veröffentlichen und sich an der redaktionellen Arbeit zu beteiligen. Bei den Treffen der Geschichtswerkstatt werden Ideen für die neueste Ausgabe gesammelt, Beiträge, Bebilderung und Layout besprochen. Die Treffen finden 14-tägig an der vhs Regionalverband Saarbrücken, Altes Rathaus, statt. Informationen und Termine:

Dr. Antje Fuchs: Fon 06825 9235400,
Harald Glaser: Fon 0681 32306.

● **Kurs 1100****Dr. Antje Fuchs/Harald Glaser**

Info-Abend: Mo. 26.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
 Altes Rathaus, Raum 11
 gebührenfrei

Führung**Gegenwart im Spiegel der Vergangenheit – Ein Streifzug durch die Orte der Kunst und Kultur auf dem Saarbrücker Schlossfels**

Das Saarbrücker Schloss versteht sich heute im Zusammenspiel mit dem Historischen Museum Saar, dem Museum für Vor- und Frühgeschichte nebst Alter Sammlung und dem Museum in der Schlosskirche als ein facettenreicher Ort der Kunst und Kultur. Ein Streifzug durch diese Erinnerungsorte vermittelt eine Ahnung von unterschiedlichen Zeiten, Architekturen und Lebenswelten. Vergangenheit baut Zukunft. In diesem Sinne schenkte der kongeniale Künstler und Architekt Gottfried Böhm dem Saarbrücker Schloss seine heutige Silhouette als Stadtkrone Saarbrückens. 2021 ist er im Alter von 101 Jahren gestorben. Seinem Schaffen widmen die Streifzüge ein besonderes Augenmerk.

● **Kurs 1101****Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Di. 16.04.2024, 16:30 – 18:00 Uhr
 Brunnen auf dem Schlossplatz, 66119
 Saarbrücken
 EUR 8,00

Abendkurs**Schöne deutsche Schrift –
schreibend und lesend ein 500 Jahre
altes Kulturgut erhalten**

Schön sehen sie aus, die deutschen
 Schriften wie Kurrent, Sütterlin oder
 Fraktur, aber lesen können – oder gar

schreiben? Über 500 Jahre wurde im
 deutschen Sprachraum überwiegend in
 deutscher Schrift geschrieben. 1941 aber
 wurde diese durch einen Erlass Hitlers
 verboten, hatte aus Büchern und Schul-
 heften zu verschwinden. Dabei blieb es
 auch nach dem Kriege. Doch fast in jeder
 Familie gibt es Dokumente in deutscher
 Schrift wie das Poesiealbum der Urgroß-
 mütter, das Tagebuch des Urgroßvaters,
 das Kochbuch von Oma, aber auch alte
 Bauzeichnungen, Stadtpläne und Grund-
 buchkarten.

● **Kurs 1103****Stephan Weidauer**

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
 ab 27.02.2024, 6 Termine
 Günter-Wöhe-Schulen, Raum 25
 EUR 50,00

**In Kooperation mit der Peter Imandt
 Gesellschaft/Rosa Luxemburg Stiftung
 Saarland**

Vortragsreihe**Das Saarland als Montanland –
Arbeitskämpfe und soziale Entwicklungen**

Die vhs-Reihe zu industrie- und sozialpolitischen Themen, die im Industrieland Saarland ein Desiderat bilden, geht weiter. Das Ende des Bergbaus an der Saar 2012 und das Verschwinden von Hüttenwerken gebieten ein Erinnerung an eine Zeit, als diese Industrien noch prägend und bestimmend für die Menschen an der Saar waren. In diesem Semester setzen wir die Reihe mit dem Schwerpunkt Bergbau fort.

**Dozentinnen und
Dozenten**

**NORBERT MORAWIETZ –
 ZU FUSS UND MIT DEM RAD
 AUF ENTDECKUNGSTOUR
 Saarland-Gästeführer, Wanderleiter
 und Radguide**

» Norbert Morawietz ist Saarland-Gästeführer, zertifizierter Wanderleiter des Deutschen Alpenvereins und Radguide. Seit rund 40 Jahren erkundet er privat und als Wanderführer vorwiegend das Saarland, die Pfalz, den Hunsrück, Lothringen, das Elsass und die Vogesen. Mit Abstechern in die Berge. Auf thematischen Wanderungen und Führungen bringt er den Mitwandernden die kleinen und großen Besonderheiten am Weg nahe, auch Unscheinbares, das unsere Aufmerksamkeit verdient, und freut sich, mit den Gästen immer wieder Neues zu entdecken. «

Vortrag

**Der Bergbau an der Saar (II):
Von 1816 bis zur Übernahme der
Saargruben durch die „Mines
Domaniales Françaises de la Sarre“
1920**

● **Kurs 1104**

Hubert Kesternich

Di. 23.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

Vortrag

**Der Bergbau an der Saar (III):
Von 1920 bis zur Stilllegung
des letzten Bergwerks 2012**

● **Kurs 1104A**

Hubert Kesternich

Mi. 29.05.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

Wanderung

**Unterwegs auf dem
Warken-Eckstein-Weg**

Nikolaus „Eckstein“ Warken war der erste bedeutende Arbeiterführer im Saarland. Er leitete 1889 den ersten großen Streik saarländischer Bergleute für Sozialstandards, die für uns heute selbstverständlich bzw. längst weit übertroffen sind. Warken wohnte in Hasborn und arbeitete auf der Grube Helenenschacht in Friedrichsthal, war also sog. Hartfüßler. Da es ein regelrechtes Versammlungsverbot für die Bergleute gab, gründeten sie den Rechtsschutzverein, der mit dem Rechtsschutzsaal in Bildstock das erste Gewerkschaftshaus im Deutschen Reich errichtete. Warken leistete der Idee einer partei- und konfessionsübergreifenden „Einheitsgewerkschaft“ Vorschub. Der Warken-Eckstein-Weg verläuft von Hasborn bis Bildstock über fast 35 km. Wir

folgen dem Weg von Illingen bis Bildstock zum Rechtsschutzsaal.

● **Kurs 1107**

Norbert Morawietz, Saarland-Gästeführer

So. 14.04.2024

Treffpunkt: Entweder 09:15 Uhr, Bildstock, Marktplatz Ortsmitte, Transfer mit ÖPNV nach Illingen oder um 10:45 Uhr direkt in Illingen am Burgweiher, wo die Wanderung startet.

Strecke: 9 km, Dauer: ca. 3 Std.

EUR 10,00

Wanderung

Von Haifischen zu Vulkanen

Vor 290 Millionen Jahren erstreckte sich nordöstlich von Lebach ein tropischer Süßwassersee, der seine tiefste Stelle im Bereich des heutigen Stadtteiles Rümelbach hatte. Hohe Temperaturen und gelöste Eisenminerale in diesem See gestatten uns durch Versteinerungen der damaligen Tier- und Pflanzenwelt einen kleinen Einblick in die damalige Flora und Fauna. Auch die bekannten Lebacher Eier sind ein Ergebnis der damaligen Seebaggerungen. Erzschildungen in dieser Region ab Mitte des 16. Jahrhunderts bedienten die saarländischen Eisenhütten mit den erforderlichen Eisenerzen. Von Höchsten aus, einer Erhebung vulkanischen Ursprungs, eröffnet sich ein weiterer Blick südwärts Richtung Saar-Kohlewald, ostwärts Richtung Schaumberg. Am Südhang lädt seit ca. 1910 eine Mariengrotte, später eine kleine Waldkapelle zum Verweilen ein. Wir laden Sie herzlich dazu ein, gemeinsam diese urzeitliche Region zu entdecken.

Festes Schuhwerk erforderlich.

Bitte Rücksackverpflegung mitbringen.

● **Kurs 1108**

Norbert Morawietz, Saarland-Gästeführer

So. 28.07.2024, 10:00 Uhr

Treffpunkt: Aschbach bei Lebach, Straße „Zur Hoesmühle“, Parkplatz am Sportplatz. Strecke: 12 km, 280 hm Auf- und Abstiege, Dauer: ca. 3 Std.

EUR 10,00

In Kooperation mit der Evangelischen Akademie im Saarland und der Stiftung Schinkelkirche Bischmisheim

Architekturführung

**Die Bischmisheimer Kirche
von Karl Friedrich Schinkel**

2024 wird das Bischmisheimer Wahrzeichen, die berühmte evangelische Schinkelkirche, 200 Jahre alt. „Keine Maskerade – das Nothwendige der Construction schön gestalten“, so formulierte Karl Friedrich Schinkel den Grundsatz seiner Baukunst. Schinkel, geboren 1781 in Neuruppin und gestorben 1841 in Berlin, war Architekt in preußischen Diensten und stieg bis zum Baumeister des preußischen Königs auf. Seiner von ihm entworfenen und 1822-1824 erbauten Kirche in Bischmisheim hat er eine spektakuläre Achteckform mit einer umlaufenden Empore im Innern gegeben. Altar, Kanzel und Orgel bilden eine Achse, um die sich die Gemeinde in dichter, aber keineswegs enger Form versammelt. Noch heute verkörpert die Kirche die Vorstellungen, welche der größte preußische Baumeister des 19. Jahrhunderts von einer evangelischen Dorfkirche hatte. Die Schinkelkirche gilt heute als ein Meisterwerk des Klassizismus und als „der“ Idealbau einer evangelischen Dorfkirche.

● **Kurs 2304**

Delf Slotta, Vorsitzender des Stiftungsrates der Stiftung Schinkelkirche Bischmisheim

Do. 29.02.2024, 17:00 Uhr
Evangelische Kirche, Kirchstr. 1 a,

66132 Bischmisheim
gebührenfrei. Eine Spende zur Förderung
der Stiftungsarbeit wird erbeten.
Anmeldung nicht erforderlich.

In Kooperation mit dem Landgericht Saarbrücken

Führung

Architektur als Inszenierung – Geschichte und Geschichten zum Landgericht Saarbrücken

Mit der Göttin Athene, aber (fast) ohne
Justitia: Das Gebäude des Landgerichts
Saarbrücken werden die wenigsten Besu-
cher freiwillig und gerne betreten. Aber es
lohnt sich: Hinter seiner hohen Eingangstür
verbergen sich interessante Geschich-
ten über seine Entstehung und einige
kunsthistorische Überraschungen – wie die
Sache mit Athene und Justitia. Die Führung
will Ihnen darin einige Einblicke geben.

● Kurs 2305

Thomas Weiten,

Richter am Oberlandesgericht

Do. 16.05.2024, 16:00 – 17:30 Uhr

Treffpunkt: Eingang Gebäude Landgericht,
Franz-Josef-Röder-Straße 15,
66119 Saarbrücken
gebührenfrei

Exkursionsreihe

Schätze der Industriekultur und Denkmäler der Technikgeschichte im Regionalverband Saarbrücken

Die Industrien haben im Saarland
eindrucksvolle Industrielandschaften
entstehen lassen. Heute ist das Saar-
land ein Schwerpunktraum der Indus-
triekultur in Europa. Es verfügt über
ein etabliertes Image und einen hohen
Bekanntheitsgrad als Industrieregion.
Darüber hinaus zeichnet sich vor allem
der Regionalverband Saarbrücken
durch eine Vielzahl produktbezogener,
technologischer, architektonischer,
infrastruktureller und geographischer
Charakteristika aus. Ihre Wirkung
verstärkt sich durch die Dichte und
Kombination industriekulturell be-
deutender Orte – ein herausragendes
Alleinstellungsmerkmal. Im Rahmen
unserer vier Exkursionen besuchen
wir wichtige und qualitätsvolle Orte
der hiesigen Industriekultur. Dabei
werden auch die Chancen, die das
Thema Industriekultur dem Saarland
eröffnet bzw. eröffnen kann, diskutiert
und hinterfragt. Sie werden überrascht
werden.

*Hinweis: Zu allen Rundgängen wird
festes Schuhwerk empfohlen. Um
Anmeldung wird gebeten.*

Exkursion

Die Tagesanlagen der Grube Camphausen mit dem Förderturm Camphausen IV und die begleitende Bergarbeitersiedlung mit Villen und Beamtenhäusern

● Kurs 1109

Delf Slotta, Dipl.-Geograph

So. 28.04.2024, 10:00 – 12:00 Uhr

Dozentinnen und Dozenten



THOMAS WEITEN

Richter am Oberlandesgericht

» Die griechisch-römische Antike
fasziniert mich schon seit meiner
Jugendzeit, weshalb ich neben der
Rechtswissenschaft auch Klas-
sische Philologie studiert habe.
Als ich im Jahr 2011 als Richter
an das Landgericht Saarbrücken
kam, hat das Gerichtsgebäude
mein Interesse geweckt, weil seine
künstlerische Ausgestaltung zahl-
reiche Bezüge zur Antike aufweist.
Deshalb habe ich nach und nach
den Bau und seine Geschichte
näher untersucht. «



Treffpunkt: Camphausen, Dudweilerstraße,
Parkplatz vor früherem Grubengelände
gebührenfrei, Hutsammlung

Exkursion

**Die Zeugnisse der Industriellenfamilie
Stumm und der Halberger Hütte auf
dem Saarbrücker Halberg und im
Umfeld des Brebacher Bahnhofs**

● **Kurs 1109A**

Delf Slotta, Dipl.-Geograph

So. 26.05.2024, 10:00 – 12:00 Uhr

Treffpunkt: Brebach, Bahnhofsvorplatz
(Saarbahn-Haltestelle)

gebührenfrei, Hutsammlung

Exkursion

**Saarbrückens historische
bergbauliche Stadtmitte:
Bergwerksdirektion, Bergschule,
Saarknappschaft und Kohlehafen**

● **Kurs 1109B**

Delf Slotta, Dipl.-Geograph

So. 09.06.2024, 10:00 – 12:00 Uhr

Treffpunkt: Saarbrücken, Trierer Straße,
Platz vor der „Europa-Galerie“ (frühere
Bergwerksdirektion)

gebührenfrei, Hutsammlung

Exkursion

**Die Warndtgrube Velsen im Rosseltal –
Denkmalgeschützte Architekturen
und eine Dampffördermaschine der
Superlative**

● **Kurs 1109C**

Delf Slotta, Dipl.-Geograph

So. 07.07.2024, 10:00 – 12:00 Uhr

Treffpunkt: Velsen, Kaffeeküche,
Parkplatz am früheren Grubeneingang

gebührenfrei, Hutsammlung

**In Kooperation mit dem Regionalverband
Saarbrücken und dem Verein Geographie
ohne Grenzen e.V./StattReisen Saar**

**2024 – Jubiläumsjahr 50 Jahre Kom-
munalreform und Regionalverband
Saarbrücken**

Die große Saarländische Gebiets- und
Verwaltungsreform von 1974 jährt
sich in diesem Jahr zum 50. Mal. Aus
dem Landkreis Saarbrücken wurde der
Stadtverband, später der Regional-
verband Saarbrücken. Viele Gemein-
den und sogar Städte verloren ihre
Selbständigkeit und wurden größeren
Gebietskörperschaften zugeordnet. Der
Regionalverband besteht heute aus
Friedrichthal, Großrosseln, Heus-
weiler, Kleinblittersdorf, Püttlingen,
Quierschied, Riegelsberg, Saarbrücken,
Sulzbach und Völklingen mit ihren
Stadtteilen.

Wir besuchen die 10 Städte und
Gemeinden und schauen, was sich in
der Zeit seit der Gebietsreform getan
hat. Hat sie den Ort verändert und
wenn ja, wie? Was ist aus den alten
Strukturen der Gemeinden geworden?
Wie hat sich die Dorf- und Stadtkultur
entwickelt? Konnten Alleinstellungs-
merkmale erhalten bleiben? Diesen
und weiteren Fragen gehen wir in
neuen, aus Anlass des 50. Jahrestages
entwickelten, Dorf- und Stadtrundgän-
gen nach. Zu allen Führungen ist eine
Anmeldung erforderlich unter
www.vhs-saarbruecken.de oder
vhsinfo@rvsbr.de.

Führung

**Großrosseln – Vom Bauerndorf zur
Industriearbeitergemeinde**

Mitte des 19. Jhd. war „Rosseln“ noch ein
abgelegenes Bauerndorf, bis die Steinkohle

einen Aufschwung brachte, der durch
den Bahnanschluss 1907 weiter beflügelt
wurde. 1974 wurden Dorf im Warndt,
Emmersweiler, Karlsbrunn, Naßweiler und
St. Nikolaus eingemeindet und Großros-
seln kam zum heutigen Regionalverband
Saarbrücken. Es konnte dabei seine
Eigenständigkeit bewahren und sich zum
prosperierenden Nebenzentrum entwi-
ckeln.

● **Kurs 9204D**

Karl-Ernst Kugler,

zertifizierter Gästeführer

So. 21.04.2024, 10:00 – 12:30 Uhr

Treffpunkt: Großrosseln, Rathaus,
Klosterplatz 2-3

gebührenfrei

● **Kurs 9204E**

Karl-Ernst Kugler,

zertifizierter Gästeführer

So. 25.08.2024, 14:30 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Großrosseln, Rathaus,
Klosterplatz 2-3

gebührenfrei

Führung

**Völklingen – Vom Königshof zur
Stahl- und Eisenmetropole**

„Fulcolingas“ war einst ein Königshof
neben Wadgassen und Saarbrücken.
Daneben befand sich eine bäuerliche
Siedlung, die den Saarbrücker Grafen
unterstellt waren. Mit der Entdeckung
von Kohle und Stahl begann der stetige
Aufstieg zum Industriestandort – viele
Gebäude zeugen noch heute von der
wirtschaftlichen Blüte. Völklingen ist mit
40.000 EinwohnerInnen die zweitgrößte
Stadt im Regionalverband und muss sich
vielen Herausforderungen stellen.

● **Kurs 1131**

Karl-Ernst Kugler,

zertifizierter Gästeführer

So. 28.04.2024, 10:00 – 12:30 Uhr
Treffpunkt: Völklingen, Eingang Alte
Völklinger Hütte, Rathausstraße 75-79
gebührenfrei

● **Kurs 1131A**

Karl-Ernst Kugler,
zertifizierter Gästeführer

So. 29.09.2024, 14:30 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Völklingen, Eingang Alte
Völklinger Hütte, Rathausstraße 75-79
gebührenfrei

Führung

**360° ums Saarbrücker Schloss und
seine Nebengebäude**

50 Jahre Regional- bzw. Stadtverband
Saarbrücken hören sich recht jung an.
Aber das Gebiet des Regionalverbandes
deckt sich so ziemlich mit der Grafschaft
Saarbrücken und in seinem heutigen
Verwaltungssitz haben einst die Saar-
brücker Grafen residiert. Schauen Sie mit
uns hinter die Kulissen des Schlosses
und seiner Nebengebäude mit ihren teils
unbekannten Gärten und lassen Sie sich
von manchem Detail überraschen.

● **Kurs 1132**

Astrid Lambrecht, Gästeführerin

Fr. 10.05.2024, 17:00 – 18:30 Uhr
Treffpunkt: SB, Schlossplatz, Brunnen
gebührenfrei

● **Kurs 1132A**

Astrid Lambrecht, Gästeführerin

Fr. 20.09.2024, 17:00 – 18:30 Uhr
Treffpunkt: SB, Schlossplatz, Brunnen
gebührenfrei

Führung

**Püttlingen und Köllerbach –
wie zwei unterschiedliche Orte
zusammenfanden**

Wie konnte es gelingen, Püttlingen und

Köllerbach mit jeweils gegenläufiger
Geschichte und Orientierung zu einer
geschlossenen Stadtstruktur zu ent-
wickeln? Diese Fragen zur Geschichte und
Entwicklung der beiden Nachbarorte
erläutert Bürgermeister a.D. Rudolf Müller
im Rahmen eines Rundganges durch die
beiden Zentren von Püttlingen und Köl-
lerbach. Ein Bus zur Fahrt zwischen den
beiden Ortszentren steht bereit.

● **Kurs 9522**

Rudolf Müller, Bürgermeister a. D.

So. 21.04.2024, 14:30 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Püttlingen, Rathaus,
Rathausplatz 1
gebührenfrei

● **Kurs 9523**

Rudolf Müller, Bürgermeister a. D.

So. 25.08.2024, 14:30 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Püttlingen, Rathaus,
Rathausplatz 1
gebührenfrei

Führung

Riegelsberg – das Tor zum Köllertal

Während die Siedlungsgeschichte des
Ortsteils Riegelsberg eng mit dem Berg-
bau verbunden war, war sie im Ortsteil
Walpershofen eher durch die Landwirt-
schaft geprägt. Die Entwicklung des Ortes
seit der Gebiets- und Verwaltungsreform
steht im Mittelpunkt des Rundganges.
Durch Anekdoten, alte Karten, alte Bilder
und neue Ansichten soll der Rundgang für
Sie zu einem interessanten und erkennt-
nisreichen Erlebnis werden.

● **Kurs 9708**

Stephan Lehberger

So. 28.04.2024 von 14:30 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Saarbahnhaltestelle
Riegelsberg-Süd
gebührenfrei

**Dozentinnen und
Dozenten**



Foto: Werner Richner

DELFL SLOTTA

**Geograf, Landeskundler,
Industriekultur- und Saarland-Fan**

» Ich bezeichne mich gerne als
„bekennenden Wahl-Saarländer“
mit langjähriger „Vor-Ort-Erfah-
rung“. Immer wieder gehe ich bei
uns gezielt auf die Suche nach
Dingen, die es lohnen, den Gästen
unserer Region, aber auch den
Einheimischen gezeigt zu werden.
Schon vor vielen Jahren bin ich
Rahmen meiner Industriekultur-
Arbeiten auf die hiesigen Indust-
riearchitekturen und technischen
Denkmäler gestoßen. Ich war
direkt begeistert und ich bin es
bis heute! Was für grandiose Orte!
Wer's nicht glaubt, ist herzlich ein-
geladen zum Selbstversuch unter
Anleitung.
Ich freue mich auf Sie! «

● **Kurs 9709**

Stephan Lehberger

So. 25.08.2024, 10:00 – 12:30 Uhr
Treffpunkt: Saarbahnhaltestelle
Riegelsberg-Süd
gebührenfrei

Führung

Quierschied – die Gemeinde inmitten des Saarkohlenwaldes

Auf unserem Rundgang durch den Ort lernen wir die Örtlichkeiten kennen, die das gegenwärtige Leben in der Gemeinde prägen und wie und wo das Wirken des Regionalverbandes und seiner Institutionen sichtbar wird. Unterwegs begegnen uns zahlreiche Zeugnisse aus vergangenen Zeiten, wie etwa die Arbeiterhäuser der damaligen Glasbläser sowie ein Stollenmundloch zur Versorgung der Glashütte mit Steinkohle. Zeitzeugen berichten aus der guten alten Zeit.

● **Kurs 9806**

Dipl.-Ing. Arno Hess, Gästeführer in der Großregion

So. 14.04.2024, 10:00 – 12:30 Uhr
Treffpunkt: Quierschied, Rathaus,
Rathausplatz 1
gebührenfrei

● **Kurs 9807**

Dipl.-Ing. Arno Hess, Gästeführer in der Großregion

So. 29.09.2024, 14:30 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Quierschied, Rathaus,
Rathausplatz 1
gebührenfrei

Führung

Heusweiler – der Marktflecken im oberen Köllertal

1974 entstand aus den Gemeinden Heusweiler, Eiweiler, Holz, Wahlschied, Kutzhof, Niedersalbach und Obersal-

bach-Kurhof die heutige Großgemeinde Heusweiler – mit rund 40 km² ist sie nach den Städten Saarbrücken und Völklingen die flächengrößte Gemeinde im Regionalverband. Vom Treffpunkt aus begeben wir uns auf eine Tour vom „neuen“ Heusweiler zum alten Ortskern und erfahren unterwegs, wie sich der Ort in den vergangenen 50 Jahren geschlagen hat und wie er sich für die Zukunft rüstet.

● **Kurs 9312**

Volker Leinenbach

So. 21.04.2024, 14:30 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Heusweiler, Markt, vor REWE,
Am Bahnhof 1
gebührenfrei

● **Kurs 9313**

Volker Leinenbach

So. 22.09.2024, 14:30 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Heusweiler, Markt, vor REWE,
Am Bahnhof 1
gebührenfrei

Führung

Kleinblittersdorf – Kalk, Weinbau und Biosphäre

Zu Kleinblittersdorf gehören heute die Ortsteile Auersmacher, Bliesransbach, Rilchingen-Hanweiler und Sitterswald. Im Ortsteil Kleinblittersdorf ist der Verwaltungssitz und das wirtschaftliche Zentrum der Gemeinde, die auch zum Biosphärenreservat Bliesgau gehört. Auf unserem Rundgang durch den Ort sehen wir unter anderem, wie sich trotz der modernen Entwicklung des Ortes viele sehenswerte Gebäude und Denkmäler erhalten haben.

● **Kurs 9411**

Ellen Litzenburger, Dipl.-Geogr.

So. 14.04.2024, 14:30 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Kleinblittersdorf,
Saarbahn-Haltestelle
gebührenfrei

● **Kurs 9412**

Ellen Litzenburger, Dipl.-Geogr.

So. 22.09.2024, 10:00 – 12:30 Uhr
Treffpunkt: Kleinblittersdorf,
Saarbahn-Haltestelle
gebührenfrei

Führung

Sulzbach – mit Salz, Glas und Kohle groß geworden

1346 wurde die Stadt erstmalig als „Solzpach“ erwähnt. Und noch heute weist die Salinenanlage auf die frühere Salzgewinnung hin. Später prosperierte Sulzbach dank der Steinkohle. Auch deren Spuren sind allgegenwärtig und viele schöne Häuser erinnern an Sulzbachs Glanzzeiten. Aber die Transformation ging auch an Sulzbach nicht spurlos vorbei. Wie stellt sich Sulzbach heute auf? Wie sieht die Zukunft aus? Auch diese Fragen werden unterwegs aufgeworfen.

● **Kurs 9180**

Wolfgang Willems, Gästeführer

So. 14.04.2024, 14:30 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Sulzbach, Rathaus,
Sulzbachtalstraße 81
gebührenfrei

● **Kurs 9181**

Wolfgang Willems, Gästeführer

So. 22.09.2024, 14:30 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Sulzbach, Rathaus,
Sulzbachtalstraße 81
gebührenfrei

Führung

Friedrichthal-Bildstock – die Wiege der saarländischen Gewerkschaftsbewegung

Der Ortsteil Bildstock liegt hoch über dem Hauptort. Auf unserem Weg passieren wir u.a. die neogotische Kirche, den Villinger Park, die zur Quarzgewinnung angeleg-

te Sandgrube, den Hoferkopf und die Marienkapelle. Im imposanten Rechtsschutzsaal lernen wir weitere Aspekte Friedrichsthalts kennen, wie die denkmalgeschützte Bergarbeitersiedlung Maybach, und erörtern dort die Frage, welche Herausforderungen heute der Strukturwandel stellt und ob er gelingt.

● **Kurs 9183**

Wolfgang Willems, Gästeführer

So. 28.04.2024, 14:30 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Bildstock, Marktplatz, Illinger Straße/Neunkircher Straße gebührenfrei

● **Kurs 9184**

Wolfgang Willems, Gästeführer

So. 29.09.2024, 10:00 – 12:30 Uhr
Treffpunkt: Bildstock, Marktplatz, Illinger Straße/Neunkircher Straße gebührenfrei

Veranstaltungen im Rahmen des Goethe-Jahres 2024

Führung

„Saarbrück ... ein lichter Punkt“ – ein Osterspaziergang mit Goethe durch das (nicht nur) barocke Saarbrücken

Mit seinem „Faust“ schuf Goethe ein Meisterwerk der Weltliteratur – und mit dem darin zu findenden „Osterspaziergang“ ein oft und gerne zitiertes Frühlingsgedicht. Ein ebenso gerne zitiertes literarisches Denkmal hatte Goethe auch der barocken Residenzstadt Saarbrücken gesetzt, die er 1770 besuchte und an die er sich in seinen Memoiren „Dichtung und Wahrheit“ gerne erinnerte. Die Führung bietet die Gelegenheit, mit Goethe das (nicht nur) barocke Saarbrücken aus eher ungewohnten Blickwinkeln zu entdecken. Dabei lernt man die saarländische

Landeshauptstadt auf den Spuren des „Dichturfürsten“ und weiterer prominenter Reisender kennen, erfährt viel Interessantes über das Wirken der Fürsten von Nassau-Saarbrücken und ihres grandiosen Baumeisters Stengel.

● **Kurs 2121**

Klaus Friedrich, Arbeitsgemeinschaft BarockStraße SaarPfalz

So. 31.03.2024, 14:30 – 17:30 Uhr
Treffpunkt: An der „Goethe-Tafel“ am Ludwigsplatz (Kreuzungspunkt Eisenbahnstraße/Wilhelm-Heinrich-Straße/Am Ludwigsplatz)
EUR 10,00

In Kooperation mit der vhs Sulzbach und der Kreis-vhs Neunkirchen

Tagesfahrt

Alles Gute, Goethe! Wo alles begann – Eine Tagesfahrt mit Goethe nach Frankfurt und Biebrich

„Am 28sten August 1749, Mittags mit dem Glockenschlage zwölf, kam ich in Frankfurt am Main auf die Welt. Die Konstellation war glücklich ...“, so beginnen Goethes Lebenserinnerungen „Dichtung und Wahrheit“. Die Tagesfahrt führt an ausgewählte Orte, die ganz unterschiedliche Facetten von Goethes Biographie widerspiegeln. Ein Muss ist dabei das Frankfurter Goethe-Haus mit angeschlossenen Deutschen Romantik-Museum, dem ersten Museum weltweit, das sich der Epoche als Ganzes widmet. Ein ebenso mit Goethe wie mit Friedrich Joachim Stengel und Nassau-Saarbrücken verbundener Kulturort ist das nahe Wiesbaden am Rhein gelegene Schloss Biebrich mit seinem berühmten Park.

● **Kurs 2122**

Klaus Friedrich, Arbeitsgemeinschaft BarockStraße SaarPfalz

Dozentinnen und Dozenten



MARKUS PHILIPP

Geograph, Verkehrsplaner und Gästeführer

» Das Saarland hat seiner naturräumlichen Vielfalt unendlich viel zu verdanken. Die geologischen und naturräumlichen Grundlagen sind es, die unsere Landschaft und damit auch unsere Kultur formen. Vom Kohlenbergbau über die regionalen Köstlichkeiten des Blies- und Saargaus bis zu Premiumwanderwegen – irgendwie ist die Geologie im wahrsten Wortsinne Grundlage für alles. Ich sehe es als großen Fehler an, dass die geographische und geologische Lehre an den saarländischen Hochschulen nicht mehr existent ist. Mit meinen Kursen und Führungen versuche ich diese Lücke etwas zu schließen und meinen Teilnehmern mit viel Spaß am Thema die Augen zu öffnen. «

Fr. 03.05.2024
 Abfahrt: 07:00 Uhr an der Schlossmauer, Saarbrücken (Zustiege in Sulzbach und Neunkirchen)
 Rückkehr: 20:00 Uhr an der Schlossmauer, Saarbrücken (Ausstiege in Sulzbach und Neunkirchen)
 EUR 68,00 (inkl. Busfahrt, Eintritt und Führung) zzgl. Gastronomie
Anmeldung erforderlich bis 22.03.2024 unter www.vhs-saarbruecken.de oder vhsinfo@rvsbr.de.

Tagesfahrt

Goethe, Europa und Weltkultur in Luxemburg und Schengen

Die Tagesfahrt folgt den Spuren Johann Wolfgang von Goethes, den 1792 der Krieg gegen das revolutionäre Frankreich hierherführte. Dabei kann man in Luxemburg entlang des „Goethe-Rundwegs“ eine faszinierende Stadt erkunden, auf dem „schönsten Balkon Europas“ wandeln und sich bei all dem von der einzigartigen Mischung aus historischem Erbe, geschäftiger Gegenwart und zukunftsgerichteter Moderne fesseln lassen. Darüber hinaus erfährt man, warum die Stadt zu Recht als „Wiege und Motor Europas“ gilt, besucht im Rahmen eines begleiteten Stadtpaziergangs hochkarätige Museen und hat daneben Gelegenheit zu allerlei individuellen Entdeckungen. Im „Dreiländereck“ an der Luxemburger Wäistrooss (Weinstraße) gelegen, lädt zudem das berühmte Dorf Schengen zu weiteren Begegnungen mit Goethe, Europa und einer bis in die Antike zurückreichenden Weinkultur ein.

● Kurs 2123

Klaus Friedrich, Arbeitsgemeinschaft Barockstraße SaarPfalz

Fr. 17.05.2024

Abfahrt: 07:30 Uhr, Unterer Markt, Sulz-

bach (Zustiege in Neunkirchen und Saarbrücken)
 Rückkehr: 20:30 Uhr, Unterer Markt, Sulzbach (Ausstiege in Neunkirchen und Saarbrücken)
 EUR 40,00 (inkl. Busfahrt und Führung) zzgl. Eintritt Museen und Verpflegung
Anmeldung erforderlich bis 16.04.2024 bei der vhs Sulzbach unter www.vhs-sulzbach.de, info@vhs-sulzbach.de oder Fon 06897 508-500.

Exkursionen in Kooperation mit dem Verein Geographie ohne Grenzen e.V./ Stattreisen Saar

Sofern nicht anders vermerkt, ist keine Anmeldung erforderlich. Falls man sich anmelden muss, dies bitte direkt bei GoG vornehmen, nicht bei der Volkshochschule. Bitte Informieren Sie sich diesbezüglich bei GoG. Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt vor Ort. Weitere Informationen bei Geographie ohne Grenzen e.V., Fon 0681 30140289 oder www.geographie-ohne-grenzen.de.

Stadtrundgang

Metropole des Westens – Saarbrücken in den 20er Jahren

Für einige war es der Versuch einer politischen Utopie, für andere dunkle Besatzungszeit. Die Geschichte des Saargebietes in den 20er Jahren gehört mit zu den interessantesten Epochen europäischer Geschichte des 20. Jhd. Schrittweise nähern wir uns dem Lebensgefühl in der Metropole des Westens in den 20ern und den frühen 30ern.

● Kurs 1110

Bartlin Schöpflin, Archäologe (M.A.) und Wanderführer

Fr. 22.03.2024, 17:00 Uhr, Dauer: ca. 2 Std.

Treffpunkt: SB, vor dem Hauptzugang des Hauptbahnhofs
 EUR 10,00 (7,00)

Wanderung

Westwall, Mithras, Monplaisir – Rundweg über den historischen Halberg

Eingebettet in eine ehemalige Parkanlage mit Wiese, Weiher, Weinberg und Was-serlauf finden sich am Halberg historisch bedeutsame Zeugen aus Epochen, die nicht nur in den Geschichtsbüchern des Saarlandes erscheinen: u. a. die römische Mithrasgrotte, Reste des fürstlichen Barockschlosses Monplaisir, das heutige Schloss Halberg des Freiherrn von Stumm sowie die Stellungen des Westwalls aus dem Dritten Reich. Begleitend zur Ausstellung im Historischen Museum Saar erfahren Sie bei einem geführten Waldspaziergang Anekdoten aus der Vergangenheit sowie Unterhaltsames aus der Naturgeschichte dieses historischen Bodens.

● Kurs 1111

Bartlin Schöpflin, Archäologe (M.A.) und Wanderführer

So. 24.03.2024, 14:30 Uhr,
 Dauer: ca. 2 Std.

Treffpunkt: SB, Haltestelle „Funkhaus Halberg“ am Eingang Saarländischer Rundfunk

EUR 10,00 (7,00)

Stadtteilrundgang

Frühlingsbotanik und Villen in Alt-Saarbrücken – Spaziergang über den Nussberg

Rom steht bekanntlich auf sieben Hügeln. Saarbrücken hat mindestens doppelt so viele, zu denen der Reppersberg und der Nussberg gehören. Dort sind – nach dem Triller – die zwei sehenswertesten Villen-

viertel Alt-Saarbrückens. Die Exkursion führt uns durch ein verborgenes Waldstück, vorbei an einigen interessanten Villen, durch das Landschaftsschutzgebiet am Nussberg. Wir richten unser besonderes Augenmerk auf die gerade aktuelle Frühlings-Botanik sowie auf den Nussberger Hof und die Denkmäler am Nussberg.

● **Kurs 1112**

Andreas Rockstein, Kunsthistoriker und Pflanzenexperte

Fr. 05.04.2024, 17:00 Uhr, Dauer: 1,5 Std.
Treffpunkt: SB, Haltestelle „Hardenbergstraße“ (in der Talstraße)
EUR 10,00 (7,00)

Stadtteilrundgang

Berge, Höhen und Aussichten im Süden – Eine Gratwanderung am Rande der Stadt

Der Höhenzug im Saarbrücker Süden ermöglicht Einblicke und Ausblicke: Die gut 12 km lange Wanderung führt über viele Treppen und Steigungen auf den Winterberg, Reppersberg, Nussberg, Triller und das Ordensgut und endet am Messengelände. Von dort geht es mit dem Linienbus zurück. Neben schönen Aussichten auf die Stadt und nach Frankreich gibt es viel über die Geschichte und Entwicklung unserer Stadt sowie manche Anekdote zu berichten.

● **Kurs 1113**

Thomas Hippchen, GoG

So. 07.04.2024, 10:00 Uhr,
Dauer: ca. 4,5 Std.
Treffpunkt: SB-St. Arnual, Marktplatz
EUR 12,00 (9,00)

Stadtteilrundgang

Die Geschichte der Kneipenlandschaft im Nauwieser Viertel – Von rotlichtigen Etablissements, studentischen

Duftmarken bis hin zur Gentrifizierung eines Viertels

Bei unserem Rundgang erschließen wir die Geschichte des Viertels und entdecken zahlreiche noch sichtbare Relikte der Vergangenheit. Wir begeben uns auf die Spuren rotlichtiger Etablissements der 70er Jahre und der ersten zaghaften studentischen Duftmarken in einem ehemals kleinbürgerlichen Kneipenszenario und verfolgen die Entwicklung zum neuen Kiez der sich in den 90er Jahren entwickelnden grün-alternativen Szene. Das heutige Viertel ist von sozialen Initiativen und coolen Lokalen geprägt, das aber gleichzeitig gefährdet ist durch Gentrifizierung und die Magnetwirkung des „Bermudadreiecks“ als wichtigstem Saarbrücker Ausgehviertel neben dem St. Johanner Markt.

● **Kurs 1114**

Ekkehart Schmidt, Wirtschaftsgeograph

Fr. 12.04.2024, 17:00 Uhr,
Dauer: ca. 1,5 Std.
Treffpunkt: SB, Johanneskirche, Eingang
EUR 10,00 (7,00)

Stadttrandgang

Auf den Spuren des Architekten und Stadtplaners Friedrich Joachim Stengel – Bekannte und weniger bekannte Bauwerke des Barockbaumeisters in Saarbrücken

Fast ohne Unterbrechungen lebte der 1694 in Zerbst geborene spätere fürstlich-nassauische Baudirektor Friedrich Joachim Stengel in Saarbrücken. Mit seiner Architektur und Stadtplanung in den beiden Schwesterstädten Saarbrücken und St. Johann setzte er moderne städtebauliche Akzente, die das Gesicht der heutigen Stadt Saarbrücken nachhaltig geprägt haben. Bei dem Rundgang lernen Sie die Grundideen des barocken

Stadtplaners sowie seine wichtigsten Gebäude in Alt-Saarbrücken und St. Johann kennen.

● **Kurs 1115**

Gabriele Sauer, Gästeführerin der Großregion

Fr. 19.04.2024, 17:00 Uhr,
Dauer: ca. 2,5 Std.
Treffpunkt: SB, Ev.-Kirch-Str. 8 am Cora-Eppstein-Platz vor dem Haus der Umwelt
EUR 10,00 (7,00)

Stadtteilrundgang

Von ganz unten mittendurch und hoch hinauf – Ein Saarbrücker Durchmesser

Der Ausdehnung unserer Stadt über die Jahrhunderte folgend, geht es von ganz unten bis auf den höchsten Punkt. Kommen Sie mit uns auf eine kleine Stadtwanderung durch Straßen, Gassen und Wälder St. Johannis bis zum großartigsten Rundblick, den man sich wünschen kann – auf den Schwarzenbergturm.
Festes Schuhwerk und etwas Kondition werden empfohlen, um den Höhenunterschied von ca. 230 m zu überwinden.

● **Kurs 1116**

Markus Philipp, Dipl.-Geogr.

Sa. 20.04.2024, 13:30 Uhr,
Dauer: ca. 5 Std.
Treffpunkt: SB, Schiffsanlegestelle unterhalb des Staatstheaters
EUR 12,00 (9,00)

Stadtteilrundgang

Tatort Mügelsberg – Zu Hause bei Ex-Tatort-Kommissar Stellbrink

Der Mügelsberg wird von dem weitläufigen Bau der Berufsschule mit seinen faszinierenden baulichen Aspekten der 50er Jahre dominiert. Mügelsberg und Schule sind aber auch „Tatorte“ von Fern-

sehndrehs und der Wohnung des früheren SR-Tatort-Kommissars Jens Stellbrink alias Devid Striesow. Von hoch oben genießt man eine fantastische Aussicht über die Dächer der Stadt. Und es gibt noch einen ganz anderen Aspekt: Hier war einst ein ganz realer Tatort vor gut 15 Jahren, wie Sie sich vielleicht erinnern werden.

● **Kurs 1117**

Guido Vogel-Latz

Sa. 04.05.2024, 10:30 Uhr,

Dauer: ca. 2,5 Std.

Treffpunkt: SB, Dudweilerstr.,
Bushaltestelle „Brauerstr.“

EUR 10,00 (7,00)

Stadtteilrundgang

**Ziegel für die Herrschaft
und Krüge für alle – Ein
historischer Industrierundgang in
Gersweiler-Krughütte**

In der Umgebung des verschwundenen Dorfes Aschbach fand man bereits im Mittelalter reichhaltige Tonvorkommen. Ziegel wurden für die Herrschaft hergestellt. Zu Beginn des 18. Jhd. siedelten sich Krugbäcker aus dem Westerwald im heutigen Ortsteil Krughütte an, um irdenes Geschirr herzustellen. Wir begeben uns auf eine spannende Spurensuche nach Werkstätten, Öfen, Häusern und Erzeugnissen dieser Epochen.

● **Kurs 1118**

Karl Ernst Kugler, Gästeführer

Sa. 18.05.2024, 14:30 Uhr,

Dauer: ca. 2,5 Std.

Treffpunkt: SB-Gersweiler,
Bushaltestelle „Am Sprinkshaus“

EUR 10,00 (7,00)

Stadtteilrundgang

**Saarbrücken im Laternenschein –
Unterwegs mit Frau von Roussillon**

Wenn die Menschen nach getaner Arbeit

ruhen, erwachen historische Persönlichkeiten aus der Zeit der Saarbrücker Fürsten und begeben sich auf ihren abendlichen Rundgang durch die nächtlichen Gassen Alt-Saarbrückens. Begleiten Sie Frau von Roussillon bei der Suche nach ihrem umtriebigen Gatten. Unterwegs von der Ludwigskirche bis hin zum Schloss lauschen Sie mysteriösen Gespenstergeschichten und schaurig-schönen Sagen und erfahren amüsante Geschehnisse aus einer vergangenen Zeit.

● **Kurs 1119**

Astrid Lambrecht, Gästeführerin

Fr. 24.05.2024, 21:00 Uhr,

Dauer: ca. 1,5 Std.

Treffpunkt: SB, Hauptportal Ludwigskirche

EUR 12,00 (9,00)

Stadtteilrundgang

**Kreative Mainzer Straße –
Vor und hinter den Kulissen**

Seit jeher ist die Mainzer Straße eine Straße des Handels. Wie die aktuellen Nutzungen hinter den Fassaden und Schaufenstern sind, können die interessierten TeilnehmerInnen, neben Informationen und Geschichten zur Architektur und Stadtentwicklung, im Rahmen dieser Entdeckungstour erfahren. Es werden verschiedene inhabergeführte Geschäfte besucht, die mit ihrem originellen und innovativen Angebot für eine gelungene Ergänzung zum Angebot in der Fußgängerzone sorgen.

● **Kurs 1120**

Silke Roth, Dipl.-Ing.

Sa. 01.06.2024, 14:30 Uhr,

Dauer: ca. 2,5 Std.

Treffpunkt: SB, Brunnen Ecke „Bleichstr.“/
„Obertorstraße“

EUR 10,00 (7,00)

Stadtteilrundgang

**Von Römern, Milchkühen und
Punkthochhäusern – Eine Eschberger
EntdeckerTour**

Wirklich nur Hochhäuser? Diese nicht alltägliche Tour eröffnet den Teilnehmern eine Zeitreise von römischen Siedlungsaktivitäten über ein mittelalterliches Hofgut bis hin zur Bebauung des modernen Eschberges, bei der man sich tatsächlich einiges gedacht hatte. Interessante Details und historisches Bildmaterial beweisen, dass der Eschberg mehr ist als Plattenbauten im Wald und dass es sich dort ganz gut leben lässt. Die wenigsten erwarten eine solche Vielfalt hoch über Saarbrücken, egal ob sie hier seit Jahren wohnen oder noch nie dort waren.

● **Kurs 1121**

Markus Philipp, Dipl.-Geogr.

So. 02.06.2024, 14:30 Uhr,

Dauer: ca. 3 Std.

Treffpunkt: SB, Bushaltestelle
„Kobenhütte“, Straße „Am Kieselhumes“
EUR 10,00 (7,00)

Stadtteilrundgang

**Stadtpolitik aus erster Hand:
Die Feuerwehr Saarbrücken –
112+1 Jahre Kampf gegen Feuer und
Katastrophen**

Was für die einen der 100-jährige Geburtstag ist, ist für die Saarbrücker Feuerwehr der 112. Sie ist die einzige Berufsfeuerwehr im Saarland und ist gleichzeitig die Katastrophenschutzbehörde des Regionalverbandes. Auf dem Weg vom alten Standort in den heute denkmalgeschützten Gebäuden am Landwehrplatz zum heutigen Standort im Hessenweg erfahren Sie Geschichte, Organisation und manche Anekdote aus über 112 Jahren – und wie sich die 200 Mitarbeitenden in ständiger Einsatzbereitschaft halten, um im ent-

scheidenden Moment das Richtige zu tun. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Landeshauptstadt Saarbrücken statt.

● **Kurs 1122**

Michael Schwindling, Brandamtsrat

Fr. 07.06.2024, 17:00 Uhr, Dauer: ca. 2 Std.
Treffpunkt: SB, Landwehrplatz vor Theater
gebührenfrei

Stadtteilrundgang

Prunk, Protz und Pleite – Barockes Erbe, Verschwendungssucht und ihre Folgen

Die neuen Herrscher über Saarbrücken-Nassau treffen 1735 auf eine heruntergekommene Residenzstadt, bringen aber anspruchsvolle Vorstellungen von Repräsentation (Bautätigkeit, Stadtgestaltung, Hofhaltung, Luxusunternehmen) mit, die ihre ökonomischen Möglichkeiten bei weitem übersteigen. So hinterlassen sie ein zwar sehenswertes barockes Erbe, aber auch enorme Schulden. Der Rundgang zeigt Teile dieses Erbes und beleuchtet die z.T. kriminellen Machenschaften bei der Anhäufung des Schuldenberges.

● **Kurs 1123**

Yogi Scholt, Saarland-Gästeführer

Sa. 08.06.2024, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 2 Std.
Treffpunkt: SB, Schlossplatz, am Brunnen
EUR 10,00 (7,00)

Stadtteilrundgang

St. Annual auf dem Weg zur Stadt – Aber die Kirche bleibt im Dorf

Mit der Eingemeindung des Dorfes St. Annual nach Saarbrücken 1894 wurde es der erste Stadtteil der entstehenden Großstadt. Doch städtisch wurde St. Annual nie; „Daarle“ ist bis heute das Dorf in der Stadt geblieben. Wir starten unsere Exkursion im historischen Kern, dem Daarler Markt, und beenden sie im grün-

derzeitlichen (Alt-)Saarbrücker Ostviertel, das eigentlich ein St. Annualer Westviertel ist. Unterwegs erfahren und sehen wir einiges über die Entwicklung der Stadt und des Dorfes.

● **Kurs 1124**

Thomas Hippchen, GoG

Sa. 15.06.2024, 14:30 Uhr,
Dauer: ca. 2,5 Std.
Treffpunkt: SB-St. Annual, Marktplatz
EUR 10,00 (7,00)

Stadtteilrundgang

Wohlstand in der Waldsiedlung – Die Siedlungsgeschichte auf dem Rastpfuhl

Auf diesem Rundgang soll gezeigt werden, wie sich die einstmalen schlichten Selbstversorgerheime von 1935 im Wohlstand entwickelt haben und welche neuen Siedlungskonzepte seit den 1950er Jahren bis heute verwirklicht wurden. Auf dem Weg durch die verschiedenen historischen Bauabschnitte wird auch die Sozialgeschichte des Rastpfuhls lebendig.

● **Kurs 1125**

Frank Schmitz, Dipl.-Sozialpädagoge

So. 16.06.2024, 13:30 Uhr,
Dauer: ca. 3 Std.
Treffpunkt: SB, Rastpfuhl-Carré,
Rastpfuhl 2 a, 66113 Saarbrücken
EUR 10,00 (7,00)

Stadtteilrundgang

Spurensuche in Brebach – Im Schatten der Halberger Hütte

Die Halberger Hütte hat die räumlichen Strukturen, den Baubestand und die Einwohnerschaft Brebachs maßgeblich geprägt. Dann hat der Strukturwandel seine Spuren hinterlassen. Wir beginnen im alten Ortskern, besuchen eine typische Brebacher Straße und erhalten einen Eindruck vom industriellen Erbe.

Der Rundgang spricht neue Nutzungen für Leerstände und Industriebrachen an und endet im KunstRaumBrebach, wo sich künstlerisch mit dem durch Industrie und Strukturwandel geprägten Umfeld auseinandergesetzt wird.

● **Kurs 1126**

Harald Glaser, Geschichtswerkstatt Brebach

Sa. 22.06.2024, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 2 Std.
Treffpunkt: Brebach Bahnhof
EUR 10,00 (7,00)

Stadtteilrundgang

Gestatten: Quartier Folsterhöhe – Die graue Hochhaussiedlung in grüner Lage wird 60!

Drüwer geschwätzt haben viele: „Die Folschder“ – aber nur wenige kennen die Hochhaussiedlung nahe der französischen Grenze wirklich. In Rekordzeit entstand der soziale Wohnungsbau auf der grünen Wiese, bis 1964 die ersten Familien in die 9 Hochhäuser mit 6-16 Geschossen einzogen. Seitdem hat sich das junggebliebene Quartier und seine Bewohnerstruktur stets verändert. Bei unserem Rundgang inkl. einem Blick aus einem 13. Stockwerk erfahren Sie interessante Daten, Fakten, An- und Einsichten in das Quartier, sein Umfeld und seine Bewohnerschaft.

● **Kurs 1127**

Claudia Bickel, Dipl.-Sozialarbeiterin

Sa. 06.07.2024, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 2 Std.
Treffpunkt: SB, Folsterhöhe, Stadtteiltreff
„Folschder Cafétass“, Hirtenwies 4 (neben Aldi)
EUR 10,00 (7,00)

Stadtteilrundgang

Sagenhaftes Saarbrücken – Von adeligen Herren und manch sonderbarer Figuren

Saarbrücken – eine sagenumwobene

Stadt. Bei einem gemütlichen Spaziergang durch die Saarbrücker Altstadt werden an geeigneten Punkten oder Plätzen die alten Sagen um die Stadt zum Leben erweckt. Da gibt es sicherlich einige sonderbare Geschichten zu hören.

● **Kurs 1128**

Guido Geisen,

Umwelt- und Kräuterpädagogin

Sa. 13.07.2024, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 2 Std.

Treffpunkt: SB, Altes Rathaus am Schloss
EUR 10,00 (7,00)

Wanderung

**Vergessene Bergwerke im Warndt –
Das Erzbergwerk St. Nikolaus**

Bei der leichten Wanderung lernen die TeilnehmerInnen eigenartige Distriktnamen im Warndtwald kennen. Sie sind – in Verbindung mit Bruchspalten, eingebro-

chenen Stollen, verfüllten Schächten und Bergehalden von alten Gruben – Beweise einer längst vergessenen bergbaulichen Tätigkeit im Warndt, deren Ursprung bis in die frühgeschichtliche Zeit zurückgehen dürfte. Lange bevor im Warndt nach Steinkohle gegraben wurde, gab es hier schon einen blühenden Eisenerzbergbau. Jahrhundertlang wurde gegraben, gehämmert; das geförderte Erz zerkleinert,

GEOGRAPHIE OHNE GRENZEN e.V.



**Exkursionen
Stadtrundgänge
Wanderungen
Tagesfahrten
Gruppentouren**

**Lernen Sie mit Geographie ohne Grenzen
die Stadt kennen. Schauen Sie mit uns
hinter die Kulissen. Erfahren Sie auf
unseren Touren warum es so ist wie es ist
und wie es dazu kam...**

Unser Jahresprogramm finden Sie unter
www.geographie-ohne-grenzen.de



geröstet, gewaschen und zu den umliegenden Hütten in Geislautern, Heiligenbronn, Sainte-Fontaine und Kreuzwald geliefert. Die geringere werdende Ausbeute, schwierige bergbauliche Verhältnisse und die Stilllegung der Eisenhütten ließen den Erzbergbau mit der Zeit in Vergessenheit geraten. Unter fachkundiger Anleitung werden Sie zu markanten Stellen wie zu einem alten Stollengang, einem Steinbruch und zu einer Bergehalde geführt, können Eisenerz betrachten und mit Ihren Händen fühlen.

● **Kurs 1129**

Horst Schmadel, Gästeführer

So. 14.07.2024, 14:30 Uhr,

Dauer: ca. 3 Std.

Treffpunkt: Großrosseln-Naßweiler,

Alte Schule Naßweiler

EUR 10,00 (7,00)

Vortrag

Mit dem Fahrrad unterwegs – an Deutschlands Küsten

Der Referent stellt in seinem Vortrag aus eigener Erfahrung empfehlenswerte Radtouren an Nord- und Ostsee vor, die sich als Kurzurlaube für die Dauer einer Woche anbieten (Ostfriesland, Lübecker Bucht mit Fehmarn, Ostseeküste). Er geht auf mögliche Organisationsformen ein, bewertet den Schwierigkeitsgrad sowie Qualität, Beschilderung und Beschreibung der Radwege und zeigt mit vielen Bildern die Sehenswürdigkeiten entlang des Weges.

● **Kurs 1135**

Werner Michaltzik

Do. 18.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

EUR 5,00

Film- und Lichtbildervorträge der Freunde des Abenteuermuseums

Alle Vorträge finden im Schlosskeller Saarbrücken statt und sind gebührenfrei. Über eventuelle Termin- oder Themenänderungen werden Sie über die Tagespresse oder unter www.abenteuermuseum.de informiert. Falls Sie per Mail über Termine und Veranstaltungen des Abenteuermuseums informiert werden wollen, wenden Sie sich bitte an: Heinz Zimmer, Vorsitzender der Freunde des Abenteuermuseums: E-Mail: heinz-zimmer@web.de

Bildvortrag

Mexiko – Unterwegs auf der Halbinsel Yucatan

Die Halbinsel Yucatan, halb so groß wie Deutschland, ist Karibik pur und beinhaltet das frühere Maya-Kernland. Yucatan besticht durch lange, weiße Sandstrände, türkisblaues Meer, dichten Dschungel, einzigartige Maya-Ruinen, hunderte Cenoten (Unterwassergrotten), farbenfrohe Kolonialstädte wie Mérida, weltbekannte Tauchreviere und eine optimale touristische Infrastruktur. Auch kann man das heutige Leben der Maya-Nachfahren kennenlernen.

● **Kurs 1136**

Hans J. Hess

Fr. 22.03.2024, 18:00 – 20:00 Uhr

Schlosskeller, Saarbrücker Schloss gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten



HEINZ ZIMMER

Freunde des Abenteuermuseums e. V.

» „Der Reisende sieht Dinge, die ihm unterwegs begegnen, der Tourist sieht das, was er sich vorgenommen hat zu sehen.“ Dieses Zitat des englischen Schriftstellers G.K. Chesterton drückt am besten meine Vorliebe für das individuelle Reisen aus. Die Welt mit anderen Augen sehen, das individuelle Reisen näherbringen, über fremde Länder und Kulturen berichten – seit über 20 Jahren leisten die „Freunde des Abenteuermuseums“ mit ihren Reisevorträgen einen Beitrag zum besseren Verständnis der Menschen untereinander und zum Abbau von Fremdenfeindlichkeit. «

Bildvortrag**Armenien und Georgien – Als Backpacker im Kaukasus**

Osteuropa war ein unbekannter Fleck auf Jens Lüdicke's Reiselandskarte. Das sollte sich auf seinem Trip durch Georgien und Armenien ändern. Die Tour startete in Tiflis, weiter ging es nach Mestia mit seinen berühmten Wehrtürmen, in das georgische Las Vegas „Batumi“, die ehemalige Höhlenstadt Vardzia, die Festung von Achalziche und nach Stepanzminda zur Gergeti-Dreifaltigkeitskirche. In Armenien traf Jens eine Freundin, die in ihre Heimat zurückwanderte. Besucht wurden unter anderem das Kloster Tatev, Noravank und die Höhlenstadt von Khndzoresk. Von Jerewan aus erkundete Jens auf eigene Faust die Sehenswürdigkeiten in der Umgebung.

● Kurs 1137**Jens Lüdicke**

Fr. 26.04.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
gebührenfrei

Bildvortrag**Oman – Mit dem Fahrrad im Oman**

2013 bereiste Petra Decker mit einer Bekannten das Land von Sindbad dem Seefahrer. Die Gastfreundschaft der Omanis war überwältigend, ebenso die Wüstenlandschaft mit ihren Oasen. Für die Omanis war es unvorstellbar, dass 2 Frauen ohne männliche Begleitung das Land mit dem Rad bis nach Salalah durchqueren wollen. Petra Decker war begeistert von der Insel Masirah, der Durchquerung des Dhofar-Gebirges und der Tour in die Rub al Khali. Was ist zu tun, wenn man in einen Sandsturm gerät, wenn die Straßen in einem Wüstenstaat 30 cm unter Wasser stehen oder wenn man sich in der Wüste festfährt? Dieses und vieles mehr erfahren Sie bei dem Vortrag.

● Kurs 1138**Petra Decker**

Fr. 17.05.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
gebührenfrei

Bildvortrag**Uganda – Die Perle Afrikas Teil 2**

Zwischen dem Victoriasee, den Virunga-Vulkanen und dem geheimnisvollen Ruwenzori-Gebirge liegt ein grünes, abwechslungsreiches Land mit einem bunten, pulsierenden Leben links und rechts der ruppigen Straßen. Die Bilder von einzigartigen Landschaften, faszinierenden Menschen, einer ungeahnt vielfältigen Pflanzen- und Tierwelt und den Begegnungen mit Berggorillas in den Grenzgebieten zu Ruanda und dem Kongo im Jahr 2014 ließen Silvia und Werner Herrmann nie mehr los. Deshalb bereisten sie Uganda 2022 erneut und brachten weitere interessante Geschichten und Fotos mit.

● Kurs 1139**Werner Herrmann**

Fr. 28.06.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
gebührenfrei

In Kooperation mit dem Historischen Museum Saar**Öffentliche Museumsführungen**

Das Historische Museum Saar hat das Angebot an öffentlichen Führungen erweitert. Die BesucherInnen zahlen keine Führungsgebühr, sondern lediglich den Eintritt, der zur Besichtigung der Dauerausstellung zur Saargeschichte seit 1870, der Unterirdischen Burg und der Sonderausstellung berechtigt. Weitere Angebote finden sich unter www.historisches-museum.org.

Führung**Geschichte erleben im Historischen Museum Saar – „Burg und Schloss Saarbrücken“**

Die Führung findet in Kooperation mit der Tourist Info des Regionalverbandes Saarbrücken statt.

● Kurs 1150

Samstags, 15:00 – 16:00 Uhr
Sonn- und feiertags, 15:00 – 16:00 Uhr
Historisches Museum Saar
gebührenfrei (zuzüglich Eintritt)
Weitere Informationen beim Historischen Museum Saar unter Fon 0681 506-4506 (während der Öffnungszeiten)

Führung**Geschichte erleben im Historischen Museum Saar – Führung durch die Sonderausstellung (bzw. durch die Dauerausstellung, wenn keine Sonderausstellung gezeigt wird)**

Die Führung findet in Kooperation mit der Tourist Info des Regionalverbandes Saarbrücken statt.

● Kurs 1151

Sonn- und feiertags, 14:00 – 15:00 Uhr
Historisches Museum Saar
gebührenfrei (zuzüglich Eintritt)
Weitere Informationen beim Historischen Museum Saar unter Fon 0681 506-4506 (während der Öffnungszeiten)

Veranstaltungen aus der Reihe vhs.wissen live**Online-Kurs****Geschichte und Zukunft der Mode**

Befindet sich das System der „schnellen“ Mode, wie es im 20. Jahrhundert entstanden ist, in einer tiefen Krise? Die Mode ist ein starker Motor für ökologische und wirtschaftliche Ungleichheiten in der Welt. Das macht die Diskussion über die

Vergangenheit und Zukunft der Mode zu einer dringenden Aufgabe. Eine Betrachtung der Mode als globale Geschichte seit dem Mittelalter zeigt, wie wir über neue ökologische und ästhetische Zukünfte nachdenken können.

● **Kurs 1180**

Prof. Dr. Ulinka Rublack/Alfons Kaiser

Di. 05.03.2024, 19:30 – 21:00 Uhr

online

gebührenfrei

 **Online-Kurs**

Tito – der ewige Partisan

Josip Broz Tito war Visionär und Pragmatiker, Stratege und Macher. Im 2. Weltkrieg befreite er Jugoslawien mit seinen Partisanen aus eigener Kraft von der deutschen Besatzung. Es war die Rolle, in der er ganz bei sich war und die seine langjährige Herrschaft legitimierte. Ohne Tito hätte es Jugoslawien nach dem 2. Weltkrieg wahrscheinlich nicht mehr gegeben. Doch Titos Jugoslawien überlebte seinen Schöpfer kaum eine Dekade, und es folgte ein Gewaltausbruch, wie ihn Europa seit dem 2. Weltkrieg nicht mehr erlebt hatte. Bei seinem Tod galt er als ein international anerkannter Staatsmann. Heute halten ihn viele für einen brutalen Diktator. Doch was war er wirklich? Marie-Janine Calic lässt die historische Person hinter den Legenden sichtbar werden und erzählt die Geschichte eines abenteuerlichen Lebens, in dem sich Aufstieg und Fall Jugoslawiens spiegeln.

● **Kurs 1181**

Prof. Dr. Marie-Janine Calic

So. 24.03.2024, 19:30 – 21:00 Uhr

online

gebührenfrei

**In Kooperation mit dem
Wissenschaftskolleg zu Berlin**

 **Online-Kurs**

Das Geld und der Staat. Historische und aktuelle Perspektiven zur Unabhängigkeit der Zentralbanken

Die Macht und der Handlungsspielraum der Zentralbanken haben in den Jahren seit der globalen Finanzkrise von 2008 enorm zugenommen. Auch die Rückkehr der hohen Inflation stellt eine neue Herausforderung für diese Institutionen dar. Sind sie zu mächtig und zu unabhängig von den Regierungen geworden oder sind sie ihnen im Gegenteil zu stark untergeordnet? Die Wirtschaftshistoriker Harold James und Eric Monnet erörtern, ob und wie die Geschichte Licht auf diese drängenden politischen und wirtschaftlichen Fragen werfen kann.

● **Kurs 1182**

Prof. Dr. Harold James/Prof. Dr. Eric Monnet

Mo. 29.04.2024, 19:30 – 21:00 Uhr

online

gebührenfrei

 **Online-Kurs**

Gewalt: Die dunkle Seite der Antike

In der Rückschau erscheint uns die Antike oft als helle, aufgeklärte Epoche, ein Lichtblick der Menschheitsgeschichte. Dabei vergessen wir jedoch, dass auch die antiken Hochkulturen von Gewalt durchdrungen waren, dass ihre Zeugnisse in Bild und Schrift von Schlachten, Morden und Misshandlungen sprechen. Im Mittelpunkt dieses Vortrages stehen daher nicht edle Körper, die strahlende Marmorarchitektur und die literarische Hochkultur, sondern die schrecklichen Gewaltexzesse, die diese Epoche ebenfalls prägten. Wie grausam regierten die Herr-

scher der Antike? Wie und zu welchem Zweck wurde Gewalt dargestellt? Welche Schlüsse müssen wir aus den blutrünstigen Überlieferungen des Altertums ziehen?

● **Kurs 1183**

Prof. Dr. Martin Zimmermann

So. 12.05.2024, 19:30 – 21:00 Uhr

online

gebührenfrei

 **Online-Kurs**

Die neue Astronomieära des James-Webb-Weltraumteleskops

An Weihnachten 2021 wurde das neue Flaggschiff der Astronomie gestartet: das James Webb Space Telescope (JWST). Das Infrarotobservatorium ist 1,5 Mio. Kilometer von der Erde entfernt und mit seinem 6,5-Meter-Spiegel das aktuell größte satellitengestützte Teleskop. Die ersten wissenschaftlichen Bilder wurden im Sommer 2022 veröffentlicht. Seither versetzt uns das Superinstrument mit atemberaubenden Bildern und faszinierenden Erkenntnissen immer wieder in Staunen. Es beflügelt das Erforschen von Exoplaneten, Sternen und Galaxien. Im Vortrag werden die aktuellen Highlights des JWST vorgestellt.

● **Kurs 1184**

Dr. Andreas Müller

Fr. 14.06.2024, 19:30 – 21:00 Uhr

online

gebührenfrei

Der Schlüssel zum Glück!

Die neue Wohnung!
Einfach mieten und
sich zuhause fühlen!



[WOGESaar]

Wohnungsgesellschaft Saarland

Ein Unternehmen der SHS Strukturholding 

www.woge-saar.de

Beratung und Information**Marie Erbelding**

Pädagogische Mitarbeiterin
Rathaus-Carré
Gerberstr. 2
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4347
Fax 0681 506-4398
marie.erbelding@rvsbr.de

Anmeldung und Service**Marion Savelkouls**

Sachbearbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 32
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4312
Fax 0681 506-4399
marion.savelkouls@rvsbr.de

Politische (Jugend-) Bildung

Seit mehr als 100 Jahren stehen die Volkshochschulen für soziales und politisches Lernen. Wir präsentieren Ihnen viele besondere Veranstaltungen, die Sie nicht verpassen sollten.

Neu im Bereich „Erinnern für die Zukunft“ ist eine Fahrradtour, die in Zusammenarbeit mit dem Projekt „Radeln und Erinnern“ stattfindet. Hier werden unterschiedliche Punkte der Deutsch-Französischen Grenze angefahren. An den entsprechenden Stellen wird dann mit Hilfe der App „Orte der Erinnerung“ in die wechselseitige Geschichte dieser Orte der Erinnerung eingeführt.

In diesem Semester liegt der Schwerpunkt auf der Europawahl 2024. Dazu bieten wir ganz unterschiedliche Veranstaltungen an, die Sie informieren und ihnen wichtige Aspekte rund um die Wahl vermitteln sollen. Neben einer Exkursion in das Europäische Parlament in Straßburg finden unterschiedliche Vorträge und Workshops zum Themenschwerpunkt Europawahl statt.

Mit unserem Format vhs.wissen live haben Sie auch in diesem Semester wieder die Möglichkeit, spannende Vorträge von renommierten Dozentinnen und Dozenten zu unterschiedlichen aktuellen Themen zu hören.

Unsere Angebote erweitern Ihr Wissen und fördern Ihr Engagement. Wir laden Sie herzlich ein, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen!



vhs wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm



Frühjahr | Sommer 2024

- 20.02.** Warum Fachleute und Laien Risiken häufig ganz unterschiedlich bewerten
 - Kurs 1530
- 25.02.** Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents
 - Kurs 1236
- 27.02.** Wie gestalten wir lebenswerte Städte von morgen?
 - Kurs 1326
- 05.03.** Geschichte und Zukunft der Mode
 - Kurs 1180
- 10.03.** Donald Trump und der Populismus in den USA
 - Kurs 1237
- 12.03.** Klimawandel und Wetterkatastrophen: Wie verändern sich Schadenwahrscheinlichkeiten und wie gehen wir damit um?
 - Kurs 1327
- 20.03.** Die multiplen Krisen der Gegenwart
 - Kurs 1225
- 24.03.** Tito – der ewige Partisan
 - Kurs 1181
- 10.04.** Ein Zoo im 21. Jahrhundert: Die Rolle von Zoos im Bereich Artenschutz, Bildung und Nachhaltigkeit
 - Kurs 1328
- 14.04.** Philosophie in der islamischen Welt
 - Kurs 1531
- 18.04.** Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte
 - Kurs 1220
- 25.04.** Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit
 - Kurs 1329
- 29.04.** Das Geld und der Staat. Historische und aktuelle Perspektiven zur Unabhängigkeit der Zentralbanken
 - Kurs 1182
- 02.05.** Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA
 - Kurs 1238
- 12.05.** Gewalt: Die dunkle Seite der Antike
 - Kurs 1183
- 03.06.** Demokratie – Warum wir Experten (nicht) vertrauen
 - Kurs 1239
- 14.06.** Die neue Astronomieära des James-Webb-Weltraumteleskops
 - Kurs 1184

Die Livestreams beginnen um 19:30 Uhr.
Weitere Informationen und Anmeldung unter
www.vhs-saarbruecken.de.
Nach der Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten.

POLITISCHE (JUGEND-) BILDUNG**Exkursionen:
Erinnern für die Zukunft**

Wichtiger Hinweis: Die Exkursionen zur politischen Jugendbildung werden von der Stiftung Demokratie Saarland in Kooperation mit der vhs Regionalverband Saarbrücken angeboten. Die Organisation der Exkursionen liegt bei der Stiftung. Kursbeschreibungen und Anmeldeformulare finden sich auf deren Internetseite:
www.stiftung-demokratie-saarland.de

Exkursion**Stadtrundfahrt****Nazi-Herrschaft am Beispiel der Stadt Saarbrücken und des Saarlandes**

Die Fahrten werden Schulklassen und anderen Gruppen angeboten. Die Termine werden frei vereinbart. Die Klassen werden an ihren Schulen abgeholt und dorthin zurückgebracht. Optimal 24 TeilnehmerInnen, maximal 30. Kosten: 150 Euro pro Gruppe.

Ansprechpartnerin: Monika Petry, Fon 0681 90626-13, mp@sdsaar.de

● **Kurs 1201**

Termine nach Vereinbarung

Exkursion**Exkursion zum ehemaligen Konzentrationslager Natzweiler in den Vogesen**

Die Fahrten werden Schulklassen und anderen Gruppen angeboten. Die Termine werden frei vereinbart. Die Klassen werden an ihren Schulen abgeholt und dorthin zurückgebracht. Optimal 24 TeilnehmerInnen, maximal 30. Gebühr: 15 Euro pro Person, mindestens jedoch 250 Euro pro Gruppe.

Ansprechpartnerin: Carmen Oschmann, Fon 0681 90626-21, co@sdsaar.de

● **Kurs 1202**

Termine nach Vereinbarung

Exkursion**Exkursion zum Schlachtfeld vor Verdun**

Die Fahrten werden Schulklassen und anderen Gruppen angeboten. Die Termine werden frei vereinbart. Die Klassen werden an ihren Schulen abgeholt und dorthin zurückgebracht. Optimal 24 TeilnehmerInnen, maximal 30. Kosten: 15 Euro pro TeilnehmerIn, mindestens jedoch 250 Euro pro Gruppe plus die Eintrittspreise vor Ort.

Ansprechpartnerin: Saskia Guthörl, Fon 0681 90626-22, sg@sdsaar.de

● **Kurs 1203**

Termine nach Vereinbarung

In Kooperation mit dem TGBBZ1, dem ADFC Saarland und dem Landesjugendring Saar**Workshop****Radeln & Erinnern:****Grenzorte gemeinsam erfahren**

„Grenzerfahrungen“ bedeutet, dass wir die deutsch-französische Grenze mit dem Velo – erfahren. Wir wechseln bei der Fahrt öfters, fast unbemerkt, die Grenzen! So wie es auch für unser Bundesland typisch ist! An bedeutsamen Punkten der Fahrt halten wir inne: an der Freundschaftsbrücke in Grosblierderstroff, auf den Spicherer Höhen, der Gedenkstätte Neue Bremm sowie dem Versöhnungsort „Deutsch-Französischer Garten“. Dort lassen wir uns unter Zuhilfenahme der App „Orte der Erinnerung“ in die wechselseitige Geschichte der jeweiligen Orte einführen. Kommen Sie mit ihrem Fahrrad

Dozentinnen und Dozenten**RENÉ SYDOW**

Kabarettist und Autor

» René Sydow präsentierte im Rahmen unserer Semestereröffnung Teile seines Programms „Bildung vs. Wissen“. Mit unglaublich viel Wortwitz balanciert Sydow zwischen literarischen Texten und politischer Satire. Auszeichnungen wie der Stuttgarter Besen und der Kleinkunstpreis Baden-Württemberg sind Belege für das Talent des Kabarettisten, Schauspielers, Regisseurs und Autors. «

Radeln & Erinnern an der Grenze

Die Radtour und die dazugehörige App „Grenzerfahrung“ ist im Rahmen des Projekts „Radeln & Erinnern“ am TGBBZ I, einer Berufsschule in Saarbrücken, entstanden. Unterstützung leisteten Expert*innen von Landesjugendring und ADFC.

Schüler*innen haben die Orte Freundschaftsbrücke in Großbiederstroff, die Spicherer Höhe, die Gedenkstätte Neue Bremm und den Deutsch-Französischen Garten mit dem Velo abgefahren und erkundet. Herausgekommen ist eine zweisprachige App mit Wegbeschreibung.



Inhaltliche und technische Unterstützung bei der Vor- und Nachbereitung sowie eine Begleitung der Tour sind möglich. Das Angebot richtet sich hauptsächlich an Gruppen der schulischen und außerschulischen Jugendarbeit!
Kontakt: g.vogel-latz@schule.saarland



mit und lassen sich inspirieren – machen Sie „Grenzerfahrten“.

Voraussetzung: Die ca. 30 Kilometer lange, teilweise hügelige, Tour verlangt einen geübten Umgang mit dem Fahrrad. Ein E-Bike ist bei eher ungeübten Radfahrerinnen von Vorteil. Mit dem Smartphone kann die App „Orte der Erinnerung“ im Google Store installiert werden. Sie kann in Vorbereitung auf die Fahrt dienen!

● Kurs 1204

Guido Vogel-Latz

Sa. 20.04.2024, 10:30 – 14:30 Uhr

Treffpunkt: Tbilisser Platz

gebührenfrei

🏠 Online-Kurs

Sophie Scholl: Porträt einer Widerständigen. Zum 100. Geburtstag der NS-Widerstandskämpferin

Wie wird eine Frau zur Heldin? Ich bin nach wie vor der Meinung, das Beste getan zu haben, was ich gerade jetzt für mein Volk tun konnte. Das sagte Sophie Scholl nach ihrer Verhaftung im Februar 1943, so steht es im Protokoll der Geheimen Staatspolizei. Doch wie gelangte die 21-jährige zu dieser Überzeugung? 1942 schrieb Sophie: Habe ich geträumt bisher? Manchmal vielleicht. Aber ich glaube, ich bin aufgewacht. Was musste geschehen, damit aus einem begeisterten Hitlermädchen eine entschlossene Widerstandskämpferin wurde? Robert M. Zoske spürt dieser Frage in seinem empathischen Porträt nach. Robert Zoskes Biographie zu Sophie Scholl wurde mehrfach rezensiert, u. a. von Cord Aschenbrenner in der Süddeutschen Zeitung in der Rubrik Bücher des Monats. Der Vortrag fand am 14.06.2021 im Rahmen des Literaturfestivals erLESEN! in Saarbrücken statt.

● Kurs 1206

Dr. Robert M. Zoske, Historiker und

Pastor i.R.

ab 26.02.2024

online

gebührenfrei

Nach der Anmeldung erhalten Sie den Veranstaltungslink, um sich den Vortrag anzuschauen.

🏠 Online-Kurs

René Sydow – Bildung vs. Wissen

Wie wollen wir lernen und was wollen wir behalten? Der Kabarettist und Autor René Sydow hinterfragt, ob unser klassisches Bildungsideal in Zeiten des Internets noch angemessen ist? Brauchen wir noch Gedichte, wenn wir Wikipedia haben? Brauchen wir Plato in Zeiten von Elon Musk? Und wo ist all das Wissen, das wir in der Informationsflut verlieren? Ein humoristischer Vortrag über das, was in unseren Köpfen ist oder sein sollte. Der Vortrag fand am 26.09.2022 im Rahmen der Eröffnungsveranstaltung zum neuen vhs-Semester statt.

● Kurs 1209

René Sydow

ab 26.02.2024

online

gebührenfrei

Nach der Anmeldung erhalten Sie den Veranstaltungslink, um sich den Vortrag anzuschauen.

🏠 Online-Kurs

Zur Zukunft der Erwachsenenbildung an einer modernen Volkshochschule

Immer spannend, immer in Bewegung und alles andere als verstaubt! Ein Beitrag zum Jubiläumsjahr „100 Jahre Volkshochschulen in Deutschland“ Ein Vortrag in der Stiftung Demokratie Saarland am 2.9.2019

● Kurs 1210

Dr. Carolin Lehberger, Dipl.-Pädagogin,

vhs-Direktorin

ab 26.02.2024
online
gebührenfrei

Nach der Anmeldung erhalten Sie den Veranstaltungslink, um sich den Vortrag anzuschauen.

Semester-Schwerpunkt: Europawahl 2024

Exkursion

Besuch des Europäischen Parlaments in Straßburg

Erleben Sie das Europäische Parlament in Straßburg hautnah! Diese Exkursion bietet Einblicke in die politische Arena der EU. Wir besichtigen Sie den Plenarsaal, in dem Abgeordnete aus ganz Europa entscheidende Gesetze verabschieden. Sie erfahren außerdem mehr über die Geschichte und Struktur des Parlaments. Neben dem Parlamentsgebäude besuchen wir außerdem eine saarländische Abgeordnete. Neben politischen Einblicken bietet der Kurs kulturelle Entdeckungen in der bezaubernden Stadt Straßburg. Ideal für Interessierte an europäischer Politik und Kultur!

● **Kurs 1211**

Marie Erbeling/Dr. Elisabeth Schmitt

Do. 25.04.2024, 07:00 – 20:00 Uhr
Treffpunkt: Schlossmauer
gebührenfrei

Vortrag

Europaparlament = Demokratiedefizit?

Ist vom Parlament der Europäischen Union die Rede, heißt es oft, diese Volksvertretung und seine Prozesse seien weniger demokratisch als etwa Bundes- oder Saarländischer Landtag. Aber ist das wirklich so? Was machen über 700 Abgeordnete in Brüssel und Straßburg eigentlich den

lieben langen Tag? Wir werfen einen Blick auf die Befugnisse des EU-Parlaments, auf die Unterschiede zu den Parlamenten in Deutschland – und auf die verblüffend vielen Gemeinsamkeiten.

● **Kurs 1212**

Sebastian Ramelli

Mi. 17.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

Vortrag

Europawahl. Wen wählen wir da eigentlich, und wie läuft das Ganze ab?

An den Wahlen zum Europäischen Parlament beteiligen sich regelmäßig weniger Menschen als an den Wahlen zum Bundestag. Dabei sind die Europawahlen genauso bedeutend wie Wahlen zu den Volksvertretungen in den EU-Staaten. Wichtig ist es darum, sich mit dem Wahlverfahren vertraut zu machen – einerseits jenen zum Europaparlament selbst, andererseits aber auch zur Europäischen Kommission. Denn das Ergebnis der Europawahl beeinflusst zwingend auch, wie die neue Kommission aussehen wird und ob Ursula von der Leyen noch einmal ihre Präsidentin werden wird.

● **Kurs 1213**

Sebastian Ramelli

Mi. 08.05.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

In Kooperation mit dem Adolf-Bender-Zentrum e. V.

Vortrag

Rechtsextreme Allianzen im Kontext der Europawahl

Rechtsextremismus existiert nicht nur in Deutschland. Rechte Kameradschaften, Parteien und Bewegungen gibt es in ganz

Dozentinnen und Dozenten



SEBASTIAN RAMELLI

Diplom-Jurist, Master of Laws (LL.M.)

» Sebastian Ramelli unterrichtet seit 2008 Europarecht, Europapolitik und Europäische Integration an der Universität des Saarlandes. Zuletzt hat er auch an den Universitäten Würzburg, Strasbourg und an der Prager Wirtschaftsuniversität Vorlesungen gehalten. Dazu kommen zahlreiche Vorträge im In- und Ausland und viele einschlägige Veröffentlichungen. «



THEMENWOCHEN

Europawahl 2024

- 17.04. | 18:00 Uhr, Altes Rathaus:
Europaparlament = Demokratiedefizit?
– Kurs 1212
- 24.04. | 17:00 Uhr, Altes Rathaus:
**Rechtsextreme Allianzen im Kontext
der Europawahl** – Kurs 1216
- 25.04. | 07:00 Uhr, **Exkursion:**
**Besuch des Europäischen Parla-
ments in Straßburg** – Kurs 1211
- 08.05. | 18:00 Uhr, Altes Rathaus:
**Europawahl. Wen wählen wir da
eigentlich, und wie läuft das Ganze
ab?** – Kurs 1213

Gebührenfrei

Anmeldung erforderlich unter:
www.vhs-saarbruecken.de oder
vhsinfo@rvsbr.de



Europa, es gibt sie weltweit. Und sie sind vernetzt, handeln gemeinsam vor allem im politischen Raum. Das ist besonders interessant vor dem Hintergrund der in 2024 stattfindenden Europawahl. Welche rechtsextremen Netzwerke gibt es in Europa? Wie sieht die rechtsextreme Parteienlandschaft aus und mit welchen Strategien werden vor dem Hintergrund der Europawahl welche Ziele verfolgt, welche Narrative bedient? Diesen und weiteren Fragestellungen widmet sich der Vortrag.

● **Kurs 1216**

Adolf-Bender-Zentrum

Mi. 24.04.2024, 17:00 – 18:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 5

gebührenfrei

Junge vhs

Planspiel „Flucht und Migration in Europa“

🏠 **ab 14 Jahren**

Das semi-fiktive Szenario des Planspiels beschreibt die europäische Migrationspolitik und stellt einen EU-Sondergipfel zu diesem Thema nach. Die Umstände der humanitären Krise in den Transitländern fordern gemeinsame, europäische Lösungen. Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen schlüpfen im Rahmen des Planspiels in die fiktive Rolle von Staats- und RegierungschefInnen verschiedener europäischer Mitgliedsstaaten sowie von VertreterInnen der EU-Kommission und nichtstaatlicher Organisationen. Auf einem EU-Sondergipfel diskutieren die Teilnehmenden über die Vorgehensweise in der Flucht- und Migrationspolitik.

● **Kurs 1217**

Marie Erbeling/Franziska Bartosch

Mi. 17.07.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

gebührenfrei

Eine Online-Reihe des Bundesarbeitskreises Politik – Gesellschaft – Umwelt im DVV.

🏠 **Online-Kurs**

Europa zu Hause. Wie wirkt sich Europa auf VerbraucherInnen aus?

Die Europäische Union (EU) schützt mit einer starken Verbraucherpolitik die Rechte und Interessen der VerbraucherInnen, die EU wird so im alltäglichen Leben sichtbar. Wenn wir Lebensmittel, Kleidung oder andere Dinge einkaufen, hat das immer mit der EU zu tun. Dies bringt viele Vorteile für die Verbraucher*innen, schürt aber auch Ängste, die EU würde viel verbieten und den Verbraucher*innen die Autonomie rauben. In diesem Vortrag gibt die Referentin direkt aus Brüssel Einblicke in die Geschichte und Struktur der europäischen Verbraucherpolitik, geht auf die Erfolge der europäischen Verbraucherpolitik ein, benennt aber auch Probleme und Schwierigkeiten. Und natürlich wird es auch um die zukünftige Entwicklung und die zukünftigen Schwerpunkte der Verbraucherpolitik der EU gehen.

● **Kurs 1221**

Isabelle Busche

Mi. 24.04.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

online

gebührenfrei

🏠 **Online-Kurs**

Europa & Du: Alltagswissen zur Mitgestaltung der EU

Die Europäische Union polarisiert: Viele ihrer Bürger*innen genießen Freiheiten und Möglichkeiten, die das Bündnis bietet. Einige schimpfen wiederum über kleinteilige Bevormundung und sehen sich in ihrer Freiheit eingeschränkt.

Aber auch dieser komplexe politische Apparat lässt Mitbestimmung und -gestaltung zu. „Neuer Schwung für die Demokratie in Europa“ war immerhin in den vergangenen

fünf Jahren eine Priorität der Kommission. Doch bislang handelt es sich bei den neuen Mitmachmöglichkeiten fast um Geheimwissen; nur wenige nehmen sie wahr. Deshalb wollen wir die Mitmachmöglichkeiten in der EU zu Deinem Alltagswissen machen.

● **Kurs 1222**

Tamara Ehs

Mi. 29.05.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
online
gebührenfrei

**Politische Theorie:
Gesellschaft verstehen**

Abendkurs

Die Idee der Menschenwürde

„Die Würde des Menschen ist unantastbar“ – Artikel 1 des Grundgesetzes rückt die Würde in den Mittelpunkt unseres Menschenbildes. Menschsein bedeutet also, Würde zu haben. Allgemein wird diese Vorstellung als Idee der Aufklärung im 18. Jahrhundert angesehen, aber bereits in der Antike machten sich Philosophen Gedanken darüber. Wir werden im Kurs Texte zur Menschenwürde aus allen historischen Epochen seit der Antike lesen und diskutieren. Gerade für unser Leben in komplexen und technologisierten Zeiten stellen sich dann eine Fülle interessanter Fragen.

Lektüregrundlage: Texte zur Menschenwürde, hg. von Franz Josef Wetz (Reclam)

● **Kurs 1218**

Kerst Walstra, M. A.,

Literatur- und Kulturwissenschaftler

Mi. 17:00 – 18:30 Uhr
ab 06.03.2024, 6 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
gebührenfrei

**In Kooperation mit dem
Adolf-Bender-Zentrum e. V.**

Vortrag

**fuckfeminismus – Rechte Bestrebungen
zwischen Antifeminismus und
Frauenfeindlichkeit**

„Gender-Wahn“, „Gleichstellungs-Terror“ und „Frühsexualisierung“ – Rechtspopulist:innen haben es zunehmend auf Frauenrechte und sexuelle Selbstbestimmung abgesehen. Den Bemühungen nach Gleichberechtigung und der Anerkennung von Unterschiedlichkeit wird das exklusive Konstrukt einer „normalen Familie“, einem „Deutschland – aber normal“ als Ziel gegenübergestellt. Tatsächliche und vermeintliche Traditionen werden gelobt, Frauenrechte werden nur dann anerkannt, wenn man sie gegen „übergriffige Fremde“ verteidigen kann. Der Vortrag stellt die aktuellen Erscheinungsformen von Antifeminismus innerhalb rechter Strömungen dar und zeigt auf, dass hinter dem konservativen Gewand rechtsextreme Ideologien und teils latente Frauenfeindlichkeit stehen.

● **Kurs 1219**

Adolf-Bender-Zentrum

Mi. 20.03.2024, 17:00 – 18:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 5
gebührenfrei

Veranstaltungen der Reihe vhs.wissen live

🏠 Online-Kurs

Antisemitismus:

Eine deutsche Geschichte

Der Anschlag auf die Synagoge in Halle 2019 hat nicht nur gezeigt, wie gefährlich die Lage für Juden in Deutschland geworden ist – die Debatte hat auch offengelegt, dass antijüdische Einstellungen schon lange in der Mitte der Gesellschaft

**Dozentinnen und
Dozenten**



KERST WALSTRA
Kulturwissenschaftler

» Die Geschichte Europas ist janusköpfig: Auf der einen Seite sehen wir große kulturelle Errungenschaften, auf der anderen jedoch Konflikte im Inneren und Auseinandersetzungen mit außereuropäischen Kulturen. Diese Widersprüchlichkeit interessiert mich, denn sie stellt viele Fragen, die helfen, unsere eigenen Wurzeln zu verstehen. «

existieren. Peter Longerich zeigt in seinem Vortrag, dass wir den gegenwärtigen Antisemitismus in Deutschland nicht begreifen können, wenn wir ihn vor allem als Sündenbock-Phänomen verstehen, wie es hierzulande in Schule und Hochschule gelehrt wird. Denn der Blick in die Geschichte offenbart, dass das Verhältnis zum Judentum bis heute vor allem ein Spiegel des deutschen Selbstbildes und der Suche nach nationaler Identität

geblieben ist.

● **Kurs 1220**
Prof. Dr. Peter Longerich

Do. 18.04.2024, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

 **Online-Kurs**

Die multiplen Krisen der Gegenwart

Der Journalist Gustav Seibt hat in den letzten Jahren in Essays für die «Süddeutsche Zeitung» die multiplen Krisen der Gegenwart präzise analysiert. In dieser Veranstaltung wird er einige dieser Essays vorstellen und durch historische Betrachtungen oder Vergleiche aufzeigen, was gerade geschieht oder auf dem Spiel steht.

● **Kurs 1225**
Gustav Seibt
Mi. 20.03.2024, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Politik weltweit

Vortrag
Mittelasien – Zentraler Konflikttraum im globalen Schachspiel

Nicht erst Sbnigniew Brscynski stellt in seinem „Grand Chessboard“ 1997 fest: „Wer die Weltinsel beherrscht, beherrscht die Welt“, und widerspricht damit herrschenden Seemachtsvorstellungen. Das neue Chinesische Seidenstraßen-Projekt verleiht dieser Auseinandersetzung brennende Aktualität, und der Referent Edgar Werner Müller, der 2013 eine Gastprofessur in China innehatte, behauptet bis heute unwidersprochen, der Erste zu sein, der damals schon in dem „Yidai Yilu“ Projekt eine neue Weltordnung erkannt hat.

● **Kurs 1232**
Edgar Werner Müller, Geograph

und Politikwissenschaftler

Do. 07.03.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 16
gebührenfrei

Vortrag
Indien- größte Demokratie der Welt, gespalten zwischen Spitzentechnologie und religiösem Traditionalismus

Indien hat mit 1,370 Milliarden Einwohnern schon jetzt eine Bevölkerung so groß wie China wird aber pro Jahr um weitere 18 Millionen wachsen. Etwa 900 Millionen haben am 23. Mai über ein neues Parlament und eine neue Regierung entschieden. Die Wirtschaft wächst um ein Prozent stärker als die in China, aber besonders wachsen die religiösen Spannungen. Der Dozent Edgar Werner Müller ist Geograph und Politikwissenschaftler und hat Indien teilweise bereist. Die euphorischen Prognosen der Investment-Banker teilt er nicht ganz.

● **Kurs 1233**
Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler
Do. 11.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 16
gebührenfrei

Vortrag
Das Südchinesische Meer und die ASEAN-Staaten – ein unbeachteter Riese?

War da nicht was mit Inseln, die keine sind? Mit Machtansprüchen Chinas und mit Anrainerstaaten so unterschiedlich wie Singapur oder Indonesien? Wie Brunei oder Japan? Von einem „übersehenen Riesen“ schreibt die Zeitschrift „Aus Politik und Zeitgeschehen“ und für einen aufkommenden Faktor der Weltwirtschaft hält der ehemalige Gastprofessor der



Stiftung Demokratie Saarland
Europaallee 18, 66113 Saarbrücken

Seminare Internationales Gleichberechtigung Vorträge Soziales Rassismus Exkursionen Geschichte Social Media Ausstellungen Populismus Ökologie Publikationen Kommunikation Wirtschaft Diskussionen

Mehr Infos unter:

www.sdsaar.de

<https://www.facebook.com/StiftungDemokratie-Saarland>

<https://www.youtube.com/channel/UCRtomIH59BOMeub-d4zP4Vug>

Damit unsere Demokratie lebendig bleibt!

Zhongnan-Universität Edgar Werner Müller diesen südostasiatischen Raum von 620 Millionen Menschen.

● **Kurs 1234**

Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler

Do. 25.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 16
gebührenfrei

Vortrag

Der Drache und der Bär – China und Russland im Zwangsbündnis?

Der große antike Historiker Thukydides beschreibt in der Geschichte des Peloponnesischen Krieges, wie der Aufstieg Athens scheinbar unausweichlich zum Krieg mit der Hegemonialmacht Sparta führt. In dieser „Thukydides-Falle“ werden heute die USA und China gesehen, die nun aber vom „Westen“ in ein Zwangsbündnis gedrängt werden. Wohin kann das führen?

● **Kurs 1235**

Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler

Do. 25.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 16
gebührenfrei

Veranstaltungen der Reihe vhs.wissen live

 **Online-Kurs**

Afrika! Rückblicke in die Zukunft eines Kontinents

Wo steht Afrika heute, was wird die Zukunft bringen? Trotz Armut und grassierender Korruption birgt Afrika gewaltige Potenziale: Es ist der rohstoffreichste Kontinent der Erde mit einem großen Reservoir an ungenutztem Agrarland. Und es hat eine junge, schnell wachsende Bevölkerung. Zudem eröffnet die digitale Revolution neue Horizonte. Zwar hat China überall seine Finger im Spiel, doch es

kann afrikanische Lösungen geben für die afrikanischen Probleme. Kann eine »zivilisatorische Wende« zur Rettung unseres Planeten von Afrika ausgehen?

● **Kurs 1236**

Bartholomäus Grill

So. 25.02.2024, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

 **Online-Kurs**

Donald Trump und der Populismus in den USA

Donald Trump wird immer wieder als Populist bezeichnet. Dabei ist eigentlich gar nicht klar, was dieser Begriff konkret bedeutet. Im aktuellen Sprachgebrauch werden damit unterschiedslos komplett divergierende politische Haltungen umschrieben. In den USA gab es allerdings um 1900 eine Bewegung, die sich selbst als populistisch bezeichnete und die gerne als Vorbild sämtlicher gegenwärtiger Populisten bezeichnet wird. Der Vortrag geht der Frage nach, ob dies berechtigt ist, oder ob Trump nicht vielmehr ein politisches Phänomen darstellt, das mit dem traditionellen Populismus wenig bis gar nichts mehr zu tun hat.

● **Kurs 1237**

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

So. 10.03.2024, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

 **Online-Kurs**

Zeitenwende im Indopazifik: Der Kollisionskurs zwischen China und den USA

Während die Welt gebannt auf die Ukraine schaut, formiert sich viele tausend Kilometer entfernt ein noch viel größerer Konflikt – China und die USA sind im Indopazifik auf Kollisionskurs. Im neuen

Epizentrum der globalisierten Weltwirtschaft entscheidet sich, wer im 21. Jahrhundert tonangebend sein wird, der kapitalistisch-demokratische Westen oder das staatskapitalistisch-autokratische Regime Chinas. Die Insel Taiwan, auf die China Anspruch erhebt, ist der Dominostein, dessen Fall die ganze Sicherheitsarchitektur Asiens zum Einsturz bringen würde. Im Vortrag werden die Ursachen und der Verlauf des Konfliktes sowie die sehr unterschiedlichen Interessen der beteiligten Akteure analysiert.

● **Kurs 1238**

Matthias Nass

Do. 02.05.2024, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

 **Online-Kurs**

Demokratie – Warum wir Experten (nicht) vertrauen

Expertise und Wissenschaft sind sowohl für die Gestaltung des privaten als auch des öffentlichen Lebens heute von größerer Bedeutung als je zuvor. Gleichzeitig wird Expertise und Wissenschaft vermehrt attackiert und verliert ihren Status als politisch neutrale Instanz. Die Rede von „alternativen Wahrheiten“ oder der Versuch Wissenschaftlerinnen als Erfüllungsgehilfen einer korrupten politischen Klasse zu porträtieren sind nur zwei Beispiele dafür. Es ist dieses Wahrheitsregime, das insbesondere auch von den autoritär-populistischen Parteien vielerorts angegriffen wird. Dahinter verbirgt sich aber auch ein Angriff auf die Demokratie, die ohne das liberale Wahrheitsregime kaum gedacht werden kann.

● **Kurs 1239**

Prof. Dr. Michael Zürn

Mo. 03.06.2024, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei



Entdecken Sie
mit uns die
Schönheit unserer
Region

WANDERANGEBOTE

Frühjahr | Sommer 2024

Vielfältiges Angebot an geführten Wanderungen

- Pilgerwanderungen
- Wanderungen mit Hörkomfort
- Wanderungen zur Industriekultur
- Märchenwanderungen für Groß und Klein
- Naturerlebniswanderungen
- Weitere Angebote zu unterschiedlichen Themen

Weitere Informationen und alle Wanderangebote finden Sie unter www.vhs-saarbruecken.de



Eine handliche Broschüre mit ausgewählten Wanderungen liegt ab Ende Februar in der Tourist Info Saarbrücker Schloss und im Foyer des Alten Rathauses kostenlos für Sie bereit.

Beratung und Information



Dr. Elisabeth Schmitt
 Programmbereichsleiterin
 Altes Rathaus, Zi. 35
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4335
 Fax 0681 506-4390
 elisabeth.schmitt@rvsbr.de

Anmeldung und Service



Sabine Ickler
 Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 1
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4319
 Fax 0681 506-4390
 sabine.ickler@rvsbr.de

Natur, Umwelt, Nachhaltigkeit

Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Daher enthält unser Programm vielfältige Angebote zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln.

So führen wir unseren Schwerpunkt der kulturellen Bildung zu Fragen der Nachhaltigkeit fort. In Vorträgen oder geführten Wanderungen können Sie auf unterschiedliche Art und Weise Natur erleben und sich mit zentralen Zukunftsfragen befassen.

Ein wichtiger Baustein sind die Themenwanderungen und -führungen der vhs. Eine Vielzahl an Angeboten ermöglicht Ihnen eine intensive Begegnung mit Natur und Landschaft.

Für alle, die wissen möchten, was der Klimawandel für unsere Region bedeutet und wie sie sich in ihrem persönlichen Umfeld schützen und anpassen können, bietet der Kurs „klima.fit“ wertvolle Anregungen.

Das Zukunftsdiplom hält in den Sommerferien für Kinder wieder viele attraktive Workshops, Exkursionen und andere Aktivitäten rund um das Thema Nachhaltigkeit bereit. Das ausführliche Programm erscheint Ende Mai 2024.

Ob „Klimawandel und Wetterkatastrophen“ oder „Verbreitung und Zustand der Moore“ – die Reihe vhs.wissen live bietet wieder spannende Online-Vorträge renommierter ExpertInnen zu Natur und Nachhaltigkeit.

Eine Welt-Promotorin für Junges Engagement im Saarland



Franziska Bartosch
 Altes Rathaus, Zi. 31
 Schlossplatz 1-2, 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4339
 fachpromotorin@rvsbr.de



In Kooperation mit



Gefördert von Engagement Global im Auftrag des und dem



**NATUR, UMWELT,
NACHHALTIGKEIT**

Mediathek

Online-Kurs

Unverpackt Einkaufen – Utopie oder Wirklichkeit

Gregor Witt ist Gründer und Vorstand von unverpackt e.V., dem Berufsverband deutscher Unverpackt-Läden. 2016 hat er gemeinsam mit seiner Frau den ersten Unverpackt-Laden in Köln eröffnet. Als Vater von vier Kindern liegt ihm unsere Erde „noch mehr am Herzen“ und er kämpft für ein Leben ohne Müll und Verschwendung, den ökologischen Landbau, die Energiewende und für mehr Frieden und Achtsamkeit auf dieser Welt. Witt ist überzeugt, dass jeder noch so kleine Schritt

zählt, wenn wir uns gemeinsam dafür einsetzen, dass die Lebensgrundlage für Menschen, Tiere und Pflanzen erhalten bleibt. Er spricht über seine eigenen Erfahrungen und seine Visionen für eine Zukunft mit möglichst wenig Verpackungsmüll. Der Vortrag fand im Rahmen der Semestereröffnung am 07.03.2022 im vhs-Zentrum in Saarbrücken statt.

● **Kurs 1300**

Gregor Witt, Vorstand Unverpackt e.V

ab 26.02.2024

online

gebührenfrei

Nach der Anmeldung erhalten Sie den Veranstaltungslink, um sich den Vortrag anzuschauen.

Ortsgespräche

**KulturOrt Wintringer Kapelle/
Wintringer Hof: Kunststation
und Modellwerkstatt im
Biosphärenreservat Bliesgau**

Flankiert von orts- und themenspezifischen künstlerischen Reflexionen beschäftigt man sich auf dem Wintringer Hof am KulturOrt Wintringer Kapelle bereits seit einigen Jahren mit dem, was unserer Erde und ihren Lebewesen eine lebenswerte Perspektive eröffnet. Die jährlichen Kunstprojekte werden durch Ortsgespräche begleitet. Im Dialog mit dem Publikum spürt Peter Michael Lupp der „Kunst des guten Lebens“ nach. Dabei spannt er den Bogen von der wechselvollen Geschichte der ehemaligen Prioratskirche bis zum programmatischen Ansatz der gegenwartsbezogenen Kunstprojekte. Dabei wird auch das aktuelle Projekt der Künstlerin Vera Loos vorgestellt. Unter dem Titel „EX VOTO – I believe in miracles“ hat sich die Künstlerin mit der Idee der Motivbilder auseinandergesetzt, die als Dank für eine erfolgte oder gewünschte Rettung an heiligen Orten angebracht werden. Eigens für den KulturOrt Wintringer Kapelle sind dazu Kunstwerke von hoher ästhetischer Kraft entstanden. www.kulturort-wintringer-kapelle.de

● **Kurs 1303**

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Fr. 22.03.2024, 17:00 – 18:30 Uhr
Kleinblittersdorf, KulturOrt Wintringer Kapelle

EUR 5,00 (Akademiestudenten: EUR 3,00)

● **Kurs 1303A**

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Fr. 21.06.2024, 17:00 – 18:30 Uhr



**UMWELTSCHUTZ
IST UNSERE
BERUFUNG!**

**JETZT
BEWERBEN!
MACH'S
KLAR!**
evs.de/jobs

**SEINER BERUFUNG FOLGEN UND GLEICHZEITIG
ETWAS FÜR DIE UMWELT TUN...**

Im Team des **Entsorgungsverbandes Saar** erwartet Sie eine sinnhafte Tätigkeit in einem modernen Arbeitsumfeld mit sicheren Zukunftsperspektiven. Wir suchen Facharbeiter und Ingenieure (m/w/d).

EVS

Kleinblittersdorf, KulturOrt Wintringer Kapelle
EUR 5,00 (Akademiestatistiker: EUR 3,00)

Vortrag

Bilder und Gedanken zum Unterwegsein entlang der Wege der Jakobspilger – dem „Sternenweg“

Zuweilen ist die Zeit reif, um aufzubrechen und neue Wege zu gehen. In diesem Kontext steht die über 1000-jährige Kulturgeschichte der europäischen Wege der Jakobspilger. Das europäische Modellprojekt „Sternenweg/Chemin des étoiles“ (www.sternenweg.net) verbindet diesen Mythos mit den Ursprüngen des europäischen Gedankens in der Großregion. „Das Unterwegssein und Spurensuchen unter der Milchstraße und entlang der versunkenen mittelalterlichen Pilgerwege in unserer Heimat bietet so etwas wie den Malgrund für jene inneren Bilder, die das Leben besser verstehen lassen und auf eine neue Art für nachhaltige Lebensformen erfinderisch machen“, schreibt der Ideengeber und Leiter dieses Modellprojektes Peter Michael Lupp in dem zugehörigen „poetischen“ Bildband. *Hinweis: Die Veranstaltung bietet eine gute Gelegenheit zur inhaltlichen Vorbereitung der geführten Pilgerwanderungen des Autors.*

● Kurs 1304

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Di. 18.06.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturounge
EUR 5,00 (Akademiestatistiker: EUR 3,00)

KunstMahlZeit – Bildende Kunst und Kochkunst mit allen Sinnen erfahren auf dem Wintringer Hof

Dass Kunst und Kochen im Geiste verwandt sind und alle Sinne anzusprechen

vermögen, ist bekannt. Dass beides im Zusammenspiel auch Menschen zu nachhaltigem Denken und Handeln inspirieren kann, wird im Jahresverlauf 2024 am KulturOrt Wintringer Kapelle und im gegenüberliegenden Landgasthaus im Rahmen eines besonderen Seminars erfahrbar. Unter dem Titel KunstMahlZeit lädt der Kurator der Kunstprojekte am KulturOrt Wintringer Kapelle (Peter Michael Lupp) dazu ein, die Zielsetzung des UNESCO-Biosphärenreservates Bliesgau und die darauf bezogenen Kunstprojekte kennenzulernen. Im Anschluss wird im gegenüberliegenden Landgasthaus die Kunst des Kochteams des Landgasthauses die jeweilige Jahreszeit und die saisonalen, vollwertigen Produkte des Bioland-Hofes erfahr- und schmeckbar machen. Die Köche kreieren ein 4-Gänge-Menü. Dazu werden Wissenswertes über die hochwertigen Zutaten und Produkte sowie Poesie als geistige Nahrung „gereicht“.

● Kurs 1305

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Mi. 19.06.2024, 18:00 – 21:00 Uhr
Kleinblittersdorf, KulturOrt Wintringer Kapelle/Landgasthaus Wintringer Hof
EUR 45,00 (inkl. 4-Gänge-Menü)
Anmeldung erforderlich bis 11.06.2024.

Vortrag

UNESCO-Biosphärenreservat Bliesgau Von der Zukunftsvision einer saarländischen Modellregion und der Symbolkraft der Natur

Die UNESCO hat 2009 weite Teile des Bliesgaus als Biosphärenreservat aner-

Dozentinnen und Dozenten



GREGOR WITT

Gründer von *unverpackt e. V.*
(Berufsverband deutscher
Unverpackt-Läden)

» 2016 habe ich gemeinsam mit meiner Frau den ersten Unverpackt-Laden in Köln eröffnet. Als Vater von vier Kindern liegt mir unsere Erde noch mehr am Herzen. Ich kämpfe für ein Leben ohne Müll und Verschwendung, den ökologischen Landbau, die Energiewende und für mehr Frieden und Achtsamkeit auf dieser Welt. Gemeinsam können wir die Lebensgrundlage für Menschen, Tiere und Pflanzen erhalten, Schritt für Schritt, mögen diese auch noch so klein erscheinen wie ein eingesparter 500g-Reis-Beutel. «

kennt. Auch die Region Saarbrücken ist mit der Gemeinde Kleinblittersdorf in die Modellregion integriert. Was bedeutet das Konzept UNESCO-Biosphärenreservat in der Praxis? Welche Erwartungen werden an die hier lebenden Menschen gestellt, welche Handlungsfelder daran geknüpft? Wie können Inhalte und konkrete Utopien des Biosphärenreservates Bliesgau in der Mitte der Gesellschaft ankommen und zur Triebfeder von nachhaltigen Lebensformen werden? Der Vortrag beleuchtet und diskutiert die Spezifika des Biosphärenreservates Bliesgau und deren Handlungsfelder aus ethischem und kulturellem Blickwinkel.

● **Kurs 1306**

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Di. 09.07.2024, 17:00 – 18:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturloungue
EUR 5,00

Wanderung

**Meditative Pilgerwanderungen im
UNESCO-Biosphärenreservat Bliesgau:
Vom Wintringer Hof nach
Auersmacher und zurück**

Die meditativen Pilgerwanderungen auf einem Teilstück der europäischen Wege der Jakobspilger im Biosphärenreservat Bliesgau sind in die besondere Stimmung der Jahreszeiten eingebunden und verstehen sich als Erkundungen zur Nachhaltigkeit. Der Auftrag eines UNESCO-Biosphärenreservates und die Fragen nach den Quellen der inneren Kraft und des guten Lebens werden unterwegs auf poetische Weise zu thematischen Begleitern. Nach einer Einführung geht es auf den Sternennweg/Chemin des étoiles, vorbei am „Sternenfeld“ und einem versunkenen Garten zum Etappenziel, der Pilgerherberge Altes Bauernhaus in Auersmacher. Dort gibt

es Kaffee und selbstgebackenen Kuchen. Nach einem Innehalten in der Dorfkirche führt die ca. 15 km lange, mittelschwere Wanderung mit Steigungen zurück zur mittelalterlichen Wintringer Kapelle.

Hinweis: Die Pilgerwanderungen führen auch über Steigungen und richten sich nur an geübte TeilnehmerInnen mit guter Kondition. Nach eigenem Bedarf Rucksackverpflegung mitnehmen und auf gutes Schuhwerk und ggf. auf Regenkleidung achten.

● **Kurs 1307**

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Sa. 23.03.2024, 12:00 Uhr, Dauer ca. 7 Std.,
Frühlingswanderung
Ort/Start: Kleinblittersdorf, Wintringer Hof
(Althof), KulturOrt Wintringer Kapelle
EUR 22,00 (inkl. Kaffee und Kuchen)

● **Kurs 1307A**

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Sa. 22.06.2024, 12:00 Uhr, Dauer ca. 7 Std.,
Sommerwanderung
Ort/Start: Kleinblittersdorf, Wintringer Hof
(Althof), KulturOrt Wintringer Kapelle
EUR 22,00 (inkl. Kaffee und Kuchen)

**Exkursionen in Kooperation mit dem
Verein Geographie ohne Grenzen e.V./
Stattreisen Saar**

Sofern nicht anders vermerkt, ist keine Anmeldung erforderlich. Falls man sich anmelden muss, dies bitte direkt bei GoG vornehmen, nicht bei der Volkshochschule. Bitte informieren Sie sich diesbezüglich bei GoG. Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt vor Ort. Weitere Informationen bei Geographie ohne Grenzen e.V., Fon 0681 30140289 oder www.geographie-ohne-grenzen.de.

Wanderung

**Der Kirkeler Felsenpfad –
Sandsteinfelsen und
Wabenverwitterung**

Der landschaftlich reizvolle Kirkeler Felsenpfad gibt uns Einblicke in den Aufbau der Buntsandsteinformation im Saarland, in seine Entstehung im Erdmittelalter und in die eindrucksvollen verwitterungsbedingten Felsbildungen im Kirkeler Wald. Angesprochen wird auch die Bedeutung des Buntsandsteins als Wasserspeicher und als wichtiger Baustein der Region. *Der Weg verlangt etwas Trittsicherheit und festes Schuhwerk.*

● **Kurs 1310**

Dr. Hans-Michael Weicken

Sa. 23.03.2024, 14:30 Uhr,
Dauer: ca. 2,5 Std.
Treffpunkt: Kirkel, Limbacher Weg 8
(Wanderparkplatz Kirkeler Tafeltour)
EUR 10,00 (7,00)

Rundgang

Frühjahr auf dem Stadtbauernhof

Der Begriff „Allmende“ beschreibt landwirtschaftliche Nutzflächen, die in einer gemeinschaftlichen Nutzung sind oder waren. Das St. Arnualer Almet war womöglich eine solche Fläche. Analog zu der bereits im frühen Mittelalter praktizierten Gemeinschaftsweide gibt es mit dem Stadtbauernhof eine moderne Form gemeinschaftlicher Landwirtschaft. Auf dem Rundgang erfahren wir, wie der Stadtbauernhof als Mitmachhof funktioniert, was sich hinter der „solidarischen Landwirtschaft“ verbirgt und was sich im Frühjahr auf dem Hof tut.

● **Kurs 1311**

Melanie Malter-Gnanou, Agraringenieurin

Sa. 06.04.2024, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 2 Std.
Treffpunkt: SB, Stadtbauernhof

Saarbrücken e.V.,
Verlängerte-Julius-Kiefer-Str. 219 a
EUR 10,00 (7,00)

Wanderung

Die Heidschnucken- und Lämmer-Tour – Familienwanderung auf dem Schäfertrail

★ für Kinder ab 5 Jahren

Der Schäfertrail führt in mehreren Rundwegen insgesamt 22 km durch den Warndt, von denen wir etwa 5 km erwandern. Dabei erfahren Sie, welche Schafe im Warndt leben, wie der Alltag eines Schäfers aussieht und warum die Schäfererei so wichtig für den Erhalt der Kulturlandschaft ist. Mit etwas Glück sehen wir unterwegs auch Wasserbüffel, Limousinrinder, Heidschnucken und Merinos. Beim Landschaftspflegeverein lernen wir einiges über die Heidschnucken und ihre Lämmer kennen.

Bitte denken Sie an Ihre eigene Rucksackverpflegung und festes Schuhwerk. Die Mitnahme von Hunden ist nicht erlaubt.

● **Kurs 1312**

Ellen Litzenburger, Dipl.-Geogr.

Sa. 13.04.2024, 09:30 Uhr, Dauer: ca. 3 Std.
Treffpunkt: Parkplatz Jagdschloss Karlsbrunn, Schlossstraße 14, 66352 Großrosseln
EUR 8,00 (Erwachsene)/Kinder frei

Wanderung

Ornithologische Abendtour durch Wald und Weiden – Grenzüberschreitende Wanderung im Tal des Simbach

Abseits vom Stadtrubel gehen wir im ruhigen, naturbelassenen Simbachtal unterhalb von Spichern auf Entdeckungstour. Wir wandern in den Abend hinein, wenn viele Vogelarten wieder ihre Gesangsaktivitäten entfalten. Lassen Sie

sich überraschen, wer da singt. Wer ein Fernglas zur Verfügung hat: Mitbringen. Entdecken Sie die Ursprünglichkeit und Schönheit einer alten Kulturlandschaft mit der Artenvielfalt an Vögeln, Pflanzen und Insekten. Entdecken Sie die Spuren der Vergangenheit an alten Weinmauern, Fuhrwegen und Bäumen.

Wandertaugliches Schuhwerk ist für diese ca. 11 km lange Strecke erforderlich.

● **Kurs 1313**

Christoph Heck, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer

Fr. 03.05.2024, 17:00 Uhr,
Dauer: ca. 3,5 Std.

Treffpunkt: F-Alsting, Parkeinbuchung vor der Einfahrt Restaurant „Simbachmühle“ (nicht auf dem Parkplatz des Restaurants)
EUR 12,00 (9,00)

Wanderung

Rund um Walsheim – Bliesgauwanderung mit Vogesenblick

Auf dieser ruhigen, mittelschweren Wanderung durch den südlichen Bliesgau erspähen wir bei gutem Wetter die Vogesen und durchstreifen die liebevolle Landschaft des südlichen Bliesgaus mit seinen Streuobstwiesen und Kalkmagerrasen. Wir wandern ca. 12 km (ca. 4 Stunden Gehzeit) mit Pausen (1 Stunde).

Feste Schuhe und Regenbekleidung sowie Rucksackverpflegung sind erforderlich.

● **Kurs 1314**

Bartlin Schöpflin, Archäologe (M.A.) und Wanderführer

So. 12.05.2024, 09:00 Uhr,
Dauer: ca. 5 Std.

Treffpunkt: Walsheim am Freibad/Campingplatz, Heuweg 1, 66453 Gersheim
EUR 12,00 (9,00)

Dozentinnen und Dozenten



PETER MICHAEL LUPP
Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken

Auf der Suche nach dem guten Leben ...

» Mein Unterwegssein in unserer facettenreichen Kulturlandschaft ist von einer beständigen Leidenschaft für das Entdecken und „Sehenlernen“ der kulturellen, naturräumlichen und poetischen Ressourcen dieses Lebensraumes geprägt. An einer der Nahtstellen Europas, an denen sich die deutsche und französische Kultur begegnen, sind sie ein Spiegel unserer kulturellen Identität und können vieles von dem vermitteln, was wesentlich ist, um ein gutes Leben zu führen und Neues zu schaffen. Darüber möchte ich mich bei meinen Erkundungen zur Nachhaltigkeit mit Ihnen austauschen ... <<

Wanderung

**Stadtpolitik aus erster Hand:
Naturnahe Waldwirtschaft im
Naherholungsgebiet – Der
Saarbrücker Stadtwald zwischen
Uni und Eschberg**

Der Saarbrücker Stadtwald wird bereits seit 1987 naturnah bewirtschaftet und ist seit dem Jahr 2000 mit insgesamt 2200 ha nach FSC und Naturland zertifiziert. Die Vorgaben und Herausforderungen einer nachhaltigen und ökologischen Bewirtschaftung sind auch in Zeiten des im Wald sichtbaren Klimawandels einzuhalten. Gleichzeitig befinden wir uns aber auch in einem stark frequentierten Naherholungsgebiet mit verschiedensten Nutzergruppen und Ansprüchen. Am Beispiel des Waldgebietes Eschberg werden die vielfältigen Tätigkeitsbereiche der Forst- abteilung des Amtes für Stadtgrün und Friedhöfe im Rahmen eines gemütlichen Spaziergangs auf Waldwegen und -pfaden erläutert. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Landeshauptstadt Saarbrücken statt.

● **Kurs 1315**

Rafael Greif, Dipl.-Ing. Forstwirtschaft (FH), Abteilungsleiter Forst im Amt für Stadtgrün und Friedhöfe der Landeshauptstadt Saarbrücken

So. 26.05.2024, 14:30 Uhr,

Dauer: ca. 2,5 Std.

Treffpunkt: Waldschranke am „Abenteuerspielplatz Eschberg“, Mecklenburgring gebührenfrei

Wanderung

Den Sommerwildkräutern auf der Spur – Leckeres aus Wald und Wiese

Wer kennt sie schon, all die essbaren, wohlschmeckenden und vor allem gesunden Wildkräuter, die uns die Natur schenkt? Bei einer gemütlichen Wande-

rung werden wir viele kennenlernen und uns genauer damit beschäftigen. Ein kleiner Wildkräutersnack wartet dann am Ende auf die Verkostung. Wer möchte kann ein kleines Körbchen zum Sammeln der Wildkräuter mitbringen.

● **Kurs 1316**

Guido Geisen,

Umwelt- und Kräuterpädagoge

Sa. 29.06.2024, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 3 Std.
Treffpunkt: SB-St. Annual, Am Tabaksweiher vor dem Restaurant „Tabaksmühle“
EUR 10,00 (7,00)

Wanderung

Der Bliesgau zwischen Blieskastel und Niederwürzbach – Auf den Spuren der Marianne von der Leyen

Nach einer kleinen Führung durch Blieskastel, der ehemaligen Residenzstadt der Grafen von der Leyen, gehen wir den Schlossberg hinauf und erreichen die Reste der einstigen herrschaftlichen Bebauung, die Orangerie. In der Krypta der Schlosskirche von 1776 befindet sich die Grablage des letzten vorrevolutionären Herrscherpaares. Unser Weg führt weiter zum ca. 5000 Jahre alten Wahrzeichen der Stadt, dem Gollenstein. Mit sieben Metern Höhe gilt dieses prähistorische Relikt als der größte Menhir Mitteleuropas. Über ein Höhenplateau mit herrlichen Aus-sichten in die vielfältige Landschaft führt unser Weg über den Würzbacher Berg zurück nach Blieskastel. An landschaftlich schönen Punkten werden wir auf unserer insgesamt 12 km langen Wanderung gemütliche Pausen einlegen, um unsere Rucksackvesper zu verzehren.

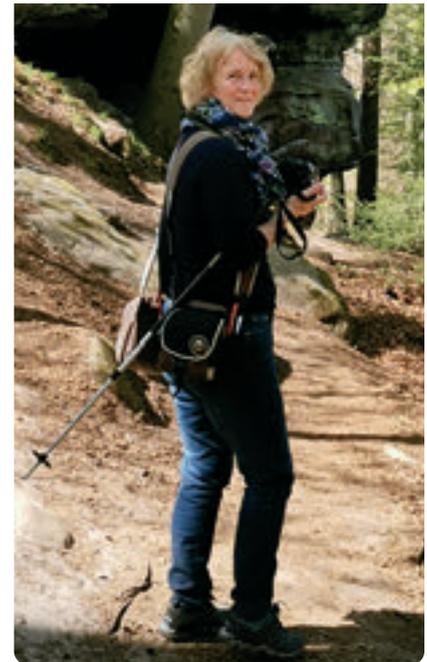
● **Kurs 1317**

Gabriele Sauer,

Gästeführerin der Großregion

So. 30.06.2024, 10:30 Uhr,

Dozentinnen und Dozenten



ELLEN LITZENBURGER

Diplom-Geographin und vielseitige Landschaftsingenießerin

» Ellen Litzenburger ist Mitautorin eines seit 1990 erscheinenden Wanderführers für den Saar-Mosel-Raum, der ihr in seinem ganzen Facettenreichtum bestens vertraut ist. Sie möchte beim Wandern zum „Lesen“ in unserer Landschaft einladen, den Blickwinkel des Betrachtens mal zu verändern, dabei „Altvertrautem“ wieder zu begegnen und vielleicht auch völlig Neues zu entdecken. 2021 ist ihr Buch „Saarland. Wandern für die Seele“ erschienen. «

Dauer: ca. 5,5 Std.
Treffpunkt: Blieskastel, Paradeplatz
EUR 15,00 (12,00)

Wanderung

**Heimat im Wandel: „Saarengeti“:
Auf den Habichtswiden bei
Merchweiler – Taurusrinder,
Exmoorponies und Wasserbüffel**

Rund um den ehemaligen Absinkweiher des Bergwerks Göttelborn, dem „Hahnwiesweiher“ zwischen Illingen und Merchweiler, wird seit 2021 das größte saarländische Ganzjahresbeweidungsprojekt umgesetzt. Robuste Taurusrinder, Wasserbüffel und Exmoor-Ponies weiden auf rund 100 ha Weidefläche und sorgen so für einen außergewöhnlichen Artenreichtum an Pflanzen und Tieren. Auf unserer Wanderung wird das Großprojekt vorgestellt und die Hintergründe dieser dynamischen Naturschutz-Strategie erläutert. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Ministerium für Umwelt, Klima, Mobilität, Agrar und Verbraucherschutz statt.

● **Kurs 1318**

Ulrich Haintz, Projektleiter

Sa. 20.07.2024, 14:30 Uhr, Dauer: 2,5 Std.
Treffpunkt: Merchweiler, Parkplatz am Ende der „Grabenstraße“
gebührenfrei

Für alle, die mehr über Trüffel wissen möchten, gerne mit ihrem Hund in der Natur unterwegs sind und die Bindung zu ihrem treuen Vierbeiner stärken möchten, veranstaltet die vhs Regionalverband Saarbrücken eine 3-teilige Reihe mit der Trüffelpertin Gabi Wenk.

Vortrag

Schätze des Waldes: Trüffel im Saarland

Entwicklung, Vorkommen und Suche von Trüffel – der Vortrag widmet sich der Entwicklung der Trüffelvorkommen, ihrer Verwendung und Suche vom Mittelalter bis heute. Die Ausbildung von Hunden zu Trüffelhunden wird ebenso angesprochen wie der Trüffelanbau in Deutschland und die Anlage von Trüffelanlagen.

● **Kurs 1320**

Gabi Wenk, Forschungsgruppe Hypogäen

Mi. 13.03.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 24
EUR 6,00

Vortrag

Trüffelanbau im Saarland

Welche Möglichkeiten gibt es für den Trüffelanbau, gibt es Hindernisse, was ist zu beachten? Hier werden Sie darüber informiert und Ihre Fragen beantwortet.

● **Kurs 1321**

Gabi Wenk, Forschungsgruppe Hypogäen

Do. 23.05.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 6,00

Exkursion

Trüffelsuche mit Hund Candy

Bei uns im Saarland gibt es ca. 300 verschiedene Trüffelarten: Beobachten auch Sie den ausgebildeten Trüffelhund Candy bei der Suche nach weiteren Arten in unserem Wald; 175 verschiedene Arten wurden von ihr bereits entdeckt. Andere Hunde können hier nicht mitgebracht werden. Gabi Wenk bringt auch Ihrem Hund in einem Wochenendseminar das Trüffelsuchen bei: Näheres auf ihrer Homepage trueffelwelten.de.

● **Kurs 1322**

Gabi Wenk, Forschungsgruppe Hypogäen

Dozentinnen und Dozenten



MARTIN BAMBACH

Wanderführer

» Martin Bambach ist seit mehr als 30 Jahren zu Fuß im Saarland und in der Großregion unterwegs. Er kennt auch die verborgenen „Schätze“ des Landes und erwarndet diese fast täglich mit Einheimischen und Touristen. Daneben ist der zertifizierte Wanderführer auch im „Urwald“ bei Saarbrücken engagiert und zeigt dort den TeilnehmerInnen seiner Veranstaltungen die Schönheit und bergbauliche Vergangenheit dieses einzigartigen Naturschutzgebietes. Als „Wanderführer für Menschen mit Höreinschränkungen“ wurde er 2017 ausgebildet und vermittelt mit Hilfe einer tragbaren Höranlage bei den „Wanderungen mit Hörkomfort“ viel Wissenswertes und Interessantes. Sein Leitspruch lautet „Jede Wanderung oder Exkursion soll für meine Teilnehmer ein besonderes und schönes Erlebnis sein.“ ‹‹

Sa. 01.06.2024, 14:00 – 16:00 Uhr
Treffpunkt: SB, Haupteingang
Deutsch-Französischer Garten
EUR 8,00

Abendkurs

klima.fit – Klimawandel vor unserer Haustür! Was kann ich tun?

Klimaschutz und Klimaanpassung sind eine zentrale Aufgabe der Kommunen. Um diese Aufgaben wahrnehmen zu können, braucht die Kommune Bürgerinnen und Bürger, die sich gemeinschaftlich engagieren, mit den Hintergründen vertraut machen und wissen, wie sie sich in ihrem persönlichen Umfeld schützen und anpassen können.

Diese Informationen vermittelt der innovative Kurs „klima.fit“. An 6 Kursabenden macht Sie „klima.fit“ mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klima und Klimawandel vertraut. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel in Deutschland und in Ihrer Region herbeiführt. Darüber hinaus gibt der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln und effektiven Klimaschutz. Der Kurs findet in Präsenz- und Onlinephasen statt. Die erfolgreiche Teilnahme wird am Ende des Kurses mit einem Zertifikat ausgezeichnet.

● Kurs 1325

Franziska Bartosch

Mo. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 08.04.2024, 6 Termine
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 20,00

Veranstaltungen aus der Reihe vhs.wissen live

In Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech)

Online-Kurs

Wie gestalten wir lebenswerte Städte von morgen?

Weltweit leben immer mehr Menschen in Städten. In Deutschland leben schon heute drei von vier Bewohnern in Städten und ihren urbanen Nahbereichen, im Jahr 2050 werden es voraussichtlich deutlich über 80 % sein. Städtebauliche Strukturen beeinflussen maßgeblich die Art und Weise, wie wir uns fortbewegen. Eine Veränderung des Mobilitätsverhaltens, der Stadtplanung und technologische Innovationen müssen dabei Hand in Hand gehen, um erweiterte Mobilitätsoptionen und eine neue Mobilitätskultur zu entwickeln. Wie lassen sich echte Wahlmöglichkeiten schaffen und Stadträume hin zu vielfältig nutzbaren Lebensräumen entwickeln? Denn urbane Flächen haben nicht nur einen Einfluss auf Klima und Nachhaltigkeit, sondern erfüllen auch Aspekte der sozialen Gerechtigkeit.

● Kurs 1326

Univ.-Prof. Dr.-Ing. Klaus J. Beckmann

Di. 27.02.2024, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

In Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech)

Online-Kurs

Klimawandel und Wetterkatastrophen: Wie verändern sich Schadenwahrscheinlichkeiten und wie gehen wir damit um?

Die mittlere Temperatur auf der Erde hat sich in den letzten 100 Jahren um rund 1,2 Grad erhöht. Dieser Temperaturanstieg erscheint zunächst klein. Relevanter für die Auswirkungen auf gesundheitliche und wirtschaftliche Risiken ist der Einfluss der Erwärmung auf die Wahrscheinlichkeit von Extremereignissen. So liegen inzwischen die jährlichen versicherten Schäden aus Wetterkatastrophen weltweit bei über 100 Mrd. Euro – mit steigender Tendenz. Munich-Re-Analysen von Schadenzeitreihen aus Unwetterereignissen liefern Indizien dafür, dass neben sozioökonomischen Faktoren als Haupttreiber für steigende Schäden bereits heute zunehmende Wetterextreme eine Rolle spielen. Der Vortrag geht auf Handlungsoptionen ein, die aus der (Rück-)Versicherungsperspektive auf verschiedenen Entscheidungsebenen und Zeitskalen den zunehmenden Schäden aus Wetterkatastrophen entgegenwirken.

● Kurs 1327

Ernst Rauch

Di. 12.03.2024, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Online-Kurs

Ein Zoo im 21. Jahrhundert: Die Rolle von Zoos im Bereich Artenschutz, Bildung und Nachhaltigkeit

Zoos im 21. Jhd. sind kein Selbstzweck, sondern sie sind generationsübergreifen-

de Bildungsstätten, moderne Arche Noah für bedrohte Tierarten und gleichermaßen Orte des Natur- und Artenschutzes. Sie sind darüber hinaus ein wichtiger Partner im internationalen Artenschutz. In diesem Zusammenhang stellen sich Fragen rund um „Wie organisieren Zoos die internationale Zusammenarbeit bei den Zuchtbemühungen?“, „Wie erfolgt die Unterstützung von Artenschutzprogrammen weltweit?“ und „Wo ist der Zoo Leipzig aktiv?“. Anhand konkreter Beispiele und globaler Zahlen und Trends gibt der Vortrag Einblick in die Arbeit moderner Zoos und ihren Auftrag für Bildung und den Erhalt der biologischen Vielfalt auf unserem Planeten.

● **Kurs 1328**

Prof. Dr. Jörg Junold

Mi. 10.04.2024, 19:30 – 21:00 Uhr

online

gebührenfrei

 **Online-Kurs**

Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit

Im Vortrag werden Moore in Deutschland, Europa und weltweit vorgestellt und ihre wichtige Rolle für Klima, Wasserhaushalt und die biologische Vielfalt – und damit für uns Menschen – erklärt. Daran anschließend werden Beispiele für die praktische Umsetzung für Moorschutz und zukunftsfähige, nachhaltige Moornutzung vorgestellt.

● **Kurs 1329**

Dr. Franziska Tanneberger

Do. 25.04.2024, 19:30 – 21:00 Uhr

online

gebührenfrei

Wandern mit Hörkomfort

Diese spannenden Touren sind sowohl für Normalhörende als auch für Menschen mit Höreinschränkungen konzipiert. Mit Hilfe einer mobilen Phonak-Höranlage können auch Schwerhörige sowie Träger von Hörgeräten und CI's die Touren mit allen Sinnen erfahren. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eigene Phonakempfänger mitbringen oder ob Sie Empfänger/Kopfhörer benötigen. Auch Normalhörende sind herzlich eingeladen und können bei der Gelegenheit (überzählige Empfangsteile vorausgesetzt) das „Wandern mit Hörkomfort“ genießen. Die Wanderung wird bei jedem Wetter (außer bei Unwettergefahr, Hagel oder Starkwind) und auf eigene Gefahr durchgeführt. Fitness, Rucksackproviant, ausreichend Flüssigkeiten sowie geeignete Kleidung und entsprechendes Schuhwerk der TeilnehmerInnen werden vorausgesetzt.

Wanderung

Von Scheidt zum Schwarzenbergturm

Murmelnde Quellen, idyllische Weiher und nicht zuletzt die großartige Aussicht vom Schwarzenbergturm sind die sprichwörtlichen Höhepunkte dieser Waldwanderung bei Saarbrücken. Mit etwas Glück hat die Hütte des Saarwald Vereins geöffnet und die Wanderer können dort nach der Tour einkehren.

Hinweis: unterwegs keine Einkehrmöglichkeit, Rucksackproviant und Flüssigkeiten mitnehmen. Hunde erlaubt. Bitte beachten Sie, dass von März bis Juni viele Jungtiere im Wald und auf den Wiesen geboren werden. Ihr Hund muss in dieser Zeit angeleint sein, um die Tiere nicht zu

stören.

● **Kurs 1330**

Martin Bambach,
Erlebnis-Wandern-Saarland

Sa. 09.03.2024, 13:00 – 16:30 Uhr, Strecke: 8,9 km, 318 Höhenmeter, Dauer: ca. 3,5 Std.

Startpunkt: Parkplatz am Sportplatz

Scheidt, Auf den Hütten 54,

66133 Saarbrücken

EUR 12,00 (Erwachsene)/EUR 8,00 (Kinder)

Wanderung

Unterwegs im zauberhaften Bliesgau

Eine Hochebene mit wunderschönen Ausblicken, das Wandern durch die typischen Streuobstwiesen, die Strecke entlang der Blies und nicht zuletzt der Besuch des Keramikmuseums mit seinem wunderschönen Garten sind die Highlights dieser Wanderung im deutsch-französischen Grenzgebiet. Mit etwas Glück hat die Bliesgau-Scheune geöffnet und die Wanderer können dort nach der Tour einkehren.

Hinweis: Unterwegs keine Einkehrmöglichkeit, Rucksackproviant und Flüssigkeiten mitnehmen, Hunde dürfen die Gruppe begleiten, allerdings bleibt ihnen der Zugang zum Museum und dem Garten der Fayencen verwehrt. Bitte beachten Sie, dass von März bis Juni viele Jungtiere im Wald und auf den Wiesen geboren werden. Ihr Hund muss in dieser Zeit angeleint sein, um die Tiere nicht zu stören.

● **Kurs 1331**

Martin Bambach,
Erlebnis-Wandern-Saarland

So. 02.06.2024, 11:15 – 16:15 Uhr, Strecke: 11,8 km, 138 Höhenmeter, Dauer: ca. 5 Std.

Startpunkt: Wiesenparkplatz gegenüber

Adventure-Golf, Zum Bergwald,

66271 Kleinblittersdorf

EUR 12,00 (Erwachsene)/EUR 8,00 (Kinder)

Wir
pflegen
kein
Image.

Ministerium für Arbeit,
Soziales, Frauen
und Gesundheit
SAARLAND 

konzertierte aktion
PFLEGE saar

Mit DIR.



Wir machen uns stark
für unsere Pflegekräfte
und alle, die es noch
werden wollen.

pflege.saarland.de

Wir
stärken
die
Pflege.

Wanderung**Biberexkursion:****Nachts unterwegs im Biberrevier**

Auf der Exkursion in ein Biberrevier werden die Teilnehmer vom „Biberpaten“ Martin Bambach (www.wander.saarland) begleitet. Auf dem Weg wird er Kurioses und Interessantes aus dem Leben des größten europäischen Nagers berichten. Danach geht es gemeinsam auf Spurensuche. Mit einbrechender Dämmerung bezieht die Gruppe ihren Beobachtungsposten und versucht, die pelzigen Gesellen in ihrem Revier zu entdecken. Bei Dunkelheit geht es dann über einen gut ausgebauten Weg zurück zum Ausgangspunkt der spannenden Exkursion.

Hinweis: Feste Schuhe, warme Kleidung, eine Sitzunterlage, ausreichend Flüssigkeiten und bei Bedarf „leise“ Rucksackverpflegung, eine Taschenlampe und eventuell ein Fernglas mitbringen. Wir bitten um Verständnis, dass uns Hunde bei dieser Veranstaltung nicht begleiten dürfen.

● **Kurs 1332****Martin Bambach,****Erlebnis-Wandern-Saarland**

Fr. 21.06.2024, 19:30 – 23:30 Uhr, Strecke: 3,5 km, 19 Höhenmeter, Dauer: ca. 4 Std. Startpunkt: Wanderparkplatz Steinbachtal, Neuhauser Straße 10, 66113 Saarbrücken EUR 12,00 (Erwachsene)/EUR 8,00 (Kinder)

● **Kurs 1332A****Martin Bambach,****Erlebnis-Wandern-Saarland**

Fr. 20.09.2024, 17:00 – 21:00 Uhr, Strecke: 3,5 km, Dauer: ca. 4 Std. Startpunkt: Wanderparkplatz Steinbachtal, Neuhauser Straße 10, 66113 Saarbrücken EUR 12,00 (Erwachsene)/EUR 8,00 (Kinder)

Junge vhs**Fledermaus-Nachtwanderung**✦ **5 bis 13 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen**

Komm mit in die spannende Welt der Fledermäuse. Erfahre in kleinen Experimenten und Spielen vieles über ihre Fähigkeiten, teste dein Wissen in einem kleinen Quiz, lass dich in die Rolle einer Fledermaus versetzen und gehe auf Mottenjagd oder übe dein Gehör in „fledermäusisch“. Wenn du dann gut vorbereitet bist und es langsam dunkel wird, rückt sie endlich näher, die lang erwartete Stunde der Fledermäuse und ihrer wilden Jagd auf Insekten ... Lass dich also entführen in die geheimnisvolle Welt der „Schönen der Nacht“ und erlebe sie hautnah bei ihren wilden Flugmanövern über dem nächtlichen See.

● **Kurs 1334****Silke Reinig, BuchundBaum,****Naturerlebnis-Pädagogin und NABU-Wolfsbotschafterin**

Do. 18.07.2024, 20:15 – 22:15 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz am Netzbachweiher (Kreuzung L 260, L 127, L 256)
EUR 10,00 (Erwachsene)/EUR 8,00 (Kinder)

● **Kurs 1334A****Silke Reinig, BuchundBaum,****Naturerlebnis-Pädagogin und NABU-Wolfsbotschafterin**

Mi. 14.08.2024, 20:15 – 22:15 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Netzbachweiher (Kreuzung L 260, L 127, L 256)
EUR 10,00 (Erwachsene)/EUR 8,00 (Kinder)

● **Kurs 1334B****Silke Reinig, BuchundBaum, Naturerlebnis-Pädagogin und NABU-Wolfsbotschafterin**

Do. 22.08.2024, 20:15 – 22:15 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz am Netzbachweiher (Kreuzung L 260, L 127, L 256)
EUR 10,00 (Erwachsene)/EUR 8,00 (Kinder)

Junge vhs**Kinder bauen einen nachhaltigen Vogelnistkasten**✦ **ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen**

Was gibt es Schöneres für Kinder als selbst hochwertige Nistkästen zu bauen und damit Wohnraum für unsere Gartenvögel zu schaffen? Die Bausätze sind so gestaltet, dass im wahrsten Sinne des Wortes eine kinderleichte Handhabung gewährleistet ist. Besondere handwerkliche Fähigkeiten sind somit nicht erforderlich. Pro Familie kann ein Nistkasten aus Holz gebaut werden, der dann später im eigenen Garten aufgehängt werden kann. *Bitte einen Hammer und einen kleinen Schlitzschraubendreher mitbringen.*

● **Kurs 1337****Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter der Gemeinde Quierschied**

Fr. 26.07.2024, 16:00 – 18:00 Uhr
Treffpunkt: Gemeindebücherei Quierschied, Marienstraße 3, 66287 Quierschied
EUR 7,00 (zzgl. EUR 20,00 Materialkosten)
Anmeldung erforderlich bis 15.07.2024.

Junge vhs

Fotosafari im Wildpark Saarbrücken
 ⚠️ **ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen**

Der Saarbrücker Wildpark liegt in reizvoller Landschaft mitten im Wald. Der städtische Park mit rund 17 ha großzügigen Wildgehegen lädt zur Begegnung mit der Natur ein. In großen Gehegen leben Reh, Wildschwein, Gams, Luchs & Co. Wir wollen alles über die Tiere im Wildpark erfahren. Gemeinsam gehen wir auf die Pirsch und versuchen, diese wunderschönen Tiere auf dem Foto abzulichten. *Bitte eine Kamera, Akkus/Batterien und Ersatzakkus, dem Wetter entsprechende Kleidung, festes Schuhwerk, Trinken/Snack mitbringen.*

● **Kurs 1338**

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter der Gemeinde Quierschied

Sa. 03.08.2024, 11:00 – 14:00 Uhr
 Treffpunkt: Haupteingang Wildpark
 EUR 5,00

Junge vhs

Fledermäuse live bei der Jagd am Warndtweiher verfolgen
 ⚠️ **ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen**

Bei Einbruch der Dämmerung begeben wir uns mit einem Ultraschall-Detektor auf Fledermauspirsch und lauschen den Jägern der Nacht. Während der Führung erfahren wir Wissenswertes über die Rolle der Fledermäuse in unserem Ökosystem, ihr Sozialverhalten, ihren Jahresverlauf und was wir zu ihrem Schutz unternehmen können. Spannende Geschichten und Fledermausspiele lassen den Abend zu einem unvergesslichen Event werden. *Hinweis: Bei Regen muss die Fledermaus-*

wanderung leider ausfallen. Bitte auf festes Schuhwerk achten. Taschenlampe mitbringen.

● **Kurs 1339**

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter der Gemeinde Quierschied

Sa. 17.08.2024, 21:00 – 23:00 Uhr
 Treffpunkt: Parkplatz Warndtweiher, Hugenottenweg
 EUR 5,00

Junge vhs

Kochen auf offenem Feuer
 ⚠️ **10 bis 14 Jahre**

Es wird spannend, wenn wir am Günther von Bünau-Wildniscamp nahe der Scheune Neuhaus auf offenem Feuer kochen wollen. Da gilt es zunächst einmal ein Feuer anzuzünden. Mit einfachen Hilfsmitteln wollen wir uns dieser Aufgabe stellen, um es dann am brennen zu halten. Und wenn wir das Feuer gut brennen haben, wird im großen Topf auf offenem Feuer gekocht. Was es gibt ... verraten wir jetzt noch nicht! Aber es wird lecker werden. *Bitte einen tiefen Teller und Messer, Gabel und Löffel mitbringen.*

● **Kurs 1350**

Guido Geisen,

Umwelt- und Kräuterpädagogin

Mo. 05.08.2024, 10:00 – 14:00 Uhr
 Waldinfozentrum Scheune Neuhaus bei Riegelsberg (im Urwald vor den Toren der Stadt)
 EUR 8,00 (zzgl. EUR 4,00 pro Person Umlage für Lebensmittel)
 Anmeldungen erforderlich bis 31.07.2024.

Junge vhs

Kochen auf offenem Feuer
 ⚠️ **6 bis 10 Jahre**

Es wird spannend, wenn wir am Günther von Bünau-Wildniscamp nahe der Scheune Neuhaus auf offenem Feuer

Photo: Kathrin Grieseler

Mitmachen beim Projekt „Grüne Hausnummer“!

Das saarländische Klima-Ministerium belohnt Hauseigentümerinnen und Hauseigentümer für nachhaltiges Sanieren, Bauen und Wohnen. Alle, die energieeffiziente Nachhaltigkeitsmaßnahmen umgesetzt haben, können mitmachen.

#Klima #Zukunft #Schaffen SAARLAND

saarland.de/gruenehausnummer

Ministerium für Umwelt, Klima, Mobilität, Agrar und Verbraucherschutz
SAARLAND

kochen wollen. Da gilt es zunächst einmal ein Feuer anzuzünden. Mit einfachen Hilfsmitteln wollen wir uns dieser Aufgabe stellen, um es dann am brennen zu halten. Und wenn wir das Feuer gut brennen haben, wird im großen Topf auf offenem Feuer gekocht. Was es gibt ... verraten wir jetzt noch nicht! Aber es wird lecker werden.

Bitte einen tiefen Teller und Messer, Gabel und Löffel mitbringen.

● **Kurs 1350A**

Guido Geisen,

Umwelt- und Kräuterpädagogin

Di. 06.08.2024, 10:00 – 14:00 Uhr

Waldinfozentrum Scheune Neuhaus bei Riegelsberg (im Urwald vor den Toren der Stadt)

EUR 8,00 (zzgl. EUR 4,00 pro Person Umlage für Lebensmittel)

Anmeldungen erforderlich bis 31.07.2024.

Junge vhs

Familienkräuterwanderung

✳️ **für Kinder in Begleitung eines Erziehungsberechtigten**

Warum ist Natur für uns Menschen so wichtig? Was heißt eigentlich Nachhaltigkeit? Diese und viele weitere Fragen erfahrt ihr auf unserem Streifzug an der Saar entlang.

● **Kurs 1351**

Tanja Both, Natur-, Kräuter- und Umweltpädagogin

So. 04.08.2024, 10:00 – 11:30 Uhr

Treffpunkt: SB, Tbilisser Platz,

vor Haupteingang Staatstheater

EUR 14,00 (Erwachsene zzgl. EUR 3,00 Materialkosten, bar vor Ort zu zahlen)

Kinder gebührenfrei

Weitere Kräuterwanderungen finden sich im Programmbereich „Ernährung und Kochen“ unter den Kursnummern 2941 ff.

In Kooperation mit dem Zoo Saarbrücken

Junge vhs

Die kleine ZooNacht – ein Erlebnis der besonderen Art

✳️ **ab 7 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen**

Warst du schon einmal im Zoo Saarbrücken? Vielleicht, aber warst du es auch schon einmal bei Nacht, wenn alle anderen Besucher längst nach Hause gegangen sind und du und deine Gruppe die einzigen Menschen in einer spannenden Welt aus Tierlauten und Naturgeräuschen sind? Nein? Dann komm mit in den abendlichen Zoo und erlebe diese besondere Stimmung. Beobachte, welche Tiere noch unterwegs und welche längst zu Bett gegangen sind, frag der Zoopädagogin Löcher in den Bauch und staune über die Fledermäuse und ihre waghalsigen Flugmanöver über dem nächtlichen Flamingo-Weiher. Und wer weiß, vielleicht gilt es ja sogar noch ein kleines Abenteuer zu bestehen ... Lass dich also entführen in den Zoo bei Nacht und erlebe unser abwechslungsreiches Programm und diese außergewöhnliche Atmosphäre gemeinsam mit deinen Freunden.

● **Kurs 1363**

Silke Reinig, BuchundBaum, Naturerlebnis-Pädagogin und NABU-Wolfsbotschafterin

Fr. 19.07.2024, 18:00 – 22:30 Uhr

Dozentinnen und Dozenten



SILKE REINIG

Naturerlebnis-Pädagogin und NABU-Wolfsbotschafterin

» Silke Reinig führt schon seit vielen Jahren kleine und große Menschen durch Wald und Zoo. Verbindung zu schaffen zur natürlichen Umgebung, den Pflanzen und Tieren, aber auch zu sich selbst, liegt der ausgebildeten Naturerlebnis-Pädagogin sehr am Herzen. Flankiert werden ihre Veranstaltungen immer wieder durch spielerische Aktivitäten und die eine oder andere Geschichte, sodass Natur nicht nur mit allen Sinnen erfahren, sondern auch emotional erlebt werden kann. «

Zoo Saarbrücken,
Graf-Stauffenberg-Straße,
66121 Saarbrücken
EUR 17,00 (Kind)/EUR 17,00 (1. Begleitperson)/EUR 27,00 (weitere Begleitperson)
(inkl. Eintritt zum Zoo)

● **Kurs 1363A**

**Silke Reinig, BuchundBaum,
Naturerlebnis-Pädagogin und
NABU-Wolfsbotschafterin**

Sa. 03.08.2024, 18:00 – 22:30 Uhr

Zoo Saarbrücken,
Graf-Stauffenberg-Straße,
66121 Saarbrücken
EUR 17,00 (Kind)/EUR 17,00 (1. Begleitperson)/EUR 27,00 (weitere Begleitperson)
(inkl. Eintritt zum Zoo)

Junge vhs

**Abendführung im Zoo Saarbrücken –
erlebe die Nacht inmitten der Stadt
🌙 ab 5 Jahren in Begleitung eines
Erwachsenen**

Komm mit in die unbekannte Welt des abendlichen Zoos und entdecke, was die Tiere machen, wenn die Tore geschlossen sind. In welchen Revieren herrscht schon beizeiten Bettruhe, welche Tiere schlafen lieber outdoor und wessen Tag beginnt überhaupt erst nach Sonnenuntergang? Wie zum Beispiel bei den Fledermäusen. Mit etwas Glück kannst du die „Schönen der Nacht“ sogar hautnah erleben bei ihren wilden Flugmanövern über dem nächtlichen Flamingo-Weiher. Erlebe den Zoo und seine Bewohner zu ungewohnter Stunde, frag der Zoopädagogin Löcher in den Bauch und lass dich entführen in diese geheimnisvolle Welt.

● **Kurs 1362**

**Silke Reinig, BuchundBaum,
Naturerlebnis-Pädagogin und
NABU-Wolfsbotschafterin**

Do. 01.08.2024, 20:30 – 22:30 Uhr

Zoo Saarbrücken,
Graf-Stauffenberg-Straße,
66121 Saarbrücken
EUR 15,00 (Kind)/EUR 15,00 (1. Begleitperson)/EUR 22,00 (weitere Begleitperson)
(inkl. Eintritt zum Zoo)

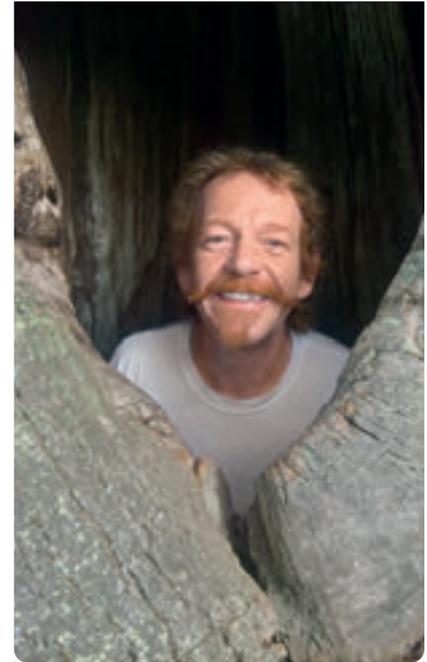
● **Kurs 1362A**

**Silke Reinig, BuchundBaum,
Naturerlebnis-Pädagogin und
NABU-Wolfsbotschafterin**

Do. 08.08.2024, 20:30 – 22:30 Uhr

Zoo Saarbrücken,
Graf-Stauffenberg-Straße,
66121 Saarbrücken
EUR 15,00 (Kind)/EUR 15,00 (1. Begleitperson)/EUR 22,00 (weitere Begleitperson)
(inkl. Eintritt zum Zoo)

**Dozentinnen und
Dozenten**



GUIDO GEISEN

Umwelt- und Kräuterpädagoge

» Seit über 20 Jahren führt er interessierte Menschen nicht nur durch die Natur und erläutert ihre Besonderheiten. Vielmehr entdeckt der Landschaftsökologe auch immer wieder wohlschmeckende Wildkräuter, die er gerne vorstellt oder „fischt“ aus dem Totholz der Wälder seltene Käfer und anderes Getier. Und immer werden seine Wanderungen literarisch begleitet und erhalten so einen „Mehrwert“ an Unterhaltung. <<

Beratung und Information

**Franziska Bartosch**

Pädagogische Mitarbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 31
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4339
Fax 0681 506-4390
franziska.bartosch@rvsbr.de

Anmeldung und Service

**Marion Savelkouls**

Sachbearbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 32
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4312
Fax 0681 506-4399
marion.savelkouls@rvsbr.de

**Pädagogik, Psychologie,
Persönlichkeitsentwicklung**

Im Programmbereich Pädagogik, Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung bietet die vhs Regionalverband ein vielseitiges Programm rund um Erziehung, Techniken zur Stärkung der persönlichen Kompetenzen und eine positive Selbstwahrnehmung. In mehreren Online-Angeboten bieten die DozentInnen der Elternschule darüber hinaus Einblicke in Themen wie Medienkompetenz in der Familie, bedürfnisorientierte Erziehung und kindgerechter Umgang mit Trauer und Tod.

Das Kursangebot im Bereich Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung orientiert sich, sowohl bei den Methoden zur Selbsthilfe als auch bei der Vermittlung des Grundlagenwissens zur Unterstützung der persönlichen Entwicklung, an der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezüglich seelischer Gesundheit.

In diesem Semester widmen wir uns insbesondere den Themenbereichen Beziehungsarbeit, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein sowie gewaltfreie Kommunikation.



PÄDAGOGIK

Semestereröffnung

In Kooperation mit dem Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen und Gesundheit

Vortrag

Kinderschutz geht uns alle an!

Der Schutz von Kindern vor sexueller, körperlicher und seelischer Gewalt hat immense Bedeutung für die langfristige seelische und körperliche Entwicklung. Das zeigen aktuelle Studien, die in diesem Kurzvortrag vorgestellt werden. Wie Kinder, z. B. in Institutionen, effizient geschützt werden können, wird anhand der Entwicklung des Kinderschutzkonzepts an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Universitätsklinikums des Saarlandes in Homburg verdeutlicht.

● Kurs 1400

Prof. Dr. med. Eva Möhler, Direktorin der KJPP des UKS/Blind Audition

Mo. 26.02.2024, 17:00 Uhr

vhs-Zentrum
gebührenfrei

Elternschule

Innerhalb des Programmbereichs Pädagogik bieten wir Vorträge, Workshops und Online-Formate von fachlich qualifizierten DozentInnen zu relevanten pädagogischen Fragestellungen und Themen an. Darüber hinaus besteht für Elternvertretungen, Kitas und Schulen die Möglichkeit, verschiedene „Themen-Elternabende“ zu buchen. Diese finden sowohl vor Ort in der jeweiligen Einrichtung als auch online statt.



Online-Kurs

Baby-Zeichen-Sprache

Babys verstehen mehr, als wir oft glauben. Sie wissen von Anfang an genau, was sie uns mitteilen wollen. Allerdings klappt es mit dem Sprechen ja noch nicht richtig ... Mit den Händen können sie jedoch sehr gut umgehen. Daher liegt es nahe, dass sie sich über Handzeichen ausdrücken. Eltern können sich das wunderbar zunutze machen, um mit dem Baby oder Kleinkind zu kommunizieren. Beidseitig, nicht nur einseitig. Die Grundlage dafür ist, dass sie ihre Worte mit eindeutigen und klaren Gesten begleiten. Sie erleben die Welt des Kindes mit, das Kind fühlt sich verstanden und einbezogen.

● Kurs 1401

Dorothee Brück, Elterncoaching „Die Brücke“, Erziehungs- und Ermutigungstrainerin

Di. 27.02.2024, 19:30 – 21:00 Uhr

online

gebührenfrei



Online-Kurs

Lob oder Ermutigung – Unterschiede und Folgen

Lob und Ermutigung sind nicht dasselbe ... und Ermutigung ist nicht das Gleiche wie Aufmunterung oder Ermunterung. Kinder lernen ausschließlich über ihre eigenen Gefühle, nicht über Worte. Was die Worte im Kind auslösen ist entscheidend. Aber wie genau unterscheiden sich Lob und Ermutigung? Welche Folgen hat es, wenn wir vermehrt das eine oder das andere verwenden?

Im Vortrag erfahren Sie mehr über die Wirkung von Ermutigung und wie wertvoll ein ermutigender Umgang innerhalb der Familie sein kann.

Dozentinnen und Dozenten



PROF. DR. MED. EVA MÖHLER
Direktorin der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie von UKS und SHG

» Prof. Dr. Eva Möhler studierte Medizin in Heidelberg und absolvierte dort ihre Facharztausbildung und Habilitation über „Determinanten der emotionalen Entwicklung in der Kindheit“. Seit 2020 hat sie den Lehrstuhl für KJPP am Universitätsklinikum des Saarlandes inne. Bei der Semestereröffnung der vhs Regionalverband Saarbrücken spricht sie am 26. Februar 2024 zum Thema Kinderschutz und warum er uns alle etwas angeht. «

● **Kurs 1402**

**Dorothee Brück, Elterncoaching
„Die Brücke“, Erziehungs- und
Ermutigungstrainerin**

Di. 05.03.2024, 19:30 – 21:00 Uhr

online

gebührenfrei

 **Online-Kurs**

Übergang Grundschule – weiterführende Schule

Jeder Mensch erfährt im Laufe seines Lebens eine Vielzahl von Übergängen. Es bedeutet Abschied von Vertrautem und Einlassen auf Neues. Die Frage „Welche weiterführende Schule soll mein Kind besuchen?“ ist für viele Eltern mit erheblichen Unsicherheiten verbunden. Was bedeutet diese wichtige Weichenstellung für die weitere Entwicklung ihres Kindes? Eltern wie Kinder knüpfen an diese Entscheidung für die weitere Schullaufbahn Hoffnungen und Erwartungen, es existieren aber auch Misserfolgs-, Versagens- und Überforderungssängste.

● **Kurs 1403**

Praksys Partnersch. Burkert+Wilhelm

Di. 12.03.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

online

gebührenfrei

 **Online-Kurs**

Konsequenzen statt Strafen

Strafen sind meist willkürlich, spontan und beruhen auf Macht anstatt auf Gleichwertigkeit. Konsequenzen sind logisch, angekündigt, respektvoll und angemessen. Kinder haben diesbezüglich noch keinen Überblick und nur wenige Erfahrungen. Sie lernen das Leben und seine Regeln erst kennen und das (meist ausschließlich) durch die prägenden Vorbilder ihrer Eltern. Sobald ihnen aber die Konsequenzen klar sind und auch von

den Eltern so vorgelebt werden, können Kinder die Folgen ihres Tuns besser verstehen und akzeptieren.

● **Kurs 1404**

**Dorothee Brück, Elterncoaching
„Die Brücke“, Erziehungs- und
Ermutigungstrainerin**

Di. 16.04.2024, 19:30 – 21:00 Uhr

online

gebührenfrei

 **Online-Kurs**

Mentale Stärke für Eltern

Eltern sein ist eine große Herausforderung, die sich manchmal auch negativ auf unsere mentale Gesundheit auswirkt. Stress, Schlafmangel oder blanke Nerven sind Belastungen, die langfristig gefährlich werden können. Diese alltäglichen Herausforderungen im Eltern-Kind-Alltag können durch mentale Stärke besser gemeistert werden. Lernen Sie einfache mentale Methoden, wie Sie Ihren Alltag leichter und gelassener gestalten.

● **Kurs 1405**

**Robin-Jessica Sanzo, B.A. Ernährungs-
beratung, M.A. Prävention und
Gesundheitsmanagement**

Do. 18.04.2024, 16:00 – 17:30 Uhr

online

gebührenfrei

 **Online-Kurs**

Glückliche Kindheit

Eltern wünschen sich für ihre Kinder eine ‚glückliche Kindheit‘. Aber was würden Kinder und Eltern benennen, wenn sie nach den Kriterien für eine „glückliche Kindheit“ befragt würden? Wir gehen von der Annahme aus, dass das Wichtigste aufseiten der Eltern ist, ihre Kinder so anzunehmen, wie sie sind, sie zu lieben, ihnen zu vertrauen und ihnen auch etwas zuzutrauen. Eine glückliche Kindheit ist

Dozentinnen und Dozenten



ROBIN-JESSICA SANZO
Mental-Coach und
Gesundheitsmanagerin

» Ein gesunder Lebensstil war mir schon immer wichtig. Deshalb habe ich meine Leidenschaft rund um das Thema Gesundheit zum Beruf gemacht. Als studierte Ernährungsberaterin und Gesundheitsmanagerin habe ich meinen Schwerpunkt auf das Thema mentale Gesundheit gelegt. Ich biete zu den Themen „Ernährung und mentale Gesundheit“ verschiedene Workshops und Vorträge bei der vhs Regionalverband Saarbrücken an, um mein Wissen mit den TeilnehmerInnen zu teilen. «

demnach ein Ort, an dem man so sein darf, wie man ist. Welche Rolle spielen dabei Erwartungshaltungen von Eltern ihren Kindern und auch sich selbst gegenüber? Die Veranstaltung bietet Raum für Fragen und für Austausch rund um das Thema „Glück, Kinder und Familie“.

● **Kurs 1406**

Praksys Partnersch. Burkert+Wilhelm

Di. 23.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
online
gebührenfrei



Online-Kurs

Das hochsensible Kind

Woran erkennt man ein hochsensibles Kind? Was braucht ein hochsensibles Kind, um zu einem glücklichen Erwachsenen zu werden? Im Vortrag werden die etwas andere Denkweise und das Herangehen von Hochsensiblen an die Lösung eines Problems erläutert, sodass mögliche Schwierigkeiten in Kita und Schule vermieden werden können. Hochsensible Kinder können dazu beitragen, dass unsere Gesellschaft menschlicher wird, sofern sie genügend Rückhalt haben, um sich selbstbewusst entwickeln zu können.

● **Kurs 1407**

**Claudia Verhoeven,
Heilpraktikerin für Psychotherapie**

Di. 07.05.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
online
gebührenfrei



Online-Kurs

Konfliktlösungen von innen heraus anstatt von oben herab

Wie bleibe ich in guter Beziehung zu mir und zu meinem Kind, gerade in Konflikten? Das kennen wir alle: In kritischen Situationen reagieren wir „über“. Zu schnell, zu hektisch, zu laut, zu hilflos. Das können wir meist nicht verhindern, wir verteidigen

es sogar noch und finden es scheinbar richtig. Puh! Im Nachhinein wünschen wir uns allerdings, anders reagiert haben zu können. Ruhiger, selbstbewusster. Stimmt's? Dieser Vortrag hilft Ihnen, in Konfliktsituationen einen kühlen Kopf zu bewahren und gibt Ihnen Strategien an die Hand, wie Sie die Beziehung zu sich selbst und Ihrem Kind verbessern können.

● **Kurs 1408**

**Dorothee Brück, Elterncoaching
„Die Brücke“, Erziehungs- und
Ermutigungstrainerin**

Di. 14.05.2024, 17:00 – 18:30 Uhr
online
gebührenfrei



Online-Kurs

Bedürfnisorientierte Erziehung – Filmvorführung mit Diskussion

Die Frage ‚Sind wir als Eltern gut genug?‘ stellen sich wohl alle Mütter und Väter irgendwann – meist zu Beginn ihrer Elternschaft. Dieser Frage geht der Film GOOD ENOUGH PARENTS nach.

„In GOOD ENOUGH PARENTS nimmt der Regisseur Domenik Schuster seine eigene Vaterschaft als Anlass, um sich mit alten Mythen und Erziehungsweisheiten auseinander zu setzen, die ihn im Leben mit seinen Kindern begleiten. „Du sollst dein Kind nicht verwöhnen!“, „So wird dein Kind doch nie selbstständig!“ und „Man muss ein Baby doch auch mal schreien lassen!“ – diese Sätze sind keine Lappalien. Die Bindungstheorie zeigt ganz deutlich, dass Nähe ein Grundbedürfnis unserer Kinder ist – und der Entzug selbiger gefährlich. Doch genau das passiert immer noch. Sowohl im Elternhaus – als auch in Einrichtungen, die strukturell nach aktuellen Studien zum Großteil nicht in der Lage sind, Kinder bedürfnisgerecht zu betreuen und sich zunehmend auf ko-

gnitive Frühförderung fokussieren – schon bei den jüngsten. Man sagt, es brauche ein Dorf, um ein Kind großzuziehen. Wie wollen wir dieses Dorf gestalten?“

● **Kurs 1410**

Praksys Partnersch. Burkert+Wilhelm

Di. 04.06.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
online
gebührenfrei



Online-Kurs

Die 1. und die 2. Autonomiephase

Die so genannte „Trotzphase“ wird in pädagogischen Fachkreisen schon lange anders bezeichnet: Man spricht von der ersten Autonomiephase. Endlich wird erkannt, dass kein Kind „trotzt“ oder sich gar willentlich gegen die Wünsche der Eltern stellt. Kinder entwickeln sich besonders in den ersten 3 Lebensjahren nicht nur körperlich, sondern auch emotional und sozial. Dazu gehört auch der Schritt in die Selbstständigkeit. In diesem Vortrag erfahren Sie alles über die essentiell wichtigen emotional-sozialen Entwicklungsstufen der ersten Lebensjahre, die genau so angelegt und wichtig sind wie die körperlichen Entwicklungen. Danach verstehen Sie die Bedürfnisse Ihres Kindes besser und können es genießen, Ihr Kind beim erwachsen werden zu begleiten.

● **Kurs 1411**

**Dorothee Brück, Elterncoaching
„Die Brücke“, Erziehungs- und
Ermutigungstrainerin**

Di. 04.06.2024, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei



Online-Kurs

Pubertät

Die Pubertät ist eine wichtige Entwicklungsphase für Kinder und Jugendliche, die sie vor viele neue Fragen stellt: Wer

bin ich und wer für die anderen? Was will und soll ich werden? Woher soll ich wissen, was das Richtige ist? Gerade in der Phase der Pubertät sind Konflikte in der Familie vorprogrammiert. Eltern erkennen ihre Kinder nicht wieder und dies stellt auch die Eltern vor neue Aufgaben. In diesem Workshop wird es für Eltern viele entlastende und hilfreiche Antworten auf sämtliche Fragen rund um das Thema „Pubertät“ geben.

● **Kurs 1412**

Praksys Partnersch. Burkert+Wilhelm

Di. 25.06.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

online

gebührenfrei

 **Online-Kurs**

Kinder trauern anders

Lernen Sie die Trauer Ihres Kindes besser zu verstehen. Trauerbegleiterin Vanessa Horn gibt einen Einblick in mögliche Formen der Äußerung von Trauer bei Kinder und gibt den TeilnehmerInnen Methoden und Rituale an die Hand, mit denen die schwere Zeit gemeinsam gemeistert werden kann.

● **Kurs 1428**

Vanessa Horn

Do. 04.07.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

online

gebührenfrei

 **Online-Kurs**

Störverhalten bei Kindern

Störverhalten von Kindern manifestiert sich oft in nervigem Verhalten Aufmerksamkeitsstreben oder Machtgehebe. Es signalisiert jedoch immer das elementare Bedürfnis nach Zugehörigkeit und gutem Vorbild. Hinter dem Störverhalten steht das tiefe Bedürfnis des Kindes, endlich wirklich gesehen zu werden, damit es seine Fähigkeiten zum Nutzen der Ge-

meinschaft einbringen kann – und nicht nur die der Erziehenden. Jeder Mensch, besonders Kinder (Menschen in der Entwicklung), strebt danach, sein Bestes zu zeigen und zu geben. Was kann man tun, um dieses Bestreben zu fördern, so dass kein Störverhalten entstehen bzw. sich zurückbilden kann?

● **Kurs 1429**

Dorothee Brück, Elterncoaching „Die Brücke“, Erziehungs- und Ermutigungstrainerin

Di. 09.07.2024, 19:30 – 21:00 Uhr

online

gebührenfrei

Sprachförderung in Kindertagesstätten

Frühförderprojekt „Deutsch ab 3“

Seit 2006 führt die vhs Regionalverband Saarbrücken das erfolgreiche Projekt „Deutsch schon ab 3“ in verschiedenen städtischen und konfessionellen Kindergärten des Regionalverbandes Saarbrücken durch.

Mit diesem Projekt steht ein Instrumentarium zur Verfügung, welches die Erfordernisse des frühkindlichen Sprachen- oder Zweitspracherwerbs berücksichtigt. Der wissenschaftlich erprobte Sprachstandstest LiSe-DaZ ergänzt das Angebot. Das Projekt wird in Kooperation mit dem Amt für Kinder und Bildung und dem Zuwanderungs- und Integrationsbüro (ZIB) der Landeshauptstadt Saarbrücken in verschiedenen Kitas durchgeführt.

● **Kurs 1430**

Weiterführende Informationen zu den Kursen:

Franziska Bartosch

Fon 0681 506-4339

franziska.bartosch@rvsbr.de

Dozentinnen und Dozenten



DOROTHEE BRÜCK
Erziehungs- und Ermutigungstrainerin

» Gutes Zusammenleben in der Familie – auch in schwierigen Zeiten – kann man lernen! Im Elterncoaching von Dorothee Brück bekommen Eltern neue hilfreiche Informationen und Sichtweisen. Dank guter alltagstauglicher Tipps und Tricks können Eltern so mit ihren Kindern Freude statt Frust erleben – ganz egal, ob mit quengelndem Baby, trotzendem Kleinkind, anstrengenden GrundschülerInnen oder pubertierenden Jugendlichen. Schon nach kurzer Zeit ist zu spüren, wie sich das Familienleben verändert und verbessert. «

Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

KiTa- & Schulkinder in der Trauer begleiten

Trauer und Verlust gehören zum Leben dazu und können gerade für Kinder, die noch nicht über die notwendigen sozialen und emotionalen Fähigkeiten verfügen, um mit ihren Gefühlen umzugehen, sehr belastend sein. Eine professionelle, bedürfnisorientierte Begleitung in dieser schwierigen Zeit kann den Kindern helfen, ihre Trauer zu verarbeiten und ihre Gefühle auszudrücken. Im Seminar lernen die TeilnehmerInnen, wie sie Kinder in der Trauer begleiten und wie sie deren Bedürfnisse erkennen und darauf reagieren können.

● **Kurs 1440**

Vanessa Horn

Do. 14.03.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 16

EUR 10,00

junge vhs

junge vhs

„Auf dem Weg zum Glück“

✦ 6 - 10 Jahre

„Glück“ und „glücklich sein“ ist zu einem wichtigen Ziel im Leben geworden. Die Suche nach dem „Glück“ nimmt oft einen (zu) großen Raum im Leben ein. In dem Workshop wird mit den Kindern erarbeitet, was für sie „Glück“ und „glücklich sein“ bedeutet. Was macht sie glücklich? Wo fühlen sie sich wohl und geborgen? Und was können die Kinder selbst tun, um Glück zu empfinden? Gearbeitet wird mit Phantasiereisen, Bildern und der Gestaltung einer persönlichen Schatzkarte. Zum Abschluss des Workshops basteln die Kinder ihren persönlichen Glücksbringer.

● **Kurs 1450**

Praksys Partnersch. Burkert+Wilhelm

Sa. 27.04.2024, 13:00 – 17:00 Uhr

Praksys Burkert & Wilhelm,
Preußenstraße 19, 66111 Saarbrücken
EUR 25,00 (zzgl. 5 EUR Material)

junge vhs

„Starke Kinder haben Mut“

✦ 6 - 10 Jahre

Ziel des Kurses ist die Stärkung des Selbstwertgefühls und Selbstbewusstsein. Im Kurs arbeiten wir mit Spaß und Freude u. a. an folgenden Themen:

Wer bin ich?

Gefühle

Bedürfnisse, Wünsche, Ziele

Entscheidungen treffen und Nein-sagen

Verantwortung übernehmen

Die erlernten Inhalte werden kreativ z. B. mit malen – basteln oder in Rollenspielen umgesetzt.

● **Kurs 1455**

Praksys Partnersch. Burkert+Wilhelm

Di. - Do., 10:00 – 13:00 Uhr,

ab 16.07.2024, 3 Termine

Praksys Burkert & Wilhelm,

Preußenstraße 19, 66111 Saarbrücken

EUR 60,00

Elternschule

Erziehen und Lernen fördern

Weitere Infos:

<https://vhs-saar.de/projekte/elternschule>

gefördert durch:



>>> Erziehung ist so vielfältig, wie Kinder und Eltern unterschiedlich sind.



Altersgruppe
0 bis 6 Jahre



Altersgruppe
6 bis 11 Jahre



Altersgruppe
11 bis 18 Jahre

PSYCHOLOGIE & PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Das Kursangebot im Bereich Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung orientiert sich an der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezüglich mentaler und seelischer Gesundheit. Sowohl bei den methodischen Angeboten zur Selbsthilfe als auch bei der Vermittlung von Grundlagenwissen ersetzen unsere Kurse keine Therapie.

Unsere Angebote fördern soziale Kompetenzen, Frustrationstoleranz, Konfliktfähigkeit und Autonomie im privaten wie im beruflichen Umfeld.

Workshop

Wie eine Beziehung gelingen kann

Es ist tatsächlich möglich, eine erfüllende und glückliche Beziehung zu leben. Allerdings hilft es sehr, zuerst unsere eigenen Muster zu kennen. Raus aus zu engen Schuhen und gemeinsam in passendem Schuhwerk über Berge und durch Täler gehen. In diesem Workshop beschäftigen sich die Teilnehmenden mit den folgenden Fragen:

- Glaubenssätze und erlernte Muster auflösen
- Wie kommuniziere ich verständlich und wertschätzend mit dem Partner?
- Ebenen des Zuhörens
- Wie setze ich liebevoll Grenzen?
- Wie kann ich eine vertrauensvolle und liebevolle Beziehung leben?
- Wie finde ich aus einer Krise heraus?

● Kurs 1460

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Sa. 20.04.2024, 10:00 – 15:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 26

EUR 30,00

Trauerarbeit

Workshop

Umgang mit Trauernden

„Soll ich Irmgard mein Beileid aussprechen oder lieber eine Karte senden? Soll ich Peter auf den Verlust seiner Frau ansprechen oder lieber nicht?“

Diese und viele weitere Fragen gehen uns oft durch den Kopf, wenn jemand in unserem Umfeld eine geliebte Person gehen lassen musste. Viele von uns sind mit der Situation überfordert und wissen nicht, wie sie reagieren sollen.

Trauerbegleiterin Vanessa Horn gibt den Teilnehmer:innen Impulse an die Hand, wie sie angemessen auf Trauer reagieren können und welche Unterstützung sie in diesen Situationen anbieten können.

● Kurs 1461

Vanessa Horn

Do. 16.05.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 16

EUR 10,00

Workshop

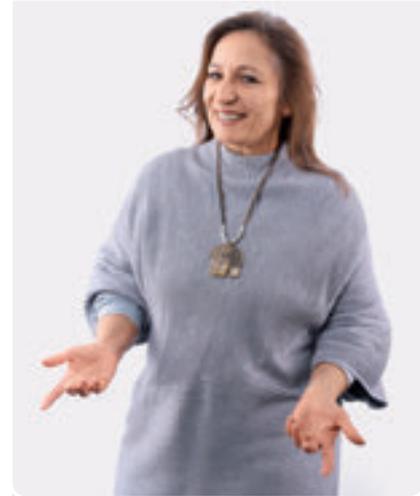
Was Sterbende am meisten bereuen

In diesem Vortrag geht es darum, was fast alle Menschen am Ende des Lebens anders machen würden, könnten sie die Zeit zurückdrehen. Was können wir basierend auf den Erkenntnissen der Sterbenden, für uns ändern, um ein glückliches und erfülltes Leben zu leben? Basis dieses Vortrags ist das Buch von Brownie Ware und die eigenen Erfahrungen der Dozentin, die sie in der Altenpflege mit Sterbenden machen durfte. Anschließend wird zu einer Gesprächs- und Fragerunde eingeladen.

● Kurs 1467

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Dozentinnen und Dozenten



CLAUDIA A. VERHOEVEN
Dozentin für Psychotherapie

» Bei meiner Tätigkeit an der vhs ist es für mich von großer Bedeutung, die Menschen in ihrer Unterschiedlichkeit, so wie sie sind, bedingungslos anzunehmen.

Mit Vorträgen, Kursen und Workshops zum Thema „Hochsensibilität“ helfe ich Betroffenen, die positiven Seiten mehr zu leben und mit den „negativen“ Seiten besser umgehen zu lernen. Außerdem ist es mir wichtig, Eltern, Partner, Lehrer, Erzieher, Freunde usw. zu informieren, was Hochsensibilität ist, und so mehr Verständnis zu erreichen. «

Mi. 12.06.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 16
EUR 10,00

Selbstvertrauen & Selbstbewusstsein

Wochenend-Workshop

Die Kunst des Neuanfangs: Den inneren roten Faden entdecken und sinnvoll leben

Die Suche nach einem Neuanfang, weil sich das jetzige Leben nicht mehr richtig anfühlt. Aufgrund vieler Pflichten und Zwänge ist man antriebslos geworden und erschöpft vom eigenen Durchhalten. In diesem Workshop werden Wege aufgezeigt, den eigenen inneren roten Faden wieder zu entdecken, um mit dieser Erkenntnis einen Neuanfang in seinem Leben zu wagen.

● **Kurs 2702**

Dr. Christel Weins, Logotherapeutin

Fr. 08.03.2024, 17:00 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 11
EUR 20,00



Online-Kurs

Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

Fällt es Ihnen manchmal schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen, „nein“ zu sagen oder die eigenen Fähigkeiten ins rechte Licht zu rücken? Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten oft nicht das, was Sie wollen. Sie werden von anderen überholt und ärgern sich oft im Nachhinein über sich selbst. Die gute Nachricht: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. Sie trainieren in dieser Online-Veranstaltung, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft sind Ihre Partner. So

gewinnen Sie Schritt für Schritt den Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen. Dieses Seminar gibt Ihnen außerdem zahlreiche Tipps und Anregungen auch zur Umsetzung über das Seminar hinaus.

● **Kurs 1465**

Matthias Dahms

Do. 06.06.2024, 18:30 – 21:30 Uhr
online
EUR 70,00

Stressbewältigung & Resilienz

Wochenend-Workshop

Resilienz oder die Kunst, in schwierigen Zeiten nicht zu verzagen

Die Krisen der Welt zwingen uns Menschen, ihnen innerlich standzuhalten. Resilienz hilft, uns innerlich aufzubauen. Sie versetzt uns in die Lage, deprimierenden Fragen aller Art eine innere Kraft entgegenzusetzen und optimistisch den Alltag zu bewältigen. In diesem Kurs geht es darum, zu erkennen, was Resilienz ausmacht und wie innere Kräfte entwickelt und entfaltet werden können. Wir beschäftigen uns mit den vier Ebenen der Resilienz: der innersten Ebene, den 11 Charaktereigenschaften, den sieben Säulen als Handlungsstrategien sowie den sieben methodischen Schlüsseln.

● **Kurs 2701**

*Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge,
Atemtherapeut, Heilpraktiker*

Sa. 23.03.2024, 10:00 – 18:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 65,00

● **Kurs 2701A**

*Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge,
Atemtherapeut, Heilpraktiker*

Sa. 20.07.2024, 10:00 – 18:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 65,00

Wochenend-Workshop

Stress & Stressbewältigung

Stress kennen wir alle. Neu für den ein oder anderen ist vielleicht, dass es sowohl positiven als auch negativen Stress gibt. Aber was ist Stress überhaupt und welche Symptome werden durch Stress verursacht?

In diesem Workshop werden Tools und Techniken zur besseren Wahrnehmung von Stressoren, Stressbewältigungsstrategien und Möglichkeiten zur Stressprävention erlernt.

● **Kurs 2703**

*David Schork, B.A. Fitnessökonomie, M.A.
Prävention und Gesundheitsmanagement*

Sa. 22.06.2024, 10:00 – 14:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 27,00

Weitere Angebote

Wochenend-Workshop

Gewaltfreie Kommunikation

Wie kraftvoll Worte sein können, erleben wir täglich, schon alleine durch die uns all umgebende Reklame. Mit Worten kann mal Bilder zeichnen und Emotionen wecken. Diese Bilder können dunkel und schmerzvoll sein oder aber warm und bunt. Im Eifer des Gefechts können wir unbewusst mit Worten sehr viel Schaden anrichten, weshalb in diesem Workshop der bewusste und achtsame Umgang mit Worten, sich selbst und anderen in Konflikten betrachtet wird.

● **Kurs 1470**

Jasmin Kunz

Sa. 27.04. und 11.05.2024,
10:00 – 16:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 80,00

Online-Kurs

Da kann jedeR kommen – Warum Volkshochschule glücklich macht

Rainer Schmidt, Pfarrer und Kabarettist, erläutert in seinem Vortrag warum Inklusion und Volkshochschule unbedingt zusammengehören.

Er wirbt dabei für einen „weiten Begriff der Inklusion“: Die Kunst des Zusammenlebens von sehr verschiedenen Menschen. Das gilt überall im Alltag, aber vor allem auch in der vhs – hier kommen Menschen unterschiedlichster Herkunft aus den verschiedensten Bereichen des Lebens zusammen. Sie bilden sich gemeinsam weiter und bereichern damit die Institution Volkshochschule genauso wie ihre KurskollegInnen.

Der Vortrag fand im Rahmen der Semestereröffnung am 20.09.2021 im Kloster Heilig Kreuz in Püttlingen statt.

● Kurs 1474

Rainer Schmidt, Pfarrer und Kabarettist

ab 26.02.2024

online

gebührenfrei

Nach der Anmeldung erhalten Sie den Veranstaltungslink, um sich den Vortrag anzuschauen.

Vortrag

„Ganz Ohr sein ...“

Offensein für die Auseinandersetzung mit Ratsuchenden am Telefon oder in der Chat-Beratung der TelefonSeelsorge Saar Menschen in schwierigen Lebenslagen wenden sich in der Suche nach einem Gegenüber an die TelefonSeelsorge und finden dort AnsprechpartnerInnen am Telefon oder in der Chat-Beratung. Dabei wird im Kontakt häufig deutlich, dass Einsamkeit das übergeordnete Problem der Ratsuchenden ist. Der Vortrag und das

gemeinsame Gespräch sollen an diesem Abend Einblicke bieten in die Arbeit der TelefonSeelsorge: Was ist hilfreich in der kurzen Begegnung mit Menschen in Notlagen? Wie vielfältig zeigt sich Einsamkeit in unserer Arbeit? Wie werden Ehrenamtliche auf ihre Aufgaben vorbereitet? Auf diese und andere Fragen werden wir an diesem Abend eingehen und gerne mit Ihnen ins Gespräch kommen.

● Kurs 1442

Ulrich Monzel/Friederike Walla

Di. 09.04.2024, 18:00 – 20:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

● Kurs 1442A

Ulrich Monzel/Friederike Walla

Do. 23.05.2024, 18:00 – 20:00 Uhr

online

gebührenfrei

Workshop

Lernen lernen

Sie möchten eine neue Sprache, eine Zusatzqualifikation oder einen neuen Beruf erlernen und haben das Lernen verlernt? Das ist kein Problem, denn das Lernen kann man wieder lernen.

Welcher Lerntyp bin ich? Was für ein Zeitlerntyp bin ich? Und was passiert im Gehirn, wenn ich Neues lerne. Das sind nur einige von etlichen Fragen die wir herausfinden werden.

Freuen Sie sich auf das Training Ihrer Gehirnzellen.

● Kurs 1480

Claudia Verhoeven,

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Sa. 06.07.2024, 10:00 – 15:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 26

EUR 30,00

Dozentinnen und Dozenten



RAINER SCHMIDT

Pfarrer und Kabarettist

» Unter Inklusion verstehe ich die Kunst des Zusammenlebens von sehr verschiedenen Menschen. Dieser weite Begriff von Inklusion (Behinderung ist lediglich ein Aspekt von Diversität) beschäftigt mich seit vielen Jahren. Es geht darum, dass Menschen sehr unterschiedlich (talentiert) sind und doch dazu gehören (sense of belonging). Inklusion ist gleichermaßen ein Thema für Schule, Arbeitswelt, Freizeit ☺ Sport, Theologie, Medizin, Sozial- und Versicherungswirtschaft – und natürlich die Volkshochschule! «

Vortrag zur Eröffnung des Jubiläumsjahres „40 Jahre Miteinander Leben Lernen e. V.“

Vortrag

Demokratie und Inklusion – in der Entwicklung und aktuell

„Die Integration Behinderter in die Gesellschaft ist eine der vordringlichsten Aufgaben jedes demokratischen Staates“ (Deutscher Bildungsrat 1974).

Wie steht es um diese Aussage heute? Prof. Dr. Vera Moser führt in den Zusammenhang des gleichberechtigten Lebens von Menschen mit Behinderung als Kernelement einer demokratischen Gesellschaft ein – bei der Gründung des Vereins vor 40 Jahren war es das zentrale Ziel. Die Referentin blickt zurück in die Geschichte der Bemühungen um Integration von Menschen mit Behinderungen und fragt,

inwiefern sich das Leben von Menschen mit Behinderungen tatsächlich zu einem gleichberechtigten Leben inmitten der Gesellschaft gewandelt hat.

● Kurs 1499

*Prof. Dr. Vera Moser, Stiftungs-
professorin für Inklusionsforschung
an der Goethe-Universität Frankfurt*

Di. 19.03.2024, 17:00 – 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 4 OG
gebührenfrei

Entdecken Sie den ultimativen Ratgeber für Ihren Verein im Saarland.



Mit dem kostenlosen Handbuch

“Fit für den Verein”

erhalten Sie wertvolles Wissen und praktische Tipps zu Themen wie Vereinsrecht, Öffentlichkeitsarbeit, und Finanzen.

Unerlässlich für ein erfolgreiches Vereinsmanagement.



Jetzt kostenlos bestellen

www.vereinstour.saarland

Beratung und Information**Marie Erbelding**

Pädagogische Mitarbeiterin
Rathaus-Carré
Gerberstr. 2
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4347
Fax 0681 506-4398
marie.erbelding@rvsbr.de

Anmeldung und Service**Marion Savelkouls**

Sachbearbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 32
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4312
Fax 0681 506-4399
marion.savelkouls@rvsbr.de

**Recht und Beratung/
Verbraucherschutz**

Im Bereich Recht und Beratung/Verbraucherschutz bieten wir Ihnen in diesem Semester eine Fülle an Vorträgen zu den Themen Mieten & Wohnen, aber auch Vorsorgen und Absichern. Neu im Programm sind dabei Exkursionen, die in Zusammenarbeit mit dem Zentralen Kommunalen Entsorgungsbetrieb (ZKE) stattfinden. Im April wird außerdem erstmals einen Besuch beim Landgericht Saarbrücken angeboten.

Den Bereich „Steuern und Finanzen“ verstärkt ein Block an Vorträgen rund um das Thema Schulden- und Insolvenzprävention.

Ein wichtiger Bestandteil bleibt das Thema „Energieberatung“. In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Saarland e. V. und dem Klimaschutzmanagement des Regionalverbandes Saarbrücken bieten wir ein umfangreiches Vortragsprogramm, im Rahmen dessen alle wichtigen Informationen zur energetischen Gebäudesanierung, Wärmedämmung, Energiesparen oder Solarenergie vermittelt werden.

In Kooperation mit der Ehrenamtsbörse des Regionalverbandes bieten wir Vereinen und ehrenamtlich Engagierten ein spannendes Programm rund um die eigene Tätigkeit. Zwei besondere Highlights sind in diesem Semester die Vorträge „Kommunikation: Einfach überzeugend meinen Verein präsentieren“ und – bereits in Vorbereitung auf Sommerfeste etc. – „Hygiene auf Volks- und Vereinsfesten“.



RECHT UND BERATUNG/ VERBRAUCHERSCHUTZ

Recht und Beratung

Vortrag

Wissenswertes zu Verbraucherschutz und Kundenrechten im Alltag

Unser Alltag ist geprägt von zahlreichen persönlichen, telefonischen, schriftlichen oder Internet gestützten Kontakten mit Menschen und Firmen. Wenn ein Geschäftskontakt zur vollen eigenen Zufriedenheit abläuft ... wunderbar. Aber was ist zu tun, wenn es Schwierigkeiten gibt, man mit einer Leistung unzufrieden ist oder man am liebsten ein Vertragsverhältnis lösen möchte oder eine Verpflichtung, die man eingegangen ist rückgängig machen möchte? Welche Rechte und Pflichten hat man in bestimmten Situationen und wie verhält man sich gegenüber unseriösen Geschäftemachern oder Gaunern, damit man nicht das Nachsehen hat. Der Vortrag bietet Ihnen Hinweise, wie Sie in bestimmten Situationen reagieren müssen, um finanzielle Schäden möglichst zu vermeiden und zeigt Verhaltensstrategien zum Schutz vor Betrügereien.

● Kurs 1801

Manfred Bender, Antiquariat Bender

Do. 21.03.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 15

EUR 5,00

Vortrag

Die Nebenkostenabrechnung

Welche Kosten dürfen vom Vermieter auf den Mieter umgelegt werden? – Was sind die Voraussetzungen? Formelle Voraussetzungen, Fristen, Verjährung der Nachforderung, Verjährung der Rückforderung.

● Kurs 1802

Hartmut W. Dörner, Rechtsanwalt

Di. 28.05.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 16

EUR 5,00

Vortrag

Probleme zwischen Mieter und Vermieter

An Hand eines Mietmietvertrages werden die wesentlichen Rechte und Pflichten der Mietvertragsparteien veranschaulicht. Insbesondere: Gegenstand des Mietvertrages, Zahlungspflichten, Mietmängel und Minderungsgründe, Kündigungsform und -fristen, Kautions-, Nebenkosten und ordnungsgemäße Abrechnung, Mieterhöhung etc.

● Kurs 1803

Hartmut W. Dörner, Rechtsanwalt

Mo. 18.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 16

EUR 5,00

Vortrag

Nachbarschaftsrecht

Der Vortrag befasst sich u. a. mit folgenden Themen:

- Einfriedungen: Einfriedungspflicht, Kosten der Einfriedung, Anzeigepflicht, Höhe der Einfriedung
- Grenzabstände für Pflanzen (Bäume, Sträucher, Hecken)
- Beseitigungsansprüche
- Verjährung
- Welche Rolle spielen Licht, Luft, Sonne im Nachbarrecht
- Bestandsschutz im Nachbarrecht
- Gebot der Rücksichtnahme im Nachbarrecht
- Nachbarrechtliches Gemeinschaftsverhältnis
- Fragen zum Grundstücksrecht: Abwehr von Beeinträchtigungen, Überhang, Überbau, Grunddienstbarkeiten, etc.

● Kurs 1804

Sylvia Herresthal-Scharf, Rechtsanwältin

Mi. 17.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 16

EUR 5,00

Vortrag

Haushaltsauflösung – mehr Geld verdienen mit richtiger Organisation und Planung

Tipps, wie Sie mit Dingen, die von Ihnen nicht gebraucht werden, Geld machen können. Eine Haushaltsauflösung kann weit mehr sein als nur die Kosten produzierende Beauftragung einer Entrümpelungsfirma oder ein improvisierter Wohnungsflohmarkt. Der Vortrag zeigt Möglichkeiten und Strategien bei der Verwertung von Haushaltsauflösungen oder Nachlässen Kosten deutlich zu reduzieren und sogar Geld verdienen zu können.

● Kurs 1805

Manfred Bender, Antiquariat Bender

Do. 18.04.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 17

EUR 5,00

In Kooperation mit dem Zentralen Kommunalen Entsorgungsbetrieb (ZKE)

Vortrag

Wie schützen wir unsere Immobilien und Grundstücke vor Starkregen?

Die Veranstaltung lohnt sich für alle ImmobilienbesitzerInnen, die sich zum Schutz der Gebäude in Saarbrücken informieren möchten.

Wir werfen einen Blick auf die Starkregenkarte im Stadtgebiet von Saarbrücken. Neben den rechtlichen Hintergründen und der Erläuterung einer Gefährdungsanalyse werden Informationen zum Schutz der Wohnobjekte gegeben. Fragen der TeilnehmerInnen zur Vorgehensweise werden

individuell von den Fachleuten des ZKE beantwortet.

Wie kann ich mein Grundstück entsiegeln und so zur Klimaverbesserung beitragen?

Welche Vorteile ergeben sich daraus für mich und welche Optionen oder Fördermöglichkeiten gibt es?

● **Kurs 1806**

Zentraler Kommunalen Entsorgungsbetrieb

Do. 04.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

● **Kurs 1806A**

Zentraler Kommunalen Entsorgungsbetrieb

Do. 04.07.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

Exkursion

Weniger ist mehr – Abfallvermeidung und Abfalltrennung

Zu Beginn werfen wir einen Blick in die „Wertstatt in der Bogenhalle“ – das größte Gebrauchtwarenkaufhaus in Saarbrücken. Hier werden gebrauchte Möbel „gepimpt“ und verkauft.

Anschließend lernen Sie bei einem Rundgang im Wertstoffzentrum Am Holzbrunnen das Recyclingpotential verschiedener „Wert-Stoffe“ kennen und erfahren in einem kurzen Vortrag Wissenswertes über die Entwicklung des Müllaufkommens in Saarbrücken und Möglichkeiten der Wiederverwertung.

Vom rechtlichen Rahmen über den praktischen Umgang mit Abfällen bis hin zu Abfallvermeidung: Ihre Fragen werden gerne von den Fachleuten des ZKE beantwortet.

● **Kurs 1807**

Zentraler Kommunalen Entsorgungsbetrieb

Mi. 20.03.2024, 17:00 – 18:30 Uhr
Am Holzbrunnen 4, 66121 Saarbrücken
gebührenfrei

Exkursion

Besichtigung der Kompostieranlage in Gersweiler

Auf der Kompostieranlage in Gersweiler wird gezeigt, wie aus dem Grünschnitt der Region wertvolle Komposterde mit Gütesiegel erzeugt wird. Die Fachleute des ZKE erklären, welche Eigenschaften das Grünschnitt-Material haben muss, um hier verarbeitet zu werden und zeigen, welche Behandlungsschritte - vom Schreddern über Siebung bis hin zum Aufsetzen der Mieten - nötig sind, um hochwertigen Kompost daraus zu erzeugen.

● **Kurs 1808**

Zentraler Kommunalen Entsorgungsbetrieb

Di. 12.03.2024, 16:00 – 17:00 Uhr
Kompostieranlage Gersweiler, Friedhofsweg, 66128 Saarbrücken
gebührenfrei



Online-Kurs

Enkeltrick und Co. – Nicht mit uns!

Mit Betrugsmaschen, die als „Enkeltrick & Co.“ bekannt sind, wurden 2022 im Saarland rund 1,8 Millionen Euro erbeutet. Meist werden die Straftaten per Telefon oder Messenger-Dienst eingeleitet. Das Innenministerium und die Polizei des Saarlandes haben sich vor diesem Hintergrund zum Ziel gesetzt, mit einer breit angelegten Präventionskampagne möglichst weite Teile der Bevölkerung vor Telefonbetrügern zu schützen. Ein Baustein dieser Kampagne ist es, dass Laientheatergruppen einzelne Betrugsszenen als „Vorprogramm“ zu ihrem eigentlichen Theaterstück aufführen, um das Publikum so für die perfiden Maschen

zu sensibilisieren. Die Theatergruppe der DJK Bildstock gibt bei der Semestereröffnung einen Einblick in das Repertoire der Kriminellen und stellt Betrugsfälle nach, die sich so im Saarland zugetragen haben. Der Vortrag fand am 25.09.2023 im Rahmen der Eröffnungsveranstaltung zum neuen vhs-Semester statt.

● **Kurs 1809**

DJK Bildstock

ab 26.02.2024
online
gebührenfrei

Nach der Anmeldung erhalten Sie den Veranstaltungslink, um sich den Vortrag anzuschauen.

In Kooperation mit der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle des Landespolizeipräsidiums

Vortrag

Sicher wohnen – Schutz vor Einbruchsdiebstahl

Die Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle des Landespolizeipräsidiums informiert Sie im Rahmen eines Vortrags, wie Sie mit technischen Maßnahmen Ihr Haus oder Ihre Wohnung einbruchhemmend nachrüsten können und gibt wichtige Verhaltenshinweise um Einbrüche zu verhindern. Des Weiteren erfahren Sie wie eine funktionierende Nachbarschaft dazu beitragen kann, schon im Versuchsstadium Wohnungseinbrüche zu erkennen und wie man reagieren sollte, wenn Täter auf frischer Tat ertappt werden.

● **Kurs 1810**

Reiner Both, Kriminalhauptkommissar

Mo. 06.05.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

Vortrag**Tiere im Haushalt – Kriterien und Anmerkungen zu einer erfolgreichen Mensch-Tier-Beziehung**

Das Leben mit tierischen Begleitern kann in vielerlei Hinsicht bereichernd sein. Diese These gründet sich nicht nur auf die subjektive Erfahrung zahlloser Tierhalter, sondern ist durch wissenschaftliche Untersuchungen dokumentiert, die die positive Wirkung des Zusammenlebens mit Tieren auf den Menschen belegen. Dabei ist aber zu beachten, dass die Anschaffung eines Tieres nicht nur mit der erwarteten Freude und dem Spaß, sondern unter anderem auch mit einigen zu klärenden rechtlichen Fragen, einer großen Verantwortung, Mühe, oft nicht bedachten Kosten und irgendwann auch Trauer verbunden ist.

● **Kurs 1811****Manfred Bender, Antiquariat Bender**

Do. 09.05.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 17
EUR 5,00

Vortrag**Arbeitsrecht für ArbeitnehmerInnen und Angestellte**

Schwerpunkte: Kurzarbeit, Insolvenz, betriebsbedingte Kündigung

- Wann und unter welchen Bedingungen darf der Arbeitgeber das Arbeitsverhältnis betriebsbedingt kündigen?
- Kann sich der Arbeitnehmer gegen eine betriebsbedingte Kündigung erfolgreich wehren?
- Besteht nach der Kündigung ein Anspruch auf Abfindung?
- Kann ein Arbeitgeber einseitig Lohn oder Gehalt kürzen?
- Was ist Kurzarbeit und was sind ihre Folgen?

Diese und andere Fragen zum Thema

„Fragen des Arbeitsrechts im Rahmen der aktuellen wirtschaftlichen Entwicklung“ sollen im Rahmen der Informationsveranstaltung beantwortet werden.

● **Kurs 1815****Hartmut W. Dörner, Rechtsanwalt**

Di. 16.04.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 16
EUR 5,00

Vortrag**Erfolgreich auf dem Flohmarkt handeln**

Flohmärkte sind beliebte Freizeitbeschäftigungen als Besucher oder (Hobby-) Händler. Angebotene Waren haben eine breite Bandbreite, und es gibt spezialisierte Märkte für spezielle Kunden. Flohmärkte dienen einigen als Hobby oder Zeitvertreib, während andere gebrauchte Waren kaufen oder ein paar Euro verdienen möchten. Es gibt rechtliche Spielregeln, die man kennen und beachten muss, um erfolgreich als Kunde oder Händler zu agieren. Dieser Vortrag gibt Tipps und Ratschläge dazu.

● **Kurs 1816****Manfred Bender, Antiquariat Bender**

Do. 23.05.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 17
EUR 5,00

In Kooperation mit dem Ministerium der Justiz Saarland**Exkursion****Gericht live erleben – Ein Besuch beim Landgericht**

Das Projekt „Gericht Live Erleben“ bietet Ihnen die Gelegenheit, Gerichtsverhandlungen unmittelbar mitzuerleben. Dieser unverfälschte Einblick in die Arbeitsweise der Justiz zeigt den Entstehungsprozess einer gerichtlichen Entscheidung im Rah-

men einer Verhandlung auf. Sie werden in die Lage versetzt, sich mit der Funktionsweise unserer Gerichte auseinanderzusetzen und erfahren, wie ein Gericht mit größtmöglicher Transparenz und Objektivität zu einer Entscheidung kommt.

● **Kurs 1819****Marie Erbelding**

Exkursion in KW 15. Genauer Termin wird im Februar bekannt gegeben.
Treffpunkt: Altes Rathaus
gebührenfrei

Vortrag**Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung**

Jedem Menschen kann es passieren, dass er Dinge nicht mehr selbst erledigen kann oder will, sei es aufgrund des Alters oder von Krankheiten. Auch Sie können eines Tages auf Hilfe anderer angewiesen sein. Mit einer Vorsorgevollmacht legen Sie in guten Zeiten fest, wer Ihnen später helfen darf. Selbst Ihr Ehegatte und Ihre eigenen Kinder dürfen Sie ohne Vollmacht nicht vertreten. Haben Sie keinen Bevollmächtigten, wird Ihnen vom Gericht ein Betreuer – also eine für Sie völlig fremde Person – zugewiesen. Manche Betreuer sind auch für viele Personen zuständig und haben nicht zu viel Zeit für jeden einzelnen. Sie sollten daher für den Ernstfall eine Vorsorgevollmacht erteilen.

● **Kurs 1820****Rechtsanwälte Fries und Herrmann**

Mi. 20.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 16
EUR 5,00

Vortrag**Der Ehevertrag – mögliche Inhalte und Gestaltungsform**

Jede Eheschließung verursacht schon von Gesetzes wegen bestimmte Rechtsfolgen. Die Eheleute leben im gesetzlichen Güterstand der Zugewinnngemeinschaft. Im Falle einer Trennung/Scheidung muss u. U. ein Ehegatte an den anderen Unterhalt zahlen, Rentenansprüche im Wege des Versorgungsausgleichs übertragen und Zugewinnausgleich zahlen.

Je nach Einzelfall empfiehlt es sich, in einem Ehevertrag Regelungen zu treffen, die von dem gesetzlichen „Normalfall“ abweichen. Ein Ehevertrag muss jedoch auf die Besonderheiten des Einzelfalles zugeschnitten sein und darf auch nach einer der neueren Grundsatzentscheidungen des Bundesgerichtshofs den wirtschaftlich schwächeren Ehegatten nicht unangemessen benachteiligen.

● **Kurs 1821****Rechtsanwälte Fries und Herrmann**

Di. 23.04.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 16

EUR 5,00

Vortrag**Testament, lebzeitige Übergabe und Vorsorgeregungen (TÜV)**

Bekanntlich muss der Pkw alle zwei Jahre zum TÜV gebracht werden, damit gewährleistet ist, dass technisch alles in Ordnung ist und vor allem kein Unfall passieren kann! Sollte man mit den eigenen Angelegenheiten in vermögensrechtlicher und persönlicher Hinsicht weniger sorgsam umgehen? Schlimm sind aber die Konsequenzen, wenn ein Unfall oder ein Todesfall passiert, ohne vorgesorgt zu haben. Für den Fall der nicht mehr vorhandenen eigenen Entscheidungsfähigkeit wird ein fremder Betreuer „vor die

Nase gesetzt“, der sich dann das gesamte Vermögen verwaltet und darüber verfügen kann – bis zu den Entscheidungen im Krankenhaus, ob und welche Verhandlungen durchgeführt oder auch beendet werden – mit allen Konsequenzen! Für die Nichtvorsorge im Todesfall drohen langjährige und kostenträchtige Streitigkeiten mit dem überlebenden Ehegatten oder zwischen den Verwandten untereinander – oft auch wenn vorher bestes Einvernehmen herrschte! Der Vortrag gibt Informationen, wie diese Regelungen umfassend und rechtssicher gestaltet werden können.

● **Kurs 1822****Rechtsanwälte Fries und Herrmann**

Do. 20.06.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 16

EUR 5,00

Vortrag**Der Erbfall – was ist zu beachten?**

Tritt der Erbfall ein, ergeben in einer sehr schweren Lebenssituation eine Vielzahl rechtlicher, aber auch praktischer Fragen: Ich komme als Erbe in Betracht, soll ich ausschlagen oder die Erbschaft annehmen? Wie erhalte ich Auskünfte über den Nachlass?

Brauche ich einen Erbschein?

Ich habe ein Testament gefunden, was mache ich damit?

Ich bin im Testament genannt, was nun?

Bin ich Erbe oder Pflichtteilsberechtigter?

Ich bin Teil einer Erbengemeinschaft, wer ist wofür zuständig und wie kommen wir zu einer Aufteilung des Erbes?

Wer trägt die Beerdigungskosten?

Was wird aus dem Ferienhaus im Ausland?

Zur Einordnung dieser Fragen und zur Aufklärung einiger gängiger Missverständnisse soll der Vortrag einen Überblick

über die gesetzliche und testamentarische Folge nach deutschem Erbrecht, das Pflichtteilsrecht, das gerichtliche Nachlassverfahren sowie die Rechte und Pflichten innerhalb einer Erbengemeinschaft vermitteln.

● **Kurs 1823****Rechtsanwälte Fries und Herrmann**

Do. 18.04.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 16

EUR 5,00

Steuern und Finanzen**Online-Kurs****Geld anlegen mit ETF für EinsteigerInnen**

ETF sind eine Form der Geldanlage, die sich einer sehr hohen Beliebtheit erfreut. Holger Jünke erklärt Ihnen auf lebhaft und leichte verständliche Weise, was für ein Finanzprodukt sich hinter diesen drei Buchstaben verbirgt: Sie lernen, welche Eigenschaften ETF haben, wie sie sich von klassischen Investmentfonds unterscheiden und welche Vor- und Nachteile mit Ihnen verbunden sind. Sie erhalten Anregungen zur Entwicklung einer Anlagestrategie für EinsteigerInnen und zur Auswahl von ETF, die zu dieser Strategie passen. Zudem erfahren Sie, welche Kriterien Sie beim ETF-Kauf berücksichtigen sollten und wo Sie Informationen zu ETF finden.

● **Kurs 1840****Holger Jünke, Diplom-Kaufmann**

Mo. 11.03.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

online

EUR 10,00

**Online-Kurs****Geld anlegen mit ETF für Fortgeschrittene**

Sie kennen sich mit dem Anlageprodukt ETF schon etwas aus und würden gerne

mehr zu diesem Thema erfahren? In diesem Kurs können Sie Ihr ETF-Know-How weiter ausbauen und neue Anlagestrategien kennenlernen, wie bspw. das Core-Satellite-Portfolio oder Smart-Beta-Strategien. Auf leicht verständliche Weise und anhand von Praxisbeispielen wird vermittelt, welche Vor- und Nachteile mit Länder-, Branchen- und Regionen-ETF verbunden sind, was sich hinter Faktor-ETF und Trend-ETF verbirgt und worauf Sie bei deren Abschluss achten sollten.

● **Kurs 1841**

Holger Jünke, Diplom-Kaufmann

Do. 18.04.2024, 18:00 – 21:00 Uhr
online

EUR 10,00

 **Online-Kurs**

**Geld anlegen mit Anleihen:
Profitieren von der Hochzinsphase**

Von Aktien haben Sie wahrscheinlich schon einmal gehört, aber kennen Sie auch Anleihen? Hierbei handelt es sich in der Regel um festverzinsliche Wertpapiere mit einer festen Laufzeit. In diesem Kurs wird Ihnen auf leicht verständliche und praxisnahe Weise gezeigt, wie sie mit Anleihen von der aktuellen Hochzinsphase profitieren können. Sie lernen, wovon die Anleihen-Kurse an der Börse beeinflusst werden, welche verschiedenen Varianten von Anleihen es gibt und worauf Sie bei einer Geldanlage mit Anleihen achten sollten. Zudem erfahren Sie, wo man aktuelle Informationen zu diesem Finanzprodukt findet.

● **Kurs 1842**

Holger Jünke, Diplom-Kaufmann

Di. 07.05.2024, 18:00 – 21:00 Uhr
online

EUR 10,00

 **Online-Kurs**

**Geldanlage 2.0: Zinsportale,
Robo-Advisor, Bitcoin & Co.**

Auf der Suche nach interessanten Geldanlagen trifft man immer häufiger auf Begriffe wie Zinsportale, Robo-Advisor, Copy-Trading, Crowdinvesting oder Kryptowährungen. Wissen Sie, was sich hinter diesen Anlagekonzepten verbirgt? Wenn nicht, dann haben Sie in diesem Kurs die Gelegenheit, sich in wenigen Stunden einen guten Überblick über diese aktuellen Anlagetrends zu verschaffen. Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanztutor, erklärt Ihnen auf leicht verständliche Weise, was hinter diesen Begriffen und Konzepten steckt, welche Chancen und Risiken mit ihnen verbunden sind und für welche Anlegertypen sie geeignet sind.

● **Kurs 1843**

Holger Jünke, Diplom-Kaufmann

Mo. 15.07.2024, 18:00 – 21:00 Uhr
online

EUR 10,00

**In Kooperation mit der
Sparkasse Saarbrücken**

Vortrag

Online Banking für „Digitale Starter“

Es ist nie zu spät – unabhängig zu sein. Auch wenn Sie bislang den Schritt in die digitale Welt noch nicht gewagt haben – wir helfen Ihnen beim Einstieg und begleiten Sie dabei. In unserer Informationsveranstaltung machen wir Sie vertraut mit den vielfältigen Möglichkeiten des Online Banking und erklären Ihnen verständlich das 1 x 1 der digitalen Finanzen.

● **Kurs 1844**

Sparkasse Saarbrücken

Do. 16.05.2024, 15:00 – 16:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

**In Kooperation mit der Schuldner- und
Insolvenzberatung des Regionalverbands
Saarbrücken**

Vortrag

**e-Payments: Vorteile und Risiken
der digitalen Bezahlverfahren**

Einkaufen per Computer oder dem Smartphone ist für viele Menschen bereits Alltagsnormalität. In unserer heutigen digitalen Welt gibt es zahlreiche Möglichkeiten, um online zu bezahlen. Finanztechnologien (Fintech) ermöglichen es, Geld bequem online zu versenden, zu empfangen und zu verwalten. PayPal, Google Pay oder Klarna sind nur einige der Bekannten Online-Bezahldienste die die Art und Weise verändern, wie wir Zahlungen tätigen und Finanztransaktionen abwickeln. Teilnehmende können wertvolle Informationen zu Funktionsweisen und Unterschieden gängiger Zahloptionen und Dienstleister mitnehmen. Malte Scherpelz liefert zahlreiche praktische Hinweise für einen sicheren Online-Einkauf und klärt über mögliche Kostenfallen auf.

● **Kurs 1845**

Malte Scherpelz

Mo. 11.03.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

Vortrag

**Welcher Tarif fürs Smartphone –
Entscheidungsfindung mit Hilfe der
Nutzwertanalyse**

Das Angebot der Mobilfunktarife ist vielfältig: Laufzeit-Vertrag, Prepaid, Datenvolumen und Flatrates. Doch welcher Tarif passt zu mir? Diese Frage stellen sich

viele, die ein neuen Tarif wählen möchten. Mit Hilfe der Nutzwertanalyse soll es Teilnehmenden erleichtert werden, das eigene Nutzungsverhalten zu reflektieren, um wichtige Kriterien für die Wahl des für sie günstigsten Tarifs zu bestimmen. Der Kurs liefert wertvolle Tipps für einen systematischen Angebotsvergleich, um eine passende Tarifwahl zu treffen und unnötige Kosten zu vermeiden.

● **Kurs 1846**

Malte Scherpelz

Mi. 10.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

Vortrag

SCHUFA & Co. –

Wirtschaftsauskunfteien verstehen

Wer auf Wohnungssuche ist, ein Bankkonto eröffnen möchte oder für die nächste Bestellung im Internet den Rechnungskauf in Betracht zieht, hat es rasch mit Auskunfteien wie SCHUFA, Creditreform Boniversum oder Infoscore zu tun. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Auskunfteien funktionieren, welche Daten sie sammeln und wie Score-Werte Ihr Leben beeinflussen können. Sie erwerben Kenntnisse, wie Sie Ihre kostenlose Selbstauskunft erhalten und fehlerhafte Einträge korrigieren lassen.

● **Kurs 1847**

Malte Scherpelz

Mo. 13.05.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 16
gebührenfrei

Vortrag

Kostenfallen bei Videospiele – Was Sie über In-Game-Käufe wissen sollten

Ein neues Kostüm für den Avatar erwerben. Gold oder Juwelen kaufen. Die Zeit

bis zum Aufstieg ins nächste Level verkürzen. So wird Free-to-Play schnell zu Pay-to-Win. Malte Scherpelz beleuchtet, wie kleine virtuelle Einkäufe in Videospiele große Auswirkungen auf das Spielerlebnis haben und leicht zur teuren Kostenfalle werden können. Sie erfahren Sie, wie In-Game-Käufe funktionieren, welche Motivationen Nutzer haben und welche Strategien die Spieleindustrie einsetzt, um KundInnen zum Geldausgeben zu animieren. Nehmen Sie teil und erhalten Sie praktische Tipps sowie Empfehlungen zu Tools und Einstellungen, die vor ungewollten Kostenfallen schützen und die Ausgabenkontrolle erleichtern.

● **Kurs 1848**

Malte Scherpelz

Mi. 19.06.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

Energieberatung

Unser Angebot für Bürgerinnen und Bürger findet in Kooperation mit dem Klimaschutzmanagement des Regionalverbandes Saarbrücken statt. Informationen rund um das Thema Klimaschutz im Regionalverband finden Sie jederzeit digital unter <https://www.regionalverband-saarbruecken.de/klimaschutz>

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Saarland e. V.

 **Online-Vortrag**

Welche Heizung für mein Haus?

Ein Heizungstausch sollte frühzeitig geplant werden, möglichst bevor die Heizung kaputtgeht. Nach gut 20 Jahren ist das Ende der Lebensdauer eines Heizkessels erreicht. Bei Heizungen, die

Dozentinnen und Dozenten



HOLGER JÜNKE

Diplom-Kaufmann

» Holger Jünke ist Diplom-Kaufmann und hat über zwanzig Jahre im Produktmanagement der größten deutschen Privatkundenbank gearbeitet. Er ist freiberuflich als Finanztutor tätig und möchte seinen KursteilnehmerInnen helfen, in Finanzfragen eigenständiger und souveräner zu werden. Das gelingt ihm, indem er Finanzwissen auf eine lebendige, humorvolle und leicht verständliche Weise mit vielen Praxisbeispielen vermittelt. «

WISSEN SIE, WO DIE BESTEN AQUA-KURSE STATTFINDEN?

Saarbrücker Bäder

SCAN ME

älter als 15 Jahre sind, sollte man auf einen Ausfall vorbereitet sein. Mit einem ausreichenden zeitlichen Vorlauf ist ein durchdachter Wechsel der Heiztechnik möglich, zum Beispiel von fossiler zu erneuerbarer Energie.

Viele Fragen sind offen: Was ist vom Gesetzgeber geplant, welche Möglichkeiten des Einsatzes moderner Technologien, erneuerbarer Energien und effizienter Heiztechnik gibt es? Wie finde ich das geeignete Heizsystem für mein Haus? Welche finanzielle Unterstützung durch Förderprogramme bietet der Staat?

Anmeldung unter:

www.verbraucherzentrale-saarland.de/veranstaltungen

● **Kurs 1860**

Christine Mörgen, Energieberaterin bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Mi. 13.03.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
online
gebührenfrei

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Saarland e. V.

 **Online-Vortrag**

Wärmepumpe für mein Haus? – Chancen und Risiken

Sie denken an eine Heizungserneuerung in Ihrem Bestandsgebäude. Bis jetzt heizen Sie mit Öl oder Gas, vielleicht auch Kohle oder Koks oder einer Nachtstromspeicherheizung. Das „Heizungsgesetz“ sprich Gebäudeenergiegesetz 2024, will fossile Brennstoffe beim Heizen begrenzen und ab 2045 eindämmen.

Da bietet es sich an, über die Umstellung auf eine Wärmepumpenheizung nachzudenken. Hier stellen sich viele Fragen: Wie funktioniert eine Wärmepumpe? Welche Voraussetzungen braucht man, damit man sie effizient betreiben kann? Muss

ich mein Haus sanieren? Mit welchen Investitionskosten muss ich rechnen? Was ist beim Betrieb einer Wärmepumpe zu beachten, kann ich Erdwärme nutzen, ist eine Eigenstromnutzung mit Photovoltaik sinnvoll?

Auf diese und viele andere Fragen wird Dipl.-Ing. Christine Mörgen, Energieberaterin der Verbraucherzentrale Saarland, in ihrem Vortrag „Wärmepumpe für mein Haus“ eingehen. Anmeldung unter: www.verbraucherzentrale-saarland.de/veranstaltungen

● **Kurs 1861**

Christine Mörgen, Energieberaterin bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Mi. 22.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
online
gebührenfrei

 **Online-Vortrag**

Heizen und Stromerzeugung mit der Sonne

Im Gegensatz zu allen anderen Energieträgern steht uns die Sonnenenergie kostenlos zur Verfügung. Durch die Installation einer solarthermischen Anlage können wir die Kraft der Sonne für die Warmwasserbereitung, aber auch zur Heizungsunterstützung nutzen. Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale erläutert die Funktionsweise einer Solarkollektor-Anlage und erklärt, für welche Häuser und Nutzergruppen eine solche Anlage geeignet ist. Auch die Kostenfrage und die staatliche Förderung werden im Rahmen des Vortrags angesprochen.

Ein weiteres Thema ist die Stromerzeugung mit einer Photovoltaikanlage. Die Expertin erläutert, welche Faktoren bei der Vorhersage des Ertrags zu beachten sind. Anmeldung unter: www.verbraucherzentrale-saarland.de/veranstaltungen

● **Kurs 1862**

Cathrin Becker, Dipl.-Ing. (FH), Energieberaterin bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Do. 16.05.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

online

gebührenfrei

● **Kurs 1863**

Cathrin Becker, Dipl.-Ing. (FH), Energieberaterin bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Do. 11.07.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

online

gebührenfrei

Vortrag

Fenstererneuerung im Rahmen der energetischen Gebäudesanierung

Eines der am häufigsten nachgefragten Themen in der Energieberatung der Verbraucherzentrale ist die Fenster-Erneuerung. Damit keine Fehler bei dieser besonders teuren Sanierungsmaßnahme gemacht werden, bietet die Verbraucherzentrale einen speziellen Vortrag über die Auswahl und den sachgerechten Einbau von Fenstern an.

Was muss bei der energetischen Sanierungen eines Gebäudes und spezielle auch der Fenster beachtet werden? Was bedeutet der Uw-Wert im Unterschied zum Ug-Wert? Welches Dämm-Niveau gilt es zu erfüllen, um eine staatliche Förderung zu erhalten? Anmeldung unter:

www.verbraucherzentrale-saarland.de/veranstaltungen

● **Kurs 1864**

Reinhard Schneeweiß, Dipl.-Ingenieur, Architekt, Energieberater bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Di. 09.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 16

gebührenfrei

 **Online-Vortrag**

Fördermittel für energetische Gebäudesanierung und Heizungserneuerung – Wege durch den Förderdschungel

Steigende Energiekosten veranlassen viele Hausbesitzer:innen über energetische Gebäudesanierungen und Heizungserneuerungen nachzudenken. Doch wie schaffen sie es, die dafür notwendigen Investitionen zu stemmen? Hierbei hilft die Bundesregierung mit Förderprogrammen. Es gibt Kredit- und Zuschussprogramme, Förderprogramme zur energieeffizienten Sanierung oder zur Nutzung erneuerbarer Energien, zur Dämmung, zum Austausch der Fenster, zur Optimierung von Heizungsanlagen und zur Baubegleitung. Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale behandelt Fragestellungen wie: Wer kann eine Förderung beantragen? Was bedeuten die technischen Mindestvoraussetzungen? Können mehrere Förderprogramme gleichzeitig genutzt werden? Wann, wo und wie können Anträge gestellt werden? Mit diesem Vortrag soll den Eigenheimbesitzer:innen der Weg durch den Förderdschungel erleichtert werden.

Anmeldung unter:

www.verbraucherzentrale-saarland.de/veranstaltungen

● **Kurs 1865**

Cathrin Becker, Dipl.-Ing. (FH), Energieberaterin bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Di. 23.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

online

gebührenfrei

● **Kurs 1866**

Cathrin Becker, Dipl.-Ing. (FH), Energieberaterin bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Dozentinnen und Dozenten



REINHARD SCHNEEWEISS

Dipl. Ing. Architekt

»» Reinhard Schneeweiß ist Energieberater der Verbraucherzentrale Saarland, Energie-Effizienz-Experte, Sachverständiger für Schäden an Gebäuden, BNB-Koordinator und DGNB-Consultant. ««

Do. 20.06.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
online
gebührenfrei

 **Online-Vortrag**

Stromsparen – kleine Maßnahmen, große Wirkung

In Zeiten steigender Energiekosten gibt Cathrin Becker, Energieberaterin der Verbraucherzentrale, einen Überblick über allgemein nützliche Tipps und Tricks zum Energiesparen in den verschiedenen Bereichen:

- Heizung
- Warmwasser
- Strom

Der Schwerpunkt liegt vor allem auf kostenlosen und schnell umzusetzenden Maßnahmen. Der Vortrag ist für eine Stunde geplant. Im Anschluss gibt es noch für ca. 15 - 30 Minuten die Möglichkeit, per Chat Ihre Fragen zu stellen.

Anmeldung unter:

www.verbraucherzentrale-saarland.de/veranstaltungen

● **Kurs 1867**

Cathrin Becker, Dipl.-Ing. (FH), Energieberaterin bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Do. 21.03.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

 **Online-Vortrag**

Energiesparen durch Heizungsoptimierung

Mit steigenden Energiekosten wird das Thema Heizungsoptimierung immer interessanter. Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale erläutert im Rahmen des Vortrags, dass viele Heizungsanlagen bei einer optimalen Abstimmung aller Komponenten aufeinander wesentlich energiesparender arbeiten können. Oft

wird nach energetischen Sanierungsmaßnahmen am Gebäude die Heizungsanlage nicht an die verbesserte Situation angepasst. Auch bei einer Erneuerung des Wärmeerzeugers wird immer wieder die Chance verpasst, die Heizungsanlage insgesamt zu optimieren. Hier schlummern Einsparpotenziale, die mit relativ geringem Investitionsaufwand behoben werden können. Was verbirgt sich hinter den Begriffen Hydraulischer Abgleich, Heizkennlinie, Brennwert-Check und Hocheffizienzpumpe? Welche Fördermöglichkeiten gibt es?

Anmeldung unter:

www.verbraucherzentrale-saarland.de/veranstaltungen

● **Kurs 1868**

Christine Mörgen, Energieberaterin bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Mo. 06.05.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
online
gebührenfrei

Vortrag

Vorurteile gegen Wärmedämmung

Viele VerbraucherInnen sind verunsichert, wenn es um Wärmedämmung geht. Sie befürchten mehr Nachteile als Vorteile. So kursieren Gerüchte, dass gedämmte Häuser schneller schimmeln als ungedämmte. Immer wieder ist zu hören, Häuser sollen atmen können. Dem würde eine Wärmedämmung entgegenstehen. Vergleichsweise neu sind die Berichte über die Brandgefahr gedämmter Immobilien. Und überhaupt soll das Dämmen sich nicht lohnen.

Der Energieberater der Verbraucherzentrale erläutert, welche Vor- und Nachteile verschiedene Dämm-Maßnahmen haben und worauf ein besonderes Augenmerk zu legen ist. Unter Berücksichtigung der auch in Zukunft weiter steigenden Energiepreise sollte sich jede:r Eigenheimbe-

sitzerIn um die Verringerung des Heizwärmebedarfs bemühen. Die Kosten die man in Sanierungsmaßnahmen steckt, dienen nicht allein dem Energiesparen, sondern auch dem Werterhalt der Immobilie. Um den zögerlichen EigenheimbesitzerInnen den Einstieg in die Gebäudesanierung zu erleichtern, bezuschusst die Bundesregierung die eine oder andere Maßnahme. Auch über die Förderprogramme referiert der Energieberater.

Anmeldung unter:

www.verbraucherzentrale-saarland.de/veranstaltungen

● **Kurs 1869**

Reinhard Schneeweiß, Dipl.-Ingenieur, Architekt, Energieberater bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Di. 28.05.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
gebührenfrei

● **Kurs 1870**

Reinhard Schneeweiß, Dipl.-Ingenieur, Architekt, Energieberater bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Di. 06.08.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
gebührenfrei

Vortrag

Energetische Gebäudesanierung, Altbausanierung

Jede/-r BesitzerIn eines älteren Hauses weiß, dass in gewissen Zeitabständen Erneuerungsmaßnahmen am Haus vorgenommen werden müssen. Hinzu kommen manchmal auch größere Umbaumaßnahmen oder Anbauten, um das Haus veränderten Wohnbedürfnissen anzupassen. All diese Maßnahmen bieten gleichzeitig eine gute Gelegenheit, den Heizenergiebedarf des Hauses deutlich zu senken. Dabei sollte man sich nicht mit

Mindestanforderungen zufrieden geben, sondern alle Potenziale zum Energiesparen nutzen, sagen die Energieberater der Verbraucherzentrale. So ist es möglich, den Heizenergie-Verbrauch um bis zu 80 Prozent zu reduzieren. Die Fachfrau bzw. der Fachmann von der Verbraucherzentrale erläutert, welche Maßnahmen im Einzelnen durchgeführt werden können, angefangen mit der Wärmedämmung, neuen Fenstern, effizienter Heizungstechnik bis zur Nutzung der Sonnenenergie. Darüber hinaus werden auch kritische Bereiche dargestellt, welchen man bei der Sanierung besondere Aufmerksamkeit widmen sollte.

Anmeldung unter:

www.verbraucherzentrale-saarland.de/veranstaltungen

● **Kurs 1871**

Reinhard Schneeweiß, Dipl.-Ingenieur, Architekt, Energieberater bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Di. 27.08.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

Bürgerschaftliches Engagement & Vereine

Unser Angebot für Vereine findet in Kooperation mit der Ehrenamtsbörse statt. Informationen, Tipps und Kontakte rund um das Thema Engagement und Verein finden Sie außerdem jederzeit auf der digitalen Ehrenamtsbörse unter www.ehrenamt-regionalverband.de

Vortrag

Die rechtssichere Satzung für MigrantInnenorganisationen und interkulturelle Vereine

Die Satzung ist die „Verfassung des Vereins“, heißt es in § 25 Bürgerliches Gesetzbuch. Dies zeigt die besondere

Bedeutung der Satzung, die den verbindlichen Rahmen allen Handelns in einem Verein darstellt und Maßstab für alle Vereinsordnungen und Beschlüsse der Vereinsorgane ist. Das Gesetz verlangt ausdrücklich, dass bestimmte Punkte in der Satzung geregelt sein müssen. Es gibt dann auch Punkte, die ein Verein nicht haben muss. Will er sie aber haben, sind sie nur wirksam, wenn sie in der Satzung -und nicht nur in einer Vereinsordnung oder einem Beschluss eines Vereinsorgans- geregelt sind. Worauf es bei der Satzungsgestaltung, der Anwendung der Satzung und bei deren Änderung ankommt, stellt Rechtsanwalt Patrick R. Nessler in dem Seminar detailliert und verständlich anhand einer Mustersatzung dar. Die Veranstaltung wird unterstützt von der Sparkasse Saarbrücken.

● **Kurs 1880**

Patrick Nessler, Rechtsanwalt

Do. 29.02.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
House of Ressources, Schillerplatz 14,
66111 Saarbrücken
gebührenfrei

In Kooperation mit dem Ministerium für Umwelt, Klima, Mobilität, Agrar und Verbraucherschutz

Vortrag

Hygiene auf Volks- und Vereinsfesten

Mit der Veranstaltung sollen die wichtigsten rechtlichen und praktischen Aspekte beim Umgang mit Lebensmitteln auf Volks- und Vereinsfesten vermittelt werden, um die Verantwortlichen im hygienischen Umgang mit Lebensmitteln zu sensibilisieren. Lebensmittelexperten klären über die zentralen lebensmittelrechtlichen Vorgaben auf. Der zweite Schwerpunkt der Vorträge ist die richtige

Dozentinnen und Dozenten



CATHRIN BECKER
Dipl.-Ing. (FH) Architektur

» Cathrin Becker ist Energieberaterin der Verbraucherzentrale Saarland. Ihre Beratungsschwerpunkte liegen bei den Themen Heizungstechnik, Solarenergie, Fördermittel, energetische Gebäudesanierung und Energiesparen. «

Installation und der Betrieb von Trinkwasserversorgungsanlagen auf den Festen und die Gefahrenpunkte beim Aufbau einer mobilen Trinkwasserversorgung sowie die vorgeschriebene Belehrung und Dokumentation des Personals nach dem Infektionsschutzgesetz (IfSG).

Die Veranstaltung wird unterstützt durch die Sparkasse Saarbrücken.

● Kurs 1881

Michael Ruppenthal, Gesundheitsamt des Regionalverbandes Saarbrücken

Mi. 06.03.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Festsaal Saarbrücker Schloss
gebührenfrei

Vortrag

Kommunikation: Einfach überzeugend meinen Verein präsentieren

Wer in einem Verein Verantwortung trägt, kommt immer wieder in die Situation, seinen Verein in Gesprächen zu vertreten und vorzustellen. Bei der Werbung neuer Mitglieder. Bei der Formulierung von Vereinsinteressen gegenüber der Kommune? Bei der Suche nach Unterstützern und Sponsoren. In diesem Kurs lernen Sie einfache Techniken, wie Sie Ihren Verein in Gesprächen überzeugend vorstellen können und worauf Sie dabei vor allem achten sollten. Damit das nicht graue Theorie bleibt, haben Sie die Möglichkeit, die Vorstellung Ihres Vereins gleich auszuprobieren und zu verbessern.

● Kurs 1882

Roman Glaben, Trainer und Moderator

Do. 07.03.2024, 17:30 – 19:30 Uhr
Raum K 1, 1.OG Saarbrücker Schloss,
66119 Saarbrücken
gebührenfrei

● Kurs 1883

Roman Glaben, Trainer und Moderator

Do. 25.04.2024, 17:30 – 19:30 Uhr
Raum K 1, 1.OG Saarbrücker Schloss,
66119 Saarbrücken
gebührenfrei

Vortrag

Die Vergütung im Verein – Was geht und was geht nicht?

In den Vereinen und Verbänden gibt es zahlreiche verschiedene Arten der Bezahlung. Diese reichen von Aufwandspauschalen über kostenlose Überlassung von Gegenständen zum privaten Gebrauch bis hin zur Zahlung eines vereinbarten Gehalts. Wann liegt aber eine bezahlte Tätigkeit im Sinne des Vereinsrechts, des Steuerrechts und des Sozialversicherungsrechts vor? Wann ist die Person für den Verein als Arbeitnehmer tätig und wann als Dienstvertragspartner? Das Seminar vermittelt die rechtlichen Grundlagen der einzelnen Beschäftigungsarten im Verein und Verband einordnen zu können, um Fehler zu vermeiden. Die Veranstaltung wird unterstützt von der Sparkasse Saarbrücken.

● Kurs 1884

Patrick Nessler, Rechtsanwalt

Mo. 18.03.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
gebührenfrei

Workshop

Praxis-Workshop: Professionelle Serienbriefe in Verein und Ehrenamt

Für die Vereinsarbeit oder ehrenamtliche Funktionen befähigt Sie dieser Praxis-Workshop zur Korrespondenz mittels Word sowie zur Datenpflege mithilfe von Excel. Gemeinsam erstellen wir eine Einladung zur einer Veranstaltung an einen Serienbriefverteiler.

Word:

- Serienbrief-Vorlagen anlegen,
- vorhandene Datenquellen mittels externer Daten einbinden
- Serienbrief- und Bedingungsfelder einfügen
- Arbeiten mit Feldfunktionen

Excel:

- Konzeption und Aufbau einer Stammdatenverwaltung
- Formeln/Werte einfügen und Tabellen transponieren
- Pull-down-Menüs mit Datenlisten anlegen
- Filtern großer Datenbestände und Tabellen

Serienbrief (Excel und Word): Datenquelle erstellen, Datenaufbereitung, Anrede und Umschlagtext

● Kurs 1885

Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)

Sa. 23.03.2024, 09:00 – 15:45 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
gebührenfrei

Workshop

Pressearbeit für Vereine und Ehrenamtliche

Für Vereine und Ehrenamtliche ist es immens wichtig, eine breite Öffentlichkeit über die eigenen Tätigkeiten und Belange zu informieren. Ob klassische Tageszeitung, Radio, TV oder Internet: Wer seine Zielgruppe erfolgreich anspricht, hat viel bessere Chancen, seine Arbeit zum Erfolg zu führen. Schließlich sollen Veranstaltungsankündigungen, Positionen und Aufrufe zur Unterstützung auch gehört werden! Im Seminar werden die Grundlagen der Pressearbeit erklärt, von der Ansprache der MedienvertreterInnen über die richtige Aufbereitung der Inhalte für verschiedene Formate bis hin zum Aufbau eigener Verbreitungs Kanäle über die

sozialen Medien.

● **Kurs 1886**

Meike Stein, M.A. Medienwissenschaft, ausgebildete Rundfunk- und Fernsehjournalistin (ARD), Panel-Mitglied Papierstau Podcast

Sa. 15.06.2024, 14:00 – 17:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
gebührenfrei

Vortrag

Achtsamkeit im Ehrenamt

Eine ehrenamtliche Tätigkeit bringt viel Freude und manchmal auch gewisse Herausforderungen. Zahlreiche Studien belegen die positive Wirkung der Achtsamkeit auf die Gesundheit. Sie unterstützt beim Abbau von Stress, hilft bei der Selbstregulation und führt zu einem selbstbestimmten Umgang mit herausfordernden Situationen. Lernen Sie die Achtsamkeit und ihre wohltuende Wirkung kennen. Anhand von praktischen Übungen fällt es leicht, diese Schritte für Schritte in den Alltag zu integrieren. Für das Verstehen beschäftigen wir uns mit der Grundhaltung der Achtsamkeit und lernen die psychologischen und neuronalen Zusammenhänge kennen. Dafür bedienen wir uns wissenschaftlicher Fundamente. Melden Sie sich am besten gleich an – für mehr Souveränität, Resilienz und Stärke im ehrenamtlichen Einsatz.

● **Kurs 1887**

Silke Weiskircher, zertifizierter Coach für Mindfulness (Achtsamkeit)

Di. 25.06.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 3 OG
gebührenfrei

In Kooperation mit dem Seniorenbüro der Stadt Püttlingen

Vortrag

Kassierer im Verein – So geht es richtig

Der Vortrag informiert über Aufgabenbereiche, Stolpersteine und den rechtlichen Rahmen den Kassierer (Schatzmeister, Rechnungsführer etc.) in Vereinen gegenüberstehen. Wie müssen die „Aufzeichnungen“ bezüglich der Finanzen aussehen, muss man ein „Kassenbuch“ führen? Der Kassierer ist in schließlich allen finanziellen Belangen eines Vereins verantwortlich. Und auch der sachgerechte Umgang mit Spenden wird Thema sein. „Denn wenn einmal ein Spender seine an den Verein erbrachte Spende vom Finanzamt nicht anerkannt bekommt, dann haben Sie diesen Spender sicherlich verloren“, so Rechtsanwalt Nessler. Die Veranstaltung wird unterstützt von der Sparkasse Saarbrücken.

● **Kurs 1888**

Patrick Nessler, Rechtsanwalt

Mo. 08.07.2024, 18:00 – 19:45 Uhr
Püttlinger Schlösschen, Rathausplatz 1,
66346 Püttlingen
gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten



MEIKE STEIN

Medienwissenschaftlerin und Journalistin
www.papierstau podcast.de

»» *Wie wir die Welt wahrnehmen, wird maßgeblich durch unseren Medienkonsum geprägt. Deshalb ist es wichtig zu wissen, wie Medieninhalte produziert werden. Welche Themen finden statt, wie werden sie umgesetzt? Als Dozentin der vhs möchte ich mein Wissen teilen, das ich als Nachrichtenjournalistin und Literaturkritikerin in den Bereichen Print, TV, Radio und online erworben habe. Außerdem sollen TeilnehmerInnen sich selbst ausprobieren, mit eigenen Texten – learning by doing. <<<*



klima.fit – Klimawandel vor unserer Haustür! Was kann ich tun?

Wer etwas gegen die Klimakrise tun will, muss sie verstehen. Denn das Klima verändert sich, auch direkt vor unserer Haustür. klima.fit macht Sie an 6 Kursabenden mit den wissenschaftlichen Grundlagen zu Klima und Klimawandel vertraut. Darüber hinaus erhalten Sie Anregungen zum gemeinsamen Handeln und können sich mit ExpertInnen und VertreterInnen aus Ihrer Kommune austauschen.

Termin: 08.04.2024 bis 17.06.2024

Ort: Altes Rathaus, Raum 13

Gebühr: EUR 20,00

Kurs 1325

Ausführliche Infos | Anmeldung

www.vhs-saarbruecken.de oder vhsinfo@rvsbr.de



Eine Initiative von



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Beratung und Information**Marie Erbelding**

Pädagogische Mitarbeiterin
Rathaus-Carré
Gerberstr. 2
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4347
Fax 0681 506-4398
marie.erbelding@rvsbr.de

Anmeldung und Service**Mechthild Speicher**

Sachbearbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 1
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4316
Fax 0681 506-4399
mechthild.speicher@rvsbr.de

Philosophie, Theologie, Soziologie

Erkunden Sie die faszinierende Welt der Geisteswissenschaften mit unseren vielfältigen Kursen im Bereich Philosophie, Theologie und Soziologie, die Ihnen tiefgreifende Einblicke in das menschliche Denken, Glauben und soziale Strukturen bieten.

Dr. Theodore Talbot beschäftigt sich in diesem Semester mit dem Thema „Kunst und Gesellschaft“. In seinem Abendkurs werden philosophische Fragen anhand von ausgewählten DenkerInnen betrachtet und spannende Beispiele diskutiert.

Mit Jürgen Habermas setzt unser Dozent Heiner Zietz seinen Kurs rund um einen der bedeutendsten deutschen Philosophen der Gegenwart fort. Ein Quereinstieg in diesem Semester ist möglich.

Ein spannendes Vortragsangebot findet im Rahmen des 150-jährigen Jubiläums und in Kooperation mit der Alt-Katholischen Gemeinde Saarbrücken statt. Pfarrer Dr. Thomas Bergholz referiert über die wechselvolle Geschichte der Friedenskirche.

Unser Online-Angebot vhs.wissen live bietet in diesem Semester spannende Vorträge zu ganz unterschiedlichen philosophischen, theologischen und soziologischen Themen an. Es werden Vorträge zur Philosophie der islamischen Welt oder der Frage danach, warum Fachleute und Laien Risiken häufig ganz unterschiedlich bewerten, angeboten.



**PHILOSOPHIE, THEOLOGIE,
SOZIOLOGIE****Abendkurs****Kunst und Gesellschaft**

„Die Kunst ist immer wichtiger geworden, weil die Politiker immer uninteressanter geworden sind“, schrieb die Künstlerin Yoko Ono. KünstlerInnen aber seien frei: „Wir können immer noch sagen, was wir wollen.“

Worin besteht künstlerische Freiheit? Wie verhält sich diese Freiheit zu den Bedingungen unter denen die restliche Gesellschaft lebt? Erhebt Kunst einen Anspruch auf Wahrheit, liefert sie echte Erkenntnisse? Oder ist Kunst nur dazu da, um uns zu unterhalten? Der Kurs wird diese und verwandte Themen an Hand von Beispielen aus der Kunstgeschichte verfolgen. Keine philosophischen Kenntnisse vorausgesetzt.

● **Kurs 1510**

Dr. Theodore Talbot, Ph.D. Philosophie, Columbia-Universität, New York

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 14.03.2024, 6 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
EUR 45,00 (40,00)

Abendkurs**Jürgen Habermas: Auch eine
Geschichte der Philosophie**

Ein ebenso gewaltiges wie beeindruckendes „opus magnum“, das Jürgen Habermas 2019 vorgelegt hat und dessen schierer Umfang mehrere Semester der Lektüre und Besprechung nötig macht. In Anspielung auf Herders „Auch eine Philosophie der Geschichte zur Bildung der Menschheit“ zeichnet der wohl bedeutendste deutsche Philosoph der Gegenwart nach, wie sich die Philosophie im Lauf der Geschichte aus ihrer Symbiose mit der Religion gelöst und säkularisiert hat und welche Konflikte, Transformationen und Lernprozesse dabei entstanden sind. Diese „Genealogie nachmetaphysischen Denkens“ (Habermas) ist „auch“ eine Philosophiegeschichte von

der Antike bis ins 20. Jahrhundert – aber eben nicht nur: Angesichts der durchaus aktuellen Renaissance der Religionen im Politischen und metaphysischer Diskurse in der Philosophie ist sie ein Plädoyer für ein vernünftiges und aufgeklärtes Denken darüber „was unsere wachsenden wissenschaftlichen Kenntnisse von der Welt für uns bedeuten – für uns als Menschen, als moderne Zeitgenossen und als individuelle Personen.“ Das Projekt der Aufklärung geht weiter. (Quereinstieg möglich)

● **Kurs 1512****Heiner Zietz, Germanist, Philosoph**

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.02.2024, 15 Termine
vhs-Zentrum, Saal 02 EG
EUR 70,00 (65,00)

Abendkurs**Philosophie in der Matrix**

Der Philosoph und Neurowissenschaftler David Chalmers ist der Auffassung, dass wir alle in einer virtuellen Welt leben, ähnlich der Matrix im Film der Wachowski-Geschwister.

Ist das plausibel? Welche neuen Erkenntnisse könnten wir daraus für die Philosophie gewinnen? Und was bedeutet das für unsere Leben?

Grundlage für den Kurs ist das Buch „Realität+ – Virtuelle Welten und die Probleme der Philosophie“ (2023) von Chalmers. An einem Kurstermin wird uns ein Forscher des Max-Planck-Instituts für Softwaresysteme Fragen über den Stand der Forschung beantworten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

● **Kurs 1515****Ewald Speicher, M.A., Studium der Philosophie und Psychologie und Informatik**

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr



Wir heißt **Alle!**

Gegen jede Form von Rassismus und Diskriminierung.

Termine: 13.3., 10.4., 15.5., 12.6.,
31.7.2024
Altes Rathaus, Raum 8 Literatlounge
EUR 45,00 (40,00)

Veranstaltungen der Reihe vhs.wissen live

In Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech)

Online-Kurs

Warum Fachleute und Laien Risiken häufig ganz unterschiedlich bewerten

Im Falle von technologischen Risiken, Naturkatastrophen oder auch bei einer Pandemie kommt es immer wieder vor, dass Fachleute und Laien Risiken vollkommen unterschiedlich bewerten. Die Folge ist nicht selten, dass Bürgerinnen und Bürger sich anders verhalten als die Fachleute sich dies wünschen. Woran kann das liegen? Dieser Vortrag weist mögliche Ursachen auf und beschäftigt sich mit der Frage, wie man die Kluft überwinden könnte.

● Kurs 1530

Prof. Dr. Ralph Hertwig

Di. 20.02.2024, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

In Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech)

Online-Kurs

Philosophie in der islamischen Welt

Dieser Vortrag thematisiert eine wichtige und oft unterschätzte Tradition der Geschichte der Philosophie, nämlich die Philosophie in der islamischen Welt. Die chronologischen und geographischen Grenzen dieser Tradition werden skizziert, mit einem Überblick der Verbindung zwischen arabischsprachiger und altgriechischer Philosophie. Schließlich werden einige zentrale Ideen des wichtigsten islamischen Philosophen Ibn Sina (Avicenna, gest. 1037) besprochen.

● Kurs 1531

Prof. Dr. Peter Adamson

So. 14.04.2024, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

In Kooperation mit der Evangelischen Akademie im Saarland und der Stiftung Schinkelkirche Bischmisheim

Stadtteilrundgang

Die Bischmisheimer Kirche von Karl Friedrich Schinkel

2024 wird das Bischmisheimer Wahrzeichen, die berühmte evangelische Schinkelkirche, 200 Jahre alt. „Keine Maskerade – das Nothwendige der Construction schön gestalten“, so formulierte Karl Friedrich Schinkel den Grundsatz seiner Baukunst. Schinkel, geboren 1781 in Neuruppin und gestorben 1841 in Berlin, war Architekt in preußischen Diensten und stieg bis zum Baumeister des preußischen Königs auf. Seiner von ihm entworfenen und 1822-1824 erbauten Kirche in Bischmisheim hat er eine spektakuläre

Dozentinnen und Dozenten



HEINER ZIETZ

Germanist und Philosoph

» Auch nach Beendigung meiner hauptamtlichen Tätigkeit bei der vhs Regionalverband Saarbrücken ist die Faszination, philosophische Themen und Traditionen sowie herausragende Persönlichkeiten der Philosophiegeschichte mit den Teilnehmenden eines zweistündigen Abendkurses zu erarbeiten und zu diskutieren, nicht geringer geworden. Wobei sich die Kurse nicht als Ort vertikaler Wissensvermittlung verstehen, sondern als offenes Forum des Nach- und Weiterdenkens auf der Grundlage des gemeinsam Erschlossenen. Inhaltliche Einengungen, Schubladen und Schablonen sollten vermieden werden, der Blick über Grenzen hinweg, auch Widerspruch, ist hingegen ausdrücklich erwünscht. «

Achteckform mit einer umlaufenden Empore im Innern gegeben. Altar, Kanzel und Orgel bilden eine Achse, um die sich die Gemeinde in dichter, aber keineswegs enger Form versammelt. Noch heute verkörpert die Kirche die Vorstellungen, welche der größte preußische Baumeister des 19. Jahrhunderts von einer evangelischen Dorfkirche hatte. Die Schinkelkirche gilt heute als ein Meisterwerk des Klassizismus und als „der“ Idealbau einer evangelischen Dorfkirche.

● **Kurs 2304**

Delf Slotta, Vorsitzender des Stiftungsrates der Stiftung Schinkelkirche Bischmisheim

Do. 29.02.2024, 17:00 Uhr

Evangelische Kirche, Kirchstr. 1a, 66132 Bischmisheim

Der Eintritt ist frei. Eine Spende zur Förderung der Stiftungsarbeit wird erbeten. *Voranmeldung ist nicht erforderlich.*



Foto: Wolfgang Heinz

Vortrag im Rahmen des 150-jährigen Jubiläums und in Kooperation mit der Alt-Katholischen Gemeinde Saarbrücken

Vortrag

Die wechselvolle Geschichte der Friedenskirche

Die Geschichte der Alt-Saarbrücker Friedenskirche ist außergewöhnlich. Sie war der erste Sakralbau des fürstlichen Hofbaumeisters Friedrich Joachim Stengel in der Saarbrücker Barockresidenz. Einst als Gotteshaus für die reformierte Gemeinde erbaut, wurde sie als „Tempel der Tugend“ und über 70 Jahre auch als Gymnasium genutzt. Pfarrer Dr. Thomas Bergholz geht in seinem Vortrag auf die unterschiedliche Verwendung des Gotteshauses ein. Aber auch die kunsthistorischen Aspekte der „kleinen Schwester der Ludwigskirche“ kommen in seinem Vortrag nicht zu kurz.

● **Kurs 1540**

Dr. Thomas Bergholz, Pfarrer

Mi. 17.04.2024, 19:30 Uhr

Friedenskirche, Wilhelm-Heinrich-Str. 2a, 66117 Saarbrücken gebührenfrei

Der Eintritt ist frei. Eine Spende zur Förderung der Gemeindefarbeit wird erbeten. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.

Dozentinnen und Dozenten



Foto: Werner Richter

DELFF SLOTTA

Geograf, Landeskundler, Industriekultur- und Saarland-Fan

» Ich bezeichne mich gerne als „bekennenden Wahl-Saarländer“ mit langjähriger „Vor-Ort-Erfahrung“. Immer wieder gehe ich bei uns gezielt auf die Suche nach Dingen, die es lohnen, den Gästen unserer Region, aber auch den Einheimischen gezeigt zu werden. Schon vor vielen Jahren bin ich Rahmen meiner Industriekultur-Arbeiten auf die hiesigen Industriearchitekturen und technischen Denkmäler gestoßen. Ich war direkt begeistert und ich bin es bis heute! Was für grandiose Orte! Wer's nicht glaubt, ist herzlich eingeladen zum Selbstversuch unter Anleitung. Ich freue mich auf Sie! «

Beratung und Information



Romano Marceddu
Pädagogischer Mitarbeiter
 Rathaus-Carré, 3. Etage
 Gerberstr. 4
 66111 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4323
 Fax 0681 506-4390
 romano.marceddu@rvsbr.de

Anmeldung und Service



Martina Müller
Sachbearbeiterin
 Rathaus-Carré, 3. Etage
 Gerberstr. 4
 66111 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4318
 Fax 0681 506-4399
 martina.mueller@rvsbr.de

Akademie für Ältere

Zusätzlich zu bewährten und vertrauten Kursen aus den Bereichen Kunst, Kultur und Sprachen gibt es auch in diesem Semester erneut Kooperationsveranstaltungen mit EUROP'age Saar-Lor-Lux e. V.

Interessant und spannend zugleich, wird es bei den Lesestunden, Ortsgesprächen und Bildvorträgen von Peter-Michael Lupp, Kulturreferent beim Regionalverband Saarbrücken.

Lassen Sie sich unterhalten und inspirieren, u. a. bei Gedichten von Rainer Maria Rilke.

Entdecken Sie Ihre Darstellerischen Fähigkeiten durch Ihre Teilnahme an unserer Theatergruppe „Die Herbstzeitlosen“, die noch für weitere TeilnehmerInnen offen ist. Dies gilt ebenfalls für unseren Akademie-Chor.

In dem Kurs „Singen kennt kein Alter“ genießen Sie, mit anderen das gemeinsame Singen in lockerer Atmosphäre. Wir wünschen Ihnen viel Freude mit dem neuen Programm.

Hinweis: Voraussetzung für die Teilnahme an den Kursen der Akademie für Ältere ist ein Mindestalter von 65 Jahren. Für die Kurse wird neben den Kursgebühren eine Semestergebühr von 30 Euro erhoben (Ausnahme: Einzelveranstaltungen und Projekte).



AKADEMIE FÜR ÄLTERE

Einzelveranstaltungen und Projekte

Veranstaltungen in Kooperation mit Europ' age Saar-Lor-Lux e.V.

Einzelveranstaltung

Französischer und deutscher Humor

Sind wir diesbezüglich auf gleicher Wellenlänge oder gibt es kulturspezifische Unterschiede? Wir beleuchten verschiedene Aspekte wie Alltagskultur, regionale Besonderheiten, Themen, Literatur und das natürlich mit vielen Beispielen, die sicher zum allgemeinen Amusement beitragen werden. Beiträge und Einschätzungen der Zuhörer sind willkommen.

● Kurs 1600A

Dagmar Nagl-Blank

Mi. 24.01.2024, 16:00 – 17:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1 OG

gebührenfrei

Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich unter: EUROP'age e. V., Fon 0681 506-4315, Mail: info@europ-age.eu

Einzelveranstaltung

Besuch der Seifenmanufaktur „Loona`s Naturseifen“

Naturkosmetik liegt im Trend. Beim Besuch der Manufaktur Loona`s erfahren wir alles über die Fabrikation von naturbelassenen Seifen ohne Zusatzstoffe für schöne Haut und glänzende Haare, bekommen aber auch viele Tipps, wie man diese speziellen Produkte am effizientesten anwendet.

● Kurs 1600B

Joshua Küssner, Geschäftsführer

Di. 20.02.2024, 15:00 – 16:30 Uhr

Mainzer Str. 52 (Eingang im Hinterhof)

66121 Saarbrücken

gebührenfrei

Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich unter: EUROP'age e. V., Fon 0681 506-4315, Mail: info@europ-age.eu

Vortrag

Plötzlich ist alles anders – Wo bekommen Angehörige Beratung und Hilfe?

Schlaganfall, Unfall, schwere Erkrankung, fortschreitende Hilfsbedürftigkeit können Ihr Leben auf den Kopf stellen, Sie stehen vor einer völlig neuen Lebenssituation: Wie geht es weiter? Wo gibt es welche Hilfeleistungen? Was kostet die Pflege? Wie sieht es mit der Finanzierung aus, wer hilft beim Antrag? Wo gibt es Pflegedienste? Mit welchem Angebot? Fragen über Fragen. In unserer Veranstaltung stellen wir den Pflegestützpunkt-Saar vor: 2008 ins Leben gerufen gibt es im Saarland acht Stellen, die schnelle und zuverlässige Unterstützung sowie kompetente Beratung für hilfe-, betreuungs- oder pflegebedürftige Personen anbieten. Rechtzeitige Beratung und Aufklärung über Finanzierungs- und Hilfsmöglichkeiten können für Entlastung sorgen und mehr Lebensqualität bringen.

● Kurs 1600C

Silke Kotterbach, Beraterin Pflegestützpunkt Regionalverband Saarbrücken

Do. 22.02.2024, 17:00 – 18:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1 OG

gebührenfrei

Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich unter: EUROP'age e. V., Fon 0681 506-4315, Mail: info@europ-age.eu

Einzelveranstaltung

Kreativ werden mit Wachsmalen

Wachsmalerei beschreibt eine künstlerische Maltechnik: Spezielle Encaustic Wachsfarben werden mit einem Maleisen erhitzt und auf den Malgrund aufge-

bracht. Danach können die Wachsfarben mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Schwämmchen bearbeitet werden, wodurch sich wunderschöne Effekte ergeben. Sie lernen mit einem Maleisen, ähnlich einem Bügeleisen, mit Bienenwachsfarben Postkarten und Bilder sowie Landschafts- und Fantasiebilder selbstständig zu malen. Sie werden über Ihren schnellen Erfolg staunen.

● Kurs 1600D

Helmut Hartmann

Do. 07.03.2024, 15:00 – 17:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

gebührenfrei

Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich unter: EUROP'age e. V., Fon 0681 506-4315, Mail: info@europ-age.eu

In Kooperation mit Europ'age Saar-Lor-Lux e. V. und der Koordinierungsstelle Demografischer Wandel und Gesundheitsförderung im Regionalverband Saarbrücken

Vortrag

Demenzprävention – Neue Erkenntnisse aus Forschung und Medizin

Demenz, insbesondere die häufigsten Varianten Alzheimer und Vaskuläre Demenz lassen sich besonders erfolgreich bekämpfen, wenn Maßnahmen bereits ergriffen werden bevor stärkere Gedächtnisverluste eintreten. Prof. Tobias Hartmann, wissenschaftlicher Direktor des Deutschen Instituts für Demenzprävention der Universität des Saarlandes, gibt einen Überblick über die mögliche Intervention, beginnend bei kleinen Anpassungen im täglichen Leben bis hin zu modernsten biologischen Medikamenten.

● Kurs 1600E

Prof. Tobias Hartmann

Do. 21.03.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 4 OG
gebührenfrei

Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich unter: EUROP'age e. V., Fon 0681 506-4315, Mail: info@europ-age.eu

Einzelveranstaltung

Der Halberg ruft! Besuch des Funkhauses Halberg

Wer schon immer einmal wissen wollte, wie und wo der Saarländische Rundfunk seine Radio-, Fernseh- und Internetangebote produziert, kommt an einem Besuch beim SR auf dem Saarbrücker Halberg nicht vorbei. Das Besondere: Die Führungen durch die Funkhaus-Gebäude des SR führen mitten hinein in die Hörfunk- und Fernsehstudios und in die Redaktionen, in denen die Arbeit gemacht wird. Dadurch kommen die Besucher in direkten Kontakt mit ModeratorInnen, RedakteurInnen, sowie TechnikerInnen.

Dauer: 2 Stunden. Möglichkeit zum Mittagessen in der Kantine.

● Kurs 1600F

Esther Ribic

Do. 11.04.2024, 09:45 Uhr

Treffpunkt: SR Halberg, Franz-Mai-Straße, 66121 Saarbrücken (Pförtnerhaus, Haupteingang)

Saarbahn Linie S1 bis Römerkastell dann Bus 122 o. 161

gebührenfrei

Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich unter: EUROP'age e. V., Fon 0681 506-4315, Mail: info@europ-age.eu

Vortrag

Großregion und Wahlen des Europäischen Parlaments: Wo ist der Zusammenhang?

Im Vorfeld der Europa-Wahlen Anfang Juni 2024 ist es besonders wichtig sich über unsere Nachbarn in der näheren

Umgebung zu informieren. Die Großregion in der wir leben, im Herzen von Europa, ist in ihrer Geschichte und Geografie ein interessantes Thema, das sich lohnt, kennenzulernen. Im Vortrag wird Wissenswertes zu unserer „Grande Région“ vermittelt.

● Kurs 1600G

Birgit Grandhomme, Vorstandsmitglied EUROP'age Saar Lor Lux e. V.

Di. 16.04.2024, 15:00 – 16:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1 OG
gebührenfrei

Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich unter: EUROP'age e. V., Fon 0681 506-4315, Mail: info@europ-age.eu

Einzelveranstaltung

Hinter den Kulissen des Staatstheaters Saarbrücken

Das Saarländische Staatstheater ist eine wichtige Kulturinstitution. Es bietet höchstes Niveau in den Sparten Schauspiel, Ballett, Konzert und Musiktheater.

Als Zuschauer sehen wir die Darsteller auf der Bühne, das Orchester im Graben, den ein oder anderer Bühnentechniker, der zwischen zwei Akten die Bühne umbaut. Doch was passiert wirklich hinter dem Vorhang? Während einer Aufführung? Wie viele Menschen arbeiten tatsächlich am Theater? Und wer muss alles mit anpacken, damit ein Theaterstück zur Aufführung kommt? Wechseln Sie die Perspektive und begleiten Sie uns hinter die Kulissen.

● Kurs 1600H

Andreas Klußmann, Leiter der Statisterie, Inspizient, Saarländisches Staatstheater

Mi. 24.04.2024, 09:30 Uhr

Treffpunkt: Staatstheater Saarbrücken, Tbilisser Platz, 66111 Saarbrücken (Haupteingang)

gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten



PETER MICHAEL LUPP

Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken

Auf der Suche nach dem guten Leben ...

» *Mein Unterwegssein in unserer facettenreichen Kulturlandschaft ist von einer beständigen Leidenschaft für das Entdecken und „Sehenlernen“ der kulturellen, naturräumlichen und poetischen Ressourcen dieses Lebensraumes geprägt. An einer der Nahtstellen Europas, an denen sich die deutsche und französische Kultur begegnen, sind sie ein Spiegel unserer kulturellen Identität und können vieles von dem vermitteln, was wesentlich ist, um ein gutes Leben zu führen und Neues zu schaffen. Darüber möchte ich mich bei meinen Erkundungen zur Nachhaltigkeit mit Ihnen austauschen ...* <<

Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich unter: EUROP'age e. V., Fon 0681 506-4315, Mail: info@europ-age.eu

In Kooperation mit EUROP'age Saar-Lor-Lux e. V. und GERO Luxemburg, Université de la Culture Permanente Nancy, Université de Lorraine Metz, Université tous âges, Namur

Tagesfahrt

Busfahrt zum Europatag in Luxemburg

Der Europatag wird alljährlich am 9. Mai für Frieden und Einheit in Europa begangen. Er markiert den Jahrestag der Schuman-Erklärung, in der Robert Schuman seine Idee für eine neue Form der politischen Zusammenarbeit in Europa vorstellte, die einen Krieg zwischen den Nationen Europas undenkbar machen sollte.

Im Jahr 1950 gab der damalige französische Außenminister Robert Schuman diese Erklärung ab, die heute als Geburtsakt der EU angesehen wird. 2019 wurde der Europatag in Luxemburg zum gesetzlichen Feiertag erklärt. Die luxemburgische Hauptstadt fungiert seit 1952 als ein Standort für EU-Institutionen.

Ablauf: Morgens steuern wir das Kirchberg-Plateau in der Stadt Luxemburg an, das als „Europäisches Viertel“ bezeichnet wird. Dort bestaunen wir die reiche und vielfältige Architektur, die sich ständig weiter entwickelt.

Nach einem gemeinsamen Mittagessen, mit unseren Partnern aus der Großregion, haben wir die Möglichkeit zusammen die verschiedenen EU-Gebäude zu besuchen (Tag der offenen Tür).

Abfahrt: Eurobahnhof Europaallee 16, 66113 Saarbrücken um 8.00 Uhr (Rückfahrt: ca. 19.00 Uhr).

Kosten: Mitglieder (EUROP'age und Akademie für Ältere): EUR 35,00 inklusive Fahrt, Eintrittsgelder, Mittagsimbiss. Nichtmitglieder: EUR 44,00

● **Kurs 1600J**

Esther Ribic

Do. 09.05.2024, 08:00 – 20:00 Uhr gebührenfrei

Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich unter: EUROP'age e. V., Fon 0681 506-4315, Mail: info@europ-age.eu

Tagesfahrt

Tagesfahrt nach Hinzert, Kell am See und Saarburg

Am Vormittag besuchen wir das ehemalige SS-Sonderlager KZ-Hinzert im Kreis Hermeskeil. Dieses wurde 1939 zuerst genutzt für Arbeiter am Westwall, ab 1940 ein Durchgangslager für Menschen aus den BeNeLux Staaten und aus Frankreich vor ihrem weiteren Transport zu dem KZ in Buchenwald, Sobibor und anderen Konzentrationslagern. Eine 2 stündige Führung im Dokumentationshaus und dem erst 2023 neu erbauten Erweiterungsbau bringt uns diese traurige Geschichte näher. Beide Gebäude wurden nach den Plänen des Saarbrücker Architekten Teams Prof. Wolfgang Wandel entworfen und sind in ihrer Einmaligkeit unbedingt sehenswert. Das Mittagessen nehmen wir in Kell am See ein. Danach geht es nach Saarburg, wo uns eine Führung in der Innenstadt erwartet.

Abfahrt: Eurobahnhof, Europaallee 16, 66113 Saarbrücken um 8.30 Uhr (Rückankunft: ca. 19.00 Uhr).

Kosten: Mitglieder (EUROP'age und Akademie für Ältere): EUR 49,00 inklusive Fahrt, Eintrittsgelder und Mittagessen. Nichtmitglieder: EUR 58,00

● **Kurs 1600J**

Esther Ribic

Do. 06.06.2024, 08:30 – 19:00 Uhr gebührenfrei

Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich unter: EUROP'age e. V. Fon 0681 506-4315 Mail: info@europ-age.eu

Vortrag

So ernähren Sie sich ausgewogen und herzgesund!

Oft sind es kleine Stellschrauben, die die Ernährungssituation nachhaltig verbessern. Im Vortrag gibt es viele praktische Tipps und Tricks für die einfache Umsetzung der aktuellen Empfehlungen.

● **Kurs 1600K**

Judith Giese, Dipl. Oecotrophologin, Ernährungsberaterin DGE

Mi. 12.06.2024, 18:00 – 19:30 Uhr Rathaus Riegelsberg, Rathausgalerie gebührenfrei

Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich unter: EUROP'age e. V. Fon 0681 506-4315 Mail: info@europ-age.eu

In Kooperation mit Europ'age Saar-Lor-Lux e. V. und dem Seniorenbeirat der LHS Saarbrücken

Einzelveranstaltung

Alltags- und altersgerechtes Wohnen

Bis 2035 wird die Anzahl der Senioren und Seniorinnen im Saarland Jahr für Jahr steigen. Diese Entwicklung ist für unsere Gesellschaft eine große Herausforderung, gerade da der größte Teil der älteren Bevölkerung als Paar oder alleine lebt. Kinder oder Verwandte leben oft nicht in unmittelbarer Nachbarschaft oder sind berufstätig. Ältere Menschen sind daher zunehmend auf sich alleine gestellt. Daher ist es wichtig, dass man seine häusliche Situation alltagsgerecht wie

auch altersgerecht gestaltet und damit die Möglichkeit hat, möglichst lange selbstständig, auch alleine, daheim in seiner Wohnung zu leben.

Das AAL-Netzwerk Saar e.V. hat in Kooperation mit der htw saar eine Musterwohnung für Alltagsunterstützende Assistenz Lösungen (AAL). Bei einer Führung lernen Sie verschiedene Hilfsmittel in Ruhe kennen. Herstellerunabhängig zeigt Ihnen das Team verschiedene Möglichkeiten, wie Sie Ihre eigene Wohnung auch mit einfachen Lösungen nach Ihren Bedürfnissen einrichten können. Vom 07. März 2024 bis 10. Mai 2024 zeigen unsere ehrenamtlichen Mitglieder Ihnen jeden Donnerstag von 15 bis 17 Uhr gerne die Möglichkeiten für ein alltags- und altersgerechtes Wohnen.

Bitte melden Sie sich unter musterwohnung@aal-saar.de oder info@aal-saar.de an, damit wir uns auf die Anzahl der interessierten Besucher einrichten können! Weitere Informationen auch unter: www.aal-in.de

● Kurs 1600L

Esther Ribic

Zeitraum der Besichtigungen: 07. März 2024 bis 10. Mai 2024, 15.00 Uhr, nach Absprache gebührenfrei

Vortrag

Rundgang auf dem Campus der Universität des Saarlandes

Besuch des Zentrums für Lebenslanges Lernen sowie des Deutschen Forschungszentrums für Künstliche Intelligenz (DFKI). Der Uni Campus in Saarbrücken ist ein interessanter, innovativer Wissenschaftsstandort, auch über unsere Grenzen hinweg. Wir besuchen zunächst das Zentrum für Lebenslanges Lernen (Zell) und erfahren, welche Weiterbildungsmöglichkeiten

hier angeboten werden. Danach besuchen wir das Deutsche Forschungszentrum für Künstliche Intelligenz (DFKI), wo wir mit dem Unternehmenssprecher Reinhard Karger diskutieren dürfen, wohin uns die künstliche Intelligenz führt.

● Kurs 1600M

Esther Ribic

Eingang Zentrum für lebenslanges Lernen, Campus Gebäude A4 2, 66123 Saarbrücken Buslinien 101,102, 109,112,124 Universität des Saarlandes gebührenfrei

Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich unter: EUROP'age e.V., Fon 0681 506-4315, Mail: info@europ-age.eu

In Kooperation mit dem Gesundheitsamt und der Ehrenamtsbörse des Regionalverbandes Saarbrücken

Vortrag

„Nachberufliches Engagement – der Ehre halber ...“

Vom Gefühl, gebraucht zu werden und vom Gefühl, etwas (weiter) geben zu können

In diesem Impuls-Vortrag „Ehrenamt – der Ehre halber ...“ möchte ich, aus der Sicht eines Berufsberaters, ein paar Gedanken mit Ihnen teilen, um was es in einem etwaigen nach beruflichen Engagement für Sie alles so gehen kann. So geht es um Themen wie: Sinn und Werte; Anerkennung und Wertschätzung; Geben und Nehmen; meine Mission. Und was noch alles aus Ihrer Sicht für Sie interessant sein mag ... Kommen Sie vorbei und bringen Sie auch gerne noch Ihre Freunde mit.

● Kurs 1603

Thomas Malburg,
Berufsberater & Coach

Dozentinnen und Dozenten



CHARLY LEHNERT

saarl. Mundart- und Buchautor,
Verleger und Designer

» Charly Lehnert ist ein saarländisches „Urgestein“ und in der Kunst- und Kulturszene auch überregional sehr bekannt. Er hat sich in seinem Wirken ganz dem schönsten Bundesland der Welt, dem Saarland, verschrieben. Seit vielen Jahren begeistert er seine Gäste bei der vhs Regionalverband Saarbrücken mit seinen Lesungen, Plaudereien, Glossen und Portraits von Land und Leuten an der Saar. In diesem Semester ist er am 11. Juli zu Gast bei der vhs Halberg im Bübinger Treff in der Holzäppelhalle. «

Do. 13.06.2024, 15:00 – 16:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
gebührenfrei

Vortrag

Vorsorgevollmacht und Betreuung

Informationsveranstaltung der Betreuungsbehörde des Regionalverbandes zu den Themen Vorsorgevollmacht und Betreuungsrecht

Was bedeutet rechtliche Betreuung und wem hilft sie? Wie kann ich selbst bestimmen, wer für mich entscheiden soll, wenn ich es selbst nicht mehr kann?

● Kurs 1604

Markus Mertes-Jacob, Mitarbeiter der Betreuungsbehörde des Regionalverbandes Saarbrücken

Mi. 10.04.2024, 14:00 – 15:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
gebührenfrei

Vortrag

Unabhängig im Alter – Lebensqualität erhalten

Die Zahl der älteren Menschen, die von Substanzmittelgebrauch und Abhängigkeit betroffen sind, nimmt zu. Im Vortrag wird über die Ursachen und Formen informiert. Die vielfältigen Hilfsmöglichkeiten werden vorgestellt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen und zu diskutieren. Eingeladen sind alle Menschen, die ihr Wissen über Gesundheit im Alter erweitern wollen, sowie Angehörige von Betroffenen, Bezugspersonen (Nachbarn, PflegerInnen usw.) und alle Interessierten.

● Kurs 1604A

Birgit Altmeier, Dipl.-Psych. Leiterin Suchtberatungsstelle des Caritasverbandes

Di. 27.02.2024, 14:00 – 15:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
gebührenfrei

In Kooperation mit der Landesfachstelle Demenz Saarland

Vortrag

Demenz – Was dann?

Pflegende Angehörige sind mit der Betreuung von Menschen mit Demenz vor besondere Aufgaben gestellt. Angehörige von Menschen mit Demenz (z. B. Alzheimer-Krankheit) sind nicht nur den Belastungen ausgesetzt, wie man sie auch bei Angehörigen von Patienten mit schweren chronischen, körperlichen Erkrankungen findet. Hinzu kommen vielmehr noch spezielle Probleme durch Desorientiertheit, Umkehr des Tag-Nacht-Rhythmus, Vergesslichkeit, Aggressivität und Wesensveränderung, die die Beziehung zwischen Betreuer und Betreutem zunehmend belasten und verändern, häufig die Zuneigung auslaugen. Saarlandweit sind derzeit ca. 23.600 Menschen von Demenz betroffen. 80% der Betroffenen werden im Saarland von ihren Angehörigen in der Häuslichkeit versorgt, mehr als im Bundesdurchschnitt. Die Veranstaltung bietet die Möglichkeit zur Information, zur Diskussion und zum Erfahrungsaustausch über demenzielle Erkrankungen.

● Kurs 9839

Andreas Sauder, Landesfachstelle Demenz Saarland

Do. 04.07.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Quierschied, Mensa
gebührenfrei

Lesestunden in der Literaturlounge der vhs

Kunst und Natur

Poesie bewegt und verbindet! In diesem Sinne lädt Kulturreferent Peter Michael Lupp in der Literaturlounge im Alten Rathaus zu einer „Lesestunde“ zum

Innehalten und Weiterdenken über das Verhältnis Mensch und Natur ein. Zur Sprache kommen dieses Mal Texte von Rainer Maria Rilke die sich der Annäherung an die Natur aus Sicht des Künstlers und der Künstlerin widmen. Künstler:in zu sein bedeutet bei Rilke vor allem Suchender und Empfangender zu sein und wenn immer möglich ... „die Natur zu erfassen um sich selbst irgendwo in ihren Zusammenhang einzufügen“. In der Frage wie wir unseren einzigartigen Lebensraum Erde zukunftsfähig bewahren können, bekommen die Gedanken des Dichters eine aktuelle Relevanz.

● Kurs 1605A

Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken

Di. 28.05.2024, 10:00 – 11:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
EUR 5,00 (Akademiemitglieder: EUR 3,00)

Lesestunde mit Texten und Gedichten von Johann Wolfgang von Goethe anlässlich seines 275. Geburtstages

Poesie bewegt und verbindet! In diesem Sinne lädt die vhs in der Literaturlounge im Alten Rathaus zu „Lesestunden“ zum Innehalten und Weiterdenken ein. Ein lichter Punkt in einem so felsig waldigen Lande ...

Goethes Gedichte bilden den größten lyrischen Kosmos, der in deutscher Sprache von einem einzelnen Autor existiert. Kein anderer Dichter hat über einen solchen Reichtum lyrischen Ausdrucks verfügt, keiner war ein langes Leben hindurch so unermüdlich produktiv. Goethes Auftritt als Lyriker war epochemachend in der Geschichte der deutschen Literatur; unsere heutige Vorstellung vom Lyrischen ist entscheidend von ihm geprägt worden. Am 28. August 2024 wäre der 275. Geburtstag

von Johann Wolfgang von Goethe. Im Rahmen einer Lesestunde wird an den großen Meister mit ausgewählten Texten erinnert.

● **Kurs 1605B**

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Mi. 28.08.2024, 10:00 – 11:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
EUR 5,00 (Akademiestudenten: EUR 3,00)

Vortrag

Die Saar gibt's zweimal – Deux fois La Sarre

Ein Land, ein Fluss, eine Stadt in Kanada. La Sarre wurde im Jahr 2018 hundert Jahre alt. Wie ist die Siedlung entstanden? Wie entstand der Name? Was hat La Sarre mit unserem Saarland zu tun? Sehr viel: Denn es gibt eine historische Verbindung zu unserem Land und insbesondere zu der Stadt Saarlouis. Eine spannende Geschichte. Charly Lehnert berichtet mit einem Vortrag, einem eigenen Reisebericht aus Kanada und einer Filmvorführung.

● **Kurs 1606**

**Charly Lehnert, saarl. Mundart- und
Buchautor, Verleger und Designer**

Di. 12.03.2024, 15:00 – 17:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
EUR 8,00 (Akademiestudenten: EUR 5,00)

**In Kooperation mit dem Soziokulturellen
Zentrum Saarbrücken Malstatt**

„Die HerbstGoldenen“ sind Sigrig Danzebrink, Vera Hewener (Gesamtleitung) und Doris Seiler. Platzreservierungen unter Fon 0681 94757290, Fax 0681 59097898, soziokulturelleszentrum@zbb-saar.de

Konzert

**Bunter Nachmittag
„Fête de la Musique“ für
Seniorinnen und Senioren**

Wir feiern den Sommeranfang mit der „Fête de la Musique“ für Seniorinnen und Senioren, dem Fest der Musik, das seit 1982 traditionell in Frankreich gefeiert wird. Neben französisch-deutschen Melodien, stimmungsvollen Schlagern und zauberhaften Evergreens präsentieren die HerbstGoldenen einen Reigen französischer Poesie in deutscher Übertragung und deutsche Poesie und Geschichten über Frankreich. Lassen Sie sich verzaubern von der Kultur unseres Nachbarlandes Frankreich und singen Sie von Herzen mit. Die HerbstGoldenen laden Sie dazu herzlich ein.

● **Kurs 1607**

**Sigrig Danzebrink/Doris Seiler/
Vera Hewener**

Fr. 21.06.2024, 15:00 – 18:00 Uhr
Soziokulturelles Zentrum
Saarbrücken-Malstatt, Breite Straße 63
gebührenfrei

Vortrag

**Wie kann ich mich im Alltag
schützen?**

Diese Frage beantwortet der Vortrag der kriminalpolizeilichen Beratungsstelle zum Thema „Straftaten zum Nachteil älterer Menschen“. Enkeltrick, falsche Polizeibeamte, Gewinnversprechen, Trickdiebstahl an der Haustür, Geldwechseltrick ... Die Phantasie der Straftäter scheint nahezu unerschöpflich zu sein. Bei dem Vortrag werden diese und auch andere Methoden veranschaulicht. Ebenso geht es um die Minimierung des Risikos, selbst zum Opfer zu werden.

● **Kurs 1608**

Referent d. Landespolizeipräsidiums

**Dozentinnen und
Dozenten**



BOB ZIEGENBALG

Dozent für Schauspiel und Theater

» Bob Ziegenbalg ist Schauspieler und Regisseur und war über viele Jahre Künstlerischer Leiter des überzweg-Theaters am Saarbrücker Kästnerplatz. Unter seinem Einfluss entwickelte sich das 1978 gegründete überzweg zum größten professionellen Kinder-, Jugend- und Familientheater im Saarland und in Rheinland-Pfalz. Seit über 40 Jahren steht Bob Ziegenbalg auf der Bühne, als Solist wie im Ensemble, und inszenierte in dieser Zeit parallel unzählige Schauspielproduktionen – für Kinder und ein erwachsenes Publikum. Außerdem ist er ein bundesweit gefragter Dozent für Schauspiel, Regie, Theaterpädagogik und „Darstellendes Spiel“. «

Mi. 06.03.2024, 10:45 – 12:15 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 10
gebührenfrei

Vortrag „Ratgeber Rentensteuer“

Sie haben bei den hochkomplizierten Steuerregeln den Überblick verloren? Viele neue Steuervorteile, auch für Ruheständler und aktive Arbeitnehmer bergen eine Menge Steuersparpotential. Immer häufiger wird im Ruhestand die Steuererklärung Pflicht. Doch Freibeträge und Pauschalen helfen die Steuerlast zu begrenzen oder zu vermeiden. Bei dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung (Änderung Besteuerungsanteil Neurentner ab 2023: 82,5 % und 2024: 83 % – geplant im Wachstumschancengesetz). Sie erfahren mehr über alle Steuererleichterungen wie Werbungskosten, Sonderausgaben, Altersentlastungsbetrag, Vorsorgeaufwendungen, Handwerkerleistungen, außergewöhnliche Belastungen, ... etc. Auch die wichtigen Fristen werden genau erläutert. Sie bekommen fachliche Unterstützung zum Ausfüllen der komplexen Formulare. Aktuelle gesetzliche Neuerungen (z. B.: energetische Gebäudesanierung, Entlastungspakete der Regierung, Energiepreispauschale, Doppelbesteuerung, etc.) sind lohnendes Wissen. Der Kurs endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

Anmeldung erforderlich!

● Kurs 1609

Klaus-Peter Schäfer,
Beratungsstellenleiter Lohnsteuerhilfe
HILO Wemmetsweiler

Di. 12.03.2024, 17:00 – 19:15 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

● Kurs 1609A

Klaus-Peter Schäfer,
Beratungsstellenleiter Lohnsteuerhilfe
HILO Wemmetsweiler

Di. 28.05.2024, 17:00 – 19:15 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

Einzelveranstaltung

Rollstuhlschieben muss gelernt und geübt werden

Unterweisung direkt mit dem Gerät: Schieben eines Rollstuhls, Einschätzen der Situation zur Überwindung von kleinen Barrieren. Notwendige Ausstattung eines Rollstuhls. Bei Bedarf werden Zusatztermine angeboten.

● Kurs 1611

Erich Keßler/Hildegard Keßler
Sa. 23.03.2024, 13:00 – 14:00 Uhr
Eingangsbereich vhs-Zentrum am Schloss
gebührenfrei

FOTOGRAFIE

Vormittagskurs

Von der Aufnahme zur Bildausgabe für Druck und Web!

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger, Fortgeschrittene und wahre Amateure, die engagiert mitmachen wollen. Die Fotogruppe der Saarbrücker Akademie für Ältere unter der Leitung von Dr. Manuel Kling hat bereits mehrere Ausstellungen für Ältere unter der Leitung von Dr. Manuel Kling hat bereits mehrere Ausstellungen erarbeitet und öffentlich präsentiert. Im Vordergrund stehen die Projektarbeit und der Austausch in der Gruppe. Das Erlernen der Fototechnik, vornehmlich die Grundlagen der Digitalfotografie, Funktionsweise der Fotokamera, Verständnis für die Zusammenhänge von Licht und

Belichtung und die Verwendung einer Software zur Bearbeitung und Verwaltung von Digitalfotos, geschieht während der Realisierung der Idee. Dabei kommen Techniken wie z. B. die digitale Fotocollage oder das Bearbeiten realer Farbhelligkeitswerte bis hin zu unbunten Grauwertabstufungen zum Einsatz.

● Kurs 1612

Dr. Manuel Kling
Do. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 29.02.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
EUR 30,00

GESPRÄCHSKREIS

Vormittagskurs

Gesprächskreis zum aktuellen Zeitgeschehen

Wir werden täglich mit einer Fülle von Nachrichten konfrontiert. Zunehmend ist es schwer, den Überblick zu bewahren, die komplexen Zusammenhänge zu sehen und sich eine fundierte Meinung zu bilden.

In diesem Gesprächskreis wollen wir uns mit dem aktuellen Zeitgeschehen auseinandersetzen, Hintergründe beleuchten und im fairen Meinungsaustausch den eigenen Standpunkt finden, festigen oder ändern.

● Kurs 1614

Elke Loebens
Di. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 27.02.2024, 12 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
EUR 35,00

LITERATUR

**Vormittagskurs
Literaturkreis**

Sie lesen gern? Sie möchten sich gerne mit anderen Literaturbegeisterten austauschen? Dann sind Sie in diesem Kurs willkommen. Es geht nicht darum, Literatur wie im Schulunterricht zu zerpfücken. Vielmehr soll im anregenden Gespräch und Austausch, auch im gemeinsamen Lesen, unser Leseerlebnis vertieft werden. Die zu lesende Literatur wird gemeinsam ausgewählt. Vorschläge der TeilnehmerInnen sind ausdrücklich erwünscht.

● **Kurs 1615****Elke Loebens**

Do. 10:45 – 12:15 Uhr

ab 29.02.2024, 8 Termine nach Absprache
Altes Rathaus, Raum 6

EUR 20,00

Vormittagskurs**„Bildung“ – Alles, was Mann/Frau wissen muss!**

Als um die Jahrtausendwende das Privatfernsehen die ins Peinliche gesteigerte potenzierte Dummheit in seinen Programmen als gesellschaftsfähig erklärt hatte, wurde in Deutschland der Bildungsnotstand ausgerufen. Da erschien am verblassenden Firmament der akademischen Bildung ein selbst ernannter Retter und reichte uns das, in schwarz auf weiß, was die Spaßgesellschaft im Begriff war, in die Tonne zu treten: einen altmodischen Bildungskanon zwischen zwei Buchdeckeln auf 697 Seiten. Professor Dietrich Schwanitz, der damalige „Chefkritiker der deutschen Hochschulpolitik“ trug „Alles, was man wissen muss“ mit Witz und Verstand in einem einzigen dicken Buch zusammen. Gehen Sie mit mir auf eine intellektuelle Vergnügungsreise, lassen

Sie sich von mir – unterlegt mit anschaulichen Bildbeispielen – durch den Bildungsschmöker führen und erleben Sie, wie spannend und vergnüglich all das ist, was Mann/Frau wissen sollten.

● **Kurs 1617****Dr. phil. Heribert J. Leonardy,
Kulturwissenschaftler**

Mo. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 26.02.2024, 8 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

EUR 30,00

GEDÄCHTNISTRAINING

Nachmittagskurs**Lernen mit allen Sinnen**

Aufweckübungen – Gedächtnistraining – Körperwahrnehmung – Entspannungs- und Fantasiereisen

Mit einem abwechslungsreichen Übungsangebot trainieren Sie spielerisch Leistungsfähigkeit, fördern Kreativität und erfahren Entspannungsübungen für Körper, Geist und Seele. Ein ganzheitliches Programm zur Stärkung und zur Steigerung der Lebensfreude.

Ohne große Anstrengung gelingen die Übungen und sind leicht durchzuführen.

● **Kurs 1618****Ingrid Niegel, Musiktherapeutin FH,
staatl. gepr. Gesangspädagogin**

Di. 14:00 – 15:30 Uhr

ab 27.02.2024, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 30,00

Dozentinnen und Dozenten

**LISA BEBELAAR
Sopranistin**

» Lisa Bebelaar wurde in Trier geboren und studierte klassischen Gesang an der Hochschule für Musik Saar. Als Sopranistin ist sie nicht nur auf klassischen Gesang festgelegt, sondern interpretiert auch zeitgenössische Musik sowie Pop-, und Musicalgesang. Am Saarländischen Staatstheater war sie bereits in der Spielzeit 2018/2019 in der Oper „Coraline“ von „Mark-Anthony Turnage“ in der Titelpartie zu sehen. Im Dezember 2019 feierte sie ihr Rollendebüt als „Königin der Nacht“ an der Hochschule für Musik Saar. In der Spielzeit 2019/2020 überzeugte sie als „Katharina Cavalieri“ in der Produktion „Amadeus“ am Saarländischen Staatstheater. Neben des aktiven Gesangs unterrichtet sie Stimmen jeden Alters. «

SINGEN/THEATER**Vormittagskurs****Singen kennt kein Alter –
Stimmbildung**

In diesem Kurs lernen Sie mithilfe von Stimmübungen und einer erfahrenen Gesangspädagogin Ihre Stimme gesund und kraftvoll zu nutzen. Sei es beim Sprechen oder Singen. Einsteiger willkommen!

● **Kurs 1620**

Lisa Bebelaar, Opernsängerin

Di. 10:00 – 10:45 Uhr

ab 27.02.2024, 12 Termine

Schlosskeller, Saarbrücker Schloss

EUR 30,00

● **Kurs 1620A**

Lisa Bebelaar, Opernsängerin

Di. 10:45 – 11:30 Uhr

ab 27.02.2024, 12 Termine

Schlosskeller, Saarbrücker Schloss

EUR 30,00

Vormittagskurs**Singen kennt kein Alter**

Bekannte Liederschätze – neue Melodien – Stimmbildung – Körperaktivität

Sie genießen das gemeinsame Singen in lockerer Atmosphäre? Dann sind Sie genau richtig. Das gemeinsame Singen entspannt den Körper, die ganzheitliche Körperaktivität sowie die Kommunikation untereinander werden gestärkt. Spielerische Stimmbildungsübungen tragen zur Erhaltung der Stimmgesundheit und zum Ausbau des Stimmklangs bei. Thematischer Schwerpunkt sind abwechslungsreiche Lieder, sowohl Altbekanntes, als auch Neues. Keine Voraussetzungen erforderlich, lediglich die Lust am Singen!

● **Kurs 1620B**

Lisa Bebelaar, Opernsängerin

Di. 11:30 – 13:00 Uhr

ab 27.02.2024, 12 Termine

Schlosskeller, Saarbrücker Schloss

EUR 30,00

Nachmittagskurse**Die Herbstzeitlosen –
Theater für Junggebliebene**

Vielleicht erinnern sich Einige: Früher gab es die Theatergruppe die Herbstzeitlosen. Nun sind die Herbstzeitlosen wieder auferstanden. Tauchen Sie in die Welt des Theaters ein. In einem geschützten Raum spielerisch gemeinsam an unterschiedlichen Rollen arbeiten.

Spaß an der Darstellung entwickeln, Freude am Erkunden neuer Rollen, die man schon immer mal ausfüllen wollte.

Was wir gemeinsam auf die Bühne bringen, entscheidet sich während des Kurses.

Für dieses ambitionierte Projekt konnten wir den bekannten Schauspieler und Regisseur Bob Ziegenbalg gewinnen. Bob Ziegenbalg war langjähriger, künstlerischer Leiter des Kinder- und Jugendtheaters überzweig. Unter seinem Einfluss entwickelte sich das 1978 gegründete überzweig zum größten professionellen Kinder-, Jugend- und Familientheater im Saarland und in Rheinland-Pfalz.

● **Kurs 1621**

Bob Ziegenbalg

Di. 13:15 – 16:15 Uhr

ab 27.02.2024, 14 Termine

Schlosskeller, Saarbrücker Schloss

EUR 95,00

ENGLISCH**Vormittagskurs****Englischkurs für Anfänger
mit Vorkenntnissen (Unit 5)**

Dieser Sprachkurs ist für Sie geeignet, wenn Sie die englische Sprache fundiert erlernen möchten und keine Vorkenntnisse besitzen. Sie werden am Ende des Kurses in der Lage sein, sich auf Englisch vorzustellen, persönliche Informationen zu geben und zu erfragen, alltägliche Ausdrücke anzuwenden und in einfachen Sätzen darauf zu reagieren. Der Dozentin ist eine freundliche und konstruktive Lernatmosphäre wichtig, in der die Teilnehmer die oben genannten Ziele mit Freude und Stolz erreichen werden. Das Lehrbuch wird beim ersten Kurstermin bekanntgegeben.

● **Kurs 1622**

Beatrix Omlor

Mo. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 26.02.2024, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 3

EUR 35,00

Vormittagskurs**English Conversation 1 (Stufe B 2)**

Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die auf fortgeschrittenem Niveau ihre Englischkenntnisse üben und vertiefen möchten. Bei Bedarf werden Redewendungen und Grammatik aufgefrischt.

● **Kurs 1623**

Riccardo Strozzi

Fr. 10:45 – 12:15 Uhr

ab 01.03.2024, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

EUR 35,00

Vormittagskurs**English Conversation 2 (Stufe B2-C1)**

Wir führen themenbezogene Gespräche und befassen uns mit mittelschweren Texten. Bei Bedarf wird die Grammatik aufgefrischt.

● **Kurs 1624**

Riccardo Strozzi

Do. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 29.02.2024, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

EUR 35,00

Vormittagskurs**Englisch Auffrischungs- und leichter Konversationskurs (Stufe A2/B1)**

Dieser Sprachkurs ist konzipiert für Englischlernende mit Grundkenntnissen. Das Kursziel besteht darin, einerseits unerlässliche Grammatikthemen, wie die Zeitenbildung und deren richtige Anwendung zu wiederholen. Außerdem wird der Grundwortschatz aufgefrischt und gefestigt. Damit Sie herausfinden, zu welchem Lerntyp Sie gehören, werden Ihnen verschiedene Vokabellernstrategien erklärt. So werden zum Beispiel das Anlegen von Mind-Maps (Gedankenkarte) oder die Bildung von Wortfamilien vorgestellt. Gleichzeitig bauen Sie mit neuen Grammatikthemen und Wortfeldern Ihre Englischkenntnisse aus. Das wichtigste Lernziel ist, dass Sie im Laufe des Kurses noch sicherer werden, über vertraute Dinge aus Arbeit und Freizeit zu sprechen. Immer wieder wird auch die Möglichkeit angeleitet, in Standardsprache kleinere Diskussionen über aktuelle Themen zu führen.

Lehrbuch: Headway Pre-Intermediate Student's Book fifth edition (ab 10. Lektion)

● **Kurs 1626**

Beatrix Omlor

Mo. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 26.02.2024, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 3

EUR 35,00

Vormittagskurs**English Refresher B1**

Dieser Refresher-Kurs ist geeignet für Sie, wenn Sie bereits über gute englische Grundkenntnisse verfügen. Wichtige Grammatikthemen aus der Beginnerstufe werden wiederholt, der Wortschatz wird durch abwechslungsreiche Übungen, wie z. B. Wortbankübungen oder Lückentexte dauerhaft gefestigt. Darüber hinaus lernen Sie, komplexe und themenbezogene Texte zu verstehen und darüber mit den Mitlernenden in konstruktiver Weise zu sprechen. Diskussionsrunden bieten Ihnen die Möglichkeit, das freie Sprechen zu üben. Um den verschiedenen Interessen in der Gruppe gerecht zu werden, werden die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer ermutigt, eigene Themenvorschläge einzubringen.

Lehrbuch:

Headway Intermediate Student's Book fifth edition (ab 9. Lektion)

● **Kurs 1627**

Beatrix Omlor

Di. 10:45 – 12:15 Uhr

ab 27.02.2024, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 35,00

Dozentinnen und Dozenten

BEATRIX OMLOR

Dozentin für Englisch

» Was zeichnet gelingenden Sprachunterricht aus? An erster Stelle sehe ich meine Aufgabe darin, die TeilnehmerInnen zu befähigen, sich mit Muttersprachlern, sei es im Urlaub oder im Beruf, unterhalten zu können. Um dieses Ziel zu erreichen, vermittele ich die dafür notwendigen Sprachregeln. Parallel dazu steht das Langzeitprojekt Sprachschatzerweiterung, denn je größer und facettenreicher der Wortschatz wird, desto präziser und differenzierter sind Gespräche und themenbezogene Diskussionen möglich. Nicht weniger wichtig ist mir eine entspannte und freundliche Lernatmosphäre. Die Kooperation steht im Mittelpunkt. Ergänzen sich die angesprochenen Elemente, wird der Besuch eines Sprachkurses eine Reise voller Freude und Anregungen sein. Ich freue mich darauf! «

Vormittagskurs**Englisch A2**

Dieser Englischkurs richtet sich an Interessierte mit Basiskenntnissen der englischen Sprache, wie z. B. die Bildung und Anwendung des simple present und simple past. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, Gespräche über Themen des täglichen Lebens, wie Hobbys, Interessen, Reisen oder aktueller Ereignisse in einer strukturierten und klaren Sprache zu führen. Zentrales Anliegen der Dozentin ist es, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern in angenehmer Atmosphäre die Möglichkeit zu geben, neu erworbenes Wissen in der Gruppe, durch Partnerübungen oder während einer kleinen Diskussion einzuüben und zu festigen. Lehrbücher: Network Now A2.2 ISBN 978-3-12-606593-1 und Companion ISBN 978-3-12-605183-5 ab 5. Lektion

● **Kurs 1628****Beatrix Omlor**

Mi. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 28.02.2024, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 10
EUR 35,00

Vormittagskurs**English Conversation 1 (Stufe B 2)**

Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die auf fortgeschrittenem Niveau ihre Englischkenntnisse üben und vertiefen möchten. Bei Bedarf werden Redewendungen und Grammatik aufgefrischt.

● **Kurs 1628A****Riccardo Strozzi**

Do. 10:45 – 12:15 Uhr
ab 29.02.2024, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 10
EUR 35,00

FRANZÖSISCH**Nachmittagskurs****On y va – Französisch für alltägliche Situationen – Anfänger A.1 (ab Lektion 5)**

Lehrbuch: On y va ! A1 - Verlag Hueber
ISBN 978-3-19-103325-5

● **Kurs 1633****Josette Oppermann-Poupon**

Di. 15:00 – 16:30 Uhr
ab 27.02.2024, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 10
EUR 35,00

Nachmittagskurs**Französisch Konversation B1**

Gespräche und Texte, bei Bedarf wird die Grammatik aufgefrischt.

● **Kurs 1634****Marie-Claude Dumas,
Dozentin für Französisch**

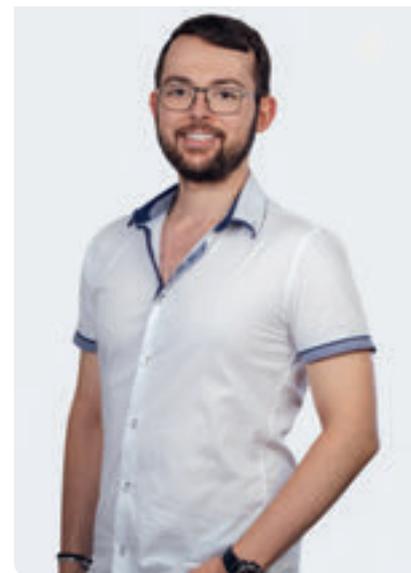
Fr. 14:15 – 15:45 Uhr
ab 01.03.2024, 14 Termine
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 35,00

Nachmittagskurs**Französisch Konversation (B1/B2)**

Konversation, Informationen zu Land und Leuten, Texte aus den Medien, Übungen zum Wortschatz, Grammatik nach Bedarf.

● **Kurs 1638****Martina Herrmann**

Mo. 14:00 – 15:30 Uhr
ab 26.02.2024, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 9
EUR 35,00

Dozentinnen und Dozenten

RICCARDO STROZZI
Msc., MBA

» Beim Erlernen einer Fremdsprache kann man in die Kultur, die Sprache, die kleinen Gesten und die kleinen Details der Tradition und Geschichte des Landes eintauchen. Man kann sich wie in einer großen Familie fühlen; alle sitzen im selben Boot und lernen etwas, das ihnen die Augen und neue Horizonte öffnen wird. Meine Kurse zielen darauf ab, Ihnen eine Welt zu eröffnen, und zwar auf präzise Art und Weise, aber auch mit viel Spaß. Zögern Sie nicht, meinen Kursen zu folgen und dieses Abenteuer gemeinsam zu beginnen. «

● **Kurs 1638A****Martina Herrmann**

Fr. 10:30 – 12:00 Uhr
 ab 01.03.2024, 14 Termine
 Rathaus-Carré Seminarraum 3
 EUR 35,00

Nachmittagskurs**Französisch Leichte Konversation (A2/B1)**

Konversation, einfache Texte aus den Medien, Übungen zum Wortschatz, Grammatik nach Bedarf.

● **Kurs 1638C****Martina Herrmann**

Mo. 15:40 – 17:10 Uhr
 ab 26.02.2024, 14 Termine
 Rathaus-Carré Seminarraum 10
 EUR 35,00

ITALIENISCH**Nachmittagskurs****Italienisch Anfänger**● **Kurs 1640****Riccardo Strozzi**

Fr. 14:15 – 15:45 Uhr
 ab 01.03.2024, 14 Termine
 Rathaus-Carré Seminarraum 10
 EUR 35,00

Nachmittagskurs**Italienisch A2/B1**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2

● **Kurs 1640A****Riccardo Strozzi**

Fr. 12:30 – 14:00 Uhr
 ab 01.03.2024, 14 Termine
 Rathaus-Carré Seminarraum 10
 EUR 35,00

KREATIVITÄT**Nachmittagskurs****Bildhauerisches Gestalten in Speckstein oder Alabaster**

Die TeilnehmerInnen fertigen Skulpturen eigener Wahl in Speckstein oder Alabaster. Speckstein ist ein leicht zu bearbeitender Stein, der sich angenehm anfühlt und durch Vielfarbigkeit ausgezeichnet. Der Arbeitsprozess wird individuell betreut. Werkzeug- und Materialkosten fallen an. Vorbesprechung und Kursbeginn:

Fr. 01. März 2024, 14:30 Uhr

● **Kurs 1641****Barbara Hilgers, Dipl.-Bildhauerin**

Fr. 15:00 – 18:00 Uhr
 ab 01.03.2024, 10 Termine
 Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
 EUR 55,00

Nachmittagskurs**Malen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene**

Sie lernen den Umgang mit Techniken wie Aquarell, Guache, Pastellkreide, Acryl. In jedem Semester gibt es neue thematische Schwerpunkte: Farbmischen mit den drei Grundfarben, Bildaufbau, Expression von Formen, Bildthemen.

Alle Teilnehmenden werden zur individuellen Weiterentwicklung angeregt und gefördert.

● **Kurs 1642****Arne Menzel, Dipl. Künstler, Meisterschüler bei Prof. Winter, Doz. an der HTW**

Mi. 14:00 – 16:15 Uhr
 ab 27.03.2024, 12 Termine
 Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
 EUR 50,00

Dozentinnen und Dozenten**MARTINA HERRMANN**

Dozentin Französisch, Spanisch, Gedächtnistraining

» Lernen kennt kein Alter! Mit viel Freude unterrichte ich seit meinem Studium der Romanistik Französisch und Spanisch. Seit langem beschäftige ich mich auch mit Lernmethoden für Ältere und führe Gedächtnistraining durch, das geistige Fähigkeiten spielerisch aktiviert. In den Sprachkursen ist die Kommunikation im Alltag besonders wichtig und die Teilnehmenden freuen sich, das Gelernte beim grenznahen Einkauf oder im Urlaub anzuwenden. Aufenthalte in Frankreich und Spanien geben mir Anregungen für einen aktuellen und lebendigen Unterricht, in dem ich meine Begeisterung für Sprache und Kultur weitergeben und die Teilnehmenden auf ihrer Reise in die neue Sprache begleiten möchte. Zu dieser Entdeckungsreise lade ich Sie herzlich ein. «

● **Kurs 1646**

Arne Menzel, Dipl. Künstler, Meisterschüler bei Prof. Winter, Doz. an der HTW

Do. 14:00 – 16:15 Uhr

ab 28.03.2024, 12 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 50,00

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG**Vormittagskurs****Spaß an Bewegung für Ältere**

Möchten Sie lernen, auf angenehme und effektive Weise Ihren Rücken zu stärken? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen den Rücken strapazierenden Alltag. Ziel des Kurses ist die Vorbeugung von Rückenbeschwerden, nicht deren Therapie.

● **Kurs 1652**

Sylvia Aniol-Kutscha

Mo. 10:45 – 12:15 Uhr

ab 26.02.2024, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 30,00

In Kooperation mit der Tanzschule Bootz-Ohlmann und dem Malteser Hilfsdienst

Mittagskurs**Tanzen gegen das Vergessen**

Mit einem niedrigschwelligem Angebot wird Menschen mit Demenz ein schöner Nachmittag mit Kaffee und Kuchen, toller Musik und Tänzern, die sie zurück in ihre Jugend hinein- und aus dem Alltag entführen, geboten.

● **Kurs 2709**

Tanzschule Bootz-Ohlmann

Jeden ersten Dienstag im Monat,

14:00 – 16:30 Uhr

Tanzschule Bootz-Ohlmann, Europaallee 4 a, 66113 Saarbrücken
gebührenfrei

Teilnahme ohne Anmeldung möglich.

Für Fragen stehen der Malteser Hilfsdienst mit Sabine Eis (Fon 0681 379975122) und die Tanzschule Bootz-Ohlmann mit Alice De Grazia (Fon 0681 3733333) als Ansprechpartnerinnen zur Verfügung.

Vormittagskurs**Qi Gong und Tai Chi**

Die aus China stammenden Gesundheitsübungen sind bereits mehrere Tausend Jahre alt. Wir lernen, den Körper aus seiner Mitte heraus in seiner Ganzheit zu bewegen. Dies mobilisiert die Gelenke, fördert die Beweglichkeit, und wir finden zu mehr Gelassenheit. Die langsamen, weichen Bewegungen können in jedem Alter ausgeführt werden und tragen zur Stärkung der Selbstheilungskräfte bei. Wir lernen auch eine kleine Tai-Chi-Form.

● **Kurs 1653**

Margareta Mathieu, Tai-Chi-Lehrerin

Di. 09:15 – 10:45 Uhr

ab 27.02.2024, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 35,00

Nachmittagskurs**Qi Gong**

Die aus China stammende heilgymnastische Bewegungsform bringt die Lebensenergie zum Fließen. Der Übende findet seine Mitte wieder und hält sich gesund. Qi Gong kann in jedem Alter gelernt und geübt werden.

● **Kurs 1654**

Elsbeth Bach, liz. ÜBL Entspannung und Qi Gong

Mi. 14:30 – 16:00 Uhr

ab 28.02.2024, 10 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 28,00

Vormittagskurs**Gymnastik in Balance für AnfängerInnen und Geübte**

In diesem Kurs werden die Übungen teilweise auf sog. Balance Pads durchgeführt. Das sind kleine instabile Matten, auf denen es anfangs schwerfällt, die Balance zu halten. Mit zunehmender Übung jedoch gelingt dies immer besser: Sie trainieren Gleichgewicht, Koordination, Reaktion und tragen damit auch zur Sturzprophylaxe bei. Bitte Socken mitbringen.

● **Kurs 1655**

Christina Scholl

Mi. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 28.02.2024, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 35,00

Nachmittagskurs**Beweglich sein ein Leben lang – Feldenkrais**

Die ganzheitliche Bewegungslehre nach Dr. Moshe Feldenkrais (1904–1984) ist hilfreich bei Stress, Haltungproblemen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen, aber auch interessant für Bereiche, wo es um Eleganz und Effizienz von Bewegungen geht (z. B. Sportler, Tänzer u.ä.). Durch leichte und angenehme Bewegungsabläufe (überwiegend im Liegen) wird die Bewusstheit für sämtliche Körperpartien und deren Zusammenspiel verfeinert. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse oder Fertigkeiten erforderlich. *Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung, warme Socken.*

● **Kurs 1659**

Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin

Mo. 14:00 – 15:30 Uhr
ab 26.02.2024, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 60,00

● **Kurs 1659A**

Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin

Di. 14:00 – 15:30 Uhr
ab 27.02.2024, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 60,00

Nachmittagskurs

Yoga – für sich selbst und die eigene Gesundheit aktiv sein (für NeueinsteigerInnen und Geübte)

Yoga ist mehr Lebensphilosophie als Sport. Von den positiven Wirkungen kann man in jedem Alter profitieren. Gerade wer gestresst und kraftlos ist, fühlt sich nach einer Yogastunde entspannter und energiegeladener. Die körperlichen Übungen (Asanas) können helfen, Stresshormone abzubauen und den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Meditation hilft, den Geist zur Ruhe zu bringen, Atemübungen unterstützen die Konzentrationsfähigkeit. Die 20-minütige Endentspannung lässt Körper, Seele und Geist regenerieren.

● **Kurs 1660**

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY, zert. Fünf-Tibeter-Trainer

Mi. 14:00 – 15:30 Uhr
ab 28.02.2024, 14 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 35,00

● **Kurs 1660A**

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY, zert. Fünf-Tibeter-Trainer

Do. 14:00 – 15:30 Uhr
ab 07.03.2024, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 35,00

Nachmittagskurs

Pilates

Pilates versucht den Muskelapparat auszubalancieren! Die tief liegende und quer verlaufende Muskulatur wird aufgebaut und stabilisiert, um den Körper zu stützen! Pilates ist gelenkschonend und kann deshalb von allen ausgeführt werden. Ob jung, ob etwas älter oder auch mit ein paar Pfündchen mehr, kein Problem!

● **Kurs 1661**

Heidrun Becker, Dipl.-Sportlehrerin

Mo. 14:30 – 16:00 Uhr
ab 26.02.2024, 10 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 28,00

Einzelveranstaltung

Kyudo – Japanisches Bogenschießen – ein Leben lang

„Wenn man sich ein gesundes langes Leben wünscht, wird eine Aktivität notwendig, die ohne Rücksicht auf Alter und Geschlecht ... stets ausgeübt werden kann.“ Kuwahara Sensei

In diesem Sinne möchten wir Ihnen Kyudo vorstellen. Wir geben Ihnen eine Einführung in Geschichte, Material und die Techniken des japanischen Bogenschiessens mittels Vorträgen, Demonstrationen und eigenen Übungen. Weitere Informationen finden Sie auf kyudo-saarbruecken.de

Voraussetzungen: keine. Kleidung: Sportschuhe oder dicke Socken. Bequeme Kleidung in der man sich gut bewegen kann. Die Oberbekleidung sollte so gewählt werden, dass sich die Sehne nicht in Knöpfen, Kragen oder ähnlichem verfangen kann.

● **Kurs 1662**

Dr. Johannes Becker-Follmann, Friedrichsthal und Kyûdô-Saarbrücken e. V.

Dozentinnen und Dozenten



ARNE MENZEL

Diplom-Künstler, Maler und Bildhauer,

Dozent für Grundlagen der Gestaltung und Freihandzeichnen an der HTW Saar/Schule für Architektur

» *Jedes Kind hat den Drang zu malen. Mit den Jahren verliert sich das leider, aber die Anlage bleibt. Möchte man daran anknüpfen und die Malerei wieder beleben, muss man sich erst wieder an das Gestalten heranarbeiten. Regelmäßiges Üben und genaues Hinsehen sind der Schlüssel zum Erfolg! Der gemeinsame Austausch über das Geschaffene oder das Gesehene ist ein wesentlicher Aspekt, um effektiv und schnell zu lernen. Ganz wichtig ist es, die Freude an den gestalterischen Prozessen nicht zu verlieren.* ‹‹

Mi. 17.04.2024, 18:00 – 20:30 Uhr
Gesamtschule Rastbachtal, Gymnastikhalle,
Weißenburger Str. 23, 66113 SB
gebührenfrei

Nachmittagskurs

Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Einstiegssportart für alle Altersgruppen. Hierbei wird die Technik den TeilnehmerInnen vermittelt und eine Steigerung der Kondition angestrebt. Nordic Walking ist ein sportliches, dynamisches Gehen mit speziellen Stöcken, abgestimmt auf den eigenen Leistungsstand. Sowohl für untrainierte Menschen, als auch für Sportler, die ihre Fitness verbessern wollen, ist diese Sportart hervorragend geeignet. Bei richtiger Ausführung ist es ein effektives Ganzkörpertraining. Dies ergibt sich dadurch, dass über 85 % aller Muskeln hierbei beansprucht und damit trainiert werden. Bei Bedarf kann auch eine Videoanalyse durchgeführt werden.

● Kurs 1663

Udo Freidinger, Übungsleiter B-Fitness

Mi. 14:00 – 15:00 Uhr
ab 06.03.2024, 10 Termine
Parkplatz gegenüber der Auffahrt
Schwarzenbergbad, Am Kieselhumes
EUR 28,00

Fitness im Wasser

Nachmittagskurse

Aquafit

Ein sanftes und abwechslungsreiches Training zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Verbesserung der Kondition, der Koordination und der Beweglichkeit. Die Muskulatur kann aufgebaut und der Gleichgewichtssinn verbessert werden. Das Wasser bietet eine Gelenkentlastung und gleichzei-

tig einen größeren Widerstand bei den Trainingseinheiten. Das Training findet im Flachwasser statt, die Übungen werden mit Kleingeräten durchgeführt.

● Kurs 2842

Udo Freidinger, Übungsleiter B-Fitness

Mo. 17:30 – 18:15 Uhr
ab 04.03.2024, 10 Termine
Schwimmbecken Grundschule Gersweiler
(Aschbachschule), Aschbachstr. 38,
66128 Saarbrücken
EUR 39,00 (Akademiestmitglieder EUR 25,00)

● Kurs 2843

Udo Freidinger, Übungsleiter B-Fitness

Mo. 18:30 – 19:15 Uhr
ab 04.03.2024, 10 Termine
Schwimmbecken Grundschule Gersweiler
(Aschbachschule), Aschbachstr. 38,
66128 Saarbrücken
EUR 39,00 (Akademiestmitglieder EUR 25,00)

Nachmittagskurs

Wandern für die Seele und mit allen Sinnen

Draußen sein, mit anderen die Natur erkunden, Neues entdecken, dem eigenen Tempo folgen, auf dem Weg sein und auch das ein oder andere – kulturell interessante oder kulinarisch verführerische – Ziel anstreben. Der Kurs ist gedacht für alle Menschen, die gerne in der Natur sind, aber die großen Wanderetappen von früher nicht mehr schaffen. Zwischen einer und zweieinhalb Stunden wollen wir unterwegs sein, dazwischen Pausen einlegen, mal zum Picknick, mal zur Besichtigung, auch zum Sehen, Hören, Riechen, Schmecken oder Fühlen. Zum Ausgangspunkt geht es mit den Öffentlichen oder ggf. in Fahrgemeinschaften. Wir erkunden die Natur im Saarland und im benachbarten Lothringen. Festes Schuhwerk, Trinkflasche, Regen- und Sonnenschutz

sind immer mit dabei.

Vorbereitung und eine erste kleine Tour: Donnerstag, 18.04.2024., 12 Uhr, vhs-Zentrum, Saal 02

● Kurs 1664

Christiane Theis, Pädagogin

Do. 12:00 – 16:30 Uhr
ab 18.04.2024, 5 Termine
EUR 40,00

Nachmittagskurs

Mit den Enkeln on tour – drei Ausflüge für Groß und Klein zu spannenden Zielen

Gemeinsam wieder jung sein und tolle Ausflüge unternehmen. Sie möchten in der Natur sein, mit Ihren Enkeln kleine Touren unternehmen, gemeinsam spielen und auf Entdeckungsreise gehen, aber wissen nicht so genau wohin. Zusammen macht's auf jeden Fall noch mehr Spaß und Freude. Wir erkunden ein großes Spielgelände im benachbarten Frankreich, besteigen hohe Türme, durchstreifen dunkle Wälder, wagen uns vielleicht auch in ungeahnte Höhen. Und zum Schluss stillen wir unseren Hunger mit einem gemeinsamen Picknick. Geeignet für Kinder zwischen sechs und 11 Jahren. Zu den einzelnen Zielen geht es mit Bus und Bahn oder ggf. Fahrgemeinschaften bzw. dem eigenen Auto. Neugierig geworden? Dann kommen Sie zur Vorberechnung am Mittwoch, 24.04.2024., 14 Uhr, vhs-Zentrum, Saal 1

● Kurs 1664A

Christiane Theis, Pädagogin

Termine: Mi. 24.04., 15.05. und 05.06.2024,
14:00 – 18:30 Uhr
Veranstaltungsort: draußen in der
Umgebung von Saarbrücken
EUR 35,00

KUNSTGESCHICHTE**Vormittagskurs****Architektur in Niedersachsen**

Baukunst im Nordwestdeutschland vom Mittelalter bis zur Gegenwart soll uns diesmal beschäftigen. Der Reiz besteht in enormer architektonischer Vielfalt, wie sie aus der Zusammensetzung des Bundeslandes hervorgeht, durch weitläufig ländlichen Raum und große Ballungszentren. Niedersachsen entstand 1946 aus dem Land Hannover und den drei Freistaaten Braunschweig, Oldenburg und Schaumburg-Lippe. Großstädte sind auch die Universitätsstandorte Osnabrück und Göttingen, die „Autostadt“ Wolfsburg und „Stahlstadt“ Salzgitter, die Kulturstadt Hildesheim. Wir werden ebenso Goslar besuchen, Wolfenbüttel, Celle, Bad Iburg oder Idensen.

● **Kurs 1678**

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Mi. 10:45 – 12:15 Uhr

ab 28.02.2024, 14 Termine

Altes Rathaus, Raum 17

EUR 35,00

Nachmittagskurs**Vortragsreihe:****Schlüsselwerke/Epochen**

Ein Werk aus Kunstgeschichte oder Archäologie dient als Türöffner, als Schlüssel zum Verständnis von Kunst und Kultur über Epochengrenzen hinweg. Von ihm aus können Fragestellungen oder Rückschlüsse auf andere Werke und Zusammenhänge, auch mit Bezug auf unsere Gegenwart, abgeleitet werden.

AP1679A

Do. 29.02.2024, 15:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

Schlüsselwerke: ‚Las Meninas‘

von Diego Velazquez

Dr. Bernhard Wehlen

AP1679B

Do. 21.03.2024, 15:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

Schlüsselwerke: Die Buddhastatuen

von Bamiyan

Dr. Ulrike Bock

AP1679C

Do. 11.04.2024, 15:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

Schlüsselwerke: Der Totentempel Ramses III. in Medinet Habu und seine Reliefs

Dr. Ulrike Bock

AP1679D

Do. 18.04.2024, 15:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

Schlüsselwerke: Das ‚Höllentor‘

von Auguste Rodin

Dr. Bernhard Wehlen

AP1679E

Do. 25.04.2024, 15:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

Schlüsselwerke: Die ‚Bauhaustreppe‘

von Oskar Schlemmer

Dr. Bernhard Wehlen

Dozentinnen und Dozenten**GUILLERMO BÖTTCHER**

Yogalehrer BDY

» Bereits in meiner Jugend kam ich mit der Yogapraxis und der Meditation in Kontakt. Ich habe an der Universität Buenos Aires und des Saarlandes Psychologie studiert. Im Anschluss daran arbeitete ich in Institutionen mit Menschen mit geistigen und körperlichen Einschränkungen. Aufgrund chronischer Rückenbeschwerden kam ich als Teilnehmer zum Yoga-Kurs bei der vhs Regionalverband Saarbrücken. Nach meiner dreijährigen Ausbildung zum Yogalehrer habe ich den Yoga-Kurs, an dem ich bis dahin teilgenommen hatte, als Dozent übernommen. Yoga kann lebenslang gelernt und praktiziert werden. Dementsprechend bilde ich mich stetig weiter. Meine gewonnenen Erfahrungen möchte ich in meinen Kursen weitergeben. «

AP1679F**Do. 02.05.2024, 15:30 Uhr****vhs-Zentrum, Saal 2 OG****Schlüsselwerke: Altamerikanische
Großskulptur: Die Köpfe der Olmeken****Dr. Ulrike Bock**● **Kurs 1679***Dr. Ulrike Bock, Archäologin und
Kunsthistorikerin/Dr. Bernhard Wehlen,
Kunsthistoriker*

Do. 15:30 – 17:00 Uhr

ab 29.02.2024, 6 Termine

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 35,00 (Akademiestudenten EUR 12,00)

Bei Teilnahme an allen Kursterminen, bitte unter Kurs-Nr. AP1679 anmelden! Akademiestudenten zahlen EUR 12,00. Einzelbuchung unter Angabe der jeweiligen Kursnummer möglich. Die Kursgebühr für Einzeltermine beträgt pro Termin EUR 8,00. Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Nachmittagskurs**Vortragsreihe:****Das Material und die Kunst**

Diese Reihe nimmt die angewandte Kunst unter die Lupe, wo also Gebrauchswert und Schönheit vereint sind. Die Bandbreite der dazu verwendbaren Materialien ist enorm: Eine kleine Einführung in seine je besonderen Eigenschaften oder Bedingungen, auch in die zur Herstellung oder Bearbeitung notwendigen Werkzeuge, wird in jeder Sitzung stattfinden. Wir fragen danach, wie das Material die Form oder Komposition eines Werkes beeinflusst, wo die Gestaltung Rücksicht darauf nimmt, oder was Materialästhetik sein kann.

AP1680A**Do. 06.06.2024, 15:30 Uhr****Material: Wolle****Dr. Ulrike Bock****AP1680B****Do. 13.06.2024, 15:30 Uhr****Material: Fresko und Secco****Dr. Bernhard Wehlen****AP1680C****Do. 20.06.2024, 15:30 Uhr****Material: Mosaik****Dr. Bernhard Wehlen****AP1680D****Do. 27.06.2024, 15:30 Uhr****Material: Lapis****Dr. Ulrike Bock****AP1680E****Do. 04.07.2024, 15:30 Uhr****Material: Leder****Dr. Ulrike Bock****AP1680F****Do. 11.07.2024, 15:30 Uhr****Material: Pergament****Dr. Bernhard Wehlen**● **Kurs 1680***Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker/
Dr. Ulrike Bock, Archäologin und
Kunsthistorikerin*

Do. 15:30 – 17:00 Uhr

ab 06.06.2024, 6 Termine

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 35,00 (Akademiestudenten EUR 12,00)

Bei Teilnahme an allen Kursterminen, bitte unter Kurs-Nr. AP1680 anmelden! Akademiestudenten zahlen EUR 12,00. Einzelbuchung unter Angabe der jeweiligen Kursnummer möglich. Die Kursgebühr für Einzeltermine beträgt pro Termin EUR 8,00. Schriftliche Anmeldung erforderlich!

PHILOSOPHIE**Vormittagskurs****Philosophischer Lesekreis –
Was ist Philosophie?**

Wenn wir uns fragen, was wir tun, wenn wir Philosophieren, sind wir schon mitten im philosophischen Diskurs. Die philosophische Tradition hat darauf sehr unterschiedliche Antworten gegeben. Sie sind geprägt vom Menschen- und Selbstbild des Antwortenden. Wir werden uns mit ausgewählten Texten von Platon bis Derrida zu dieser Frage beschäftigen und uns fragen, was unsere Motivation ist und was wir daraus für uns lernen können. Grundlage sind ausgewählte Texte aus dem Reclam-Band „Was ist Philosophie?“. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

● **Kurs 1689***Ewald Speicher, M.A., Studium der
Philosophie und Psychologie und
Informatik, 30 Jahre Tätigkeit in der
Softwareindustrie*Termine: Do. 14.03., 11.04., 16.05., 13.06.
und 01.08.2024Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
EUR 35,00

EDV-KURSE

Voraussetzung für eine Teilnahme an den EDV-Kursen der Akademie für Ältere (4300-4311) ist ein Mindesteintrittsalter von 65 Jahren sowie die Zahlung der Semestergebühr in Höhe von 30 Euro (zuzüglich der jeweiligen Kursgebühr, sofern in der Kursbeschreibung nicht der Vermerk „ohne Zusatzgebühr“ oder „gebührenfrei“ steht). Bitte buchen Sie daher bei Ihrer ersten Anmeldung im Semester zusätzlich Kurs Nr. 1600 für die Semestergebühr. Achtung: Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Einzelveranstaltung**Informationsveranstaltung zu den Kursen „EDV und Internet“**● **Kurs 4300****Michael Bernardi**

Mo. 19.02.2024, 14:00 – 15:30 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
gebührenfrei

Vormittagskurs**Smartphone für Senioren: Ihr Handy verstehen und beherrschen**

Vielleicht haben Sie von Ihren Kindern oder Enkeln ein Smartphone geschenkt bekommen und sind unsicher in der Nutzung. Oftmals müssen Sie sich von Ihren Angehörigen erklären lassen, wie alles funktioniert. Für diejenigen, die bereits seit Jahren ein Smartphone besitzen, kann es schwierig sein, sich in die Lage von Anfängern zu versetzen. Unser Kurs bietet Unterstützung, um Ihr Smartphone besser zu verstehen und effektiver zu nutzen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Smartphone einrichten, Geräte sicher konfigurieren, Funktionen und hilfreiche Apps nutzen. Sie erhalten auch Informationen zur

installierten Software und lernen, Updates durchzuführen.

Bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit, und wir helfen Ihnen, das Gelernte direkt in der Praxis anzuwenden. Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte. *Voraussetzungen: Eigenes iPhone oder Android-Smartphone (Akku aufgeladen!)*

● **Kurs 4302****Torsten Meyer**

Mo. 06.05.2024, 09:00 – 12:00 Uhr
Di. 07.05.2024, 09:00 – 12:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
8 UST, EUR 80,00

Vormittagskurs**Online Banking leichtgemacht: Sicher und komfortabel mit PC und Smartphone**

Im Zeitalter des digitalen Wandels sind viele Banken gezwungen, ihre Filialen zu reduzieren, was Online Banking zur praktischen Alternative macht. Sie können jetzt Bankgeschäfte wie Daueraufträge einrichten und Überweisungen durchführen, ganz bequem von Ihrem Computer oder Smartphone aus. In unserem Kurs zeigen wir Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten des Online Bankings, wie einfach Sie diese nutzen können und worauf Sie in Bezug auf die Sicherheit achten sollten. Wir erläutern Ihnen, wie sicheres Online Banking funktioniert, welche Alltagsvorteile es bietet und welche einfachen Vorsichtsmaßnahmen für Sie von Bedeutung sind. Bringen Sie Ihre eigenen Endgeräte mit, und setzen Sie das Gelernte direkt in die Praxis um. Lernen Sie, wie Sie Ihre Bankgeschäfte sicher und komfortabel online erledigen können.

● **Kurs 4303****Torsten Meyer**

Mo. 17.06.2024, 09:00 – 12:00 Uhr

Dozentinnen und Dozenten**STEFAN BREIL****Betriebswirt**

» Als staatlich geprüfter Betriebswirt mit Schwerpunkt Datenverarbeitung und langjähriger Erfahrung als Dozent habe ich mich auf PC- und Microsoft-Windows-Kurse sowie Android-Smartphone-Kurse spezialisiert.

Mein Fokus liegt darauf, ältere Menschen dabei zu unterstützen, sich mit modernen Technologien vertraut zu machen.

Mit über 30 Jahren Berufserfahrung in den Bereichen IT, Grafik und Design besitze ich umfassende Kenntnisse, die ich gerne weitergebe.

Es ist meine Mission, den Teilnehmenden dabei zu helfen, das erforderliche Selbstvertrauen im Umgang mit Computern und Smartphones aufzubauen und ihre digitalen Fähigkeiten mit Freude weiterzuentwickeln. «

Di. 18.06.2024, 09:00 – 12:00 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 9
8 UST, EUR 50,00

Nachmittagskurs

Erste Schritte am Computer mit Windows – Grundkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Thema Computer befassen. Hier lernen Sie leicht, übersichtlich und ohne unnötigen Technik-Ballast anhand von praxisnahen Beispielen. Sie lernen den Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen. Sie starten Programme/Apps mit dem neuen Betriebssystem Windows 11 und üben den Umgang mit Maus und Tastatur bzw. Touchscreen. Sie lernen die feinen Unterschiede zu Windows 10 kennen. Sie erstellen und speichern einen Text. Sie ordnen Dokumente und Ordner. Sie passen Windows an Ihre Bedürfnisse an. Sie lernen verschiedene Programme für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen. Sie stellen eine Verbindung zum Internet her und besuchen Internetseiten. Sie lernen, wie Sie kleine Probleme und Fehler selbst beheben können.

Voraussetzungen: Es werden keinerlei Computer-Kenntnisse vorausgesetzt.

● Kurs 4305

Stefan Breil

Mo. – Fr. 14:00 – 17:15 Uhr
ab 11.03.2024, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
20 UST, EUR 100,00

Nachmittagskurs

Erste Schritte am Computer mit Windows – Lerntreff

Als Zusatz zum Anfängerkurs erhalten Sie Unterstützung bei sämtlichen Fragen rund um die Verwendung von Windows. Gezielt können spezifische Themen und

Interessen wiederholt oder vertieft werden. In diesem Lerntreff liegt der Fokus auf den individuellen Schwierigkeiten der Teilnehmenden im Umgang mit Windows. In einer entspannten und offenen Atmosphäre werden gemeinsam Lösungen erarbeitet. Das Ziel besteht darin, dass die TeilnehmerInnen ihre persönlichen Herausforderungen bewältigen können und in der Lage sind, ihren PC oder Laptop eigenständiger und selbstbewusster zu nutzen.

Voraussetzungen: Es werden erste Erfahrungen im Umgang mit dem Computer vorausgesetzt.

● Kurs 4306

Stefan Breil

Mo. 14:00 – 17:15 Uhr
ab 15.04.2024, 4 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
16 UST, EUR 80,00

In Kooperation mit EUROP'age Saar-Lor-Lux e. V.

Nachmittagskurs

DIGI-Stammtisch für PC, Smartphone & Co

Der offene EDV - Kreis ist von älteren Menschen initiiert. Er bietet Gleichgesinnten Hilfestellung und Lösungen bei Problemen im Umgang mit Laptop oder Smartphone, sowie bei den Anwendungen und Apps. Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

Voraussetzungen: Bringen Sie bitte Ihren Laptop oder Ihr Smartphone (auch Apple-Geräte) mit. Keine Anmeldung erforderlich.

● Kurs 4309

Di. 15:30 – 17:00 Uhr
ab 05.03.2024, 6 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
12 UST, gebührenfrei

Nachmittagskurs

Windows mit dem eigenen Notebook

Wer ein neues Notebook (auch Laptop) gekauft hat, erhält heute Windows 11 als vorinstalliertes Betriebssystem. Kennt man Windows 10, stellt man fest, dass sich Einrichtung und Benutzung des Gerätes unter Windows 11 deutlich vom Gewohnten unterscheidet. Analog zu den „Windows 10“ - Kursen werden die Datenverwaltung mit dem Explorer, die Verwendung zu Windows gehörender Zusatzprogramme zum Rechnen und Schreiben, zum kreativen Einsatz und zur Recherche im Internet geübt. Thematisiert wird auch die Vermeidung möglicher, kostenpflichtiger Fallen, insbesondere bei der Software-Nutzung. Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte. *Voraussetzungen: z. B. Kurs EDV-Grundlagen, eigenes Notebook.*

● Kurs 4311

Stefan Breil

Mo. – Fr. 14:00 – 17:15 Uhr
ab 10.06.2024, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
20 UST, EUR 100,00

Alles, überall, zu Deiner Zeit.

Finde sofort, was Dir im
Saarland wichtig ist: SR.de

Auch als App.



→ SR.de

SR

MEIN LAND.
MEIN SENDER.



Verantwortlich für den Programmbereich



Dr. Carolin Lehberger
vhs-Direktorin
Altes Rathaus, Zi. 39
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4300
Fax 0681 506-4390
carolin.lehberger@rvsbr.de

Inhalt

- Literatur 109
- Musik, Theater 119
- Film, Medien 129
- Kunstgeschichte, Bildende Kunst 133
- Fotografie 153
- Skulptur, Plastik, Kunsthandwerk 159

Kultur und Kunst



Beratung und Information

Dr. Elisabeth Schmitt
 Programmbereichsleiterin
 Altes Rathaus, Zi. 35
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4335
 Fax 0681 506-4390
 elisabeth.schmitt@rvsbr.de

Anmeldung und Service

Mechthild Speicher
 Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 1
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4316
 Fax 0681 506-4399
 mechthild.speicher@rvsbr.de

Literatur

Es erwarten Sie spannende Lesungen und Gespräche. Im Rahmen des erLESEN!-Festivals 2024 liest der Schriftsteller Mario Giordano aus seinem neuen Buch „Terra di Sicilia. Die Frauen der Familie Carbonaro“. Die Trägerin der 11. Saarbrücker Poetikdozentur für Dramatik Susanne Kennedy führt in 3 öffentlichen Vorträgen in ihre Arbeiten ein und beantwortet Fragen des Publikums.

Im Bereich Lektürekurse geht es in „Höhenrausch – das kurze Leben zwischen den Kriegen“ um Harald Jähners exzellente Ereignisgeschichte der 1920er Jahre. Unsere Reihe zu zeitgenössischer französischsprachiger Literatur widmet sich der Romantrilogie „Das Leben des Vernon Subutex“ der französischen Autorin Virginie Despentes. Der Lesekreis zu Werken quer durch alle Genres startet mit „Echtzeitalter“ von Tonio Schachinger, dem Gewinner des Deutschen Buchpreises 2023.

Anlässlich des 275. Geburtstages von Johann Wolfgang von Goethe bietet die vhs Regionalverband Saarbrücken in Zusammenarbeit mit unterschiedlichen Partnern 2024 eine Reihe zum Dichterfürsten an. Neben Vorträgen, Führungen und anderen Angeboten enthält sie auch 2 Tagesfahrten nach Frankfurt und Luxemburg zu Orten mit engem Goethe-Bezug.

Für alle, die gerne selbst zur Feder greifen, lohnt sich ein Blick in den Bereich Schreibwerkstätten. Neben dem Workshop „Kreatives Schreiben“ wartet das Programm mit „Mein Leben – meine Geschichte“ und weiteren Wochenendkursen mit einem abwechslungsreichen Angebot zum kreativen Schreiben auf.



LITERATUR

Lesungen und Gespräche

Mediathek

 Online-Kurs**Von der Idee bis zum gedruckten Buch – Aus dem Leben einer Schriftstellerin**

Romane sind wie Tore in eine andere Welt. Ihre Geschichten entführen Leserinnen und Leser an unbekannte Orte, lassen sie in fremde Rollen schlüpfen und dem Alltag entfliehen. Gerade in dieser sonderbaren Zeit sind Bücher wichtiger denn je. Doch wie schafft es eine Geschichte zwischen zwei Buchdeckel? Wie wird man Schriftstellerin oder Schriftsteller? Ist es einfach, eine Geschichte zu Papier zu bringen, wenn sie im Kopf bzw. in Gedanken schon existiert? Was muss man beachten, wenn man mit seinem Geschriebenen Erfolg haben möchte? Deana Zinßmeister ist seit über 15 Jahren Schriftstellerin von Beruf. Anhand ihres Werdegangs erzählt sie, wie es dazu gekommen ist. Der Vortrag fand im Rahmen der Semestereröffnung am 12.04.2021 im Alten Rathaus in Saarbrücken statt.

● Kurs 2101

Deana Zinßmeister, Autorin

ab Mo. 26.02.2024

online

gebührenfrei

Nach der Anmeldung erhalten Sie den Veranstaltungslink, um sich den Vortrag anzuschauen.

Eine Veranstaltung im Rahmen des Literaturfestivals erLESEN! in Kooperation mit der Buchhandlung Raueiser, Saarbrücken

Lesung

Terra di Sicilia. Die Frauen der Familie Carbonaro

Drei Frauen, drei Generationen, drei Schicksale – eine mitreißende Familiensaga von großer erzählerischer Wucht. Drei Frauen der deutsch-italienischen Familie Carbonaro erzählen ihre Geschichte: Sie erzählen von einem archaischen Sizilien Ende des 19. Jahrhunderts, vom Fluch ihrer Vorfahrinnen, von Wundern, Illusionen und kleinen Triumphen. Von Liebe und Gewalt, von schönen Schneidern, Scharlatanen und traurigen Gespenstern. Sie erzählen von Flughunden und Krähen, von Sizilien und Deutschland, von Heimat und Fremdsein, Bombennächten und Bienenstich – und davon, wie das Glück sie immer wieder fand. In einem gewaltigen Bilderbogen lässt Mario Giordano die bewegten Schicksale dreier Frauen erstehen, die unbeirrbar ihren Weg in ein selbstbestimmtes Leben verfolgen. Und er nimmt uns mit auf eine Reise von Sizilien nach Deutschland, die ein ganzes Jahrhundert umspannt. Der Roman erscheint am 13.03.2024.

● Kurs 2102

Mario Giordano, Autor

Mo. 15.04.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 4 OG

EUR 10,00 (Vorverkauf u. Abendkasse)

Anmeldung und Tickets bei der Buchhandlung Raueiser unter www.raueiser.de, Fon 0681 37918-0 oder info@raueiser.de.

Dozentinnen und Dozenten



© M. Jungen

DEANA ZINSSMEISTER
Autorin

» Romane sind wie Tore in eine andere Welt. Ihre Geschichten entführen Leserinnen und Leser an unbekannte Orte, lassen sie in fremde Rollen schlüpfen und dem Alltag entfliehen.

Schreiben ist für mich ein Beruf, den ich so gut wie möglich auszuüben versuche. Ich bin froh, dass ich dieses Talent entdeckt habe, und hoffe, dass ich noch viele Geschichten erzählen darf. «

LITERATUR

In Kooperation mit der Universität des Saarlandes, dem Saarländischen Staatstheater und der Landeshauptstadt Saarbrücken

11. Saarbrücker Poetikdozentur für Dramatik

2024 veranstalten die Universität des Saarlandes, die vhs Regionalverband Saarbrücken, die Stadt Saarbrücken und das Saarländische Staatstheater bereits zum 11. Mal gemeinsam die Saarbrücker Poetikdozentur für Dramatik. In diesem Jahr zeichnet sie die mit Formen digitalen Theaters experimentierende, außerordentliche Theatermacherin Susanne Kennedy aus: In drei öffentlichen Vorträgen führt sie in ihre Theaterarbeiten und ihr Theaterkonzept ein, stets gefolgt von einem offenen Gespräch mit dem Publikum. Die Vorträge eröffnen exklusive Zugänge zum Theater der Gegenwart.

Vortrag

Erster Vortrag im Rahmen der 11. Poetikdozentur für Dramatik

● Kurs 2107

Susanne Kennedy, Dramatikerin

Mo. 17.06.2024, 20:00 – 21:30 Uhr
sparte4, Saarländisches Staatstheater
gebührenfrei

Vortrag

Zweiter Vortrag im Rahmen der 11. Poetikdozentur für Dramatik

● Kurs 2107A

Susanne Kennedy, Dramatikerin

Mo. 24.06.2024, 20:00 – 21:30 Uhr
Stadtgalerie Saarbrücken
gebührenfrei

Vortrag

Dritter Vortrag im Rahmen der 11. Poetikdozentur für Dramatik

● Kurs 2107B

Susanne Kennedy, Dramatikerin

Mo. 01.07.2024, 20:00 – 21:30 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
gebührenfrei

Lektürekurse

Vormittagskurs

Höhenrausch – Das kurze Leben zwischen den Kriegen

Wenn es bei uns kriselt, sind die mahnenden Erinnerungen an „Weimar“ nie weit. Vom Ende der ersten deutschen Republik aus betrachtet, werden politische, ökonomische und kulturelle Parallelen zu heute bemüht, der „Tanz auf dem Vulkan“ mit einiger Angstlust in düsteren Fernsehserien zelebriert. Harald Jähners „brillant geschriebene“ (Süddeutsche Zeitung) Ereignisgeschichte der Zwanzigerjahre ist der gelungene Versuch, jenseits der bekannten Klischees mit erzählerischen Mitteln ein umfassendes „Epochentableau“ jener so ereignisreichen wie widersprüchlichen Jahre zu zeichnen, in denen die befreiende und anstrengende Aufbruchsgeschichte, die die Weimarer Republik in vielerlei Hinsicht vor allem war, nicht notwendigerweise in die bekannte Katastrophe hätte führen müssen.

● Kurs 2111

Heiner Zietz, Germanist, Philosoph

Mi. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 28.02.2024, 8 Termine
Altes Rathaus, Raum 5
EUR 55,00

Dozentinnen und Dozenten



HEINER ZIETZ

Germanist und Philosoph

» Seit mehr als dreißig Jahren bereitet es mir – und, wie ich hoffe, auch den Teilnehmenden – große Freude, sich jeden zweiten Mittwochvormittag über ein literarisches Werk (oder auch mehrere) intensiv auszutauschen.

Dabei ist der Rahmen weit gesteckt: von den Klassikern der Moderne über Autoren und Autorinnen, die in Deutschland eher unbekannt sind, bis hin zu aktuellen Bestsellern, wobei das Vergnügen an der umfassenden Beschäftigung mit durchaus anspruchsvollen Texten immer im Mittelpunkt stehen wird. «

Abendkurs**Englisch C1 Reading circle in English**

A relaxed reading circle to informally discuss the following four books:

- The Man who Mistook his Wife for a Hat by Oliver Sacks
- Tom Lake by Ann Patchett
- Hamnet by Maggie O'Farrell
- The Thursday Murder Club by Richard Osman

We will devote one evening to each book, in the order listed above. Please do your best to have read each book before class, so we can all contribute to the discussion.

● **Kurs 3282****Bobbye Pernice**

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 28.02.2024, 4 Termine

Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge

EUR 31,00 (23,50)

**Online-Kurs****The Novel Book Club**

Red Queen by Juan Gómez-Jurado

Delve into one chapter per week, unraveling themes, characters, and literary techniques. Engage in lively discussions, cultivate critical thinking, and foster a community of passionate readers. Embark on a literary journey, one chapter at a time.

● **Kurs 3283****Christopher Lewis**

Do. 18:00 – 19:00 Uhr

ab 07.03.2024, 12 Termine

online

EUR 55,00

Abendkurs**Lesekreis**

Haben Sie Lust, alle vier Wochen an einem Lesekreis teilzunehmen? Ein Buch zu lesen und anschließend gemeinsam mit anderen darüber zu reden? Zum Beispiel über

Inhalt, Sprache und Stil, was einen beim Lesen bewegte, zum Nachdenken brachte, zum Vergleichen, vielleicht zum Lachen ... Gedacht sind Streifzüge quer durch alle Genres, Neuerscheinungen ebenso wie Klassiker. Den Anfang machen wir mit „Echtzeitalter“ von Tonio Schachinger, dem Gewinner des Deutschen Buchpreises 2023. Die Jury begründete ihre Entscheidung damit, dass dieser Schulroman auch ein Gesellschaftsroman ist, der mit feinsinniger Ironie die politischen und sozialen Verhältnisse der Gegenwart spiegelt und auf erzählerisch herausragende und zeitgemäße Weise die Frage nach dem gesellschaftlichen Ort der Literatur verhandelt. Alle weiteren Bücher werden gemeinsam in der Gruppe festgelegt.

● **Kurs 2112****Mechthild Speicher, M.A., Buchhändlerin**

Do. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 14.03.2024, 5 Termine (monatlich)

Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge

EUR 25,00

In Kooperation mit der Université Populaire Sarreguemines Confluences

**Littérature française contemporaine
Virginie Despentes: Das Leben des
Vernon Subutex**

Die 1969 in Nancy geborene Virginie Despentes ist in Frankreich als Romanautorin und feministische Denkerin bekannt. Ihre Trilogie „Das Leben des Vernon Subutex“ (2015 – 2017) war auch in Deutschland ein großer Erfolg. Kapitel um Kapitel entwirft Virginie Despentes ein Panoptikum der französischen Gesellschaft in den Zehnerjahren des 21. Jahrhunderts. Vernon Subutex ist arbeitslos, verliert seine Wohnung und es beginnt eine Odyssee durch die Straßen von Paris. Es sind Abstiegsängste und

prekäre Arbeitsverhältnisse, aber auch Phantasien vom großen Reichtum und individueller Selbstverwirklichung, um nur einige Themen zu nennen, die den Protagonisten dieses Romans durch die Köpfe spuken. Despentes Sprache ist stets klar und nimmt keine Rücksicht auf Political Correctness. Sie schreibt mit viel Humor und hat einen unbestechlichen Blick für die Ungerechtigkeiten, Widersprüche und Zumutungen unserer Zeit. In der zweisprachigen Veranstaltung besprechen wir in deutscher Sprache das Werk der Autorin anhand des ersten Bands des Romans (Vernon Subutex 1). Die Lesung erfolgt in französischer Sprache. Die Textpassagen werden in französischer und deutscher Sprache vorgelegt.

● **Kurs 2117****Dr. Matthieu Choblet, Ökonom/
Gerhard Rouget, Romanist**

Fr. 07.06.2024, 18:00 – 20:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 8,00

**Lesestunden in der
Literaturlounge der vhs
Kunst und Natur**

Poesie bewegt und verbindet! In diesem Sinne lädt Kulturreferent Peter Michael Lupp in der Literaturlounge im Alten Rathaus zu einer „Lesestunde“ zum Innehalten und Weiterdenken über das Verhältnis Mensch und Natur ein. Zur Sprache kommen dieses Mal Texte von Rainer Maria Rilke, die sich der Annäherung an die Natur aus Sicht des Künstlers und der Künstlerin widmen. KünstlerIn zu sein bedeutet bei Rilke vor allem Suchender und Empfangender zu sein und wenn immer möglich ... „die Natur zu erfassen um sich selbst irgendwo in ihren Zusammenhang einzufügen“. In der Frage, wie wir unseren einzigartigen

LITERATUR

Lebensraum Erde zukunftsfähig bewahren können, bekommen die Gedanken des Dichters eine aktuelle Relevanz.

● **Kurs 1605A**

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Di. 28.05.2024, 10:00 – 11:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
EUR 5,00 (Akademiestudenten: EUR 3,00)

**Veranstaltungen im Rahmen des
Goethe-Jahres 2024**

Vortrag

**„... in manchem Sinne folgerichtig
gewesen“ – Goethes Reise nach
Saarbrücken und das Werden eines
Genies**

1770 bereiste Goethe das Land zwischen Saar und Blies. Ziel seiner Reise war Saarbrücken, wo er sich drei Tage aufhielt und von der barocken Residenzstadt so angetan war, dass er ihr später in seinen Memoiren „Dichtung und Wahrheit“ ein literarisches Denkmal setzte. Von Saarbrücken aus kehrte er über Dudweiler, Sulzbach, Friedrichsthal, Neunkirchen und Zweibrücken nach Straßburg zurück. Was aber führte den jungen Goethe ausgerechnet nach Saarbrücken – und wer war dieser junge Mann, der weit davon entfernt war, ein einstmals weltberühmter „Dichterstern der Deutschen“ zu sein? Was trieb ihn um, warum war jene Reise an Saar und Blies für ihn „in manchem Sinne folgerichtig“?. Antworten auf diese Fragen und weitere interessante Einblicke vermittelt der Dialogvortrag, der sich mit Goethes Reise nach Saarbrücken und dem Werden eines Genies befasst.

● **Kurs 2120**

**Klaus Friedrich, Arbeitsgemeinschaft
Barockstraße SaarPfalz**

Di. 26.03.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 5,00

Führung

**„Saarbrück ... ein lichter Punkt“ –
ein Osterspaziergang mit Goethe
durch das (nicht nur) barocke
Saarbrücken**

Mit seinem „Faust“ schuf Goethe ein Meisterwerk der Weltliteratur – und mit dem darin zu findenden „Osterspaziergang“ ein oft und gerne zitiertes Frühlingsgedicht. Ein ebenso gerne zitiertes literarisches Denkmal hatte Goethe auch der barocken Residenzstadt Saarbrücken gesetzt, die er 1770 besuchte und an die er sich in seinen Memoiren „Dichtung und Wahrheit“ gerne erinnerte. Die Führung bietet die Gelegenheit, mit Goethe das (nicht nur) barocke Saarbrücken aus eher ungewohnten Blickwinkeln zu entdecken. Dabei lernt man die saarländische Landeshauptstadt auf den Spuren des „Dichtersterns“ und weiterer prominenter Reisender kennen, erfährt viel Interessantes über das Wirken der Fürsten von Nassau-Saarbrücken und ihres grandiosen Baumeisters Stengel.

● **Kurs 2121**

**Klaus Friedrich, Arbeitsgemeinschaft
Barockstraße SaarPfalz**

So. 31.03.2024, 14:30 – 17:30 Uhr
Treffpunkt: An der „Goethe-Tafel“ am
Ludwigsplatz (Kreuzungspunkt
Eisenbahnstraße/Wilhelm-Heinrich-Straße/
Am Ludwigsplatz)
EUR 10,00

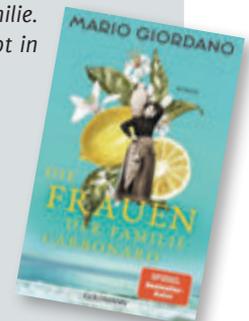
**Dozentinnen und
Dozenten**



© Viktor Strasse

MARIO GIORDANO
Schriftsteller und Drehbuchautor

» Seine Romane sind in über 15 Sprachen übersetzt worden, mit seinen „Tante Poldi“-Krimis stand er in Deutschland und den USA regelmäßig auf den Bestsellerlisten. Zudem verfasste er u.a. die Romanvorlage und das Drehbuch zu „Das Experiment“ sowie Bilder- und Jugendbücher. Seine beiden Romane über die Familie Carbonaro basieren auf der Geschichte seiner eigenen Familie. Mario Giordano lebt in Berlin. «





Veranstaltungsreihe zum Goethe-Jahr 2024

ALLES GOETHE! Zum 275. Geburtstag

TAGESFAHRTEN in Kooperation mit
der Kreis-vhs Neunkirchen und der vhs Sulzbach

- Alles Gute, Goethe! Wo alles begann –
Eine Tagesfahrt mit Goethe nach Frankfurt und
Biebrich, 03.05.2024 | Kurs 2122
- Goethe, Europa und Weltkultur in Luxemburg und
Schengen, 17.05.2024 | Kurs 2123

VORTRÄGE

- „... in manchem Sinne folgerichtig gewesen“ – Goethes
Reise nach Saarbrücken und das Werden eines Genies,
26.03.2024, 18:00 Uhr | Kurs 2120
- Lesestunde mit Texten und Gedichten von Johann Wolf-
gang von Goethe, 28.08.2024, 10:00 Uhr | Kurs 1605B

STADTFÜHRUNG

- „Saarbrück ... ein lichter Punkt“ – ein Osterspaziergang
mit Goethe durch das (nicht nur) barocke Saarbrücken,
31.03.2024, 14:30 Uhr | Kurs 2121

KONZERTE mit dem Zupforchester Niederwürzbach

- Musik zum Goethe-Jahr, 25.05.2024, 17:00 Uhr,
Festsaal Saarbrücker Schloss | Kurs 2201C
- Zwischen Sturm und Drang, Klassik und Romantik –
Eine (zupf-) musikalische Annäherung
an die Goethezeit zum 275. Geburtstag des großen
deutschen Dichters, 02.06.2024, 17:00 Uhr,
Festsaal Rathaus Friedrichsthal | Kurs 9100

Anmeldung erforderlich.

Weitere Infos unter www.vhs-saarbruecken.de.

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken


**REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN**

LITERATUR

In Kooperation mit der vhs Sulzbach und der Kreis-vhs Neunkirchen

Tagesfahrt**Alles Gute, Goethe! Wo alles begann – Eine Tagesfahrt mit Goethe nach Frankfurt und Biebrich**

„Am 28sten August 1749, Mittags mit dem Glockenschlage zwölf, kam ich in Frankfurt am Main auf die Welt. Die Konstellation war glücklich ...“, so beginnen Goethes Lebenserinnerungen „Dichtung und Wahrheit“. Die Tagesfahrt führt an ausgewählte Orte, die ganz unterschiedliche Facetten von Goethes Biographie widerspiegeln. Ein Muss ist dabei das Frankfurter Goethe-Haus mit angeschlossenen Deutschen Romantik-Museum, dem ersten Museum weltweit, das sich der Epoche als Ganzes widmet. Ein ebenso mit Goethe wie mit Friedrich Joachim Stengel und Nassau-Saarbrücken verbundener Kulturort ist das nahe Wiesbaden am Rhein gelegene Schloss Biebrich mit seinem berühmten Park.

● **Kurs 2122****Klaus Friedrich, Arbeitsgemeinschaft Barockstraße SaarPfalz**

Fr. 03.05.2024

Abfahrt: 07:00 Uhr an der Schlossmauer, Saarbrücken (Zustiege in Sulzbach und Neunkirchen)

Rückkehr: 20:00 Uhr an der Schlossmauer, Saarbrücken (Ausstiege in Sulzbach und Neunkirchen)

EUR 68,00 (inkl. Busfahrt, Eintritt und Führung) zzgl. Gastronomie

Anmeldung erforderlich bis 22.03.2024 unter www.vhs-saarbruecken.de oder vhsinfo@rvsbr.de.

In Kooperation mit der vhs Sulzbach und der Kreis-vhs Neunkirchen

Tagesfahrt**Goethe, Europa und Weltkultur in Luxemburg und Schengen**

Die Tagesfahrt folgt den Spuren Johann Wolfgang von Goethes, den 1792 der Krieg gegen das revolutionäre Frankreich hierherführte. Dabei kann man in Luxemburg entlang des „Goethe-Rundwegs“ eine faszinierende Stadt erkunden, auf dem „schönsten Balkon Europas“ wandeln und sich bei all dem von der einzigartigen Mischung aus historischem Erbe, geschäftiger Gegenwart und zukunftsgerichteter Moderne fesseln lassen. Darüber hinaus erfährt man, warum die Stadt zu Recht als „Wiege und Motor Europas“ gilt, besucht im Rahmen eines begleiteten Stadtspaziergangs hochkarätige Museen und hat daneben Gelegenheit zu allerlei individuellen Entdeckungen. Im „Dreiländereck“ an der Luxemburger Wäistrooss (Weinstraße) gelegen, lädt zudem das berühmte Dorf Schengen zu weiteren Begegnungen mit Goethe, Europa und einer bis in die Antike zurückreichenden Weinkultur ein.

● **Kurs 2123****Klaus Friedrich, Arbeitsgemeinschaft Barockstraße SaarPfalz**

Fr. 17.05.2024

Abfahrt: 07:30 Uhr, Unterer Markt, Sulzbach (Zustiege in Neunkirchen und Saarbrücken)

Rückkehr: 20:30 Uhr, Unterer Markt, Sulzbach (Ausstiege in Neunkirchen und Saarbrücken)

EUR 40,00 (inkl. Busfahrt und Führung) zzgl. Eintritt Museen und Verpflegung
Anmeldung erforderlich bis 16.04.2024 bei der vhs Sulzbach unter

Dozentinnen und Dozenten



KLAUS BEHRINGER
Schriftsteller, Dozent, Lektor und Herausgeber

» Seit mehr als 25 Jahren backen wir hier Apfelkuchen. Das geht so: Zwei Geschwister rühren den Kuchenteig an, tun Äpfel hinzu, füllen das Ganze in eine Tasche und fahren in die Stadt. Sie suchen ein sympathisches Fenster, klingeln und bitten darum, den Teig ausbacken zu dürfen, sie hätten keinen Ofen. Bekanntschaft wird geschlossen und der Kuchen gemeinsam verzehrt.

Ein Teilnehmer brachte diese selbstgebackene Geschichte mit. Unsere Texte sind die Apfelkuchen. Und vom Backkurs unterscheidet sich der „Workshop Kreatives Schreiben“, indem wir dazusagen: „Hierbei handelt es sich um eine Parabel.“ <<

www.vhs-sulzbach.de,
info@vhs-sulzbach.de oder
 Fon 06897 508-500.

Ein lichter Punkt in einem so felsig waldigen Lande ... – Lesestunde mit Texten und Gedichten von Johann Wolfgang von Goethe anlässlich seines 275. Geburtstages

Poesie bewegt und verbindet! In diesem Sinne lädt die vhs in der Literaturlounge im Alten Rathaus zu „Lesestunden“ zum Innehalten und Weiterdenken ein. Goethes Gedichte bilden den größten lyrischen Kosmos, der in deutscher Sprache von einem einzelnen Autor existiert. Kein anderer Dichter hat über einen solchen Reichtum lyrischen Ausdrucks verfügt, keiner war ein langes Leben hindurch so unermüdlich produktiv. Goethes Auftritt als Lyriker war epochemachend in der Geschichte der deutschen Literatur; unsere heutige Vorstellung vom Lyrischen ist entscheidend von ihm geprägt worden. Am 28. August 2024 wäre der 275. Geburtstag von Johann Wolfgang von Goethe. Im Rahmen einer

Lesestunde wird an den großen Meister mit ausgewählten Texten erinnert.

● Kurs 1605B

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
 Regionalverband Saarbrücken**

Mi. 28.08.2024, 10:00 – 11:30 Uhr
 Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
 EUR 5,00 (Akademienmitglieder: EUR 3,00)

Schreibkurse

Abendkurs

Workshop: Kreatives Schreiben

Da man Kreativität kaum direkt lehren kann, lautet die Methode des Kurses: Eine offene und dennoch kritische literarische Atmosphäre schaffen – wie es sie in Schulen, an Universitäten, im offenen Literaturbetrieb leider selten gibt, wie sie jedoch Voraussetzung schöpferischer Arbeit ist. Der Idealfall, und schön, wenn es uns gemeinsam gelingt: Eine besondere Wahrnehmungs- und Ausdrucksfähigkeit wiederzugewinnen. Ich will erreichen (und wünsche mir, dass Sie mithelfen), dass wir uns gegenseitig literarische Texte

entlocken. Also solche, die ich Ihnen nicht aufgabe in irgendeiner Weise, sondern die Sie aus eigenem Antrieb geschrieben haben oder schreiben. Sie stellen diese Texte im Kurs vor und wir diskutieren sie, wobei natürlich auch Theorie zur Sprache kommen kann. Idealerweise wollen wir dabei unser Schreiben und gleichzeitig die Kritik daran gemeinsam entwickeln und auch die Haltung des Publikums zum Autor und umgekehrt reflektieren. Übungen spezieller Art bringe ich für Notfälle als Zwischenspiele zur Lockerung mit.

● Kurs 2130

**Klaus Behringer, Schriftsteller, Dozent,
 Lektor und Herausgeber, Vorsitzender
 des VS Saar**

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
 ab 26.02.2024, 10 Termine
 Altes Rathaus, Raum 15
 EUR 55,00

Nachmittagskurs

Mein Leben – meine Geschichte – Autobiografisches Schreiben

„Ich erinnere mich ...“ So könnte ein Text in diesem Kurs beginnen. Und dann fügen sich Ereignisse, Menschen, Orte oder Zeitgeschehen aus unserer Kindheit und Jugend ein. Dazu gibt es inspirierende Schreibübungen, die Arbeit mit biografischem Material wie z.B. Fotos oder Briefen und Tipps, wie die eigene Geschichte auch für andere LeserInnen interessant gestaltet werden kann. Gerne können die Texte auch mit der Gruppe als erstem Publikum geteilt werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Bitte Stift und Papier mitbringen.

● Kurs 2131

Stefanie Mohra

Fr. 16:00 – 18:00 Uhr
 ab 01.03.2024, 6 Termine
 Altes Rathaus, Raum 15
 EUR 55,00

Unterhaltung, Wissen und Information
zum Lesen, Hören und Sehen



Stadtbibliothek Saarbrücken

Gustav-Regler-Platz 1 | 66111 Saarbrücken
 Dienstag bis Freitag 10.00–19.00 Uhr
 Samstag 10.00–14.00 Uhr
 ☎ +49 681 905-1717

✉ stadtbibliothek@saarbruecken.de
 🏠 www.stadtbibliothek.saarbruecken.de
 📍 Stadtbibliothek Saarbrücken
 📍 stadtbibliothek.saarbruecken

www.stadtbibliothek.saarbruecken.de





LITERATUR

Wochenend-Workshop**Im 3-Sprung zur Veröffentlichung oder der Zauber der Kurzgeschichte (inklusive Lesung)**

Ob Anfänger oder Fortgeschrittene der vhs-Schreibkurse – hier kommt jeder auf seine Kosten. Die Schriftstellerin Karin B. Jankowski verrät im theoretischen Teil Insider Tipps, wie sie es schafft, ihren Figuren Leben einzuhauchen, Empathie und Spannung zu erzeugen. Sie spricht auch offen über Fallstricke und Sackgassen der eigenen Kreativität. Und über die Kunst, ein schwieriges Thema aufs Papier zu bringen, ohne Menschen abzuschrecken. Im praktischen Teil heißt die Herausforderung: Eine Shortstory zu Papier zu bringen: ob spannend, traurig oder lustig, vor allem unterhaltsam. Der dritte Teil ist einer „öffentlichen“ Lesung gewidmet, in der die Publikumsjury entscheiden wird, welche Geschichten im Sammelband „Moords-Geschichten aus Saarbrücken 2024/25“ veröffentlicht werden.

● **Kurs 2133****Karin Bohr-Jankowski, Autorin**

Fr. 26.04.2024, 16:00 – 18:00 Uhr

Sa. 27.04.2024, 10:00 – 16:00 Uhr (inkl. Pause)

Altes Rathaus, Raum 5

EUR 48,00

Wochenend-Workshop**Wut im Bauch ... warum nicht zur Feder greifen?**

Kennen wir das nicht alle? Irgendetwas oder irgendjemand triggert uns so sehr, dass wir die Nerven verlieren. Wut zählt neben Angst, Freude und Trauer zu den häufigsten menschlichen Emotionen. Die ersten 10 Sekunden unserer Reaktion können noch als Reflex bezeichnet werden. Aber danach, sagen Experten, entscheiden wir uns, ob aus Ärger Wut, Hass oder Angst wird. Mein

Tipp: Ganz bewusst mal zur „Feder“ greifen! Nicht runterschlucken, aber auch sich nicht hinreißen lassen, seine Wut auf einem der vielen sozialen Medien blitzschnell „veröffentlichen“ zu wollen. An praktischen Beispielen werden wir zusammen erarbeiten, wie aus der spontanen Reaktion und den damit verbundenen Äußerungen, sprich Worten, Geschichten entstehen können. So sind viele meiner „Moords-Geschichten“ geboren. Ich kann euch verraten: Der Genuss ist nachhaltiger als Tik-Tok, Snapchat, X (ehem. Twitter) und Co. Sein eigenes Buch in Händen zu halten, ist ein schönes Gefühl. Ihr liefert den Stoff – und ich Sorge für die Veröffentlichung.

● **Kurs 2134****Karin Bohr-Jankowski, Autorin**

Fr. 24.05.2024, 16:00 – 18:00 Uhr

Sa. 25.05.2024, 10:00 – 16:00 Uhr (inkl. Pause)

Altes Rathaus, Raum 5

EUR 48,00

WEITERE ANGEBOTE

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Saarbrücken

Führung**Die Stadtbibliothek – Schritt für Schritt In 90 Minuten Angebot und Service kennenlernen**

Während eines Rundgangs stellt die Stadtbibliothek ihr Angebot vor. Das Medienangebot umfasst rund 145.000 physische (Romane, Sachbücher, Sprachkurse, Kinder- und Jugendbücher, Hörbücher, DVDs, Zeitschriften und Spiele) und 30.500 elektronischen Medien (eBooks und ein Film-Streaming-Angebot). Nach welchen Gesichtspunkten wählt die Stadtbibliothek die Medien aus? Wer kann die Medien ausleihen? Wie aktuell ist der Medien-

Dozentinnen und Dozenten**KARIN BOHR-JANKOWSKI**

geborene Saarländerin, überzeugte Europäerin und gelernte Autorin

» Nach meiner Jugend in Saar-Lor-Lux, meinem Berufsleben in Brüssel und Aix-en-Provence hat mich das Leben vor ein paar Jahren wieder in die Nähe meiner Heimat verschlagen, auf die französische Seite. Ab und zu komme ich aus der Franche-Comté angereist, um mein Know-How als Schriftstellerin mit Ihnen zu teilen. Mehr über mich und mein Engagement unter: karinbjankowski.de «

bestand? Nach dem ersten Einblick wird gezeigt, wie der Bestand geordnet und präsentiert wird. Die Führung endet mit einer kurzen Einführung in den Medienkatalog und seine Funktionen.

● **Kurs 2140**

Stadtbibliothek Saarbrücken

Do. 07.03.2024, 17:00 – 18:30 Uhr
Stadtbibliothek Saarbrücken,
Gustav-Regler-Platz 1, 66111 SB
gebührenfrei

Um Anmeldung bis 05.03.2024 unter
www.vhs-saarbruecken.de oder
vhsinfo@rvsbr.de wird gebeten.

● **Kurs 2140A**

Stadtbibliothek Saarbrücken

Do. 16.05.2024, 17:00 – 18:30 Uhr
Stadtbibliothek Saarbrücken,
Gustav-Regler-Platz 1, 66111 SB
gebührenfrei

Um Anmeldung bis 14.05.2024 unter
www.vhs-saarbruecken.de oder
vhsinfo@rvsbr.de wird gebeten.

● **Kurs 2140B**

Stadtbibliothek Saarbrücken

Do. 11.07.2024, 17:00 – 18:30 Uhr
Stadtbibliothek Saarbrücken,
Gustav-Regler-Platz 1, 66111 SB
gebührenfrei

Um Anmeldung bis 09.07.2024 unter
www.vhs-saarbruecken.de oder
vhsinfo@rvsbr.de wird gebeten.

Nachmittagskurs

Die 9 Muses (in russischer Sprache)

In diesem Kurs geht es um Vorträge und Diskussionen über bekannte Persönlichkeiten aus Literatur, Musik, Malerei und anderen schönen Künsten. Die Veranstaltung findet 14-tägig in russischer Sprache statt.

● **Kurs 2142**

Alexander Gerber

Fr. 15:00 – 17:00 Uhr
ab 01.03.2024, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 5
gebührenfrei

Kooperation der Europäischen Kinder- und Jugendbuchmesse mit der vhs Regionalverband Saarbrücken, dem Saarländischen Ministerium für Bildung und Kultur und dem Landesinstitut für Politik und Medien

Veranstaltungsreihe

Leseliebe wecken!

Jeder fünfte Viertklässler in Deutschland kann nicht richtig lesen. Wie wecken wir von Anfang an Leselust? Ganz klar: Mit guten Kinderbüchern! In Vorbereitung der Messtage im Oktober laden die Europäische Kinder- und Jugendbuchmesse und ihre Kooperationspartner ab März zu einer Reihe von Veranstaltungen zur Leseförderung ein. ExpertInnen für Kinder- und Jugendliteratur und AutorInnen geben allen Eltern, Großeltern, LehrerInnen und ErzieherInnen eine Orientierungshilfe im Dickicht der vielen tausend Kinder- und Jugendbücher, die jedes Jahr in Deutschland neu erscheinen.

Die Bücherkiste

● **Kurs 2143**

Do. 21.03.2024, 18:00 – 19:00 Uhr
Stadtbibliothek Saarbrücken,
Gustav-Regler-Platz 1, 66111 Saarbrücken
gebührenfrei
Anmeldung per E-Mail an
info@buchmesse-saarbruecken.de.

Weitere Termine der Reihe
„Leseliebe wecken!“ folgen.



**Kulturforum
Regionalverband Saarbrücken**

**Veranstaltungen
für Kinder**

- Schlossführungen mit dem Schlossgespenst sonntags, 11 Uhr
- Kultur für Kids | Kindertheater sonntags, 15 Uhr

Alle Infos:
www.regionalverband.de
>>> Region | Kultur

KULTURORT SAARBRÜCKER SCHLOSS

**ORTE
DER KUNST
UND
DER KULTUR
REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN**



Beratung und Information



Thomas Roessler Dipl. Des.
Pädagogischer Mitarbeiter
 Altes Rathaus, Zi. 34
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4321
 Fax 0681 506-4390
 thomas.roessler@rvsbr.de



Dr. Kristina Betz
Pädagogische Mitarbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 34
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4321
 Fax 0681 506-4390
 kristina.betz@rvsbr.de

Anmeldung und Service



Anja Webel
Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 2
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4317
 Fax 0681 506-4399
 anja.webel@rvsbr.de

Musik, Theater

Während vielerorts über das Auseinanderdriften der Gesellschaft und zunehmende Vereinsamung gesprochen wird, setzen Volkshochschulen schon immer auf das Erlebnis in der Gemeinschaft. Dies gilt in besonderem Maße für die kulturelle Praxis. Ob Sie singen oder ein Instrument erlernen wollen, ob Sie sich auf einer Bühne erproben oder sich mit professionellen Theateraufführungen auseinandersetzen wollen – stets verspricht das gemeinsame Tun größere Freude und ein tieferes Verständnis des Erlebten. Die Bühne soll auch der Selbstverortung einer Gesellschaft dienen – das funktioniert aber nur im lebendigen Dialog zwischen Publikum und TheatermacherInnen. Für diesen Dialog haben wir Angebote im Programm: ExpertInnen des Saarländischen Staatstheaters laden Sie auch in diesem Semester ein, Blicke hinter die Kulissen zu werfen und über aktuelle Inszenierungen zu sprechen. Gleichzeitig wollen wir eine Gruppe etablieren, die gemeinsam zu Aufführungen anderer Bühnen in der Region reist und deren Aufführungen diskutiert. Beim vhs-Chor „The New Yellow Submarine“ soll die Freude am gemeinsamen Singen über dem Anspruch an stimmlicher Perfektion stehen. Diese Freude überträgt sich bei seinen Konzerten regelmäßig auf die ZuhörerInnen.

Ein musikalisches Highlight des Semesters haben wir mit Bedacht ausgewählt: Die Sängerin und Schauspielerin Vivian Kanner wird im März mit zart-rauchiger Stimme Lieder u.a. von deutsch-jüdischen Komponisten der 20er und 30er Jahre im Festsaal des Saarbrücker Schlosses vortragen.

MUSIK**Vortrag****Musik in der Natur**

Was ist Klang, was ist Musik und wo finden wir sie in der Natur? Wie erschafft der Mensch die Musik, warum berührt sie ihn? Musik folgt physikalischen Grundlagen. Sie entsteht schon in der Natur, ohne Zutun des Menschen. Menschen können Geräusche, Klänge und Töne zu komplexeren musikalischen Werken verarbeiten. Wir erfahren Musik durch die Natur und können uns musikalisch ausdrücken. Mit vielen Hörbeispielen, die er teilweise auch mit der Gitarre vorträgt, möchte der Referent sein Publikum durch die komplexen Zusammenhänge des Themas führen.

● **Kurs 2200**

Daniel Clemens, Gitarrist

Sa. 16.03.2024, 19:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 8,00 (6,00)

Abendkurs**Jazz Corner**

Peter Kleiβ ist den Liebhabern des Jazz im Saarland bestens bekannt, unter anderem durch die vielen Jazz-Sendungen, die er für den SR moderierte. Die TeilnehmerInnen werden Gelegenheit haben, Ihre Fragen zu allen Aspekten des Jazz in einer lockeren Runde zu besprechen: „Jazz“ in einer lockeren Runde zu besprechen: Warum gehen mir die CDs einiger Musiker auf die Nerven, während ich ihre Konzerte sehr genieße? Ist Jazz „nur“ Musik, oder auch eine Lebensphilosophie? *Gerne können Sie zu bestimmten Fragen Ihre eigenen Jazz-CDs mitbringen.*

● **Kurs 2201A**

Dr. Peter Kleiβ

Do. 18:00 – 19:30 Uhr,
ab 07.03. 2024, 4 Termine:

07.03., 14.03., 18.04., 25.04.2024
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
EUR 35,00 (27,00)

Konzert**Vivian Kanner**

Vivian Kanner als Sängerin zu bezeichnen, ist formal sicher richtig, doch wird es der vielseitigen Künstlerin in keiner Weise gerecht. Nicht nur, weil sie auch Schauspielerin ist, sondern weil sie mit ihrer dunklen, warmen Stimme auf der Bühne mit musikalischen Erzählungen zu verzaubern weiß – anrührend, humorvoll, bittersüß, traurig, euphorisch, gedankenvoll. Mal unüberhörbar, mal hauchzart. Vivian Kanner singt unter anderem Lieder deutsch-jüdischer Komponisten der 20er und 30er Jahre und Lieder über jüdisches Leben in Deutschland.

● **Kurs 2201B**

Vivian Kanner,

<https://www.viviankanner.com>

Mo. 11.03.2024, 20:00 Uhr
Festsaal im Saarbrücker Schloss,
Schlossplatz, 66119 Saarbrücken
EUR 25,00 (20,00, Abendkasse)

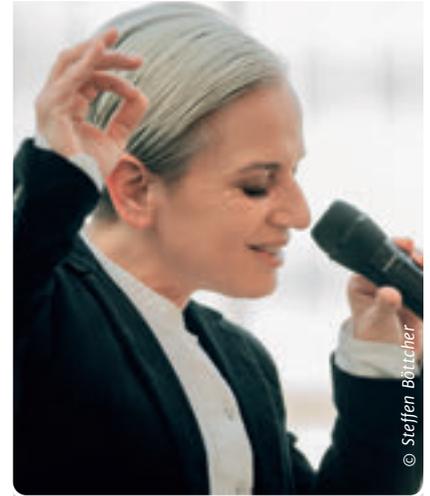
Konzert**Diversity Pop vom Feinsten**

„The GAP-Project“ gastiert zum dritten Mal im Schlosskeller. Die 5-köpfige Band steht bei ihrer großen Fangemeinde für einen Konzert-Abend „vom Feinsten“ mit Pop, Rock, Blues und jazzigen Klängen. „The GAP-Project“ bringt den Schlosskeller mit eigenen Kompositionen zum Beben. Achtung: dieses Konzert ist erfahrungsgemäß schnell ausverkauft.

● **Kurs 2200A**

The GAP-Project

Fr. 08.03.2024, 19:00 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
EUR 18,00 (15,00)



© Steffen Böttcher

VIVIAN KANNER**Sängerin und Schauspielerin**

» Dank ihres unverwechselbaren stimmlichen Timbres wurde Vivian Kanner um die Jahrtausendwende von der Münchener Band „Gefilte Fish“ entdeckt und als Frontfrau engagiert. Neben der zweiten großen Leidenschaft, der Schauspielerei ist es vor allem ihre große Liebe zu jiddischer Musik, Humor und Sprache, für die sie sich mit viel Herzblut engagiert. Seit einigen Jahren erweitert sie ihr Repertoire um Lieder der Weimarer Zeit, die an Aktualität nichts verloren haben.

Ihre Auftritte als Sängerin begeistern durch die unglaubliche Ausdrucksvielfalt Vivian Kanners. Sie gilt im musikalischen wie im übertragenen Sinn als eine der wichtigen Stimmen des jüdischen Kulturlebens in Deutschland. <<

MUSIK, THEATER

Konzert**Musik zum Goethejahr**

Zwischen Sturm und Drang, Klassik und Romantik – eine (zupf-) musikalische Annäherung an die Goethezeit zum 275. Geburtstag des großen deutschen Dichters.

● **Kurs 2201C****Zupforchester des Spiel- und Wanderclubs Niederwürzbach**

Sa. 25.05.2024, 17:00 Uhr
Festsaal im Saarbrücker Schloss,
Schlossplatz, 66119 Saarbrücken
EUR 10,00 (8,00)

Abendkurs**The New Yellow Submarine Chor**

Songs aus Rock, Pop, Folk und Gospel von den 50ern bis zur Neuzeit: Dazu gehören Kultbands wie Queen, Fleetwood Mac oder Barclay James Harvest sowie SolokünstlerInnen wie Mercedes Sosa, Robbie Williams oder Adele, um nur ein paar wenige zu nennen. Mit Gitarren- und Pianobegleitung werden Songs im Kurs erarbeitet und am Semesterende mit Unterstützung durch Bandmusiker zu Gehör gebracht. Jeder, der Spaß am Singen hat, ist herzlich willkommen. InstrumentalistInnen dürfen sich auch gern mit einbringen.

● **Kurs 2202A****StR Katharina Schmuck, Chorleitung**

Di. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 27.02.2024, 15 Termine
vhs-Zentrum, Saal 4 OG
EUR 65,00 (48,00)

Konzert**The New Yellow Submarine Chor – Sommerkonzert**● **Kurs 2202B****StR Katharina Schmuck, Chorleitung**

Fr. 05.07.2024, 17:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 4 OG
gebührenfrei

Abendkurs**Gitarrenkurs – AnfängerInnen**

Erlernen verschiedener Songs, Anschlagstechniken, Rhythmen und Picking.
Voraussetzung: Em, E, Am, C, G und Freude und Spaß an Musik.

Die erste Stunde dient zur Information und Einstufung. Gitarre bitte mitbringen, falls bereits vorhanden.

● **Kurs 2204****Harald Stein**

Di. 20:00 – 21:30 Uhr
ab 27.02.2024, 15 Termine
Gesamtschule Bellevue, Musiksaal
EUR 110,00 (90,00)

Abendkurs**Gitarrenkurs – AnfängerInnen (Fortsetzung 2)**

Erlernen verschiedener Songs, Anschlagstechniken, Rhythmen und Picking.
Voraussetzungen sind die Kenntnis offener Akkorde Em, E, Am, C, D, G und die Freude am Gitarrenspiel.

Die erste Stunde dient zur Information und Einstufung. Gitarre bitte mitbringen.

● **Kurs 2204A****Harald Stein**

Mo. 20:45 – 21:30 Uhr
ab 04.03.2024, 15 Termine
Gesamtschule Bellevue, Musiksaal
EUR 110,00 (90,00)

Abendkurs**Gitarrenkurs – AnfängerInnen (Fortsetzung 3)**

Erlernen verschiedener Songs, Anschlagstechniken, Rhythmen und Picking.
Voraussetzungen sind die Kenntnis offener Akkorde Em, E, Am, C, D, G und Barrée F und die Freude am Gitarrenspiel.

Die erste Stunde dient zur Information und Einstufung, Gitarre bitte mitbringen.

**DAS ZUPFORCHESTER DES SPIEL- UND WANDERCLUBS NIEDERWÜRZBACH**

» Das Orchester ist das „musikalische Aushängeschild“ des 1926 als „Spiel- und Wanderclub Heimatliebe“ gegründeten Vereins. Es hat sich den Ruf als eines der besten Mandolinensembles im Saarland erarbeitet. Unter der Dirigentin Christine Eckstein-Puhl spielen 24 MusikerInnen auf Mandolinen, Mandolen, Gitarren und Kontrabass. Ihr Repertoire reicht von der Klassik über Oper, Operette und Musical bis zu Folklore und modernen Kompositionen aus Film, Rock und Pop. Mit eigens arrangierten und in liebevoller Kleinarbeit perfektionierten Stücken ergänzt das Orchester sein Programm. Gerade die Verbindung von Zupfmusik und klassischen Orchesterinstrumenten eröffnet weite Klangwelten und schafft die Möglichkeit, unterschiedlichste Solo-Einlagen zu präsentieren. Geprobt wird zurzeit Montagsabends von 19 bis 21 Uhr im Jugendheim des katholischen Pfarramts St. Johannes in St. Ignbert-Rohrbach. «

● **Kurs 2204B**

Harald Stein

Di. 17:00 – 18:30 Uhr
ab 27.02.2024, 15 Termine
Gesamtschule Bellevue, Musiksaal
EUR 110,00 (90,00)

Abendkurs

Gitarrenkurs – AnfängerInnen mit Grundkenntnissen (Fortsetzung 1)

Erlernen verschiedener Songs, Anschlagstechniken, Rhythmen und Picking. Einfache, offene Grundakkorde und kleiner Barrée F, Plektronspiel und Fingerpicking sind Voraussetzung.

Die erste Stunde dient zur Information und Einstufung. Gitarre bitte mitbringen.

● **Kurs 2205**

Harald Stein

Mo. 19:15 – 20:45 Uhr
ab 04.03.2024, 15 Termine
Gesamtschule Bellevue, Musiksaal
EUR 110,00 (90,00)

Abendkurs

Gitarrenkurs

Erlernen verschiedener Songs, Anschlagstechniken, Rhythmen und Picking. Einfache, offene Grundakkorde und großer Barrée F, Plektronspiel und Fingerpicking sind Voraussetzung.

Die erste Stunde dient zur Information und Einstufung. Gitarre bitte mitbringen.

● **Kurs 2205A**

Harald Stein

Di. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 27.02.2024, 15 Termine
Gesamtschule Bellevue, Musiksaal
EUR 110,00 (90,00)

Abendkurs

Gitarrenkurs – Fortgeschrittene

Erlernen verschiedener Songs, Anschlagstechniken, Rhythmen und Picking. Vor-

aussetzungen sind die Kenntnis offener Akkorde und Barréeakkorde sowie Freude am Gitarrenspiel.

Die erste Stunde dient zur Information und Einstufung. Gitarre bitte mitbringen.

● **Kurs 2206**

Harald Stein

Mi. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 28.02.2024, 15 Termine
Gesamtschule Bellevue, Musiksaal
EUR 110,00 (90,00)

Abendkurs

Ukulelekurs Anfänger

Die Ukulele gilt als kleine Schwester der Gitarre und ist leichter zu erlernen als sie; und zwar in jedem Alter. Das liegt vor allem daran, dass sie nur vier Saiten hat. Die Gitarre, die ja auch gerne als erstes Instrument empfohlen wird, hat ganze 6 Saiten.

Die erste Stunde dient zur Information und Einstufung. Ukulele bitte mitbringen.

● **Kurs 2207**

Harald Stein

Mo. 17:45 – 19:15 Uhr
ab 26.02.2024, 15 Termine
Gesamtschule Bellevue, Musiksaal
EUR 110,00 (90,00)

Abendkurs

Ukulelekurs

Die Ukulele gilt als kleine Schwester der Gitarre und ist leichter zu erlernen als sie; und zwar in jedem Alter. Das liegt vor allem daran, dass sie nur vier Saiten hat. Die Gitarre, die ja auch gerne als erstes Instrument empfohlen wird, hat ganze 6 Saiten.

Die erste Stunde dient zur Information und Einstufung. Ukulele bitte mitbringen.

● **Kurs 2207A**

Harald Stein

Mi. 20:00 – 21:30 Uhr

Dozentinnen und Dozenten



HARALD STEIN

Musikpädagoge für Akustikgitarre, E-Gitarre, E-Bass & Ukulele

» Ich spiele seit meinem 10. Lebensjahr Gitarre, habe schon früh unterrichtet und konnte Erfahrungen im Unterricht mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen sammeln. Diese Erfahrungen und meine Liebe zur Gitarre in all ihren Facetten gebe ich gerne an meine SchülerInnen weiter. Dabei ist es schön zu erleben, wie aus nichts Musik entsteht und dass es beim Musizieren keine Grenzen gibt – sei es das Alter, das Genre oder die Kultur –, und gleichwohl zu erleben, wie man über sich hinauswächst. «

MUSIK, THEATER

ab 28.02.2024, 15 Termine
Gesamtschule Bellevue, Musiksaal
EUR 110,00 (90,00)

THEATER

In Kooperation mit dem Saarländischen
Staatstheater

Abendkurs

Theater! Theater!

Für alle Schauspiel-Fans! Sie gehen gerne ins Staatstheater, der Alten Feuerwache und der sparte4? Sie wollen mehr zu den Hintergründen der Inszenierungen erfahren? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Theater live erleben und im Vorfeld Einblicke in die Stücke und ihre Umsetzung bekommen. Warum stehen welche Stücke auf den Spielplan? Wie liest man einen Theatertext? Wie kommt man zu den Bühnenbild- und Kostümentwürfen und wer entscheidet über die Besetzung der Stücke? Neben vorbereiteten Theatergesprächen geht es vor allem um den gemeinsamen Theaterbesuch. So stehen die aktuellen Schauspiele des Saarländischen Staatstheaters auf dem Programm. Im Rahmen des Kurses können Sie vergünstigte Theaterkarten für jeweils EUR 13,00 bzw. EUR 6,50 (sparte4) erhalten. Theaterabende können länger dauern oder an einem anderen Wochentag stattfinden. Die genauen Kurstermine werden zu Beginn des Kurses bekannt gegeben. Änderungen vorbehalten.

● Kurs 2209

**Horst Busch, Chefdramaturg,
Saarländisches Staatstheater**

Mo. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 26.02.2024, 10 Termine
Saarländisches Staatstheater, Treffpunkt
am Bühneneingang (Pforte)
EUR 60,00 (45,00, zzgl. Theaterkarten)

Wochenendkurs

Puppenspiel – Treff 1

Was passiert, wenn eine Puppe erscheint? An diesem Tag probieren wir Hand- und Sprechpuppen aus, lernen Grundlagen des Puppenspiels und der Figurenentwicklung und erproben unser Können in Übungen mit großem Spaßfaktor. Eigene Puppen sind herzlich willkommen, es stehen aber auch „Probierpuppen“ zur Verfügung. Diese werden spielerisch zum Leben erweckt und es wird entdeckt, was in ihnen steckt.

● Kurs 2212

Melanie Streibelt, Puppenspielerin

Sa. 20.04.2024, 10:00 – 14:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
EUR 18,00 (14,00)

Wochenendkurs

Puppenspiel – Treff 2

Dieser Kurs bietet allen, die im künstlerischen oder pädagogischen Kontext Sprechpuppen anwenden oder sich für die Techniken des Figurenspiels interessieren, Gelegenheit, ihren Einsatz zu erproben und zu verfeinern und sich über ihre Erfahrungen auszutauschen. Spezifische Inspirationen steuert die Charakterpuppe „Päckchen“ bei.
Bitte bringen Sie zum Kurs ihre eigene Puppe mit.

● Kurs 2212A

Melanie Streibelt, Puppenspielerin

Sa. 06.07.2024, 10:00 – 14:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
EUR 18,00 (14,00)

Dozentinnen und
Dozenten**HORST BUSCH**

**Chefdramaturg des Saarländischen
Staatstheaters**

» Meine Theaterlaufbahn führte mich u. a. an die Landesbühne Niedersachsen Nord in Wilhelmshaven, die Bühnen der Hansestadt Lübeck, die Städtischen Bühnen Münster, das Staatstheater Kassel und das Staatstheater Nürnberg. Seit der Spielzeit 2017/2018 bin ich Chefdramaturg des Saarländischen Staatstheaters. Darüber hinaus bin ich in der Erwachsenenbildung tätig, um InteressentInnen Einblicke in die Entstehungsgeschichte von Theateraufführungen zu gewähren und beim gemeinsamen Theaterbesuch in den Austausch darüber zu kommen. «

Nachmittagskurs**Theatergruppe „Melpomene“**

Melpomene ist eine der neun Musen in der griechischen Mythologie. Wie ihre acht Schwestern, ist sie eine Tochter von Zeus und Mnemosyne, der Göttin der Erinnerung. Melpomene ist die Muse der Tragödie und des Trauergesangs.

Die Theatergruppe „Melpomene“ erarbeitet Theaterstücke (wie aktuell z. B. „Lysistrata“ von Aristophanes) in russischer Sprache. Die Gruppe ist offen für Menschen aus allen Nationen. Der Kurs findet in russischer Sprache statt.

● **Kurs 2213****Alexander Gerber**

Do. 17:00 – 18:30 Uhr
ab 29.02.2024, 20 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
gebührenfrei

Vortrag**Historischer Tanz**

Beim Tanz im historischen Kontext geht es um Sehen und Gesehen werden. Man will Beziehungen knüpfen, seine sozialen Netzwerke vergrößern und Macht ausdrücken. Der Tanz zeigt sich als codierte Form: Könige und Adlige „spielen“ ihre festen Rollen.

Soziohistorische Gegebenheiten der verschiedenen Epochen finden wir auf der Bühne wieder: Erziehung, Normen, Kommunikationsstrukturen, Geschlechterrollen, usw.

Viele Aspekte werden vor allem in der tänzerischen Praxis anschaulich; deshalb stellt die Referentin einige exemplarische Tänze vor. Beim unserem Blick auf die politischen und dynastischen Aspekte des Tanzes begegnen wir auch Persönlichkeiten wie Elizabeth I. und Louis XIV.

● **Kurs 2214****Michaela Mettel,****Dipl. Kulturwissenschaftlerin**

Fr. 08.03. 2024, 19:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 8,00

Abendkurs**Historischer Tanz durch die Epochen**

Eine getanzte Zeitreise zu den Königs- und Fürstenhöfen Europas!

Für Anfänger bis Fortgeschrittene ist etwas dabei: Wir starten mit einfachen Kreis- und Schreittänzen auf Frankreich und England um 1500, ziehen Vergleiche zu Tänzen der italienischen Frührenaissance und wagen uns allmählich an anspruchsvollere Schrittfolgen aus Spätrenaissance und Barock. Vorerfahrungen sind nicht nötig. Mobilitäts- und Stabilitätsübungen sind fester Bestandteil des Warm Up. Bequeme Kleidung und flexible Schuhe ohne Gummisohle werden empfohlen.

● **Kurs 2215****Michaela Mettel,****Dipl. Kulturwissenschaftlerin**

Fr. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 05.04. 2024, 7 Termine
(05.04., 12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05.)
Raum für gesunde Balance,
Stengelstraße
EUR 40,00 (30,00)

Wochenendkurs**Theatersport: Einführung ins Improvisationstheater nach Keith Johnstone**

Beim Theatersport – wo zwei Mannschaften von Akteuren gegeneinander antreten und um die Gunst des Publikums bzw. Schiedsrichters wetteifern, werden

Dozentinnen und Dozenten

MICHAELA METTEL
Kulturwissenschaftlerin
und Tanzhistorikerin

» Michaela Mettel ist studierte Kulturwissenschaftlerin/Tanzhistorikerin. Sie bildet sich aktuell als Gesundheitsmanagerin (DHfPG) weiter und arbeitet im Bereich Gesundheit und Prävention. Seit 2012 leitet sie Workshops für Historischen Tanz, in der letzten Zeit vor allem über den Hochschulsport und hat bereits mehrere themenspezifische Vorträge (international) und Unikurse als Dozentin gehalten. Nebenberuflich forscht sie im Rahmen ihrer Dissertation über Genderrollen in italienischen Tanztraktaten und engagiert sich im Verein bei Dance @ History e. V. «

MUSIK, THEATER

Spontanität und Schlagfertigkeit, das bedingungslose Einlassen auf den Partner geübt.

● **Kurs 2216**

Bob Ziegenbalg

Fr. 22.03. 17:30 – 20:30 Uhr

Sa. 24.03. 10:00 – 13:00 und

15:00 – 18:00 Uhr

So 25.03. 10:00 – 13:00 Uhr und

14:00 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Raum 1 EG

Sie wollen gelegentlich eine Theateraufführung in Kaiserslautern, Trier oder Mannheim besuchen, haben aber keine Lust, sich alleine auf den Weg zu machen? Dann haben wir vielleicht das passende Angebot für Sie: Unsere Theaterfahrten sollen in der Gruppe unter fachkundiger Betreuung gemeinsam vorbereitet werden. Sie reisen gemeinsam, klimafreundlich und mit einem preiswerten Gruppentarif per Bahn. Da zu Redaktionsschluss noch nicht alle Spielpläne veröffentlicht waren, informieren Sie sich bitte auch über die Webseite der vhs. Falls Sie Fragen haben, können Sie auch gerne unseren pädagogischen Mitarbeiter, Herrn Roessler, unter 0681 506-4321 anrufen.

Theaterfahrt

Pfalztheater Kaiserslautern:

„frau verschwindet (versionen)“

Eine äußerst turbulente und schräge Spurensuche nach vielstimmigen und facettenreichen Frauenbildern in unserer heutigen Gesellschaft. Die Autorin Julia Haenni (*1988) hat Theaterregie an der Züricher Hochschule der Künste sowie Theaterwissenschaften und Germanistik in Bern und Berlin studiert. Neben der Arbeit als Dramatikerin führt sie gele-

gentlich Regie, oder tritt mit eigenen Performances auf.

● **Kurs 2217**

Jasmin Kaege, Absolventin der HBK Saar, Bühnen- und Kostümbildnerin

Näheres wird bei der Vorbesprechung am Fr. 26.04.2024, 19:00 Uhr, Altes Rathaus, Raum 8 Literatlounge, geklärt.

Anreise zur Theateraufführung: per Bahn

Aufführung: Sa. 27.04.2024, 20:00 Uhr

Pfalztheater Kaiserslautern,

Willy-Brandt-Platz 4-5,

67657 Kaiserslautern

EUR 38,00 (25,00, incl. Theaterkarten zzgl.

Fahrtkosten)

Theaterfahrt

Nationaltheater Mannheim:

„Krieg ist kein Spiel für Frauen“ von Lidiia Golovanova

Für „Krieg ist kein Spiel für Frauen“ recherchiert Natasha Borenko Geschichten von Frauen im Krieg und inszeniert eine Kriegsandacht, in der das Publikum „in einem gemeinsamen Ritual“ die Geschichten dieser Frauen erlebt. Die Regisseurin Natasha Borenko stammt aus Sibirien und ist studierte Psychologin. Sie hat zudem einen Abschluss in Dramaturgie der St. Petersburg State Theatre Arts Academy und arbeitet interdisziplinär mit Künstlerinnen, Künstlern, Erzieherinnen, Erziehern, Friedensschaffenden und Aktivistinnen und Aktivisten zusammen. Jasmin Kaege, die diese Theaterfahrt leitet, hat an der HBK Saar Freie Kunst studiert. Sie inszeniert multimediale Projekte im Öffentlichen Raum und arbeitet als Bühnen- und Kostümbildnerin. *Vorbesprechung im Alten Rathaus: Termin wird noch bekanntgegeben.*

● **Kurs 2217A**

Jasmin Kaege, Absolventin der HBK Saar, Bühnen- und Kostümbildnerin

Dozentinnen und Dozenten



SIMONE KRANZ

Schauspieldramaturgin am Saarländischen Staatstheater

» Nach meinem Studium arbeitete ich als Dramaturgin u. a. am Düsseldorfer Schauspielhaus, am Theater Dortmund, am Schauspiel Köln und am Theater Oberhausen, bevor ich 2017 als Schauspieldramaturgin ans Saarländische Staatstheater kam. In meinen Kursen bei der vhs führe ich die TeilnehmerInnen nicht nur hinter die Kulissen des Theaters, sondern ermögliche ihnen, u. a. auch auf Grund meiner Fortbildung zum Thema „Interkulturelles Projekt Management“, einen Blick über die Grenzen zu den französischen Nachbartheatern. «

Näheres wird bei der Vorbesprechung im Alten Rathaus geklärt.

Anreise zur Theateraufführung: Per Bahn
Aufführung: Termin wird noch bekanntgegeben

Nationaltheater Mannheim,
Studio Werkhaus, Mozartstraße 9-11
EUR 38,00 (25,00) incl. Theaterkarten zzgl. Fahrtkosten)

In Kooperation mit dem Saarländischen Staatstheater

Abendkurs

Theater kennt keine Grenzen

Der Kurs „Theater kennt keine Grenzen“ führt Sie unter Leitung von Dramaturgin Simone Kranz hinter die Kulissen des Saarländischen Staatstheaters. Gespräche mit Künstlern und Mitarbeitern der Werkstätten, wie beispielsweise der Kostüm- und Maskenabteilung, stehen ebenso auf dem Programm, wie Einblicke in Inszenierungen der Sparten Ballett, Schauspiel, Oper und Konzert. Auch gibt es gemeinsame Vorstellungsbesuche mit Vor- oder Nachgesprächen. Natürlich darf dabei ein Blick über die Grenze zu unseren französischen Nachbartheatern nicht fehlen.

● Kurs 2218A

**Simone Kranz, Dramaturgin,
Saarländisches Staatstheater**

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr,
ab 06.03.2024, 10 Termine (13.03., 10.04., 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06., 26.06.2024)

Saarländisches Staatstheater, Treffpunkt am Bühneneingang (Pforte)
EUR 60,00 (45,00) zzgl. Theaterkarten

● Kurs 2218B

**Simone Kranz, Dramaturgin,
Saarländisches Staatstheater**

Mi. 19:30 – 21:00 Uhr,

ab 06.03.2024, 10 Termine (13.03., 10.04., 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06., 26.06.2024)

Saarländisches Staatstheater, Treffpunkt am Bühneneingang (Pforte)
EUR 60,00 (45,00, zzgl. Theaterkarten)

Einzelveranstaltung

Theateraufführung König Arthus

Hochdramatisch – aber gewürzt mit britischem Humor – bringt Kates Theater die Sage um den heldenhaften König Artus und seine Ritter der Tafelrunde auf die Bühne. Eine Mär voller Rätsel, Liebe und Leidenschaften, hinterhältigen Morden und großen Schlachten. Lassen Sie sich verzaubern von der Magie des Schattentheaters in seinen unterschiedlichen Formen, vermischt mit traditionellem Theater. Lichttechnik, Musik und Geräusche entführen Sie ins Mittelalter in die Welt des berühmten Königs Britanniens und seiner schönen Gweniver, ihres Geliebten Lancelot und der Intrigantin Morgan Le Fay, welche mit ihrem machthungrigen Neffen Mordred schließlich alle ins Verderben stürzt.

● Kurs 2219

**Kates Theater, Idee, Text und Regie:
Katharina Schmuck**

Do. 25.04.2024, 19:30 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
EUR 14,00 (10,00)

Dozentinnen und Dozenten



STR KATHARINA SCHMUCK
Musik- und Theaterpädagogin
(BuT), Dozentin The New Yellow
Submarine Chor

» Ursprünglich aus dem Lehramt kommend, bin ich seit einigen Jahren freiberuflich als Musik- und Theaterpädagogin tätig und mache Projektarbeit an Schulen und Institutionen mit Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen. Singen spielt dabei immer eine große Rolle. In jedem Menschen stecken Musikalität und die Fähigkeit zum kreativen Ausdruck. Deshalb stehen bei meiner künstlerischen Arbeit die Ideen und Wünsche der KursteilnehmerInnen im Vordergrund. Meine Aufgabe ist es, sie umzusetzen und zu einem harmonischen Ganzen zusammenzufügen. Spaß am Singen und Lust auf Neues sind die wichtigsten Voraussetzungen dafür. www.kates-theater.de «

MUSIK, THEATER

ZAUBERKURSE FÜR KINDER

Junge vhs

Die Zauberwerkstatt

✳ 6 bis 12 Jahre

Jetzt wird's magisch und kreativ zugleich! Marco Lauer lädt in seine brandneue Zauberwerkstatt ein, wo gemeinsam für einen ganzen Tag an Tricks und Illusionen getüftelt wird. Die Kinder lernen eine Vielzahl an einfach auszuführenden Zaubertricks und bekommen jede Menge Tipps und Tricks vom Profi für die eigene Vorführung zu Hause. Am Ende des Tages präsentieren die Kinder sogar ihre eigene Zaubershow mit ganz großen Geheimnissen! Zudem soll natürlich ein kleiner Einblick in Marcos aktuelles Zauberprogramm nicht fehlen. Der prall gefüllte Zauberbeutel darf im Anschluss an den Kurs selbstverständlich mit nach Hause genommen werden.

Dafür ist vor Ort zusätzlich eine Materialkostenpauschale in Höhe von EUR 10,00 pro Kind zu entrichten. Wir bitten Sie darum, Ihren Kindern für die Mittagspause etwas zu Essen sowie ausreichend zu trinken mitzugeben.

● Kurs 2219D

**Marco Lauer Magic,
Zauberkünstler & Illusionist**

Do. 04.04.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

EUR 30,00 (zzgl. Materialgebühr EUR 10,00 bar vor Ort)

Junge vhs

Lirum Larum Löffelstiel

✳ 6 bis 12 Jahre

Was ist denn das für ein seltsamer Name? Dieser Kurs hat es in sich! Gemeinsam tauchen wir ein, in die faszinierende Welt der Magie. Wir beschäftigen uns nicht nur im Detail mit einigen Zaubertricks und

Zaubersprüchen, sondern mixen sogar unseren eigenen magischen Zaubertrank. Zudem gibt's einen Einblick in die magisch-verhexte Zaubershow von Marco Lauer. Mehr Magie an einem Tag kann man nicht mit nach Hause nehmen!

Pro Kind ist deshalb vor Ort zusätzlich eine Materialkostenpauschale von EUR 10,00 zu entrichten. Wir bitten Sie außerdem, Ihren Kindern für die Mittagspause etwas zu Essen sowie ausreichend zu trinken mitzugeben.

● Kurs 2219E

**Marco Lauer Magic,
Zauberkünstler & Illusionist**

Do. 01.08.2024, 10:00 – 15:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

EUR 20,00 (zzgl. Materialgebühr EUR 10,00 bar vor Ort)

Bildung für Alle.

Inklusion ist uns bei der Volkshochschule ein Anliegen, das wir sehr ernst nehmen. Das bedeutet konkret, dass wir jedem Menschen, egal ob er irgendwelche Einschränkungen hat oder nicht, grundsätzlich die Teilnahme an allen Veranstaltungen ermöglichen wollen. Falls es Hindernisse gibt, z. B. durch die bauliche Situation, sprechen Sie uns bitte an. Wir werden uns um eine inklusive Lösung bemühen. Manche Menschen mit Mobilitätseinschränkungen planen ihre Freizeitaktivitäten gerne in der Gemeinschaft. Für sie gibt es bei der vhs eine eigene Gruppe, die Sie auch willkommen heißt, wenn Sie gut zu Fuß sind. Selbstverständlich können Sie als NutzerIn eines Rollstuhls oder einer Gehhilfe unsere Veranstaltungen alleine oder mit PartnerIn, Familie oder FreundInnen besuchen. Wir freuen uns auf Sie.

Dozentinnen und Dozenten



MARCO LAUER
Zauberkünstler & Illusionist

» Komm, lass uns zaubern!
Seit meinem sechsten Lebensjahr fasziniert und fesselt mich die Zauber Kunst im wahrsten Sinne des Wortes. Angefangen hat alles ganz klassisch mit dem ersten Zauberkasten. Zauber Kunst ist mehr als Täuschung und Illusion. Zauber Kunst ist eine internationale Sprache, die jeder versteht: die Sprache des Staunens. Ob Groß oder Klein, Jung oder Alt und egal welcher Herkunft – Zauber Kunst verbindet! Genau dieses Gefühl möchte ich durch meine Kurse transportieren und hinaus in die Welt tragen. Und wer weiß, vielleicht hat Dich ja auch schon bald das Zauberfieber gepackt! «

Für Menschen mit oder ohne eingeschränkte Mobilität

Theaterbesuch im Saarländischen Staatstheater – Alte Feuerwache

Aktuelle Aufführung

● Kurs 2220

Erich Keßler/Hildegard Keßler

Fr. 29.03.2024, (Karfreitag) 18:00 Uhr,

Treffen ab 17:30 Uhr

Treffpunkt: Eingang rechts

Alte Feuerwache, Landwehrplatz

Ermäßigter Eintritt

Für Menschen mit oder ohne eingeschränkte Mobilität

Theaterbesuch:

Theater im Viertel (TiV)

„Lucy in the sky“, Szenische Produktion zum Thema der Spielzeit „vom VerWANDELn“

Zugang für RollstuhlfahrerInnen, RollatornutzerInnen per Hebebühne zum Theaterraum. Auch das Bistro nebenan ist rollstuhlgerecht (mit WC) zugänglich.

● Kurs 2220A

Hildegard Keßler/Erich Keßler

Sa. 20.04.2024, 19:30 – 21:00 Uhr

Theater im Viertel (TiV)

Ermäßigter Eintritt

Für Menschen mit und ohne eingeschränkte Mobilität

Konzert des Orgelrast e. V.

● Kurs 2220B

Erich Keßler/Hildegard Keßler

Gemeindezentrum Knappenroth oder

Kapelle der Caritasklinik,

Termine werden noch bekanntgegeben gebührenfrei

Für Menschen mit oder ohne eingeschränkte Mobilität

Theaterbesuch im Saarländischen Staatstheater – Aktuelle Aufführung im Großen Haus

● Kurs 2220C

Erich Keßler/Hildegard Keßler

So. 23.06.2024, 18:00 Uhr (17:30 Uhr,

Treffen rechts neben der Freitreppe (Hebebühne)

Staatstheater, Saarbrücken Großes Haus ermäßigter Eintritt

Dozentinnen und Dozenten



HILDEGARD KESSLER
Dozentin

» Das Angebot der vhs: „Personen, mit und ohne Mobilitätseinschränkung, gestalten und erleben gemeinsam ... Kultur vor Ort, Reisen und Geselligkeit“ wird seit jetzt 30 Jahren von uns beiden, Hildegard und Erich Keßler, gestaltet und durchgeführt. Mehrtagesfahrten im rollstuhlgerechten Reisebus mit Hebebühne waren bis zur Corona-Pandemie stets die jährlichen „Höhepunkte“. In den letzten 15 Jahren wurden auch die Verbindungen zur Universität Populaire Sarreguemines Confluences entwickelt und ausgebaut. Die Saarbahn bietet gute Bedingungen für die Fahrten zu den FreundInnen nach Sarreguemines und umgekehrt nach Saarbrücken zu den gemeinsamen Angeboten. «



Beratung und Information



Dr. Elisabeth Schmitt
Programmbereichsleiterin
 Altes Rathaus, Zi. 35
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4335
 Fax 0681 506-4390
 elisabeth.schmitt@rvsbr.de

Anmeldung und Service



Anja Webel
Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 2
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4317
 Fax 0681 506-4399
 anja.webel@rvsbr.de

Film, Medien

In diesem Bereich versteht sich die vhs als Förderer von Saarbrücken als Filmstadt. Kommentierte Filmveranstaltungen und Filmreihen in den Saarbrücker Arthouse-Kinos sind fester Bestandteil des Programms. Interessenten haben auch die Möglichkeit, sich Filmvereinen wie der Wolfgang Staudte Gesellschaft anzuschließen, die an der vhs angesiedelt ist.

Das Programm umfasst in Kooperation mit der Landesmedienanstalt Saarland Kurse zu Filmpraxis und Medienkommunikation. Ob Podcast oder Pressearbeit – die Medienexpertin Meike Stein zeigt in ihren Workshops, wie man sein eigenes Projekt im Internet startet bzw. eine breite Öffentlichkeit über die eigenen Aktivitäten informiert.

Für alle, die sich für die Geschichte Saarbrückens als Kinostadt interessieren, bietet die Führung „Faszination Film – Saarbrücker Kinogeschichten“ spannende Einblicke.



FILM, MEDIEN**Medienkompetenz**

Veranstaltungen in Kooperation mit der Landesmedienanstalt Saarland (LMS)

Seminar**Grüne Magie:
Greenscreen-Welten entdecken**

ModeratorInnen oder SchauspielerInnen im Fernsehen agieren heutzutage häufig vor einem blauen oder grünen Hintergrund oder in einem Studio. Alles, was um sie herum zu sehen ist, wird digital eingefügt: Spaziergänge auf dem Mond oder durch den Dschungel, schwebende Gegenstände oder Wettermoderation, vieles ist mit Hilfe der Greenscreen-Technik einfach möglich. Wie diese Technik genau funktioniert, welche Manipulationsmöglichkeiten einem Fernseh- bzw. Filmteam damit zur Verfügung stehen und wie man diese Effekte im kleinen Stil auch zu Hause durchführen kann, erfahren Sie in diesem Kurs. Das Seminar findet im Aufnahmestudio der LMS statt. Für (Hobby-)FilmerInnen und alle, die sich für die Greenscreen-Technik und die digitale Live- und Nachbearbeitung von Videos interessieren.

● **Kurs 2224****Jonas Norden**

Do. 22.02.2024, 17:00 – 19:00 Uhr
LMS, Nell-Breuning-Allee 6 (Eingang Nr. 5),
66115 Saarbrücken
EUR 10,00
Anmeldung erforderlich bei der Landesmedienanstalt Saarland (LMS)
(Fon 0681 38988-12, www.mkz.LMSaar.de).

Wochenendkurs**Video-Grundkurs**

Der Kurs führt die Teilnehmenden in die Grundlagen der Video-Arbeit ein. Sie lernen die wichtigsten filmischen Gestaltungsmittel, also Kameraarbeit mit Perspektiven und Aufnahmewinkel, Licht und Ton kennen und in ihrem Zusammenwirken verstehen. Anschließend sind sie in der Lage, diese Mittel in ihrer Wirkung auf den Zuschauer einzuschätzen und sie bei ihrer eigenen Arbeit bewusst einzusetzen. Die erlernten Gestaltungsmittel werden anhand kleiner praktischer Übungen gemeinsam trainiert und vertieft. Eigene Technik darf gerne zum Kurs mitgebracht werden, ist aber kein Muss.

Für Video-AnfängerInnen.

● **Kurs 2225****Jan-Luca Blass,****Mediengestalter Bild und Ton**

Sa. 02.03.2024, 10:00 – 17:00 Uhr
LMS, Nell-Breuning-Allee 6 (Eingang Nr. 5),
66115 Saarbrücken
EUR 30,00
Anmeldung erforderlich bei der Landesmedienanstalt Saarland (LMS)
(Fon 0681 38988-12, www.mkz.LMSaar.de).

Workshop**How To Podcast: Mein erster Podcast**

Podcasts sind beliebter denn je. Fast jeder Radiosender bietet Beiträge zum Nachhören an, Zeitungen und Magazine ergänzen ihr Angebot durch Audio- und Videobeiträge. Viele Unternehmen aber auch private PodcasterInnen produzieren eigenen Serien zu ausgewählten Themen. Ob Interviews, Ratgeber oder das Gespräch mit der besten Freundin, Jede und Jeder kann heute zum Produzenten oder zur Produzentin werden, auch Sie! Es wird nicht nur um die Themenfindung und den richtigen Aufbau eines Podcasts gehen,

sondern auch um technische Grundlagen sowie geeignete Software und benötigtes Equipment.

● **Kurs 2226****Kevin Schneider,****YouTuber und Hörspielproduzent**

Mi. 06.03.2024, 16:00 – 20:00 Uhr
LMS, Nell-Breuning-Allee 6 (Eingang Nr. 5),
66115 Saarbrücken
EUR 20,00
Anmeldung erforderlich bei der Landesmedienanstalt Saarland (LMS)
(Fon 0681 38988-12, www.mkz.LMSaar.de).

Wochenendkurs**Medienkommunikation:
Mindful Messaging**

Die Veranstaltung kombiniert fundierte Konzepte der Kommunikationspsychologie mit innovativen Techniken, um Ihre Kommunikations- und Kreativfähigkeiten auf das nächste Level zu heben. Wie lassen sich relevante Themen identifizieren und effektiv für verschiedene Zielgruppen aufbereiten? Wie verpacken Sie Ihre Botschaften in packende Geschichten, die Ihr Publikum fesseln und bewegen? Wie sprechen und wirken Sie? Die Wahl der richtigen Formulierungen spielt eine entscheidende Rolle bei der Verstärkung Ihrer Botschaften. Sie erfahren, wie Sie präzise und wirkungsvolle Worte finden, um Ihre Botschaften klar zu vermitteln und gewünschte Reaktionen hervorzurufen. Dabei betrachten wir die Wirkung von Sprache aus psychologischer Perspektive und beleuchten, wie sich Stimmung, Denken und Verhalten Ihres Publikums steuern lassen. Sie testen, wie Sie ChatGPT als inspirierenden und produktiven Begleiter in Ihrem kreativen Prozess nutzen können. Dabei zeigen wir Ihnen, wie Sie die KI effizient einsetzen, um neue Ideen zu generieren, Texte zu verfeinern und Ihre

kreative Arbeit zu unterstützen.

Für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene.

● **Kurs 2227**

Klaus Dittrich, Journalist, Communication Consultant, Moderator, Lehrbeauftragter für Mediation und Konfliktmanagement

Sa. 09.03.2024, 10:00 – 14:00 Uhr

LMS, Nell-Breuning-Allee 6 (Eingang Nr. 5), 66115 Saarbrücken

EUR 30,00

Anmeldung erforderlich bei der Landesmedienanstalt Saarland (LMS) (Fon 0681 38988-12, www.mkz.LMSaar.de).

Wochenendkurs

Videoclips mit dem Smartphone produzieren

Das Bewerbungsvideo für die eigene Webseite, ein Interview auf Facebook, eine Produktpräsentation bei YouTube oder ein kurzes Urlaubsvideo bei Instagram, authentische und professionelle Videoclips werden in den verschiedensten Situationen benötigt. Dank technisch ausgereifter Smartphones können hochwertige Clips günstig und ohne hohen Aufwand selbst produziert werden. Der Workshop zeigt in einfachen und verständlichen Schritten, wie ein professioneller Videoclip mit dem Smartphone erstellt wird. Sie erfahren, welche Hardware für ein kontrolliertes Bild und einen perfekten Ton benötigt wird, worauf bei Bildaufbau und Lichtsetzung geachtet werden muss und wie Schwenks und Effekte richtig eingesetzt werden. Auch geeignet für kleinere Unternehmen, Verbände und Vereine.

Bitte eigenes Smartphone samt Ladekabel und/oder Powerbank zur Veranstaltung mitbringen.

● **Kurs 2228**

Jean M. Laffitau, Fotograf & Filmemacher, Inhaber photography & film schule Saarbrücken

Sa. 27.04.2024, 10:00 – 17:00 Uhr

LMS, Nell-Breuning-Allee 6 (Eingang Nr. 5), 66115 Saarbrücken

EUR 50,00

Anmeldung erforderlich bei der Landesmedienanstalt Saarland (LMS) (Fon 0681 38988-12, www.mkz.LMSaar.de).

Seminar

Medientraining für Hörfunk und TV

Das Auftreten bei Pressekonferenzen, Interviews oder Statements vor Presse, Funk und Fernsehen will gelernt sein. Wie kann die Kernbotschaft in aller Kürze, souverän und publikumsorientiert vermittelt werden? Wie beeinflussen Mimik, Gestik und Körperhaltung den eigenen Auftritt? Das Seminar richtet sich an alle, die professionell vor Kamera oder Mikrofon auftreten möchten. Unter realen Bedingungen (Scheinwerfer, Kamera, Mikrofon) werden Übungen durchgeführt, aufgezeichnet und analysiert. Sie erfahren, wie Sie sich auf ein Statement vor Kamera oder Mikrofon vorbereiten und auf den Zuschauer gleichermaßen sympathisch wie kompetent wirken.

● **Kurs 2229**

Klaus Dittrich, Journalist, Communication Consultant, Moderator, Lehrbeauftragter für Mediation und Konfliktmanagement

Mi. 05.06.2024, 16:00 – 20:00 Uhr

LMS, Nell-Breuning-Allee 6 (Eingang Nr. 5), 66115 Saarbrücken

EUR 30,00

Anmeldung erforderlich bei der Landesmedienanstalt Saarland (LMS) (Fon 0681 38988-12, www.mkz.LMSaar.de).

Dozentinnen und Dozenten



MEIKE STEIN

Medienwissenschaftlerin und Journalistin

www.papierstaupodcast.de

» *Wie wir die Welt wahrnehmen, wird maßgeblich durch unseren Medienkonsum geprägt. Deshalb ist es wichtig zu wissen, wie Medieninhalte produziert werden. Welche Themen finden statt, wie werden sie umgesetzt? Als Dozentin der vhs möchte ich mein Wissen teilen, das ich als Nachrichtenjournalistin und Literaturkritikerin in den Bereichen Print, TV, Radio und online erworben habe. Außerdem sollen TeilnehmerInnen sich selbst ausprobieren – learning by doing. <<*

In Kooperation mit der Ehrenamtsbörse**Workshop****Pressearbeit für Vereine und Ehrenamtliche**

Für Vereine und Ehrenamtliche ist es immens wichtig, eine breite Öffentlichkeit über die eigenen Tätigkeiten und Belange zu informieren. Ob klassische Tageszeitung, Radio, TV oder Internet: Wer seine Zielgruppe erfolgreich anspricht, hat viel bessere Chancen, seine Arbeit zum Erfolg zu führen. Schließlich sollen Veranstaltungsankündigungen, Positionen und Aufrufe zur Unterstützung auch gehört werden! Im Seminar werden die Grundlagen der Pressearbeit erklärt, von der Ansprache der MedienvertreterInnen über die richtige Aufbereitung der Inhalte für verschiedene Formate bis hin zum Aufbau eigener Verbreitungskanäle über die sozialen Medien.

● **Kurs 1886**

Meike Stein, M.A. Medienwissenschaft, ausgebildete Rundfunk- und Fernsehjournalistin (ARD), Panel-Mitglied Papierstau Podcast

Sa. 15.06.2024, 14:00 – 17:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
gebührenfrei

In Kooperation mit Papierstau Podcast**Workshop****Unabhängig bloggen und podcasten – wie starte ich mein eigenes Projekt im Internet?**✳ **Für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene**

Immer mehr Menschen wollen ihren eigenen Blog oder Podcast starten – doch wie geht man das am besten an? In diesem Seminar soll es um Themenfindung, Format und Zielgruppenansprache gehen,

also darum, wie man Inhalte ansprechend gestaltet und sie für das gewünschte Publikum präsentiert. Ob Buch- oder Vereinsblog, Politik oder Beauty, Instagram oder Spotify: An vielen Beispielen werden unabhängige Content Creator und ihre Möglichkeiten besprochen, und natürlich werden auch die Fragen der TeilnehmerInnen beantwortet sowie einige Präsentationsformen ausprobiert.

● **Kurs 2237**

Meike Stein, M.A. Medienwissenschaft, ausgebildete Rundfunk- und Fernsehjournalistin (ARD), Panel-Mitglied Papierstau Podcast

Sa. 20.07.2024, 14:00 – 17:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 25,00

Filmgesellschaften/Filmfestivals**Wolfgang Staudte Gesellschaft e.V.**

Die Wolfgang Staudte Gesellschaft e.V. widmet sich dem Vermächtnis des deutschen Filmemachers Wolfgang Staudte, der in Saarbrücken geboren wurde. Dazu gehört die Sicherung des Archivs von Wolfgang Staudte, aber auch die Weiterführung von Wolfgang Staudtes Filmidee. Staudte hat mit seinen Filmen ein Zeichen für politische Stellungnahmen und Engagement gesetzt. Die Gesellschaft erarbeitet ein Programm, das den ideellen Hintergrund von Wolfgang Staudtes Filmen weiterführt. Die Treffen finden an der vhs Regionalverband Saarbrücken, Altes Rathaus am Schlosplatz statt. Informationen und Termine: Uschi Schmidt-Lenhard, 1. Vorsitzende, Fon 0681 816253.

● **Kurs 2260**

Uschi Schmidt-Lenhard/Wolfgang Staudte Gesellschaft

Mi. 12:00 – 13:30 Uhr
ab 28.02.2024, 10 Termine

Altes Rathaus, Raum 6
gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bei Uschi Schmidt-Lenhard unter Fon 0681 816253.

Sonstige Angebote**Exkursionen in Kooperation mit dem Verein Geographie ohne Grenzen e.V./ StattReisen Saar**

Sofern nicht anders vermerkt, ist keine Anmeldung erforderlich. Falls man sich anmelden muss, dies bitte direkt bei GoG vornehmen, nicht bei der Volkshochschule. Bitte Informieren Sie sich diesbezüglich bei GoG. Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt vor Ort. Weitere Informationen bei Geographie ohne Grenzen e.V., Fon 0681 301 402 89 oder www.geographie-ohne-grenzen.de.

Stadtteilrundgang**Faszination Film – Saarbrücker Kinogeschichten**

Klappe, die Erste: Ein neuer unterhaltssamer Parcours durch die saarländische Film- und Kinogeschichte führt uns zu bekannten Kinos der Stadt. Vom Gloria-Palast über den Standort der ersten „Camera“ zum Filmhaus in der Mainzer Straße, auch im Nauwieser Viertel gibt es eine Station. Erfahren Sie mehr über die beiden großen Regisseure der Stadt Max Ophüls und Wolfgang Staudte, wie Saarbrücken zum wichtigen Festival-Ort für den Nachwuchsfilm wurde und viele spannende Anekdoten aus der schillernden Welt des Films.

● **Kurs 2240**

Markus Lenzen, Künstler

Sa. 25.05.2024, 10:00 Uhr, Dauer: ca. 2 Std.
Treffpunkt: SB, Bahnhofsvorplatz
EUR 10,00 (7,00)

Beratung und Information

Thomas Roessler Dipl. Des.
Pädagogischer Mitarbeiter
 Altes Rathaus, Zi. 34
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4321
 Fax 0681 506-4390
 thomas.roessler@rvsbr.de

Anmeldung und Service

Mechthild Speicher
Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 1
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4316
 Fax 0681 506-4399
 mechthild.speicher@rvsbr.de

Kunstgeschichte, Bildende Kunst

Werke der Bildenden Kunst entstehen immer in einem bestimmten gesellschaftlichen Zusammenhang. Von der Höhlenmalerei bis ins Mittelalter waren es vor allem spirituelle oder religiöse Aufträge, die die Künstler übernahmen. Später ging es dann oft um die die Repräsentation adliger Herrscher. Im 20. Jahrhundert erlangte die Kunst größere Freiheit, was dazu führte, dass heutige KünstlerInnen die Bedeutungszusammenhänge ihrer Werke meist selbst formulieren und ganz eigenständige formale Lösungsansätze finden.

Mit der Hilfe von Fachleuten können wir die Konzepte hinter Werken der Kunstgeschichte oft besser verstehen. Jüngere Werke weisen häufig „Leerstellen“ auf; wir können uns frei assoziierend „an sie heranwagen“.

Kulturelle Teilhabe ist ein Glücksfaktor. Kunst gemeinsam zu erleben, sich mit anderen über die eigenen und fremde Sichtweisen auszutauschen, kann uns bereichern. Dies gilt besonders für die verschiedenen Führungen, Kunstgespräche und Vorträge, die wir Ihnen in diesem Semester anbieten, aber genauso für die praktischen Kunstkurse. Hier können Sie sich unter fachlicher Anleitung gestalterisch weiter entwickeln und sich gleichzeitig im geschützten Rahmen der Ateliergemeinschaft im unvoreingenommenen und konstruktiven Dialog über Kunst üben.



Dr. Kristina Betz
Pädagogische Mitarbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 34
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4321
 Fax 0681 506-4390
 kristina.betz@rvsbr.de

KUNSTGESCHICHTE

Ausstellungsführungen und Kunstfahrten

In Kooperation mit dem Weltkulturerbe
Völklinger Hütte

Ausstellungsführung

Der Deutsche Film – 1895 bis Heute (15.10.2023 – 18.08.2024)

Die Ausstellung des Weltkulturerbes Völklinger Hütte und der Deutschen Kinemathek Berlin gibt erstmals einen umfassenden Überblick sowie immersiven Einblick zum deutschen Film von 1895 bis heute. Ein Filmstudio sowie Kino in der Verdichterhalle runden das ebenso aufwendige wie atmosphärisch dichte Gesamtpanorama aus Filmen, Fotos, Plakaten, Zeitdokumenten, Kamertechnik und Kostümen ab.

Weitere Informationen unter
www.voelklinger-huette.org

● Kurs 2301

Weltkulturerbe Völklinger Hütte

Sa. 16.03.2024, 11:00 Uhr

Weltkulturerbe Völklinger Hütte,
Gebläsehalle und Verdichterhalle
EUR 17,00 (15,00) an das Weltkulturerbe
Völklinger Hütte

● Kurs 2302

Weltkulturerbe Völklinger Hütte

Sa. 20.04.2024, 14:00 Uhr

Weltkulturerbe Völklinger Hütte,
Gebläsehalle und Verdichterhalle
EUR 17,00 (15,00) an das Weltkulturerbe
Völklinger Hütte

Anmeldung jeweils erforderlich beim
Weltkulturerbe Völklinger Hütte
(Fon 06898 9100100 oder
visit@voelklinger-huette.org)

Kunstgespräche

Werke des 20. Jahrhunderts im Saarland-
museum

Die TeilnehmerInnen werden zu Kunst-
gesprächen in die Moderne Galerie des
Saarland-Museums eingeladen.
Wir besuchen ausgewählte Werke des 20.
Jahrhunderts, vorwiegend Malerei. Künst-
lerische Positionen aus der Zeit nach dem
2. Weltkrieg: Surrealismus, Neue Sachlich-
keit, Zero, Informel, Konkrete Kunst.
Es geht zunächst um Sehen, Empfinden
und miteinander Sprechen. Im Weiteren
um den jeweiligen Kontext der Kunstge-
schichte.

Das Programm zum Monat März liegt
noch nicht vor. Sollte in dieser Zeit eine
interessante Ausstellung präsentiert
werden, könnten wir diese in unsere
Veranstaltung miteinbeziehen.

Museumseintritte sind vor Ort zu zahlen.

● Kurs 2303

Prof. Dr. Till Neu

Di. 05.03.2024, 16:00 – 17:00 Uhr
Saarlandmuseum, Moderne Galerie, Foyer
EUR 8,00 (zzgl. Museumseintritt)

● Kurs 2303A

Prof. Dr. Till Neu

Fr. 08.03.2024, 16:00 – 17:00 Uhr
Saarlandmuseum, Moderne Galerie, Foyer
EUR 8,00 (zzgl. Museumseintritt)

● Kurs 2303B

Prof. Dr. Till Neu

Di. 12.03.2024, 16:00 – 17:00 Uhr
Saarlandmuseum, Moderne Galerie, Foyer
EUR 8,00 (zzgl. Museumseintritt)

● Kurs 2303C

Prof. Dr. Till Neu

Fr. 15.03.2024, 16:00 – 17:00 Uhr
Saarlandmuseum, Moderne Galerie, Foyer
EUR 8,00 (zzgl. Museumseintritt)

Dozentinnen und Dozenten



Foto: Werner Röhner

DELF SLOTTA

*Geograf, Landeskundler,
Industriekultur- und Saarland-Fan*

» Ich bezeichne mich gerne als
„bekennenden Wahl-Saarländer“
mit langjähriger „Vor-Ort-Erfah-
rung“. Immer wieder gehe ich bei
uns gezielt auf die Suche nach
Dingen, die es lohnen, den Gästen
unserer Region, aber auch den
Einheimischen gezeigt zu werden.
Schon vor vielen Jahren bin ich im
Rahmen meiner Industriekultur-
Arbeiten auf die hiesigen Indust-
riearchitekturen und technischen
Denkmäler gestoßen. Ich war
direkt begeistert und ich bin es
bis heute! Was für grandiose Orte!
Wer's nicht glaubt, ist herzlich ein-
geladen zum Selbstversuch unter
Anleitung.
Ich freue mich auf Sie! «

KUNSTGESCHICHTE, BILDENDE KUNST

In Kooperation mit der Evangelischen Akademie im Saarland und der Stiftung Schinkelkirche Bischmisheim

Führung**Die Bischmisheimer Kirche von Karl Friedrich Schinkel**

2024 wird das Bischmisheimer Wahrzeichen, die berühmte evangelische Schinkelkirche, 200 Jahre alt. „Keine Maskerade – das Nothwendige der Construction schön gestalten“, so formulierte Karl Friedrich Schinkel den Grundsatz seiner Baukunst. Schinkel, geboren 1781 in Neuruppin und gestorben 1841 in Berlin, war Architekt in preußischen Diensten und stieg bis zum Baumeister des preußischen Königs auf. Seiner von ihm entworfenen und 1822-1824 erbauten Kirche in Bischmisheim hat er eine spektakuläre Achteckform mit einer umlaufenden Empore im Innern gegeben. Altar, Kanzel und Orgel bilden eine Achse, um die sich die Gemeinde in dichter, aber keineswegs enger Form versammelt. Noch heute verkörpert die Kirche die Vorstellungen, welche der größte preußische Baumeister des 19. Jahrhunderts von einer evangelischen Dorfkirche hatte. Die Schinkelkirche gilt heute als ein Meisterwerk des Klassizismus und als „der“ Idealbau einer evangelischen Dorfkirche.

● **Kurs 2304****Delf Slotta, Vorsitzender des Stiftungsrates der Stiftung Schinkelkirche Bischmisheim**

Do. 29.02.2024, 17:00 Uhr
Evangelische Kirche, Kirchstr. 1a,
66132 Bischmisheim

Der Eintritt ist frei. Eine Spende zur Förderung der Stiftungsarbeit wird erbeten.
Voranmeldung ist nicht erforderlich.

In Kooperation mit dem Landgericht Saarbrücken

Führung**Architektur als Inszenierung – Geschichte und Geschichten zum Landgericht Saarbrücken**

Mit der Göttin Athene, aber (fast) ohne Justitia: Das Gebäude des Landgerichts Saarbrücken werden die wenigsten Besucher freiwillig und gerne betreten. Aber es lohnt sich: Hinter seiner hohen Eingangstür verbergen sich interessante Geschichten über seine Entstehung und einige kunsthistorische Überraschungen – wie die Sache mit Athene und Justitia. Die Führung will Ihnen darin einige Einblicke geben.

● **Kurs 2305****Thomas Weiten, Richter am Oberlandesgericht**

Do. 16.05.2024, 16:00 – 17:30 Uhr
Treffpunkt: Eingang Gebäude Landgericht,
Franz-Josef-Röder-Straße 15,
66119 Saarbrücken
gebührenfrei

Saarbrücker Kunstfahrten

Mit dieser Reihe bietet die vhs in jedem Semester Exkursionen zu Ausstellungen bekannter europäischer Museen an. Dabei steht die unmittelbare Begegnung mit traditionellen und modernen Kunstwerken im Zentrum. Begleitet werden diese Kunstexkursionen von dem Kunsterzieher und Künstler Fred Weber.

**SAARBRÜCKER KUNSTFAHRTEN**

Unter der Leitung des Kunsterziehers und Künstlers Fred Weber

- » Mit dieser Reihe bietet die vhs in jedem Semester Exkursionen zu Ausstellungen bekannter europäischer Museen an. Die vhs plant für Anfang Juli eine Kunstreise nach Köln zur großen Ausstellung „Paris 1874: Revolution in der Kunst. Vom Salon zum Impressionismus“. Die Exkursionsleitung hat Fred Weber inne. InteressentInnen können sich vorab informieren und vormerken lassen.
AnsprechpartnerIn sind
Thomas Roessler (0681 506-4321 oder thomas.roessler@rvsbr.de) und Mechthild Speicher (0681 506-4316 oder mechthild.sppeicher@rvsbr.de). «

Mehrtagesfahrt **Kunstreise Prag**

Die „Goldene Stadt“ an der Moldau beherbergt Kunstschatze und Zeugnisse ihrer bedeutenden Geschichte in Überfülle. Seit 1992 steht ihr wunderschöner historischer Stadtkern auf der Liste des Welterbes der UNESCO.

Ein Rundgang zu den Highlights dieser berühmten Innenstadt gehört zum festen Programm unserer 4-Tagesfahrt. Daneben bieten wir Besuche in der Nationalgalerie mit Werken internationaler und tschechischer Künstler, sowie im „Haus der Fotografie“ an, optional auch in Kirchen und berühmten Kaffeehäusern. Natürlich geben wir gerne Tipps für abendliche Bummel am Ufer der Moldau, für böhmische Restaurants und urige Kneipen; ein Bier nach Pilsener Brauart gilt schließlich als fester Bestandteil der Tschechischen Kultur.

● Kurs 2306

**Fred Weber, Kunstpädagog, Künstler/
Thomas Roessler, hauptamtlicher
pädagogischer Mitarbeiter der vhs**

Do. 30.05.2024 - So.02.06.2024

Abfahrt: Do. 30.05.2024, 07:00 Uhr an der Schlossmauer, Saarbrücken

Rückkehr: So.02.06. 2024, ca. 17:00 Uhr an der Schlossmauer, Saarbrücken

EUR 495,00 (incl. An- und Abreise, Fahren vor Ort, Übernachtung mit Frühstück, Kurtaxe, Stadtführung, zzgl. Eintritte und Gastronomie)

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Einzelzimmer oder ein Doppelzimmer haben wollen.

Die Fahrt ist ausgebucht. Sie können sich auf eine Warteliste setzen lassen.

Tagesfahrt **Kunststadt Köln**

Große Ausstellung „Paris 1874“

Nur drei Jahre nach der Niederschlagung des Aufstandes der „Commune“ ging von Paris eine „Revolution in der Kunst“ aus, deren Einfluss auf die Geschichte der Malerei gar nicht groß genug eingeschätzt werden kann: Die Abwendung von der Salonmalerei hin zu einer Auseinandersetzung mit Licht und Farbe unter freiem Himmel.

Genau 150 Jahre nach der ersten Ausstellung der später weltberühmten Impressionisten wie Degas, Morisot, Monet, Renoir und Sisley zeichnet das Wallraf-Richartz-Museum die spannende Entwicklung der französischen Malerei nach.

Der Besuch dieser großen Ausstellung „Paris 1874: Revolution in der Kunst. Vom Salon zum Impressionismus“ steht im Mittelpunkt unserer Kunstreise nach Köln. Für einen gemeinsamen Besuch des Kölner Doms bleibt noch Zeit, ebenso für einen Bummel durch die Stadt und die Entdeckung eines romanischen Kleinodes.

● Kurs 2306A

**Fred Weber, Kunstpädagog, Künstler/
Thomas Roessler, Dipl. Des.**

Sa. 06.07.2024, 07:00 – 21:00 Uhr

Abfahrt: 07:00 Uhr an der Schlossmauer, Saarbrücken

Rückkehr: 21:00 Uhr an der Schlossmauer, Saarbrücken

EUR 68,00 (inkl. Fahrt, Eintritte und Führungen; zzgl. Gastronomie)

Anmeldung erforderlich bis 08.06.2024

Exkursionen in Kooperation mit dem Verein Geographie ohne Grenzen e.V./ StattReisen Saar

Sofern nicht anders vermerkt, ist keine Anmeldung erforderlich. Falls man sich anmelden muss, dies bitte direkt bei GoG vornehmen, nicht bei der Volkshochschule. Bitte informieren Sie sich diesbezüglich bei GoG. Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt vor Ort. Weitere Informationen bei Geographie ohne Grenzen e.V., Fon 0681 301 402 89 oder www.geographie-ohne-grenzen.de.

Stadtteilrundgang

Urban Art Walk – Schrilte Street Art, Murals und lokale Graffiti-Kunst

Eine interaktive Entdeckungstour mit jeder Menge Kunst im öffentlichen Raum und „Urban Art“ in allen Facetten. Erstmals kombiniert diese Tour eine Einführung in die Historie des Graffitis mit all ihren Erscheinungsformen – von den bunten Stickern an den Laternen, den wilden Tags der Szene, bis hin zu den Werken internationaler KünstlerInnen – die Vielfalt ist beeindruckend. Mal knallig bunt, mal ganz leise: mit poetischer Wortkunst auf Kacheln, gesprühten Statements im Stile von Banksy, oder auch mal einer ganz aktuellen Intervention zu politischen Themen der Zeit. Diese Führung präsentiert Saarbrücken als faszinierende Open-Air Galerie und öffnet die Augen für Details, die man sonst leicht übersieht.

● Kurs 2307

Markus Lenzen, Künstler

Fr. 26.04.2024, 17:00 – 19:00 Uhr

Treffpunkt: SB, Rathaus St. Johann, Haupteingang

EUR 10,00 (7,00)

KUNSTGESCHICHTE, BILDENDE KUNST

Stadtrundgang**Auf Albert Weisgerbers Spuren durch das königlich-bayerische St. Ingbert – Tour in eine Epoche, als die Saarpfalz bayerisch war.**

Der 1878 in St. Ingbert geborene, in München zu Ruhm gelangte und 1915 an der Westfront gefallene Albert Weisgerber gilt nach wie vor als bedeutendster Künstler, den das heutige Saarland hervorgebracht hat. Der Rundgang erschließt entlang seiner Biographie markante Stationen und auch eher verborgene Winkel seiner Heimatstadt – verblüffende Einblicke und ungewöhnliche Ausblicke inklusive.

● **Kurs 2307A****Klaus Friedrich, Stadtführer und Barockexperte**

Sa. 27.04.2024, 14:30 – 17:30 Uhr
Treffpunkt: St. Ingbert, Rathaus,
Am Markt 12
EUR 10,00 (7,00)

Stadtteilrundgang**Kunst im öffentlichen Raum, St. Johann**

Die Landeshauptstadt Saarbrücken engagiert sich seit Jahrzehnten für Kunst im öffentlichen Raum. Dies zeigt sich insbesondere im Bereich des St. Johanner Marktes und seiner Umgebung, am Staden sowie im Umfeld der Modernen Galerie. Seit dem Bildhauersymposium 1978/79, das im Rahmen der Innenstadtsanierung internationale Künstler in die saarländische Hauptstadt führte, hat sich die Kunstszene zwischen illegalen Graffiti und Großskulpturen regionaler und überregionaler Kunstschafter in der Innenstadt sichtbar und kreativ weiterentwickelt.

● **Kurs 2307B****Gabriele Sauer, Gästeführerin der Großregion**

Fr. 17.05.2024, 17:00 – 19:00 Uhr
Treffpunkt: Saarbrücken, Ev.-Kirch-Str. 8,
am Cora-Eppstein-Platz vor dem Haus der
Umwelt
EUR 10,00 (7,00)

Stadtrundgang**Erinnerungsorte: Sichtbar unsichtbar – Gegen das Vergessen**

Erinnerungsorte, Kunst gegen das Vergessen und vergessene Kunstwerke; nicht jedes Kunstwerk, das sich mit unserer Geschichte befasst, erschließt sich den Betrachtenden auf den ersten Blick. Zudem gibt es eine Anzahl kaum beachteter Kunstwerke und Erinnerungsorte in Saarbrücken, die wir bei unserem zweieinhalbstündigen Rundgang in St. Johann und Alt-Saarbrücken entdecken werden. Dabei begegnen wir Menschen aus der Vergangenheit und Gegenwart, die sich mit ihren Ideen und Taten für ein gesellschaftliches Miteinander eingesetzt haben und denen an speziellen Orten in unterschiedlicher Weise gedacht wird.

● **Kurs 2307C****Gabriele Sauer, Gästeführerin der Großregion**

Fr. 26.07.2024, 17:00 – 19:30 Uhr
Treffpunkt: Saarbrücken, Ev.-Kirch-Str. 8,
am Cora-Eppstein-Platz vor dem
Haus der Umwelt
EUR 10,00 (7,00)

In Kooperation mit der Dante-Alighieri-Gesellschaft Saar e. V.**Vortrag****Archäologie und Geschichte des frühen Christentums in der römischen Kaiserzeit und Spätantike**

Der Vortrag betrachtet die archäologischen Hinterlassenschaften der ersten Christen sowohl die Versammlungsräume

Dozentinnen und Dozenten**ULF BÄCHLE**

» Seit mehr als vierzig Jahren beschäftige ich mich mit kulturellen, literarischen und bildungspolitischen Themen. Dabei bereitet es mir immer wieder große Freude, mich auch unterschiedlichen Perspektiven vielfältigen Themenbereichen zu nähern. Als Organisator, Veranstalter und Dozent war und ist es mir immer Anliegen, mit Interessierten gemeinsam Zugänge zu Literatur und Kultur zu alternativen Welten zu finden. So ist für mich Lehr- und Dozententätigkeit mehr als nur Weitergabe von Information und Wissen. Ich lade ein zu gemeinsamen Entdeckungsreisen in Kultur, Literatur und Sprache. «

und frühen Kirchenbauten; ferner Grabfunde oder Relikte des frühen Eremiten-, bzw. Mönchstums. Darüber hinaus sollen ausgewählte Schriftquellen Gehör finden. Schließlich wird dem Problemfeld der anfänglichen Parallelität zum alten Götterglauben, den Verfolgungen bis hin zum Aufstieg als Staatsreligion besondere Aufmerksamkeit gewidmet.

VORTRAGSREIHE

Dante-Alighieri-Gesellschaft
Saar e.V.



20. März 2024

Dr. Horst Seilheimer

Archäologie und Geschichte des frühen Christentums in der römischen Kaiserzeit und Spätantike

17. April 2024

Dr. Bernhard Wehlen

Die "Triumphe" Petrarcas in der Malerei

22. Mai 2024

Dr. Klaus Engert

Petrarca - Humanist und König der Dichter

26. Juni 2024

Dr. Ingeborg Besch

Amadeo Modigliani - Porträt und Akt



Alle Vorträge finden im Raum 13, Altes Rathaus (Schlossplatz 1-2) in 66119 Saarbrücken, um 19.30 h statt.

● Kurs 2308

Dr. Horst Seilheimer, Archäologe

Mi. 20.03.2024, 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 8,00 (freier Eintritt für Mitglieder der Dante-Alighieri-Gesellschaft)

Vortrag

Die „Triumphe“ Petrarcas in der Malerei

Die Rezeption der von Francesco Petrarca (1304-1374) entwickelten Themen findet in der Bildenden Kunst vor allem im 15. Jahrhundert eine reiche Blüte; der Vortrag wählt die „Trionfi“ aus, die ab 1351 entstanden. Es handelt sich um sechs Triumphe, die jeweils übereinander aufbauen: Über den Triumph der Liebe triumphiert die Enthaltbarkeit, über die wiederum der Tod, über den der Ruhm, die Zeit, schließlich die Ewigkeit. Neben der Buch- und Tafelmalerei ist es vor allem der Salone dei Mesi im Palazzo Schifanoia zu Ferrara, der Petrarcas Ideen weiterentwickelt, er wird im Mittelpunkt des Vortrags stehen.

● Kurs 2308A

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Mi. 17.04.2024, 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 8,00 (freier Eintritt für Mitglieder der Dante-Alighieri-Gesellschaft)

Vortrag

Petrarca – Humanist und König der Dichter

Petrarca bildet gemeinsam mit Dante und Boccaccio das toskanische Dreigestirn der großen italienischen Literatur des 14. Jahrhunderts, „le tre corone“ genannt. Er war einer der einflussreichsten Dichter der Literaturgeschichte, daneben aber war er Philosoph, Diplomat und der Vater des Humanismus. Zu seiner persönli-

chen Erfahrung, um die Natur und die Schöpfung Gottes zu erleben, bestieg er den Mont Ventoux – die Geburtsstunde der Renaissance, bei der der individuelle Mensch im Mittelpunkt steht. Als Humanist erhob er seine mahnende Stimme bei den Mächtigen seiner Zeit wie den Päpsten in Avignon, dem venezianischen Dogen Andrea Dandolo und Kaiser Karl IV. Petrarca hat mehrmals Wohnsitz und Wirkungsstätte gewechselt. Der Vortrag ist so auch eine Reise in das Italien des 14. Jahrhunderts, in das prachtvolle Venedig der beginnenden Renaissance, an die glanzvollen Höfe der Visconti in Mailand und Pavia, der Correggi in Parma, der Carrara in Padua bis hin zu dem von Kaiser Karl IV. in Prag.

● Kurs 2308B

Dr. Klaus Engert

Mi. 22.05.2024, 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 8,00 (freier Eintritt für Mitglieder der Dante-Alighieri-Gesellschaft)

Vortrag

Amadeo Modigliani – Porträt und Akt

1884 wurde in Livorno, Italien, Amadeo Modigliani geboren. Während Morandi wenig Eingeweihten wirklich ein Begriff ist, avancierte Modigliani nach seinem viel zu frühen Tod mit 35 Jahren zu einer Ikone. (Ein Biopic unter der Regie Johnny Depps, produziert von Al Pacino, Depp u. a. kommt 2024 in unsere Kinos.)

Alle Theorien und malerischen Errungenschaften der beginnenden Moderne in Sinnlichkeit und Seelentiefe zu transformieren, das gelang nur einem: Amadeo Modigliani.

● Kurs 2308C

Dr. Ingeborg Besch, Kunsthistorikerin

Mi. 26.06.2024, 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

KUNSTGESCHICHTE, BILDENDE KUNST

EUR 8,00 (freier Eintritt für Mitglieder der Dante-Alighieri-Gesellschaft)

Bildung für Alle.

Inklusion ist uns bei der Volkshochschule ein Anliegen, das wir sehr ernst nehmen. Das bedeutet konkret, dass wir jedem Menschen, egal ob er irgendwelche Einschränkungen hat oder nicht, grundsätzlich die Teilnahme an allen Veranstaltungen ermöglichen wollen. Falls es Hindernisse gibt, z. B. durch die bauliche Situation, sprechen Sie uns bitte an. Wir werden uns um eine inklusive Lösung bemühen. Manche Menschen mit Mobilitätseinschränkungen planen ihre Freizeitaktivitäten gerne in der Gemeinschaft. Für sie gibt es bei der vhs eine eigene Gruppe, die Sie auch willkommen heißt, wenn Sie gut zu Fuß sind. Selbstverständlich können Sie als Nutzerin eines Rollstuhls oder einer Gehhilfe unsere Veranstaltungen alleine oder mit Partner, Familie oder Freunden besuchen. Wir freuen uns auf Sie.

**Für Menschen mit oder ohne eingeschränkter Mobilität
Ausstellungsführung**

Besuch im Saarlandmuseum – Moderne Galerie

Aktuelle Wechselausstellung;
rollstuhlgerecht

● Kurs 2310

Erich Keßler, Hildegard Keßler

So. 07.04.2024, 15:00 Uhr

Treffpunkt: Saarlandmuseum,
Bismarckstr., Saarbrücken

1. Sonntag im Monat kostenfrei,
nur Führungsgebühr

**Für Menschen mit oder ohne
eingeschränkter Mobilität
Ausstellungsführung**

Besuch im Historischen Museum (rollstuhlgerecht)

Aktuelle Ausstellung mit Führung durch
Museumspädagogen/-in

● Kurs 2311

Erich Keßler, Hildegard Keßler

Di. 11.06.2024, 15:00 Uhr

Treffpunkt: Museumseingang Schlossplatz
Historisches Museum Saar
gebührenfrei

**Für Menschen mit oder ohne
eingeschränkter Mobilität
Ausstellungsführung**

Besuch im Museum für Vor- und Frühgeschichte

Aktuelle Ausstellung mit Führung
(rollstuhlgerecht)

● Kurs 2312

Erich Keßler, Hildegard Keßler

Di. 25.06.2024, 15:00 Uhr

Treffpunkt: Museumseingang Schlossplatz
(vor vhs-Zentrum, rollstuhlgerechter
Zugang)
gebührenfrei

In Kooperation mit der Tourist Info
Saarbrücker Schloss

Führung

Das Böhme'sche Schloss

Das Saarbrücker Schloss ist ein einzigartiges Bauwerk mit einer ganz besonderen Geschichte. Schon der erste Blick verrät, dass Barock und Moderne sich in der Architektur nicht ausschließen müssen. Die Kühnheit der modernen Teile des Architekten Gottfried Böhm, sowie seine Ideen und Konzepte, verlangen nach einer näheren Betrachtung. Die Führung „Das Böhme'sche Schloss“ lädt dazu ein,

seine moderne Interpretation des Barock, deren Schönheit, Harmonie, aber auch die Bedeutung für den Städtebau wiederzuentdecken. Auch mehr als 30 Jahre nach Fertigstellung des neuen Mittelbaus gibt es hier noch Überraschendes zu erfahren und zu entdecken.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, werden alle Interessierten darum gebeten, sich vorab in der Tourist Info anzumelden: Tel. 0681 506-6006 oder E-Mail: touristinfo@rvsbr.de

● Kurs 2313

**Nicole Baronsky-Ottmann,
M.A. Kunsthistorikerin**

Sa. 02.03.2024, 11:00 Uhr

Treffpunkt Foyer Schloss
gebührenfrei

● Kurs 2313A

**Nicole Baronsky-Ottmann,
M.A. Kunsthistorikerin**

Sa. 04.05.2024, 11:00 Uhr

Treffpunkt Foyer Schloss
gebührenfrei

● Kurs 2313B

**Nicole Baronsky-Ottmann,
M.A. Kunsthistorikerin**

Sa. 06.07.2024, 11:00 Uhr

Treffpunkt Foyer Schloss
gebührenfrei

● Kurs 2313C

**Nicole Baronsky-Ottmann,
M.A. Kunsthistorikerin**

Sa. 07.09.2024, 11:00 Uhr

Treffpunkt Foyer Schloss
gebührenfrei

Vorträge

**Vortrag
Königinnen und Göttinnen –
Frauendarstellungen in der
altiranischen Kunst**

Von 2023 bis Februar 2024 präsentierte das Saarlandmuseum eine Ausstellung iranischer Künstlerinnen, deren Werke sich vor allem mit der Situation von Frauen im heutigen Iran auseinandersetzten. Aktuell ist dort die Sichtbarkeit des weiblichen Menschen in Gesellschaft und Kunst nicht ohne Probleme. In den altiranischen Kulturen war dies durchaus anders. Weibliche Personen waren sowohl in der Sphäre der Götter als auch in der der Menschen prominent und wurden dargestellt. Der Vortrag wird einen Überblick über solche Darstellungen vom 4. bis zum 1. Jahrtausend v. Chr. geben.

Der Vortrag wird gleichzeitig auch im Online-Format in die vhs-cloud übertragen. Bitte bei der Anmeldung mit angeben, ob die Teilnahme in Präsenz oder online erfolgt. Für die Online-Teilnahme ist eine Anmeldung bis spätestens 25.02.2024 erforderlich.

● **Kurs 2320**
**Dr. Ulrike Bock, Archäologin
und Kunsthistorikerin**
Mi. 28.02.2024, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 8,00

**Vortrag
Lyonel Feininger**

Der 1871 in New York geborene Künstler war Karikaturist, Fotograf, Zeichner und Maler und wurde von Walter Gropius schon 1919 ans Weimarer Bauhaus berufen, wo er als Meister die Druckwerkstatt

leitete. In Deutschland sah man in ihm den Amerikaner, nach seiner Rückkehr in die USA galt er als deutscher Künstler; er starb mit 84 Jahren in New York. Nach der Ausstellung in der Frankfurter Schirn will der Vortrag das ganz eigenständige Schaffen Feiningers, in dem sich etwa eine kubistische Bildauffassung mit romantischen Motiven verbinden kann, in all seinen Facetten Revue passieren lassen. *Der Vortrag wird gleichzeitig auch im Online-Format in die vhs-cloud übertragen. Bitte bei der Anmeldung mit angeben, ob die Teilnahme in Präsenz oder online erfolgt. Für die Online-Teilnahme ist eine Anmeldung bis spätestens 10.03.2024 erforderlich.*



18.01. bis 01.03.2024

AUSSTELLUNG VON GAETANO FRANZESE

Ich. Du. Wir!

Amor vincit omnia

➤ Vernissage: Do. 18.01.2024, 17 Uhr

VERANSTALTUNGSORT

Altes Rathaus | Foyer (EG, 1. und 2. Etage)
Schlossplatz 1-2, 66119 Saarbrücken

Eintritt frei



KUNSTGESCHICHTE, BILDENDE KUNST

● Kurs 2321

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Mi. 13.03.2024, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 8,00

Vortrag**Käthe Kollwitz 1867-1945**

Ab 20.3.24 widmet das Frankfurter Städel der Graphikerin und Bildhauerin eine große Ausstellung: Man feiert sie dort als „berühmteste deutsche Künstlerin des 20. Jahrhunderts“ und kennzeichnet sie zugleich als eine Ausnahmenscheinung. Politisches Denken und Wirken waren ihr ebenso wichtig wie eine hellsichtige weibliche Perspektive auf die Welt. Der menschliche Körper ist ihr Lebensthema, gesehen in den verschiedensten Bedingungen unserer Existenz, auch die Erfahrung von Verlust und mögliche Lehren daraus.

Der Vortrag wird gleichzeitig auch im Online-Format in die vhs-cloud übertragen. Bitte bei der Anmeldung mit angeben, ob die Teilnahme in Präsenz oder online erfolgt. Für die Online-Teilnahme ist eine Anmeldung bis spätestens 21.04.2024 erforderlich.

● Kurs 2322

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Mi. 24.04.2024, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 8,00

Vortrag**Paula Modersohn-Becker 1876-1907**

Zu ihren Lebzeiten waren Ansehen und Wirkung der Kunst von Paula Modersohn-Becker viel geringer als bei der gleichaltrigen, international beachteten Käthe Kollwitz. Stellt man ihre Arbeiten gegenüber, so glaubt man sie um eine Generation voneinander getrennt, soviel

moderner wirken die von Paula. Ein gesteigertes Erleben teilt sich in deren Werken mit, reduziert, was die Naturnachahmung anbelangt, intensiviert jedoch in Farb- und Formensprache. Wie bei Kollwitz steht das geistige und körperliche Erleben im Mittelpunkt des Schaffens, der individuelle Blick auf den Menschen.

Der Vortrag wird gleichzeitig auch im Online-Format in die vhs-cloud übertragen. Bitte bei der Anmeldung mit angeben, ob die Teilnahme in Präsenz oder online erfolgt. Für die Online-Teilnahme ist eine Anmeldung bis spätestens 05.05.2024 erforderlich.

● Kurs 2323

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Mi. 08.05.2024, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 8,00

Vortrag**Auf dem Wasser – Schifffahrt in den Kulturen des Altertums**

Seit Sommer 2023 segelt ein an der Universität nachgebautes römisches Handelsschiff auf dem Mittelmeer, um Aufschluss über Schiffbau und Schifffahrt im alten Rom zu gewinnen. Die Römer waren selbstverständlich nicht die ersten, die hochseetaugliche Schiffe bauten und nutzten. Im ersten Jahrtausend v. Chr. sind vor allem die Phönizier zu nennen, aber schon in der Bronzezeit wurde das Mittelmeer befahren. Aus aktuellem Anlass wird der Vortrag einen Überblick über die Ursprünge von Schiffbau und Seefahrt, mit Schwerpunkt auf den Kulturen des östlichen Mittelmeerraumes, geben. *Der Vortrag wird gleichzeitig auch im Online-Format in die vhs-cloud übertragen. Bitte bei der Anmeldung mit angeben, ob die Teilnahme in Präsenz oder online erfolgt. Für die Online-Teilnahme ist eine*

Dozentinnen und Dozenten**ARMIN ROHR**

**Freier Maler und Dozent
für Zeichnen und Malen**

» Die meisten Menschen haben in ihrer Kindheit gemalt und gezeichnet. Wenn Stifte und Papier in der Nähe sind, gibt es kaum ein Kind, das nicht automatisch danach greift und beginnt, auf einem Blatt Papier seine Spuren zu hinterlassen. Nur wenige Menschen aber bleiben in späteren Jahren dabei. Ich möchte in meinen Kursen die Freude an der Malerei und am Zeichnen sowie die Selbstverständlichkeit und auch die Leichtigkeit, mit denen wir als Kinder diesen Tätigkeiten nachgegangen sind, wieder wachrufen. Es geht hier überhaupt nicht um Talent oder Perfektion – wesentlich sind Freude und Lust am Entdecken und Gestalten mit Papier, Leinwand und Farbe. «

Anmeldung bis spätestens 12.05.2024 erforderlich.

● **Kurs 2324**

Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin

Mi. 15.05.2024, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 8,00

Vortrag

Sport in den Kulturen der Antike – zu den olympischen Sommerspielen

Die olympischen Sommerspiele des Jahres 2024 finden in Paris, somit fast vor der saarländischen Haustür statt. Die olympische Bewegung der Neuzeit bezieht sich seit ihren Anfängen bewusst auf die Antike – nämlich auf die olympischen Wettkämpfe des alten Griechenlands. Sport war dort von hoher Bedeutung, doch die Griechen haben ihn nicht erfunden. Auch

aus den vorgriechischen Kulturen, etwa in Ägypten und Vorderasien, sind athletische Betätigungen bekannt. Der Vortrag wird einen Überblick über sportliche Aktivitäten und ihre Bedeutung in den alten Kulturen geben.

Der Vortrag wird gleichzeitig auch im Online-Format in die vhs-cloud übertragen. Bitte bei der Anmeldung mit angeben, ob die Teilnahme in Präsenz oder online erfolgt. Für die Online-Teilnahme ist eine Anmeldung bis spätestens 09.06.2024 erforderlich.

● **Kurs 2325**

Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin

Mi. 12.06.2024, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 8,00

ZEICHNEN UND MALEN

Ausstellung

Gaetano Franzese „ICH. DU. WIR! Amor vincit omnia“

Gaetano Franzese ist als vielseitiger Künstler in mehreren Welten zuhause. Nach der Karriere als Solotänzer, die ihn in seine heutige saarländische Heimat führte, absolvierte er eine Ausbildung als Theatermaler und bildete sich durch Kurse und Workshops in der Bildenden Kunst weiter. Mittlerweile ist zu seiner Malerei auch noch die Arbeit in der dritten Dimension gekommen. Franzese hat Ausstellungen im In- und Ausland, er kooperiert gerne mit KünstlerfreundInnen aus unterschiedlichen Disziplinen und führt Regie bei eigenen Projekten.

● **Kurs 2400A**

Gaetano Franzese



07.03. bis 10.05.2024

AUSSTELLUNG MONIKA KÜNZEL

Lucky Team

Die heimliche Beziehung der Bilder untereinander

› Vernissage: Do. 07.03.2024, 17 Uhr

VERANSTALTUNGSORT

Altes Rathaus | Foyer (EG, 1. und 2. Etage)
Schlossplatz 1-2, 66119 Saarbrücken

Eintritt frei

KUNSTGESCHICHTE, BILDENDE KUNST

Vernissage: Do. 18.01.2024, 17:00 Uhr
Altes Rathaus, Foyer (1. Etage)
Ausstellungsdauer: 18.01.2024 - 01.03.2024
Altes Rathaus, Foyer
gebührenfrei

Ausstellung**Monika Künzel: Lucky Team – die heimliche Beziehung der Bilder untereinander**

Monika Künzel studierte an der Werkkunstschule Krefeld an der Fachhochschule Saarbrücken und an der Europäischen Kunstakademie Trier. Ihre Motive sind, wie sie sagt, innere Bilder: Assoziationsgefüge aus Erlebtem, Erträumtem und Erfundenem, die sie festhalte wie mit einer Kamera in ihrem Kopf. Bei der Umsetzung verbindet sie malerische Mittel mit klassischen Drucktechniken und neuerdings auch mit digitalen Technologien. Durch Variation und Kombination ihrer Methoden eröffnet sie sich einen großen Variantenreichtum im Ausdruck, so dass sie einen Bildgegenstand in ganz unterschiedlichen Bildsprachen zeigen kann.

● **Kurs 2400AB**

Monika Künzel, www.bilder-sprache.de

Vernissage: Do. 07.03.2024, 17:00 Uhr
Altes Rathaus, Foyer (1. Etage)
Ausstellungsdauer: 07.03.2024 - 10.05.2024
Altes Rathaus, Foyer
gebührenfrei

Ausstellung**Thomas Götten:
„Die Farben meiner Welt“**

Thomas Götten ist von Hause aus Betriebswirt und seit Jahrzehnten in der Touristik tätig.
In der beruflichen wie in der künstlerischen Tätigkeit bezeichnet er sich selbst

als leidenschaftlichen Entdecker neuer Ziele. So beschäftigt er sich seit einigen Jahren mit Acrylic-Pouring wo er seinen persönlichen Stil stets weiterentwickeln will. Die meisten seiner Bilder erschafft er mit Acrylfarben und destilliertem Wasser. Diese Materialien werden auf die Oberflächen des Bildträgers geblasen bzw. geschüttet. Danach wird das Werk mit einer Schicht Epoxidharz überzogen und auf Hochglanz poliert. Diese Vorgehensweise intensiviert die Farbigkeit. In den Farben seiner Bilderwelt, sagt der Künstler, stecken Geschichten von Mut, Entschlossenheit und unaufhörlichem Schaffens- und Lebensdrang.

● **Kurs 2400AC**

Thomas Götten

Vernissage: Do. 16.05.2024, 17:00 Uhr
Altes Rathaus, Foyer (1. Etage)
Ausstellungsdauer: 16.05.2024 – 28.06.2024
Altes Rathaus, Foyer
gebührenfrei

Für alle Zeichenkurse gilt:
Material für den 1. Abend:
Zeichenblock mind. DIN A3, Bleistifte
in verschiedenen Härtegraden.

Abendkurs**Zeichnen für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene**

Schwarz/Weiß und Farbe. Lernen Sie sehen, was Sie zeichnen, und zeichnen Sie, was Sie sehen. Lernen Sie Perspektiven, Größenverhältnisse, Lichter, Schatten, Dreidimensionalität, Oberflächen und Strukturen zeichnerisch darzustellen. Zaubern Sie Dinge aufs Papier, die man greifen möchte.

Dozentinnen und Dozenten

KLAUS HARTH
Diplom Bildende Kunst,
Dozent für Zeichnen und Malen

» In meinen Kursen treffen sich AnfängerInnen und Fortgeschrittene, die eine längerfristige Auseinandersetzung mit ihrem künstlerischen Tun suchen. Es wird aber nicht nur gemalt, sondern genauso gut gezeichnet wie auch collagiert. Im Vordergrund steht nicht die jeweilige Technik, sondern das Sehen-Lernen, das Erproben, das Entdecken und das Ausprobieren, die Freude am bildnerischen Tun sowie das Auseinandersetzen mit einer Bildidee. Die Technik lernt sich ganz nebenbei. «

● Kurs 2401

Stefan Eisen, Dipl.-Designer

Di. 19:00 – 21:15 Uhr
ab 27.02.2024, 6 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 51,00 (38,00)

● Kurs 2402

Stefan Eisen, Dipl.-Designer

Di. 19:00 – 21:15 Uhr
ab 23.04.2024, 6 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 51,00 (38,00)

Abendkurs

Freie Malerei

Der Kurs richtet sich nur an sehr erfahrene und routinierte Teilnehmende. Es gibt kein Programm, außer: Alles ist möglich! Ausgangspunkt ist die Malerei mit Acrylfarben; von da aus kann es fließend weitergehen zu anderen Techniken in der Malerei und der Zeichnung. Dabei fließen Überlegungen zu Komposition und Gestaltung in persönlichen Gesprächen ein. Gefördert wird der individuelle Arbeitsprozess, um zu einer eigenen Bildsprache zu gelangen.

● Kurs 2403

Armin Rohr, Freier Maler,

<http://art.arminrohr.de/>

Mo. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 26.02.2024, 12 Termine
Gesamtschule Bellevue, Zeichensaal
EUR 150,00 (112,00)

In Kooperation mit der Stiftung
Saarländischer Kulturbesitz

Wochenendkurs

Zeichnen im Saarländischen Museum

Wir verbringen ein Wochenende im Museum um zu zeichnen. Bilder, Skulpturen, Installationen – vor allem aber Räume. Und natürlich auch Architektur und Menschen. Zwischendurch entspannen und zeichnen wir vielleicht auch mal während einer Tasse Kaffee im „Kunstherz“. Eine Fülle von Motiven und Möglichkeiten an einem unglaublich inspirierenden Ort. Mehr Abenteuer braucht es nicht!

● Kurs 2403A

Armin Rohr, Freier Maler,

<http://art.arminrohr.de/>

Vorbesprechung: Di. 05.03.2024, 17:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 11
Sa. u. So. 10:00 – 14:30 Uhr



16.05. bis 28.06.2024

AUSSTELLUNG THOMAS GÖTTEN

Die Farben meiner Welt

› Vernissage: Do. 16.05.2024, 17 Uhr

VERANSTALTUNGSORT

Altes Rathaus | Foyer (EG, 1. und 2. Etage)
Schlossplatz 1-2, 66119 Saarbrücken

Eintritt frei

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken


REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN

KUNSTGESCHICHTE, BILDENDE KUNST

ab 09.03.2024, 2 Termine
 Saarlandmuseum, Moderne Galerie
 EUR 55,00 (45,00) inkl. Eintritt EUR 7,00)
 Anmeldung erforderlich bis 29.02.2024.

Abendkurs**Malen/Zeichnen/Montagskurs**

Ursprünglich ein reiner Malkurs, wird hier inzwischen auch gezeichnet und collagiert. AnfängerInnen werden an die gewünschten Techniken herangeführt. Fortgeschrittene haben die Möglichkeit, sich an eigene Bildkonzepte heranzutasten und diese weiterzuentwickeln. Vielleicht stellt man aber plötzlich fest, dass für eine bestimmte Bildvorstellung die Frottage geeigneter ist als die Acrylmalerei, die Collage geeigneter als die Zeichnung. Wichtig ist uns vor allem die Auseinandersetzung mit dem, was ein Bild sein kann, wie die Dinge funktionieren und warum sie manchmal nicht funktionieren. Die Betreuung ist individuell, die Techniken sind offen.

● **Kurs 2404**

Klaus Harth, Diplom Bildende Kunst,
www.zeichenblock.info

Mo. 19:00 – 22:00 Uhr

ab 04.03.2024, 8 Termine, vierzehntägig
 Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
 EUR 91,00 (68,00)

Nachmittagskurs**Samstagsmalklasse**

Einmal monatlich finden malerische Treffen statt, die das kontinuierliche Arbeiten der normalen wöchentlichen Kurse mit dem konzentrierten Arbeiten von Wochenendseminaren verbinden. Es treffen sich AnfängerInnen und Fortgeschrittene, die eine längerfristige Auseinandersetzung mit ihrer Malerei suchen. So gibt es inzwischen eine kleine Kerngruppe, in der man seine Arbeit entwickeln, am Verfolgen des Tuns

der anderen auch selbst wachsen kann. Diese Kerngruppe freut sich aber auch auf neue TeilnehmerInnen. Auch AnfängerInnen können gern am Kurs teilnehmen. Es wird aber nicht nur gemalt, sondern genauso gut gezeichnet als auch collagiert.

● **Kurs 2405**

Klaus Harth, Diplom Bildende Kunst,
www.zeichenblock.info

Sa. 14:00 – 18:30 Uhr

ab 24.02.2024, 5 Termine
 Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
 EUR 85,00 (63,00)

Wochenendkurs**Le dernier cri**

Der Schrei ist ein extremer menschlicher Ausdruck. Aber auch Tiere können schreien. Ein Urlaut aus Schmerz, Wut, Aggression, Freude oder Verzweiflung. Denkt man an Schreien und Kunst, ist dies sofort und vor allem von Edvard Munch besetzt. Aber auch von Francis Bacon gibt es eindrucksvolle Umsetzungen dieses Themas. Von Franz Xaver Messerschmidt und Gottfried Helnwein. Wir alle kennen diesen Ausdruck einer extremen und meist unkontrollierten Emotion. Es böte sich also an, eigene bildnerische Umsetzungen zu wagen. Auf welche Arten kann man das umsetzen, wie muss ich mit meinem Material umgehen, so dass auch die entstehenden Bilder vor Schmerz, Wut, Aggression, Freude oder Verzweiflung nur so bersten? Nicht zuletzt also zwei Wochenenden intensiven Erprobens und Ausprobierens zur Steigerung und Erweiterung der eigenen künstlerischen Ausdrucksmittel.

Bilder heißt hier: gemalte Bilder, Zeichnungen, Collagen etc. Bitte entsprechende Materialien mitbringen. Gerne auch ausgedrucktes und gesammeltes Fotomaterial. Die vhs vermittelt gerne den direkten

Dozentinnen und Dozenten**KLAUS R. ECKE**

Dozent für Zeichnen und Malen

» Die zeichnerische oder malerische Entstehung eines gegenständlichen Motivs ist ein faszinierendes Erlebnis – allein durch Linien und Flächen, durch Licht und Schatten, durch Farbverläufe. Ich selbst habe mich, ausgehend vom Technischen Zeichnen, immer wieder mit den verschiedenen Möglichkeiten der Darstellung befasst, sowohl mit der Reduktion auf die wesentlichsten Striche als auch mit der präzisen zeichnerischen oder malerischen Wiedergabe. Meine Erfahrungen weiterzugeben und die KursteilnehmerInnen in ihrer eigenen Entwicklung zu begleiten, ist mir ein Anliegen. Auf diesem Foto zu sehen bin ich mit Marina S., der Teilnehmerin meines Montagskurses „Aquarell, Pastell, Acryl“, bei der Vernissage zur gleichnamigen Ausstellung am 17. September 2018 im Alten Rathaus. «

Kontakt zum Dozenten, um eventuelle Fragen im Vorfeld klären zu können. Das Ganze besteht aus zwei Wochenend-Seminaren, die nicht zwingend aufeinander aufbauen, aber natürlich die Intensität der Auseinandersetzung steigern, wenn man sie beide besucht.

● **Kurs 2405A**

Klaus Harth, Diplom Bildende Kunst, www.zeichenblock.info

Sa. u. So. 10:00 – 17:00 Uhr,
1 Stunde Mittagspause
ab 11.05.2024, 2 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 85,00 (65,00)

● **Kurs 2405B**

Klaus Harth, Diplom Bildende Kunst, www.zeichenblock.info

Sa. u. So. 10:00 – 17:00 Uhr,
1 Stunde Mittagspause
ab 25.05.2024, 2 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 85,00 (65,00)

Wochenendkurs

**Chinesische Tuschkmalerei:
Bambus und Orchidee**

Die chinesische Tuschkmalerei, die auf einer über 5000 Jahre alten Denkweise basiert, erfreut sich immer noch großer Beliebtheit. Im Kurs vermittelt die aus der südost-chinesischen Provinz Zhejiang stammende Dozentin verschiedene Tuschetekniken. Bambus, Orchidee, Chrysantheme und Pflaumenblüte sind die Symbolpflanzen für die Jahreszeiten. Ebenso sind sie Symbole für Eigenschaften wie Widerstandsfähigkeit, Eleganz, Toleranz und Stärke.

Bitte folgende Materialien mitbringen: einige Pinsel für Tuschkmalerei (mittelgroß oder groß), Tusche, Reispapier, einen Wasserbehälter sowie eine Filzunterlage

oder Zeitungspapier.

● **Kurs 2407**

Runxia Deng, B.A. China Academy of Art, Hangzhou, Diplom Freie Kunst, HBK Saar

Vorbesprechung: Di. 19.03.2024, 17:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 14
Sa. u. So. 10:00 – 12:00 Uhr
ab 23.03.2024, 2 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 21,00 (16,00)

Wochenendkurs

**Chinesische Tuschkmalerei:
Chrysantheme und Pflaumenblüte**

● **Kurs 2407A**

Runxia Deng, B.A. China Academy of Art, Hangzhou, Diplom Freie Kunst, HBK Saar

Vorbesprechung: Di. 19.03.2024, 17:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 14
So. 10:00 – 15:30 Uhr,
90 Minuten Mittagspause
ab 07.04.2024, 1 Termin
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 21,00 (16,00)

Wochenendkurs

**Assoziatives Arbeiten:
Vom Text in den Raum**

Bring deinen Lieblingstext mit – oder ein Stück daraus. Das kann ein Gedicht, eine Kurzgeschichte oder ein Roman sein. Wir erarbeiten gemeinsam auf assoziativer Ebene, was dich an diesem Text anspricht und tauschen uns in der Gruppe über diese Themen aus.

Im zweiten Schritt bringst du den Text in den Raum, d.h. du entwickelst ein „Szenenbild“ für deine Assoziationen. Eine andere Art der Auseinandersetzung mit literarischen Texten.

Materialien aus dem Haushalt, die vielleicht zum Modellbau taugen, sollen mitgebracht werden: Zum Beispiel: Schaschlikspieße, Backpapier, Wellpappe,

Alufolie, Fliegengitter, Netzstrümpfe etc.

● **Kurs 2408**

Jasmin Kaege, Absolventin der HBK Saar, Bühnen- und Kostümbildnerin, www.lausch-rausch.de

Sa. u. So. 11:00 – 16:00 Uhr,
eine Stunde Mittagspause
ab 09.03.2024, 2 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 40,00 (30,00)

● **Kurs 2408A**

Jasmin Kaege, Absolventin der HBK Saar, Bühnen- und Kostümbildnerin, www.lausch-rausch.de

Sa. u. So. 11:00 – 16:00 Uhr,
eine Stunde Mittagspause
ab 16.03.2024, 2 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 40,00 (30,00)

Nachmittagskurs

Aquarell, Pastell, Acryl

Die malerische oder zeichnerische Umsetzung von Motiven ist Gegenstand dieses Kurses. Die TeilnehmerInnen werden inspiriert von eigenen Skizzen, Fotografien und vorhandenen Objekten. In verschiedenen Übungen werden die einzelnen Techniken vertieft.

● **Kurs 2409**

Klaus R. Ecke

Vorbesprechung:
Mo. 04.03.2024, 16:30 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
Mo. 16:30 – 18:45 Uhr
ab 11.03.2024, 10 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 80,00 (60,00)

KUNSTGESCHICHTE, BILDENDE KUNST

Abendkurs**Gegenständliches Zeichnen und Malen**

Für die Darstellung eines gegenständlichen Motivs wie Stilleben, Stadtansichten, Landschaften usw. werden Mittel benötigt wie Hell-Dunkel-Kontrast, Farbkontraste, Licht und Schatten, Vorder- und Hintergrund. Diese lassen sich in den verschiedenen Techniken wie Bleistift, Farbstifte, Kreide, Pastell, Aquarell, Acryl umsetzen. Anhand von Übungen wird in die zeichnerische oder malerische Darstellung von Objekten eingeführt; vorhandene Kenntnisse und Erfahrungen werden erweitert.

● **Kurs 2411****Klaus R. Ecke**

Vorbesprechung: Do. 29.02.2024, 18:30 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalaais)

Do. 18:30 – 20:45 Uhr

ab 07.03.2024, 6 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalaais)

EUR 63,00 (47,00)

● **Kurs 2411A****Klaus R. Ecke**

Vorbesprechung: Do. 16.05.2024, 18:30 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalaais)

Do. 18:30 – 20:45 Uhr

ab 23.05.2024, 6 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalaais)

EUR 63,00 (47,00)

Ferienkurse**Vormittagskurs****Malen und Zeichnen vor Ort**

Die KursteilnehmerInnen haben die Möglichkeit, sich mit einem selbstgewählten Thema intensiv auseinanderzusetzen. Sie werden dabei intensiv in ihrem Arbeitsprozess betreut. Techniken nach eigener Wahl.

● **Kurs 2411B****Klaus R. Ecke**

Vorbesprechung: Di. 09.07.2024, 17:30 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalaais)

Di. u. Do. 09:00 – 12:00 Uhr

ab 16.07.2024, 6 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalaais)

EUR 85,00 (65,00)

● **Kurs 2411C****Klaus R. Ecke**

Vorbesprechung: Di. 09.07.2024, 17:30 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalaais)

Di. u. Do. 14:00 – 17:00 Uhr

ab 16.07.2024, 6 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalaais)

EUR 85,00 (65,00)

Vormittagskurs**Malen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene**

Sie lernen den Umgang mit Techniken wie Aquarell, Guache, Pastellkreide, Acryl. In jedem Semester gibt es neue thematische Schwerpunkte: Farbmischen mit den drei Grundfarben, Bildaufbau, Expression von Formen, Bildthemen. Alle Teilnehmenden werden zur individuellen Weiterentwicklung angeregt und gefördert. *Benötigte Arbeitsmaterialien bitte mitbringen.*

● **Kurs 2415**

**Arne Menzel, Dipl. Künstler,
Meisterschüler bei Prof. Winter,
Doz. an der HTW**

Mi. 10:00 – 13:00 Uhr

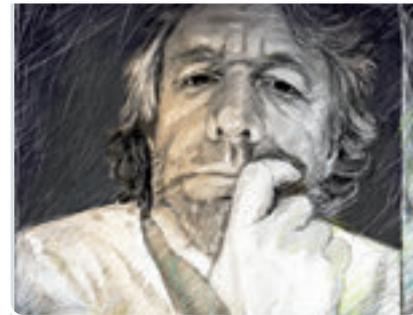
ab 10.04.2024, 12 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalaais)

EUR 150,00 (112,00)

Nachmittagskurs**Zeichnen richtig können**

Wenn's ums Zeichnen geht, sagen viele: „Das kann ich nicht!“ oder „Das lerne ich

Dozentinnen und Dozenten**VOLKER SCHMIDT-GLIAUGIR**

Dipl.-Designer, Illustrator, Bildender Künstler

» Die Zeichnung ist die Grundlage bildnerischen Gestaltens. Wer das Zeichnen beherrscht, ist zu proportionalen exakten Umsetzungen fähig. Zeichnen zu können setzt das „richtige Sehen“ voraus. Dies zu vermitteln, ist das Hauptanliegen meiner Zeichenkurse. Wer das genaue Hinschauen bildnerisch umzusetzen weiß, hat eigentlich das Ziel des Kurses schon erreicht. Die zeichnerischen Techniken gehören dann „lediglich“ zu einem Handwerk. Ein guter Zeichner schult permanent sein Auge und die zeichnerischen Fähigkeiten als Basis kreativer, gestalterischer Umsetzungen. Was allerdings ganz wichtig ist: dass Zeichnen und alles weitere Gestalten richtig Spaß und Freude machen. Mein Fazit: **JEDER** kann zeichnen (lernen)!
www.gliaugir.com «

nie!“ Stimmt nicht. Jeder kann Zeichnen lernen – garantiert! Der Kurs vermittelt Ihnen sowohl die zeichnerischen Grundlagen, als auch Proportionen und Perspektiven zu erfassen, sowie diverse Techniken, um Ihre Zeichnungen effektvoller zu gestalten. Mit der erlernten Zeichenschrift schaffen Sie eine sichere und kreative Basis für Ihre späteren Arbeiten. Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene. *Folgende Materialien bitte mitbringen: Zeichen-/Malblock DIN A3, Öl-Kreide (schwarz), Bleistifte HB und 8B, Aqua-rellstifte, Wassertankpinsel (oder Pinsel und Wasserbecher)*

● **Kurs 2419**

Volker Schmidt-Gliaugir, Dipl.-Designer, Illustrator, Bildender Künstler, www.gliaugir.com

Sa. 14:00 – 16:15 Uhr
ab 02.03.2024, 8 Termine
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 82,00 (61,00)

Atelierbesuche

Auch in diesem Semester laden wir wieder zu Atelierbesuchen bei regionalen KünstlerInnen und Kunstschaffenden im weiteren Sinn ein. In einer lockeren Gesprächsatmosphäre ermöglichen sie Einblicke in ihre aktuelle Produktion. Da die Ateliers teilweise nur Raum für kleine Gruppen bieten, empfehlen wir, sich bei Interesse frühzeitig anzumelden.

Die Atelierbesuche werden begleitet von unserem hauptamtlichen pädagogischen Mitarbeiter für Bildende Kunst, Thomas Roessler.

Jeder Atelierbesuch kann einzeln gebucht werden. Eigene Anreise.

Atelierbesuch

Atelierbesuch bei Gudrun Emmert

Der erste Atelierbesuch des Semesters führt uns zu der Malerin Gudrun Emmert. Sie hat an der Gesamthochschule Kassel bei Rolf Lobeck freie Kunst studiert und kommt aus einer abstrahierenden Tradition. Nicht wenige ihrer Bilder erinnern an Formen aus der Naturwissenschaft, als würde man rätselhafte Kleinstlebewesen durch das Mikroskop betrachten. Der Kern ihres Interesses ist die Malerei an sich. Dabei bewegt sie sich vorzugsweise in der Grenzregion zwischen Abstraktion und Form. Sie will herausfinden, wo die Grenze verläuft und was sich mit Farbe machen lässt: „Dafür brauche ich die Form, sie gibt der Farbe Halt und öffnet dem Betrachter später die Tür zu dem Bild. Wichtig ist es dabei, zu erkennen, wann ein Ding zu einem eindeutigen Gegenstand wird. Diese Linie soll nicht überschritten werden, weil sonst das Bild unzulänglich hinter der Realität herlaufen würde. Ein Bild muss sein Geheimnis bewahren.“ Eigene Anreise

● **Kurs 2430A**

Gudrun Emmert/Thomas Roessler

Mo. 04.03.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Atelier Gudrun Emmert, Sprenger Str. 37, 66346 Püttlingen (Köllerbach)
EUR 8,00 (5,00)

Atelierbesuch

Atelierbesuch beim Liquid Penguin Ensemble: Katharina Bihler und Stefan Scheib

Das Liquid Penguin Ensemble wurde 1997 von der Autorin/Performerin/Regisseurin Katharina Bihler und dem Komponisten/Bassisten Stefan Scheib in Saarbrücken gegründet, wo beide auch leben. Sie experimentieren an und mit den Grenzen künstlerischer Genres und entwickeln in

wechselnden Besetzungen Projekte zwischen Hörspiel, Klangkunst, Musiktheater, Performance und Installation.

● **Kurs 2430B**

Katharina Bihler, Stefan Scheib, [https://liquidpenguin.de/Thomas Roessler](https://liquidpenguin.de/Thomas_Roessler)

Di. 19.03.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Atelier Liquid Penguin Ensemble Die genaue Anschrift des Ateliers in Saarbrücken geben wir Ihnen bei der Anmeldung bekannt.
EUR 8,00 (5,00)

Atelierbesuch

Atelierbesuch bei Klaus Harth

Klaus Harth hat Freie Bildende Kunst an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz bei Dieter Brembs studiert. Er zeichnet und malt, druckt, liest, performt und lotet jenseits aller Gattungen die Grenzen der Begriffe aus. Seit vielen Jahren unterrichtet er an der vhs.

● **Kurs 2430C**

Klaus Harth, Diplom Bildende Kunst, [www.zeichenblock.info/Thomas Roessler](http://www.zeichenblock.info/Thomas_Roessler)

Mo. 25.03.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Atelier Harth, Steinstraße 13, Merchweiler/Wemmetsweiler
EUR 8,00 (5,00)

Atelierbesuch

Besuch bei Nicole Kasperek, Leiterin der Restaurierungswerkstatt beim Landesdenkmalamt

Nicole Kasperek studierte Restaurierung für archäologisches Kulturgut an der HTW Berlin. Nach einer Station am Rheinischen Landesmuseum Trier leitet sie seit 2009 die Restaurierungswerkstatt am Landesdenkmalamt. Sie zeichnet konservatorisch verantwortlich für alle archäologischen Funde des Saarlandes und die Sammlung des Museums für Vor- und Frühgeschichte. Objekte aus unterschiedlichen

KUNSTGESCHICHTE, BILDENDE KUNST

Materialien und Epochen gelangen unter die Obhut von Frau Kasperek. Das können Stücke von antiken Mosaikböden sein, römische Schmuckobjekte oder Knochen von einem im Mittelalter bestatteten Pferd. Bei ihrer Arbeit geht es nicht um persönliche künstlerische Visionen, sondern um Verständnis für kulturhistorische Zusammenhänge, sowie um Kompetenz im Umgang mit Materialien und Technologien.

● Kurs 2430D

Nicole Kasperek/Thomas Roessler

Mo. 22.04.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Landesdenkmalamt des Saarlandes,
Restaurierungswerkstatt, Am Bergwerk
Reden 11, 66578 Schiffweiler
EUR 8,00 (5,00)

Atelierbesuch**Atelierbesuch bei Claudia Vogel und Dirk Rausch**

Claudia Vogel und Dirk Rausch haben an der HBK Saar Freie Kunst bei Sigurd Rompa (DR, CV) und bei Bodo Baumgarten (DR) studiert. Beide können der konkreten Kunst zugerechnet werden; ihre Bilder abstrahieren keine realen Objekte, sie sind vielmehr völlig autonom und die künstlerische Arbeit dreht sich um Fragen der Komposition oder andere Aspekte der Bildfindung. Bei Dirk Rausch steht da die Farbe im Vordergrund, bei Claudia Vogel geht es um alle materiellen Bildmittel, die den Bildern Stofflichkeit und Plastizität verleihen können. Das Ehepaar Vogel & Rausch erlangte unlängst auch Bekanntheit durch die Zusammenarbeit mit dem Direktor des Saarländischen Staatstheaterlets Stijn Celis, für dessen Tanzstück „Antikthon“ sie die Kostüme (Claudia Vogel) und das Bühnenbild (Dirk Rausch) schufen. Beim Atelierbesuch werden wir auch Gelegenheit haben, über Vorstudien

und Entwürfe zu dieser gemeinsamen Theaterarbeit zu sprechen.

● Kurs 2430E

**Claudia Vogel, Dirk Rausch/
Thomas Roessler**

Di. 21.05.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
KuBa, Kulturzentrum am Eurobahnhof,
Europaallee 25, 66113 SB
EUR 8,00 (5,00)

Atelierbesuch**Raumgestaltung unter realen Bedingungen – Begegnung mit Designstudierenden der HBK Saar**

Die vhs benötigt eine neue Gestaltung und Einrichtung für die sogenannten „Verkehrsflächen“ im Alten Rathaus, also für die Orte wo Menschen zusammensitzen, vielleicht Kaffee trinken, plaudern, lesen oder einfach ausruhen. Um dies etwas anders anzugehen als gewohnt, konnten wir Studierende der Hochschule der Bildenden Künste Saar gewinnen, die gemeinsam mit Prof. Maike Fraas und Dipl. Des. Hannes Käfer unsere Räume in einem Entwurfsprojekt neu denken.

In der Kommunikation und Zusammenarbeit mit allen Nutzergruppen der vhs wollen die Studierenden Ansätze für die Gestaltung und Nutzung der Aufenthaltsorte ausfindig machen.

Wir laden Sie ein, sich in die Gestaltung einzubringen, Versuchsaufbauten als „reale 1:1 Objekte“ vor zu testen. Das können neben funktionalen Erprobungen auch Gespräche über Formen des Miteinanders, der Gemeinschaft oder des Gemeinnsinns sein – im Sinne einer partizipatorischen Entwurfspraxis. All dies fließt wiederum in den weiteren Planungsprozess ein. Am Ende des Projekts werden die fertigen Entwürfe, Pläne und Modelle präsentiert und zur Diskussion gestellt.

Dozentinnen und Dozenten**ARNE MENZEL**

Diplom-Künstler, Maler und Bildhauer, Dozent für Grundlagen der Gestaltung und Freihandzeichnen an der HTW Saar/Schule für Architektur

» Jedes Kind hat den Drang zu malen. Mit den Jahren verliert sich das leider, aber die Anlage bleibt. Möchte man daran anknüpfen und die Malerei wieder beleben, muss man sich erst wieder an das Gestalten heranarbeiten. Regelmäßiges Üben und genaues Hinsehen sind der Schlüssel zum Erfolg! Der gemeinsame Austausch über das Geschaffene oder das Gesehene ist ein wesentlicher Aspekt, um effektiv und schnell zu lernen. Ganz wichtig ist es, die Freude an den gestalterischen Prozessen nicht zu verlieren. «

Beim Treffen im Alten Rathaus geht es um Erprobung und Diskussion erster 1:1 Versuchsaufbauten. Beim zweiten Treffen: Präsentation der Entwürfe, Pläne und Modelle im Atelier an der HBK Saar

● **Kurs 2430F**

**Prof. Dr. Maike Fraas, Hannes Käfer,
Dipl. Des./Thomas Roessler**

11.06. 2024, 17:30 – 19:30 Uhr,
Altes Rathaus Foyer (1. Etage)

23. 07. 2024, 17:30 – 19:30 Uhr, Hochschule der Bildenden Künste Saar, Keplerstraße 3-5, 66117 Saarbrücken
gebührenfrei

Ausstellungsführung

Besuch zur privaten Kunstsammlung in Hilbringen von Dr. Zimmer

Im Merziger Stadtteil Hilbringen gibt es ein Museum mit hochkarätiger Kunst. Martin Zimmer hat es geschaffen, in einem Anbau an seinem Wohnhaus. Er

beherbergt 130 Kunstwerke der sogenannten Neuen Wilden. Das sind Maler, die Ende der 1970er Jahre einen neoexpressionistischen Mal-Stil entwickelt haben. Mit krachenden Farben, wilder Gestik und figürlich. Rainer Fetting, aber auch Bernd Zimmer, Salomé oder Helmut Middendorf zählen heute wie selbstverständlich zur deutschen Kunstgeschichte. Die Position der Neuen Wilden ist längst gefestigt. Und so entstand eine stattliche Sammlung dieser Kunstrichtung, die Martin Zimmer in all ihrer farbigen Pracht dem kunstinteressierten Publikum präsentiert. In seinem Privathaus im saarländischen Hilbringen hat Martin Zimmer dafür im Haus Platz geschaffen. Das Haus ist stetig gewachsen, auf inzwischen 1000 Quadratmeter. Immer wieder wurde der Ausstellungsraum um neue Pavillons ergänzt, damit die Immendorfs, Middendorfs, Salomés – aber vor allem die 45 Arbeiten von Rainer

Dozentinnen und Dozenten



MARTIN ZIMMER
Kunstsammler und Arzt

» Die Begeisterung für die Malerei kam für Martin Zimmer schon mit etwa 12 Jahren. Sein Vater ist sehr früh gestorben. Diesen Verlust und die daraus resultierende Einsamkeit habe er in einer Beschäftigung mit Malerei zu kompensieren versucht. Damals mit Paul Klee, der so wunderschöne fantastische Welten auch für Kinder direkt erfahrbar erschlossen hat. Und das setzte sich fort. In den deutschen Expressionismus vor allen Dingen dann Kirchner, Beckmann, die ihn sehr begeistert haben. Und schließlich in den 80er-Jahren, Rainer Fetting. Dr. Martin Zimmer hat seine Praxis aus Altersgründen aufgegeben und hat seinen seit längerem gehegten Plan von einem privat geführten Museum umgesetzt. „Die Sammlung ist da, damit sie gesehen wird, damit Leute daran teilhaben können und das ist auch mein Ziel, zu realisieren, dass sie der Öffentlichkeit zugänglich ist.“ (Martin Zimmer) «



KUNSTGESCHICHTE, BILDENDE KUNST

Fetting – angemessen zur Geltung kommen. Fetting war der Maler, der Zimmer am meisten begeistert hat. Die Führung wird für die vhs von Dr. Zimmer persönlich übernommen.

● **Kurs 2431**

So., 23.06.2024, 15:00 Uhr
Treffpunkt für die eigene Anreise wird bei Anmeldung bekannt gegeben
EUR 8,00

Abendkurs

Kunst und Gesellschaft

„Die Kunst ist immer wichtiger geworden, weil die Politiker immer uninteressanter geworden sind“, schrieb die Künstlerin Yoko Ono. KünstlerInnen aber seien frei: „Wir können immer noch sagen, was wir wollen.“

Worin besteht künstlerische Freiheit? Wie verhält sich diese Freiheit zu den Bedingungen unter denen die restliche Gesellschaft lebt? Erhebt Kunst einen Anspruch auf Wahrheit, liefert sie echte Erkenntnisse? Oder ist Kunst nur dazu da, um uns zu unterhalten? Der Kurs wird diese und verwandte Themen an Hand von Beispielen aus der Kunstgeschichte verfolgen. Keine philosophischen Kenntnisse vorausgesetzt.

● **Kurs 1510**

Dr. Theodore Talbot, Ph.D. Philosophie, Columbia-Universität, New York

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 14.03.2024, 6 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
EUR 45,00 (40,00)

Nachmittagskurs

Experimentelles Gestalten

In diesem Kurs werden traditionelle Techniken mit außergewöhnlichen Materialien und Werkzeugen kombiniert. Vom experimentellen Schablonendruck über Roll-

und Tupftechniken bis hin zu Tricks der fotorealistischen Malerei lernen Sie viele Techniken kennen und erschaffen neben klassischen Kunstwerken auch jahreszeitliche Dekorationen. Alle Materialien sind vorhanden und dazu eine Dozentin, die Sie mit Charme, Witz und einer gehörigen Portion künstlerischer Leidenschaft anstecken und begleiten wird. Kunsthistorische Geschichten zu den einzelnen Techniken, Kunstepochen und Künstlern werden diesen Kurs beleben.

Malkittel oder Kleidung, die bunt werden darf, wird empfohlen.

● **Kurs 2432**

Tatjana Freiler, Freie Künstlerin, www.keshyana.de

Di. 14:00 – 16:15 Uhr
ab 27.02.2024, 6 Termine, vierzehntägig
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 48,00 (36,00)

Wochenendkurs

Acrylic-Pouring

Haben Sie Spaß am kreativen Experimentieren? Dann ist diese derzeitige Trendtechnik der Farbverarbeitung genau das Richtige für Sie, da sie alle Möglichkeiten bietet.

Wie es dem Wortlaut nach schon heißt, handelt es sich nicht um ein gegenständliches Malen, sondern um eine spezielle Gießtechnik, die vom englischen Pouring abgeleitet ist. Je nach Technik wird die Farbe ineinander gegossen oder zusammen auf die Leinwand gekippt.

Durch das individuelle Gießen und Bearbeiten der Farbe auf der Leinwand und des von Ihnen verwendeten Pouring-Mediums entstehen die vielfältigsten Muster. *Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Materialliste.*

● **Kurs 2433**

Heike Hellenthal

Dozentinnen und Dozenten



TATJANA FREILER
Freie Künstlerin

» In meinen Kursen verbinde ich traditionelle Techniken mit außergewöhnlichen Materialien und Werkzeugen. Vom experimentellen Schablonendruck über Roll- und Tupftechniken bis hin zu Tricks der fotorealistischen Malerei lernen die TeilnehmerInnen viele neue Techniken kennen. Dabei stehen Spaß und Freude am künstlerischen Gestalten im Vordergrund. Gleichzeitig möchte ich mit kunsthistorischen Geschichten zu den einzelnen Techniken, Kunstepochen und Künstlern in meinen Kursen wichtiges Hintergrund- und Fachwissen vermitteln. «

Vorbesprechung: Di. 28.02.2024, 17:00 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
Sa. u. So. 10:00 – 16:00 Uhr
ab 02.03.2024, 2 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 63,00 (50,00)

Veranstaltungen in Kooperation mit der Stiftung Saarländischer Kulturbesitz

Hinweis zu allen Kinderveranstaltungen der Stiftung Saarländischer Kulturbesitz: Melden Sie Ihr Kind bitte jeweils bis Donnerstag 12 Uhr vor dem Veranstaltungstag unter Tel. 0681 9964-234 oder unter service@saarlandmuseum.de an. Da an der Museumskasse die Anmeldung überprüft und gezahlt wird, empfehlen wir, bereits 15 Minuten vor Beginn des Workshops im Museum zu sein.

Palette/Wie sehe ich aus – was macht mich aus? Selbstportäts malen

Workshop für junge Kunstfans ab 5 Jahren
● Kurs 2440

Stiftung Saarl. Kulturbesitz
Sa. 09.03.2024, 15:00 – 17:00 Uhr
Saarlandmuseum, Moderne Galerie
EUR 5,00 (inkl. Material) an das
Saarlandmuseum, Moderne Galerie

Palette/Blühende Bäume – weiße Wolken. Frühlingslandschaften mit Pinsel und Schwamm

Workshop für junge Kunstfans ab 5 Jahren
● Kurs 2440A

Stiftung Saarl. Kulturbesitz
Sa. 11.05.2024, 15:00 – 17:00 Uhr
Saarlandmuseum, Moderne Galerie
EUR 5,00 (inkl. Material) an das
Saarlandmuseum, Moderne Galerie

Werkstatt/Zeichnen, Schneiden, Reißen – eigene Faltbücher (Leporellos) gestalten

Workshop für Experimentierfreudige von 10 bis 18 Jahren

● Kurs 2441
Stiftung Saarl. Kulturbesitz

Sa. 16.03.2024, 15:00 – 17:00 Uhr
Saarlandmuseum, Moderne Galerie
EUR 5,00 (inkl. Material) an das
Saarlandmuseum, Moderne Galerie

Werkstatt/Schatten und Licht: Dem Lauf der Sonne folgen

Workshop für Experimentierfreudige von 10 bis 18 Jahren

● Kurs 2441A
Stiftung Saarl. Kulturbesitz

Sa. 18.05.2024, 15:00 – 17:00 Uhr
Saarlandmuseum, Moderne Galerie
EUR 5,00 (inkl. Material) an das
Saarlandmuseum, Moderne Galerie

Wochenendkurs Aktzeichnen und figürliches Zeichnen

Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Sehen lernen am Beispiel des menschlichen Körpers – die Figur im Raum, Proportionen, Hell-Dunkel, Licht und Schatten. Wichtig ist der Mut zum Experiment, um eventuell eingefahrene Wege und konventionelle Sichtweisen zu hinterfragen. Gefördert wird der individuelle Arbeitsprozess, um zu einer persönlichen Bildsprache zu gelangen. *Es fallen zusätzliche Modellkosten an, die im Kurs vor Ort zu entrichten sind.*

● Kurs 2451
Armin Rohr, Freier Maler,
<http://art.arminrohr.de/>

Vorbesprechung: Di. 02.04.2024, 17:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
Sa. u. So. 10:00 – 14:30 Uhr

ab 06.04.2024, 2 Termine
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 58,00 (45,00) zzgl. Modellkosten

Wochenendkurs Künstlerische Collage Workshop für Experimentierfreudige

Der amerikanische Maler und Collagist Robert Motherwell hat einmal gesagt: „Die Collage ist die größte künstlerischer Erfindung des zwanzigsten Jahrhunderts“. Die Technik, Fragmente schon vorhandener Bilder und Texte so zu arrangieren, dass völlig neue Bildwelten entstehen, hilft uns, unsere kreativen und künstlerischen Potentiale freizusetzen und weiter zu entwickeln. Im Workshop experimentieren wir mit den vielfältigen Möglichkeiten der Gestaltung von künstlerischen Collagen, von der Idee bis zum fertigen Bild. Die Gestaltung beginnt dabei beim Auswählen, Ausschneiden oder -reißen der Materialien. Beim Collagieren (frz. coller = kleben) ergeben sich dann vielfältige Verzahnungen, die sichtbaren Schnitt- und Risslinien werden Teil des Bildes, auch Farbe und grafische Elemente können zum Einsatz kommen.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Scheren, Kleber, Papier, Bildmaterial aller Art (Zeitungen und Zeitschriften, alte Bildbände etc.), Mal- und Zeichenmaterial nach Belieben

● Kurs 2457
Albert Herbig, Kommunikationswissenschaftler, Bildender Künstler und Autor,
www.albertherbigART.de

Sa. 04.05.2024, 10:00 – 14:30 Uhr
So. 05.05.2024, 10:00 – 14:30 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 48,00 (38,00)

Beratung und Information

**Jürgen Roland**

Pädagogischer Mitarbeiter
Rathaus-Carré
Gerberstr. 2
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4346
Fax 0681 506-4398
juergen.roland@rvsbr.de

Anmeldung und Service

**Katrin Malek**

Sachbearbeiterin
Rathaus-Carré
Gerberstr. 2
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4341
Fax 0681 506-4398
katrin.malek@rvsbr.de

Fotografie

Fotografieren ist mehr als das Bedienen eines Gerätes. Fotografieren heißt immer auch sehen, erkennen und auswählen, heißt (an-)ordnen, in-Beziehung-setzen und gestalten. Dazu ist die Kenntnis des fotografischen Prozesses von der Idee bis zum fertigen Bild sowie der Eingriffsmöglichkeiten in diesen Prozess unumgänglich. Eine Fotografienlehre vermittelt die hierzu notwendigen Kenntnisse über Jahre. Insofern können unsere Kurse nur ein Einstieg sein, der weiteres Üben und Ausprobieren, den Austausch mit Gleichgesinnten, vielleicht auch weiterführende themenbezogene Workshops erfordert.

Die Kurse „Grundlagen der Fotografie“, „Digitale Spiegelreflex- und Systemkamera in der Praxis“ und „Grundlagenwissen Digitalfotografie“ vermitteln das Rüstzeug, um die Möglichkeiten moderner Kameras zielführend einsetzen zu können. Zur Freude an der Fotografie können vertiefende Kurse beitragen, in denen es um kreative Ideen, Möglichkeiten ihrer Umsetzung und um die Diskussion der Ergebnisse geht: „Fotografie als künstlerisches Ausdrucksmittel“, „Grundlagen fotografischer Bildgestaltung“ und „Magische Momente“. Umfassende Kurse zur Architektur- und Portraitfotografie bietet in diesem Semester der langjährige und unterrichtserfahrene Profi-Fotograf Tom Gundelwein an. Ergänzt wird der Fotobereich durch unsere Bildbearbeitungskurse (ab Seite 296).

Um Lernerfolg und angenehme Atmosphäre sicherzustellen, führen wir sämtliche Schulungen in Kleingruppen durch.



FOTOGRAFIE

Einzelveranstaltung Infoabend

Fotografie & Bildbearbeitung

Sie möchten Fotos aufnehmen und bearbeiten, oder Plakate oder Broschüren für den Druck entwerfen? Sie sind bereits auf unser Angebot zu Fotografie, Bildbearbeitung, Grafik und Desktop Publishing gestoßen, wissen aber nicht so recht, welche Kurse Ihre Interessen am besten bedienen? Wir stellen unser Kursangebot zu diesen Themenbereichen vor und beraten Sie – soweit die Teilnehmerzahl es zulässt – gerne auch individuell.

Der Schwerpunkt liegt auf unserem umfassenden Angebot zu Fotografie und Bildbearbeitung.

Voranmeldung bis zum 26.02.2024 erforderlich.

● Kurs 2500

Thomas Roessler,
Dipl. Kommunikationsdesigner, DGPh
Do. 29.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
gebührenfrei

Arbeitsgruppen, Vorträge, Fahrten

Abendkurs

Fotografie als künstlerisches Ausdrucksmittel

Der Kurs soll die Teilnehmenden befähigen, Themen nach eigenem Interesse auch über einen längeren Zeitraum zu bearbeiten und dafür ihre individuelle Bildsprache zu entwickeln. In der Beschäftigung mit historischen und zeitgenössischen künstlerischen Positionen werden wir die Möglichkeiten des

Mediums ausloten. Wir werden in Serien arbeiten, die sachlich beschreibend oder emotional engagiert sein können. Technische Vorkenntnisse sind nicht nötig, eher die Bereitschaft, sich in der Gruppe über unkonventionelle und vielleicht sehr persönliche Bildfindungen auszutauschen. *Zum ersten Kurstermin bitte ca. 10 selbst aufgenommene Bilder mitbringen.*

● Kurs 2501

Thomas Roessler,
Dipl. Kommunikationsdesigner, DGPh
Mi. 18:00 – 20:00 Uhr
ab 06.03.2024, 8 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 60,00 (45,00)

🏠 Online-Kurs

Jour-Fixe am Montag – Mein Weg zum besseren Bild

Online-Kurs für ambitionierte Foto-Freunde. Jeden Monat gibt es fotografische Aufgaben, die bis zum nächsten Termin zu lösen sind und dann gemeinsam online angesehen und besprochen werden. Daraus entsteht innerhalb eines Jahres ein eigenes Fotobuch zu 52 Themen. Der Einstieg ist jederzeit möglich, die Kursgebühr beträgt für 6 Monate 205,00 Euro oder 340,00 Euro für 12 Monate. Weitere Informationen zum Kurs finden Sie unter dieser Kursnummer auf unserer Webseite.

● Kurs 2503

Karl H. Warkentin, Fotograf
www.warkentin-fotografie.de
Mo. 19:30 – 22:00 Uhr
ab 11.03.2024, 6 Termine
Zoom
EUR 205,00

🏠 Online-Kurs

Jour-Fixe am Mittwoch – Mein Weg zum besseren Bild

Inhalte und Voraussetzungen siehe Kurs 2503. Weitere Informationen zum Kurs finden Sie unter dieser Kursnummer auf unserer Webseite.

● Kurs 2504

Karl H. Warkentin, Fotograf
www.warkentin-fotografie.de
Mi. 19:30 – 22:00 Uhr
ab 13.03.2024, 6 Termine
Zoom
EUR 205,00

Workshop

Magische Momente – von der Idee bis zur Verwirklichung

Der Workshop gibt Beispiele für die kulturelle, ästhetische und gesellschaftliche Bedeutung des fotografischen Bildes, dem in einer zunehmend visuellen Welt eine steigende Qualität der Fotos unabdingbar erscheint.

Der Workshop vermittelt Wege und Einblicke in die kreative Fotografie, deren Ergebnisse sich grundsätzlich von der Allerweltsfotografie unterscheiden. Die emotionale Steuerung der Bildwirkung ist durch eine Vielfalt kreativer Ansätze nachvollziehbar. Anhand von mehr als 100 FineArt-Prints werden einzelne Schritte zum Zustandekommen der fertigen Bilder detailliert erläutert. Offene Fragen werden präzise beantwortet – Diskussionen sind erwünscht und werden unterstützt.

● Kurs 2505

Werner Richner, Profi-Fotograf,
www.wernerrichner.de
Mo. 11.03.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
EUR 40,00

FOTOGRAFIE

Vortrag**EDV-Grundlagen für FotografInnen**

Die meisten FotografInnen sind keine EDV-Experten und nutzen ihre Zeit lieber kreativ. Die digitale Bildaufzeichnung erspart uns aber keineswegs die Auseinandersetzung mit elementaren Grundlagen der Datenverarbeitung. Der Vortrag geht auf Sensorauflösung und Speicherplatzbedarf verschiedener Dateiformate ein, auf den Umgang mit Speicherkarten und die Datenübertragung zum PC. Fragen zur Aufbewahrung, Sicherung und Archivierung Ihrer kostbaren Bilder sowie zur benötigten Hardware werden erörtert, kryptische Begriffe wie z. B. NAS oder RAID erklärt.

Telefonische Voranmeldung unter 0681 506-4341 (oder -4346) bis Montag, 03.06.2024 erforderlich.

● Kurs 2508

Jürgen Roland

Do. 06.06.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 9
gebührenfrei

**Online-Kurs****Sensor-Reinigung und Kamera-/Objektivpflege**

Der Online-Kurs zeigt, wie und womit Sie Ihren Kamerasensor, Objektiv und die Kamera selbst gefahrlos, gründlich und sicher reinigen können. Weitere Informationen zum Kurs finden Sie unter dieser Kursnummer auf unserer Webseite.

● Kurs 2509

Karl H. Warkentin, Fotograf**www.warkentin-fotografie.de**

Mi. 03.04.2024, 19:30 – 21:00 Uhr
Zoom
EUR 37,00

Info Fotokurse

Für alle Kurse ...

... benötigen Sie Systemkamera (Spiegellose oder D-SLR), Objektiv, Handbuch, Zubehör (voller Akku, Karte mit viel freiem Speicherplatz); soweit vorhanden: Stativ, Kartenleser.

Weitere Voraussetzungen/Material siehe Kursbeschreibung (ggf. online). Kurse ab Nr. 2520 erfordern sichere Bedienung der Kamera.

... die nicht ausschließlich in Kursraum/Studio stattfinden: Passen Sie bitte Ihre Kleidung dem Wetter an (festes Schuhwerk, Regen-/Kälteschutz). ... an Wochenenden (Fr./Sa.) ist Montag vor Kursbeginn Anmeldeschluss.

Grundlagen der Fotografie**Abendkurs****Grundlagenwissen Digitalfotografie**

Das Seminar führt in die Technik der Fotografie ein: Aufbau und Funktionsweise von Kameras und Objektiven (Brennweite & Bildwinkel, Blende, Verschluss), Licht und Farbe, Belichtung, Fokussierung. Automaten und ihre Beeinflussung. Entstehung und Aufbau digitaler Bilder, Bilddateiformate (JPG, TIF, RAW) und Metadaten (EXIF, IPTC). Grundlegende Kameraeinstellungen (u. a. ISO-Wert, Dateiformat, Kompression, Auflösung, Weißabgleich). Kleine Zubehörkunde, Datenübertragung zum PC, rechtliche Aspekte der Fotografie.

● Kurs 2510

Jürgen Roland

Do. 11.04.2024, 18:00 – 21:00 Uhr
Do. 18.04.2024, 18:00 – 21:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
EUR 40,00 (30,00)

Dozentinnen und Dozenten**THOMAS ROESSLER**

Fotograf, Dipl. Kommunikationsdesigner, DGPh

» Es dauerte lange, bis die Fotografie als künstlerisches Medium akzeptiert wurde. Mittlerweile haben Museen eigene Abteilungen für Fotografie und zeigen große Sonderausstellungen. FotokünstlerInnen entwickeln immer wieder überraschende Konzepte und fotografische Erzählstrategien. Die Möglichkeiten des Mediums scheinen noch lange nicht ausgeschöpft zu sein. Meine TeilnehmerInnen möchte ich motivieren, leichtfüßig und ohne Perfektionsanspruch mit der Kamera zu experimentieren, um so zu persönlichen Themen und vielleicht zur eigenen Handschrift zu finden. «

 **Online-Kurs**

Digitale Spiegelreflex- und Systemkamera in der Praxis

Wir lernen alles Wichtige rund um die Digitalfotografie, insbesondere natürlich mit den Möglichkeiten digitaler Spiegelreflex- und Systemkameras. Die Grundlagen der Digitalfotografie, wie Auflösung, Kompression und Dateiformate, aber auch Weißabgleich, Brennweitenfaktor usw. werden anschaulich erläutert. Anhand der Kameras der Teilnehmenden werden die Funktionen und der Nutzen des Zubehörs praktisch vermittelt. Zwischen den Terminen gibt es Gelegenheit, die vielfältigen Möglichkeiten der Kameras kennen zu lernen, am Ende des Kurses steht eine gemeinsame Bildbesprechung, um aus den gelungenen Bildern ebenso wie den Fehlern zu lernen. Weitere Informationen zum Kurs finden Sie unter dieser Kursnummer auf unserer Webseite.

● **Kurs 2512**

Karl H. Warkentin, Fotograf
www.warkentin-fotografie.de

Mo. 19:30 – 22:00 Uhr
 ab 18.03.2024, 4 Termine
 Zoom
 EUR 127,00

Abendkurs

Grundlagen der Fotografie

Wer mit der eigenen Kamera qualitativ hochwertige Fotos für unterschiedliche Anlässe und Verwendungen produzieren möchte, sollte das nötige technische und gestalterische Fachwissen mitbringen. Dies ist ein Kurs für AnfängerInnen und FotografInnen, die bisher mit ihrer Kamera immer im Automatikmodus fotografiert haben. Inhalte: Fachbegriffe verstehen und wie sie interagieren (Blende, Weißabgleich, Belichtungszeit, Brennweite

und vieles mehr); Regeln der Fotografie; Kennenlernen der Kamera; Wie gebe ich konstruktives Feedback zu einem Bild? Wir wenden das Gelernte an.

● **Kurs 2516**

Klaus Hinze
 Mo. 18:00 – 20:15 Uhr
 ab 04.03.2024, 5 Termine
 vhs-Zentrum, Saal 1 OG
 EUR 40,00

Abendkurs

Fotoclub der vhs

Der Fotoclub ist ein offenes Format, wo über alle Aspekte und Themen der Fotografie gesprochen wird. Immer wieder werden wir uns mit der Frage beschäftigen: Was zeichnet eine gelungene fotografische Arbeit aus? Was sind unsere eigenen Bewertungskriterien für Fotografie? Fotografische Projekte, an denen Sie vielleicht schon länger arbeiten, können mitgebracht und zur Diskussion gestellt werden. Wir unterhalten uns natürlich auch über Fotobücher oder Bildstrecken in Magazinen, die uns besonders auffallen. Bei Interesse können wir Ausstellungen besuchen oder eigene Ausstellungen und Publikationen vorbereiten. TeilnehmerInnen können Inhalte für Clubabende vorschlagen und selbst präsentieren.

● **Kurs 2517**

Thomas Roessler,
Dipl. Kommunikationsdesigner, DGPh
 Mo. 17:15 – 21:00 Uhr
 ab 29.04.2024, 4 Termine
 vhs-Zentrum, Saal 1 OG
 EUR 95,00 (75,00)

Bildgestaltung

Wochenendkurs

Grundlagen fotografischer Bildgestaltung

„Das Bild entsteht bereits im Kopf“ sagt eine Fotografenweisheit. Die Kamera fertigt, den Kameraeinstellungen und Gesetzen der Physik folgend, nur ein Abbild an, das auch enthält, was wir gar nicht bewusst wahrnehmen. Die beste Technik kann nicht zu besseren Bildern führen, wenn das „fotografische Sehen“ nicht geschult ist und gestalterische Regeln unbekannt sind. Behandelt werden klassische Gestaltungsregeln, „selektives Sehen“, die räumliche Abbildung und ihre Bedeutung für die fotografische Praxis. Zwischen den Terminen zu lösende Aufgabenstellungen sowie Bildbesprechungen zu ausgewählten fotografischen Themen runden den Kurs ab.

Voraussetzungen: Interesse an der Weiterentwicklung gestalterischer Fähigkeiten.

● **Kurs 2518**

Gerhard Schneider

Sa. 16.03.2024, 10:00 – 15:00 Uhr
 Sa. 23.03.2024, 10:00 – 15:00 Uhr
 Rathaus-Carré Seminarraum 9
 EUR 85,00

Wochenendkurs

Bessere Bilder – Fotoprobleme meistern

Nicht immer geht alles nach „Schema F“, moderne Kameras verführen jedoch dazu. Das Foto ist gemacht, das Ergebnis eher mau. Hilfreicher als nachträgliche Bildbearbeitung, wäre von vornherein technische als auch gestalterische Tipps zu beachten. Anhand von praktischen als auch theoretischen Beispielen lernen Sie typische Stolperfallen der Fotografie und deren Vermeidung kennen.

FOTOGRAFIE

Voraussetzungen: Interesse an der Weiterentwicklung technischer und gestalterischer Fähigkeiten.

● **Kurs 2519**

Gerhard Schneider

Sa. 01.06.2024, 10:00 – 15:00 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 9
EUR 45,00

 **Online-Kurs**

Weitwinkel – Perspektiven mit Faszination

Weitwinkelobjektive können faszinierende Perspektiven bieten und zu ungewöhnlichen Aufnahmen führen. Umso verzeifelter ist mancher Einsteiger, wenn das neue Weitwinkelobjektiv nicht die erwarteten Ergebnisse liefert.

Die kurze Brennweite bietet nicht nur besondere Reize bei der Bildgestaltung, sie enthält auch einige Tücken, die zu meistern sind. Beides wollen wir in diesem Online-Kurs kennen lernen und in den Griff bekommen, so dass man sein Ultraweitwinkel als Gestaltungsmittel einsetzt und nicht nur, weil man sonst nicht alles aufs Bild bekommt.

Weitere Informationen zum Kurs, insbesondere zu den technischen Voraussetzungen, finden Sie unter dieser Kursnummer auf unserer Webseite.

● **Kurs 2520**

Karl H. Warkentin, Fotograf
www.warkentin-fotografie.de

Do. 19:30 – 22:00 Uhr
ab 25.04.2024, 3 Termine
Zoom
EUR 99,00

 **Online-Kurs**

Der fotografische Blick

In diesem Onlinekurs geht es weniger um die technische als viel mehr um die gestalterische Seite der Fotografie. In

Theorie und Praxis werden wir dem Geheimnis eines guten Bildes auf den Grund gehen und lernen, warum Bilder anders wahrgenommen werden, als die Realität. Weitere Informationen zum Kurs finden Sie unter dieser Kursnummer auf unserer Webseite.

● **Kurs 2521**

Karl H. Warkentin, Fotograf
www.warkentin-fotografie.de

Mo. 19:30 – 22:00 Uhr
ab 26.08.2024, 4 Termine
Zoom
EUR 127,00

Themenbezogene Veranstaltungen

Wochenendkurs

Infrarotfotografie für Einsteiger

Der Kurs eignet sich auch für Interessenten, die noch keine infrarotaugliche Kamera besitzen! Behandelt werden die Themen

- Grundlagen der Infrarotfotografie
- welche Kamera ist dafür geeignet?
- klassische Infrarotmotive
- kleine Infrarot-Praxis
- Bildbearbeitung – Wege zum fertigen Farb- oder Schwarz-Weiss-Infrarotbild
- Sonderfälle der Infrarotfotografie

Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Fotografie und Bildbearbeitung.

● **Kurs 2526**

Gerhard Schneider

Sa. 04.05.2024, 10:00 – 15:00 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 9
EUR 60,00

Wochenendkurs

Nah- und Makrofotografie

Trainieren Sie mit der Makrofotografie Ihr Auge, und es erschließen sich neue Welten! Neben klassischen Motiven wie Pflanzen und Insekten sind es ganz

Dozentinnen und Dozenten



GERHARD SCHNEIDER
EDV-Kaufmann

» Mit dem Druck auf den Auslöser ist es längst nicht getan – die anschließende Bearbeitung der Fotos wird immer mehr Teil der digitalen Fotografie. Dabei geht es nicht nur um generelle Aspekte wie z. B. Beschnitt, Kontrast, Tonwerte oder einfache Retusche. Je nach Software und Können gibt es unzählige Möglichkeiten kreativer Bildgestaltung bis hin zur Montage oder gar Collage.

Dafür kommen in meinen Kursen neben Photoshop und GIMP auch Affinity Photo und darktable zum Einsatz. «

alltägliche Dinge, die bei entsprechender Vergrößerung „in neuem Licht“ erscheinen. Die Nah- und Makrofotografie bildet nicht einfach ab, sie lädt ein, mit Licht, Schärfe und Unschärfe zu spielen und zu gestalten. Neben den theoretischen Grundlagen und ihrer praktischen Umsetzung werden auch Tipps zur Optimierung der Ausrüstung gegeben.

Voraussetzungen: siehe Info-Box. Sofern vorhanden: Stativ, Makrozubehör, Blitz.

● Kurs 2528

N.N.

Sa. 08.06.2024, 10:00 – 14:00 Uhr
Umwelt- und Freizeitzentrum Finkenrech,
Eppelborn-Dirmingen

Workshop

Abend- und Nachtaufnahmen von der Schlossmauer Saarbrücken

Der Blick von der Schlossmauer bei Einbruch der Dunkelheit ist eines der beeindruckendsten Motive, welche man für Nachtaufnahmen im Saarland verwenden kann. Durch die Krümmung der Autobahn und der Saar entstehen hier ausdrucksstarke Bilder mit Langzeitbelichtung.

Voraussetzungen: siehe Info-Box. Objektiv(e) vom leichten Weitwinkel bis zum mittleren Tele (z. B. 14 bis 100 mm bei MFT oder ca. 16 bis 120 mm Brennweite bei APS-C), Stativ. Kenntnis der Kamerabedienung für Langzeitaufnahmen.

● Kurs 2530

Klaus Hinze

Fr. 19.04.2024, 16:30 – 21:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
EUR 25,00

Abendkurs

Architekturfotografie

Der Kurs bietet eine Einführung in die Architekturfotografie. Nach einer Erläuterung der fototechnischen Grundlagen

werden die besonderen Anforderungen an die Architekturfotografie behandelt. Anhand von umfangreichen Beispielaufnahmen werden Themen wie der richtige Zeitpunkt (Planung), der richtige Standort, die Wahl der richtigen Brennweite und die Bildverarbeitung erörtert. Bei gemeinsamen Exkursion (deren Termine je nach Wetterlage besprochen werden) können die TeilnehmerInnen die erarbeiteten Themen unter professioneller Anleitung in die Praxis umsetzen.

● Kurs 2531

Tom Gundelwein, M.A.,

<https://www.tom-gundelwein.de>

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 05.03.2024, 10 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 9
EUR 90,00 (75,00)

Abendkurs

Portraitfotografie

Der Kurs bietet eine Einführung in die Portraitfotografie. Nach einer Erläuterung der fototechnischen Grundlagen werden die besonderen Anforderungen an die Portraitfotografie besprochen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem sicheren Umgang mit der eigenen Kamera und der Lichtführung. Es wird sowohl mit dem vorhandenen Licht, als auch mit einfacher Beleuchtung bis zur hin zur Blitzanlage gearbeitet. Bei einer Exkursion (deren Termin je nach Wetterlage besprochen wird) werden wir auch im Freien arbeiten und die Möglichkeiten der Aufhellung mit Blitzlicht und mit Reflektoren üben.

● Kurs 2532

Tom Gundelwein, M.A.,

<https://www.tom-gundelwein.de>

Mi. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 06.03.2024, 10 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 9
EUR 90,00 (75,00)

Dozentinnen und Dozenten



TOM GUNDELWEIN
Fotograf

» Schon während meines Studiums beschäftigte ich mich mit Film und Fotografie. Ich unternahm größere Fernreisen und präsentierte die mitgebrachten Bilder in ersten Ausstellungen. Nach dem Abschluss des Germanistik- und Kunstgeschichte-Studiums, gab ich die wissenschaftliche Tätigkeit auf, um mich ganz der Fotografie zu widmen. Seither arbeite ich als freier Fotograf mit eigenem Fotostudio in den Bereichen Werbung, Industrie, Architektur, Mode und Reportage. Parallel dazu habe ich immer gerne auch unterrichtet, so zum Beispiel an der Hochschule der Bildenden Künste Saar und an der Hochschule für Technik und Wirtschaft. «

Beratung und Information

Thomas Roessler Dipl. Des.
Pädagogischer Mitarbeiter
 Altes Rathaus, Zi. 34
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4321
 Fax 0681 506-4390
 thomas.roessler@rvsbr.de



Dr. Kristina Betz
Pädagogische Mitarbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 34
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4321
 Fax 0681 506-4390
 kristina.betz@rvsbr.de

Anmeldung und Service

Mechthild Speicher
Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 1
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4316
 Fax 0681 506-4399
 mechthild.speicher@rvsbr.de

Skulptur, Plastik, Kunsthandwerk

Im Kunsthandwerk geht es darum, Nützliches zu entwerfen; dennoch stehen Kreativität und Gestaltungsempfinden im Vordergrund. Wenn Sie „wundersame Wesen aus Pappmaché“ erschaffen wollen, sind Phantasie und Humor gefragt. Vielleicht haben Sie auch „Mut zum Hut“? Sinn für Stil und Eleganz bringen Sie mit, unsere Hutmacherin berät und weist Sie in die traditionellen Techniken ein.

Auch bei der Schmuckgestaltung darf alte Handwerkskunst auf ganz zeitgemäße Formensprachen treffen. Über die Frage: „Was passt zu mir?“ kann im Kurs diskutiert werden. Unsere Strick- und Nähkurse waren bis jetzt eine Domäne von Frauen, die oft schon viel Erfahrung mitbrachten. Jetzt wollen wir den Männern eine Nische anbieten, mit: „Männer nähen Männerhemden“. Und weil der Austausch unter Gleichgesinnten das Salz in der Suppe eines jeden Kurses ausmacht, gibt es ein Angebot für Frauen, die Großes vorhaben: „Bräute nähen Brautkleider“.

Manuell geschaffene Unikate entstehen auch in der Floristik, wo Sie zur Jahreszeit passende Arrangements aus pflanzlichen Naturmaterialien herstellen. Mit einem tierischen Produkt, nämlich der Wolle von Schafen, wird beim Filzen gearbeitet, wo Sie unter fachlicher Anleitung dekorative Objekte zur Osterzeit gestalten. Im Kurs „Frickle for future“ verwandeln Sie reparaturbedürftige Lieblingsklamotten von der Stange erst in originelle Einzelstücke. Ein weiteres Naturmaterial kommt bei der Korbmacherei zum Einsatz: Aus Zweigen des Weidenstrauches flechten Sie Körbe nach alter Handwerkstradition.

SKULPTUR/PLASTIK**Workshop****Wundersame Wesen aus Pappmaché**

Ein Workshop, der keine handwerklichen Vorkenntnisse erfordert – lediglich Neugier, eine Prise Humor und Phantasie. Die Diplom Designerin und Künstlerin Stefanie Weber führt Sie in eine Welt eigenartiger Gestalten und origineller Geschöpfe. Aus der Zeitung von vorgestern, Draht und Alufolie, mit Kleister, Farbe und einer Menge Liebe zum Detail, lernen Sie, Ihren Ideen Form und Gestalt zu geben.

Für Anfänger und Fortgeschrittene, für Kreative und alle die es werden wollen.

Das Material wird – außer individuelle Accessoires wie Wolle, Knöpfe und sonstiges Dekomaterial – gegen eine Kostenpauschale von 10,00 Euro (bar im Kurs zu bezahlen) von der Dozentin zur Verfügung gestellt. Bitte bringen Sie zum 1. Termin



eine Kunststoffbox o.ä. zum Heimtransport Ihrer dann feuchten Figur sowie ein fest verschließbares Schraubglas (ca. 200 ml.) zum Abfüllen von Grundierweiß mit.

● **Kurs 2551**

Stefanie Weber, Diplom Designerin, freischaffende Künstlerin,
<http://www.stefanieweber-kunstreich.de>

Sa. 13.04.2024 10:00 – 17:00 Uhr

Sa. 20.04.2024 10:00 – 17:00 Uhr

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 125,00 (100,00) zzgl. Materialkosten bei Bedarf

Wochenendkurs**Mut zum Hut****Eigener Kopf – eigener Strohhut**

Wir verarbeiten Strohgewebe zu schönen luftigen Hüten, können aber auch alte Strohhüte zu einem neuen Hut umgestalten... Ich zeige Ihnen Techniken um von Hand oder mit der Maschine Ihren Hut zu dekorieren; werden Sie mit mir kreativ!

Mitzubringen: alte Schere, Nähadeln, Stecknadeln, Fingerhut, altes T-Shirt, Wasserkocher, Maßband. Die Hutrohlinge/Material werden von der Dozentin in einer Sammelbestellung, zum Selbstkostenpreis, beim Fachhändler bestellt.

● **Kurs 2600**

Sabrina Neukirch, Modistin,
facebook.com/FrauLunaHutmanufaktur

Sa. 16.03.2024, 10:00 – 15:15 Uhr

So. 17.03.2024, 10:00 – 15:15 Uhr

Altes Rathaus, Raum 25

(Textiler Werkraum)

EUR 95,00 (80,00) zzgl. Materialkosten

Wochenendkurs**Silberschmuck mit Art Clay**

Art Clay besteht aus ganz fein gemahlenem Silber, Bindemittel und Wasser. Nach dem Modellieren, Trocknen und Brennen besteht das Schmuckstück aus

99,9 Prozent reinem Silber. Dank dieser fantastischen Modelliermasse können sogar AnfängerInnen unter fachmännischer Anleitung schon tolle Schmuckstücke selbst gestalten. Zudem können Zirconia, Glas, Porzellan, Edelsteine mit eingearbeitet werden. Da man keine Werkstatt oder teuren Werkzeuge benötigt, kann man später auch mal zu Hause damit arbeiten. Dem freien Gestalten mit Art Clay sind wenig Grenzen gesetzt.

Die Materialkosten werden direkt an die Dozentin gezahlt.

● **Kurs 2601**

Roswitha Parduhn

Vorbesprechung: Fr. 21.06.2024, 18:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 6

Sa. u. So. 10:00 – 17:00 Uhr,

jeweils 1 Std. Pause

ab 29.06.2024, 2 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 57,00 (45,00) zzgl. Materialkosten

● **Kurs 2602**

Roswitha Parduhn

Vorbesprechung: Fr. 21.06.2024, 18:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 6

Sa. u. So. 10:00 – 17:00 Uhr,

jeweils 1 Std. Pause

ab 13.07.2024, 2 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 57,00 (45,00) zzgl. Materialkosten

Einzelveranstaltung**„Ich habe da mal eine Frage“ – Alles zum Thema Schmuck**

Dieses Angebot richtet sich an alle mit Interesse an Schmuck. Sie hatten bereits einen Kurs besucht und würden gerne weiter machen oder wieder einsteigen? Sie wissen nicht, ob unser Angebot für Sie interessant sein kann? Sie sind einfach am Thema interessiert? Da liegt seit Jahren etwas in der Schublade und Sie wis-

SKULPTUR, PLASTIK, KUNSTHANDWERK

sen nicht so genau? Vielfältige Menschen haben vielfältige Fragen, so z. B.: „Wieso heißt das eigentlich „Goldschmied“, wenn mit Messing und Silber gearbeitet wird?“ Gemeinsam versuchen wir uns all dem zu nähern.

● **Kurs 2603**

Marion Henné, Dipl.-Designerin, Goldschmiedin, www.MarionHenne.de

Mi. 28.02.2024, 19:30 – 21:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 02 EG
gebührenfrei

Anmeldung erforderlich.

Wochenendkurs

Goldschmieden für AnfängerInnen

Sie erhalten die Möglichkeit, Einblicke in handwerkliche Arbeit und gestalterische Vorgehensweisen zu erwerben. Werkstattanweisung, Grundkenntnisse und Entwurfsübertragung werden in professioneller Weise vermittelt. Eigene Ideen werden besprochen und gemeinsam in einen realisierbaren Entwurf umgesetzt. *Material: Messing, später auch Silber. Es fallen Kosten in Höhe von 7,00 Euro für Verbrauchsmaterial an. Silber kann erworben werden. Bequeme Arbeitskleidung, falls vorhanden: Leselampe, Dreifachsteckdose bzw. Verlängerungskabel, Lesebrille, Papier, Bleistift. Werkzeug, Zirkel, wasserfester Stift. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht erforderlich.*

● **Kurs 2603A**

Marion Henné, Dipl.-Designerin, Goldschmiedin, www.MarionHenne.de

Vorbesprechung: Fr. 01.03.2024, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 02 EG

Fr. 18:30 – 21:00 Uhr

Sa. u. So. 10:00 – 17:15 Uhr,
jeweils 1 Std. 15 min. Pause

ab 15.03.2024, 3 Termine
vhs-Zentrum, Saal 02 EG

EUR 95,00 (75,00) zzgl. Materialkosten

● **Kurs 2603B**

Marion Henné, Dipl.-Designerin, Goldschmiedin, www.MarionHenne.de

Vorbesprechung: Fr. 01.03.2024, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 02 EG

Fr. 18:30 – 21:00 Uhr

Sa. u. So. 10:00 – 17:15 Uhr,
jeweils 1 Std. 15 min. Pause

ab 22.03.2024, 3 Termine
vhs-Zentrum, Saal 02 EG

EUR 95,00 (75,00) zzgl. Materialkosten

Wochenendkurs

Goldschmieden für Fortgeschrittene

In der Vorbesprechung werden wir ein gemeinsames Wunsch-Thema festlegen. Zum Beispiel: Ringe, Nadeln, Ohrschmuck. Dieses Thema wird intensiv in Theorie und Praxis umgesetzt. Für weit Fortgeschrittene gerne auch als Themenarbeit: Frühling, Sonne, Eis, Bewegung, Stille ... Bitte bringen Sie Ihre vorhandenen Kursarbeiten zur Vorbesprechung mit. Im Workshop frischen wir die bereits gemachten Kenntnisse mit einem Messing-Pflichtstück auf und wiederholen die Theorie. Das eigene Kürstück wird mit den Teilnehmenden einzeln abgesprochen. Ziel des Kurses: Ihre eigene, fertige Goldschmiedearbeit.

Es fallen Kosten in Höhe von 7,00 Euro für Verbrauchsmaterial an. Silber kann erworben werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Arbeitskleidung, falls vorhanden: Leselampe, Dreifachsteckdose oder Verlängerungskabel, Lesebrille, Papier, Bleistift, wasserfester Stift, Werkzeug, Zirkel und bereits gefertigte Stücke. Vorkenntnisse aus den Anfängerkursen sind erforderlich.

● **Kurs 2604**

Marion Henné, Dipl.-Designerin, Goldschmiedin, www.MarionHenne.de

Vorbesprechung: Di. 09.04.2024, 19:00 Uhr,

Dozentinnen und Dozenten



SABRINA NEUKIRCH
Modistin

» „Kleider machen Leute“, sagt man. Das gilt erst recht für Hüte, finde ich. Kopfbedeckungen können jedem Look ein markantes i-Tüpfelchen verleihen und die Persönlichkeit des Trägers oder der Trägerin unterstreichen. Seit meiner Kindheit war ich fasziniert von den farbenprächtigen Hüten der Queen, von den Melonen, die Stan Laurel und Oliver Hardy trugen oder von den eleganten Hüten, die das sinnliche „Kleine Schwarze“ von Audrey Hepburn in „Frühstück bei Tiffany“ ergänzten. Humphrey Bogart im Trenchcoat, aber ohne Hut – unvorstellbar, meine ich. Um unter meiner Anleitung ihren Wunsch-Hut zu gestalten, brauchen Sie keine Vorkenntnisse. Um diesen Hut dann auf der Straße zu tragen: nur ein klein wenig Mut. «

vhs-Zentrum, Saal 02 EG
 Fr. 18:30 – 21:00 Uhr
 Sa. u. So. 10:00 – 17:15 Uhr, jeweils 1 Std.
 15 min. Pause
 ab 12.04.2024, 3 Termine
 vhs-Zentrum, Saal 02 EG
 EUR 95,00 (75,00) zzgl. Materialkosten

Abendkurs

Das Biegen, ein Schnupperkurs

Die Technik des Biegens und Wickelns von Metallen ist eine der ältesten Methoden zur Herstellung von Schmuckstücken. Diese grundlegende Vorgehensweise werden wir hier mit zeitgemäßer Gestaltung aufleben lassen. Dabei können Anhänger, Ohrschmuck oder Ketten entstehen. Rundzangen, Halbrundzangen, Flachzangen werden benötigt. Falls vorhanden, gerne mitbringen.

Unedles Material plus Verbrauchsmaterial ab 5,00 Euro wird nach Verbrauch berechnet, Silber kann erworben werden. Bitte mitbringen: Bequeme Arbeitskleidung, falls vorhanden: Leselampe, 3-Fachsteckdose oder Verlängerung, Lesebrille, Papier, Bleistift, wasserfester Stift, Werkzeug, Zirkel, Blumenbindedraht, Draht der vorhanden ist. Vorkenntnisse sind hilfreich aber nicht erforderlich.

● Kurs 2605

Marion Henné, Dipl.-Designerin, Goldschmiedin, www.MarionHenne.de

Vorbesprechung: Fr. 01.03.2024, 20:00 Uhr,
 vhs-Zentrum, Saal 02 EG
 Mi. 18:00 – 21:00 Uhr
 ab 06.03.2024, 3 Termine
 vhs-Zentrum, Saal 02 EG
 EUR 60,00 (45,00) zzgl. Materialkosten

Abendkurs

Das Feilen, ein Schnupperkurs

Ganz traditionell beginnen wir mit einem Feilstab aus unedlem Material. Dieser

kann zu einem Anhänger werden. Mit dem Erlernten planen wir Ohrschmuck oder auch ein Collier. Wir werden, ganz nach Ihren Vorlieben, weiter planen. Vorkenntnisse sind hilfreich aber nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Arbeitskleidung, falls vorhanden: Leselampe, 3-Fachsteckdose oder Verlängerung, Lesebrille, Papier, Bleistift, wasserfester Stift, Werkzeug, Zirkel, (ideal ist ein Schnellverstellzirkel). Verbrauchs- und Anfangsmaterial: 5,00 Euro. Silber kann erworben werden.

● Kurs 2605A

Marion Henné, Dipl.-Designerin, Goldschmiedin, www.MarionHenne.de

Vorbesprechung: Fr. 01.03.2024, 20:00 Uhr,
 vhs-Zentrum, Saal 02 EG
 Mi. 18:00 – 21:00 Uhr
 ab 27.03.2024, 3 Termine
 vhs-Zentrum, Saal 02 EG
 EUR 60,00 (45,00) zzgl. Materialkosten

Abendkurs

Keramik

Dieser Kurs richtet sich an sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene. An vier Abenden werden wir verschiedene Methoden der Arbeit mit diesem vielseitigen Material erkunden.

1. Wir werden mit Wülsten beginnen: Mit Keramik-Wülsten machen wir Tassen, Körbe, Tablett, und Kerzenhalter. Die Möglichkeiten sind unendlich, so lass deiner Fantasie freien Lauf.
2. Dann werden wir die Möglichkeiten der Arbeit mit Platten erkunden. Platten bieten mehr Möglichkeiten, auch in größeren Dimensionen zu arbeiten, um Gebrauchskeramik oder dekorative Keramik herzustellen.
3. Glasur Termin. Wir werden die Stücke glasieren, die wir bis jetzt gemacht haben.

4. Wir stellen ein Stück her, das verschiedene Methoden kombiniert. Dieses Stück wird gebrannt, aber nicht glasiert.

● Kurs 2606

Lyn Riccardo, Absolventin des Alfred College of Ceramics New York, <https://lyn-riccardo.com/>

Freitag, 18:30 – 20:00 Uhr,
 4 Termine: 08.03., 12.04. 03.05. 07.06.
 Keramikwerkstatt der Gemeinschaftsschule am Ludwigspark, Ziegelstraße 17,
 66113 Saarbrücken
 EUR 125,00 (100,00) zzgl. 25,00 EUR für die Materialien

FLORISTIK

Workshop

Großer Mooskranz

Wir gestalten aus verschiedenen Naturmaterialien ein Pflanzgefäß. Dieses füllen wir mit Frühlingsblühern und schmücken es mit Moos, Zweigen und Rinde aus.

● Kurs 2610

Susanne Hübschen, Floristin

Sa. 16.03.2024, 14:00 – 16:15 Uhr
 Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
 EUR 12,00 (10,00) zzgl. Materialkosten

Workshop

Gebundenes Moosherz

Ob im Frühling, Sommer, Herbst oder Winter. Moosherzen passen zu jeder Jahreszeit. Das Herz wird aus Draht geformt und mit saisonalen Materialien ausgeschmückt. Moosherzen eignen sich prächtig als kleine Geschenke – nicht nur zum Muttertag

● Kurs 2610A

Susanne Hübschen, Floristin

Sa. 04.05.2024, 14:00 – 16:15 Uhr
 Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
 EUR 12,00 (10,00) zzgl. Materialkosten

SKULPTUR, PLASTIK, KUNSTHANDWERK

Workshop**Loop oder Reif**

Loops sind in der Floristik nicht mehr wegzudenken. Es gibt viele Varianten, sie zu gestalten. Freut Euch auf einen kreativen Workshop, wo es rund geht.

● **Kurs 2610B**

Susanne Hübschen, Floristin

Sa. 15.06.2024, 14:00 – 16:15 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
3 UE; EUR 12,00 (10,00)
zzgl. Materialkosten

TEXTILES GESTALTEN

Nähen

Die Teilnehmerzahl der Nähkurse ist begrenzt.

Zu allen Nähkursen bitte folgende Materialien mitbringen:
Stoffreste, Nähgarn, Maßband, Schere, Stecknadeln, Nähnadeln, Schneiderkreide, Kopierrädchen, Kopierpapier, Schnittmuster usw.

Abendkurs**Nähkurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene**

Der Nähkurs beinhaltet die Vermittlung von Grundkenntnissen im Nähen und Zuschneiden; Einführung in den Umgang mit der Nähmaschine und Anfertigung von z. B. Kleidungsstücken, Accessoires, Utensilien u. ä. Der erste Termin ist ein Einführungstermin.

Bitte bringen Sie die Materialien für Ihr Nähvorhaben mit. Nähmaschinen sind vorhanden.

● **Kurs 2651**

Irmtraud Eisenbeis, Damenschneiderin

Do. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 29.02.2024, 11 Termine

GS Bruchwiese, Nähraum Gebäude B,
Sachsenweg 8, 66121 SB
EUR 88,00 (66,00)

Nachmittagskurs**Nähkurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene**

Der Kurs hat keine Vorbesprechung. Die Nähvorhaben bitte zum 1. Termin mitbringen.

Bitte mitbringen: Stoff, Stecknadeln, Schere, Maßband, evtl. Schnittmuster. Nähmaschinen sind vorhanden.

● **Kurs 2652**

Gabriele Brockmüller, Schneidermeisterin

Mi. 15:30 – 18:30 Uhr
ab 28.02.2024, 11 Termine
GS Bruchwiese, Nähraum Gebäude B,
Sachsenweg 8, 66121 SB
EUR 88,00 (66,00)

● **Kurs 2653**

Gabriele Brockmüller, Schneidermeisterin

Mi. 18:30 – 21:30 Uhr
ab 28.02.2024, 11 Termine
GS Bruchwiese, Nähraum Gebäude B,
Sachsenweg 8, 66121 SB
EUR 88,00 (66,00)

Vormittagskurs**Nähkurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene**

Der Kurs hat keine Vorbesprechung. Die Nähvorhaben bitte zum 1. Termin mitbringen. Es besteht die Möglichkeit, die mitgebrachten Nähmaschinen in einem abschließbaren Schrank zu deponieren. Falls keine eigene Nähmaschine vorhanden ist, stehen Nähmaschinen der vhs zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Nähmaschine (falls vorhanden), Stoff, Stecknadeln, Schere, Maßband, evtl. Schnittmuster.

Dozentinnen und Dozenten**MARION HENNÉ**

Dipl.-Designerin, Goldschmiedin

» Meine Ausbildungen habe ich in Idar-Oberstein absolviert und gebe mein Wissen, meine Erfahrungen und meine Leidenschaft als Goldschmiedin & Diplom-Designerin für Edelsteine und Schmuck, gerne weiter. Seit über 15 Jahren auch an der Volkshochschule meiner Heimatstadt. Kurse zu unterschiedlichen Themen decken ein weites Feld des Schmuckschaffens ab. Gelegentliche Ausflüge in angrenzende Gefilde sind natürlich möglich. Der kleine Kurs: „Wie kommt der Finger in den Löffel?“ ist ein Beispiel dafür. Ohne Vorkenntnisse mit viel Freude und Ideen und einem geeigneten Besteckteilchen – kann Jede/r zu respektablen Ergebnissen kommen. Ich freue mich darauf. «

● Kurs 2654

Gabriele Brockmüller, Schneidermeisterin

Mo. 09:00 – 12:00 Uhr

ab 26.02.2024, 11 Termine

Altes Rathaus, Raum 25 (Textiler Werkraum)

EUR 88,00 (66,00)

Abendkurs

Bräute nähen Brautkleider

Ein Kurs nur für Bräute! Ob Sie sich ein schlichtes Etuikleid wünschen oder eine opulente Robe in weiß: Unter Anleitung der erfahrenen Gewandmeisterin und Textilgestalterin Christine Blug werden Sie sich Ihr Traumkleid auf den Leib schneiden. Der erste Kursabend dient der Beratung und Planung für den Materialeinkauf. Im weiteren Verlauf des Kurses geht es um den passgenauen Zuschnitt und die professionell begleitete Arbeit an der Nähmaschine. Grundkenntnisse im Nähen und Zuschneiden sollten Sie besitzen. Eigene Nähmaschinen können mitgebracht werden, die vhs stellt aber auch Maschinen zur Verfügung.

Zum ersten Kursabend sollten mitgebracht werden:

Ein Entwurf (aus einer Zeitschrift oder gezeichnet) und, wenn schon vorhanden, ein Schnittmuster, Stoff und Zubehör. Alles Weitere wird am ersten Abend besprochen.

● Kurs 2658

Christine Blug, Gewandmeisterin, Schneidermeisterin, c.blug@gmx.de

Mo. 18:00 – 21:00 Uhr

ab 04.03.2024, 8 Termine

Zusatztermin: Sa. 04.05.2024,

10:00 – 17:00 Uhr, inkl. einer Stunde

Mittagspause

Altes Rathaus, Raum 25 (Textiler Werkraum)

EUR 300,00 (240,00)

Wochenendkurs

Männer nähen Männerhemden

Ein Nähkurs nur für Männer! Auch wenn Sie keinerlei Vorkenntnisse haben, werden Sie in diesem Kurs an drei Samstagen unter der fachlichen Anleitung von Gewandmeisterin Christine Blug Ihr erstes eigenes Hemd aus einem Leinestoff schneiden. Das Besondere daran: Zunächst entsteht Ihr ganz persönlicher Schnittmusterbogen, den Sie mitnehmen können, um damit zukünftig zuhause Ihre eigenen Maßhemden anzufertigen.

Interessenten und Teilnehmer werden gebeten, die Dozentin vorab zu kontaktieren (Fon 0176 80713330), um die Stoffbestellung etc. zu besprechen.

● Kurs 2658A

Christine Blug, Gewandmeisterin, Schneidermeisterin, c.blug@gmx.de

Sa. 10:00 – 17:00 Uhr

ab 13.04.2024, 3 Termine

Altes Rathaus, Raum 25 (Textiler Werkraum)

EUR 125,00 (100,00)

Stricken, Häkeln, Ändern und Reparieren

Abendkurs

Stricken und Häkeln – kreativ und meditativ

Rund, eckig, dreidimensional – alles, was sich häkeln oder stricken lässt, vom Erlernen der Grundlagen bis zum Erstellen aufwendiger Teile – all das ist in diesem Kurs möglich. Kleidung, Tiere/Figuren, Decken und vieles mehr: Verrücktes und Praktisches, Traditionelles und Modernes warten auf Verwirklichung.

Fragen zum Kurs gerne vorab an die Kursleiterin (Fon 06806 45681 oder le-bec@gmx.de).

● Kurs 2662

Barbara Schnabel

Di. 17:30 – 19:00 Uhr

ab 27.02.2024, 5 Termine

vhs-Zentrum, Saal 02 EG

EUR 42,00 (31,00)

● Kurs 2663

Barbara Schnabel

Di. 17:30 – 19:00 Uhr

ab 16.04.2024, 5 Termine

vhs-Zentrum, Saal 02 EG

EUR 42,00 (31,00)

● Kurs 2664

Barbara Schnabel

Di. 17:30 – 19:00 Uhr

ab 11.06.2024, 5 Termine

vhs-Zentrum, Saal 02 EG

EUR 42,00 (31,00)

Abendkurs

Fricke for future – Textilien ändern und reparieren

Lieblingsklamotte defekt? Zu lang, zu kurz, zu eng, zu weit? Vorhandene Kleidungsstücke, aber auch Decken, Taschen und alles andere aus Wolle oder Stoff, reparieren, aufpeppen und/oder passend machen und sich anschließend daran erfreuen. Oder aus mehreren abgelegten Teilen ein neues schaffen.

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Bringen Sie einfach alles mit. Fragen zum Kurs gerne vorab an die Kursleiterin (Fon 06806 45681 oder le-bec@gmx.de).

● Kurs 2665

Barbara Schnabel

Di. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 05.03.2024, 3 Termine

vhs-Zentrum, Saal 02 EG

EUR 25,00 (18,00)

GESTALTEN MIT NATURMATERIALIEN

Nachmittagskurs

Filzen – Dekoratives und Nützliches für die Osterzeit

Das Filzen zählt zu den ältesten Techniken der Textilherstellung und hat seinen Ursprung vermutlich bei den Nomadenvölkern Zentralasiens. Diese fertigten aus der Wolle ihrer Tiere neben Kleidung auch verschiedenste Gebrauchsgegenstände an. Die Schafwolle ist ein Urstoff und wohl unumstritten einer der wunderbarsten und wertvollsten nachwachsenden Rohstoffe, die wir haben. Bei der Tätigkeit des Filzens fließt der menschliche Gestaltungswille ganz direkt und ohne Umwege in die Energie der arbeitenden Hände. Gefragt sind Mut zum Experiment und Offenheit für ungeplante Änderungen während des Arbeitsprozesses, die oft ungeahnte Perspektiven eröffnen und zu verblüffenden Ergebnissen führen. Auf in den Filzrausch und in die Wolllust. Wir bieten einen Kurs für AnfängerInnen und wollen mit Ihnen kleine Gegenstände für Ostern filzen.

Mitzubringen sind alte Handtücher und ein Backblech. Zu den Kursgebühren kommen noch die Kosten für das Material.

● Kurs 2669

**Agnes Schuler, Naturschätze e.V./
Margot Hahn-Reichel, Naturschätze e.V.**
Fr. 22.03.2024, 15:30 – 18:30 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalaais)
EUR 16,00 (12,00) zzgl. Materialkosten

Workshop Korbflechten

In diesem Workshop gehen die TeilnehmerInnen die ersten Schritte in einer Jahrtausende alten Kulturtechnik. Sie fertigen Ihren eigenen runden Henkelkorb aus ungeschälten Weiden. Dabei werden Sie grundlegende Flechttechniken wie Fitzen, Kimmen und Schichten kennen lernen. Diese und andere kommen bei der Herstellung des Bodens, der Korbwand und des Henkels zur Anwendung. Zusätzlich werden grundlegende Informationen zu Weiden, ihrer Verarbeitung und Bezugsmöglichkeiten vermittelt.

Wir beginnen mit runden Körben, die viele Form- und Farbvariationen möglich machen.

Für jede/n TeilnehmerIn steht ein kompletter Satz Werkzeug zur Verfügung. Wer gerne mit eigenem Werkzeug arbeitet, benötigt ein kräftiges, scharfes, gerades Messer, eine scharfe Gartenschere, ein Metermaß und ein Schlageisen (alternativ einen Meißel oder ein ähnliches, stumpfes Metallschlagwerkzeug). Je nach Weidensorte fallen zusätzlich Materialkosten in Höhe zwischen 10,00 und 15,00 Euro an. Die Materialkosten sind vor Ort direkt an den Dozenten zu zahlen. Anmeldung bis spätestens drei Wochen vor Kursbeginn..

● Kurs 2670

Torsten Göbel, Hobby-Korbflechter,
<https://weide-und-korb.de>

Fr. 05.04.2024, 16:00 – 20:00 Uhr
Sa. 06.04.2024, 09:00 – 17:00 Uhr,
1 Std. Pause
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalaais)
EUR 80,00 (64,00, zzgl. Materialkosten)
Anmeldung erforderlich bis 15.03.2024

Dozentinnen und Dozenten



GABRIELE BROCKMÜLLER
Schneidermeisterin

» Ich hatte das Glück, mein Hobby zum Beruf machen zu können. Nach erfolgreicher Meisterprüfung arbeitete ich seit 1979 freiberuflich in Saarbrücken. Seit vielen Jahrzehnten leite ich an einer Familienbildungsstätte und seit ca. 25 Jahren auch an der vhs Nähkurse. Mein Motto lautet: Jeder kann Nähen lernen, wenn er sich kreativ betätigen möchte, Geduld und Ausdauer mitbringt und lernwillig ist. Vom Einkaufsbeutel über Kinderkleidung bis zur Abendrobe oder zum Hochzeitskleid – alles ist möglich. «

Verantwortlich für den Programmbereich



Sarah Bergmann
Programmbereichsleiterin
Altes Rathaus, Zi. 21
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4320
Fax 0681 506-4390
sarah.bergmann@rvsbr.de



Anika Adam
Programmbereichsleiterin i. V.
Altes Rathaus, Zi. 22
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4333
Fax 0681 506-4390
anika.adam@rvsbr.de

Inhalt

• Gesundheitsbildung	168
• Prävention	168
• Entspannung und Stressbewältigung	172
• Yoga	175
• Tai Chi, Qi Gong	182
• Gesundheitspflege	183
• Bewegung und Fitness	185
• Segelfliegen	192
• Outdoor	192
• Selbstverteidigung/ Gewaltprävention	193
• Tanzen	194
• Ernährung und Kochen	199
• Grundwissen Ernährung und Gesundheit	200
• Ernährungstrends	202
• Andere Länder, andere Küchen	203
• Backkurse	206
• Wein- und Getränkekultur	209
• Weinkultur	210
• Getränkekultur	212
• Exkursionen	215

Gesundheit und Ernährung



Beratung und Information**Jana Blum**

Pädagogische Mitarbeiterin

Altes Rathaus, Zi. 21
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4320
Fax 0681 506-4390
jana.blum@rvsbr.de

Anmeldung und Service**Nicole Naumann**

Sachbearbeiterin

Altes Rathaus, Zi. 2
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4332
Fax 0681 506-4399
nicole.naumann@rvsbr.de

Gesundheitsbildung

Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können.

Auch in diesem Semester bieten wir Ihnen spezielle Angebote für verschiedene Bedürfnisse im Themenbereich der Gesundheit, ernährungsspezifische Vorträge sowie einen Workshop zum Thema „Kinesio Taping“. Die beliebten Hofführungen auf dem Wintringer Hof werden auch in diesem Semester wieder angeboten.

Zahlreiche Angebote an Gesundheits- und Entspannungsmethoden sowie vielfältige Bewegungs- und Fitnesskurse ergänzen das Gesundheitsbildungsprogramm.

Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen verknüpfen Sachinformationen und Lernen mit allen Sinnen. Gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.



GESUNDHEITSBILDUNG

Gesundheitsakademie

Unter der Kategorie der Gesundheitsakademie erwerben Sie grundlegendes und spezialisiertes Wissen über den Themenbereich der Gesundheit. Die erworbenen Kenntnisse tragen zur Verbesserung Ihrer Gesundheitskompetenz bei. Mithilfe der Kurse und Vorträge im Bereich der Gesundheitsakademie erweitern Sie Ihre Kenntnisse und erlangen die Befähigung, sich mit Gesundheitsthemen kritisch auseinanderzusetzen und das erworbene Wissen im Alltag umzusetzen.

Prävention

Wochenend-Workshop

Resilienz oder die Kunst, in schwierigen Zeiten nicht zu verzagen

Die Krisen der Welt zwingen uns Menschen ihnen innerlich standzuhalten. Resilienz hilft, uns innerlich aufzubauen. Sie versetzt uns in die Lage, deprimierenden Fragen aller Art eine innere Kraft entgegenzusetzen und optimistisch den Alltag zu bewältigen. In diesem Kurs geht es darum, zu erkennen, was Resilienz ausmacht und wie innere Kräfte entwickelt und entfaltet werden können. Wir beschäftigen uns mit den vier Ebenen der Resilienz: der innersten Ebene, den 11 Charaktereigenschaften, den sieben Säulen als Handlungsstrategien sowie den sieben methodischen Schlüsseln.

● Kurs 2701

Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker

Sa. 23.03.2024, 10:00 – 18:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 65,00

● Kurs 2701A

Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker

Sa. 20.07.2024, 10:00 – 18:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 65,00

Wochenend-Workshop

Die Kunst des Neuanfangs: Den inneren roten Faden entdecken und sinnvoll leben

Die Suche nach einem Neuanfang, weil sich das jetzige Leben nicht mehr richtig anfühlt. Aufgrund vieler Pflichten und Zwänge ist man antriebslos geworden und erschöpft vom eigenen Durchhalten. In diesem Workshop werden Wege aufgezeigt, den eigenen inneren roten Faden wieder zu entdecken, um mit dieser Erkenntnis einen Neuanfang in seinem Leben zu wagen.

● Kurs 2702

Dr. Christel Weins, Logotherapeutin

Fr. 08.03.2024, 17:00 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 11
EUR 20,00

Wochenend-Workshop

Stress & Stressbewältigung

Stress kennen wir alle. Neu für den ein oder anderen ist vielleicht, dass es sowohl positiven als auch negativen Stress gibt. Aber was ist Stress überhaupt und welche Symptome werden durch Stress verursacht? In diesem Workshop werden Tools und Techniken zur besseren Wahrnehmung von Stressoren, Stressbewältigungsstrategien und Möglichkeiten zur Stressprävention erlernt.

● Kurs 2703

David Schork, B.A. Fitnessökonomie, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement

Sa. 22.06.2024, 10:00 – 14:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 27,00

Demenz

In Kooperation mit der Landesfachstelle Demenz Saarland

Vortrag

Demenz – Was dann?

Pflegende Angehörige sind mit der Betreuung von Menschen mit Demenz vor besondere Aufgaben gestellt. Angehörige von Menschen mit Demenz (z. B. Alzheimer-Krankheit) sind nicht nur den Belastungen ausgesetzt, wie man sie auch bei Angehörigen von Patienten mit schweren chronischen, körperlichen Erkrankungen findet. Hinzu kommen vielmehr noch spezielle Probleme durch Desorientiertheit, Umkehr des Tag-Nacht-Rhythmus, Vergesslichkeit, Aggressivität und Wesensveränderung, die die Beziehung zwischen BetreuerIn und betreuter Person zunehmend belasten und verändern, häufig die Zuneigung auslaugen. Saarlandweit sind derzeit ca. 23.600 Menschen von Demenz betroffen. 80% der Betroffenen werden im Saarland von ihren Angehörigen in der Häuslichkeit versorgt, mehr als im Bundesdurchschnitt. Die Veranstaltung bietet die Möglichkeit zur Information, zur Diskussion und zum Erfahrungsaustausch über demenzielle Erkrankungen.

● Kurs 9839

Andreas Sauder, Landesfachstelle Demenz Saarland

Do. 04.07.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Quierschied, Mensa
gebührenfrei

In Kooperation mit der Tanzschule
Bootz-Ohlmann und dem Malteser
Hilfsdienst

Mittagskurs

Tanzen gegen das Vergessen

Mit einem niedrigschwelligen Angebot wird Menschen mit Demenz ein schöner Nachmittag mit Kaffee und Kuchen, toller Musik und Tänzchen, die sie zurück in ihre Jugend hinein- und aus dem Alltag entführen, geboten.

● Kurs 2709

Tanzschule Bootz-Ohlmann

Jeden ersten Dienstag im Monat,
14:00 – 16:30 Uhr

Tanzschule Bootz-Ohlmann,
Europaallee 4a, 66113 Saarbrücken
gebührenfrei

*Teilnahme ohne Anmeldung möglich.
Für Fragen stehen der Malteser Hilfsdienst
mit Sabine Eis (Fon 0681 379975122)
und die Tanzschule Bootz-Ohlmann mit
Alice De Grazia (Fon 0681 3733333) als
Ansprechpartnerinnen zur Verfügung.*

Ernährung und Gesundheit

Wochenend-Workshop

Einführung in die ostasiatische Teezeremonie

Theorie und Praxis des ostasiatischen Tee-Weges werden erlernt. Eine klare Struktur beim grünen Tee hilft ganzheitlich zur Ruhe und sich selbst näher zu kommen.

● Kurs 2711

Bernd Mathieu

Sa. 09.03.2024, 09:00 – 11:30 Uhr
Tai-Chi-Schule Mathieu, Innovations-
campus Saarland, Altenkesseler Str. 17,
Gebäude D1, 66115 Saarbrücken
EUR 17,00 (zzgl. Umlage von EUR 3,00)

Vortrag

Iss dich glücklich!

Wie wir uns mit Hilfe der Ernährung glücklich essen können und somit auch Stress, Müdigkeit, Konzentration und depressive Verstimmungen verbessern können, ist Inhalt des Vortrags.

● Kurs 2712

lebensfreude gesundheitsmanagement

Di. 05.03.2024, 16:00 – 17:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 6,00

Vortrag

Die Weltreise der Nahrung

Die Weltreise unserer Lebensmittel ist Thema dieses Vortrags und lehrt mehr Achtsamkeit auf Essen und Nachhaltigkeit zu legen. Wer macht sich schon im Supermarkt Gedanken darüber, dass die Banane um den Erdball zu uns gelangt und dass auch mit unserem Essen die Umwelteinflüsse beeinträchtigt werden?

● Kurs 2713

lebensfreude gesundheitsmanagement

Mi. 13.03.2024, 16:00 – 17:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 6,00

Vortrag

Ernährung am Arbeitsplatz

In diesem Vortrag steht die Ernährung am Arbeitsplatz im Mittelpunkt. Die schnelle Pizza vom Lieferdienst oder kann ich mir etwas Gutes, Gesundes auch schnell selbst zubereiten?

● Kurs 2714

Ellen Brandt, zert. Ernährungscoach (IHK), Beraterin für Darmgesundheit

Mi. 20.03.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
EUR 6,00

Dozentinnen und Dozenten



ELLEN BRANDT

zert. Ernährungscoach (IHK),
Beraterin für Darmgesundheit

» Schon immer habe ich mich für das Thema gesunde Ernährung interessiert!

All die vielen Krankheiten, die durch die richtige Ernährung vermieden oder verbessert werden können. Ich finde es äußerst spannend, Menschen zu helfen, ihren persönlichen Weg zu finden und zu sehen, dass sie sogar Spaß am Ausprobieren und Erfinden neuer, leckerer Gerichte entwickeln.

Gesunde Ernährung ist mehr als nur grünes Gemüse auf dem Teller!



Vortrag**Wie ich mich vegan und gesund ernähre**

Eine Ernährung auf der Basis vollwertiger Kohlenhydrate sowie hochwertigem pflanzlichen Eiweiß. Hier erfahren Sie die Grundkenntnisse einer pflanzlichen vollwertigen Ernährung (vegane Ernährung).

● **Kurs 2715**

Robin-Jessica Sanzo, B.A. Ernährungsberatung, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement

Do. 11.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 6,00

Vortrag**Adipositas verstehen**

Fehler in der Ernährung sind meist nicht Ursache, sondern ein Symptom der Adipositas. Die tieferen Schichten der chronischen Krankheit, Diagnose- und Therapiemöglichkeiten hat Myriam Hernandez über mehrere Jahre sorgfältig recherchiert und bietet Betroffenen und Interessierten einen fundierten Einblick und Austausch.

● **Kurs 2716**

Myriam Hernandez, Autorin

Mi. 15.05.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 6,00

Junge vhs**Hofführung für die ganze Familie**

Bei dieser Hofführung erhalten Sie und Ihre gesamte Familie interessante Einblicke in die ökologische Landwirtschaft auf dem Wintringer Hof. Die Hofführung wird mit einer gemeinsamen Apfelsaftverkostung vollendet.

● **Kurs 2718**

Gabi Hoffmann, Wintringer Hof

Sa. 24.08.2024, 10:00 – 11:30 Uhr
Treffpunkt: Hofladen Wintringer Hof
EUR 9,00

Junge vhs**Hofführung für Kinder**🌱 **5 – 12 Jahre**

Bei dieser Hofführung erhalten Kinder zwischen 5 und 12 Jahren interessante Einblicke in die ökologische Landwirtschaft auf dem Wintringer Hof. Die Hofführung wird mit einer gemeinsamen Apfelsaftverkostung abgerundet.

● **Kurs 2719**

Gabi Hoffmann, Wintringer Hof

Fr. 19.07.2024, 10:00 – 11:30 Uhr
Treffpunkt: Hofladen Wintringer Hof
EUR 9,00

Gesundheitsmethoden**Wochenend-Workshop****Atem – Ruhe und Bewegung**

Nach der Methode von Prof. Ilse Middendorf® den eigenen Atem erkunden. Achtsame Hinwendung, sanfte Dehnungen und leichte, spielerische Bewegungen vertiefen den natürlichen Atemfluss. Wo er ins Stocken geraten ist, kann er freier werden, das Zwerchfell wieder leichter schwingen. So können Gelassenheit, Freude und neue Kraft entstehen. Die Übungen werden meist im Sitzen oder Stehen ausgeführt.

Bitte bequeme Kleidung und warme Strümpfe mitbringen.

● **Kurs 2730**

Ute Mühlbauer, Atempädagogin nach Middendorf

Sa. 20.04.2024, 15:00 – 18:00 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 20,00

● **Kurs 2731**

Ute Mühlbauer, Atempädagogin nach Middendorf

Fr. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 01.03.2024, 4 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 40,00

Ferienkurs**Gesundheit mal drei:****Atem – Ruhe und Bewegung**

Nach der Methode von Prof. Ilse Middendorf® den eigenen Atem erkunden. Ihn wieder frei fließen lassen. Leichte, spielerische Bewegungen, z. B. sanfte Dehnungen, regen den Atem an. Der ganze Körper wird durchlässiger für die Atembewegung. Der natürliche Atemrhythmus, mit der Atemruhe, wird neu erfahren. Das hat auch positive Auswirkungen auf das seelische Gleichgewicht. Die achtsame Hinwendung zum Atem lässt Gelassenheit, Freude und Kraft entstehen. Die Übungen werden meist im Sitzen oder Stehen ausgeführt.

Bitte bequeme Kleidung und Strümpfe mitbringen.

● **Kurs 2731A**

Ute Mühlbauer, Atempädagogin nach Middendorf

Mi. 17.07.2024, Do. 18.07.2024,
Fr. 19.07.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 30,00

Ferienworkshop**Klangschalenentspannungs-
Fantasiereise – Osterzeit**

Entspannen ohne großen Aufwand. Klanginstrumente, die zum Einsatz kommen, wie Klangschalen, Sansula und Shanti, lassen zur Ruhe kommen, berühren und

stärken.

● Kurs 2732

Joachim Fell,

zert. Klangentspannungscoach

Di. 26.03.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 10,00

Wochenend-Workshop

**Klangschalenentspannung-
Fantasiereise – Frühling**

● Kurs 2732A

Joachim Fell,

zert. Klangentspannungscoach

Fr. 12.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 10,00

Wochenend-Workshop

Klangentspannung mit Lachyoga

Der Workshop beginnt mit einer Klangreise, die zur Entspannung einlädt. Anschließend folgen Lachyogaübungen in einer aktiven Entspannungsphase. Die positive Wirkung des Klangs und des Lachens können wahrgenommen werden.

● Kurs 2732B

Joachim Fell,

**zert. Klangentspannungscoach,
Lachyogalehrer**

Fr. 03.05.2024, 19:30 – 21:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 13,00

Wochenend-Workshop

Klanginstrumente kennenlernen

Klanginstrumente kennenlernen und selbst ausprobieren. Den Umgang mit Klangschalen, Handpan, Sansula und Shanti kennenlernen. Einführung in verschiedene Klanginstrumente, so dass am Ende des Workshops die Instrumente selbst eingesetzt werden können, um sich und anderen meditative Klänge zu

schenken. Eine spannende Erfahrung für diejenigen, die Neues, Ruhe, Zuversicht und Gelassenheit suchen.

● Kurs 2733

Joachim Fell,

zert. Klangentspannungscoach

Sa. 06.04.2024, 14:00 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 26,00

● Kurs 2733A

Joachim Fell,

zert. Klangentspannungscoach

Do. 02.05.2024, 18:30 – 21:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 26,00

Wochenend-Workshop

**Ganzheitlich „Fit und Vital“
von Kopf bis Fuß**

Der stressige Alltag bestimmt weitestgehend unser Leben. Wir meistern den Tag, fallen abends erschöpft, aber schlaflos ins Bett und nehmen uns jeden Tag vor, irgendwann wieder glücklich, fit und vital zu sein. Durch sanfte, aber effektive Meridian-Selbstmassage von Kopf bis Fuß und aktiver Meditation kann dies gelingen.

● Kurs 2735

Petra Boudraa, Entspannungspädagogin

Fr. 28.06.2024, 15:00 – 18:00 Uhr

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken, Raum für gesunde Balance

EUR 25,00

**Dozentinnen und
Dozenten**



ROBIN-JESSICA SANZO
**Mental-Coach und
Gesundheitsmanagerin**

» Ein gesunder Lebensstil war mir schon immer wichtig. Deshalb habe ich meine Leidenschaft rund um das Thema Gesundheit zum Beruf gemacht. Als studierte Ernährungsberaterin und Gesundheitsmanagerin habe ich meinen Schwerpunkt auf das Thema mentale Gesundheit gelegt. Ich biete zu den Themen „Ernährung und mentale Gesundheit“ verschiedene Workshops und Vorträge bei der vhs Regionalverband Saarbrücken an, um mein Wissen mit den TeilnehmerInnen zu teilen. «

Entspannung und Stressbewältigung

Zwecks Bezuschussung durch die Krankenkasse erhalten Sie auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung am Ende des Kurses vor Ort von der Dozentin.

Nachmittagskurs

Autogenes Training

Autogenes Training ist ein Entspannungsverfahren, welches in seinen Übungen Ähnlichkeiten zur Meditation aufzeigt. So kann das vegetative Nervensystem und die Muskelspannung beeinflusst und somit Körper, Geist und Seele beruhigt werden.

● Kurs 2741

Anika Adam, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement

Mi. 16:30 – 17:30 Uhr
ab 28.02.2024, 8 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 40,00

Abendkurs

Die Feldenkrais Methode® – Bewusstheit durch Bewegung

Die ganzheitliche Bewegungslehre nach Dr. Moshe Feldenkrais ist hilfreich bei Stress, Haltungproblemen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen. Aber auch interessant, wenn es um Eleganz und Effizienz von Bewegungen geht (z. B. SportlerInnen, TänzerInnen, MusikerInnen). Durch leichte und angenehme Bewegungsabläufe im Liegen wird die Bewusstheit für sämtliche Körperpartien und deren Zusammenspiel verfeinert. Für die Teilnahme ist es nötig, innerhalb der Kursdauer auf dem Rücken liegen zu können.

● Kurs 2743

Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin
Di. 19:15 – 20:15 Uhr

ab 05.03.2024, 14 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 75,00

Wochenend-Workshop

Die Feldenkrais Methode® – Bewusstheit durch Bewegung

● Kurs 2744

Dominique Aatz, Feldenkraislehrerin
Sa. 09.03.2024, 10:00 – 13:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 24,00

Wochenend-Workshop

Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode ist ein auf den Körper bezogener Lernprozess mit der Möglichkeit, die eigenen Bewegungsmuster besser kennenzulernen. Viele Bewegungen sind oft mit mehr Anspannung und Anstrengung verbunden, als es eigentlich erforderlich ist. So entstehen Bewegungsgewohnheiten, die zu Schmerzen in Rücken oder Knien führen können. Die Methode verhilft zu einer Erweiterung des Bewegungsspielraums und fördert die Wiederherstellung der Beweglichkeit. Die Übungen werden langsam und achtsam ausgeführt. Das Lernen der Methode ist unabhängig vom Alter. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

● Kurs 2745

Elke Bruce Boye, Feldenkraislehrerin
Sa. 16.03.2024, 10:00 – 15:00 Uhr
(inkl. Pause)
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 38,00

● Kurs 2745A

Elke Bruce Boye, Feldenkraislehrerin
Sa. 11.05.2024, 10:00 – 15:00 Uhr
(inkl. Pause)

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 38,00

Abendkurs

Alltäglich Achtsamkeit einüben (MBSR)

Stressbewältigung durch achtsames Gewahrsein „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR) ist ein erprobter Übungsweg, bei dem die tägliche Praxis der Achtsamkeit im Zentrum steht. Die Aufmerksamkeit wird, so gut es geht, auf den gegenwärtigen Moment gerichtet. Ausgehend von Körperwahrnehmung, Sitz- und Gehmeditation sowie einfachen Yoga-Übungen lernen wir, Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wahrzunehmen und auf eine neue, gelassener Weise darauf zu antworten, statt automatisch zu reagieren.

Die Teilnahme am Einführungstermin ist Voraussetzung für die Kursteilnahme.

● Kurs 2746

Dorothea Hesse, MBSR-Dozentin
Einführungstermin: Fr. 17.05.2024,
19:00 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
Fr. 19:00 – 21:30 Uhr
ab 24.05.2024, 8 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 123,00

Abendkurs

Progressive Muskelrelaxation nach Edmund Jacobson

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) oder Muskelentspannung (PME) ist eine Methode von E. Jacobson. Sie dient dazu, durch Anspannen verschiedener Muskelgruppen in tiefe Entspannung zu gelangen. Über die Muskulatur wirkt PMR auf das vegetative Nervensystem und somit

harmonisierend auf den gesamten Körper.
Bitte eine Decke mitbringen.

● **Kurs 2747**

Claudia Klopp, Entspannungstrainerin

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 06.06.2024, 6 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 45,00

Vormittagskurs

Achtsamkeit trifft Lebensfreude

In diesem Kurs treffen Achtsamkeitstraining und Lachyoga aufeinander. Wir kombinieren Achtsamkeitstraining mit den Vorteilen des Lachyoga und lassen somit in einer lebendigen Gruppe eine zunehmende Heiterkeit entstehen; wir wollen Stress abbauen, das Immunsystem stärken, die Gesunderhaltung fördern, zu mehr Gelassenheit finden und eine positive Grundhaltung entwickeln. Der Kurs endet mit einer entspannenden Meditation und basiert auf den Lachyogaübungen und der Philosophie des Begründers des Lachyoga, dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria.

Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im vhs-Zentrum statt.

● **Kurs 2748**

Petra Hammer, Kursleiterin Lachyoga

Fr. 10:00 – 12:00 Uhr
ab 19.04.2024, 5 Termine
Outdoor im Schlossgarten
EUR 67,00

Junge vhs

Entspannungskurs für sensible und hochsensible Kinder

✳ **6 – 10 Jahre**

Hochsensible Kinder müssen mehr Eindrücke verarbeiten, da ihre natürlichen Filter grobmaschiger sind. Sie brauchen mehr Ruhephasen und Zeit zum Verarbeiten der Reize und Informationen.

Für hochsensible Kinder ist es wichtig, Methoden zu erlernen und sich regelmäßig Auszeiten zu schaffen. In diesem Kurs werden verschiedene Entspannungsmöglichkeiten gezeigt und erklärt, um sich in einer stressigen Situation weniger aus der Ruhe bringen zu lassen.

● **Kurs 2749**

Claudia Verhoeven, Doz. für Meditation

Di. 15:00 – 16:00 Uhr
ab 30.07.2024, 4 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 28,00

Junge vhs

Fantasiereisen für Groß und Klein

Fantasiereisen verhelfen zu neuer Kraft, Stärke und Hoffnung. Sie haben eine vorbeugende Wirkung bei Muskelverspannungen, Kopfschmerzen und Erschöpfungszuständen. Alle Sinne werden angesprochen und erholsame, positive Erlebnisse für Eltern und Kinder werden erlebt.

● **Kurs 2749A**

Waltraud Ewen, Stressmanagement-Trainerin

Fr. 09.08.2024, 13:30 – 15:00 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 10,00

● **Kurs 2749B**

Waltraud Ewen, Stressmanagement-Trainerin

Do. 22.08.2024, 14:00 – 15:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 10,00

Dozentinnen und Dozenten



CLAUDIA A. VERHOEVEN
Dozentin für Meditation

» Bei meiner Tätigkeit an der vhs ist es für mich von großer Bedeutung, die Menschen in ihrer Unterschiedlichkeit, so wie sie sind, bedingungslos anzunehmen. Mit Vorträgen, Kursen und Workshops zum Thema „Hochsensibilität“ helfe ich Betroffenen, die positiven Seiten mehr zu leben und mit den „negativen“ Seiten besser umgehen zu lernen. Außerdem ist es mir wichtig, Eltern, PartnerInnen, LehrerInnen, ErzieherInnen, FreundInnen usw. zu informieren, was Hochsensibilität ist, und so mehr Verständnis zu erreichen. Des Weiteren biete ich verschiedene Entspannungskurse und Workshops für mehr Gelassenheit an. Gerade in unserer heutigen schnelllebigen Zeit ist es wichtiger denn je, ruhig und gelassen zu bleiben. Ich freue mich, Sie begleiten zu dürfen auf dem Weg zur inneren Ruhe. «

Meditation

Wochenend-Workshop

Achtsamkeitsmeditation-Vipassana

Vipassana ist eine buddhistische Meditationstechnik, die frei von religiöser Bindung ist. Im Zentrum der Achtsamkeitsmeditation steht der Atem. Wir beobachten all unsere Gedanken und Gefühle und lernen den eignen Körper von Moment zu Moment zu erfahren. Menschen gelingt es auf diesem Wege gütiger, liebevoller und freundlicher mit sich und anderen umzugehen.

● Kurs 2750

Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker

Fr. 01.03.2024, 18:00 – 21:45 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 32,00

● Kurs 2750A

Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker

Fr. 26.04.2024, 18:00 – 21:45 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 32,00

● Kurs 2750B

Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker

Fr. 10.05.2024, 18:00 – 21:45 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 32,00

● Kurs 2750C

Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker

Fr. 28.06.2024, 18:00 – 21:45 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 32,00

● Kurs 2750D

Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker

Fr. 12.07.2024, 18:00 – 21:45 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 32,00

Wochenend-Workshop

Intensivtag in

Achtsamkeitsmeditation – Vipassana

Achtsamkeit ist eine innere Fähigkeit, um mit allen Anspannungszuständen umgehen zu können. Sie ist wie eine Kamera, die Gedanken, Bilder und Gefühle bewusst wahrnimmt, beobachtet und beschreibt, ohne diese zu bewerten. An diesem Tag werden theoretische Grundlagen zur Achtsamkeitsmeditation vermittelt und praktisch eingeübt. Der gelassene, bewusste Atem bildet dabei das Meditationsobjekt, auf das wir uns beim Meditieren immer wieder ausrichten. Innere Ruhe kann sich ausbreiten und neue Kräfte in Seele, Körper und Geist regenerieren sich.

● Kurs 2751

Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker

Sa. 25.05.2024, 10:00 – 18:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 65,00

Abendkurs

Meditation

Die Meditation, Hintergrundwissen über das Meditieren und das Erlernen verschiedener Meditationstechniken stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Es werden verschiedene Körperübungen aus dem Hatha Yoga praktiziert sowie Entspannungs- und Atemtechniken, die eine gute Voraussetzung zum Meditieren sind. *Bitte eine Matte und ein Handtuch mitbringen.*

● Kurs 2752

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Do. 19:00 – 20:15 Uhr
ab 29.02.2024, 10 Termine
Pyramide, Försterstraße 12 a,
66111 Saarbrücken
EUR 96,00

Ferienkurs

Auf dem Weg zu mir mit Meditation

Was sind meine Werte, was sind Konditionierungen und wie kann ich das eine vom anderen unterscheiden? Diese Fragestellungen werden gemeinsam erarbeitet, um mehr zu sich selbst zu finden. Durch anschließende Meditation wird gemeinsam das Annehmen oder Loslassen praktiziert. *Bequeme Kleidung und eine Unterlage zum Schreiben sind zu empfehlen.*

● Kurs 2753

Claudia Verhoeven, Doz. für Meditation

Mo. 18:00 – 20:00 Uhr
ab 15.07.2024, 6 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 67,00

Wochenend-Workshop

Einführung in die Zen-Meditation

Dieser dreistündige Workshop bietet Interessierten einen einfachen Einstieg in die Zen-Meditation. Die wichtigste Übung ist dabei Zazen, das Sitzen in Kraft und Stille. Dabei kommen die Gedanken zur Ruhe, was Kraft und Freude schenkt. Weitere Inhalte sind Sarei (Teezeremonie) und Körperübungen (Körper-Geist-Training) sowie Tipps zum eigenen Meditieren zu Hause.

● Kurs 2754

Marion Douba, Yogalehrerin BDY/EYU, Zandleiterin des Daishin Zen-Klosters

Sa. 16.03.2024, 10:00 – 13:00 Uhr

Zendo des Daishin-Zen
Schroten 4, 66121 Saarbrücken
EUR 28,00

Yoga

Aus hygienischen Gründen und zum Schutz der Matten bitte ein Badetuch oder eine Decke mitbringen.

Zwecks Bezuschussung durch die Krankenkasse erhalten Sie auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung am Ende des Kurses vor Ort von der Dozentin.

Abendkurs

YOGA nach der Lehre von B.K.S. IYENGAR

Der B.K.S. IYENGAR-Methode folgend werden die Übungen den individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten der TeilnehmerInnen angepasst und somit besonders bedarfsgerecht sein. Entspannung und Regeneration sind fester Bestandteil jeder Übungsstunde. Der Yogakurs ist idealerweise geeignet, um die Gesundheit zu erhalten und dem ganzen Körper einen Schutz zu geben und hilft einen unvermeidlichen Sinn der Selbstsicherheit und des Selbstvertrauens zu entwickeln.

Bitte eine Matte und ein Handtuch mitbringen.

● Kurs 2771

Nicole Schmidt, Yogalehrerin

Mi. 17:00 – 18:45 Uhr

ab 28.02.2024, 10 Termine

Nahestraße 19,

66113 Saarbrücken/Rastpfuhl

EUR 139,00

Wochenend-Workshop

Yoga-Workshop

Erleben Sie die harmonisierende und kräftigende Wirkung eines Yoga-Intensiv-Workshops auf Ihren Alltag. Sie üben achtsam, Ihren Körper zu kräftigen und Ihre Gesundheit zu verbessern. Sie lernen, auf Ihre innere Weisheit und Kraft aufmerksam zu werden und nehmen den neu gewonnenen Schwung mit in Ihr tägliches Leben. Es erwartet Sie eine ausgewogene Mischung aus Asana und Pranayama (Atemübungen). Regenerative Elemente sind ebenfalls Teil des Workshops.

Bitte eine Matte und ein Handtuch mitbringen.

● Kurs 2771A

Nicole Schmidt, Yogalehrerin

Sa. 15.06.2024, 10:00 – 13:00 Uhr

Nahestraße 19,

66113 Saarbrücken/Rastpfuhl

EUR 30,00

● Kurs 2771B

Nicole Schmidt, Yogalehrerin

Fr. 09.08.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Sa. 10.08.2024, 10:00 – 12:30 Uhr

Nahestraße 19,

66113 Saarbrücken/Rastpfuhl

EUR 38,00

Nachmittagskurs

Hatha-Yoga

Der Hatha-Yoga-Kurs beinhaltet Atem- und Bewegungsübungen, Tiefenentspannung und Meditation. Auch wird ein Schwerpunkt auf die Faszien gelegt. Körperliche Fitness und Dehnfähigkeit werden nicht vorausgesetzt.

● Kurs 2772

Gisela Tritz, Yogalehrerin

Mi. 16:30 – 17:45 Uhr

ab 28.02.2024, 12 Termine

Dozentinnen und Dozenten



KLAUS EITEL

*Dipl. Pädagoge, Atemtherapeut,
Heilpraktiker*

» Vor über 40 Jahren erlernte und praktizierte ich in einem buddhistischen Kloster in Sri Lanka die Achtsamkeitsmeditation, auch Einachtsmeditation genannt. Als ich nach vier Wochen mit einem großen Glücksgefühl, tieferer Klarheit und neuen Erkenntnissen über mein Leben diesen Ort der Ruhe und Innenschau wieder verließ, wusste ich, dass diese Meditationspraxis mich weiter in meinem Leben begleiten wird. Als Atem- und Meditationslehrer vermittele ich seit über 20 Jahren mit großer Freude interessierten Menschen diese Meditationsweise, sodass auch sie innere Stille, größere Geduld und umfassendere Gelassenheit in ihrem Leben finden können. Seit über einem Jahrzehnt bin ich an der vhs in Saarbrücken tätig. «

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 84,00

● Kurs 2772A

Gisela Tritz, Yogalehrerin

Mi. 18:00 – 19:15 Uhr
ab 28.02.2024, 12 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 84,00

Vormittagskurs

Hatha-Yoga am Morgen für AnfängerInnen und NeueinsteigerInnen

Grundprinzipien und Grundhaltungen des Hatha-Yoga kennenlernen. Die Basis trainieren sowie die Muskulatur in Becken, Füßen, Bauch und Rücken kräftigen als auch dehnen und den Gleichgewichtssinn stärken. Die Übungen dienen der Harmonisierung der körperlichen Kräfte, der Vertiefung des Atems und der Beruhigung des Geistes.

● Kurs 2773

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Di. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 27.02.2024, 10 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 90,00

● Kurs 2773A

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Do. 08:00 – 09:15 Uhr
ab 29.02.2024, 10 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 75,00

Vormittagskurs

Hatha-Yoga am Morgen für Geübte

Geübte TeilnehmerInnen vertiefen Grundhaltungen des Hatha-Yoga und trainieren weiterhin die Basis, Achse, Stand- und Sitzhaltung. Die Muskulatur in Becken, Füßen, Bauch und Rücken wird gekräftigt und gedehnt sowie der Gleichgewichtssinn gestärkt. Die Übungen dienen der Harmonisierung der körperlichen Kräfte, der Vertiefung des Atems und der Beruhi-

gung des Geistes.

● Kurs 2774

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Do. 09:30 – 11:00 Uhr
ab 29.02.2024, 10 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 90,00

Mittagskurs

Hatha-Yoga in der Mittagspause für AnfängerInnen

● Kurs 2774B

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Mo. 12:15 – 13:15 Uhr
ab 04.03.2024, 10 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 60,00

Mittagskurs

Hatha-Yoga in der Mittagspause für Geübte

● Kurs 2774C

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Di. 12:15 – 13:15 Uhr
ab 05.03.2024, 10 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 60,00

Wochenend-Workshop

Hatha Yoga und Entspannung

Der Workshop ist für Menschen, die länger nicht in Bewegung gekommen sind, für WiedereinsteigerInnen und als Aufbaukurs für TeilnehmerInnen mit geringen Vorkenntnissen. Geübt werden Yoga-Haltungen aus dem Hatha-Yoga. Weitere Schwerpunkte sind Atem- und Entspannungsübungen. Zusätzlich werden verschiedene Tiefenentspannungsverfahren, wie Autogenes Training, progressive Muskelentspannung und Bodyscan, vorgestellt und eingeübt.



Heute bestellt, heute zugestellt!

Wir bringen Ihnen Ihre Medikamente!
Schnell, bequem und absolut diskret!

Lieferung noch am gleichen Tag!
Bei Bestellung bis 12:00 Uhr erfolgt die Lieferung noch am Nachmittag!

Kostenlose Lieferung!

Gebührenfreie Bestell-Hotline
0800 / 5 65 82 00

BELLEVUE APOTHEKE

www.bellevue-apotheke.de

● Kurs 2774D

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Sa. 20.04.2024, 11:00 – 12:30 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 13,00

● Kurs 2774E

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Sa. 08.06.2024, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 13,00

● Kurs 2774F

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Sa. 06.07.2024, 11:00 – 12:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 13,00

Wochenend-Workshop**„Yoga Intensiv“ für Geübte
Hatha-Yoga – Asanas exakt
ausgeführt**

Alignment bzw. die Ausrichtungsprinzipien der verschiedenen Yogastellungen (Asanas) nach der Tradition B.K.S. Iyengar erzeugen eine größtmögliche physische, energetische und krankheitspräventive Wirkung auf die Yogapraxis. Es wird auf die individuellen Bedürfnisse der TeilnehmerInnen eingegangen und dabei geholfen einen gezielten Aufbau von Kraft, Ausdauer und Flexibilität zu erreichen.

● Kurs 2775

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Fr. 08.03.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 15,00

Wochenend-Workshop**„Yoga Intensiv“ für Geübte
Yoga Sequenzen, Vinyasa Flow**

In diesem Workshop werden fließende und dynamische Aneinanderreihungen

von Sonnengrußvariationen und gehaltenen Asanas geübt. Der Aufbau geht von einfach zu komplex.

● Kurs 2775A

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Fr. 19.04.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 15,00

Wochenend-Workshop**„Yoga Intensiv“ für Geübte
Yoga Sequenzen, Yin Yoga**

Durch längeres Halten von Yin Yoga Positionen werden die tieferen Schichten des Bindegewebes wie Faszien, Bänder und Gelenke passiv gedehnt und gekräftigt. Gewebespannungen und Blockaden werden gelöst und Lebensenergie zum Fließen gebracht.

● Kurs 2775B

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Fr. 07.06.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 15,00

Wochenend-Workshop**„Yoga Intensiv“ für Geübte
Hatha-Yoga – Asanas exakt
ausgeführt**

Alignment bzw. die Ausrichtungsprinzipien der verschiedenen Yogastellungen (Asanas) nach der Tradition B.K.S. Iyengar erzeugen eine größtmögliche physische, energetische und krankheitspräventive Wirkung auf die Yogapraxis. Es wird auf die individuellen Bedürfnisse der TeilnehmerInnen eingegangen und dabei geholfen einen gezielten Aufbau von Kraft, Ausdauer und Flexibilität zu erreichen.

● Kurs 2775C

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Fr. 05.07.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 15,00

**Dozentinnen und
Dozenten**

GUILLERMO BÖTTCHER
Yogalehrer BDY

» Bereits in meiner Jugend kam ich mit der Yogapraxis und der Meditation in Kontakt. Ich habe Psychologie studiert und als Dozent an der Universität Buenos Aires, später an der Universität des Saarlandes und in Institutionen mit Menschen mit Behinderungen gearbeitet. Aufgrund chronischer Rückenbeschwerden kam ich als Teilnehmer zum Yoga-Kurs bei der vhs Regionalverband Saarbrücken. Nach meiner dreijährigen Ausbildung zum Yogalehrer habe ich den Yoga-Kurs, bei dem ich bis dahin teilgenommen hatte, als Dozent übernommen. Yoga kann lebenslang gelernt und praktiziert werden. Dementsprechend bilde ich mich stetig weiter. «

Ferienkurs

Yoga-Woche – Fit in 5 Tagen in den Ferien für AnfängerInnen

Es werden unterschiedliche Yogastunden für AnfängerInnen angeboten, die mit sanften Übungen beginnen und sich weiter steigern. Durch die verschiedenen Körperhaltungen (Asanas) wird Kraft, Gleichgewicht und Konzentration trainiert, um mehr Energie und Klarheit für den Alltag zu gewinnen sowie das Empfinden von Harmonie und Zufriedenheit durch die Verbindung von Körper, Geist und Seele zu verstärken.

● Kurs 2776

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Mo. - Fr. 08:30 – 09:30 Uhr
ab 15.07.2024, 5 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 31,00

Ferienkurs

Yoga-Woche – Fit in 5 Tagen in den Ferien für Geübte

Es werden verschiedene Asanas, Atemübungen sowie Meditation, Konzentrations- und Entspannungsübungen durchgeführt, um intensiv in die Praxis einzusteigen. Eine Beständigkeit und Regelmäßigkeit in der Praxis eröffnet den Weg zu innerer Kraft, Gleichgewicht und Ruhe.

● Kurs 2776A

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Mo. - Fr. 09:45 – 10:45 Uhr
ab 15.07.2024, 5 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 31,00

Nachmittagskurs

Hatha-Yoga – Iyengar-Stil

Der Iyengar-Stil steht im Mittelpunkt dieser Yogastunden.

● Kurs 2777

Imme Benn, Yogalehrerin SKA

Mo. 17:00 – 18:00 Uhr
ab 04.03.2024, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 60,00

Wochenend-Workshop

Rückenyooga

Rückenprobleme hängen oft mit Verspannungen zusammen, mangelnder Bewegung, Muskelschwäche sowie mangelnder Flexibilität. Rückenyooga ist eine spezielle Yogaform, die ausgerichtet ist, Rückenproblemen und -schmerzen vorzubeugen bzw. diese zu lindern oder zu beheben. Ergänzt werden die Übungen durch Tiefenentspannung, Meditation und Atemtechniken.

● Kurs 2778

Annette Müller, Yogalehrerin BYV

Sa. 10:00 – 13:00 Uhr
ab 09.03.2024, 2 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 40,00

Abendkurs

Yin Yoga

Yin Yoga ist eine sanfte Yoga-Form, in der einzelne Asanas länger und mit entspannter Muskulatur gehalten werden. Der Fokus liegt auf dem tiefer liegenden Bindegewebe, um mehr Beweglichkeit zu erreichen. Kombiniert werden die Übungen mit Pranayama (Atemübungen), wodurch völlige Tiefenentspannung erlangt wird.

● Kurs 2779

Annette Müller, Yogalehrerin BYV

Do. 19:45 – 21:15 Uhr
ab 07.03.2024, 12 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 100,00

Abendkurs

Yin Yoga

Yin Yoga bietet den Raum für ein bewusstes Loslassen von Anspannungen auf körperlicher, gedanklicher und emotionaler Ebene.

● Kurs 2779A

Jasmin Kaegel, Yogalehrerin AYA

Mi. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 28.02.2024, 7 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 59,00

Abendkurs

Vinyasa-YOGA – Ein schöner Rücken kann auch entzücken

Der Rücken und die Wirbelsäule geben uns Rückhalt, Stabilität und Aufrichtung. Gleichzeitig ist die Wirbelsäule in verschiedene Richtungen beweglich. Diese Beweglichkeit zu fördern ist notwendig, um Schmerzen vorzubeugen. Im Kurs werden daher die Muskeln gekräftigt, die Faszien der Rückseite des Körpers sowie die Wirbelsäule in alle Richtungen geschmeidig gemacht. Fließende Verbindungen der Asanas in Verbindung mit tiefer und bewusster Atmung (Pranayama) unterstützen die Beweglichkeit von Rücken und Wirbelsäule.
Bitte bequeme Kleidung, eine Matte und ein Handtuch mitbringen.

● Kurs 2780

Eva Lajko, gepr. Tanzpädagogin, Yogalehrerin BDY

Mi. 18:00 – 19:15 Uhr
ab 28.02.2024, 14 Termine
Pyramide, Försterstraße 12 a,
66111 Saarbrücken
EUR 125,00

Junge vhs**Kinderyoga****✳ Vor- und Grundschul Kinder**

Beim Kundalini Yoga für Kids, spielen wir mit den Kindern Yoga. Der Leitsatz „Begreifen kommt durch greifen“ (Motorik/ Erfahrung), spielt eine entscheidende Rolle. Das erwartet mein Kind: Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, Stärkung der Muskulatur, Förderung des sozialen Miteinanders, Umgang mit den eigenen Gefühlen verbessern, Schaffen von Sicherheit mit Ritualen u. v. m.

● **Kurs 2782****David Müller, Kundalini-Yogalehrer für Kinder & Jugendliche**

Di. 26.03.2024, 16:30 – 17:30 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 8,00

● **Kurs 2782A****David Müller, Kundalini-Yogalehrer für Kinder & Jugendliche**

Do. 04.07.2024, 16:30 – 17:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 8,00

● **Kurs 2782B****David Müller, Kundalini-Yogalehrer für Kinder & Jugendliche**

Do. 11.07.2024, 16:30 – 17:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 8,00

Junge vhs**Teens Yoga – Give me 5****✳ ab 13 Jahren**

Wir arbeiten an den ersten vier Chakren. Zudem werden praktische Kundalini Yoga Anwendungen unterrichtet, um den Alltag zu meistern.

● **Kurs 2782C****David Müller, Kundalini-Yogalehrer****für Kinder & Jugendliche**

Do. 16:30 – 17:30 Uhr
ab 29.02.2024, 5 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 35,00

Vormittagskurs**Morgen Yoga der Energie – die klassisch indische Art**

Yoga für EinsteigerInnen, Menschen mit Einschränkungen, Yoga für alle, die einen erfrischenden, energetisierenden Vinyasa-Flow am Morgen, mit kleinen Inseln der Ruhe zum Auftanken, mögen. Mit dieser Morgenpraxis werden wir uns den Herausforderungen des kommenden Frühlings stellen und uns mit energiestimulierenden und unser Immunsystem stimulierenden Sequenzen beschenken. Dabei darf auch gelacht werden.

● **Kurs 2783****Danielle Pém, Yogalehrerin BDY/EYU, Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie**

Do. 07:30 – 08:30 Uhr
ab 25.04.2024, 10 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 60,00

Wochenend-Workshop**Zeit für Entspannung, Zeit für Weiblichkeit**

Dieser Workshop ist eine Einladung an uns Frauen, uns wieder mit uns selbst und anderen Frauen zu verbinden. Gönn dir einen Tag Auszeit mit viel sanftem Yoga sowie Tanz, wo wir uns ganz unserem Körper und unserem Wohlbefinden widmen. Finde Entspannung und Freude und stärke deine innere Balance.

● **Kurs 2784****Marion Douba, Yogalehrerin BDY/EYU****Dozentinnen und Dozenten**

DAVID MÜLLER
Kundalini-Yogalehrer
für Kinder & Jugendliche

» Ich bin vor mehreren Jahren, scheinbar zufällig auf Yoga gestoßen. Seither praktiziere ich regelmäßig mein Sadhana und habe mich auch zum Yogalehrer ausbilden lassen. Mein Wunsch ist es, mit den Kursen der vhs Regionalverband Saarbrücken, Kindern und Jugendlichen einen spielerischen Einblick in die Philosophie des Yogas zu geben. «

Sa. 20.04.2024, 11:00 – 14:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 22,00

Nachmittagskurs

Yoga am Montag für einen entspannten Wochenaufakt

Sanft angeleitete Körperbewegungen in dynamischer und statischer Form in Verbindung mit Atemübungen und einer geführten Abschlussentspannung sind Inhalt dieses Yogakurses. Achtsamkeit und die Berücksichtigung von individuellen Möglichkeiten und Einschränkungen stehen im Vordergrund. Eine regelmäßige Übungspraxis kann zu größerer Zufriedenheit und mehr Gelassenheit in der hektischen Alltagswelt führen.

● Kurs 2785

Karina Stoye, Yogalehrerin BDY/EYU

Mo. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 26.02.2024, 12 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 78,00

Abendkurs

Mit Yoga den Rücken stärken

Eine kräftige Rumpfmuskulatur, Flexibilität, leichte Schultern und ein freier Nacken sind die Voraussetzungen für eine aufrechte Haltung und einen schmerzfreien Rücken. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

● Kurs 2786

Andrea Ecker, Dipl.-Sportlehrerin, Yogalehrerin

Mo. 18:15 – 19:45 Uhr
ab 04.03.2024, 16 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 110,00

Abendkurs

Yoga am Abend

Sanfte Yogaübungen lösen Verspannungen und Stress. Die optimale Vorbereitung für einen entspannten Tagesausklang und eine erholsame Nachtruhe. Ein Kurs für alle.

● Kurs 2786A

Andrea Ecker, Dipl.-Sportlehrerin, Yogalehrerin

Mo. 20:00 – 21:30 Uhr
ab 04.03.2024, 16 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 110,00

Nachmittagskurs

Yoga für deine Achtsamkeit

Ziel des Kurses ist es mehr Beweglichkeit, Konzentration und Gelassenheit durch Yoga zu erreichen. In der Kombination der Yogastile Hatha Yoga, Yin Yoga und Yoga Nidra wird gelernt, Momente der Ruhe und Stille zu genießen, andererseits sich achtsam zu bewegen und Spannungen abzubauen. In den einzelnen Sequenzen wird auf die Atmung und die Ausführung der Haltungen besonderen Wert gelegt.

● Kurs 2787

Waltraud Ewen, Stressmanagement-Trainerin, Yogalehrerin

Fr. 17:15 – 18:45 Uhr
ab 01.03.2024, 10 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 65,00

Ferienkurs

Yoga für deine Achtsamkeit

Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im vhs-Zentrum statt.

● Kurs 2787A

Waltraud Ewen, Stressmanagement-Trainerin, Yogalehrerin

Fr. 17:15 – 18:45 Uhr

ab 19.07.2024, 7 Termine
Outdoor Treffpunkt vor dem vhs-Zentrum
EUR 46,00

Nachmittagskurs

Yoga für EntdeckerInnen – Variationen der Sonnengröße

Mit den Sonnengrößen lassen sich alle wichtigen Hauptmuskeln dehnen und stärken sowie den Kreislauf aktivieren. Die unterschiedlichen Variationen des Sonnengrößen haben ihre eigenen Charakteristika. Dies ist eine Art bewegte Meditation, die zur Linderung von Stresssymptomen beiträgt. Der Kurs eignet sich für AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

● Kurs 2787B

Waltraud Ewen, Stressmanagement-Trainerin, Yogalehrerin

Fr. 15:30 – 16:45 Uhr
ab 01.03.2024, 10 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 55,00

● Kurs 2787C

Waltraud Ewen, Stressmanagement-Trainerin, Yogalehrerin

Fr. 15:30 – 16:45 Uhr
ab 05.07.2024, 9 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 49,00

Wochenend-Workshop

Auszeit vom Alltag – mit Yoga und Massage zu tiefer Entspannung

Sanfte Übungen aus dem Hatha-Yoga dehnen und mobilisieren den Körper und vertiefen die Wahrnehmung von Körper und Atem. Eine Tiefenentspannung lässt den Yoga-Part ausklingen und im Anschluss werden wohltuende Massagetechniken

erprobt. Idealerweise Anmeldung mit PartnerIn, aber nicht zwingend erforderlich.

● **Kurs 2788**

Marion Douba, Yogalehrerin BDY/EYU

Sa. 08.06.2024, 14:00 – 17:00 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 22,00

Abendkurs

Energie durch Yoga-Flow

Fließende, kraftvolle Übungen werden im Fluss der Atmung geübt und somit der Körper mit der Atmung verbunden. Gleichzeitig wird der gesamte Körper mobilisiert und die Muskulatur gekräftigt, achtsam und zentriert. So wird die Körperwahrnehmung geschult und der Geist beruhigt.

● **Kurs 2789**

Marion Douba, Yogalehrerin BDY/EYU

Do. 18:00 – 19:00 Uhr
ab 29.02.2024, 12 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 88,00

Die Fünf Tibeter

Wochenend-Workshop

Die Fünf „Tibeter“® – Einführung

Die Fünf „Tibeter“® sind ein System von Yogaübungen und spezieller Atemtechnik, das Muskeln aufbaut, die Drüsenysteme stimuliert sowie die Energiezentren des Körpers, die Chakren, anregt und harmonisiert. So kann die äußere und innere Balance wiedergefunden oder neu entdeckt werden. Es handelt sich um einfache Bewegungsübungen (die allerdings richtig durchgeführt werden müssen), welche auf eine uralte fernöstliche Tradition der tibetanischen Mönche zurückzuführen sind.

Bitte bequeme Kleidung, eine Matte und

rutschfeste, warme Socken mitbringen.

● **Kurs 2791**

Guillermo Böttcher, zert.

Fünf-Tibeter-Trainer, Yogalehrer BDY

So. 10.03.2024, 09:00 – 13:00 Uhr
Pyramide, Försterstraße 12 a,
66111 Saarbrücken
EUR 35,00 (30,00)

Wochenend-Workshop

Die Fünf „Tibeter“® – Einführung und weiterer Ausbau

● **Kurs 2791A**

Guillermo Böttcher, zert.

Fünf-Tibeter-Trainer, Yogalehrer BDY

So. 21.04.2024, 09:00 – 13:00 Uhr
Pyramide, Försterstraße 12 a,
66111 Saarbrücken
EUR 35,00 (30,00)

Wochenend-Workshop

Die Fünf „Tibeter“® – Einführung und Yoga

● **Kurs 2791B**

Guillermo Böttcher, zert.

Fünf-Tibeter-Trainer, Yogalehrer BDY

So. 09.06.2024, 09:00 – 13:00 Uhr
Pyramide, Försterstraße 12 a,
66111 Saarbrücken
EUR 35,00 (30,00)

● **Kurs 2791C**

Guillermo Böttcher, zert.

Fünf-Tibeter-Trainer, Yogalehrer BDY

So. 07.07.2024, 09:00 – 13:00 Uhr
Pyramide, Försterstraße 12 a,
66111 Saarbrücken
EUR 35,00 (30,00)

Dozentinnen und Dozenten



MARION DOUBA

Yogalehrerin BDY/EYU

» Ich praktiziere Yoga mit Leib und Seele seit 1986 und bin zertifizierte Yogalehrerin beim Berufsverband der Yogalernenden Deutschland (BDY/EYU). Meine eigene Meditationspraxis übe ich täglich aus und nehme regelmäßig an Zen-Sesshins teil. Aufgrund meiner zahlreichen Fortbildungen teile ich mein Wissen gerne mit den TeilnehmerInnen der vhs-Kurse.

In meine Yogastunden fließen Elemente aus dem Hatha-Yoga, aber auch dynamische Formen ein. Yoga ist für mich mehr als nur Körperlichkeit. Auch Achtsamkeit, Zentriertheit sowie Entspannung stehen für mich im Mittelpunkt – ganz nach dem Spruch „Jedes bewusste Tun ist Yoga“ (Sri Aurobindo). <<

Tai Chi

In Kooperation mit der Schule für Tai Chi, Qi Gong und Meditation und Psychotherapeutische Praxis Dipl.-Psych. Ralf Rousseau. Zwecks Bezuschussung durch die Krankenkasse erhalten Sie auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung am Ende des Kurses vor Ort von dem Dozenten.

Abendkurs

Tai Chi für AnfängerInnen

Diese alte chinesische Bewegungsform entwickelte den Kontakt mit dem Körper, dem Ursprung von Lebenskraft und Vitalität. Es geht nicht allein um das Erlernen der Formen des Yang Stils nach Cheng Men Ching, sondern um die im Tai Chi liegende innere Gelassenheit, Achtsamkeit und den lebendigen Fluss der Lebensenergie, um so im Leben ohne Stresssymptome zurechtzukommen.

● Kurs 2792

Ralf Rousseau, Dipl.-Psychologe, Körperorientierter Psychotherapeut

Mo. 19:00 – 20:00 Uhr
ab 04.03.2024, 12 Termine
Schule für Tai Chi, Qi Gong und Meditation, Försterstr. 12 b, 66111 Saarbrücken
(Eingang über Hinterhof)
EUR 78,00

Qi Gong

In Kooperation mit der Schule für Tai Chi, Qi Gong und Meditation und Psychotherapeutische Praxis Dipl.-Psych. Ralf Rousseau. Zwecks Bezuschussung durch die Krankenkasse erhalten Sie auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung am Ende des Kurses vor Ort von dem Dozenten.

Nachmittagskurs

Qi Gong

Qi Gong stammt wie Tai Chi aus China, ist jedoch leichter zu erlernen. Die positiven Wirkungen wie Entspannung, Zunahme von Vitalität und Gesundheit sind relativ schnell auch für Ungeübte erfahrbar. Qi Gong beinhaltet Atemschulung, Meditation und Körperbewegung. In diesem Kurs wird eine Qi Gong-Form („Die 18 Bewegungen“) erlernt, die nach dem Kurs selbstständig weiter geübt werden kann.

● Kurs 2793

Ralf Rousseau, Dipl.-Psychologe, Körperorientierter Psychotherapeut

Mi. 17:30 – 18:30 Uhr
ab 28.02.2024, 12 Termine
Schule für Tai Chi, Qi Gong und Meditation, Försterstr. 12 b, 66111 Saarbrücken
(Eingang über Hinterhof)
EUR 78,00

Ferienkurs

Sommerkurs Qi Gong und Tai Chi

Die chinesischen Bewegungskünste vermitteln vielfältige Übungen zur Gesundheit für Geist, Seele und Körper. Im Kurs lernen Sie Gesundheitsübungen für Gelenke, Rücken, Muskelaufbau, Koordination und Stressabbau. Die Bewegungen sind langsam, fließend und für jeden geeignet.

● Kurs 2794

Margareta Mathieu, Tai-Chi-Lehrerin
Mi. 17:30 – 18:30 Uhr

ab 31.07.2024, 5 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 34,00

Das von Meister Zheng Yi und seiner Frau Katrin Blumenberg entwickelte Qi Gong der vier Jahreszeiten bietet mit einfachen wirkungsvollen Übungen, Heillauten, Atemtechnik und Akupressur eine gute Möglichkeit, sich auf die jeweilige Jahreszeit einzustellen und deren Kräfte zu nutzen.

Vormittagskurs

Qi Gong der vier Jahreszeiten – Frühling

Der Frühling ist die Zeit der Wiederentdeckung. Die bewegte Form „Frühling“ wird im Stehen ausgeführt und stärkt insbesondere die Durchblutung, die Sehkraft und den Hormonhaushalt. Das empfänglichste Organ, die Leber, wirkt als Impulsgeber, fördert das Wachstum und gleicht Emotionen aus. Auf sanfte Weise wecken die Frühlingsübungen des Qi Gong Vitalität und Lebensfreude.

● Kurs 2795

Petra Junk, Kursleiterin

„Qi Gong der vier Jahreszeiten“

Mi. 10:45 – 11:45 Uhr
ab 28.02.2024, 8 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 54,00

Vormittagskurs**Qi Gong der vier Jahreszeiten – Sommer**

Der Sommer ist die Zeit der Reife, die Schönheit und Üppigkeit der Natur berauscht. Trotzdem gilt es, die Geistesruhe zu bewahren. Die bewegte Form „Sommer“ wird im Stehen ausgeführt und wirkt insbesondere auf das Immunsystem, den Stoffwechsel und die Durchblutung. Wichtige Organe sind der Magen, das Herz und der Dünndarm. Die Sommerübungen stärken die gesamte Persönlichkeit.

● Kurs 2796

Petra Junk, Kursleiterin

„Qi Gong der vier Jahreszeiten“

Mi. 10:45 – 11:45 Uhr

ab 15.05.2024, 8 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken, Raum für gesunde Balance

EUR 54,00

GESUNDHEITSPFLEGE**Ferienworkshop****Cremes und Salben – selbstgemacht**

Meist ist die Liste der Inhaltsstoffe auf Hautpflegeprodukten nicht nur endlos lang, auch können wir mit den Namen der Inhaltsstoffe nichts anfangen. Nicht nur, dass sie uns nichts sagen, können sie uns mehr schaden statt unsere Haut zu pflegen. Bio-Cremes sind meist gesünder für unsere Haut, kosten aber auch sehr viel. In dem Workshop werden einfach und kostengünstig eigene Cremes und Salben hergestellt.

● Kurs 2798

Tanja Both, Natur-,

Kräuter- und Umweltpädagogin

Di. 20.08.2024, 17:00 – 18:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 15,00 (zzgl. EUR 5,00 Umlage)

Make-up Styles**Workshop****Make-up Look:****Nature-Kick und Büro-Chic**

Das Make-up sollte zur Lebenssituation passen. Natürlich geschminkt sein oder chic aussehen für den Büro- bzw. Berufsalltag ist Thema dieses Workshops. Eine professionelle Top-Visagistin vermittelt das Know-how für ein entsprechendes typangepasstes Make-up.

● Kurs 2799

**Sedi Akhlaghi, Visagistin,
Make-up Stylistin**

Mi. 28.02.2024, 16:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 27,00

Wochenend-Workshop**Augen-Make-up – Was passt zu mir?**

Unsere Augen haben bekanntlich eine enorme Anziehungskraft, in diesem Workshop werden die Augen daher in das rechte Licht gerückt. Von der optimalen Form der Augenbrauen bis hin zur typgerechten Lidschattenfarbe oder Smokey-Eyes, wird alles für das perfekte Augen-Make-up vermittelt.

● Kurs 2799A

**Sedi Akhlaghi, Visagistin,
Make-up Stylistin**

Sa. 23.03.2024, 11:00 – 14:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

EUR 27,00

Dozentinnen und Dozenten

SEDI AKHLAGHI
Visagistin

» Ich bin gelernte Diplom-Biologin und habe meine Leidenschaft in der Kosmetik gefunden. Als ärztlich geprüfte Kosmetikerin übe ich seit über 23 Jahren diesen Beruf mit Freude aus. Seit 10 Jahren bin ich bei der vhs als Dozentin aktiv und leite verschiedene Make-up Seminare. Ich unterstütze Frauen dabei das richtige Make-up für unterschiedliche Anlässe zu finden, sei es ein Business Make-up, Abend Make-up oder Make-up für Frauen über 50. Mir macht die Arbeit bei der vhs Regionalverband großen Spaß, da ich den unterschiedlichsten Frauen mit kleinen Tipps und Tricks zeigen kann, wie sie mit ein wenig Kreativität das richtige Make-up für den richtigen Anlass auftragen können.



Wir sind aktiv

FÜR UNSERE GESUNDHEIT

Wir unterstützen Sie gerne dabei, Ihre Gesundheit zu fördern und Krankheiten vorzubeugen – mit unseren kostenfreien Seminaren und Vorträgen zum Wohlfühlen.

Werden auch Sie aktiv!



www.ikk-lifeaktiv.de

 **IKK**
Südwest | **LIFEaktiv**
Gesund leben



Workshop**Make-up Style:****Für Frauen ab 50 Jahre**

Nach dem fünfzigsten Lebensjahr stellen sich viele Frauen die Frage, wie sie sich schminken sollen. Was entspricht dem Lebensalter und was dem Lebensgefühl? Welche Bedürfnisse hat die Haut und worauf sollte bei der Anwendung der Kosmetik geachtet werden? In diesem Workshop werden die Möglichkeiten für ein selbstgetreues und der Haut angepasstes Make-up aufgezeigt.

● Kurs 2799B

Sedi Akhlaghi, Visagistin,

Make-up Stylistin

Mi. 10.04.2024, 16:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 24

EUR 27,00

Wochenend-Workshop**Make-up Look:****Eleganz und Festtagsglanz**

Gepflegte Eleganz ist Ausdruck von Stil und Lebensfreude, ebenso sollten außerordentliche Momente gefeiert werden. Dazu sollte auch das Make-up passen. Festlich, elegant und strahlend auszusehen ist Thema dieses Workshops.

● Kurs 2799C

Sedi Akhlaghi, Visagistin,

Make-up Stylistin

Sa. 04.05.2024, 11:00 – 14:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 27,00

BEWEGUNG UND FITNESS**Präventionstraining****Wochenend-Workshop****Kinesio Taping Basics**

Die elastischen Tapes sind aus dem Sport nicht mehr wegzudenken und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Doch was steckt wirklich dahinter? Welche Effekte hat das Ganze wirklich und wie kann man davon profitieren? In Theorie und Praxis werden sowohl verschiedene Anwendungsmöglichkeiten als auch Anlagetechniken zur Selbstanwendung besprochen.

● Kurs 2800

David Schork, B.A. Fitnessökonomie, M.A.

Prävention und Gesundheitsmanagement

Sa. 13.04.2024, 09:00 – 15:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 40,00

Wochenend-Workshop**Mobility – Warum sollte sie trainiert werden?**

Unter Mobilität versteht man die aktive Beweglichkeit in einem oder mehreren Gelenken. Sie erfolgt immer aus motorischer Kontrolle heraus, also durch aktive Muskeln. In diesem Workshop wird zunächst die Theorie dahinter besprochen und anschließend wird in einer ausführlichen Praxiseinheit darauf eingegangen, welche Effekte Mobility wirklich hat und wieso man sie auf jeden Fall nutzen und trainieren sollte.

● Kurs 2801

David Schork, B.A. Fitnessökonomie, M.A.

Prävention und Gesundheitsmanagement

Sa. 29.06.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,

Raum für gesunde Balance

EUR 40,00

Dozentinnen und Dozenten**REGINA KÖHNKE-KRÄMER**

Dipl.-Sportlehrerin, Yogalehrerin

SKA, Mitglied BDY, Entspannungs-

und Rückenschullehrerin

» *Bewegung draußen und drinnen ist immer schon mein bevorzugtes Tun gewesen. Bewege ich mich, geht's mir gut. Zuerst Turnen, Leichtathletik, später Ballett und Kunstturnen als Leistungssportlerin, dann ein sport- und sprachwissenschaftliches Studium. Als Ergänzung absolvierte ich neben zahlreichen Weiterbildungen eine Ausbildung zur Rückenschullehrerin und zur Yogalehrerin mit Schwerpunkt Iyengar Yoga, Yoga der Energie, Heil-Yoga. Neben meinem Beruf als Lehrerin bin ich seit über 35 Jahren immer als Dozentin tätig gewesen. In meinen Kursen möchte ich die Teilnehmenden dazu ermuntern sich mit Freude, im Sinne der individuellen Gesundheit, zu bewegen.*



Rückenschule

Bitte zu allen Kursen eine Matte oder eine Decke mitbringen.

Abendkurs

Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Auf angenehme und effektive Weise kann der Rücken durch funktionelle Gymnastik gestärkt werden. Wahrnehmungsübungen und wohltuende Entspannung schaffen den notwendigen Ausgleich zu einem den Rücken strapazierenden Alltag. Rückenschmerzen wird vorgebeugt, die Bewegungen im Alltag werden insgesamt ökonomischer und leichter. Ziel ist die Förderung von Gesundheit und die Vorbeugung von Rückenbeschwerden, nicht deren Therapie.

● Kurs 2810

Marion Blank, Fitness-Fachwirtin

Mo. 18:30 – 19:30 Uhr

ab 26.02.2024, 12 Termine

Förderschule geistige Entwicklung, Moselstr. 2 a, 66113 Saarbrücken (Eingang über den Schulhof)

EUR 56,00

● Kurs 2811

Marion Blank, Fitness-Fachwirtin

Mo. 19:30 – 20:30 Uhr

ab 26.02.2024, 12 Termine

Förderschule geistige Entwicklung, Moselstr. 2 a, 66113 Saarbrücken (Eingang über den Schulhof)

EUR 56,00

Nachmittagskurs

Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

● Kurs 2812

Dennis Dittgen, B.A. Sportwissenschaften

Mo. 17:00 – 18:00 Uhr

ab 04.03.2024, 14 Termine
Sporthalle Bruchwiese, Sachsenweg 8, 66121 Saarbrücken
EUR 65,00

● Kurs 2813

Dennis Dittgen, B.A. Sportwissenschaften

Mo. 18:00 – 19:00 Uhr

ab 04.03.2024, 14 Termine

Sporthalle Bruchwiese, Sachsenweg 8, 66121 Saarbrücken
EUR 65,00

Abendkurs

Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

● Kurs 2814

Heidi Kött-Müller, Physiotherapeutin

Mo. 18:45 – 19:45 Uhr

ab 04.03.2024, 14 Termine

Gymnastikhalle Eschbergschule, Rostocker Str., 66121 Saarbrücken (Eingang über Magdeburger Str. Wendehammer)

EUR 65,00

Nachmittagskurs

Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

● Kurs 2815

Regina Köhnke-Krämer, Diplom-Sportlehrerin, Rückenschullehrerin

Di. 17:30 – 18:30 Uhr

ab 27.02.2024, 12 Termine

Gymnastikhalle Eschbergschule, Rostocker Str., 66121 Saarbrücken (Eingang über Magdeburger Str. Wendehammer)

EUR 56,00

● Kurs 2815A

Regina Köhnke-Krämer, Diplom-Sportlehrerin, Rückenschullehrerin

Do. 18:00 – 19:00 Uhr

ab 29.02.2024, 12 Termine
Gymnastikhalle Eschbergschule, Rostocker Str., 66121 Saarbrücken (Eingang über Magdeburger Str. Wendehammer)
EUR 56,00

Nachmittagskurs

Rücken- und Bauchtraining

Dieses effektive Training dient der Vorbeugung von Rückenbeschwerden und der Kräftigung der Bauchmuskulatur. Mit dem Training wird es leichter, gesund, fit und gestärkt im Alltag durchzustarten.

● Kurs 2816

Margit Schumacher

Di. 17:30 – 18:30 Uhr

ab 05.03.2024, 8 Termine

Turnhalle Gymnasium am Schloss, Spichererbergstr. 15, 66119 Saarbrücken (Eingang über Talstraße Schulhof)
EUR 40,00

● Kurs 2816A

Margit Schumacher

Di. 18:45 – 19:45 Uhr

ab 05.03.2024, 8 Termine

Turnhalle Gymnasium am Schloss, Spichererbergstr. 15, 66119 Saarbrücken (Eingang über Talstraße Schulhof)
EUR 40,00

Workshop

Rückenstark

Ein gestärkter Rücken trägt dazu bei, die Haltung zu verbessern, er stabilisiert und unterstützt die Wirbelsäule. In diesem Workshop werden Übungen gezeigt, welche die Rückenmuskulatur kräftigen und somit das Risiko von Verspannungen und Schmerzen im Rückenbereich reduzieren.

● Kurs 2817

Anika Adam, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement

Fr. 15.03.2024, 12:30 – 13:15 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 8,00

Junge vhs

Just for Kids – Mach mit, sei fit

✳ 6 – 10 Jahre

Schwere Ranzen und vieles Sitzen in der Schule bremsen den natürlichen Bewegungsdrang. Bewegung fördert die Körperhaltung, Wahrnehmung und verbessert die Konzentration. Wer sich nicht bewegt, verliert die Balance. Spielerisch findet in der Kinder-Rückenschule für Kinder im Grundschulalter Wissensvermittlung zur Förderung von Körperhaltung, Spaß an Bewegung und positivem Körpergefühl statt.

● Kurs 2818

Tina Fischbuch-Kniebe, Physiotherapeutin

Di. 26.03.2024, 10:00 – 11:00 Uhr
Do. 28.03.2024, 10:00 – 11:00 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 20,00

Junge vhs

Starker Rücken ein Kinderspiel

✳ Vorschulkinder und SchulanfängerInnen

Mit Beginn der Grundschulzeit ändert sich für Kinder die körperliche Auslastung. Schwere Ranzen und vieles Sitzen in der Schule bremsen den natürlichen Bewegungsdrang. Bewegung fördert die Körperhaltung und Wahrnehmung und verbessert die Konzentration. Wer sich nicht bewegt, verliert die Balance. Spielerisch findet in der Kinder-Rückenschule für Kinder im Grundschulalter Wissensvermittlung zur Förderung von Körperhaltung, Spaß an Bewegung und positivem Körpergefühl statt.

● Kurs 2818A

Tina Fischbuch-Kniebe, Physiotherapeutin

Di. 26.03.2024, 11:00 – 12:00 Uhr
Do. 28.03.2024, 11:00 – 12:00 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 20,00

Pilates

Bitte zu allen Kursen eine Matte oder eine Decke mitbringen.

Abendkurs

Pilates

Der Pilateskurs bietet die perfekte Gelegenheit, Körper und Geist in Einklang zu bringen. In diesem Kurs werden sanfte, aber effektive Übungen erlernt, um die Flexibilität zu steigern, die Muskulatur zu stärken und die Körperhaltung zu verbessern. Der Kurs eignet sich für AnfängerInnen als auch für Fortgeschrittene.

● Kurs 2821

Natalia Sommer, Pilatetrainerin

Mo. 18:15 – 19:30 Uhr
ab 04.03.2024, 12 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 84,00

Abendkurs

Easy Pilates

Mit fließenden Bewegungen im Stand und am Boden werden Kraft und Flexibilität im Zusammenspiel trainiert. Die Körperhaltung wird verbessert, Bauch und Rücken werden gestärkt, Atmung und Körperwahrnehmung werden geschult.

● Kurs 2822

Elisabeth Graser, Pilatetrainerin

Mi. 18:00 – 19:00 Uhr
ab 28.02.2024, 8 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 56,00

Dozentinnen und Dozenten



TINA FISCHBUCH-KNIEBE
Physiotherapeutin

» Neben meiner Arbeit an der Behandlungsbank ist es meine Überzeugung, Kindern und Erwachsenen den Spaß an Bewegung zu zeigen. Daher bin ich nebenberuflich im Bereich der Gesundheitsförderung mit verschiedenen Angeboten und Kursen im gesamten Saarland unterwegs. Kinder genauso wie Erwachsene sitzen in der heutigen Zeit sehr viel und bewegen sich zu wenig, so verlieren sie das Bewusstsein für Körperhaltung, Stabilität und Beweglichkeit. Mit meinen Kursen sollen insbesondere Kinder und Jugendliche wieder Spaß an Bewegung haben, um spielerisch und leicht Bewusstsein für ihren Körper und ihre Körperhaltung zu erlernen. Erwachsenen möchte ich zu einem besseren Körpergefühl verhelfen und zeigen, dass man auch noch mit kleinen Beschwerden mobil und fit sein kann. «

● **Kurs 2822A**

Elisabeth Graser, Pilatetrainerin

Mi. 18:00 – 19:00 Uhr
ab 08.05.2024, 10 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 70,00

Abendkurs

Pilates für BeginnerInnen

Dieser Kurs eignet sich für alle, die in die Pilates-Methode neu oder wieder einstei-

gen möchten. Mit fließenden Bewegungen im Stand und am Boden werden Kraft und Flexibilität im Zusammenspiel trainiert. Die Körperhaltung wird verbessert, Bauch und Rücken werden gestärkt, Atmung und Körperwahrnehmung geschult.

● **Kurs 2822B**

Elisabeth Graser, Pilatetrainerin

Di. 18:00 – 19:00 Uhr
ab 07.05.2024, 10 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 70,00

Abendkurs

Pilates

In sanften, langsamen Bewegungen und Dehnungen wird in der Pilates-Methode die Körpermuskulatur gestärkt und gleichzeitig entspannt. Es werden einfache, aber sehr wirkungsvolle Übungen für den Rücken, die Körperhaltung, das Gleichgewicht und die Bewegungskoordination angeboten.

● **Kurs 2823**

Patricia Schreiber, Pilatetrainerin

Di. 19:30 – 20:30 Uhr
ab 27.02.2024, 14 Termine
Gymnastikhalle Gemeinschaftsschule
Ludwigspark, Ziegelstraße 17,
66113 Saarbrücken (Rodenhof)
EUR 97,00

● **Kurs 2824**

Patricia Schreiber, Pilatetrainerin

Mi. 19:00 – 20:00 Uhr
ab 28.02.2024, 13 Termine
Gymnastikhalle Gemeinschaftsschule
Ludwigspark, Ziegelstraße 17,
66113 Saarbrücken (Rodenhof)
EUR 90,00

Kurs im Rahmen der Akademie für Ältere

Nachmittagskurs

Pilates

Pilates versucht den Muskelapparat auszubalancieren! Die tief liegende und quer verlaufende Muskulatur wird aufgebaut und stabilisiert, um den Körper zu stützen! Pilates ist gelenkschonend und kann deshalb von allen ausgeführt werden. Ob jung, ob etwas älter oder auch mit ein paar Pfündchen mehr, kein Problem!

● **Kurs 1661**

Heidrun Becker, Dipl.-Sportlehrerin

Mo. 14:30 – 16:00 Uhr
ab 26.02.2024, 10 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 58,00 (Akademiemitglieder EUR 28,00)

Fitness und Workout

Bitte zu allen Kursen eine Matte oder eine Decke mitbringen.

Abendkurs

Bodyforming

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Hanteln, Therabändern, Redondobällen u. v. m. sorgt mit moderner rockiger Musik für Spaß und Motivation. Anschließend wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt. Bodyforming ist an kein Altersklientel gebunden, sodass Jung und Alt zusammen trainieren können.

● **Kurs 2825**

Christine Springer, ÜL Körperstyling-Sport zur Gewichtsreduktion und Übergewicht, ÜL Aerobic

Di. 20:00 – 21:00 Uhr
ab 27.02.2024, 15 Termine



**Kurzzeitpflege
Stationäre Pflege
Demenzbereich
Betreutes Wohnen**

Bismarckstraße 23
66111 Saarbrücken
Telefon: 0681 / 6009-0
www.stiftung-langwied.eu
E-Mail:
info@stiftung-langwied.de

Turnhalle Gymnasium am Schloss,
Spichererbergstr. 15, 66119 Saarbrücken
(Eingang über Talstraße Schulhof)
EUR 57,00

Abendkurs

Bodyfit

Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Training für den gesamten Körper zu ausgewählter Musik. Der Kurs ist offen für alle Altersgruppen, die Spaß an Bewegung haben. Der Kurs startet mit Aufwärmtraining, es folgen Stärkungsübungen für die Arm- und Beinmuskulatur und Übungen für Gleichgewicht und Koordination, Bodentraining zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie abschließende Entspannungs- und Dehnungsübungen.

● Kurs 2826

Margit Schumacher

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.02.2024, 12 Termine
Gymnastikhalle Gemeinschaftsschule
Ludwigspark, Ziegelstraße 17,
66113 Saarbrücken (Rodenhof)
EUR 75,00

● Kurs 2827

Margit Schumacher

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 28.02.2024, 12 Termine
Aula Ludwigsgymnasium, Stengelstr. 31,
66117 Saarbrücken
EUR 75,00

Nachmittagskurs

Fitmacher – Muskelschwung

In diesem Kurs wird das Gewebe gestrafft und die Kraftleistung verbessert. Ein gutes Muskelkorsett wird gebildet, das vor Verletzungen und Krankheiten schützt und einen präventiven Beitrag zur Gesundheit leistet.

● Kurs 2828

Marion Blank, Fitness-Fachwirtin

Mo. 17:30 – 18:30 Uhr
ab 26.02.2024, 12 Termine
Förderschule geistige Entwicklung,
Moselstr. 2 a, 66113 Saarbrücken
(Eingang über den Schulhof)
EUR 56,00

Abendkurs

Zumba®

Zumba ist ein Ganzkörpertraining zu ausgewählter Musik mit bestimmter Choreografie, das Spaß macht und die Fettverbrennung anregt. Lateinamerikanische Tanzelemente verbinden sich mit Elementen aus der Aerobic, sie stammen u. a. aus dem Reggae, Salsa, Merengue, Mambo, Flamenco, Cha-Cha-Cha, Tango, Samba und Hip-Hop.

● Kurs 2834

Cécile Sujatha Amiot, Zumba-Instructorin

Mi. 18:15 – 19:15 Uhr
ab 28.02.2024, 4 Termine
Turnhalle Max-Ophüls-Schule
(ehemals Rotenbergschule),
Schumannstr. 42, 66111 Saarbrücken
(Zugang über Parkstraße und Schulhof)
EUR 20,00

● Kurs 2834A

Cécile Sujatha Amiot, Zumba-Instructorin

Mi. 18:15 – 19:15 Uhr
ab 15.05.2024, 5 Termine
Turnhalle Max-Ophüls-Schule
(ehemals Rotenbergschule),
Schumannstr. 42, 66111 Saarbrücken
(Zugang über Parkstraße und Schulhof)
EUR 25,00

Nachmittagskurs

Masala Bhangra/Bollywood

Das Masala Bhangra Workout® ist ein indisches Tanz-Fitness-Programm, in

Dozentinnen und Dozenten



PATRICIA SCHREIBER
Pilates-Trainerin

» Natur, gesunde Nahrung, Entspannung und Bewegung sind wichtige Komponenten in meinem Leben. So kam ich ganz natürlich zu der Pilates-Methode, die mir im Alltag Kraft, Energie, gleichzeitig auch Sicherheit und Ruhe bringt. In meinen Kursen biete ich ein Konzept an, das aus ausgewählten Übungsabläufen besteht. Geschmeidige und schonende Bewegungen bringen den ganzen Körper in eine schöne und gesunde Aufrichtung. Jede Stunde endet mit einer Entspannungssequenz, die wichtig ist, um die wohltuende Wirkung der Übungen sowohl körperlich wie auch geistig aufzunehmen. «

welchem traditionelle Bhangra-Moves mit Bollywood-Bewegungen gemischt werden. Dieses spaßige Workout eignet sich für alle, die körperlich aktiv sein möchten und indische Musik lieben. Alter und Fitness-Level spielen keine Rolle.

● **Kurs 2837**

Cécile Sujatha Amiot, Masala Bhangra Trainerin

Mi. 17:00 – 18:00 Uhr

ab 28.02.2024, 7 Termine

Turnhalle Max-Ophüls-Schule

(ehemals Rotenbergschule),

Schumannstr. 42, 66111 Saarbrücken

(Zugang über Parkstraße und Schulhof)

EUR 35,00

● **Kurs 2837A**

Cécile Sujatha Amiot, Masala Bhangra Trainerin

Mi. 17:00 – 18:00 Uhr

ab 08.05.2024, 8 Termine

Turnhalle Max-Ophüls-Schule

(ehemals Rotenbergschule),

Schumannstr. 42, 66111 Saarbrücken

(Zugang über Parkstraße und Schulhof)

EUR 40,00

Abendkurs

Power Workout

Ein tolles Fitness-Programm mit Boxen, Kampfsporttechniken und Workout zu rockiger Musik. Wir powern uns richtig aus, trainieren alle Muskeln sowie die Ausdauer und bauen Stress ab.

● **Kurs 2838**

Petra Schütz, Fitnessgruppentrainerin

B-Lizenz

Di. 18:00 – 19:00 Uhr

ab 05.03.2024, 9 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,

Raum für gesunde Balance

EUR 50,00

Abendkurs

Dance Workout

Wer Fitnesstraining mit Spaß verbinden möchte, ist bei diesem Dance-Workout genau richtig! Dieser Kurs besteht aus einem Dance-Teil mit lateinamerikanischen Tanzelementen, Jazz-Dance und Street-Dance sowie einem Workout-Teil. Das Ganzkörpertraining fördert alle Muskelgruppen, Ausdauer und Beweglichkeit.

● **Kurs 2838A**

Petra Schütz, Fitnessgruppentrainerin

B-Lizenz

Mi. 19:00 – 20:00 Uhr

ab 08.05.2024, 6 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 34,00

Abendkurs

Balance Workout

Die Kombination aus Bodywork und Yoga trainiert den ganzen Körper, stärkt den Rücken und verbessert Kraftausdauer sowie Beweglichkeit. Dazu kommt der mentale Effekt: Man fühlt sich energiege-laden und fit.

● **Kurs 2838B**

Petra Schütz, Fitnessgruppentrainerin

B-Lizenz

Do. 19:00 – 20:00 Uhr

ab 07.03.2024, 8 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 45,00

Kurs im Rahmen der Akademie für Ältere

Vormittagskurs

Gymnastik in Balance für AnfängerInnen und Geübte

In diesem Kurs werden die Übungen teilweise auf sog. Balance Pads durchgeführt. Das sind kleine instabile Matten, auf denen es anfangs schwerfällt, die Balance zu halten. Mit zunehmender Übung jedoch gelingt dies immer besser: Sie trainieren Gleichgewicht, Koordination, Reaktion und tragen damit auch zur Sturzprophylaxe bei.

Bitte Socken mitbringen.

● **Kurs 1655**

Christina Scholl

Mi. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 28.02.2024, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 65,00 (Akademiemitglieder EUR 35,00)

Abendkurs

Ritmo do Brazil

Ausgewählte Schritte des brasilianischen Tanzes werden mit Cardio-Elementen kombiniert. Dabei werden insbesondere Beine, Bauch und Gesäß trainiert.

● **Kurs 2839**

Cécile Sujatha Amiot, Ritmo do Brazil Trainerin

Mi. 18:15 – 19:15 Uhr

ab 26.06.2024, 3 Termine

Turnhalle Max-Ophüls-Schule

(ehemals Rotenbergschule),

Schumannstr. 42, 66111 Saarbrücken

(Zugang über Parkstraße und Schulhof)

EUR 15,00

Fitness im Wasser

Nachmittagskurs

Aquafit

Ein sanftes und abwechslungsreiches Training zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Verbesserung der Kondition, der Koordination und der Beweglichkeit. Die Muskulatur kann aufgebaut und der Gleichgewichtssinn verbessert werden. Das Wasser bietet eine Gelenkentlastung und gleichzeitig einen größeren Widerstand bei den Trainingseinheiten. Das Training findet im Flachwasser statt, die Übungen werden mit Kleingeräten durchgeführt.

● **Kurs 2842**

Udo Freidinger, Übungsleiter B-Fitness

Mo. 17:30 – 18:15 Uhr

ab 04.03.2024, 10 Termine

Schwimmbcken Grundschule Gersweiler (Aschbachschule), Aschbachstr. 38, 66128 Saarbrücken
EUR 39,00

● **Kurs 2843**

Udo Freidinger, Übungsleiter B-Fitness

Mo. 18:30 – 19:15 Uhr

ab 04.03.2024, 10 Termine

Schwimmbcken Grundschule Gersweiler (Aschbachschule), Aschbachstr. 38, 66128 Saarbrücken
EUR 39,00

Fahrradexkursion

In Kooperation mit dem TGBBZ1, dem ADFC Saarland und dem Landesjugendring Saar

Workshop

Radeln&Erinnern:

Grenzorte gemeinsam erfahren

„Grenzerfahrungen“ bedeutet, dass wir die deutsch-französische Grenze mit dem

Velo – erfahren. Wir wechseln bei der Fahrt öfters, fast unbemerkt, die Grenzen! So wie es auch für unser Bundesland typisch ist! An bedeutsamen Punkten der Fahrt halten wir inne: an der Freundschaftsbrücke in Grosblierderstroff, auf den Spicherer Höhen, der Gedenkstätte Neue Bremm sowie dem Versöhnungsort „Deutsch-Französischer Garten“. Dort lassen wir uns unter Zuhilfenahme der App „Orte der Erinnerung“ in die wechselseitige Geschichte der jeweiligen Orte einführen. Kommen Sie mit ihrem Fahrrad mit und lassen sich inspirieren - machen Sie „Grenzerfahrungen“.

*Voraussetzung: die ca. 30 Kilometer lange, teilweise hüglige, Tour verlangt einen geübten Umgang mit dem Fahrrad. Ein E-Bike ist bei eher ungeübten Radfahrer*innen von Vorteil. Mit dem Smartphone kann die App „Orte der Erinnerung“ im Google Store installiert werden. Sie kann in Vorbereitung auf die Fahrt dienen!*

● **Kurs 1204**

Guido Vogel-Latz

Sa. 20.04.2024, 10:30 – 14:30 Uhr

Treffpunkt: Tbilisser Platz
gebührenfrei

Reiten und Voltigieren

In Kooperation mit dem Reit- und Voltigierverein St. Annual

Voltigieren für Erwachsene und Jugendliche

🚰 ab 16 Jahren

Voltigieren ist Bewegung auf dem Pferd, das an der Longe (lange Leine) im Schritt, Trab oder Galopp geführt wird. Das Voltigieren dient der Prävention von Rückenleiden und der Verbesserung der Rückenmuskulatur bei nicht akuten Problemen. Ebenso ist der Umgang mit dem

Dozentinnen und Dozenten



ELISABETH GRASER

staatl. anerk. Sport- und Gymnastiklehrerin, B.A. Gesundheitsmanagement

» Seit meiner Kindheit fasziniert mich der menschliche Körper in seinem Aufbau, in seinen Funktionen und in seinen Zusammenhängen. Auch hatte ich schon immer große Freude an Bewegung und Sport. Deshalb war mir früh klar, dass ich diese Themen zu meinem Beruf machen möchte. Seit über 20 Jahren arbeite ich bereits in der Gesundheits- und Fitnessbranche. Unter anderem begleite ich Menschen sowohl in der Gruppe als auch individuell auf ihrem Weg zu mehr Fitness, Gesundheit und ganzheitlichem Wohlbefinden. Meine besondere Leidenschaft gilt hierbei der Körperarbeit und dem Pilates Training. «

Pferd bestens zum Stressabbau geeignet. *Die Termine werden individuell mit den TeilnehmerInnen vereinbart. Die Teilnahme an der Vorbesprechung ist daher unbedingt erforderlich.*

● **Kurs 2850**

Reit- u. Voltigierverein St. Annual

Vorbesprechung in der Reitanlage:

Mi. 28.02.2024, 19:00 Uhr
10 Voltigiertermine nach Vereinbarung
Reitanlage Am Alten Wasserturm,
Am Hasenbühl 19,
66128 Saarbrücken-Gersweiler
EUR 65,00

Reiten für Erwachsene und Jugendliche

✦ **ab 16 Jahren**

Theorie und Praxis des Reitens für AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Sportliche Betätigung mit dem Pferd zur Förderung des Stressabbaus aus dem leistungsbezogenen Alltag. Der theoretische und praktische Teil werden von Beginn des Kurses an auf die vorhandenen Kenntnisse der TeilnehmerInnen abgestimmt. Ziel des Unterrichts ist die theoretische und praktische Ausbildung von AnfängerInnen und Fortgeschrittenen für den Reitsport. *Die Termine werden individuell mit den TeilnehmerInnen vereinbart (10 Termine: 8 x Reiten, 2 x Theorie). Die Teilnahme an der Vorbesprechung ist daher unbedingt erforderlich.*

● **Kurs 2850A**

Reit- u. Voltigierverein St. Annual

Vorbesprechung in der Reitanlage:

Mi. 28.02.2024, 19:00 Uhr
10 Termine: 8 Reitertermine nach Vereinbarung
Reitanlage Am Alten Wasserturm,
Am Hasenbühl 19,
66128 Saarbrücken-Gersweiler
EUR 150,00

Segelfliegen

In Kooperation mit
Akaflieg Saarbrücken e.V.

Abendkurs

Segelfliegen

✦ **ab 14 Jahren**

Theorie und Praxis des Segelfliegens werden erlernt. Zunächst werden in 3 Theorieterminen wichtige theoretische Grundlagen wie u. a. Grundlagen des Fliegens, Technik, Wetterkunde und Menschliches Leistungsvermögen vermittelt, bevor es an das Steuer eines Segelflugzeugs geht. Der praktische Teil findet in Marpingen im Landesleistungszentrum statt. Zu jedem Zeitpunkt werden die TeilnehmerInnen von einem Fluglehrer begleitet und zusammen werden die ersten Starts absolviert. Ist der Spaß am Fliegen gefunden, zählen die absolvierten Starts natürlich für die weitere Ausbildung. Für den praktischen Teil benötigen Jugendliche unter 18 Jahren eine Einverständniserklärung Ihrer Erziehungsberechtigten. Eine Altersbegrenzung existiert nicht, gute gesundheitliche Verfassung ist erforderlich. Die Teilnahme an den Flugstunden geschieht auf eigene Gefahr.

● **Kurs 2851**

Akaflieg Saarbrücken e.V.

Theorieeinheiten Fr. 19:30 – 21:00 Uhr
01.03.2024, 08.03.2024, 15.03.2024
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 60,00
(zzgl. EUR 50,00 pro Flugstunde)
3 Flüge können nach Vereinbarung zwischen April und Oktober 2024 durchgeführt werden.

Outdoor

Ferienworkshop

Lachwanderung

An bestimmten Stationen der Wanderung werden die Vorteile des Lachyoga mit frischer Luft und Sonnenschein verbunden. Stress wird abgebaut, das Immunsystem gekräftigt und eine positive Grundhaltung entwickelt. Auf diese Weise erhalten wir uns gesund und es gelingt, den Alltag mit zunehmender Heiterkeit besser zu bewältigen.

● **Kurs 2852**

Petra Hammer, Kursleiterin Lachyoga

Fr. 05.04.2024, 16:00 – 18:00 Uhr
Nordeingang des Deutsch-Französischen Gartens (Seite Calypso)
EUR 14,00

● **Kurs 2852A**

Petra Hammer, Kursleiterin Lachyoga

Fr. 07.06.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Nordeingang des Deutsch-Französischen Gartens (Seite Calypso)
EUR 14,00

● **Kurs 2852B**

Petra Hammer, Kursleiterin Lachyoga

Fr. 30.08.2024, 17:30 – 19:30 Uhr
Nordeingang des Deutsch-Französischen Gartens (Seite Calypso)
EUR 14,00

Selbstverteidigung/Gewaltprävention

Junge vhs

Selbstbehauptung für Kinder

🌱 6 – 10 Jahre

Es ist wichtig, dass Kinder wissen, wie sie sich selber schützen können, wenn sie alleine unterwegs sind. Das Selbstvertrauen des Kindes soll gestärkt und gefährliche Situationen erkannt werden. Einfache und effektive Techniken zur Abwehr werden vermittelt, gleichzeitig wird versucht, das Selbstwertgefühl zu steigern. Auch die Grenzen der Selbstverteidigung werden aufgezeigt.

● Kurs 2857

Udo Freidinger, Polizeibeamter i. R.

Mo. - Fr. 11:00 – 12:00 Uhr

ab 15.07.2024, 5 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 33,00

Nachmittagskurs

Selbstverteidigungskurs WingTsun

🌱 Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

EWTO WingTsun ist eine alte Kampfkunst, die auf Selbstverteidigung basiert. Leichte verständliche Basistechniken werden erlernt, die auch unter starken psychischen Belastungen abgerufen und reflexhaft angewendet werden können. Somit kann sich in Angriffssituationen angemessen zur Wehr gesetzt werden. Außerdem werden Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein gestärkt, die Fitness verbessert und Stress reduziert.

● Kurs 2858

Pascal Liedtke, 3. Lehrergang EWTO

WingTsun

Di. 17:30 – 19:00 Uhr

ab 05.03.2024, 5 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 38,00

Junge vhs

Selbstverteidigungskurs WingTsun für Kinder

🌱 10 – 15 Jahre

● Kurs 2858A

Pascal Liedtke, 3. Lehrergang EWTO

WingTsun

Di. 17:30 – 19:00 Uhr

ab 07.05.2024, 5 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 38,00

Kampfkunst

In Kooperation mit dem Sportverein ShinZenBi Kampfkunst und Bewegungsformen e. V.

Abendkurs

Kyudo

Kyudo, wörtlich übersetzt der Weg des Bogens, ist die traditionelle Kunst des japanischen Bogenschießens, ein Erbe der Samurai. Ein Kyudoka schult Körper und Geist gleichzeitig. Durch traditionelle Bewegungsabläufe fördert er seine Konzentration, die Weiterentwicklung seiner Persönlichkeit und strebt nach einem ausgeglichenen Selbst.

● Kurs 2860

ShinZenBi e. V./Harald Rupprecht,

3. Dan Kyudo/Dr. Robert Haberkorn,

2. Dan Kyudo

Mo. 20:00 – 22:00 Uhr

ab 04.03.2024, 12 Termine

Joachim-Deckarm-Halle,

Halbergstr. 84 - 86, 66121 Saarbrücken

EUR 70,00

Dozentinnen und Dozenten



CÉCILE AMIOT

zert. Zumba-Instructorin

» Meine Leidenschaft zum Tanzen habe ich bereits im Teenie-Alter entdeckt. Ich besuchte verschiedene Kurse wie Hip-Hop, Jazz-Dance, Afro, Samba No Pé und auch indischen Tanz. Mit der Zeit ist mein Interesse selbst zu unterrichten immer größer geworden. Und so freue ich mich sehr, dass es möglich geworden ist, eigene Kurse bei der vhs Regionalverband anbieten zu können. Ich arbeite als Krankenschwester und der stressige Alltag ist nicht einfach – umso mehr freue ich mich auf diesen Ausgleich. Denn der Ausgleich durch das Tanzen in der Gruppe ist für den Körper und die Seele gut, für mich und auch für die TeilnehmerInnen. «

Tanzen

Abendkurs

Line Dance für AnfängerInnen und NeueinsteigerInnen

Line Dance ist für alle geeignet und wird ohne TanzpartnerIn in Reihen getanzt. Alle tanzen eigenständig, aber gleichzeitig zusammen in der Gruppe. Es wird zu unterschiedlichen Musikstilen getanzt – von

Country-Musik bis hin zu aktuellen Pop-songs. Die Tänze haben schnell erlernbare Schrittfolgen und sind für Interessierte ohne Tanzerfahrung bestens geeignet – für Jung und Alt.

● **Kurs 2871**

Christine Krieger, Trainerin für Line Dance

Fr. 18:00 – 19:00 Uhr
ab 01.03.2024, 5 Termine
Turnhalle Grundschule Rodenhof,

Ziegelstr. 35, 66113 Saarbrücken
(Zugang über Stadionweg)
EUR 32,00

● **Kurs 2871A**

Christine Krieger, Trainerin für Line Dance

Fr. 18:00 – 19:00 Uhr
ab 19.04.2024, 5 Termine
Turnhalle Grundschule Rodenhof,
Ziegelstr. 35, 66113 Saarbrücken
(Zugang über Stadionweg)
EUR 32,00

● **Kurs 2871B**

Christine Krieger, Trainerin für Line Dance

Fr. 18:00 – 19:00 Uhr
ab 31.05.2024, 5 Termine
Turnhalle Grundschule Rodenhof,
Ziegelstr. 35, 66113 Saarbrücken
(Zugang über Stadionweg)
EUR 32,00

Abendkurs

Line Dance für Beginner II (Vorkenntnisse unbedingt erforderlich)

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne TänzerInnen unabhängig von der Geschlechtszugehörigkeit in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt.

● **Kurs 2872**

Christine Krieger, Trainerin für Line Dance

Fr. 19:00 – 20:00 Uhr
ab 01.03.2024, 15 Termine
Turnhalle Grundschule Rodenhof,
Ziegelstr. 35, 66113 Saarbrücken
(Zugang über Stadionweg)
EUR 96,00



salvea
Lust auf Gesundheit

Ambulantes Rehasentrum
für Orthopädie sowie Physio- und Ergotherapie auf Verordnung

Unsere Leistungen für Sie:
Ambulante Rehabilitation • Physiotherapie • Manuelle Therapie • EAP • ABMR • Rehasport
Neurophysiologische Therapie • Medizinische Trainingstherapie/KGG • Ergotherapie
Massage • Lymphdrainage • Elektrotherapie • Extension • u.v.m.

Das können wir ebenfalls für Sie tun:
Therapie im Bewegungsbad & Naturmoorbehandlungen
sowie Präventionskurse wie z. B. unser Ernährungskurs

**Therapiebeginn sofort möglich!
Jetzt Termin vereinbaren.
T 0681 3946780**

salvea Saarbrücken Winterberg • Theodor-Heuss-Str. 130 • 66119 Saarbrücken
welcome.saarbruecken@salvea.de • saarbruecken.salvea.de • T 0681 3946780

CELENUS
salvea

Abendkurs**Line Dance für Fortgeschrittene**

Kenntnisse der Line-Dance-Schritte sind für diesen Kurs erforderlich, es sollten mehrere AnfängerInnenkurse besucht worden sein. Tänze Beginner/Improver mit Restart und Tags/Brücken.

● **Kurs 2873****Christine Krieger, Trainerin für Line Dance**

Fr. 20:00 – 21:00 Uhr

ab 01.03.2024, 5 Termine

Turnhalle Grundschule Rodenhof,

Ziegelstr. 35, 66113 Saarbrücken

(Zugang über Stadionweg)

EUR 32,00

● **Kurs 2873A****Christine Krieger, Trainerin für Line Dance**

Fr. 20:00 – 21:00 Uhr

ab 19.04.2024, 5 Termine

Turnhalle Grundschule Rodenhof,

Ziegelstr. 35, 66113 Saarbrücken

(Zugang über Stadionweg)

EUR 32,00

● **Kurs 2873B****Christine Krieger, Trainerin für Line Dance**

Fr. 20:00 – 21:00 Uhr

ab 31.05.2024, 5 Termine

Turnhalle Grundschule Rodenhof,

Ziegelstr. 35, 66113 Saarbrücken

(Zugang über Stadionweg)

EUR 32,00

Abendkurs**Line Dance Beginner-Kurs I
(mit geringen Vorkenntnissen)**

In diesem Kurs werden bereits erlernte Tänze und Grundschriffe wiederholt und vertieft. Weitere, neue Beginner-Tänze erweitern und festigen die vorhandenen Tanzkenntnisse. Dieser Kurs ist nicht geeignet für absolute AnfängerInnen.

● **Kurs 2874****Mi-Hyon Choe, zertifizierte Trainerin für
Line Dance/SLT geprüft im Modul 19-Line
Dance**

Mi. 19:45 – 20:45 Uhr

ab 28.02.2024, 13 Termine

Gymnastikhalle Eschbergschule,

Rostocker Str., 66121 Saarbrücken

(Eingang über Magdeburger Str.

Wendehammer)

EUR 77,00

● **Kurs 2874A****Mi-Hyon Choe, zertifizierte Trainerin für
Line Dance/SLT geprüft im Modul 19-Line
Dance**

Mi. 19:45 – 20:45 Uhr

ab 28.08.2024, 3 Termine

Gymnastikhalle Eschbergschule,

Rostocker Str., 66121 Saarbrücken

(Eingang über Magdeburger Str.

Wendehammer)

EUR 19,00

Abendkurs**Line Dance für AnfängerInnen
und NeueinsteigerInnen**

Line Dance ist für alle geeignet, die gerne tanzen und wird ohne TanzpartnerIn in Reihen vor- und nebeneinander getanzt. Eigenständig, aber gleichzeitig zusammen in der Gruppe wird getanzt. Dieser Kurs ist geeignet für AnfängerInnen, Wieder-einsteigerInnen oder für TeilnehmerInnen mit geringen Tanzkenntnissen. Wir lernen Beginner-Tänze mit Country- und Pop-Musik.

● **Kurs 2874B****Mi-Hyon Choe, zertifizierte Trainerin für
Line Dance/SLT geprüft im Modul 19-Line
Dance**

Mi. 19:00 – 19:45 Uhr

ab 28.02.2024, 4 Termine

Gymnastikhalle Eschbergschule,

**Dozentinnen und
Dozenten**

FRANK SCHREINER
*Kursleiter in unseren
Steptanzkursen*

» Der eigene Körper wird zum Musikinstrument, die Füße zum Schlagzeug und man fühlt intensiv den Rhythmus der Musik. Die Freude an Bewegung, Humor, etwas Rhythmus- und vielleicht Balancegefühl schon sind die wesentlichen Voraussetzungen erfüllt, um Spaß am Steptanz zu haben. Begonnen habe ich an eben der vhs, wo ich heute unterrichte. Ich bildete mich bei vielen Workshops mit TänzerInnen aus den verschiedensten Ländern fort und entwickelte daraus meine Art zu tanzen. So ist auch das Ziel meines Unterrichts, dass die TeilnehmerInnen lernen, auf ihre Art und Weise zu steppen. Der Weg dorthin führt über Grundschriffe, Choreografien und jede Menge Spaß letztendlich zur hohen Kunst der Improvisation. «

Rostocker Str., 66121 Saarbrücken
(Eingang über Magdeburger Str.
Wendehammer)
EUR 19,00

● **Kurs 2874C**

Mi-Hyon Choe, zertifizierte Trainerin für Line Dance/SLT geprüft im Modul 19-Line Dance

Mi. 19:00 – 19:45 Uhr
ab 10.04.2024, 9 Termine
Gymnastikhalle Eschbergschule,
Rostocker Str., 66121 Saarbrücken
(Eingang über Magdeburger Str.
Wendehammer)
EUR 40,00

● **Kurs 2874D**

Mi-Hyon Choe, zertifizierte Trainerin für Line Dance/SLT geprüft im Modul 19-Line Dance

Mi. 19:00 – 19:45 Uhr
ab 28.08.2024, 3 Termine
Gymnastikhalle Eschbergschule,
Rostocker Str., 66121 Saarbrücken
(Eingang über Magdeburger Str.
Wendehammer)
EUR 15,00

Nachmittagskurs

Stepptanz für AnfängerInnen II

Die erlernten Grundschrirte werden vertieft und ausgebaut. Saubere Schritre und höheres Tempo bilden eine neue Herausforderung. Neben der Wiederholung der im AnfängerInnenkurs erlernten Choreografie wird ein neuer Tanz mit einem etwas höheren Schwierigkeitsgrad vermittelt.

● **Kurs 2875**

Frank Schreiner

Fr. 17:30 – 19:00 Uhr
ab 01.03.2024, 14 Termine

TGBBZ 2, Aula, Am Mügelsberg 1,
66111 Saarbrücken
EUR 88,00

Abendkurs

Stepptanz für AnfängerInnen I

Der Unterricht vermittelt eine lockere, solide und geschmeidige Stepptanztechnik. Grundschrirte und Kombinationen des amerikanischen Stepptanzes werden erlernt und zu Jazz-, Swing- oder Popmusik eine erste kleine Choreografie erarbeitet. Stepptanz kennt keine Altersgrenze und erfordert keine besonderen Vorkenntnisse. Etwas Rhythmusgefühl und eine passable Balance erleichtern den Einstieg. *Steppschuhe sind nicht unbedingt erforderlich. Bitte feste Schuhe mit glatter Sohle (am besten mit Ledersohle, keine Turnschuhe) mitbringen.*

● **Kurs 2875A**

Frank Schreiner

Fr. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 01.03.2024, 14 Termine
TGBBZ 2, Aula, Am Mügelsberg 1,
66111 Saarbrücken
EUR 88,00

Nachmittagskurs

Stepptanz Mittelstufe

Und wieder ein paar Schrittkombinationen mehr. Dazu eine neue Choreografie und Wiederholung des bisher Gelernten. Mit fortschreitenden Kenntnissen werden zudem erste Improvisationsübungen und die Akzentuierung der Schrittfolgen den Stepptanz bereichern.

● **Kurs 2876**

Frank Schreiner

Di. 17:30 – 19:00 Uhr
ab 05.03.2024, 14 Termine
TGBBZ 2, Aula, Am Mügelsberg 1,
66111 Saarbrücken
EUR 88,00

Abendkurs

Stepptanz für Fortgeschrittene

Im Fokus liegt die Entwicklung der persönlichen Möglichkeiten, sich im Stepptanz auszudrücken. Hierzu sollte bereits mehrere Jahre gesteppt sowie die Grundschrirte und wichtigsten Kombinationen beherrscht werden. Improvisationsübungen, das Spiel mit der Lautstärke und der Akzentuierung ermöglichen es, jederzeit zu jeder Musik steppen zu können. Bereits gelernte Choreografien werden wiederholt und ebenso neue erarbeitet.

● **Kurs 2876A**

Frank Schreiner

Di. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 05.03.2024, 14 Termine
TGBBZ 2, Aula, Am Mügelsberg 1,
66111 Saarbrücken
EUR 88,00

In Kooperation mit dem Saar 05 Tanzsport e. V.

Wochenendkurs

Tanzkurs Standard/Latein für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen

Tanzen macht jede Menge Spaß und Erfolge lassen nicht lange auf sich warten. Die Grundschrirte und erste Figuren von Tänzen wie Walzer, Foxtrott, Tango, Rumba, Cha-Cha-Cha, Jive sowie Freude an der Bewegung werden vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnahme ist mit oder ohne TanzpartnerIn möglich.

● **Kurs 2878**

Saar 05 Tanzsport e. V./Marianna Margolina, Trainerin C Leistungssport Standard, Trainerin C Breitensport, Übungsleiterin B Prävention

So. 18:00 – 19:00 Uhr

ab 07.04.2024, 5 Termine
Clubheim SV Saar 05 Tanzsport e.V.,
Straße des 13. Januar 10,
66121 Saarbrücken
EUR 48,00

● **Kurs 2878A**

Saar 05 Tanzsport e.V./Marianna Margolina, Trainerin C Leistungssport Standard, Trainerin C Breitensport, Übungsleiterin B Prävention

So. 18:00 – 19:00 Uhr

ab 26.05.2024, 5 Termine
Clubheim SV Saar 05 Tanzsport e.V.,
Straße des 13. Januar 10,
66121 Saarbrücken
EUR 48,00

Abendkurs

Latin Style – Tanzen ohne TanzpartnerIn

Haben Sie Lust auf Urlaubsstimmung bei Salsa oder Bachata? Oder auf romantische Rumba, wilden Jive oder Karnevalsstimmung bei Samba? Beim Latin Style Kurs finden alle etwas für ihr Herz. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – ob AnfängerInnen oder Fortgeschrittene – Spaß in den schönen Fuß- und Armbewegungen ist für alle garantiert!

● **Kurs 2878B**

Saar 05 Tanzsport e.V./Oksana Panasiuk

Do. 17:45 – 18:45 Uhr

ab 14.03.2024, 5 Termine
Clubheim SV Saar 05 Tanzsport e.V.,
Straße des 13. Januar 10,
66121 Saarbrücken
EUR 48,00

Wochenendkurs

Disco Fox

Ganz egal, ob auf einem Ball, einer Party oder einfach in der Disco – man kann Disco Fox auf fast jede Musik tanzen! In

diesem Grundkurs werden Grundfiguren sowie erste Schrittfolgen erlernt und eingeübt. Teilnahme mit oder ohne TanzpartnerIn möglich!

● **Kurs 2878C**

Saar 05 Tanzsport e.V./Marianna Margolina, Trainerin C Leistungssport Standard, Trainerin C Breitensport, Übungsleiterin B Prävention

So. 16:00 – 17:00 Uhr

ab 07.04.2024, 5 Termine
Clubheim SV Saar 05 Tanzsport e.V.,
Straße des 13. Januar 10,
66121 Saarbrücken
EUR 48,00

Wochenendkurs

Tango Argentino für AnfängerInnen

Es stehen wichtige Grundschriffe und Grundbewegungen wie „Ochos“ und Drehungen als notwendige Bausteine des Tango Argentino im Mittelpunkt sowie die Rollenverteilung zwischen führen und folgen im Tangotanz und das Empfinden der Musik und des Rhythmus. Der genussvolle Tanz mit PartnerIn in Harmonie mit der Musik und den anderen TänzerInnen im Salon steht im Vordergrund.

● **Kurs 2881**

Guillermo Böttcher, zert. Tangolehrer/ Silvina Böttcher, zert. Tangolehrerin

Sa. 09.03.2024, 15:00 – 17:00 Uhr

So. 10.03.2024, 15:00 – 17:00 Uhr

Pyramide, Försterstraße 12 a,
66111 Saarbrücken
EUR 49,00 (für Paare EUR 75,00)

● **Kurs 2881A**

Guillermo Böttcher, zert. Tangolehrer/ Silvina Böttcher, zert. Tangolehrerin

Sa. 20.04.2024, 15:00 – 17:00 Uhr

So. 21.04.2024, 15:00 – 17:00 Uhr

Dozentinnen und Dozenten



SYBILLE HONECKER
*Kreative Tanzpädagogin,
Dozentin für oriental. Tänze*

» Das Unterrichten ist meine Leidenschaft. Ich liebe es zu sehen, wie die Frauen und auch Männer durch den Tanz selbstbewusster werden und eine bessere Körperwahrnehmung, Koordination sowie Rhythmusgefühl erhalten. Auf Tanztechnik, Rhythmuskunde und Hintergrundwissen lege ich Wert und versuche meinen SchülerInnen dem Lerntyp entsprechend den Tanz näher zu bringen. Der Spaß und Erfolgserlebnisse, durch freies Tanzen, komplette Choreographien und kleine Auftritte, kommen auch nicht zu kurz. <<

Pyramide, Försterstraße 12 a,
66111 Saarbrücken
EUR 49,00 (für Paare EUR 75,00)

● **Kurs 2881B**

**Guillermo Böttcher, zert. Tangolehrer/
Silvina Böttcher, zert. Tangolehrerin**

Sa. 08.06.2024, 15:00 – 17:00 Uhr
So. 09.06.2024, 15:00 – 17:00 Uhr
Pyramide, Försterstraße 12 a,
66111 Saarbrücken
EUR 49,00 (für Paare EUR 75,00)

● **Kurs 2881C**

**Guillermo Böttcher, zert. Tangolehrer/
Silvina Böttcher, zert. Tangolehrerin**

Sa. 06.07.2024, 15:00 – 17:00 Uhr
So. 07.07.2024, 15:00 – 17:00 Uhr
Pyramide, Försterstraße 12 a,
66111 Saarbrücken
EUR 49,00 (für Paare EUR 75,00)

Abendkurs

Historischer Tanz durch die Epochen

Eine getanzte Zeitreise zu den Königs- und Fürstenhöfen Europas! Für AnfängerInnen bis Fortgeschrittene ist etwas dabei: Wir starten mit einfachen Kreis- und Schreittänzen aus Frankreich und England um 1500, ziehen kulturelle Vergleiche zu Tänzen der italienischen Frührenaissance und gehen den Wandel der Zeit mit, indem wir uns an anspruchsvollere Choreografien und Schrittfolgen aus Spätrenaissance und Barock heranwagen. Vorerfahrungen sind nicht nötig.

Bequeme Kleidung und flexible Schuhe ohne Gummisohle werden empfohlen.

● **Kurs 2215**

**Michaela Mettel,
Dipl. Kulturwissenschaftlerin**

Fr. 19:00 - 20:30 Uhr
ab 05.04.2024, 7 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 40,00 (30,00)

Junge vhs

**Kreativer Kindertanz –
ein fantastischer Einstieg in die Welt
des Tanzes**

✿ **3 – 6 Jahre**

Spielerisch und kindgerecht wird in die Welt des Tanzes eingeführt. Mit Vorstellungsbildern, Material, Rhythmus und Musik wird die Fantasie der Kinder angeregt und ihr Bewegungsdrang gefördert.

● **Kurs 2883**

Eva Lajko, gepr. Tanzpädagogin

Fr. 15:00 – 15:45 Uhr
ab 01.03.2024, 12 Termine
Movimento, Dudweiler Landstr. 141,
3. Etage, 66123 Saarbrücken
EUR 82,00

Junge vhs

**Kreativer Kindertanz –
ein fantastischer Einstieg in die Welt
des Tanzes**

✿ **7 – 10 Jahre**

In diesem Kurs erleben die Kinder die Welt des Tanzes über alle Sinne. Mit Vorstellungsbildern, Material, Rhythmus und Musik wird die Fantasie der Kinder angeregt, ihr Bewegungsdrang gefördert und ihre sinnliche Wahrnehmung angeregt. Spielerisch entwickeln die Kinder alleine, zu zweit und in der Gruppe ihr kreatives tänzerisches Potential.

● **Kurs 2883A**

Eva Lajko, gepr. Tanzpädagogin

Fr. 16:00 – 17:00 Uhr
ab 01.03.2024, 12 Termine
Movimento, Dudweiler Landstr. 141,
3. Etage, 66123 Saarbrücken
EUR 98,00

Orientalische Tanzkurse

Workshop

Orientalischer Tanz – Techniktraining
Das Techniktraining ist für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen sowie für Mittelstufe und Fortgeschrittene geeignet. Geübt werden Schrittkombinationen und Rhythmuskunde.

● **Kurs 2887**

**Sybille Honecker, Kreative Tanzpädagogin,
Doz. für oriental. Tänze**

Sa. 24.02.2024, 14:00 – 16:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 13,00

Workshop

Stocktanz

Eine kleine knackige Stocktanzchoreographie und natürlich jede Menge Technik und Ausdruck werden in diesem Workshop geübt.

Wenn vorhanden gerne eigenen Tanzstock mitbringen.

● **Kurs 2887A**

**Sybille Honecker, Kreative Tanzpädagogin,
Doz. für oriental. Tänze**

Sa. 06.04.2024, 10:00 – 13:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 19,00

Beratung und Information

**Anika Adam**

Programmbereichsleiterin i. V.

Altes Rathaus, Zi. 22

Schlossplatz 1-2

66119 Saarbrücken

Fon 0681 506-4333

Fax 0681 506-4390

anika.adam@rvsbr.de

Anmeldung und Service

**Martina Müller**

Sachbearbeiterin

Rathaus-Carré

Gerberstr. 4

66111 Saarbrücken

Fon 0681 506-4318

Fax 0681 506-4399

martina.mueller@rvsbr.de

Ernährung, Kochen

Der Schwerpunkt der Ernährungs- und Kochkurse liegt in der Vermittlung und dem Kennenlernen der Grundlagen einer gesundheitsbewussten und ausgewogenen Ernährung. Spezifische Kochkurse ermöglichen es, die Vielfalt der saisonalen Lebensmittel kennenzulernen und einen Einblick in aktuelle Ernährungstrends zu erhalten.

In diesem Semester bieten wir sowohl Kochkurse, die Basiswissen und Grundlagen vermitteln als auch Kurse zu speziellen Themen, wie beispielsweise die Ernährung in der Diabetiker-Küche, an. Darüber hinaus erwarten Sie neben Einführungen in die Vollwerternährung auch Kurse zur vegetarischen Küche. Die länderspezifischen Kochkurse bieten Einblicke in die kulinarische Welt von Italien, Indien, Türkei, Afrika, Griechenland und der Levante-Region. Ein Showcooking-Abend zum Thema Kartoffel rundet neben Brot-Backkursen und einem Motivtortenkurs das vielfältige Angebot ab.

Die verwendeten Lebensmittel sind überwiegend fair gehandelt und stammen je nach Möglichkeit aus regionalem und/oder biologischem Anbau.



ERNÄHRUNG UND KOCHEN

Hinweis:

Bei allen Kochkursen gilt die Gebühr immer zuzüglich der Kosten für die verwendeten Lebensmittel. Sie richtet sich nach den verwendeten Produkten. Die angegebenen Lebensmittelkosten können je nach Produktvielfalt variieren.

Wir empfehlen Ihnen, in den Kursen eine Schürze zu tragen und bitten Sie darum, Geschirrtücher mitzubringen. Zur Mitnahme nicht verzehrter Speisen können Sie gerne entsprechende Behälter bereithalten.

Sollten Sie unter Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten leiden, bitten wir Sie uns diese bei Ihrer Anmeldung mitzuteilen, sodass im Kochkurs darauf eingegangen werden kann.

Sollten Sie einen Kochtermin nicht wahrnehmen können, müssen Sie sich bis zwei Tage vor Kursbeginn abmelden, damit die DozentInnen dies beim Einkauf der Lebensmittel berücksichtigen können. Andernfalls sind Sie verpflichtet, die Kosten der für Sie eingekauften Lebensmittel an die DozentInnen zu entrichten.

Grundwissen Ernährung und Gesundheit

Vortrag

Iss dich glücklich!

Wie wir uns mit Hilfe der Ernährung glücklich essen können und somit auch Stress, Müdigkeit, Konzentration und depressive Verstimmungen verbessern

können, ist Inhalt des Vortrags.

● Kurs 2712

lebensfreude gesundheitsmanagement

Di. 05.03.2024, 16:00 – 17:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 6,00

Vortrag

Die Weltreise der Nahrung

Die Weltreise unserer Lebensmittel ist Thema dieses Vortrags und lehrt mehr Achtsamkeit auf Essen und Nachhaltigkeit zu legen. Wer macht sich schon im Supermarkt Gedanken darüber, dass die Banane um den Erdball zu uns gelangt und dass auch mit unserem Essen die Umwelteinflüsse beeinträchtigt werden?

● Kurs 2713

lebensfreude gesundheitsmanagement

Mi. 13.03.2024, 16:00 – 17:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 6,00

Abendkurs

Basis I

Wir lernen das Ansetzen von verschiedenen Fonds. Ebenso sind die Zubereitung von Vorspeisen sowie Tipps und Tricks, wie wir Fisch und Fleisch auf den Punkt zubereiten, Thema dieses Kochkurses.

● Kurs 2901

Michael Westrich

Mi. 20.03.2024, 17:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 28,00 (zzgl. EUR 20,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Grundkochkurs frische Küche

Mit allen Sinnen kochen – mit Halbfertig- und Frischeprodukten. Gesunde Küche genussvoll umgesetzt. Haushalten bedeutet eben Balance halten und trotzdem gut

und günstig essen. Eine Vorratshaltung im Sinne von Mealprep für die Arbeit darf da auch nicht fehlen. Risotto, süße und salzige Kuchen, Saucen, frische Gemüseaufläufe, Salate und Kartoffelgerichte machen wir an den drei Abenden.

● Kurs 2902

Doris Ludwig, Dipl.-Ing. Ernährungs- und Haushaltstechnik

Do. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 11.04.2024, 3 Kochtermine
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 40,00 (zzgl. ca. EUR 15,00 Lebensmittelkosten/Termin)

Abendkurs

Kochen für Singles

Für sich selbst kochen, ist ein Muss und bringt seelische Ausgeglichenheit. Sich nach einem stressreichen Tag zu verwöhnen – macht wieder fit nach einem arbeitsreichen Tag. Resilienz und Power-Food bekämpfen die anstrengende PC-Tätigkeit und das viele Sitzen im Büro. Durch Spaß am Essen entsteht auch Freude an der Bewegung. Also ran an die guten Sachen und an vielfältige, abwechslungsreiche Menüs wie Nudel-Gemüsepfannen, bunte Reisgerichte, leckere Suppen, knackige Salate usw.

● Kurs 2902A

Doris Ludwig, Dipl.-Ing. Ernährungs- und Haushaltstechnik

Do. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 07.03.2024, 3 Kochtermine
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 40,00 (zzgl. ca. EUR 15,00 Lebensmittelkosten/Termin)

Abendkurs**Dips und Aufstriche für alle Gelegenheiten**

Einfach, schnell, gesund und für alle Gelegenheiten ein absolutes Highlight, ganz egal ob zum Grillen, Raclette oder Fernsehabend. In diesem Kurs tauchen wir ein in die vielfältige Welt der Dips und Aufstriche, von Guacamole über Frischkäsedips und Gemüseaufstriche bis hin zu „gesunden“ Schokoaufstrichen ist alles dabei.

Bitte einen Pürrierstab mitbringen.

● **Kurs 2903**

Jana Blum, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement

Di. 09.04.2024, 18:00 – 20:30 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 13,00 (zzgl. EUR 12,00 – 15,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs**Schnelle und gesunde Küche zum Thema Wraps**

Wir leben in einer sehr schnelllebigen Gesellschaft, in der es oft schwierig ist, den Spagat zwischen Arbeit und Privatleben zu meistern. Dabei kommt gerade das gesunde Kochen mit frischen und natürlichen Zutaten zu kurz. Deswegen soll dieser Kochkurs ein einfaches Baukastensystem zum Thema Wraps an die Hand geben und so helfen sich im Alltag öfter für die Option gesund und frisch zu entscheiden.

● **Kurs 2903A**

Jana Blum, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement

Mo. 29.04.2024, 18:00 – 21:30 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 12,00 – 15,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs**Endlich wieder deutsche Küche**

In diesem Kochkurs steht die Zubereitung von klassischen deutschen Gerichten, aber neu interpretiert, im Mittelpunkt!

● **Kurs 2904**

Michael Westrich

Mi. 24.04.2024, 17:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 28,00 (zzgl. EUR 20,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs**Ein Kartoffelabend in Saarbrücken – Showcooking**

Ein informativer, kulinarischer Abend rund um das Thema „Kartoffeln“ – lassen Sie sich bekochen. Nach der Begrüßung und einem Teller leckerer Kartoffelsuppe wird unser Grundnahrungsmittel Nr. 1 geschichtlich durchleuchtet. Kuriose Geschichten um die „Erdäpfel“ lassen auch die Lachmuskeln nicht zu kurz kommen. Zwischendurch bietet die Küche verschiedene alte Kartoffelsorten zur Verkostung. Als Hauptmenü gibt es „gefüllte Kartoffeln Waldgnom-Art“ aus dem Backofen. Allgemeinen Hinweisen über die Inhaltsstoffe und die medizinische Verwendung der Kartoffel, folgt eine kleine Sortenkunde und Anbautipps für den heimischen Garten. Damit der Abend richtig „süß“ endet, erwartet die TeilnehmerInnen eine leckere Kartoffelüberraschung!

● **Kurs 2905**

Guido Geisen,

Umwelt- und Kräuterpädagoge

Do. 29.02.2024, 18:30 – 21:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 25,00 (zzgl. EUR 7,50 Lebensmittelkosten)

Dozentinnen und Dozenten

ANNETTE MÜLLER
Yogalehrerin BYV,
Gesundheitsberaterin GGB,
Fastenbegleiterin GGB

» Ich bin ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB und Fastenbegleiterin GGB. Die Ernährung ist die Basis unserer Gesundheit. Die Prävention mit der vitalstoffreichen Vollwertkost nach Dr. Max Otto Bruker steht im Zentrum meiner Kochkurse.

Die angebotenen Kochkurse laden dazu ein, vollwertige Lebensmittel zuzubereiten und in fröhlicher Runde gemeinsam zu genießen. Darüber hinaus wird auch die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch eröffnet, in dem aktuelle Gesundheitsthemen angesprochen und erörtert werden. «

Junge vhs

Junge vhs

Kochen für Kids

🌱 ab 7 Jahren

Gesunde Ernährung? Die Eltern mal bekochen? Leckeren Pausenschmaus zaubern? Oder gar der Oma einen Kuchen backen? Mit Küchenmeister Giovanni Romano aka Dr. Pasta werden alle Grundlagen kennengelernt, um den Kochlöffel schwingen zu können. Leicht, schnell und ungezwungen geht es gemeinsam an den Herd und Ofen. Scharfe Messer werden geschwungen und lachendes Gemüse zerteilt.

● Kurs 2906

Giovanni Romano,

Gastronom und Genussvermittler

Di. 07.05.2024, 17:00 – 19:30 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 13,00 (zzgl. EUR 12,00 Lebensmittelkosten)

Ernährungstrends

In Kooperation mit Deutscher Diabetiker Bund Landesverband Saarland e.V.

Abendkurs

Diabetes – Was kann die Ernährung?

Diagnose Diabetes! Was nun und welchen Einfluss hat eigentlich die Ernährung? Das erklärt die erfahrene Diätassistentin und Diabetesberaterin (DDG) Gerda Reinert in diesem Kurs, der sich aus Theorie und Praxis zusammensetzt und so zu einem Kochevent der anderen Art wird. Es wird gezeigt, was Ernährung bei einer Diabeteserkrankung bewirken kann und wie sich durch Ernährung die Erkrankung beeinflussen lässt. Es ist gibt keine Verbote, dass bedeutet Genuss und Freude müssen nicht auf der Strecke bleiben. Ein

Event für echte GenießerInnen und Gourmets. Es sind sowohl Typ 1 auch als Typ 2 DiabetikerInnen herzlich Willkommen.

● Kurs 2907

Gerda Reinert, Diätassistentin, Diabetesberaterin (DDG), M. Sc. Klinische Ernährungsmedizin

Di. 17:00 – 20:00 Uhr
ab 11.06.2024, 3 Kochtermine
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 40,00 (zzgl. EUR 10,00 – 15,00 Lebensmittelkosten/Termin)

Abendkurs

Gesundheitskochtreff – Mit Frischkost in den Frühling

Der Gesundheitstreff lädt dazu ein, vollwertige Lebensmittel zuzubereiten und in fröhlicher Runde gemeinsam zu genießen. Darüber hinaus wird auch die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch eröffnet, in dem aktuelle Gesundheitsthemen angesprochen und erörtert werden.

● Kurs 2908

Annette Müller, Gesundheitsberaterin GGB

Fr. 08.03.2024, 18:00 – 21:30 Uhr
GGTS Ludwigspark Küche,
Ziegelstr. 17, 66113 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 12,00 – 15,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Gesundheitskochtreff – Vollwert-Partybuffet

● Kurs 2908A

Annette Müller, Gesundheitsberaterin GGB

Fr. 12.04.2024, 18:00 – 21:30 Uhr
GGTS Ludwigspark Küche,
Ziegelstr. 17, 66113 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 12,00 – 15,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Gesundheitskochtreff – Brote, Brötchen, Brotaufstriche

● Kurs 2908B

Annette Müller, Gesundheitsberaterin GGB

Fr. 03.05.2024, 18:00 – 21:30 Uhr
GGTS Ludwigspark Küche,
Ziegelstr. 17, 66113 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 12,00 – 15,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Gesundheitskochtreff – Schnelle Feierabendküche

● Kurs 2908C

Annette Müller, Gesundheitsberaterin GGB

Fr. 07.06.2024, 18:00 – 21:30 Uhr
GGTS Ludwigspark Küche,
Ziegelstr. 17, 66113 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 12,00 – 15,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Low Carb – mehr als eine Mode! Kochen mit wenig Kohlenhydraten

Lecker und mit wenig Kalorien, vielen Vitaminen, Mineralien und Proteinen. Vitalstoffe pur kombiniert mit Fisch, Fleisch, Gemüse und Obst, dazu die richtigen Gewürze zwischen mediterran und „Grand Asia“. Gekocht wird ein schmackhaftes 3-Gänge-Menü, begleitet von leckeren Tee-Sorten und wahlweise auch von einem passenden Tröpfchen Wein.

● Kurs 2909

Giovanni Romano,

Gastronom und Genussvermittler

Do. 13.06.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 16,00 Lebensmittelkosten)

ERNÄHRUNG, KOCHEN

Vortrag**Ernährung am Arbeitsplatz**

In diesem Vortrag steht die Ernährung am Arbeitsplatz im Mittelpunkt. Die schnelle Pizza vom Lieferdienst oder kann ich mir etwas Gutes, Gesundes auch schnell selbst zubereiten?

● Kurs 2714

Ellen Brandt, zert. Ernährungscoach (IHK), Beraterin für Darmgesundheit

Mi. 20.03.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1 OG

EUR 6,00

Vortrag**Wie ich mich vegan und gesund ernähre**

Eine Ernährung auf der Basis vollwertiger Kohlenhydrate sowie hochwertigem pflanzlichen Eiweiß. Hier erfahren Sie die Grundkenntnisse einer pflanzlichen vollwertigen Ernährung (vegane Ernährung).

● Kurs 2715

Robin-Jessica Sanzo,

B.A. Ernährungsberatung,

M.A. Prävention und

Gesundheitsmanagement

Do. 11.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 6,00

Andere Länder, andere Küchen – Levante Küche**Abendkurs****Levante Küche – Vegan**

Tobias Klever ist der Gründer der veganen Gastronomieketten WorldFoodTrip – vegan food. Seit 2022 geht er beruflich einen anderen Weg, reist durch die Welt und lernt von den Menschen aus den unterschiedlichen Kulturen, wie diese authentisch vegan kochen.

In diesem Kurs teilt er Erfahrungen und

Erlebnisse von seiner Reise in die Levante-Region von Tel Aviv über Jerusalem, Palästina und durch die Negevwüste nach Ägypten. Dort hat er direkt von den Locals gelernt, wie man den besten Hummus, bunte Mezze und vieles mehr zubereitet. Gemeinsam wird eine bunte Auswahl der levantischen Küche zubereitet und in geselliger Runde gegessen – alles vegan.

● Kurs 2910

Tobias Klever, Gründer der veganen Gastronomieketten WorldFoodTrip – vegan food

Do. 16.05.2024, 17:00 – 22:00 Uhr

Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken

EUR 69,00 (inkl. Lebensmittel, Wasser)

Andere Länder, andere Küchen – Italien**Abendkurs****Ausflug in die mediterrane Küche**

In diesem Kochkurs werden Tipps und Tricks gezeigt, wie eine Sommerparty kulinarisch organisiert werden kann und genug Zeit für die Gäste bleibt.

● Kurs 2912

Michael Westrich

Mi. 12.06.2024, 17:00 – 22:00 Uhr

Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken

EUR 28,00 (zzgl. EUR 20,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs**La Dolce Vita auf den Teller – Kochen wie in Italien**

Leckere Sommergerichte aus dem Italienurlaub?

In diesem Kurs werden einige schmackhafte Klassiker nachgekocht!

Bei einem gemütlichen Aperitif wird der Speiseplan besprochen und unter fach-

Dozentinnen und Dozenten**TOBIAS KLEVER**

Gründer WorldFoodTrip – vegan food

» Ich hatte schon immer die Vision, die Welt zu gestalten und habe 2014 die vegane Gastronomieketten WorldFoodTrip – vegan food gegründet. Nachdem ich aus der Geschäftsführung des ursprünglichen Unternehmens ausgetreten bin, habe ich meine Online-Kochschule WorldFoodTrip gegründet und kann somit meine Leidenschaft für Essen und Kultur mit Menschen aus der ganzen Welt teilen. Als Dozent bei der vhs Regionalverband Saarbrücken gebe ich meine Erfahrung und mein Wissen über die vegane Küche verschiedener Kulturen gerne weiter und die TeilnehmerInnen können authentische Rezepte und kulinarische Erlebnisse kennenlernen. Ich freue mich darauf, in den Kochkursen die Vielfalt der veganen Küche zu vermitteln! «

männlicher Anleitung, bespickt mit Tricks und Tipps aus einer langen leidenschaftlichen Gastronomieerfahrung, vier Gänge zubereitet. Mit passendem, wohlschmeckendem Wein wird gemeinsam diniert. Natürlich darf das „dulcis in fundo“, die Nachspeise, nicht fehlen.

● **Kurs 2913**

Giovanni Romano,
Gastronom und Genussvermittler

Fr. 08.03.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 18,00 Lebensmittelkosten)

● **Kurs 2913A**

Giovanni Romano,
Gastronom und Genussvermittler

Fr. 03.05.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 18,00 Lebensmittelkosten)

● **Kurs 2913B**

Giovanni Romano,
Gastronom und Genussvermittler

Fr. 14.06.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 18,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Viva la Pasta

Spaghetti, Tagliatelle, Gnocchi, Tortellini, Ravioli ... Heute begehen wir alle kulinarischen Sünden als gäbe es keinen Morgen! Wer hat noch nie einen „Tris di Pasta“ im Ristorante bestellt, um möglichst viele leckere Nudelgerichte verkosten zu können? Wir zaubern drei verschiedene davon, begleitet mit passendem Wein und

abgerundet mit einer süßen Nachspeise.

● **Kurs 2914**

Giovanni Romano,
Gastronom und Genussvermittler

Fr. 12.04.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 19,00 Lebensmittelkosten)

● **Kurs 2914A**

Giovanni Romano,
Gastronom und Genussvermittler

Mi. 15.05.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 19,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Ostern in Italien

Es wird ein traditionelles Vier-Gänge-Ostermenü aus dem unerschöpflichen Repertoire der italienischen Küche, für die Olivenöl, italienische Kräuter und Knoblauch so typisch sind, gekocht. Genussvoll wird der gemütliche Abend im Anschluss beim gemeinsamen Essen ausklingen gelassen.

● **Kurs 2915**

Lilla Tumminelli, Hobbyköchin

Mi. 13.03.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 30,00 - 33,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Viva Italia

Der Urlaub in Italien ist geplant oder bereits gebucht? „Viva Italia“ bereitet sowohl sprachlich als auch kulinarisch bestens auf den Traumurlaub vor! Tipps und Tricks zum Zurechtfinden in der Fremde,

was es zu beachten gibt und wie die Speisekarte korrekt gelesen wird – dieser Kurs vermittelt einige Grundkenntnisse, um sicher und gelassen in den Urlaub starten zu können. Es werden originale Speisen als Fingerfood angeboten und gemeinsam verköstigt.

● **Kurs 2915A**

Lilla Tumminelli, Hobbyköchin

Do. 27.06.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 30,00 - 33,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Blätterteiggebäck und Fingerfood

Leichte Snacks für zwischendurch gehören zu jeder Party: Als Fingerfood zum Aperitif, Sekt oder Cocktail oder als Kleinigkeit zu Kaffee und Kakao. Ob herzhaft oder süß, für jeden Geschmack ist etwas dabei. Gemeinsam werden die vielfältigen Leckereien zubereitet und geknabbert. Mit einem italienischen Touch und Kreativität wird für jeden Anlass etwas gefunden.

● **Kurs 2916**

Lilla Tumminelli, Hobbyköchin

Fr. 15.03.2024, 17:00 – 21:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 15,00 – 17,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Italienische Antipasti

Diese Köstlichkeiten sind heutzutage mehr als nur ein Trend und von keinem Buffet mehr wegzudenken – man liebt sie! In diesem Kurs steht die Herkunft und vor allem wie man italienische Antipasti auch zu Hause lecker zubereiten kann im Mittelpunkt. Nach traditionellen Rezepten und mit Originalprodukten (Oliven, ge-

ERNÄHRUNG, KOCHEN

trocknete Tomaten, Auberginen und viele andere Spezialitäten) aus Italien werden diese gemeinsam zubereitet.

● **Kurs 2916A**

Lilla Tumminelli, Hobbyköchin

Do. 06.06.2024, 17:00 – 21:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 20,00 – 22,00 Lebensmittelkosten)

Andere Länder, andere Küchen – Asien

Abendkurs

Indische Küche – vegetarisch

In diesem Kurs lernen Sie die Vorzüge vegetarisch-ayurvedischer Ernährungsweisen kennen. Die Kursleiterin stellt eigene Koch-Kreationen vor: Indisch-vegetarische/vegane und auch europäische Gerichte indisch verfeinert; mit Gemüse, Nudeln, Reis, indischem Fladenbrot und Naan.

● **Kurs 2917**

Ratna Brokate, Hobbyköchin

Mi. 10.04.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 15,00 (zzgl. EUR 18,00 Lebensmittelkosten)

● **Kurs 2917A**

Ratna Brokate, Hobbyköchin

Di. 28.05.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 15,00 (zzgl. EUR 18,00 Lebensmittelkosten)

● **Kurs 2917B**

Ratna Brokate, Hobbyköchin

Mi. 26.06.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,

Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 15,00 (zzgl. EUR 18,00 Lebensmittelkosten)

Andere Länder, andere Küchen – Griechenland

Vormittagskurs

Kulinarische Vielfalt aus Griechenland

Gemeinsam werden Vorspeisen, Pites mit Käse oder Spinat, Hauptgerichte und Nachspeisen gekocht und gebacken. Als Grundlage dienen spezielle Rezepte aus den verschiedenen Regionen Griechenlands, die sich von Nord bis Süd und von Ost bis West erstrecken. Ein besonderer kulinarischer Bezug wird in dem Kurs zur Insel Kreta, der Heimat der Dozentin, hergestellt.

● **Kurs 2918**

Maria Kasotaki

Sa. 20.04.2024, 10:00 – 14:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Hauerstr. 32 a, Lehrküche
EUR 22,00 (zzgl. EUR 15,00 Lebensmittelkosten)

● **Kurs 2918A**

Maria Kasotaki

Sa. 15.06.2024, 10:00 – 14:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Hauerstr. 32 a, Lehrküche
EUR 22,00 (zzgl. EUR 15,00 Lebensmittelkosten)

Andere Länder, andere Küchen – Türkei

Abendkurs

Türkische Teiggerichte – Pide

In diesem Kurs werden aus Hefeteig Pide gezaubert. Sie können geschlossen oder offen zubereitet werden. Im Kurs werden

Dozentinnen und Dozenten



GIOVANNI ROMANO

Gastronom und Genussvermittler

» *Kochen ist die Kunst, mit Nahrung Glück zu erschaffen. Schon früh brachte mich meine tiefe Leidenschaft zur „Dolce Vita“ zum Kochen und in die Gastronomie. Die Schwerpunkte meiner Kochkurse liegen auf mediterranen Speisen, leckeren Pastagerichten und Risottos, aber auch auf schmackhaften Low-Carb-Menüs. Meine Mission diesbezüglich ist: „Gesund kann auch lecker!“ Die richtige Weinbegleitung vervollständigt den Gaumenschmaus ebenso wie der Espresso zum Schluss. Ein Kochkurs kann ein kurzer Urlaubstrip sein, bei dem das kulinarische Glück mit anderen geteilt werden kann. Werden Sie ein Teil Ihrer eigenen Kochshow! «*

zwei Variationen ausprobiert, vegetarisch (Spinat mit Käse) und mit Fleischfüllung (Hackfleisch und Käse).

● **Kurs 2921**

Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin

Di. 19.03.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 15,00 (zzgl. EUR 12,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Türkische Teiggerichte – Lahmacun

In diesem Kurs wird türkische Pizza zubereitet. Lahmacun ist ein sehr beliebtes Teiggericht. Im Kochkurs werden wir zwei verschiedene Füllungen ausprobieren, diese mit Kräutern servieren und anschließend gerollt verzehren.

● **Kurs 2922**

Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin

Di. 16.04.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 15,00 (zzgl. EUR 12,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Türkische Küche – Hülsenfrüchte

Früher galten Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen oder Bohnen als „Arme-Leute-Essen“. Doch Hülsenfrüchte sind nicht nur günstig, sondern auch lecker und vielseitig in der Küche verwendbar. Zugleich sind sie sehr gesund und ideal für eine vegetarische Ernährung. Neben ihrem hohen Anteil an Eisen und Eiweiß liefern Hülsenfrüchte noch weitere wichtige Nährstoffe und dürfen in der türkischen Küche nicht fehlen.

● **Kurs 2923**

Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin

Di. 23.04.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,

Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 15,00 (zzgl. EUR 12,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Türkische Vorspeisen – Meze

Als Meze werden türkische, kleine Vorspeisen bezeichnet. Diese werden warm oder kalt, vor dem Hauptgang, serviert und dürfen in der türkischen Küche nicht fehlen!

● **Kurs 2924**

Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin

Di. 14.05.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 15,00 (zzgl. EUR 12,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Gefüllte Dolma

Dolma ist eine Spezialität der türkischen Küche und wird aus Tomaten, Paprika, Zucchini, Auberginen und Weinblättern zubereitet. An diesem Kochabend werden zwei verschiedene Varianten zubereitet, mit Hackfleisch- und mit Reisfüllung. Dazu passt Bulgur (bulgur pilav).

● **Kurs 2925**

Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin

Di. 04.06.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 15,00 (zzgl. EUR 12,00 Lebensmittelkosten)

Andere Länder, andere Küchen – Afrika

In Kooperation mit Hand on Heart e.V.

Abendkurs

Eine kulinarische Reise nach Afrika

Wir kochen gemeinsam einige afrikanische Hauptgerichte. Dabei lernen

wir nicht nur Produkte kennen, die als Grundlage für verschiedene afrikanische Gerichte dienen, sondern auch Kultur, außergewöhnliche Traditionen und Besonderheiten unserer wunderschönen Länder.

● **Kurs 2926**

Hand on Heart e.V./Nelly Mbaho, Apothekerin, Hobbyköchin

Fr. 01.03.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. ca. EUR 15,00 Lebensmittelkosten)

● **Kurs 2926A**

Hand on Heart e.V./Nelly Mbaho, Apothekerin, Hobbyköchin

Fr. 19.04.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. ca. EUR 15,00 Lebensmittelkosten)

● **Kurs 2926B**

Hand on Heart e.V./Nelly Mbaho, Apothekerin, Hobbyköchin

Fr. 28.06.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. ca. EUR 15,00 Lebensmittelkosten)

Backkurse

In Kooperation mit Brot & Sinne

Abendkurs

Reines Brot backen – Grundkurs Teigherstellung & Rohstoffkunde

Brot backen ist mehr als nur die Zubereitung eines Nahrungsmittels. Thilo Nast, Gründer und Bäckermeister von Brot & Sinne, führt in die Kunst des Brothand-

ERNÄHRUNG, KOCHEN

werkes ein. Sie lernen Brotteige richtig herzustellen, von der Auswahl der richtigen Rohstoffe über das Auskneten, die Gare bis hin zum Aufmachen und Wirken der Teige. Sie lernen mit sehr weichen, sowie mit festeren Teigen umzugehen und erfahren den Unterschied zwischen Teigen aus Weizen und Roggenmehl. Abgerundet wird der Kurs mit einer umfangreichen Rohstoffkunde.

● Kurs 2930

**Thilo Nast, Bäckermeister,
Geschäftsführer Brot & Sinne**

Di. 16.04.2024, 17:00 – 21:00 Uhr
TGBBZ Mügelsberg, Küche
EUR 21,00 (inkl. Lebensmittelkosten)

● Kurs 2930A

**Thilo Nast, Bäckermeister,
Geschäftsführer Brot & Sinne**

Di. 11.06.2024, 17:00 – 21:00 Uhr
TGBBZ Mügelsberg, Küche
EUR 21,00 (inkl. Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Motiv-Tortenkurs „Lama“

🌿 für Kinder ab 14 Jahren und Erwachsene

Mit viel Spaß werden wir eine Torte vorbereiten, Ganache herstellen, die Torte einstreichen und mit einer Fondantdecke einkleiden. Weitere Kursinhalte sind das Modellieren eines Lamas und weiterer Dekorationen.

Bitte einen vorgebackenen Kuchenboden mitbringen.

● Kurs 2931

Ella Paulus, Konditorin, Arbeitspädagogin

Fr. 07.06.2024, 17:00 – 21:30 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 28,00 (zzgl. ca. EUR 18,00 Lebensmittelkosten)

In der Natur zu entdecken

Exkursion

Erlebniskurs „Bärlauch – die Powerpflanze im Frühjahr“

Der Kultiopflanze „Bärlauch“ werden bärenstarke Kräfte nachgesagt! Er ist vielseitig in der Küche einsetzbar. Ihm werden blutreinigende und stoffwechsellanregende Eigenschaften zugesprochen.

Kurs 2941

Guido Geisen,

Umwelt- und Kräuterpädagogin

Fr. 26.04.2024, 18:30 – 20:30 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 5,00 Lebensmittelkosten)

Ferienkurs

**Erlebniswanderung
„Baumblättersalat“**

Bei einem gemütlichen Abendspaziergang werden unsere heimischen Bäume näher betrachtet und wir können viel über ihre kulinarischen Einsatzmöglichkeiten lernen. Nach dem gemeinsamen Sammeln von verschiedenen Blättern werden daraus im Anschluss ein leckerer Baumblättersalat und andere Spezialitäten zubereitet und natürlich verkostet.

● Kurs 2942

Guido Geisen,

Umwelt- und Kräuterpädagogin

Do. 23.05.2024, 18:30 – 20:30 Uhr
Scheune Neuhaus (bei Riegelsberg),
Treffpunkt Innenhof
EUR 18,00 (zzgl. EUR 5,00 Lebensmittelkosten inkl. umfangreiches Skript)

Exkursion

Stadtkräuterwanderung

Gemeinsam spazieren wir durch die Innenstadt von Saarbrücken, doch statt

Dozentinnen und Dozenten

**THILO NAST**

Geschäftsführer Brot & Sinne

» Als Spät- und Quereinsteiger absolvierte ich mit 43 Jahren die Ausbildung zum Bäckergehilfen, um 2 Jahre später die Ausbildung zum Bäckermeister an der Akademie Deutsches Bäckerhandwerk in Weinheim abzuschließen. Meine Leidenschaft gilt dabei besonders den Themen Sauerteig und Getreidefermentation sowie dem Ziel aromatische, reine und gesunde Brote ohne Zusatzstoffe und Stabilisatoren herzustellen. Dieses Wissen möchte ich an Interessierte weitergeben. «

Schaufenstergucken, halten wir Ausschau, nach den dort wachsenden Kräutern und „Un“-Kräutern, die sonst im Getümmel des Alltags einfach übersehen werden.

● **Kurs 2943**

Tanja Both,

Natur-, Kräuter- und Umweltpädagogin

So. 30.06.2024, 10:00 – 11:30 Uhr

Bahnhofstraße Saarbrücken,



**WOLL.
ANDERS MACHEN.
BESSER MACHEN.**

Kochen mit hochwertigem
Kochgeschirr und
intelligenten Lösungen

Besuche uns in unserem Factory
Outlet auf den Saarterrassen
Saarbrücken oder online unter:

www.woll.de

Treffpunkt vor der Buchhandlung Thalia
EUR 15,00 (zzgl. EUR 3,00 für kleines
Picknick)

Ferienkurs

Kräuterwanderung

Statt der üblichen wunderschön bepflanzten Beete, wollen wir bei dieser Wanderung unsere Aufmerksamkeit den kleinen unscheinbaren und doch sehr wertvollen, gesunden, vielseitigen und leckeren „Un“-Kräutern am Wegrand widmen. Was jetzt noch als Unkraut bekannt, kann sich schnell in eine leckere und gesunde Zutat für Ihre Speisen entpuppen.

● **Kurs 2944**

Tanja Both,

Natur-, Kräuter- und Umweltpädagogin

So. 21.07.2024, 10:00 – 11:30 Uhr

Treffpunkt Tbilisser Platz,

vor Haupteingang Staatstheater

EUR 15,00 (zzgl. EUR 6,00 Lebensmittelkosten)

Ferienkurs

Familienkräuterwanderung

Warum ist Natur für uns Menschen so wichtig? Was heißt eigentlich Nachhaltigkeit?

Diese und viele weitere Fragen, z. B. dass nicht alles was draußen wächst, nutzloses Unkraut ist, erfahrt Ihr auf unserem Streifzug an der Saar entlang.

Für Kinder in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.

● **Kurs 1351**

Tanja Both,

Natur-, Kräuter- und Umweltpädagogin

So. 04.08.2024, 10:00 – 11:30 Uhr

Treffpunkt Tbilisser Platz,

vor Haupteingang Staatstheater

EUR 14,00 (Erwachsene, zzgl. 3,00 EUR Materialgeld, bar vor Ort zu zahlen)

Kinder gebührenfrei



**QUALITY TIME MIT DEN LIEBSTEN!
Tortenkurse für Jung und Alt**

» In den Kursen wird unter Anleitung der Konditorin und Arbeitspädagogin Ella Paulus die Tortengestaltung Schritt für Schritt erlernt. Von der Vorbereitung des Kuchens hin zur Herstellung von Creme und dem Einstreichen der Torte wird der Kuchen zusammengesetzt und dekoriert.

Figuren und Dekorationselemente werden geschaffen, die die Torte zu einem echten Hingucker werden lassen. Die Kurse stehen jeweils unter einem bestimmten Thema. Erwachsene, Jugendliche sowie Kinder werden einen unvergesslichen Abend erleben! «



Beratung und Information**Anika Adam**

Programmbereichsleiterin i. V.

Altes Rathaus, Zi. 22

Schlossplatz 1-2

66119 Saarbrücken

Fon 0681 506-4333

Fax 0681 506-4390

anika.adam@rvsbr.de

Anmeldung und Service**Martina Müller**

Sachbearbeiterin

Rathaus-Carré

Gerberstr. 4

66111 Saarbrücken

Fon 0681 506-4318

Fax 0681 506-4399

martina.mueller@rvsbr.de

Wein- und Getränkekultur

Den Stellenwert, den die Wein- und Getränkekultur im Saarland als Kulturgut genießt, unterstreicht die vhs Regionalverband Saarbrücken mit einem vielfältigen Seminarangebot. Landeskundliche und geschichtliche Themen sowie qualitätsorientierte Verbraucherberatung sind Aspekte und Bestandteile des breitgefächerten Programms.

Ob Frankreich, Italien oder Deutschland – auch in diesem Semester erwarten Sie zahlreiche Veranstaltungen zu klassischen Weinländern. Ebenso sind die Weinländer Österreich, Griechenland und Argentinien vertreten. Einblicke in die Weinpraxis ergänzen neben einem „Riesling-Seminar“ das Angebot in diesem Semester.

Darüber hinaus bieten wir neben unseren beliebten Bier- und Ginseminaren auch interessante Kurse zu Rum, Whisky und dem kulturhistorischen Hintergrund bekannter Getränke an.

Ergänzt wird das Degustationsangebot rund um Wein, Bier und Spirituosen in diesem Semester durch nichtalkoholische Getränke-seminare zum beliebten Erfrischungsgetränk Wasser.

Abgerundet wird der Themenbereich durch eine Exkursion zum Dreiländereck und die beliebten Weinlehrfahrten zu Spitzenweingütern.



WEINKULTUR

Für alle Weinseminare der vhs Regionalverband Saarbrücken ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Die Zahl der TeilnehmerInnen ist begrenzt. Die verkosteten Weine/Produkte werden gesondert berechnet. Die Umlage beträgt, sofern nicht anders angegeben, ca. 20,00 Euro. Sie ist am Veranstaltungsabend vor Ort bar an die Kursleitung zu entrichten. Die TeilnehmerInnen werden gebeten, Gläser und je nach Bedarf auch Wasser mitzubringen.

Sollten Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, müssen Sie sich bis zwei Tage vor Kursbeginn abmelden, damit die DozentInnen dies beim Einkauf der Getränke und Lebensmittel berücksichtigen können. Andernfalls sind Sie verpflichtet, die Kosten der für Sie eingekauften Getränke und Lebensmittel an die DozentInnen zu entrichten.

WEINPRAXIS

Abendkurs

Weinpraxis EinsteigerInnenseminar

Ein Seminar für neugierige und weininteressierte GenießerInnen.

In diesem praxisorientierten Weinseminar werden rebsortentypische Weinaromen sowie der Einfluss diverser Faktoren, wie Machart, Säure, Restzucker, Gerbstoff etc. auf die Weinqualität erlernt. Geschult wird die Weinwahrnehmung dabei durch eine fachgerechte Verkostung von acht unterschiedlichen Weinen. Nebenbei gibt es viele interessante Informationen rund um das Thema Wein.

● Kurs 2951

Hans Jürgen Dörr, Weinfachberater; German Wine Professional (GWP)

Fr. 08.03.2024, 19:30 – 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 7,00 (zzgl. Umlage von ca. EUR 20,00 für Weine)

WEINLÄNDER/WEINREGIONEN

Weinland Frankreich

Abendkurs

Viognier

Die besondere Rebe aus Frankreichs Süden. Viognier ist in seiner Heimat Südfrankreich und weltweit auf dem Vormarsch. Die Rebsorte ist aromatisch bei zurückhaltender Säure mit komplexem Aromaspektrum: floral, würzig, Aprikosenfrucht – und dazu sehr alterungsfähig. Degustiert und besprochen werden Weine der Preisklassen U10 bis U20 von Referenzweingütern der nördlichen Rhône, des Languedoc und Roussillon. Vergleichend probieren wir Viognierweine von deutschen Spitzenerzeugern.

● Kurs 2953

Gerhard Rouget, Weinberater

Do. 16.05.2024, 19:30 – 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 7,00 (zzgl. Umlage von ca. EUR 25,00 für Weine)

Weinland Deutschland

Abendkurs

Besondere Weinorte:

Schweigen-Rechtenbach, Südpfalz

Die Reihe zu den schönsten Weinorten führt uns diesmal in die äußerste Südpfalz. Eine Vielzahl von Topbetrieben und mehrere großartige Lagen befinden sich hier in traumhafter Umgebung in direkter

Nachbarschaft und unter Einbeziehung von Lagen im französischen Wissembourg. Die Degustation von Weinen der besten Erzeuger im Ort wird begleitet von Fotoimpressionen der Fotografen Ingo Rammer und Michael Janz. Vergleichend besprochen werden Weine mehrerer Weingüter aus gleichen Lagen. Dabei werden stilistische Unterschiede analysiert, die durch Entscheidungen der Weinproduzierenden begründet sind.

● Kurs 2955

Ingo Rammer, Fotograf/Gerhard Rouget, Weinberater/Michael Janz, Weltenbummler

Do. 13.06.2024, 19:30 – 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 9,00 (zzgl. Umlage von ca. EUR 25,00 für Weine)

Abendkurs

Weißweine aus unserer Region von Top-Weingütern

In den letzten Jahren gab es in unserer Region eine Vielfalt an Qualitätssteigerungen von Jungwinzern, aber auch von etablierten Weingütern, sei es an der Mosel, Saar, Luxemburg und Pfalz. Christian Löw, Dipl. Önologe und Weinfachhändler des Jahres 2018, präsentiert seine Partnerweingüter, die zur Spitze ihrer Region bzw. in ihrem Herkunftsland gehören: moderne und klassische Rieslinge, tiefgründige Barriqueweine und außergewöhnliche Süßweine aus unserer Region.

● Kurs 2956

Christian Löw, Dipl.-Weinbauingenieur

Di. 25.06.2024, 19:30 – 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 7,00 (zzgl. Umlage von ca. EUR 20,00 – 25,00 für Weine)

WEINKULTUR, GETRÄNKEKULTUR

Weinland Italien

Abendkurs

Autochthones & Besonderes aus Italiens Regionen

An diesem Abend präsentieren wir die große Vielfalt Italiens, des Rebsortenparadieses. Es geht um Weine von Rebsorten, die ausschließlich in Italien beheimatet sind wie z. B. Canaiolo, Lacrima, Inzolia, Sangiovese oder auch Garganega. Neben den Weinen werden auch Olivenöle und Vincotti (Essige) unterschiedlicher Geschmacksrichtungen vorgestellt. Die Weine werden u. a. über die jeweiligen Eigenarten und Kochtraditionen erklärt. Zu den Weinen werden Brot, Käse und eine Wurstplatte gereicht, auch ein Olivenöl wird verkostet.

● Kurs 2957

Domenico Sciascia

Do. 18.04.2024, 19:30 – 22:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 9,00 (zzgl. Umlage von EUR 30,00 für Weine und Produkte)

Abendkurs

Inselimpressionen

Es werden Weine von kleinen Produzenten, von den drei größten italienischen Inseln Isola d'Elba, Sizilien und Sardinien, verkostet. Autochthone Rebsorten: Vulkanisches, Mineralisches, Erdiges – weiß, rosé und rot. Der Dozent Domenico Sciascia kennt die WinzerInnen persönlich und erzählt die ein oder andere Anekdote, gastronomische Empfehlungen, Erzählungen zu Land und Leute, Bodenbeschaffenheit, Klima, Rebsorten und vieles mehr! Zu den Weinen werden Brot, Käse, vegetarische Brotaufstriche sowie im Sugo eingelegte Salsiccia gereicht.

● Kurs 2958

Domenico Sciascia

Do. 25.04.2024, 19:30 – 22:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

EUR 9,00 (zzgl. Umlage von EUR 35,00 für Weine und Produkte)

Abendkurs

Weinland Südtirol

Atemberaubend schöne Landschaften, ausgeprägte Gastfreundschaft und ausgezeichnete Weine – Südtirol im nördlichsten Teil des italienischen Stiefels ist ein Paradies für GenießerInnen! Südtirols Weinkultur gehört zu den ältesten in Europa. Fast 99 % der Rebflächen stehen unter DOC-Schutz, damit liegt Südtirol an der Spitze aller italienischen Weinbaugebiete! Die sieben Anbaugebiete inmitten der Alpen glänzen durch Vielfalt und Diversität, die Weine sind charakterstark und facettenreich. Aber welche Weine sind typisch? Was macht sie aus? Diesen Fragen wollen wir auf den Grund gehen und dabei auch einige typische Vertreter der Region verkosten.

● Kurs 2959

Katja Warken, Sommelière (IWI)

Do. 06.06.2024, 18:30 – 21:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

EUR 7,00 (zzgl. Umlage ca.

EUR 22,00 – 28,00 für die Weine)

Weinland Österreich

Abendkurs

Grenzenloses Österreich

Tauchen Sie ein in die interessanten Weinwelten in und um Österreich herum, probieren Sie seltene Rebsorten, extravagante Rotweine sowie vom Terroir geprägte Weißweine. Erfahren Sie mehr über die Weine und WinzerInnen Österreichs sowie deren Nachbarn in Ungarn und Slowenien.

● Kurs 2961

Yannick Schmitt, Winzer und Sommelier

Dozentinnen und Dozenten

HANS JÜRGEN DÖRR
Weinfachberater

» Seit nunmehr gut vier Jahrzehnten bin ich beruflich in der Weinbranche tätig. Unzählige Besuche auf Weingütern in vielen europäischen Anbaugebieten, persönliche Kontakte zu WinzerInnen sowie regelmäßiges Studium der Fachliteratur verhalfen mir im Laufe der Jahre zu meinem Fachwissen. Meine Leidenschaft für den Wein, insbesondere für die deutschen Weine, veranlasste mich noch tiefer in diese Thematik einzutauchen und tiefgreifende Weinkenntnisse zu erlangen. Im Jahr 2018 begann ich die nebenberufliche Weiterbildung zum German Wine Professional in Verbindung mit dem Deutschen Weininstitut, welche ich im Januar 2020 mit Erfolg abgeschlossen habe. Gerne möchte ich meine Weinkenntnisse und Erfahrungen mit anderen weinaffinen Menschen teilen oder diese bei Seminaren und Weinverkostungen vermitteln. «

Di. 18.06.2024, 19:30 – 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 7,00 (zzgl. Umlage von ca. EUR 20,00 für Weine)

Ferienkurs

Weinreise Österreich

Weine aus Österreich sind international anerkannt. Besonders die einheimischen Rebsorten wie Grüner Veltliner oder Blaufränkisch machen Österreichs Weingebiete besonders. Nach dem Weinskandal im Jahr 1985 lag der österreichische Weinmarkt am Boden. In der Folge wurde eines der strengsten Weingesetze überhaupt eingeführt. Mittlerweile werden die Weine aus Österreich von WeinkennerInnen weltweit geschätzt. Aber welche Weine sind typisch? Was macht sie aus? Ihren unverwechselbaren Charakter wollen wir erkunden und Weine aus verschiedenen Regionen der Alpenrepublik verkosten.

● Kurs 2962

Katja Warken, Sommelière (IWI)

Mi. 14.08.2024, 18:30 – 21:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 7,00 (zzgl. Umlage ca.
EUR 25,00 – 30,00 für die Weine)

Weinland Griechenland

Abendkurs

Weine aus Griechenland

Griechenland wird als Weinland oftmals unterschätzt und ist auch unter WeinliebhaberInnen immer noch weitgehend unbekannt. Aber warum? Denn Griechenland ist eines der ältesten Weinbauländer der Welt und eines der interessantesten in Europa. In diesem Kurs werden unterschiedliche griechische Weine vorgestellt und gemeinsam degustiert.

● Kurs 2964

Dr. med. Esther Rüdener, WSET Level 3,

Wine Expert Gold (IHK)

Fr. 19.04.2024, 19:30 – 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 7,00 (zzgl. Umlage von ca.
EUR 20,00 - 30,00 für Weine)

Weinland Argentinien

Abendkurs

Weinland Argentinien – die Rotweine

Der argentinische Weinkenner Fernando Brockhaus bietet einen 2. Teil seiner Sicht auf die Weine und Weingeschichte seines Heimatlandes an. Wir verkosten erneut ausschließlich Rotweine, und zwar vor allem Malbec, die in Argentinien einen weltweit anerkannten besonderen Ausdruck findet. Dabei gehen wir auch in die Vertikale verschiedener Jahrgänge desselben Weins. Zusätzlich werden zwei Weine blind verkostet. Einer der beiden Weine stellt die Basis und der andere die Spitze der Weine ein und derselben Bodega dar. Sensorisch werden wir versuchen, den enormen Preisunterschied beider Weine nachzuvollziehen. Die Degustation wird von einer Fotodokumentation der Weinregionen und der Weingüter begleitet.

● Kurs 2966

Gerhard Rouget, Weinberater/ Fernando Brockhaus

Do. 21.03.2024, 19:30 – 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 9,00 (zzgl. Umlage von ca. EUR 25,00 für Weine)

Sonderveranstaltungen

Abendkurs

Faszination Riesling

Riesling ist die Königin der weißen Rebsorten. Doch Riesling ist nicht gleich Riesling – je nach Lage, Boden und Klima präsentiert sich die Rebsorte Riesling

sehr unterschiedlich. Es gibt den schlanken, eleganten Riesling, aber auch die ausdrucksstarken Top-Rieslinge mit beachtlichem Reifepotential. Ebenso gibt es mit dem fruchtbetonten Riesling einen weiteren Weinstil. In diesem Seminar wird fundiertes Wissen über die Rebsorte, die Weinstile und vieles mehr vermittelt und natürlich werden auch einige Weine verkostet.

● Kurs 2969

Katja Warken, Sommelière (IWI)

Do. 11.04.2024, 18:30 – 21:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 7,00 (zzgl. Umlage ca.
EUR 22,00 – 28,00 für die Weine)

GETRÄNKEKULTUR

Für die folgenden Degustationsseminare der vhs Regionalverband Saarbrücken ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Die Zahl der TeilnehmerInnen ist begrenzt. Die verkosteten Produkte werden gesondert berechnet. Die Umlage ist am Veranstaltungsabend vor Ort bar an die Kursleitung zu entrichten. Die TeilnehmerInnen werden gebeten, je nach Bedarf auch Wasser mitzubringen.

Sollten Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, müssen Sie sich bis zwei Tage vor Kursbeginn abmelden, damit die DozentInnen dies beim Einkauf der Getränke und Lebensmittel berücksichtigen können. Andernfalls sind Sie verpflichtet, die Kosten der für Sie eingekauften Getränke und Lebensmittel an die DozentInnen zu entrichten.

WEINKULTUR, GETRÄNKEKULTUR

GETRÄNKESEMINARE

Ferienkurs**Könnte mir bitte jemand das Wasser reichen?**

Sie trinken gerne Mineralwasser und haben Lust mehr über das beliebte Erfrischungsgetränk zu erfahren? Warum ist das „perfekte Match“ mit Weinen, Kaffeespezialitäten, Tee und Whiskys keine Marketingfloskel? Im Vortrag werden Mineral-, Heil-, Quell- und Tafelwasser sowie die Wasserfiltration ganzheitlich betrachtet. Bei einer Wasserverkostung soll erfahrbar werden, dass sich Wassergattungen im Geschmack aufgrund der darin enthaltenen Mineralstoffe voneinander unterscheiden. Das vermittelte Wissen soll helfen neue Gewohnheiten beim Trinkverhalten in den Alltag zu integrieren.

● **Kurs 2977**

Armin Schönenberger, zert. Wassersommelier/staatl. geprüfter Gastronom

Do. 04.04.2024, 18:30 – 20:30 Uhr
Restaurant Handelshof,
Wilhelm-Heinrich-Str. 17,
66117 Saarbrücken

EUR 9,50 (inkl. Umlage für 3 Mineralwasser und 1 Heilwasser)

● **Kurs 2977A**

Armin Schönenberger, zert. Wassersommelier/staatl. geprüfter Gastronom

Do. 20.06.2024, 18:30 – 20:30 Uhr
Restaurant Handelshof,
Wilhelm-Heinrich-Str. 17,
66117 Saarbrücken

EUR 9,50 (inkl. Umlage für 3 Mineralwasser und 1 Heilwasser)

BIERSEMINARE

Abendkurs**Foodpairing mit Bier**

Ob zu Deftigem oder zu Süßem: Nicht nur aufgrund seiner Aromenvielfalt eignet sich Bier sehr gut als Speisenbegleiter. Welche Rolle dabei der Hopfen spielt und worauf es beim Foodpairing ankommt, erklären die Genussexperten und Biersommeliers Katharina und Martin Rolshausen. Gemeinsam werden 5 Bier-Speisen-Kombinationen – von mild bis wild – verkostet.

● **Kurs 2980**

Katharina und Martin Rolshausen, Dipl.-Biersommeliers

Fr. 26.04.2024, 19:00 – 21:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23

EUR 9,00 (zzgl. Umlage von EUR 13,00 für Biere)

Ferienkurs**Das passende Bier zum Käse**

Bier passt überraschend gut zu Käse – für viele sogar besser als Wein. Die Frische, Komplexität und das Prickeln von Bier macht es zur perfekten Begleitung von Käseplatten. Durch die komplexen Aromen des Biers und das erfrischende Prickeln kommt die Cremigkeit und Würze vieler Käsesorten besonders zur Geltung. Viele Biere haben auch eine süßliche, leicht karamellartige Note, die besonders gut zu lange gereiften, strengen Käsen passt.

● **Kurs 2981**

Bernd Pfeil, Dipl.-Biersommelier

Fr. 05.04.2024, 19:00 – 21:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 5

EUR 7,00 (zzgl. Umlage von EUR 20,00 für Biere und Käse)

Dozentinnen und Dozenten



© Jürgen Gonder

ARMIN SCHÖNENBERGER
zertifizierter Wassersommelier,
Sensorikexperte

» Als zertifizierter Wassersommelier und Wasserbotschafter verstehe ich mich als kompetenten Berater für die Kulturgetränke Trinkwasser, natürliches Mineralwasser und natürliches Heilwasser. Ich biete in meinem Seminar an der vhs Regionalverband Saarbrücken ein ganzheitliches Konzept, das durch ansprechende, alltagstaugliche Maßnahmen sowie eine anschauliche Verkostung vor Ort begeistert. Alle Sinne bei relevanten Geschmacksausrichtungen und sensorischen Wahrnehmungen rund um das Thema Wasser werden anregt und inspiriert. «

Abendkurs

Sommerbiere und Sommer-Cocktails mit Bier

Für Bier-LiebhaberInnen ist ein kühles Bier im Sommer der liebste Durstlöcher. Natürlich ist für den Sommergenuss nicht jedes Bier geeignet. Wer käme schon auf die Idee ein Doppelbock bei sommerlichen Temperaturen zu trinken? Lieber leicht und spritzig soll es sein. Neben der bekannten Altbierbowl gibt es viele weitere erfrischende Biercocktails, mit denen man auf einer Sommerparty überraschen kann. Es werden ausgewählte Vertreter aus der Region, Deutschland und dem benachbarten Ausland vorgestellt.

● Kurs 2982

Bernd Pfeil, Dipl.-Biersommelier

Fr. 05.07.2024, 19:00 – 21:00 Uhr



Altes Rathaus, Raum 5
EUR 7,00 (zzgl. Umlage von EUR 20,00 für Biere und Cocktails)

SPIRITUOSENSEMINARE

Abendkurs

Reise in die Welt des Rums

Bei Rum denken wir an Strand, blaues Meer, die Karibik. Rum bietet aber nicht nur eine spannende Historie, sondern auch eine große Bandbreite unterschiedlicher Stile und Geschmäcker. Erleben Sie die Zuckerrohr-Spirituose zusammen mit unserem Experten und zweifachem deutschen Cocktail-Vizemeister Sebastian Jäger. Verkostet werden fünf verschiedene Rums.

● Kurs 2985

Sebastian Jäger

Fr. 17.05.2024, 19:30 – 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 11,00 (zzgl. Umlage von EUR 15,00 für Rums)

Abendkurs

Reise in die Welt des Gins

Gin – jahrhundertealt, zwischenzeitlich nahezu vergessen und jetzt wieder aktuell und modern – zu Recht, denn kaum eine Spirituose ist so vielfältig. Es geht auf eine Reise mit unserem Gin-Experten und zweifachem deutschen Cocktail-Vize-meister Sebastian Jäger in die Welt des Gins. Wissenswertes über Herstellung und Unterschiede der verschiedenen Sorten sowie Interessantes und nicht selten Kurioses aus der jahrhundertelangen Geschichte der Wacholderspirituose und ihrer Vorgänger wird erfahrbar. Es werden fünf Gins verkostet, davon zwei als Gin Tonic.

● Kurs 2986

Sebastian Jäger

Fr. 22.03.2024, 19:30 – 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 11,00 (zzgl. Umlage von EUR 15,00 für Gins)

Abendkurs

Gin aus dem Saarland und der Region

Mittlerweile gibt es über 6000 verschiedene Gins. Aber warum in die Ferne schweifen? Das Saarland und die Region müssen sich gegenüber der nationalen und internationalen Konkurrenz nicht verstecken, einige außergewöhnliche und sehr leckere Sorten stammen von hier. Probieren Sie mit unserem Gin-Experten und zweifachem deutschen Cocktail-Vizemeister Sebastian Jäger regionale Gins und erfahren Sie dabei ebenso Wissenswertes über die Herstellung und Unterschiede der verschiedenen Sorten sowie zur Geschichte der Wacholderspirituose allgemein. Es werden fünf Gins verkostet, davon zwei als Gin Tonic.

● Kurs 2986A

Sebastian Jäger

Fr. 28.06.2024, 19:30 – 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 11,00 (zzgl. Umlage von EUR 15,00 für Gins)

Abendkurs

Eine Whiskyreise nach Schottland

Keine Spirituose dieser Welt hat eine geschmackliche Bandbreite wie Single Malt Whisky. Verbringen Sie einen spannenden, abwechslungsreichen und kurzweiligen Abend mit unserem Whiskyexperten und Independent Whisky Ambassador Jörg Peters und entdecken Sie die Geschichte, Herstellung und die geschmacklichen Unterschiede der sechs Whiskyregionen Schottlands. Verkostet werden sechs Single Malt Whiskys.

WEINKULTUR, GETRÄNKEKULTUR

● Kurs 2988

Jörg Peters

Do. 07.03.2024, 18:00 – 20:30 Uhr

Restaurant Handelshof,

Wilhelm-Heinrich-Str. 17,

66117 Saarbrücken

EUR 7,00 (zzgl. Umlage von EUR 18,00 für Whiskys)

Abendkurs**Cocktails & Snacks**

Den berühmten Martini von James Bond zelebrieren oder den Mai Tai und seine Geschichte kennenlernen? In diesem Cocktail-Snack-Kurs stehen kulturhistorische Anekdoten bekannter Getränke im Mittelpunkt. Es werden drei leckere Cocktails mit dazugehörigem Barfood zubereitet.

● Kurs 2989

Giovanni Romano,**Gastronom und Genussvermittler**

Fr. 31.05.2024, 18:00 – 22:00 Uhr

Restaurant Handelshof,

Wilhelm-Heinrich-Str. 17,

66117 Saarbrücken

EUR 18,00 (zzgl. ca. EUR 22,00 Lebensmittelkosten)

● Kurs 2989A

Giovanni Romano,**Gastronom und Genussvermittler**

Mi. 14.08.2024, 18:00 – 22:00 Uhr

Restaurant Handelshof,

Wilhelm-Heinrich-Str. 17,

66117 Saarbrücken

EUR 18,00 (zzgl. ca. EUR 22,00 Lebensmittelkosten)

EXKURSIONEN

In Kooperation mit der Université Populaire Sarreguemines Confluences/
En coopération avec l'Université Populaire Sarreguemines Confluences

Das Programm richtet sich an TeilnehmerInnen unseres Partners aus Sarreguemines und an alle, die an französischsprachigen Veranstaltungen interessiert sind./Le programme s'adresse aux participants de l'Université Populaire Sarreguemines Confluences et à tous ceux qui sont intéressés par des événements en langue française.

**Excursion œnologique:
Pays des trois frontières**

Visite et circuit des villages viticoles de Nennig/Perl, Apach et Schengen sur la Moselle au pays des 3 frontières.

Dégustation de vins de Moselle allemande à Perl-Sehndorf et visite du domaine Ruppert à Schengen/Luxembourg, Dégustation de vins et Planche du Vigneron.

● Kurs 1011

Gerhard Rouget, Weinberater

Fr. 14.06.2024

Départ: 14h00, Sarreguemines Gare

(Autocar), retour: 21h00,

Sarreguemines Gare

EUR 100,00 (incluant frais de déplacement en autocar, visites guidées, dégustations, commentées en langue française)

Dozentinnen und Dozenten



**KATHARINA UND
MARTIN ROLSHAUSEN**
Dipl.-Biersommeliers

» Dass Bier mehr ist als Pils, Helles und Weizen, haben wir vor allem auf Reisen nach Belgien und in die USA erfahren dürfen, aber auch auf Touren durch Deutschland und Österreich immer wieder erlebt. 2017 haben wir die Saarbrücker Beer Society zur Förderung der Bierkultur gegründet.

In unseren vhs-Kursen wollen wir Bierwissen vermitteln und zeigen, wie vielseitig das älteste Kulturgetränk der Welt ist. Manchmal gelingt es uns auch Menschen, die sagen, dass sie gar kein Bier mögen, für Bierkultur zu begeistern. «

WEINLEHRFAHRTEN

In Kooperation mit der vhs Völklingen

Die Fahrten werden mit dem Busunternehmen Lay Reisen-on-Tour in Kooperation mit der vhs Völklingen durchgeführt. Wir besuchen in einer kleinen Gruppe von maximal 20 Personen Spitzenweingüter der jeweiligen Regionen. Neben dem Empfang und der Degustation auf Referenzdomänen gibt es Gelegenheit, die regionale Gastronomie in Begleitung der regionalen Weine zu erleben und das kulturhistorische Umfeld der Weine zu erkunden. Die Gebühr beinhaltet Fahrt, Führungen und Degustationen. Der Restaurantbesuch ist individuell zu begleichen. Reiseleitung: Gerhard Rouget

Die Anmeldung für die Fahrten erfolgt über die vhs Völklingen unter Fon 06898 132597 oder www.vhs-voelklingen.de

Tagesfahrt

After Work-Fahrt: Ancy-sur-Moselle

In unserer an Perlen der Weinkultur reichen Großregion besuchen wir spannende Ziele, die als After-Work-Fahrt auf kurzem Weg schnell erreichbar sind. Empfang und Degustation auf dem Weingut und weingastronomischer Abschluss. Es geht zur Domaine Les Béliers, eines der renommiertesten Weingüter der aufstrebenden AOC Moselle, vor den Toren von Metz. Eine Domaine, die zudem architektonisch zu den Highlights der Großregion zählt. Abschluss in gastronomischem Restaurant.

Die Kursgebühr beinhaltet die Busfahrt sowie die Degustation und Führung.

● Kurs 2991

Gerhard Rouget, Weinberater

Do. 14.03.2024

Abfahrt: 15:15 Uhr, Saarbrücken, Schlossplatz

EUR 80,00 (zzgl. Kosten für das Abendessen)

Tagesfahrt

Champagne

Degustation bei einem Champagnerwinzer an der Côte des Blancs und in einem großen Champagnerhaus. Abendmenü mit Champagnerbegleitung in einem gastronomischen Restaurant.

Die Kursgebühr beinhaltet die Busfahrt sowie die Degustation und Führung.

● Kurs 2992

Gerhard Rouget, Weinberater

Fr. 05.07.2024

Abfahrt: 7:00 Uhr an der Schlossmauer, Franz-Josef-Röder Str., Saarbrücken

EUR 130,00 (zzgl. Kosten für das Abendessen)

Dozentinnen und Dozenten



GERHARD ROUGET

Romanist und Berater für Weinwissen und Weinkultur

» Als Romanist kam ich durch Frankreich in Berührung mit Wein und zur professionellen Beschäftigung mit ihm. Auf der Grundlage von Fachliteratur und Degustationen auf Weingütern und in Restaurants geht es mir um beste Weine und Weingüter und um Wein als kulturhistorisches Gut. Vor diesem Hintergrund konzipiere und leite ich seit vielen Jahren Weinseminare. Ein Weinseminar verstehe ich als Geschmacksschulung und Orientierung im Dschungel einer enormen Produktvielfalt. Ein vhs-Weinseminar ist ein Angebot, über Qualität zu sprechen, und gibt Gelegenheit, an einem Abend für relativ kleines Geld hervorragende Weine und das Profil von Rebsorten und Weinregionen kennenzulernen. «

FÜLLT HERZ UND KONTO.



DEINE AUSBILDUNG IN DER PFLEGE.

Unser Care-Paket für dich:

- Attraktives Ausbildungsgehalt:
1.279,56 Euro im ersten Jahr
- Jährliche Sonderzahlung
plus Extrageld für gute Noten
- Ein Beruf, in dem du täglich
spürst, wie wunderbar du bist.

**Jetzt bewerben und
Azubi werden**



awo-saarland.de/ausbildung



Verantwortlich für den Programmbereich Sprachen



Sydney Müller
Programmbereichsleiterin
Altes Rathaus, Zi. 28
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4348
Fax 0681 506-4390
sydney.mueller@rvsbr.de

Sprachen



Inhalt

Sprachen	218
• Englisch	222
• Französisch	231
• Spanisch	240
• Italienisch	245
Weitere Sprachen	248
• Arabisch	248
• Bulgarisch	249
• Chinesisch	249
• Gebärdensprache	249
• Griechisch	250
• Altgriechisch	250
• Hebräisch	250
• Japanisch	250
• Koreanisch	250
• Kurdisch	251
• Latein	251
• Niederländisch	252
• Persisch	252
• Polnisch	252
• Portugiesisch	252
• Russisch	253
• Türkisch	253
Deutsch und Integration	254
• Prüfungen	256
• Integration	260
• Crash- und Abendkurse	262
• Zusatzangebote	264

Beratung und Information

Andrea Heib
Pädagogische Mitarbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 28
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4330
Fax 0681 506-4390
andrea.heib@rvsbr.de

Anmeldung und Service

Marion Savelkous
Sachbearbeiterin Englisch
Altes Rathaus, Zi. 32
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4312
Fax 0681 506-4390
marion.savelkous@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- Altes Rathaus und vhs-Zentrum
Am Schlossplatz 1-2
- Günter-Wöhe-Schulen für Wirtschaft
Keplerstraße 7

Kurse, die nicht die Mindestteilnehmerzahl erreichen, können nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmer einer Kürzung der Kurstermine oder einer Erhöhung der Kursgebühren zustimmen.

Anmeldung und Service

Sabine Ickler
*Sachbearbeiterin Französisch, Spanisch,
Italienisch und Weitere Sprachen*
Altes Rathaus, Zi. 1
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4319
Fax 0681 506-4390
sabine.ickler@rvsbr.de

SPRACHKOMPETENZ WIRD MESSBAR UND EUROPaweIT VERGLEICHBAR

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen hat zum Ziel, Sprachkompetenz in einer europaweit gültigen Skala messbar zu machen. Dazu wurden Kompetenzstufen genau beschrieben und definiert. Sie reichen von A1 (geringe Anfangskenntnisse) bis zu C2 (nahezu muttersprachliche Kenntnisse) und beschreiben die kommunikative Kompetenz in den Fertigungsbereichen Hören, Lesen, Sprechen, Schreiben. Am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen ausgerichtete Sprachenzertifikate sind international vergleichbar und transparent. Die vhs Regionalverband Saarbrücken ist anerkanntes Prüfungszentrum verschiedener internationaler Partner.

Zusammenarbeit mit Institutionen

- CIEP (Centre International d'Études Pédagogiques)
www.ciep.fr
- Institut Français
www.institutfrancais.de
- telc
www.telc.net
- Cambridge Assessment English
www.cambridgeenglish.org
www.cambridgeenglish.org/de

Elementare Sprachverwendung

A1

Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen, verstehen und verwenden. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, welche Leute sie kennen oder welche Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2

Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

Selbstständige Sprachverwendung

B1

Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessensgebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

B2

Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

Um die im Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) beschriebenen Kompetenzen direkt in unserem Kurssystem wiederzufinden und eine leichtere Einstufung in das passende Sprachniveau zu gewährleisten, wurden die international gültigen Stufenbezeichnungen des GER in unser Kurssystem aufgenommen.

Kompetente Sprachverwendung

C1
 Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

C2
 Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

*telc = the European language certificate
 *Cambridge English = Cambridge Assessment English
 *CIEP = Centre International d'Études pédagogiques

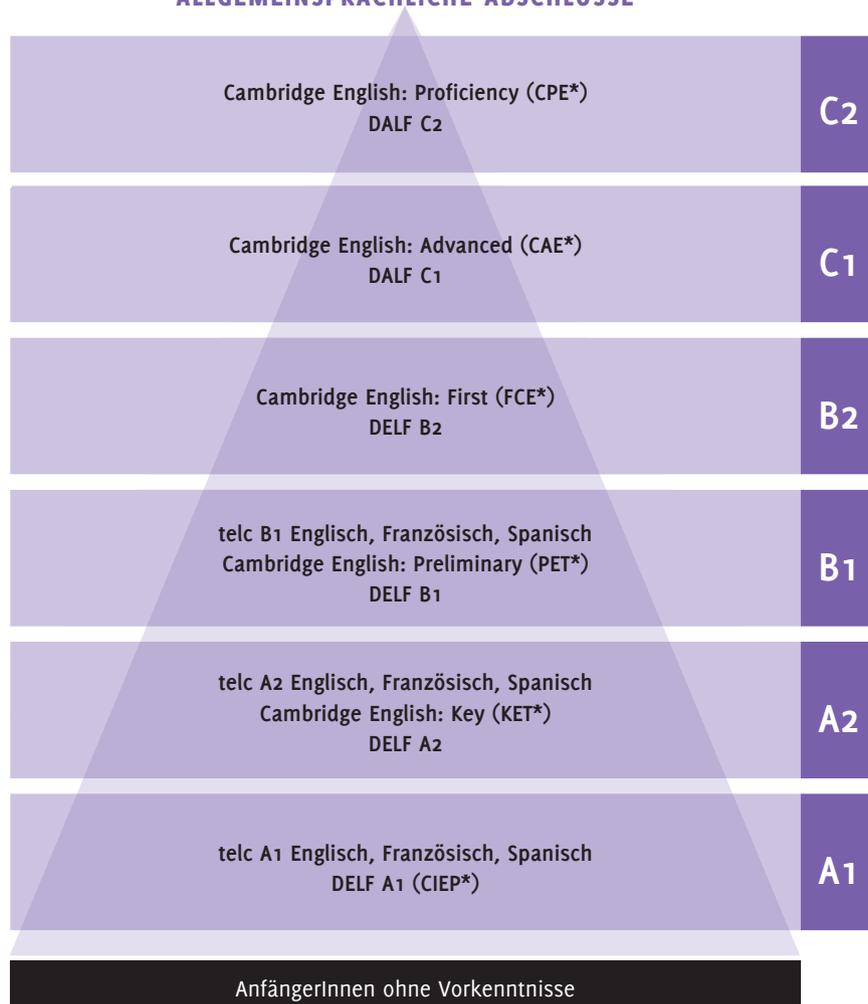
International anerkannte Abschlüsse der vhs – ein zusätzliches Plus für Sie

Sie wählen aus einem breitgefächerten Angebot international anerkannter und renommierter Abschlussmöglichkeiten entsprechend Ihrer Zielsetzungen und

bereiten sich in einem Vorbereitungslehrgang auf den angestrebten Abschluss vor.

Sie können eine Vielzahl von international anerkannten Prüfungen (siehe Schaubild) vor Ort ablegen, da die vhs anerkanntes Prüfungszentrum verschiedener internationaler Partner ist.

ALLGEMEINSPRACHLICHE ABSCHLÜSSE





Beratung und Einstufung

Sind Sie unsicher, bei welchem Niveau Sie in die Sprachkurse einsteigen sollten?

Wir beraten Sie gerne persönlich, telefonisch oder auch per E-Mail. Mit einem Einstufungstest und einer individuellen fachkompetenten Sprachberatung helfen wir Ihnen, den für Sie passenden Kurs zu finden. Einen Einstufungstest zur Selbsteinstufung finden Sie unter www.vhs-saarbruecken.de

Weitere Informationen zu Beratung und Einstufung:
Sydney Müller
Fon 0681 506-4348
sydney.mueller@rvsbr.de

ENGLISCH A1

Mit Abschluss von Englisch A1 können Sie erste einfache Satzstrukturen formulieren und elementare Fragen und Aussagen verstehen. Ihr Kenntnisstand entspricht der Kompetenzstufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Hooray for holidays!

Englisch für den Urlaub

1. Semester

Dieser Kurs ist eine gute Vorbereitung für alle, die in kurzer Zeit sprachlich fit für die Reise in ein englischsprachiges Land werden wollen. Sie lernen Redewendungen sowie einen Grundwortschatz, der es Ihnen ermöglicht, sich in typischen Alltagssituationen im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen etc. zurechtzufinden. Wer Gefallen an der englischen Sprache gefunden hat, kann im Anschluss einen Kurs Englisch A1 Stufe 1 besuchen und seine bisher erworbenen Kenntnisse systematisch vertiefen.

Lehrbuch: Hooray for Holidays! NEU, Hueber, ISBN 978-3-19-077243-8, ab Lektion 1

● Kurs 3201

Marina Calabrese

Do. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 29.02.2024, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Englisch für den Urlaub

2. Semester

Lehrbuch: Hooray for Holidays! NEU, Hueber, ISBN 978-3-19-077243-8, ab Lektion 7

● Kurs 3202

Andrea Heib

Mi. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 06.03.2024, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 5
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Junge vhs

English Teens Club

11 bis 13 Jahre

Unser Kurs bietet Jugendlichen eine dynamische Lernumgebung, um ihre Englischkenntnisse spielerisch zu verbessern. Durch vielfältige Aktivitäten, darunter interaktive Spiele, Gruppenprojekte und Diskussionen über aktuelle Themen, fördern wir nicht nur die sprachliche Entwicklung, sondern auch das Selbstbewusstsein im Umgang mit der englischen Sprache.

● Kurs 3203

Anna Suchkova

Mi. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 13.03.2024, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 13
20 UST, EUR 63,00
Anmeldung erforderlich bis 08.03.2024

Get started!

Englisch A1 Stufe 1

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501630-9, ab Lektion 1

● Kurs 3205

Thomas Schneider

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 27.02.2024, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A1 Stufe 1

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501630-9, ab Lektion 1

● Kurs 3206

Thomas Deutscher

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 06.03.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A1 Review 3. Semester

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.2,
Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501632-3

● **Kurs 3207**

Marina Calabrese

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 29.02.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A1 Stufe 1 mit Zeit und Muße

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen, die entspannt und ohne Zeitdruck Englisch lernen möchten. Eine sanfte Progression, viele Wiederholungsabschnitte und klare Strukturen ermöglichen die aktive Festigung des Gelernten. Motivierende Aufgaben und alltagsnahe Themen helfen, die eigenen Vorkenntnisse und kulturellen Interessen mit dem neuen Stoff zu verknüpfen und sorgen für Erfolgserlebnisse.

Lehrbuch: At your Leisure A1. Englisch mit Zeit und Muße, Hueber, ISBN 978-3-19-009599-5, ab Lektion 1

● **Kurs 3208**

Riccardo Strozzi

Mi. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 06.03.2024, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 23
30 UST, EUR 96,00 (max. 8 Teilnehmer)

English summer nights

Englisch A1 Stufe 1 & 2 im Sommer

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501630-9, ab Lektion 1

● **Kurs 3209**

Francesca Bertelli

Di.+Do. 17:00 – 20:00 Uhr
ab 23.07.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 5
60 UST, EUR 164,00
Anmeldung erforderlich bis 18.07.2024

Englisch A1 Stufe 2

Englisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1,
Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501630-9

● **Kurs 3210**

Riccardo Strozzi

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.02.2024, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 23
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501630-9, ab Lektion 8

● **Kurs 3211**

Thomas Schneider

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 27.02.2024, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A1 Stufe 3

Englisch A1 Stufe 3

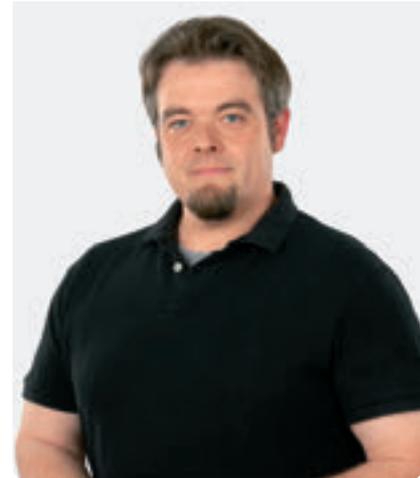
Lehrmaterial wird zu Beginn bekannt gegeben.

● **Kurs 3213**

Riccardo Strozzi

Di. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 27.02.2024, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Dozentinnen und Dozenten



GERHARD WAGNER
Dozent Englisch

» Eine Sprache besteht aus mehr als Worten und Grammatik. Deswegen heißt eine neue Sprache zu lernen immer auch, die Sprechenden dadurch kennen zu lernen. Jeder Sprachkurs ist eine kleine Reise in die Kultur, Geschichte und Weltanschauung der Muttersprachler, die man so vielleicht nie erwartet hätte. Und trotzdem findet man in allem Unbekannten doch immer auch etwas Vertrautes. «

Englisch A1 Stufe 3 mit Zeit und Muße

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen, die entspannt und ohne Zeitdruck Englisch lernen möchten. Eine sanfte Progression, viele Wiederholungsabschnitte und klare Strukturen ermöglichen die aktive Festigung des Gelernten. Motivierende Aufgaben und alltagsnahe Themen helfen, die eigenen Vorkenntnisse und kulturellen Interessen mit dem neuen Stoff zu verknüpfen und sorgen für Erfolgserlebnisse.

Lehrbuch: *At your Leisure A1*. Englisch mit Zeit und Muße, Hueber,

ISBN 978-3-19-009599-5, ab Lektion 7

● **Kurs 3215**

Thomas Deutscher

Mi. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 28.02.2024, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 11

30 UST, EUR 96,00 (max. 8 Teilnehmer)

Englisch A1 Stufe 4

Englisch A1 Stufe 4

Lehrmaterial wird zu Beginn bekannt gegeben.

● **Kurs 3217**

Riccardo Strozzi

Di. 19:30 – 21:00 Uhr

ab 27.02.2024, 15 Termine

G.-Wöhe-Schulen, Raum 14

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A1 Stufe 4

Lehrmaterial wird zu Beginn bekannt gegeben.

● **Kurs 3219**

Brigitte Klee

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 28.02.2024, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 15

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

ENGLISCH A2

Mit Abschluss von Englisch A2 beherrschen Sie wichtige sprachliche Grundstrukturen. Sie können sich in einfachen alltäglichen Situationen verständigen, einfachen Texten die wichtigsten Informationen entnehmen und kurze Mitteilungen wie Postkarten, Telefonnotizen und kurze Briefe verfassen.

Ihr Kenntnisstand entspricht der Kompetenzstufe A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Englisch A2 Stufe 1

Englisch A2 Stufe 1

Lehrmaterial wird zu Beginn bekannt gegeben.

● **Kurs 3220**

Riccardo Strozzi

Di. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 27.02.2024, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 11

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A2 Stufe 1

Lehrwerk: *Let's Enjoy English A2.1*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501638-5, ab Lektion 1

● **Kurs 3221**

Francesca Bertelli

Do. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 29.02.2024, 15 Termine

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A2 Stufe 1 mit Zeit und Muße

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen, die entspannt und ohne Zeitdruck Englisch lernen möchten. Eine sanfte Progression, viele Wiederholungsabschnitte und klare Strukturen

ermöglichen die aktive Festigung des Gelernten. Motivierende Aufgaben und alltagsnahe Themen helfen, die eigenen Vorkenntnisse und kulturellen Interessen mit dem neuen Stoff zu verknüpfen und sorgen für Erfolgserlebnisse.

Lehrbuch: *At your Leisure A2*. Englisch mit Zeit und Muße, Hueber, ISBN 978-3-19-109599-4

● **Kurs 3223**

Riccardo Strozzi

Di. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 27.02.2024, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 11

30 UST, EUR 96,00 (max. 8 Teilnehmer)

Englisch A2 Stufe 2

Englisch A2 Stufe 2

Lehrbuch: *Let's Enjoy English A2.1*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501638-5, ab Lektion 4

● **Kurs 3224**

Gerhard Wagner

Mo. 16:30 – 18:00 Uhr

ab 26.02.2024, 15 Termine

G.-Wöhe-Schulen, Raum 14

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A2 Stufe 2

Lehrbuch: *Let's Enjoy English A2.1*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501638-5, ab Lektion 4

● **Kurs 3225**

Gerhard Wagner

Mo. 18:30 – 20:00 Uhr

ab 26.02.2024, 15 Termine

G.-Wöhe-Schulen, Raum 14

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A2 Stufe 3

Englisch A2 Stufe 3

Lehrmaterial wird zu Beginn bekannt gegeben.

● **Kurs 3226****Brigitte Klee**

Mi. 16:30 – 18:00 Uhr
 ab 28.02.2024, 15 Termine
 Altes Rathaus, Raum 15
 30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A2 Stufe 3

Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.2, Verlag
 Klett, ISBN 978-3-12-501639-2, ab Lektion 6

● **Kurs 3227****Francesca Bertelli**

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
 ab 06.03.2024, 15 Termine
 Altes Rathaus, Raum 27
 30 UST, EUR 82,00 (61,50)

English summer nights**Englisch A2 Refresher Course in summer**

In diesem Kurs werden mithilfe von authentischen Lehrmaterialien die alltagsnahen Sprachfertigkeiten in den Fokus gerückt. Spezielle Einheiten zur Grammatik in der gesprochenen Sprache, Wortschatzarbeit zu „Everyday English“ sowie Übungen zum schriftlichen Ausdruck trainieren und vertiefen Ihre sprachlichen Fähigkeiten für die direkte Anwendung im Alltag.

Lehrmaterial wird zu Beginn bekannt gegeben.

● **Kurs 3229****Francesca Bertelli**

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
 ab 31.07.2024, 6 Termine
 Altes Rathaus, Raum 27
 12 UST, EUR 53,00
Anmeldung erforderlich bis 25.07.2024

English for work, socializing and travel A2 in summer

Erleben Sie, wie viel Spaß es machen

kann, Englisch zu sprechen! Dieser Kurs richtet sich an alle, die Englisch für die Arbeit, für Alltagssituationen und fürs Reisen benötigen.

Lehrbuch: Language Hub Elementary Student's Book, Hueber,
 ISBN: 978-3-19-032984-7

● **Kurs 3230****Dr. Horst Dörrenbächer**

Mo.+Mi. 17:00 – 20:00 Uhr
 ab 17.06.2024, 8 Termine
 Altes Rathaus, Raum 5
 32 UST, EUR 87,00
Anmeldung erforderlich bis 12.06.2024

ENGLISCH A2/B1**Let's practice!****Englisch A2/B1 Refresher Course**

In diesem Kurs werden mithilfe von authentischen Lehrmaterialien die alltagsnahen Sprachfertigkeiten in den Fokus gerückt. Spezielle Einheiten zur Grammatik in der gesprochenen Sprache, Wortschatzarbeit zu „Everyday English“ sowie Übungen zum schriftlichen Ausdruck trainieren und vertiefen Ihre sprachlichen Fähigkeiten für die direkte Anwendung im Alltag.

Lehrbuch: Brush up A2, English Refresher, Hueber, ISBN 978-3-19-002936-5, ab Lektion 6

● **Kurs 3231****Thomas Deutscher**

Mo. 10:30 – 12:00 Uhr
 ab 04.03.2024, 15 Termine
 Altes Rathaus, Raum 5
 30 UST, EUR 82,00 (61,50)

English Conversation step by step A2/B1

Der Kurs richtet sich an Senioren, die ihre Englischkenntnisse praktisch anwenden,

Dozentinnen und Dozenten

AMANDA VENTURA-WEBER
Dozentin Englisch

» *Ich komme aus Boston in den USA und lebe seit 2016 im Saarland. Meine Erfahrungen im Englischunterricht umfassen kreative Lernspiele mit Kindern, Prüfungsvorbereitungen mit Erwachsenen und alles, was sich dazwischen befindet. Ich bin davon überzeugt, dass Sprachen lernen Türen öffnet und Barrieren abbaut. Deshalb ist der Schwerpunkt meiner Kurse Kommunikation durch Sprechen und Zuhören. Durch Spaß und interessante Themen stärken die Teilnehmer ihr Selbstvertrauen beim Sprechen.* «

erweitern und vertiefen möchten. Diskutieren Sie in entspannter Gesprächsrunde aktuelle Themen und frischen Sie Ihr Wortschatz- und Grammatikwissen auf!

● **Kurs 3232**

Silke Steffen

Mi. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 28.02.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Learning English with short stories and songs A2/B1

In diesem Kurs können Interessierte anhand ausgewählter moderner Kurztexte bzw. aktueller Songs (gerne auch nach Vorschlag) ihre Englischkenntnisse erweitern. Hierbei sind Aussprache- und Sprechtraining ebenso wie Erweiterung des Wortschatzes und Grammatik wichtige Bestandteile des Kurses.

● **Kurs 3234**

Brigitte Klee

Sa. 09:45 – 12:00 Uhr
ab 02.03.2024, 10 Termine
Termine werden zu Beginn besprochen.
Altes Rathaus, Raum 5
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

 **Online-Kurs**

Fixing common mistakes made by German speakers A2/B1

In diesem Kurs können Interessierte daran arbeiten, typische Fehler, die Deutsche in Englisch machen, zu beheben. Inhalt des Kurses sind Aussprache, Vokabeln und Grammatik.

● **Kurs 3236**

Christopher Lewis

Mo. 18:00 – 19:00 Uhr
ab 11.03.2024, 15 Termine
online, Zoom
20 UST, EUR 55,00
Anmeldung erforderlich

Let's talk about movies!

English Film Club

Immerse yourself in the world of English-language cinema while enhancing your speaking skills in a dynamic and supportive environment. Engage in lively discussions sparked by carefully selected films, and practice expressing your thoughts, opinions, and emotions in English. This course focuses on vocabulary expansion, cultural insights, and interactive speaking exercises to boost your confidence and proficiency.

Termine: 20.03.2024, 10.04.2024,
24.04.2024, 08.05.2024

● **Kurs 3237**

Anna Suchkova

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 20.03.2024, 4 Termine
Altes Rathaus, Raum 13
8 UST, EUR 31,00
Anmeldung erforderlich bis 15.03.2024

English at the museum

**In Kooperation mit dem
Saarlandmuseum – Moderne Galerie**

Englisch im Museum

Verbinden Sie einen Museumsbesuch mit einer kleinen englischen Konversationsrunde in entspannter Atmosphäre!

Es erwartet Sie eine 60-minütige Führung in englischer Sprache durch den Skulpturengarten der Modernen Galerie des Saarlandmuseums und anschließend eine 60-minütige Konversationseinheit auf Englisch, die Ihnen die Möglichkeit bietet, Ihre Englischkenntnisse außerhalb des gewohnten Kursraums praktisch anzuwenden. Für die Diskussionsrunde werden Grundkenntnisse des Englischen empfohlen, aber keine Sorge, Sie erhalten

vorab bereits begleitende Materialien. Für die Führung ist vor Ort eine Gebühr von 3 EUR zu entrichten.

● **Kurs 3238**

Francesca Bertelli

So. 28.04.2024, 14:00 – 16:00 Uhr
Moderne Galerie, Bismarckstr.,
Saarbrücken
EUR 7,00
Anmeldung erforderlich

ENGLISCH B1

Mit Abschluss von Englisch B1 verfügen Sie über solide Grundkenntnisse der Alltagssprache und können sich in alltäglichen Gesprächssituationen behaupten. Ihr Kenntnisstand entspricht der Kompetenzstufe B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Englisch B1 Stufe 2

Englisch B1 Stufe 2

Lehrbuch: Let's Enjoy English B1.1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501644-6, ab Lektion 5

● **Kurs 3241**

Silke Steffen

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.02.2024, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 11
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch B1 Stufe 2 mit Zeit und Muße

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen, die entspannt und ohne Zeitdruck Englisch lernen möchten. Eine sanfte Progression, viele Wiederholungsabschnitte und klare Strukturen ermöglichen die aktive Festigung des Gelernten. Motivierende Aufgaben und alltagsnahe Themen helfen, die eigenen Vorkenntnisse und kulturellen Interessen mit dem

neuen Stoff zu verknüpfen und sorgen für Erfolgserlebnisse.

Lehrbuch: At your Leisure B1. Englisch mit Zeit und Muße, Hueber, ISBN 978-3-19-309599-2, ab Lektion 6

● **Kurs 3243**

Francesca Bertelli

Fr. 17:30 – 19:00 Uhr
ab 01.03.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
30 UST, EUR 96,00 (max. 8 Teilnehmer)

Let's practice!

Englisch B1 Refresher Course

Mithilfe von authentischen Lehrmaterialien werden die alltagsnahen Sprachfertigkeiten in den Fokus gerückt. Spezielle Einheiten zur Grammatik in der gesprochenen Sprache, Wortschatzarbeit zu „Everyday English“ sowie Übungen zum schriftlichen Ausdruck trainieren und vertiefen Ihre sprachlichen Fähigkeiten für die direkte Anwendung im Alltag. Lehrmaterial wird zu Beginn bekannt gegeben.

● **Kurs 3245**

Amanda Ventura-Weber

Mo. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 26.02.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch B1 Refresher Course

Lehrbuch: Headway, Intermediate, Part B, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-452918-1, ab Lektion 10

● **Kurs 3246**

Francesca Bertelli

Di. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 27.02.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

English for work, socializing and travel B1

Explore authentic materials and engaging topics, expanding your vocabulary, learning common phrases, and understanding cultural differences relevant to everyday life. Connect effortlessly with others, both professionally and socially, and make the most of your travel experiences.

Lehrbuch: Language Hub, Pre-Intermediate, Hueber, ISBN 978-3-19-062984-8

● **Kurs 3249**

Francesca Bertelli

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 05.03.2024, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 22
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Let's talk about culture!

 **Online-Kurs**

German, British and American Cultures: Contrasting Perspectives

Explore the contrasting perspectives of German, British and American cultures in this immersive course. Analyze their customs, traditions, values, and societal norms, uncovering the unique dynamics that shape each culture. Gain cross-cultural competence and learn to navigate intercultural interactions between Germans, Brits and Americans. Understand and appreciate the differences between these captivating cultures.

● **Kurs 3250**

Christopher Lewis

Di. 18:00 – 19:00 Uhr
ab 05.03.2024, 15 Termine
online, Zoom
20 UST, EUR 55,00
Anmeldung erforderlich

Dozentinnen und Dozenten



KATHERINE RAU
Dozentin Englisch

» Ursprünglich komme ich aus San Francisco in Kalifornien, doch während meines Austauschjahrs an der Universität des Saarlandes habe ich mich in das Saarland verliebt und bin geblieben. Ich glaube fest daran, dass Lernen und Unterrichten Spaß machen sollten, und genau das möchte ich in meinen Englischkursen vermitteln. Meine Kurse sind alles andere als langweilig und trocken. Stattdessen erwartet die Teilnehmer eine entspannte, lockere Atmosphäre, in der wir gemeinsam daran arbeiten, Hemmungen beim Englisch sprechen mit Spaß zu überwinden und das Selbstbewusstsein stärken. «

English summer nights

English for work, socializing and travel B1/B1+ in summer

Experience the joy of learning and communicating with others! This course is designed to meet the everyday language requirements of people who need English for work, socializing and travel.

Lehrbuch: Language Hub Intermediate Student's Book, Hueber, ISBN: 978-3-19-092984-9

● **Kurs 3252**

Dr. Horst Dörrenbächer

Di.+Do. 17:00 – 20:00 Uhr
ab 18.06.2024, 8 Termine

Altes Rathaus, Raum 5

32 UST, EUR 87,00

Anmeldung erforderlich bis 12.06.2024

ENGLISCH B2

Sie können bereits ein Gespräch mit Muttersprachlern führen und auch die Hauptinhalte komplexer Texte verstehen. Anhand aktueller Materialien trainieren Sie Ihre Sprachkenntnisse und erweitern Ihren Wortschatz.

Let's practice!

English B2 Refresher Course

This course offers authentic course material and focuses on real-world language skills. Specially designed units cover spoken grammar, everyday English as well as written expression enabling participants to develop, train and deepen their skills for direct application in everyday life.

Lehrbuch: Headway, Upper-Intermediate, Part A, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-453973-9

● **Kurs 3261**

Riccardo Strozzi

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 26.02.2024, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 23
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

English B2 Refresher Course

Lehrmaterial wird zu Beginn bekannt gegeben.

● **Kurs 3262**

Thomas Deutscher

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 29.02.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 5
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

English B2 Speakout

This comprehensive course seamlessly integrates essential language skills – speaking, listening, reading, and writing – to enhance your English proficiency. With a focus on practical communication, the course equips you with the tools to express yourself confidently in various contexts. Explore diverse cultural insights while refining grammar, vocabulary, and pronunciation.

Lehrbuch: Speakout B2 3rd Edition, Pearson, ISBN 978-1-292-35954-0

● **Kurs 3264**

Javier Behr

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 05.03.2024, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 18
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Let's talk and practice!

English B2 Conversation

Lehrbuchunabhängige, nicht-prüfungsbezogene Kurse für Teilnehmer, die sich im freien Gespräch bzw. in der korrekten Sprachanwendung perfektionieren wollen.

● **Kurs 3266**

Katherine Rau

Mo. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 04.03.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 5
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

ENGLISCH B2/C1

Let's talk and practice!

English B2/C1 Conversation

Lehrbuchunabhängige, nicht-prüfungsbezogene Kurse für Teilnehmer, die sich im freien Gespräch bzw. in der korrekten Sprachanwendung perfektionieren wollen.

● **Kurs 3272**

Riccardo Strozzi

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 27.02.2024, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

English B2/C1 Conversation

● **Kurs 3276**

Astrid Pidoll-Champomier

Fr. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 01.03.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

 **Online-Kurs**

English B2/C1 Practicing English through short stories

In this course, interested parties can expand their English language skills with selected short stories (also on suggestion). This is a conversation course for English so that students read a short text each week and then discuss it together in our weekly sessions.

The course offers the opportunity to practice English and improve pronunciation and vocabulary.

● **Kurs 3279**

Christopher Lewis

Fr. 17:30 – 19:00 Uhr
 ab 08.03.2024, 12 Termine
 online, Zoom
 24 UST, EUR 66,00
Anmeldung erforderlich

ENGLISCH C1

Sie verfügen bereits über sehr gute Englischkenntnisse, können sich spontan und fließend ausdrücken, möchten aber weiterhin Ihre Sprachkenntnisse trainieren und Ihren Wortschatz erweitern.

Join our reading circle and book club!

Englisch C1 Reading circle in English

A relaxed reading circle to informally discuss the following four books:

The Man who Mistook his Wife for a Hat
 by Oliver Sacks
 Tom Lake by Ann Patchett
 Hamnet by Maggie O'Farrell
 The Thursday Murder Club by Richard
 Osman

We will devote one evening to each book, in the order listed above. Please do your best to have read each book before class, so we can all contribute to the discussion.

Termine: 28.02.2024, 10.04.2024,
 08.05.2024, 19.06.2024

● Kurs 3282

Bobbye Pernice

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
 ab 28.02.2024, 4 Termine
 Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
 8 UST, EUR 31,00 (23,50)



Online-Kurs

The Novel Book Club

Red Queen by Juan Gómez-Jurado
 Delve into one chapter per week, unraveling themes, characters, and literary techniques. Engage in lively discussions, cultivate critical thinking, and foster a community of passionate readers. Embark on a literary journey, one chapter at a time.

● Kurs 3283

Christopher Lewis

Do. 18:00 – 19:00 Uhr
 ab 07.03.2024, 12 Termine
 online, Zoom
 16 UST, EUR 55,00
Anmeldung erforderlich

Sie möchten einen Nachweis über Ihre Kursteilnahme?
 Lassen Sie sich Ihre Teilnahme an unseren Kursen durch eine Teilnahmebestätigung dokumentieren!

PRÜFUNGEN

Möchten Sie sich Ihre sprachlichen Fähigkeiten offiziell bestätigen lassen? Lassen Sie sich beraten, welche Prüfung Ihren Sprachkenntnissen entspricht:

Sydney Müller

0681 506-4348
 sydney.mueller@rvsbr.de

telc English A1/A1 Junior
 telc English A2/A2 School
 telc English A2-B1/A2-B1 School/A2-B1
 Business
 telc English B1/B1 School/B1 Business/
 B1 Hotel and Restaurant
 telc English B1-B2/B1-B2 Business
 telc English B2/B2 School/B2 Business/
 B2 Technical
 telc English B2-C1 University/B2-C1 Busi-

ness
 telc English C1

Cambridge Assessment English

<http://www.cambridgeenglish.org>
<http://www.cambridgeenglish.org/de>

Cambridge English:
 KEY (KET, Niveau A2) + KET for Schools

Cambridge English: Preliminary
 (PET, Niveau B1) + PET for Schools

Cambridge English:
 First (FCE, Niveau B2) + First for School

Cambridge English: Advanced
 (CAE, Niveau C1)

Cambridge English: Proficiency
 (CPE, Niveau C2)

CAMBRIDGE STUDIES

Für Ihre Einstufung können Sie diesen Einstufungstest nutzen:
www.cambridgeenglish.org/test-your-english

Diese Prüfungen werden weltweit in anerkannten Prüfungszentren (im Saarland: Verband der Volkshochschulen des Saarlandes: www.vhs-saar.de) abgenommen und von Hochschulen, Arbeitgebern sowie Bildungsbehörden geschätzt und als Nachweis qualifizierter Sprachkenntnisse anerkannt.

www.cambridgeenglish.org
www.cambridgeenglish.org/de

Prüfungstermine:

Cambridge English: B1 Preliminary (PET)
06.06.2024

Cambridge English: B2 First (FCE)
20.04.2024

Cambridge English: C1 Advanced (CAE)
16.03.2024

Cambridge English: C2 Proficiency (CPE)
08.06.2024

Die Anmeldung zur Prüfung erfolgt beim Prüfungszentrum (Verband der Volkshochschulen des Saarlandes: www.vhs-saar.de).

ENGLISCH BILDUNGSURLAUB

Für alle Bildungsurlaubskurse ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Diese Kurse können auch ohne Anspruch auf Bildungsurlaub besucht werden.

So verwirklichen Sie Ihre Freistellung zur Weiterbildung:

Eine Anmeldebestätigung erhalten Sie nach Ihrer schriftlichen Anmeldung von uns.

Sie beantragen Ihre Freistellung mindestens 8 Wochen vor Kursbeginn bei Ihrem Arbeitgeber.

Bei Bedarf kann ein Kurs als Kleingruppe bei höherer Kursgebühr eingerichtet werden.

Eine Abmeldung vom Kurs ist nur bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn möglich.

Business English: Unlocking Success in Professional Communication B1

This intensive course focuses on developing English language skills for professionals. Participants will enhance their communication abilities in business contexts, covering areas such as meetings, presentations, emails, and negotiations. Through interactive exercises and practical simulations, learners will improve their speaking, listening, reading, and writing skills. The course also emphasizes business vocabulary and grammar.
Lehrbuch: Basis for Business, New Edition B1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-121850-8

● **Kurs 3350****Francesca Bertelli**

Mo. – Fr. 09:00 – 15:30 Uhr
ab 15.07.2024, 5 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
35 UST, EUR 135,00

Business English: Excelling in Professional Communication B2

This course focuses on developing advanced Business English skills for professionals. Participants will engage in practical activities, discussions, and simulations to refine their speaking, listening, reading, and writing abilities in a business context. Topics covered include negotiations, cross-cultural communication, presentations, and written correspondence. Participants will expand their business vocabulary and improve grammatical accuracy.
Lehrbuch: Basis for Business, New Edition B2, Cornelsen, ISBN 978-3-06-122156-0

● **Kurs 3352****Javier Behr**

Mo. – Fr. 09:00 – 15:30 Uhr
ab 15.07.2024, 5 Termine
Altes Rathaus, Raum 5
35 UST, EUR 135,00

Dozentinnen und Dozenten

FRANCESCA BERTELLI
Dozentin Englisch

» Nachdem ich mein Studium in Florenz beendet hatte, zog ich nach New York City, das dann für 25 Jahre meine Heimatstadt wurde. Ich habe eine echte Leidenschaft für das Unterrichten und liebe es, mein Wissen über die englische Sprache sowie die Kultur und Geschichte der englischsprachigen Länder weiterzugeben. In meinem Unterricht wende ich den Full-Immersion-Ansatz an, so dass Deutsch nur gelegentlich verwendet wird, um schwierige Punkte zu klären, wobei ich immer den besten Weg finde, die Unterrichtsstunde engagiert und angemessen auf jeden Teilnehmer abzustimmen. Ihre Fortschritte sind mein Erfolg und ich bin sehr stolz darauf, Ihre Sprachkenntnisse auf das nächste Niveau zu bringen. <<

FRANZÖSISCH

FRANZÖSISCH A1

Mit Abschluss von Französisch A1 können Sie erste einfache Satzstrukturen formulieren und elementare Fragen und Aussagen verstehen. Ihr Kenntnisstand entspricht der Kompetenzstufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Vive les vacances!

Französisch für Tourismus

1. Semester

Dieser Kurs ist nicht nur eine gute Vorbereitung für alle, die in kurzer Zeit sprachlich fit für die Reise in ein französischsprachiges Land werden wollen, sondern auch ein geeigneter Crashkurs für Beschäftigte in Hotels, Gaststätten und Geschäften hier in der Grenzregion. Sie lernen Redewendungen sowie einen Grundwortschatz, der es Ihnen ermöglicht, sich in typischen Alltagssituationen im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen etc. zurechtzufinden. Neueinsteiger bzw. Fortgeschrittene sind in beiden Kursen herzlich willkommen.

Wer Gefallen an der französischen Sprache gefunden hat, kann im Anschluss einen Kurs Französisch A1 Stufe 1 besuchen und seine bisher erworbenen Kenntnisse systematisch vertiefen.

Lehrbuch: Vive les vacances! Neu, Hueber, ISBN 978-3-19-117243-5, ab Lektion 1

● Kurs 3401

Georg Henkel

Di. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 27.02.2024, 10 Termine

G.-Wöhe-Schulen, Raum 23

20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Commençons!

Französisch A1 Stufe 1

Lehrbuch: Rencontres en français A1, Klett, ISBN 978-3-12-529642-8, ab Lektion 1

● Kurs 3403

Ingrid Sonfack

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr

ab 26.02.2024, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 13

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A1 Stufe 1

Lehrbuch: Rencontres en français A1, Klett, ISBN 978-3-12-529642-8, ab Lektion 1

● Kurs 3405

Susanne Krause-Wichmann

Di. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 27.02.2024, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 26

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A1 Stufe 1

Lehrbuch: Rencontres en français A1, Klett, ISBN 978-3-12-529642-8, ab Lektion 1

● Kurs 3406

Georg Henkel

Di. 19:30 – 21:00 Uhr

ab 27.02.2024, 15 Termine

G.-Wöhe-Schulen, Raum 23

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

 **Online-Kurs**

Französisch A1 Stufe 1

Lehrbuch: Rencontres en français A1, Klett, ISBN 978-3-12-529642-8, ab Lektion 1

● Kurs 3407

Eric Deby

Do. 16:00 – 17:30 Uhr

ab 29.02.2024, 15 Termine

online, Zoom

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Anmeldung erforderlich bis 26.02.2024



Buchen Sie Ihre Firmenschulung bei uns!

Berufsorientierte Sprachkurse fördern die fremdsprachliche sowie die interkulturelle Kompetenz Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und gewährleisten so den professionellen Umgang sowohl mit Geschäftspartnern als auch mit Kunden.

Wir bieten Ihnen qualifizierten Sprachunterricht individuell auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens zugeschnitten:

- Englisch • Französisch • Spanisch
- Weitere Sprachen auf Anfrage
- Inhouse oder an einem anderen geeigneten Ort

Beratung und Information:

Sydney Müller | Fon 0681 506-4348

sydney.mueller@rvsbr.de



Beratung und Einstufung

Sind Sie unsicher, bei welchem Niveau Sie in die Sprachkurse einsteigen sollten?

Wir beraten Sie gerne persönlich, telefonisch oder auch per E-Mail. Mit einem Einstufungstest und einer individuellen fachkompetenten Sprachberatung helfen wir Ihnen, den für Sie passenden Kurs zu finden. Einen Einstufungstest zur Selbsteinstufung finden Sie unter www.vhs-saarbruecken.de

Weitere Informationen zu Beratung und Einstufung:
 Sydney Müller
 Fon 0681 506-4348
sydney.mueller@rvsbr.de

Französisch A1 Stufe 1 nach den Osterferien

Lehrbuch: Rencontres en français A1, Klett, ISBN 978-3-12-529642-8, ab Lektion 1

● **Kurs 3409**

Sabrina Kircher Francois

Mo. 10:30 – 12:00 Uhr
 ab 08.04.2024, 10 Termine
 Altes Rathaus, Raum 25
 (Textiler Werkraum)
 20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Französisch A1 Stufe 1 nach den Osterferien

Lehrbuch: Rencontres en français A1, Klett, ISBN 978-3-12-529642-8, ab Lektion 1

● **Kurs 3410**

Eric Deby

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
 ab 08.04.2024, 10 Termine
 Altes Rathaus, Raum 25
 (Textiler Werkraum)
 20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Été français

Französisch A1 Stufe 1 im Sommer

Lehrbuch: Rencontres en français A1, Klett, ISBN 978-3-12-529642-8, ab Lektion 1

● **Kurs 3412**

Ingrid Sonfack

Mo. 17:30 – 19:45 Uhr
 ab 08.07.2024, 7 Termine
 Altes Rathaus, Raum 16
 21 UST, EUR 66,50 (49,50)
Anmeldung erforderlich bis 04.07.2024

Französisch A1 Auffrischung im Sommer

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die das Niveau A1 bereits erreicht haben, jedoch vor dem Einstieg in die Stufe A2 ihre Kenntnisse zunächst festigen und aktivieren möchten.

Lehrbuch: Intermezzo Französisch A1, Hueber, ISBN 978-3-19-109600-7 Kurs 3428, ab Lektion 1

● **Kurs 3414**

Astrid Meiser

Mo.+Mi. 18:00 – 20:30 Uhr
 ab 24.06.2024, 6 Termine
 Altes Rathaus, Raum 6
 20 UST, EUR 63,00 (47,00)
Anmeldung erforderlich bis 19.06.2024

Französisch A1 Stufe 2

Französisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: Rencontres en français A1, Klett, ISBN 978-3-12-529642-8, ab Lektion 4

● **Kurs 3416**

Ingrid Sonfack

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
 ab 26.02.2024, 15 Termine
 Altes Rathaus, Raum 13
 30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: Rencontres en français A1, Klett, ISBN 978-3-12-529642-8, ab Lektion 5

● **Kurs 3417**

Eric Deby

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
 ab 26.02.2024, 15 Termine
 Altes Rathaus, Raum 25
 (Textiler Werkraum)
 30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: Rencontres en français A1, Klett, ISBN 978-3-12-529642-8, ab Lektion 5

● **Kurs 3418**

Dr. Elisabeth Rauch-Bernd

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
 ab 10.04.2024, 15 Termine
 Altes Rathaus, Raum 25
 (Textiler Werkraum)
 30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A1 Stufe 3

Französisch A1 Stufe 3

Lehrbuch: Rencontres en français A1,
Klett, ISBN 978-3-12-529642-8, ab Lektion 8

● **Kurs 3420**

Dr. Elisabeth Rauch-Bernd

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 09.04.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A1 Stufe 3

Lehrbuch: Rencontres en français A1,
Klett, ISBN 978-3-12-529642-8, ab Lektion 9

● **Kurs 3422**

Sabrina Kircher Francois

Mi. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 28.02.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Répons!

Französisch A1 Auffrischung

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer,
die das Niveau A1 bereits erreicht haben,
jedoch vor dem Einstieg in die Stufe A2
ihre Kenntnisse zunächst festigen und
aktivieren möchten.

Lehrbuch: Intermezzo Französisch A1,
Hueber, ISBN 978-3-19-109600-7,
ab Lektion 1

● **Kurs 3424**

Astrid Meiser

Mi. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 28.02.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

FRANZÖSISCH A2

Mit Abschluss von Französisch A2
beherrschen Sie wichtige sprachliche
Grundstrukturen. Sie können sich in
einfachen alltäglichen Situationen
verständigen, einfachen Texten die
wichtigsten Informationen entneh-
men und kurze Mitteilungen wie
Postkarten, Telefonnotizen und kurze
Briefe verfassen. Ihr Kenntnisstand
entspricht der Kompetenzstufe A2 des
Gemeinsamen Europäischen Referenz-
rahmens.

Französisch A2 Stufe 1

Französisch A2 Stufe 1

Lehrbuch: Rencontres en français A2,
Klett, ISBN 978-3-12-529648-0, ab Lektion 1

● **Kurs 3427**

Dr. Elisabeth Rauch-Bernd

Di. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 09.04.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A2 Stufe 1

Lehrbuch: Rencontres en français A2,
Klett, ISBN 978-3-12-529648-0, ab Lektion 1

● **Kurs 3430**

Susanne Krause-Wichmann

Do. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 29.02.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A2 Stufe 2

Französisch A2 Stufe 2

Lehrbuch: Rencontres en français A2,
Klett, ISBN 978-3-12-529648-0, ab Lektion 5

Dozentinnen und Dozenten



ASTRID MEISER
Dozentin Französisch

» Bereits seit 30 Jahren unterrichte
ich mit großer Freude Französisch
an der vhs. Es ist mir sehr wichtig,
mit der Zeit zu gehen und auf
dem neuesten Stand zu sein, was
Lehr- und Lernmethoden sowie
landeskundliche Themen betrifft.
Da Sprache auch immer eng mit
Kultur verwoben ist, möchte ich
Ihnen in meinen Kursen nicht
nur sprachliches, sondern auch
kulturelles Wissen an die Hand
geben. In entspannter Atmo-
sphäre und mit viel Spaß werden
wir uns dem Französischen und
den Besonderheiten Frankreichs
widmen. Besonders freue ich mich,
wenn mir Kursteilnehmer stolz von
ihren (sprachlichen) Abenteuern
berichten können. «

● Kurs 3431

Gerhard Rouget

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
 ab 26.02.2024, 15 Termine
 Altes Rathaus, Raum 25
 (Textiler Werkraum)
 30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A2 Stufe 3**Französisch A2 Stufe 3**

Lehrbuch: Voyages NEU A2, Klett,
 ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 7

● Kurs 3433

Susanne Krause-Wichmann

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
 ab 27.02.2024, 15 Termine
 Altes Rathaus, Raum 27
 30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A2 Stufe 3 am Samstag

Lehrbuch: Voyages NEU A2, Klett,
 ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 5

● Kurs 3435

Astrid Meiser

Sa. 09:00-13:00 Uhr
 02.03./09.03./16.03.2024, 3 Termine
 Altes Rathaus, Raum 17
 15 UST, EUR 45,00
 Anmeldung erforderlich bis 28.02.2024

Französisch A2 Stufe 3 am Samstag

Lehrbuch: Voyages NEU A2, Klett, ISBN
 978-3-12-529422-6, ab Lektion 6

● Kurs 3436

Astrid Meiser

Sa. 09:00-13:00 Uhr
 01.06./08.06./15.06.2024, 3 Termine
 Altes Rathaus, Raum 15
 15 UST, EUR 45,00
 Anmeldung erforderlich bis 29.05.2024

Répétons!

Sie haben Französisch schon einmal gelernt, inzwischen aber vieles wieder vergessen? In diesen Kursen reaktivieren Sie Ihre versunkenen Französischkenntnisse effektiv.

Französisch A2 Auffrischung Dialoge für den Alltag

Lehrbuch: Rebonjour A2, Hueber,
 ISBN 978-3-19-003373-7

● Kurs 3440

Nicoline Thiele

Di. 10:30 – 12:00 Uhr
 ab 27.02.2024, 10 Termine
 Altes Rathaus, Raum 25
 (Textiler Werkraum)
 20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Französisch A2 Auffrischung Dialoge für den Alltag

Lehrbuch: Rebonjour A2, Hueber,
 ISBN 978-3-19-003373-7

● Kurs 3441

Thierry Dupin

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
 ab 29.04.2024, 10 Termine
 Altes Rathaus, Raum 14
 20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Französisch A2/B1 Lektüre, Grammatik, Konversation

Freie Materialien

● Kurs 3442

Martina Herrmann

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
 ab 27.02.2024, 15 Termine
 Altes Rathaus, Raum 23
 30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A2/B1 Lektüre, Grammatik, Konversation

Freie Materialien

Dozentinnen und Dozenten

CHANTAL NICOLAY
 Dozentin Französisch

» Nach dem Studium der Romanistik und Germanistik und einem Jahr als Assistentin in Zweibrücken habe ich in der Touristikbranche und parallel dazu an verschiedenen vhs angefangen zu unterrichten. Bis heute unterrichte ich an der vhs und arbeite auch als Prüferin für DELF (Diplôme d'Etudes en langue française). Meine Muttersprache versuche ich in einer entspannten Atmosphäre, interaktiv und kurzweilig zu vermitteln. Dabei entsteht eine positive Gruppendynamik mit interessanten Debatten über das tägliche Leben und die aktuellen Ereignisse und einem Austausch von Reise- und Kulturtipps. Sprechen(lernen) steht bei mir an erster Stelle. Mein Motto ist: Mieux comprendre la France, les Français et LE français. «

● Kurs 3444

Eric Deby

Mi. 10:30 – 12:00 Uhr
 ab 28.02.2024, 15 Termine
 Altes Rathaus, Raum 24
 30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Apprendre le français avec des chansons

Französisch lernen mit Chansons (A2/B1)

Sie mögen französische Chansons, dennoch ist Ihnen der Text nicht immer verständlich? Lernen Sie in diesem leichten Konversationskurs neben Wortschatz und Redewendungen die französische Kultur besser verstehen und genießen. In Frankreich tout commence et finit par des chansons » Alles beginnt und endet mit Chansons. Unterlagen zum Kurs werden ausgeteilt.

● Kurs 3447

Catherine Sicurani

Di. 18:00 - 19:30 Uhr
 ab 05.03.2024, 10 Termine
 Altes Rathaus, Raum 11
 20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Parlons-en!

Französisch A2/B1 Conversation

Lehrmaterialien werden zu Beginn bekannt gegeben.

● Kurs 3448

Astrid Meiser

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
 ab 26.02.2024, 10 Termine
 Altes Rathaus, Raum 17
 20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Vive la différence!

Deutsch-französische Kulturunterschiede – Arbeitskultur und Gepflogenheiten

Ob im Arbeitskontext oder im Alltag, schärfen Sie Ihre interkulturellen Kompetenzen und gewinnen Sie aufschlussreiche Einblicke in die deutsch-französischen Kulturunterschiede. Termine können nach Absprache auch online erfolgen.

Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

● Kurs 3450

Rose-Marie Tonnelier

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
 ab 27.02.2024, 10 Termine
 Altes Rathaus, Raum 14
 20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Junge vhs

Semaine d'été à l'ancienne mairie

Pratiquons le français! – Französisch A2/B1 in den Sommerferien

Grammatik verstehen, Vokabeln lernen und Aussprache üben. Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm und trainiert die mündliche Ausdrucksfähigkeit. Insbesondere empfohlen für die Klassen 7 und 8.

● Kurs 3452

Rose-Marie Tonnelier

Mo. – Fr. 10:00 – 13:00 Uhr
 ab 19.08.2024, 5 Termine
 Altes Rathaus, Raum 13
 20 UST, EUR 59,00
 Anmeldung erforderlich bis 14.08.2024

Dozentinnen und Dozenten



MARTINA HERRMANN

Dozentin Französisch, Spanisch,
 Gedächtnistraining

» Nach meinem Studium der Romanistik unterrichte ich seit vielen Jahren Französisch. Bereichernd für alle ist es, wenn Menschen mit vielfältigen Lebenserfahrungen in entspannter Atmosphäre lernen und sich über aktuelle Themen austauschen. Großen Wert lege ich darauf, dass alle zu Wort kommen. Die Teilnehmenden freuen sich, wenn sie das Gelernte direkt z. B. beim Einkauf in Frankreich oder im nächsten Urlaub anwenden können. Regelmäßige Aufenthalte in Frankreich geben mir Anregungen für einen aktuellen und lebendigen Unterricht, in dem ich meine Begeisterung für Sprache und Kultur weitergeben und die Kursteilnehmenden auf ihrer Reise in die neue Sprache begleiten kann. Zu dieser spannenden Entdeckungsreise lade ich Sie herzlich ein. «

FRANZÖSISCH B1

Mit Abschluss von Französisch B1 verfügen Sie über solide Grundkenntnisse der Alltagssprache und können sich in alltäglichen Gesprächssituationen behaupten.
Ihr Kenntnisstand entspricht der Kompetenzstufe B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Französisch B1 Stufe 1**Französisch B1 Stufe 1**

Lehrbuch: Rencontres en français B1, Klett, ISBN 978-3-12-529649-7, ab Lektion 1

● Kurs 3456

Martina Herrmann

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.02.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 23
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch B1 Stufe 3**Französisch B1 Stufe 3**

Lehrbuch: Rencontres en français B1, Klett, ISBN 978-3-12-529649-7, ab Lektion 6

● Kurs 3458

Susanne Krause-Wichmann

Mi. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 28.02.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch B1 Stufe 4**Französisch B1 Stufe 4**

Lehrbuch: Rencontres en français B1, Klett, ISBN 978-3-12-529649-7, ab Lektion 7

● Kurs 3460

Astrid Meiser

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.02.2024, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch B1 Stufe 4 mit Schwerpunkt Konversation

Lehrbuch: Voyages NEU B1, Klett, ISBN 978-3-12-529431-8, ab Lektion 11A

● Kurs 3462

Martina Herrmann

Di. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 27.02.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Nous aimons la France!

 **Online-Kurs**

Französisch B1 Nous aimons la France – parler et comprendre

Discutons de sujets d'actualité, apprenons à mieux connaître le pays et ses habitants en lisant des textes, en regardant des vidéos, en écoutant des chansons ...

● Kurs 3470

Martina Herrmann

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 29.02.2024, 15 Termine
online, Zoom
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Répétons!

Diese Kurse versetzen die Lernenden mit aktuellen und authentischen Materialien in die Lage, auf Französisch zu kommunizieren und die wichtigsten Alltagssituationen sprachlich angemessen zu bewältigen. Französischkenntnisse werden gezielt aufgefrischt, der Wortschatz erweitert, die Grammatikgrundlagen reaktiviert und das Les- und Hörverstehen trainiert.

Französisch B1 Auffrischung

Lehrbuch: Reprise Neubearbeitung, Hueber, ISBN 978-3-19-003380-5, ab Lektion 6

● Kurs 3472

Susanne Krause-Wichmann

Mo. 10:00 – 11:30 Uhr
ab 26.02.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch B1 Lektüre, Diskussion und Grammatik nach Bedarf

Lehrmaterial wird zu Beginn bekannt gegeben.

● Kurs 3476

Astrid Meiser

Mi. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 28.02.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Parlons-en!**Französisch B1 Conversation française facile**

Freie Materialien

● Kurs 3480

Chantal Nicolay

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.02.2024, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

 **Online-Kurs**

Französisch B1 Conversation am Samstag

Ce cours s'adresse aux apprenants qui ont déjà des connaissances de base de la langue française et qui souhaitent améliorer leurs compétences en communication orale. L'accent est mis sur la capacité à parler avec fluidité et spontanéité, ainsi que sur l'enrichissement du vocabulaire et des connaissances grammaticales.

Confortablement installé chez soi.

● **Kurs 3482**

Magali Dietzsch

Sa. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 16.03.2024, 10 Termine

online, Zoom

20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Anmeldung erforderlich bis 13.03.2024

Entraînons-nous!

Französisch B1/B2 Conversation et grammaire am Samstag

Freie Materialien

● **Kurs 3484**

Martina Herrmann

Sa. 09:00 – 13:00 Uhr

02.03., 16.03., 13.04.2024, 3 Termine

Altes Rathaus, Raum 23

15 UST, EUR 45,00 (34,00)

Anmeldung erforderlich bis 28.02.2024

Französisch B1/B2 Conversation et grammaire am Samstag

Freie Materialien

● **Kurs 3485**

Martina Herrmann

Sa. 09:00 – 13:00 Uhr

27.04., 04.05., 01.06.2024, 3 Termine

Altes Rathaus, Raum 23

15 UST, EUR 45,00 (34,00)

Anmeldung erforderlich bis 24.04.2024

Französisch B1/B2 Conversation et grammaire am Samstag

Freie Materialien

● **Kurs 3486**

Martina Herrmann

Sa. 09:00 – 13:00 Uhr

08.06., 22.06., 06.07.2024, 3 Termine

Altes Rathaus, Raum 23

15 UST, EUR 45,00 (34,00)

Anmeldung erforderlich bis 05.06.2024

FRANZÖSISCH B2

Sie können bereits ein Gespräch mit Muttersprachlern führen und auch die Hauptinhalte komplexer Texte verstehen. Anhand aktueller Materialien trainieren Sie Ihre Sprachkenntnisse und erweitern Ihren Wortschatz.

Parlons-en!

Französisch B2 Conversation

Notre cours de conversation offre un environnement accueillant pour stimuler votre expression orale et renforcer votre confiance à l'oral.

● **Kurs 3490**

Catherine Sicurani

Mo. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 26.02.2024, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 17

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch B2/C1 Conversation – Billets d'humeur

Pour savoir quoi penser et en discuter, lisons et écoutons les billets d'humeur parus dans la presse française. Joliment rédigés, plutôt courts ils présentent avec humour et dans un style incisif une opinion sur un événement ou sujet d'intérêt.

● **Kurs 3491**

Catherine Sicurani

Mi. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 28.02.2024, 10 Termine

Altes Rathaus, Raum 11

20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Französisch B2/C1 Conversation – Prenons la parole

Discutez vivement de sujets d'actualité politique, technologique, culturelle et sociale et améliorez ainsi votre expression orale.

Dozentinnen und Dozenten



CATHERINE SICURANI
Dozentin Französisch

» Was bewegt mich als sprachinteressierte Französin noch heute, nach langjähriger Tätigkeit in den Bereichen Zweisprachigkeit und grenzüberschreitende Projekte, gerade hier, im Saarland? Ganz einfach: das Bedürfnis, Ihnen in meiner Muttersprache Dialoge und Lektüren als Schlüssel zur französischen Welt anzubieten und Ihnen in meinen Kursen die Gelegenheit zu geben, Ihre Sprachkenntnisse aufzufrischen oder zu perfektionieren. Vielleicht werden wir auf diesem Wege auch gemeinsam lernen, einander aufmerksamer wahrzunehmen und besser zu verstehen. Das ist mein Ziel – mit Freude, immer wieder. «



Buchen Sie Ihre Firmenschulung bei uns!

Berufsorientierte Sprachkurse fördern die fremdsprachliche sowie die interkulturelle Kompetenz Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und gewährleisten so den professionellen Umgang sowohl mit Geschäftspartnern als auch mit Kunden.

Wir bieten Ihnen qualifizierten Sprachunterricht individuell auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens zugeschnitten:

- Englisch • Französisch • Spanisch
- Weitere Sprachen auf Anfrage
- Inhouse oder an einem anderen geeigneten Ort

Beratung und Information:
Sydney Müller | Fon 0681 506-4348
sydney.mueller@rvsbr.de

- **Kurs 3493**
Sabrina Kircher Francois
Fr. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 01.03.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Été français

Französisch B1/B2 Conversation im Sommer

Prenons la parole! Discutez vivement de sujets d'actualité politique, technologique, culturelle et sociale et améliorez ainsi votre expression orale.

- **Kurs 3494**
Thierry Dupin
Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 03.07.2024, 7 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
14 UST, EUR 45,00
Anmeldung erforderlich bis 27.06.2024

Junge vhs Semaine d'été à l'ancienne mairie

Pratiquons le français! – Französisch B2/C1 in den Sommerferien

Grammatik verstehen, Vokabeln lernen und Aussprache üben. Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm und trainiert die mündliche Ausdrucksfähigkeit. Insbesondere empfohlen für die Kurse 11 und 12.

- **Kurs 3495**
Rose-Marie Tonnelier
Mo. – Fr. 10:00 – 13:00 Uhr
ab 05.08.2024, 5 Termine
Altes Rathaus, Raum 13
20 UST, EUR 59,00
Anmeldung erforderlich bis 31.07.2024

FRANZÖSISCH C1

Sie verfügen bereits über sehr gute Französischkenntnisse, können sich spontan und fließend ausdrücken, möchten aber weiterhin Ihre Sprachkenntnisse trainieren und Ihren Wortschatz erweitern.

Parlons-en!

Französisch C1 Conversation

Vous pouvez dans ce cours améliorer vos connaissances du français par des discussions sur des sujets proposés à la fois par les participants et par l'enseignant chargé du cours. La lecture de textes courts choisis dans la littérature française ou l'actualité vous permet également d'enrichir votre vocabulaire et des exercices vous aident à rafraîchir et à approfondir vos connaissances de la grammaire française.

- **Kurs 3497**
Eric Deby
Mi. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 28.02.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 11
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

FRANZÖSISCH BILDUNGSURLAUB

Für alle Bildungsurlaubs-kurse ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Diese Kurse können auch ohne Anspruch auf Bildungsurlaub besucht werden.

So verwirklichen Sie Ihre Freistellung zur Weiterbildung:

Eine Anmeldebestätigung erhalten Sie nach Ihrer schriftlichen Anmeldung von uns.

Sie beantragen Ihre Freistellung mindestens 8 Wochen vor Kursbeginn bei Ihrem Arbeitgeber.

Eine Abmeldung vom Kurs ist nur bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn möglich.

Parlez-vous business:

Un cours de français pour les affaires – Französisch A2/B1

Sie möchten fit für die Arbeitswelt werden? Egal, ob Sie bereits in einem französischsprachigen beruflichen Umfeld arbeiten oder Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern möchten, dieser Kurs bietet Ihnen die erforderlichen Sprachkenntnisse und das Selbstvertrauen, um erfolgreich in der Arbeitswelt auf Französisch zu kommunizieren. Es erwartet Sie eine umfassende Einführung in die französische Sprache und Kultur im Zusammenhang mit beruflichen Themen. Der Kurs legt besonderen Wert auf die Entwicklung der kommunikativen Fähigkeiten in berufsbezogenen Situationen. Sie lernen sich effektiv in verschiedenen beruflichen Umgebungen auszudrücken, sei es in Besprechungen, Verhandlungen, Präsentationen oder schriftlicher Kommunikation.

Lehrbuch wird vor Beginn des Kurses bekannt gegeben.

● **Kurs 3550**

Eric Deby

Mo. – Fr. 09:00 – 15:30 Uhr

ab 24.06.2024, 5 Termine

Altes Rathaus, Raum 5

35 UST, EUR 135,00

Exceller dans la communication professionnelle – Französisch B1+

Entrez dans le monde des affaires françaises et découvrez la diversité et le raffinement de la langue française dans le contexte des affaires ! Ce cours vous permet de rafraîchir et d'approfondir systématiquement les connaissances en français que vous avez acquises précédemment sous une forme compacte. Vous revoyez et exercez les principales bases de la grammaire et élargissez votre vocabulaire. Les compétences à l'oral, à l'écoute, à la lecture et à l'écriture sont entraînées sur la base de thèmes nationaux, politiques et économiques. Vous apprenez à vous affirmer dans des situations professionnelles quotidiennes. Le manuel sera communiqué avant le début du cours.

● **Kurs 3551**

Magali Dietzsch

Mo. – Fr. 09:00 – 15:30 Uhr

ab 01.07.2024, 5 Termine

Altes Rathaus, Raum 5

35 UST, EUR 135,00

Dozentinnen und Dozenten



LOBO GUERRERO

Dozent Spanisch

» *Ich bin in Barcelona geboren und Spanisch ist meine Muttersprache, die ich mit großer Freude unterrichte.*

Ich schätze den Dialog mit den Teilnehmern, eine gute Atmosphäre in der Gruppe und möchte Ihnen neben sprachlichen sowie kulturellen Inhalten auch Spaß am Lernen vermitteln.

Lassen Sie uns die spanische Sprache gemeinsam entdecken! «

PRÜFUNGEN

Möchten Sie sich Ihre sprachlichen Fähigkeiten auch offiziell bestätigen lassen? Lassen Sie sich beraten, welche Prüfung Ihren Sprachkenntnissen entspricht:
 Sydney Müller
 0681 506-4348
 sydney.mueller@rvsbr.de

Prüfungen der telc (the European language certificates)

telc A1 – B2
 telc Français A1
 telc Français A2
 telc Français A2 école
 telc Français B1
 telc Français B1 école
 telc Français B1 pour la Profession
 telc Français B2

Sie möchten einen Nachweis über Ihre Kursteilnahme?
 Lassen Sie sich Ihre Teilnahme an unseren Kursen durch eine Teilnahmebestätigung dokumentieren!

SPANISCH A1

Mit Abschluss von Spanisch A1 können Sie erste einfache Satzkonstruktionen formulieren und elementare Fragen und Aussagen verstehen. Ihr Kenntnisstand entspricht der Kompetenzstufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Entrada al español

Spanisch A1 Stufe 1

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 1
 ● Kurs 3603
 Anne-Kathrin Kirst
 Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
 ab 04.03.2024, 15 Termine
 vhs-Zentrum, Saal 2 OG
 30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch A1 Stufe 1

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 1
 ● Kurs 3605
 Lobo Guerrero
 Do. 18:00 – 19:30 Uhr
 ab 07.03.2024, 15 Termine
 Altes Rathaus, Raum 14
 30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch A1 Stufe 1 nach den Osterferien

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 1
 ● Kurs 3607
 N.N.
 Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
 ab 10.04.2024, 10 Termine
 Altes Rathaus, Raum 14
 20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Verano español

Spanisch A1 Stufe 1 im Sommer

Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1
 ● Kurs 3610
 N.N.
 Mo. 17:30 – 19:45 Uhr
 ab 08.07.2024, 7 Termine
 Altes Rathaus, Raum 16
 21 UST, EUR 66,50 (49,50)
 Anmeldung erforderlich bis 04.07.2024

Spanisch A1 Auffrischung im Sommer

Sie möchten Ihre Basiskonntnisse auffrischen und vertiefen? Dieser Kurs trainiert Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit, vertieft grammatikalische Kenntnisse und erweitert Ihren Wortschatz.
 Lehrbuch: Intermezzo Spanisch A1, Hueber, ISBN 978-3-19-309600-5
 ● Kurs 3612
 N.N.
 Mi. 17:30 – 19:45 Uhr
 ab 17.07.2024, 7 Termine
 Altes Rathaus, Raum 16
 21 UST, EUR 66,50 (49,50)
 Anmeldung erforderlich bis 15.07.2024

Spanisch A1 Stufe 2

Spanisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 4
 ● Kurs 3613
 Javier Martín
 Di. 16:30 – 18:00 Uhr
 ab 27.02.2024, 15 Termine
 Altes Rathaus, Raum 5
 30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 3

● Kurs 3614

Rubén Cárdenas

Mi. 19:30 – 21:00 Uhr
 ab 28.02.2024, 15 Termine
 Altes Rathaus, Raum 16
 30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett,
 ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 5

● Kurs 3616

Lobo Guerrero

Do. 16:30 – 18:00 Uhr
 ab 07.03.2024, 15 Termine
 Altes Rathaus, Raum 13
 30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch A1 Stufe 3**Spanisch A1 Stufe 3**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett,
 ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 6

● Kurs 3618

Javier Martín

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
 ab 26.02.2024, 15 Termine
 Altes Rathaus, Raum 26
 30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch A1 Stufe 3

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett,
 ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 7

● Kurs 3619

Javier Martín

Mi. 19:30 – 21:00 Uhr
 ab 28.02.2024, 15 Termine
 Altes Rathaus, Raum 23
 30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch A1 Stufe 4**Spanisch A1 Stufe 4**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett,
 ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 9

● Kurs 3620

Natalia Seguí

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
 ab 27.02.2024, 15 Termine
 Altes Rathaus, Raum 16
 30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch A1 Stufe 4**Spanisch A1 Stufe 4**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett,
 ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 10

● Kurs 3622

Javier Martín

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
 ab 27.02.2024, 15 Termine
 Altes Rathaus, Raum 5
 30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch A1 Stufe 4**Spanisch A1 Stufe 4**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett,
 ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 8

● Kurs 3625

María García

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
 ab 29.02.2024, 15 Termine
 Altes Rathaus, Raum 16
 30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Dozentinnen und Dozenten**SIMONE OSTHOFF****Dozentin Spanisch**

» Die Bedeutung der zwischenmenschlichen Kommunikation war für mich die Motivation, einen sprachwissenschaftlichen Studiengang zu belegen. Schon während des Studiums war es daher für mich naheliegend, das erworbene Wissen mit meinen Mitmenschen zu teilen. Durch regelmäßige Aufenthalte in spanischsprachigen Ländern konnte ich meine Kenntnisse über deren Kultur und Bräuche vertiefen. Diese Erfahrungen möchte ich meinen KursteilnehmerInnen in einem lebendigen Unterricht vermitteln. Dabei kommen mir meine über 25-jährige Erfahrung als Dozentin sowie meine in der täglichen Praxis als vereidigte Übersetzerin erworbenen Fähigkeiten zugute. Lernen soll Spaß machen und ich hoffe, dass meine Begeisterung für die spanische Sprache auch auf meine TeilnehmerInnen überspringt. «

¡A reparar!

Spanisch A1 Auffrischung

Sie möchten Ihre Basiskenntnisse auffrischen und vertiefen? Dieser Kurs trainiert Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit, vertieft grammatikalische Kenntnisse und erweitert Ihren Wortschatz.

Lehrbuch: Intermezzo Spanisch A1, Hueber, ISBN 978-3-19-309600-5

● **Kurs 3630**

Sydney Müller

Mi. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 13.03.2024, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 5
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Spanisch im Alltag – Kommunikation leicht gemacht A1/A2

Lehrmaterial wird zu Beginn bekannt gegeben.

● **Kurs 3632**

Lilly Preuße

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 27.02.2024, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

SPANISCH A2

Mit Abschluss von Spanisch A2 beherrschen Sie wichtige sprachliche Grundstrukturen. Sie können sich in einfachen alltäglichen Situationen verständigen, einfachen Texten die wichtigsten Informationen entnehmen und knappe Mitteilungen wie Postkarten, Telefonnotizen und kurze Briefe verfassen.

Ihr Kenntnisstand entspricht der Kompetenzstufe A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Spanisch A2 Stufe 1**Spanisch A2 Stufe 1**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 1

● **Kurs 3635**

Natalia Seguí

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 27.02.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch A2 Stufe 1

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 1

● **Kurs 3637**

Lobo Guerrero

Fr. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 08.03.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch A2 Stufe 2**Spanisch A2 Stufe 2**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 2

● **Kurs 3640**

Javier Martín

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.02.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch A2 Stufe 2

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 6

● **Kurs 3642**

Javier Martín

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 27.02.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 5
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch A2 Stufe 3**Spanisch A2 Stufe 3**

Lehrbuch: Con gusto A2, Klett, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 5

● **Kurs 3646**

Simone Osthoff

Fr. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 01.03.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

SPANISCH B1

Mit Abschluss von Spanisch B1 verfügen Sie über solide Grundkenntnisse der Alltagssprache und können sich in alltäglichen Gesprächssituationen behaupten. Ihr Kenntnisstand entspricht der Kompetenzstufe B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Spanisch B1 Stufe 3**Spanisch B1 Stufe 3**

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett, ISBN 978-3-12-514684-6, ab Lektion 5

● **Kurs 3650**

María García

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 28.02.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch B1 Stufe 4**Spanisch B1 Stufe 4**

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett, ISBN 978-3-12-514684-6, ab Lektion 11

● **Kurs 3652**

Rubén Cárdenas

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr

SPANISCH

ab 28.02.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

¡Vamos a hablar!

Spanisch B1 Conversación

Este curso está dividido en tres partes. En la primera repasamos la gramática traduciendo textos al español. En la segunda leemos textos actuales sobre los que discutimos a continuación y terminamos el curso jugando al Tabú.

● **Kurs 3660**

Simone Osthoff

Do. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 29.02.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

SPANISCH B2

Sie können bereits ein Gespräch mit Muttersprachlern führen und auch die Hauptinhalte komplexer Texte verstehen. Anhand aktueller Materialien trainieren Sie Ihre Sprachkenntnisse und erweitern Ihren Wortschatz. Ihr Kenntnisstand entspricht der Kompetenzstufe B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Spanisch B2 Stufe 3

Spanisch B2 Stufe 3

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, Klett, ISBN 978-3-12-514688-4, ab Lektion 5

● **Kurs 3662**

María García

Fr. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 01.03.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 23
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch B2 Stufe 4

Spanisch B2 Stufe 4

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, Klett, ISBN 978-3-12-514688-4, ab Lektion 8

● **Kurs 3664**

Javier Martín

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 28.02.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 23
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

¡Vamos a hablar!

Spanisch B2 Conversación

Este curso está dividido en tres partes. En la primera repasamos la gramática traduciendo textos al español. En la segunda discutimos temas de actualidad (leemos textos actuales sobre los que discutimos a continuación) y terminamos el curso jugando al Tabú.

● **Kurs 3670**

Simone Osthoff

Mo. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 26.02.2024, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 22
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch B2 Conociendo España

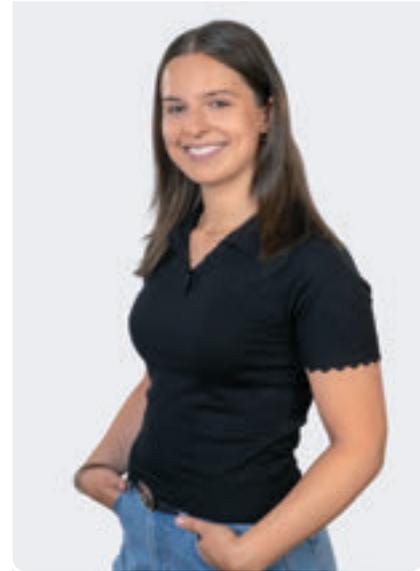
Este curso está orientado a todos aquellos alumnos, con un nivel intermedio del español, cuyo interés sobre España sea algo más que el meramente gramatical. A través de la literatura, el arte, la música y el cine conoceremos España y Latinoamérica de una manera enriquecedora y divertida.

● **Kurs 3672**

Natalia Seguí

Di. 16:00 – 17:30 Uhr
ab 27.02.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Dozentinnen und Dozenten



LILLY PREUSSE
Dozentin Spanisch

» Ich studiere Lehramt für die Fächer Französisch und Spanisch in Saarbrücken. Die Kurse an der VHS bereiten mir viel Freude, da ich dort mit motivierten Teilnehmern einen Blick in die spanischsprachige Welt werfen kann. Gemeinsam erlernen wir die Grundlagen des Spanischen und entdecken die vielfältigen Kulturen des hispanophonen Raums. Ich möchte, dass die Teilnehmer mit Spaß an die Sache gehen und Lust bekommen, ihre Kenntnisse in der echten Welt anzuwenden. ¡Hasta pronto! «

Spanisch B2 Conversación & Gramática

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, Klett, ISBN 978-3-12-514688-4, ab Lektion 3

● **Kurs 3675**

Simone Osthoff

Mi. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 28.02.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch B2 Conversación

Este curso está dividido en tres partes. En la primera repasamos la gramática traduciendo textos al español. En la segunda leemos textos actuales sobre los que discutimos a continuación y terminamos el curso jugando al Tabú.

● **Kurs 3677**

Simone Osthoff

Do. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 29.02.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch B2 Conversación

Este curso se dirige a personas interesadas en discutir temas sociales y culturales de periódicos y revistas del mundo hispanohablante. Consideramos también el repaso de estructuras gramaticales.

● **Kurs 3678**

Raquel Meister-Paredes

Do. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 29.02.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch B2 Conversación

En este curso utilizamos la conversación en español como camino para repasar estructuras de gramática y vocabulario. En un ambiente relajado ampliamos poco a poco el nivel léxico y gramatical relati-

onándolo siempre con temas de España y Latinoamérica. De manera interactiva y entretenida integramos además la lectura, la escritura y la comprensión auditiva. Lehrmaterial wird zu Beginn bekannt gegeben.

● **Kurs 3679**

María García

Fr. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 01.03.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 23
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

SPANISCH BILDUNGSURLAUB

Für alle Bildungsurlaubs-kurse ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Diese Kurse können auch ohne Anspruch auf Bildungsurlaub besucht werden.

So verwirklichen Sie Ihre Freistellung zur Weiterbildung:

Eine Anmeldebestätigung erhalten Sie nach Ihrer schriftlichen Anmeldung von uns. Sie beantragen Ihre Freistellung mindestens 8 Wochen vor Kursbeginn bei Ihrem Arbeitgeber. Eine Abmeldung vom Kurs ist nur bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn möglich.

Español para comunicarse en el mundo de hoy – Spanisch A2

Sie möchten fit für die Arbeitswelt werden? Es erwartet Sie eine umfassende Einführung in die spanische Sprache und Kultur im Zusammenhang mit beruflichen Themen. Der Kurs legt besonderen Wert auf die Entwicklung der kommunikativen Fähigkeiten in berufsbezogenen Situationen. Sie lernen sich effektiv in verschiedenen beruflichen Umgebungen auszudrücken, sei es in

Besprechungen, Verhandlungen, Präsentationen oder schriftlicher Kommunikation. Lehrmaterial wird vor Beginn des Kurses bekannt gegeben.

● **Kurs 3690**

Pilar Alpuente

Mo. – Fr. 09:00 – 15:30 Uhr
ab 10.06.2024, 5 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
35 UST, EUR 135,00

Español para comunicarse en el mundo de hoy – Spanisch B1

Entre en el mundo de los negocios en español y descubra la diversidad y sofisticación de la lengua española en un contexto empresarial. En este curso podrá refrescar y profundizar sistemáticamente los conocimientos de español adquiridos previamente de forma compacta. Repetirá y practicará los fundamentos gramaticales más importantes y ampliará su vocabulario. Se practican las destrezas de hablar, escuchar, leer y escribir sobre temas regionales, políticos y económicos. Aprenderá a hacerse valer en situaciones profesionales cotidianas. El libro de texto se anunciará antes del comienzo del curso.

● **Kurs 3693**

Pilar Alpuente

Mo. – Fr. 09:00 – 15:30 Uhr
ab 01.07.2024, 5 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
35 UST, EUR 135,00

PRÜFUNGEN

Möchten Sie sich Ihre sprachlichen Fähigkeiten offiziell bestätigen lassen? Lassen Sie sich beraten, welche Prüfung Ihren Sprachkenntnissen entspricht:

Sydney Müller

0681 506-4348
sydney.mueller@rvsbr.de

telc (the European language certificates)

telc Español A1
telc Español A2 Escuela
telc Español B1
telc Español B1 Escuela
telc Español B2 Escuela

Sie möchten einen Nachweis über Ihre Kursteilnahme?
Lassen Sie sich Ihre Teilnahme an unseren Kursen durch eine Teilnahmebestätigung dokumentieren!

ITALIENISCH A1

Mit Abschluss von Italienisch A1 können Sie erste einfache Satzstrukturen formulieren und elementare Fragen und Aussagen verstehen. Ihr Kenntnisstand entspricht der Kompetenzstufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Viva Italia!

Viva Italia

Der Urlaub in Italien ist geplant oder bereits gebucht? „Viva Italia“ bereitet sowohl sprachlich als auch kulinarisch bestens auf den Traumurlaub vor! Tipps und Tricks zum Zurechtfinden in der Fremde, was es zu beachten gibt und wie die Speisekarte korrekt gelesen wird – dieser Kurs vermittelt einige Grundkenntnisse, um sicher und gelassen in den Urlaub starten zu können. Es werden originale Speisen als Fingerfood angeboten und gemeinsam verköstigt.

● Kurs 2915A

Lilla Tumminelli

Do. 27.06.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 30,00 – 33,00 Lebensmittelkosten)

Entrata all' italiano

Italienisch A1 Stufe 1

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett,
ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1

● Kurs 3703

Susanne Krause-Wichmann

Mi. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 28.02.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Dozentinnen und Dozenten



MARINA CALABRESE
Dozentin Italienisch

» Ich komme aus Neapel und bin italienische Muttersprachlerin. Aufgrund meines Studiums der Germanistik und Anglistik haben mich meine Wege ins Saarland geführt. Schon als Kind habe ich mich für Sprachen begeistert und freue mich daher nun umso mehr, auch Ihnen meine Begeisterung in meinen Kursen vermitteln zu können. Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher Unterricht, der auch Einblicke in die italienische Kultur gibt und großen Wert auf die mündliche Kommunikation legt. Lernen Sie mit mir die italienische Sprache und Kultur kennen. Ich freue mich, Sie in meinen Kursen begrüßen zu dürfen. «

Italienisch A1 Stufe 1

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1

● **Kurs 3705****Marina Calabrese**

Mi. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 28.02.2024, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 15
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Italienisch A1 Stufe 1 nach den Osterferien

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1

● **Kurs 3707****N.N.**

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 09.04.2024, 10 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 17
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Estate italiana**Italienisch A1 Stufe 1 im Sommer**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1

● **Kurs 3710****Maria Alaimo**

Mo. 17:30 – 19:45 Uhr
ab 08.07.2024, 7 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
21 UST, EUR 66,50 (49,50)
Anmeldung erforderlich bis 04.07.2024

Italienisch A1 Stufe 2**Italienisch A1 Stufe 2**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 4

● **Kurs 3712****Maria Alaimo**

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 28.02.2024, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 15
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Italienisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 4

● **Kurs 3713****Maria Alaimo**

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 29.02.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Italienisch A1 Stufe 3**Italienisch A1 Stufe 3**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 8

● **Kurs 3715****Maria Alaimo**

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.02.2024, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Italienisch A1 Stufe 4**Italienisch A1 Stufe 4**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 9

● **Kurs 3717****Lisa Rosprim**

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 27.02.2024, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 15
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

 **Online-Kurs****Italienisch A1 Stufe 4**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 6

● **Kurs 3718****Chiara Debora Difonzo**

Mi. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 28.02.2024, 15 Termine
online, Skype
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Ripetiamo!**Italienisch A1 Auffrischung**

Sie möchten Ihre Basiskenntnisse auffrischen und vertiefen? Dieser Kurs trainiert Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit, vertieft grammatikalische Kenntnisse und erweitert Ihren Wortschatz. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die das Niveau A1 bereits erreicht haben und Ihre Kenntnisse weiter festigen und aktivieren möchten.

Lehrbuch: Intermezzo Italienisch A1, Hueber, ISBN 978-3-19-209600-6, ab Lektion 3

● **Kurs 3722****Susanne Krause-Wichmann**

Mo. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 26.02.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Estate italiana**Italienisch A1 Auffrischung im Sommer**

Sie möchten Ihre Basiskenntnisse auffrischen und vertiefen? Dieser Kurs trainiert Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit, vertieft grammatikalische Kenntnisse und erweitert Ihren Wortschatz.

Lehrbuch: Intermezzo Italienisch A1, Hueber, ISBN 978-3-19-209600-6

● **Kurs 3724****Marina Calabrese**

Mo. 17:30 – 19:45 Uhr
ab 08.07.2024, 7 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
21 UST, EUR 66,50 (49,50)
Anmeldung erforderlich bis 04.07.2024

Parliamo!**Italienisch A1/A2 Conversazione**

Üben und verbessern Sie in einer lockeren Gesprächs- und Diskussionsrunde Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit und erweitern Sie Ihren Wortschatz.

● **Kurs 3725****Maria Alaimo**

Mi. 19:30 – 21:00 Uhr

ab 28.02.2024, 15 Termine

G.-Wöhe-Schulen, Raum 15

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

ITALIENISCH A2

Mit Abschluss von Italienisch A2 beherrschen Sie wichtige sprachliche Grundstrukturen. Sie können sich in einfachen alltäglichen Situationen verständigen, einfachen Texten die wichtigsten Informationen entnehmen und knappe Mitteilungen wie Postkarten, Telefonnotizen und kurze Briefe verfassen. Ihr Kenntnisstand entspricht der Kompetenzstufe A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Italienisch A2 Stufe 1**Italienisch A2 Stufe 1**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett, ISBN 978-3-12-525206-6, ab Lektion 1

● **Kurs 3727****Marina Calabrese**

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 28.02.2024, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 14

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Ripassiamo la grammatica!**Italienisch A2/B1 Grammatik leichtgemacht**

Grammatik muss nicht trocken sein – Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Grammatikkenntnisse auffrischen und vertiefen möchten.

Lehrmaterialien werden zu Beginn bekannt gegeben.

● **Kurs 3730****Ilaria Pusceddu**

Do. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 29.02.2024, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 14

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

ITALIENISCH B1

Mit Abschluss von Italienisch B1 verfügen Sie über solide Grundkenntnisse der Alltagssprache und können sich in alltäglichen Gesprächssituationen behaupten. Ihr Kenntnisstand entspricht der Kompetenzstufe B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Italienisch B1 Stufe 1🏠 **Online-Kurs****Italienisch B1 Stufe 1**

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Klett, ISBN 978-3-12-525212-7, ab Lektion 1

● **Kurs 3732****Chiara Debora Difonzo**

Di. 19:30 – 21:00 Uhr

ab 27.02.2024, 15 Termine

online, Skype

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Dozentinnen und Dozenten**SUSANNE KRAUSE-WICHMANN**

Dozentin Französisch und Italienisch

» Seit über 20 Jahren unterrichte ich Französisch und Italienisch an der vhs Regionalverband Saarbrücken. Noch immer empfinde ich es als Bereicherung, täglich mit den unterschiedlichsten Menschen zusammenzutreffen und sie auf ihrem Weg in fremde Sprachen und Kulturen zu begleiten. Hierbei ist es mir wichtig, in einem lebendigen und interaktiven Unterricht auf die Bedürfnisse und Wünsche der Lernenden einzugehen und gemeinsam mit ihnen die Kursziele zu erreichen. «

Italienisch B1 Stufe 3**Italienisch B1 Stufe 3**

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Klett,
ISBN 978-3-12-525212-7, ab Lektion 6

● **Kurs 3735**

Susanne Krause-Wichmann

Mo. 17:00 – 18:30 Uhr
ab 26.02.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Italienisch B1 Stufe 4**Italienisch B1 Stufe 4**

Lehrmaterialien werden zu Beginn be-
kannt gegeben.

● **Kurs 3736**

Ilaria Pusceddu

Mo. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 26.02.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Ripetiamo!**Italienisch B1 Auffrischung**

Lehrmaterialien werden zu Beginn
bekannt gegeben.

● **Kurs 3738**

Ilaria Pusceddu

Mo. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 26.02.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Italienisch B1 Auffrischung

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Klett,
ISBN 978-3-12-525212-7, ab Lektion 3

● **Kurs 3745**

Susanne Krause-Wichmann

Do. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 29.02.2024, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Italienisch B1 Auffrischung

Lehrmaterialien werden zu Beginn
bekannt gegeben.

● **Kurs 3747**

Ilaria Pusceddu

Do. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 29.02.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 11
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Italienisch B1 Conversazione

Sie lernen, sich einfach und zusam-
menhängend über vertraute Themen
und persönliche Interessengebiete zu
äußern sowie die wichtigsten Alltags-
situationen sprachlich angemessen zu
bewältigen.
Voraussetzung:
ca. 3 – 4 Jahre Italienisch

Parliamo!**Italienisch B1 Conversazione**● **Kurs 3770**

Ilaria Pusceddu

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 27.02.2024, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Sie möchten einen Nachweis über Ihre
Kursteilnahme?
Lassen Sie sich Ihre Teilnahme an
unseren Kursen durch eine Teilnahme-
bestätigung dokumentieren!

WEITERE SPRACHEN

Beratung und Einstufung jeweils beim
ersten Unterrichtstermin.
Die Lehrmaterialien werden zu Beginn
bekannt gegeben.

ARABISCH**Arabisch A1 Stufe 1**● **Kurs 3801**

Mohamad Hijazi

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 27.02.2024, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 21
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Arabisch A1 Stufe 1 im Sommer● **Kurs 3802**

Hedi Ben Dkhil

Mo.+Mi. 17:00 – 20:00 Uhr
ab 15.07.2024, 8 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
32 UST, EUR 87,00 (65,00)
Anmeldung erforderlich bis 11.07.2024

Arabisch A1 Stufe 2● **Kurs 3804**

Hedi Ben Dkhil

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 28.02.2024, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 14
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Arabisch A1 Stufe 3● **Kurs 3806**

Mohamad Hijazi

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 28.02.2024, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 13
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Arabisch A2 Stufe 1

- Kurs 3807

Mohamad Hijazi

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 27.02.2024, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 21
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

BULGARISCH**Bulgarisch A1 Stufe 1**

- Kurs 3812

Evelina Avramova

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.02.2024, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 21
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

In Kooperation mit den Freunden
Bulgariens e.V.

**Bulgarisch für zweisprachig
aufwachsende Kinder**

- Kurs 3812A

N.N.

09:30-13:00 Uhr u. 13:00-17:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 16
Weitere Informationen auf Anfrage

CHINESISCH**Chinesisch A1 Stufe 1**

- Kurs 3814

Chunhong Hu

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
28.02.2024, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 16
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Chinesisch A1 Stufe 2

- Kurs 3817

Chunhong Hu

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 26.02.2024, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 16
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Chinesisch A2 Stufe 1

- Kurs 3818

Chunhong Hu

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.02.2024, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 16
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Chinesische Schriftzeichen

Die chinesischen Schriftzeichen werden als eine Art abstrahierte Bilderschrift nicht nur in China, sondern auch in Korea und Japan mit jeweils eigener Aussprache verwendet.

Im Kurs soll ein Grundzeichenschatz schreibend und lesend erworben werden. Es handelt sich also nicht um einen Sprachkurs, sondern eher um ein Erlernen und Verstehen einer wunderschönen 4000 Jahre alten Schrift. Wir schreiben mit weichem Bleistift, bei fortgeschrittenen Kenntnissen kann eventuell auch an Kalligraphie mit Pinsel und Tusche gedacht werden.

- Kurs 3820

Stephan Weidauer

Mo. 19:45 – 21:15 Uhr
ab 26.02.2024, 10 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 12
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

GEBÄRDENSPRACHE**Deutsche Gebärdensprache DGS I –
Anfänger**

- Kurs 8863

Wolfgang Bubel

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 26.02.2024, 12 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler
24 UST, EUR 55,00 (45,00)

Deutsche Gebärdensprache DGS II

- Kurs 8864

Wolfgang Bubel

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.02.2024, 12 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler
24 UST, EUR 55,00 (45,00)

Deutsche Gebärdensprache DGS III

- Kurs 8865

Wolfgang Bubel

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 27.02.2024, 12 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler
24 UST, EUR 55,00 (45,00)

Deutsche Gebärdensprache DGS IV

- Kurs 8866

Wolfgang Bubel

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 27.02.2024, 12 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler
24 UST, EUR 55,00 (45,00)

GRIECHISCH**Griechisch A1 Stufe 1**

- Kurs 3822

Christina Giannoulis

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 29.02.2024, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Griechisch A1 Stufe 3

- Kurs 3824

Christina Giannoulis

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 27.02.2024, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

ALTGRIECHISCH

**„Altgriechisch für alle“ –
Zweisprachige Texte kennenlernen
ohne Grammatik zu pauken**

Altgriechisch ist alles andere als eine „tote Sprache“. Als älteste noch gesprochene Sprache in Europa lebt es nicht nur im Neugriechischen weiter, sondern ist die Mutter fast aller europäischen Sprachen. Anhand zweisprachig griechisch-deutscher Texte soll die Schönheit dieser Sprache erfühlt werden. Sie werden sehen, welche Fülle an Schönheit und Weisheit, Gemeinem und Grausamen, Mitgefühl und Allzumenschlichem es in griechischen Originalen zu finden gibt. „Lernt Griechisch, damit ihr, wenn ihr die Philosophen, die Theologen, die Geschichtsschreiber, die Redner, die Dichter lest, bis zur Sache selbst vordringt, nicht ihre Schatten umarmt ...“

-Melanchthon-

- Kurs 3826

Stephan Weidauer

Di. 19:30 – 21:00 Uhr

ab 27.02.2024, 13 Termine
Günter-Wöhe-Schulen, Raum 25
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

HEBRÄISCH**Hebräisch A1 Stufe 2**

- Kurs 3829

Sandra Ahr-Vahrenhorst

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 28.02.2024, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 18
26 UST, EUR 82,00 (41,00)

JAPANISCH**Japanisch A1 Stufe 1**

- Kurs 3830

Mayumi Stolzenberger-Kawada

Fr. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 01.03.2024, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Japanisch A1 Stufe 2

- Kurs 3831

Mayumi Stolzenberger-Kawada

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 29.02.2024, 13 Termine
vhs-Zentrum, Saal 3 OG
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Japanisch A1 Stufe 3

- Kurs 3832

Mayumi Stolzenberger-Kawada

Do. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 29.02.2024, 13 Termine
vhs-Zentrum, Saal 3 OG
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Japanisch A1 Stufe 4

- Kurs 3834

Mayumi Stolzenberger-Kawada

Fr. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 01.03.2024, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

KOREANISCH**Koreanisch A1 Stufe 1**

- Kurs 3840

Young-Joo Choi

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 27.02.2024, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Koreanisch A1 Stufe 1 im Sommer

- Kurs 3842

Young-Joo Choi

Di.+Do. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 13.08.2024, 8 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
32 UST, EUR 87,00 (65,00)
Anmeldung erforderlich bis 08.08.2024

Koreanisch A1 Stufe 2

- Kurs 3843

Young-Joo Choi

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 29.02.2024, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Koreanisch A1 Stufe 3

- Kurs 3845

Young-Joo Choi

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 26.02.2024, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 5
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Koreanisch A1 Stufe 4

- Kurs 3847

Young-Joo Choi

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 27.02.2024, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Koreanisch A2 Stufe 1

- Kurs 3848

Young-Joo Choi

Do. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 29.02.2024, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Koreanisch für Fortgeschrittene (A2/B1)

- Kurs 3849

Young-Joo Choi

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.02.2024, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 5
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

KURDISCH**Kurdisch A1 Stufe 1**

- Kurs 3850

Moustafa Rechid

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 27.02.2024, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 16
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Kurdisch für Fortgeschrittene

- Kurs 3851

Moustafa Rechid

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 27.02.2024, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 16
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

LATEIN**Lateinischer Lesekreis**

Wer möchte lateinische Texte lesen? Dichtung oder Prosa – die Literatur soll von den Interessierten bestimmt werden.

Weder Belehrung noch grammatische Vertiefung sollen im Vordergrund stehen.

Quis audebit?

Vorbesprechung 6. März. Weitere Termine nach Absprache.

- Kurs 3852

Hildegard Redicker

Mi. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 06.03.2024, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Dozentinnen und Dozenten

**MAYUMI
STOLZENBERGER-KAWADA**
Dozentin Japanisch

» 20 Jahre lang war ich in Tokio und Berlin als Orchestergeigerin tätig. Nach meinem Studium „Japanisch als Fremdsprache“ leite ich nun seit über 10 Jahren auch mit großer Freude Japanischkurse. Es ist immer wieder schön zu sehen, wie sehr sich meine TeilnehmerInnen für die japanische Sprache und Kultur interessieren. Nicht wenige reisen in mein Heimatland und kommen mit interessanten Reiseberichten zurück. Das ist gelebte Völkerverständigung! «

NIEDERLÄNDISCH**Niederländisch A1 Stufe 1**

- Kurs 3853

Suzanne De Graaf

Mi. 15:00 – 16:30 Uhr
ab 28.02.2024, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

PERSISCH**Persisch für Kinder**

- Kurs 3856

Morteza Narimani

Sa. 11:00 – 12:00 Uhr
ab 02.03.2024, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
13,3 UST, EUR 50,00

Persisch für Kinder

- Kurs 3856A

Morteza Narimani

Sa. 12:00 – 13:00 Uhr
ab 02.03.2024, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
13,3 UST, EUR 50,00

POLNISCH**Polnisch A1 Stufe 2**

- Kurs 3857

Lidia Schmidt

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 26.02.2024, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 18
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Polnisch A2 Stufe 3

- Kurs 3858

Lidia Schmidt

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.02.2024, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 15
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

PORTUGIESISCH**Portugiesisch A1 Stufe 1**

- Kurs 3860

Manuela Alves-Weyers

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 26.02.2024, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 13
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Portugiesisch A1 Stufe 2

- Kurs 3862

Manuela Alves-Weyers

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.02.2024, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 13
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Portugiesisch A1 Stufe 3

- Kurs 3864

Manuela Alves-Weyers

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 27.02.2024, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 13
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Portugiesisch B2 e Conversação

- Kurs 3868

Manuela Alves-Weyers

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 28.02.2024, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 5
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Vivam as férias!**Portugiesisch für den Urlaub nach den Osterferien**

Dieser Kurs ist eine gute Vorbereitung für alle, die in kurzer Zeit sprachlich fit für die Reise in ein portugiesischsprachiges Land werden wollen. Sie lernen Redewendungen sowie einen Grundwortschatz, der es Ihnen ermöglicht, sich in typischen Alltagssituationen im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen etc. zurechtzufinden.

- Kurs 3869

Manuela Alves-Weyers

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 09.04.2024, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

RUSSISCH**Russisch A1 Stufe 1**

- Kurs 3880

Natalya Diester

Do. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 29.02.2024, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Russisch A1 Stufe 3

- Kurs 3882

Natalya Diester

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 29.02.2024, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Russisch A1 Stufe 4

- Kurs 3884

Natalya Diester

Do. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 29.02.2024, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Russisch B1 Stufe 3

- Kurs 3886

Natalya Diester

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 27.02.2024, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

TÜRKISCH**Türkisch A1 Stufe 1**

- Kurs 3892

N.N.

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.02.2024, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 24
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Türkisch A1 Stufe 2

- Kurs 3894

N.N.

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 26.02.2024, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 24
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Türkisch für den Urlaub nach den Osterferien**1. Semester**

Dieser Kurs ist eine gute Vorbereitung für alle, die in kurzer Zeit sprachlich fit für die Reise in die Türkei werden wollen. Sie lernen Redewendungen sowie einen Grundwortschatz, der es Ihnen ermöglicht, sich in typischen Alltagssituationen im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen etc. zurechtzufinden.

- Kurs 3898

N.N.

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 10.04.2024, 10 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 17
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Sie möchten einen Nachweis über Ihre Kursteilnahme?
Lassen Sie sich Ihre Teilnahme an unseren Kursen durch eine Teilnahmebestätigung dokumentieren!

Dozentinnen und Dozenten

MANUELA ALVES-WEYERS
Dozentin Portugiesisch

» Ich habe meine Jugend in Mosambik und Portugal verbracht und lebe jetzt bereits seit über 40 Jahren hier im Saarland, das zu meiner zweiten Heimat geworden ist. Ich arbeite gerne mit den unterschiedlichsten Menschen zusammen und unterrichte seit mehr als 35 Jahren mit viel Freude meine Muttersprache an der Volkshochschule. Ich freue mich darauf, Ihnen die portugiesische Sprache und deren Kulturen näherzubringen. «

Verantwortlich für den Programmbereich Deutsch und Integration



Maria-Elena Korobov-Köhler

Programmbereichsleitung

Altes Rathaus, Zi. 31

Schlossplatz 1-2

66119 Saarbrücken

Fon 0681 506-4351

maria-elena.korobov-koehler@rvsbr.de

oder

vhs-integration@rvsbr.de



Inhalt

- Prüfungen 262
- Integration 266
- Crash- und Abendkurse 268
- Zusatzangebote 270

Lehrbücher

werden nach der ersten Woche in den Kursen bekannt gegeben.

Servicezeiten

Mo - Fr	08:30 – 12:00 Uhr
Mo + Di	13:30 – 15:00 Uhr
Do	13:30 – 16:00 Uhr

Andere Termine nach vorheriger Vereinbarung unter der Mail vhs-integration@rvsbr.de oder telefonisch unter 0681 506-4351, 0681 506-4360 oder 0681 506-4361.

Firmenkurse

Gerne bieten wir Ihnen maßgeschneiderte Sprachkurse (auch Inhouse-Schulungen) für Ihr Unternehmen an.

Online-Kurse

Unser bestehendes Online-Angebot wird kontinuierlich ausgebaut. Bei Fragen und Anregungen wenden Sie sich bitte an Frau Korobov-Köhler.

Beratung und Information



Simone Peil
Pädagogische Mitarbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 3
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4360
simone.peil@rvsbr.de
oder vhs-integration@rvsbr.de



Andrea Heib
Pädagogische Mitarbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 3 und Zi. 28
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4330
andrea.heib@rvsbr.de
oder vhs-integration@rvsbr.de

Anmeldung und Service



Sabine Saar
Sachbearbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 3
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4353
sabine.saar@rvsbr.de
oder vhs-integration@rvsbr.de

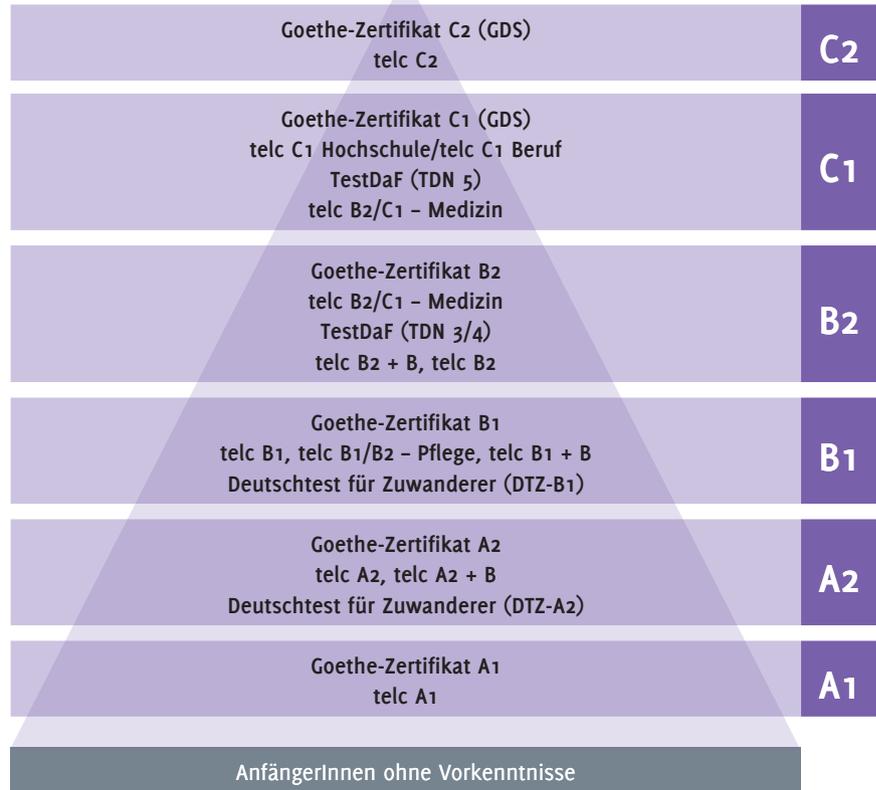


PRÜFUNGSANGEBOTE

Die vhs Regionalverband Saarbrücken ist Prüfungszentrum des Goethe-Instituts, des TestDaF-Instituts und der telc gGmbH.

- Goethe-Institut
www.goethe.de
- telc
www.telc.net
- TestDaF
www.testdaf.de
- Einbürgerungstest/
Leben in Deutschland
www.bamf.de

PRÜFUNGSBAUSTEINE



Elementare Sprachverwendung

A1

Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen, verstehen und verwenden. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, welche Leute sie kennen oder welche Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2

Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

Selbstständige Sprachverwendung

B1

Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessensgebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

B2

Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

Kompetente Sprachverwendung

C1

Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

C2

Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Bitte beachten Sie:

- Anmeldungen zu Prüfungen sind nur persönlich mit Ausweis/Reisepass möglich.
- Die Prüfungsgebühr ist bei Anmeldung zu entrichten.
- Je Termin steht nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen zur Verfügung. Sind diese belegt, werden auch vor Ende der Anmeldefrist keine weiteren Plätze mehr vergeben.
- Bei unentschuldigtem Fehlen oder verspäteter Abmeldung wird eine Gebühr von bis zu 100% der Prüfungsgebühr fällig.
- Die Prüfungsergebnisse liegen je nach Anbieter erst sechs bis acht Wochen nach dem Prüfungstermin vor.

Prüfungen des Goethe-Instituts für Kinder und Jugendliche

- A1 (10-16 Jahre)
- A2 (12-16 Jahre)
- B1 (12-16 Jahre)

Termine nach Bedarf und Absprache

Prüfungen auf Niveau A1 und A2

Die beiden Grundstufenprüfungen Deutsch A1 und A2 wurden entwickelt, um Deutschlernenden unterhalb der Ebene des „Zertifikats Deutsch B1“ die Möglichkeit zu geben, ihre Sprachkenntnisse und -fortschritte nach zeitgemäßen und international anerkannten Standards testen und feststellen zu lassen. Sie liegen am Ende der Sprachniveaus A1 (für „Ehegattennachzug“) und A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Goethe-Zertifikat A1

Die schriftliche Prüfung besteht aus den drei Teilen Lesen, Hören und Schreiben und dauert ca. 65 Minuten.

Die mündliche Prüfung wird in Gruppen mit bis zu vier Teilnehmenden durchgeführt und dauert ca. 15 Minuten.

Anmeldung: bis fünf Wochen vor gewünschtem Prüfungstermin

16.04.2024	14.05.2024
11.06.2024	09.07.2024
06.08.2024	03.09.2024
08.10.2024	

● **Kurs 5100**
EUR 80,00

Goethe-Zertifikat A2

Die schriftliche Prüfung besteht aus den drei Teilen Lesen, Hören und Schreiben und dauert ca. 70 Minuten.

Die mündliche Prüfung wird in der Regel mit zwei Teilnehmenden durchgeführt und dauert ca. 15 Minuten.

Anmeldung: bis fünf Wochen vor gewünschtem Prüfungstermin

14.05.2024
09.07.2024
03.09.2024

● **Kurs 5101**
EUR 95,00

Prüfungen auf Niveau B1

telc – Deutsch B1 Zertifikat Deutsch zur Einbürgerung

Die schriftliche Prüfung besteht aus den drei Teilen Lesen/Sprachbausteine, Hören und Schreiben und dauert ca. 150 Minuten.

Die mündliche Prüfung wird in der Regel mit zwei Teilnehmenden durchgeführt und dauert ca. 15 Minuten.

Anmeldung: bis sechs Wochen vor gewünschtem Prüfungstermin

13.04.2024	08.05.2024
29.05.2024	12.06.2024
10.08.2023	04.09.2024
02.10.2024	16.10.2024

● **Kurs 5104**
EUR 145,00

Bitte beachten Sie das Kursangebot zur Prüfungsvorbereitung (Kurs 5470).

Goethe-Zertifikat B1

Die schriftliche Prüfung besteht aus den drei Teilen Lesen, Hören und Schreiben und dauert ca. 165 Minuten.

Die mündliche Prüfung wird in der Regel mit zwei Teilnehmenden durchgeführt und dauert ca. 15 Minuten.

Die Module können einzeln oder in Kombination abgelegt werden. Die vier Einzelzeugnisse der Module entsprechen einem Gesamtzeugnis.

Anmeldung: bis sechs Wochen vor gewünschtem Prüfungstermin

05.04.2024	17.05.2024
21.06.2024	19.07.2024
30.08.2024	27.09.2024
25.10.2024	

● **Kurs 5105**
EUR 145,00

**telc – Deutsch B1-B2 Beruf
telc – Deutsch B1-B2 Pflege**

Anmeldung: bis sechs Wochen vor
möglichem Prüfungstermin
Termine nach Bedarf und Absprache

● **Kurs 5107**
EUR 165,00

Prüfungen auf Niveau B2

Goethe-Zertifikat B2

Die schriftliche Prüfung besteht aus den drei Teilen Lesen, Hören und Schreiben und dauert ca. 180 Minuten. Die mündliche Prüfung wird in der Regel mit zwei Teilnehmenden durchgeführt und dauert ca. 15 Minuten. Die Module können einzeln oder in Kombination abgelegt werden. Die vier Einzelzeugnisse der Module entsprechen einem Gesamtzeugnis.

Anmeldung: bis fünf Wochen vor
gewünschtem Prüfungstermin

12.04.2024	24.05.2024
28.06.2024	26.07.2024
23.08.2024	13.09.2024

● **Kurs 5108**
EUR 165,00

Bitte beachten Sie das Kursangebot zur Prüfungsvorbereitung (Kurs 5471W).

telc – Deutsch B2

Anmeldung: bis sechs Wochen vor
möglichem Prüfungstermin
Termine nach Bedarf und Absprache

● **Kurs 5109**
EUR 165,00

Prüfungen auf Niveau C1

Goethe-Zertifikat C1

Die schriftliche Prüfung besteht aus den drei Teilen Lesen, Hören und Schreiben und dauert ca. 180 Minuten.

Die mündliche Prüfung wird in der Regel mit zwei Teilnehmenden durchgeführt und dauert ca. 20 Minuten.

Die Module können einzeln oder in Kombination abgelegt werden. Die vier Einzelzeugnisse entsprechen einem Gesamtzeugnis.

Anmeldung: bis fünf Wochen vor
gewünschtem Prüfungstermin

12.04.2024	24.05.2024
28.06.2024	26.07.2024
23.08.2024	13.09.2024

● **Kurs 5112**
EUR 185,00

Bitte beachten Sie das Kursangebot zur Prüfungsvorbereitung (Kurs 5472W).

telc – Deutsch C1

telc – Deutsch C1 Hochschule

telc – Deutsch C1 Beruf

Die Hochschulrektoren- und die Kultusministerkonferenz erkennen das Zertifikat telc Deutsch C1 Hochschule als Nachweis der sprachlichen Studierfähigkeit ausländischer StudienbewerberInnen in Deutschland an. Auch an zahlreichen Hochschulen in Österreich und der Schweiz sind telc Zertifikate anerkannt.

Anmeldung: bis sechs Wochen vor
möglichem Prüfungstermin
Termine nach Bedarf und Absprache

● **Kurs 5113**
EUR 185,00

Dozentinnen und Dozenten



**MARIA-ELENA
KOROBOV-KÖHLER**
Dozentin Deutsch

» Als langjährige Dozentin für Deutsch als Fremdsprache ist für mich die authentische Vermittlung unserer Sprache sehr wichtig, damit den Lernenden überall da, wo sie ihre Deutschkenntnisse anwenden möchten oder müssen, eine erfolgreiche Kommunikation gelingt.

Daneben sehe ich den kulturellen Austausch mit Menschen aus aller Welt als echte Bereicherung an: Wenn das Erlernen einer Sprache Spaß macht und man sich auf Augenhöhe begegnet, eröffnen sich sowohl den Lernenden als auch den Lehrenden neue Horizonte und Perspektiven, von denen alle profitieren können. «

Prüfungen auf Niveau C2

Goethe-Zertifikat C2

Die schriftliche Prüfung besteht aus den drei Teilen Lesen, Hören und Schreiben und dauert ca. 195 Minuten.

Das Modul Sprechen wird in der Regel als Einzelprüfung abgelegt und dauert ca. 15 Minuten.

Die Module können einzeln oder in Kombination abgelegt werden. Die vier Einzelzeugnisse der Module entsprechen einem Gesamtzeugnis.

Anmeldung: bis fünf Wochen vor gewünschtem Prüfungstermin

21.06.2024

25.10.2024

● **Kurs 5115**

EUR 235,00

Prüfungen für Studierende und StudienbewerberInnen

TestDaF

TestDaF ist ein Prüfungsformat für StudienbewerberInnen mit guten fortgeschrittenen Deutschkenntnissen, Studierende, die ein in ihrem Heimatland begonnenes Studium in Deutschland fortsetzen wollen, aber auch für Interessierte, die ihr Sprachniveau testen möchten. Teilnehmende, die in allen vier Fertigkeiten mindestens die Niveaustufe 4 erreicht haben, sind in Deutschland von der Sprachprüfung für den Hochschulzugang (DSH) befreit, manche Universitäten und Fachhochschulen haben aber auch Regelungen, die darunterliegen.

● **Kurs 5120**

EUR 215,00

Termine und Anmeldung zur TestDaF-Prüfung nur online unter www.testdaf.de

DSH

In Zusammenarbeit mit der TU Kaiserslautern (externe Prüfung)

Anmeldung: bis vier Wochen vor gewünschtem Prüfungstermin bei Markus Amberger, TU Kaiserslautern

E-Mail: amberger@isgs.uni-kl.de

Termine sind unter der genannten Mailadresse zu erfragen.

● **Kurs 5121**

EUR 170,00

Einbürgerungstest

Einbürgerungstest

Anmeldung: bis fünf Wochen vor gewünschtem Prüfungstermin

27.04.2023

08.06.2024

06.07.2023

28.09.2024

Je Termin steht nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen zur Verfügung. Sind diese belegt, werden auch vor Ende der Anmeldefrist keine weiteren Plätze mehr vergeben.

● **Kurs 5151**

EUR 25,00

SPRACH- UND INTEGRATIONSANGEBOTE FÜR BESONDERE ZIELGRUPPEN

Hinweise für Teilnehmende an Integrationskursen für Zugewanderte

1. Was sind Integrationskurse?

Diese Kurse sollen vor allem die sprachlichen, aber auch politisch-kulturellen Grundlagen für eine erfolgreiche Integration von Zugewanderten in die Gesellschaft der Bundesrepublik schaffen.

2. Was ist das Besondere an unseren Integrationskursen?

Die vhs Regionalverband Saarbrücken hat jahrzehntelange Erfahrung in den Bereichen Deutsch als Fremdsprache/ Zweitsprache.

3. Wer kann an den Integrationskursen teilnehmen?

Grundsätzlich haben ausländische MitbürgerInnen mit perspektivischem Daueraufenthalt (d. h. Mindestaufenthaltsberechtigung von mehr als einem Jahr), Staatsangehörige der EU, SpätaussiedlerInnen einschließlich deren Familienangehörige sowie deutsche Staatsangehörige mit erheblichen Sprachdefiziten die Möglichkeit zur Teilnahme.

4. Informationen zu Teilnahmebedingungen, Kursarten, Kosten und Anmeldung finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-saarbruecken.de und auf der Homepage des BAMF unter www.bamf.de/DE/Willkommen/DeutschLernen/

INTEGRATIONSKURSE

Integrationskurse mit Alphabetisierung

Integrationskurse mit Alphabetisierung wenden sich an ausländische Deutschlernende, die nicht alphabetisiert sind bzw. das lateinische Alphabet nicht oder nur sehr unzureichend beherrschen. Förderung durch Jobcenter oder BAMF möglich.

Für diese Kurse ist eine persönliche Beratung erforderlich.

Integrationskurse mit Alphabetisierung

Modul 1-9

- Kurs 5202

Beginn auf Anfrage

Persönliche Anmeldung erforderlich

Basis- und Aufbaukurse Integration

Basis- und Aufbaukurs Integration

Modul 1-6

- Kurs 5210

Mo. - Fr. 09:00 – 13:15 Uhr oder

Mo. - Fr. 13:30 – 17:45 Uhr

Modul 1-3, 60 Termine, 300 UE

Modul 4-6, 60 Termine, 300 UE

O-Kurs, 20 Termine, 100 UE

Beginn auf Anfrage

Persönliche Anmeldung erforderlich

Aufbaukurs Integration

Modul 4-6

- Kurs 5220

Mo. - Fr. 09:00 – 13:15 Uhr oder

Mo. - Fr. 13:30 – 17:45 Uhr

Modul 4-6, 60 Termine, 300 UE

Beginn auf Anfrage

Persönliche Anmeldung erforderlich

Orientierungskurs Integration

- Kurs 5230

Mo. - Fr. 09:00 – 13:15 Uhr oder

Mo. - Fr. 13:30 – 17:45 Uhr

20 Termine, 100 UST

Beginn auf Anfrage

Persönliche Anmeldung erforderlich

Integrationskurs am Abend

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die nicht an Vormittags- oder Nachmittagsintegrationskursen teilnehmen können (z. B. Berufstätige).

- Kurs 5235

Mo. - Do. 17:45 – 21:00 Uhr

Beginn auf Anfrage

Persönliche Anmeldung erforderlich

Berufsbezogene Sprachkurse für Zugewanderte (Deutschsprach- förderung nach § 45 AufenthG)

Berufsbezogene Sprachkurse

Seit 2009 werden an der vhs Regionalverband Saarbrücken berufsbezogene Sprachkurse für MigrantInnen als Brücke zum Einstieg in eine Qualifizierung oder Vermittlung in den ersten Arbeitsmarkt angeboten. Diese Kurse umfassen 400 - 500 UE und richten sich an MigrantInnen, die sich nach abgeschlossenem Integrationskurs gern noch sprachlich weiterbilden möchten. Angeboten werden Module mit dem Zielniveau A2, B1, B2 und C1. Nach Kursende absolvieren die Teilnehmenden eine Abschlussprüfung auf dem jeweiligen Zielniveau. Am Ende der Maßnahmen verfügen die Teilnehmenden über allgemein berufssprachliche Kenntnisse, die sie in die Lage versetzen sollen, eine Qualifizierung oder Umschulung zu beginnen.

- Kurs 5240

Beginn auf Anfrage

Persönliche Anmeldung erforderlich

Dozentinnen und Dozenten



KARIN SCHUCK

Dozentin für Deutsch

» An der Volkshochschule unterrichte ich Deutsch als Fremdsprache seit 2017.

Ich bin Diplomübersetzerin für Englisch und Französisch und habe die Berechtigung in BAMF-Kursen auf allen Sprachniveaus von Alphabetisierungskursen bis zu Berufssprachkursen zu unterrichten.

Der Praxisbezug bei der Vermittlung von Deutsch als Fremdsprache ist für mich von zentraler Bedeutung, da wirkliche Integration im Alltag und im Berufsleben nur durch ausreichende deutsche Sprachkenntnisse möglich ist. «

Kurse für Frauen, Mütter und Eltern

„Mama lernt Deutsch“ – Kurse für Frauen, Mütter und Eltern

Sie möchten gern Deutsch lernen, hatten aber bisher noch keine Gelegenheit dazu? Vielleicht haben Sie einen Integrationskurs besucht, aber schon viel vergessen? Sie möchten Ihre Deutschkenntnisse vertiefen oder sich einfach im Alltag zurechtfinden und mit anderen austauschen? Unsere Kurse richten sich an Frauen, Mütter und Väter, die neu zugewandert sind oder schon länger in Deutschland leben. In einer kleinen Gruppe beschäftigen Sie sich mit Themen aus Ihrem Alltag, z. B.:

- Vorsorgeuntersuchungen für Kleinstkinder – was steht im Impfpass?
- Post von Ämtern und Behörden
- Kita und Schule – was ist wichtig?
- einen Mietvertrag abschließen
- meine Stromrechnung – was bedeutet sie?

Sie können auch gern selbst Vorschläge machen und in den Unterricht mitbringen. Sie lernen Deutsch, das Sie direkt in der Praxis anwenden können. Sie können jederzeit in einen Kurs einsteigen.

Die Kurse sind kostenfrei

● Kurs 5270

Orte und Zeiten auf Anfrage

Informationen zu den Kursen 5270:

Andrea Heib

Fon 0681 506-4330

andrea.heib@rvsbr.de

CRASHKURSE

Anmeldung erforderlich!

Bitte beachten:

Die Kursgebühr von EUR 650,00 (600,00) ist bei Anmeldung zu entrichten.

Bei Ratenzahlung:

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| 1. Rate bei Anmeldung | EUR 300,00 |
| 2. Rate bis 02.05.2024 | EUR 175,00
(EUR 150,00) |
| 3. Rate bis 03.06.2024 | EUR 175,00
(EUR 150,00) |

- Bei Anmeldung zur Erlangung eines Sprachvisums wird eine Gebühr in Höhe von 300,00 Euro fällig. Bei Kursantritt wird diese Summe mit der Kursgebühr verrechnet.
- Bei begründeter Rückzahlung, Teilrückzahlung oder Stornierung des Kurses wird eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 10% erhoben.
- Eine Abmeldung nach Kursbeginn muss schriftlich mit Begründung und Beleg erfolgen. Abmeldungen nach Semesterende sind generell nicht möglich. Bitte beachten Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen.
- Zu Kursbeginn kann ein Einstufungstest stattfinden.
- Das lateinische Alphabet muss für alle Crashkurse sicher beherrscht werden.
- Aufgrund der Raumkapazitäten ist die Anzahl der Plätze begrenzt.

Crashkurse am Vormittag

Beginn: 28.02.2024

Grundstufe I (A1)

Vorkenntnisse keine

● Kurs 5301

Mo. - Do. 09:00 – 13:15 Uhr
ab 28.02.2024, 60 Termine
300 UST, EUR 650,00 (600,00)

Grundstufe III (A2)

Vorkenntnisse min. A1.2

● Kurs 5303

Mo. - Do. 09:00 – 13:15 Uhr
ab 28.02.2024, 60 Termine
300 UST, EUR 650,00 (600,00)

Beginn: 26.02.2024

Grundstufe V (B1)

Vorkenntnisse min. A2.2

● Kurs 5305

Mo. - Do. 09:00 – 13:15 Uhr
ab 26.02.2024, 60 Termine
300 UST, EUR 650,00 (600,00)

Mittelstufe II (B2)

Vorkenntnisse min. B1.2

● Kurs 5307

Mo. - Do. 09:00 – 13:15 Uhr
ab 26.02.2024, 60 Termine
300 UST, EUR 650,00 (600,00)

SOMMERKURSE AM VORMITTAG

Bei weniger als zehn Teilnehmenden wird die endgültige Gebühr bzw. Stundenzahl im Kurs festgelegt. Die Kursgebühr ist bei Anmeldung zu entrichten.

Beginn: 29.07.2024

Grundstufe II (A1.2)

Vorkenntnisse min. A1.1

● **Kurs 5362**

Mo. - Do. 09:00 – 13:15 Uhr
ab 29.07.2024, 20 Termine
100 UST, EUR 250,00

Grundstufe IV (A2.2)

Vorkenntnisse min. A2.1

● **Kurs 5364**

Mo. - Do. 09:00 – 13:15 Uhr
ab 29.07.2024, 20 Termine
100 UST, EUR 250,00

Mittelstufe I (B1.2)

Vorkenntnisse min. B1.1

● **Kurs 5366**

Mo. - Do. 09:00 – 13:15 Uhr
ab 29.07.2024, 20 Termine
100 UST, EUR 250,00

ABENDKURSE

Anmeldung erforderlich!

Bitte beachten:

Die Kursgebühr von EUR 250,00 (230,00) ist bei Anmeldung zu entrichten.

Bei Ratenzahlung:

1. Rate bei Anmeldung	EUR 100,00
2. Rate bis 02.05.2024	EUR 75,00 (EUR 65,00)
3. Rate bis 03.06.2024	EUR 75,00 (EUR 65,00)

- Bei begründeter Rückzahlung, Teilrückzahlung oder Stornierung des Kurses wird eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 10% erhoben.
- Eine Abmeldung nach Kursbeginn muss schriftlich mit Begründung und Beleg erfolgen. Abmeldungen nach Semesterende sind generell nicht möglich. Bitte beachten Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen.
- Zu Kursbeginn kann ein Einstufungstest stattfinden.
- Das lateinische Alphabet muss für alle Abendkurse sicher beherrscht werden.
- Aufgrund der Raumkapazitäten ist die Anzahl der Plätze begrenzt.

Beginn: 26. bzw. 27.02.2024

Grundstufe I (A1.1)

Vorkenntnisse keine

● **Kurs 5421**

Di u. Do. 18:00 – 20:15
ab 27.02.2024, 30 Termine
90 UST, EUR 250,00 (230,00)

Dozentinnen und Dozenten



HARALD TOADER

Dozent Deutsch

» Seit über 10 Jahren unterrichte ich Deutsch als Fremdsprache an der Volkshochschule. Als gelernter Übersetzer und Dolmetscher weiß ich, wie wichtig effektive Kommunikation ist. Das gilt vor allem auch für diejenigen, die hier in Deutschland Fuß fassen möchten und die Sprache beherrschen müssen. Es heißt nicht umsonst „Deutsche Sprache, schwere Sprache“. Daher sind für mich als Dozent Spaß am Unterricht und spielerisches Lernen essentiell – nicht nur um Hemmschwellen abzubauen. Wenn man in angenehmer Atmosphäre Interesse wecken und Freude an einer Sprache vermitteln kann, kommen die Lernerfolge ganz von alleine. «

Grundstufe II (A1.2)

Vorkenntnisse min. A1.1

● **Kurs 5422**

Mo u. Mi. 18:00 – 20:15
ab 26.02.2024, 30 Termine
90 UST, EUR 250,00 (230,00)

Grundstufe III (A2.1)

Vorkenntnisse min. A1.2

● **Kurs 5423**

Di. u. Do. 18:00 – 20:15
ab 27.02.2024, 30 Termine
90 UST, EUR 250,00 (230,00)

Grundstufe IV (A2.2)

Vorkenntnisse min. A2.1

● **Kurs 5424**

Mo. u. Mi. 18:00 – 20:15
ab 26.02.2024, 30 Termine
90 UST, EUR 250,00 (230,00)

Mittelstufe II (B2.1)

Vorkenntnisse min. B1.2

● **Kurs 5432**

Di. u. Do. 18:00 – 20:15
ab 27.02.2024, 30 Termine
90 UST, EUR 250,00 (230,00)

ZUSATZANGEBOTE

Bei weniger als sechs Teilnehmenden wird die endgültige Gebühr bzw. Stundenzahl nach dem ersten Kurstag festgelegt.

Die Kursgebühr ist bei Anmeldung zu entrichten.

Grammatik und Rechtschreibung

Vorkenntnisse B1.1 - B2.1

Dieser Kurs bietet eine systematische Wiederholung und Vertiefung wichtiger Themen der Grammatik und Rechtschreibung für Deutschlernende. So festigen Sie Ihre Grammatik- und Rechtschreibkenntnisse, um künftig die deutsche Sprache mit mehr Sicherheit anwenden zu können.

● **Kurs 5444**

Mi. 16:00 – 18:15 Uhr
ab 10.04.2024, 10 Termine
30 UST, EUR 135,00

Phonetik – Deutsche Aussprache

Vorkenntnisse A2

Sprechen – Verstehen – Diskutieren mit klarer Aussprache. Wer kennt es nicht: Fremde Sprache – ein anderes Lautbild, eine andere Sprechmelodie etc. In diesem Kurs beschäftigen wir uns gezielt mit dem Mündlichen der deutschen Sprache in verschiedenen Situationen.

● **Kurs 5460**

Sa. 10:00 – 13:00 Uhr
ab 13.04.2024, 6 Termine
Weitere Kurstage werden auf Anfrage festgelegt
24 UST, EUR 125,00



PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Bei weniger als sechs Teilnehmenden wird die endgültige Gebühr bzw. Stundenzahl nach dem ersten Kurstag festgelegt.
Die Kursgebühr ist bei Anmeldung zu entrichten.

Prüfungsvorbereitung – telc Zertifikat Deutsch B1

Vorkenntnisse min. B1.2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die sich auf die Prüfung Zertifikat Deutsch B1 vorbereiten.

● **Kurs 5470**

Di. 18:00 – 19:30 Uhr

4 Termine

Kurstage werden auf Anfrage festgelegt

8 UST, EUR 50,00

 **Online-Kurs**

Onlinekurs Prüfungsvorbereitung – Goethe Zertifikat B2

Vorkenntnisse min. B2.2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die sich auf die Prüfung Goethe Zertifikat B2 vorbereiten.

Technische Voraussetzungen:

- PC/Laptop/Netbook/Chromebook/ Tablet/iPad
- Headset/Lautsprecher und Mikrofon
- Internetzugang mit dem vorhandenen Gerät
- Account in der vhs-Cloud
- Browser: Google Chrome/ Mozilla Firefox/Safari

● **Kurs 5471W**

Di. 18:00 – 19:30 Uhr

4 Termine

Kurstage werden auf Anfrage festgelegt

9 UST, EUR 50,00

 **Online-Kurs**

Onlinekurs Prüfungsvorbereitung – Goethe Zertifikat C1

Vorkenntnisse min. C1.2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die sich auf die Prüfung Goethe Zertifikat C1 vorbereiten.

Technische Voraussetzungen:

- PC/Laptop/Netbook/Chromebook/ Tablet/iPad
- Headset/Lautsprecher und Mikrofon
- Internetzugang mit dem vorhandenen Gerät
- Account in der vhs-Cloud
- Browser: Google Chrome/ Mozilla Firefox/Safari

● **Kurs 5472W**

Do. 18:00 – 19:30 Uhr

4 Termine

Kurstage werden auf Anfrage festgelegt

9 UST, EUR 50,00

Dozentinnen und Dozenten



KIRSI KAARINA NIKUNEN
Dozentin Deutsch

» Als Dozentin für Deutsch als Fremdsprache, die selbst vor 30 Jahren die Sprache gelernt hat, kenne ich die Schwierigkeiten und Herausforderungen der deutschen Sprache. Deshalb lege ich viel Wert darauf, dass von vorne an solide Grundlagen für die mündliche und schriftliche Kommunikation in Alltag und Arbeitswelt erworben werden. Methodisch benutze ich dazu neben Partnerarbeit und Projektarbeit auch die Möglichkeiten der digitalen Welt, z. B. die vhs.cloud und verschiedene Apps. Der Austausch von Erfahrungen in der Gruppe und die Gespräche helfen den Lernenden, sich schneller in der deutschen Gesellschaft zurechtzufinden und den eigenen Horizont zu erweitern. Und natürlich lerne auch ich selbst täglich etwas Neues von anderen Kulturen. «

Verantwortlich für den Programmbereich

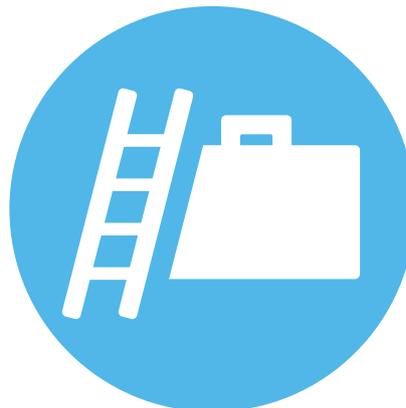


Melanie Scazzari
Programmbereichsleiterin
Rathaus-Carré
Gerberstr. 2
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4340
Fax 0681 506-4398
melanie.scazzari@rvsbr.de

Inhalt

- Schlüsselkompetenzen 268
- Kaufmännische Weiterbildung 277
- EDV und Kommunikationstechnik für Ältere 284
- EDV-Informatik zielgruppenübergreifend 286
- Office-Anwendungen 291
- Mediengestaltung 296
- Webdesign und Content-Management 299
- Junge vhs 300
- Agentur für Lernförderung 307

Arbeit und Beruf



Beratung und Information



Marie Erbdling
Pädagogische Mitarbeiterin
Rathaus-Carré
Gerberstr. 2
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4347
Fax 0681 506-4398
marie.erbdling@rvsbr.de



Michael Bernardi
Pädagogischer Mitarbeiter
Rathaus-Carré
Gerberstr. 2
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4342
Fax 0681 506-4398
michael.bernardi@rvsbr.de

Anmeldung und Service



Katrin Malek
Sachbearbeiterin
Rathaus-Carré
Gerberstr. 2
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4341
Fax 0681 506-4398
katrin.malek@rvsbr.de



Jürgen Roland
Pädagogischer Mitarbeiter
Rathaus-Carré
Gerberstr. 2
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4346
Fax 0681 506-4398
juergen.roland@rvsbr.de

Arbeit und Beruf

Tauchen Sie ein in eine Welt voller beruflicher Möglichkeiten!

Die vielfältigen Veranstaltungen im Programmbereich „Arbeit und Beruf“ sind darauf ausgerichtet, Ihre berufliche Handlungsfähigkeit kontinuierlich zu stärken, weiterzuentwickeln und zu perfektionieren. Wir verstehen, wie entscheidend es ist, Ihre sozialen, kommunikativen und alltäglichen Kompetenzen sowie Ihre Medien- und IT-Kompetenz in kaufmännischen, IT-spezifischen und grafisch-gestalterischen Berufsfeldern zu fördern. Hierbei unterstützen wir Sie gerne!

Unsere EDV-, Internet- und Smartphone-Kurse für Ältere sowie spannende Ferienangebote für junge Menschen machen unsere Veranstaltungen zu einem Erlebnis für alle Altersgruppen. Diese Angebote sind speziell auf die individuellen Themenbedürfnisse zugeschnitten.

Insbesondere im kaufmännischen Bereich bieten wir Ihnen ein umfangreiches Angebot an Online-Kursen über das Xpert-Lernnetz an.

Wenn Sie individuelle Anforderungen haben oder maßgeschneiderte Schulungen für Ihr Unternehmen oder Ihre Abteilung wünschen, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Kontaktieren Sie uns – wir freuen uns, auf Ihre Anfrage einzugehen und gemeinsam mit Ihnen maßgeschneiderte Lösungen zu entwickeln.

SCHLÜSSELKOMPETENZEN

Kurzformate: Innovations- und Changemanagement

Entdecken Sie unsere Auswahl an spannenden Online-Impulsvorträgen aus dem Themenbereich „Innovations- und Changemanagement“. Die einzelnen Veranstaltungen können unabhängig voneinander belegt werden, verstehen sich schließlich aber als eine Einheit. Ihr zentraler Gegenstand: das Identifizieren fehlerhafter Prozesse sowie Ansätze zur kontinuierlichen Verbesserung von Arbeitsflüssen.



Online-Kurs

Mindmapping –

Die Kreativitätstechnik Nr. 1

Mindmaps oder zu Deutsch Gedankenkarten basieren auf einem assoziativ ausgerichteten Denken. Die Technik sieht vor, auf der Grundlage eines sogenannten Wurzelknotens, der stets zentral auf einem Dokument angelegt ist, durch das Spiel mit Text, Farben und Formen spontan entstehende Gedanken und Ideen zu sammeln, auszuformen sowie schließlich zu teilen. Als grundlegendes Muster ergibt sich dabei stets ein Baumdiagramm, das immer weitere Zweige entstehen lässt. Auf diese Weise können im Gedächtnis verortete Informationen nicht nur „aufgerufen“ und visualisiert, sondern zudem in einen ganz neuen Kontext gesetzt bzw. entsprechend „verknüpft“ werden. Ein kollaboratives Mindmapping ist einsetzbar in der Projektorganisation.

● Kurs 4010

Di. 12.03.2024, 09:00 – 10:00 Uhr
online
EUR 22,00



Online-Kurs

Lean Office – Modernes und smartes Büro

Die Prinzipien des Lean Managements besitzen den Charakter einer Philosophie. Es handelt sich also nicht um konkrete Handlungsanweisungen zur Umsetzung bestimmter Maßnahmen, sondern um einen im Unternehmen geteilten Ansatz. Das Lean Office zeichnet sich insoweit durch den Anspruch einer permanenten Verbesserung von Prozessen aus. Es identifiziert alles Unnötige sowie Ungenutzte, etwa überflüssige Bestände an E-Mails oder brachliegende Talente von MitarbeiterInnen, um diese zu eliminieren bzw. zu aktivieren.

Ein Lean Office basiert auf dem Ansatz eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses (KVP) im Sinne von Kaizen und überträgt den Nutzen der Prinzipien des Lean Managements auf den Büro- bzw. Verwaltungsbereich.

● Kurs 4011

Do. 14.03.2024, 09:00 – 10:00 Uhr
online
EUR 22,00



Online-Kurs

Scrum – Steuerung der digitalen Transformation

Ein agiles Projektmanagement orientiert sich an unterschiedlichen Methoden bzw. Frameworks, die auf eine flexible Anpassung ausgerichtet sind. Dabei wird ein adaptives Planen fokussiert, wobei sich die zur Verfügung stehende Zeit als wesentlicher Faktor darstellt. Insbesondere das Framework Scrum basiert auf einer schnellen Abstimmung aller Beteiligten und durchläuft streng aufeinander abgestimmte Phasen – etwa Sprints und Backlogs. Kanban bietet sich insoweit

zur Visualisierung und damit Fixierung des Bearbeitungsstatus‘ von Aufgaben an. Dadurch wird eine schnelle Reaktion auf Veränderungen im Projektumfeld, die eine Kundenzufriedenheit und Qualität der Artefakte begünstigt, ermöglicht.

● Kurs 4012

Di. 09.04.2024, 09:00 – 10:00 Uhr
online
EUR 22,00



Online-Kurs

KAIZEN – Der kontinuierliche Verbesserungsprozess

Als ursprünglich japanische Geschäftsphilosophie ist KAIZEN, und zwar branchenunabhängig, auf eine ständige Verbesserung von Prozessen ausgerichtet. Prinzipiell dient dieser Ansatz einer Steigerung der Arbeitsproduktivität und -effizienz, einer Erhöhung der Qualität von Produkten und Dienstleistungen sowie insbesondere einer vermehrten Zufriedenheit von Kundinnen und Kunden. KAIZEN bewirkt eine transparentere Zusammenarbeit sowie einen nachhaltigeren Austausch von Ideen zwischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie Führungskräften. Schließlich dient KAIZEN einer Innovationssteuerung, die auf schrittweise Optimierungen und folglich auf ein nachhaltigeres Wachstum bzw. wettbewerbsfähigere Unternehmen abzielt.

● Kurs 4013

Do. 11.04.2024, 09:00 – 10:00 Uhr
online
EUR 22,00



Online-Kurs

Teams & Werte – Teambildung und Teamentwicklung

Teambildung bezieht sich auf denjenigen Prozess, bei dem einzelne Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu einem Team zusammenggeführt werden, um gemeinsam

SCHLÜSSELKOMPETENZEN

ein Ziel zu erreichen. Teamentwicklung dagegen beschreibt jenen Prozess, bei dem ein bestehendes Team verbessert und gestärkt wird, um die Zusammenarbeit und Kommunikation der Teammitglieder zu optimieren und die Effektivität sowie Effizienz des Teams zu steigern. Beide Konzepte sind wichtige Aspekte sowohl des Innovations- als auch des Changemanagements, die eine erfolgreiche Kollaboration und zudem eine positive Arbeitsatmosphäre schaffen sollen. Gemeinsame Werte wiederum bedingen eine Teamkultur zur Förderung konstruktiver bzw. kreativer Verhaltensweisen.

● **Kurs 4014**

Do. 06.06.2024, 09:00 – 10:00 Uhr
online
EUR 22,00

🏠 **Online-Kurs**

Design Thinking – Steuerung der digitalen Transformation

Design Thinking, eine Methodenbündelung, sieht auf der Grundlage eines vorgegebenen Ablaufs die Steuerung von Innovations- bzw. Entwicklungsprozessen durch Teams vor. Spezifische Phasen, in denen die Konzentration der Beteiligten sich allein auf jeweils fokussierte Teilaspekte richtet, folgen einander verbindlich. Ein bewusst in Kauf genommenes Scheitern – „Fail early and often!“ bedingt Iterationsschleifen, die ausschlaggebend für den eigentlichen Erfolg des Framework sind. Es handelt sich insoweit um einen agilen Ansatz, dessen Struktur einerseits zwar Stabilität bedingt, dessen prinzipielle Offenheit für Korrekturen bzw. Optimierungen andererseits aber ein hohes Maß an Flexibilität befördert.

● **Kurs 4015**

Di. 11.06.2024, 09:00 – 10:00 Uhr
online
EUR 22,00

🏠 **Online-Kurs**

Kanban – Steigerung der Arbeitseffizienz

Der Begriff Kanban stammt aus dem Japanischen und bedeutet unter anderem Karte. Der Ansatz selbst entstand im Rahmen der Optimierung von Produktionsprozessen im Unternehmen TOYOTA. Er folgt dem Pull-Prinzip und ist an einem WIP Limit (WIP für Work in Progress bzw. Process) ausgerichtet. Kanban zielt auf ein konsequentes Organisieren bzw. Priorisieren anstehender, in Bearbeitung befindlicher sowie beendeter Aufgaben bzw. Tasks ab. Es dient der Steuerung von Projekten, besonders Engpässe können mit ihm erkannt und beseitigt werden. Es führt damit zu einer höheren Effizienz der Arbeit bzw. von Arbeitsabläufen und folgerichtig zu einer entsprechenden Qualitätssteigerung. Im Teamworking ist Kanban leicht integrierbar.

● **Kurs 4016**

Do. 13.06.2024, 09:00 – 10:00 Uhr
online
EUR 22,00

Frühstücksimpulse online

Diese 45 Minuten Online stärken Sie für den kommenden Arbeitstag und darüber hinaus. Kurz und bündig werden zentrale Herausforderungen besprochen und konkrete Anregungen gegeben. Unser Leitmotiv auf der Grundlage der Erfahrungen der Teilnehmenden: Aus der Praxis für die Praxis. Jedes Modul endet mit praktischen 5 Impulsen. Diesen nützlichen Benefit können und sollten Sie in der Arbeitspraxis beherzigen. Sie sind herzlich eingeladen, alle fünf Frühstücksimpulse gemeinsam zu buchen.

Dozentinnen und Dozenten



UWE LOLL
Kommunikations- und Redetrainer

» Als Rede-Trainer möchte ich dabei helfen, besser und lockerer vor anderen Menschen zu reden. Die Begeisterung dafür habe ich, seitdem ich als Junge den Vorlese-Wettbewerb in der Schule gewonnen habe. Ich war lange beim Radio und habe wirklich jeden Job in meinen verschiedenen Sendern gemacht, die was mit „Reden am Mikrofon“ zu tun hatten. Meine feste Überzeugung: Reden lernt man nur durch Reden. Deswegen gibt's bei mir auch ganz viele Rede-Übungen. «

 Online-Kurs**Modul 1: Grundlagen der Führung**

Ziel: Gemeinsames Führungsverständnis schaffen

● Kurs 4017

Matthias Dahms, Dipl.-Ök.

Mi. 12.06.2024, 07:30 – 08:15 Uhr

online

EUR 15,00

 Online-Kurs**Modul 2: Motivation und Selbstmotivation**

Ziel: Sich und andere motivieren

● Kurs 4018

Matthias Dahms, Dipl.-Ök.

Mi. 19.06.2024, 07:30 – 08:15 Uhr

online

EUR 15,00

 Online-Kurs**Modul 3: Delegation und Ziele**

Ziel: Verlässliche Vereinbarungen als Regelfall

● Kurs 4019

Matthias Dahms, Dipl.-Ök.

Mi. 26.06.2024, 07:30 – 08:15 Uhr

online

EUR 15,00

 Online-Kurs**Modul 4: Kritikstau**

Ziel: Kritisieren und kritisiert werden

● Kurs 4020

Matthias Dahms, Dipl.-Ök.

Mi. 10.07.2024, 07:30 – 08:15 Uhr

online

EUR 15,00

 Online-Kurs**Modul 5: Personalbindung**

Ziel: MitarbeiterInnen an das Unternehmen binden

● Kurs 4021

Matthias Dahms, Dipl.-Ök.

Mi. 17.07.2024, 07:30 – 08:15 Uhr

online

EUR 15,00

Kommunikative Kompetenzen**Wochenendkurs****Grundlagen Kommunikation – Wie kommuniziere ich „richtig“?!**

In diesem zweitägigen Seminar gehen wir gemeinsam auf die Kommunikationsgrundlagen ein.

Sie werden unter anderem erfahren, was ein Eisberg mit Kommunikation zu tun hat und feststellen, dass eigentlich jeder Mensch vier Ohren hat.

Spielerisch und praxisorientiert lernen Sie die grundlegenden Kommunikationsmodelle kennen und erfahren, wie diese im beruflichen Alltag und auch privat sinnvoll eingesetzt werden können. Kommunikation ist sehr komplex und vielschichtig, Dieses Seminar soll dazu dienen, diese Schichten etwas besser aufzuschlüsseln zu können, um die ein oder andere Kommunikationshürde zukünftig besser zu meistern.

● Kurs 4023

Jasmin Kunz

Sa. 16.03.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

So. 17.03.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

16 UST, EUR 110,00

● Kurs 4024

Jasmin Kunz

Sa. 08.06.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

So. 09.06.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

16 UST, EUR 110,00

Wochenendkurs**Die Macht der Worte – wie wertschätzende Kommunikation gelingt**

„So habe ich das doch gar nicht gemeint?!“ Wer kennt das nicht? Sowohl im beruflichen als auch privaten Umfeld, bekommen Menschen Worte in den falschen Hals bzw. in das falsche Ohr! Im komplexen Umfeld der Kommunikation entstehen sehr schnell Missverständnisse, die in manchen Fällen zu unangenehmen Konfliktsituationen führen können. Der bewusste Umgang mit Worten, wird hierbei oft unterschätzt. Die Macht der Worte kann positiv genutzt und eingesetzt werden, um Konfliktsituationen zu deeskalieren oder gar gänzlich zu vermeiden. In diesem Seminar lernen wir die Grundpfeiler der wertschätzenden Kommunikation kennen. Praxisorientiert und spielerisch wird der sinnvolle Einsatz von Worten dargestellt und geübt, um zukünftige Gespräche harmonischer gestalten zu können.

● Kurs 4025

Jasmin Kunz

Sa. 20.04.2024 09:00 – 16:00 Uhr

So. 21.04.2024 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

16 UST, EUR 110,00

● Kurs 4026

Jasmin Kunz

Sa. 13.07.2024 09:00 – 16:00 Uhr

So. 14.07.2024 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

16 UST, EUR 110,00

SCHLÜSSELKOMPETENZEN

Wochenendkurs**Besser reden: SIE sind die Show!**

Egal, ob kleines Meeting oder großer Auftritt vor Publikum: wir alle müssen reden. Jeden Tag aufs Neue. Und wer gut reden kann, ist immer im Vorteil. Denn die meisten können genau das nicht. Viele haben sowieso mehr Angst vorm Reden, als vorm Zahnarzt. Dabei tut reden überhaupt nicht weh – es kann sogar unglaublichen Spaß machen. Lernen Sie vom Medienprofi und Kommunikationstrainer Uwe Loll, wie Sie ohne Angst, gelassen und professionell Ihre nächste Rede meistern.

● **Kurs 4027****Uwe Loll, Kommunikations- und Redetrainer**

Fr. 08.03.2024 16:00 – 21:00 Uhr
Sa. 09.03.2024 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 10
14 UST, EUR 90,00 (68,00)

Wochenendkurs**Besser kommunizieren**

Dieses Seminar gibt einen Überblick zu den wichtigsten Kommunikationsthemen: Rhetorik, Schlagfertigkeit, Körpersprache, Telefonieren, Knigge (gutes Benehmen), Gesprächsführung und alles, was Sie sonst noch zum Thema „Kommunikation“ wissen wollen. Kommunikationstrainer Uwe Loll ist selber Redeprofi, hat 20 Jahre Radio gemacht und hilft Ihnen, in Zukunft noch besser zu kommunizieren.

● **Kurs 4028****Uwe Loll, Kommunikations- und Redetrainer**

Fr. 19.04.2024 16:00 – 21:00 Uhr
Sa. 20.04.2024 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 10
14 UST, EUR 90,00 (68,00)

Wochenendkurs**Verhandlungstraining für Frauen**

In diesem Kurs lernst du, wie du als Frau souverän Verhandlungsgespräche führen kannst. Wir ermitteln potenzielle Hemmnisse, erlernte Verhaltensmuster und Glaubenssätze. Ich helfe euch dabei eure eigenen Stärken zu erkennen, sie hervorzuheben und verbal beim Verhandlungspartner zu platzieren. Wir erörtern wer euer Verhandlungspartner ist und definieren euer Verhandlungsziel. Hierbei gebe ich praktische Tipps und ich erläutere euch das Harvard Konzept.

● **Kurs 4029****Sandra Fabian, Coaching & Beratung**

Sa. 14.09.2024, 11:00 – 14:00 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 9
4 UST, EUR 30,00

🏠 **Online-Kurs****Den Wortschatz trainieren: Flüssig sprechen, auch in stressigen Situationen**

Um uns flüssig mitzuteilen, müssen wir die passenden Wörter schnell finden. Manchmal fällt das gerade in wichtigen Situationen (vor Publikum, in Prüfungen, wenn viel davon abhängt) besonders schwer. Wortschatztraining zeigt Ihnen wirkungsvolle Methoden und Trainingsmöglichkeiten, um sich einen raschen Zugriff auf Wörter zu verschaffen. Dadurch entwickeln Sie Ihren aktiven und passiven Wortschatz.

● **Kurs 4030****Matthias Dahms, Dipl.-Ök.**

Mo. 01.07.2024, 18:00 – 21:30 Uhr
online
4 UST, EUR 65,00

Dozentinnen und Dozenten

SANDRA FABIAN
Coaching und Beratung

» Zufriedenheit und Passion sind die Schlüssel zum Erfolg – davon bin ich überzeugt. Mein Name ist Sandra und ich bin selbstständige Beraterin und Coach und freue mich Menschen dabei zu helfen, ihre Potenziale zu erkennen und individuelle Herausforderungen zu meistern. Kommunikation ist mein Herzsthema und vor meiner Selbstständigkeit habe ich über 10 Jahre im Marketing und der Kommunikation in verschiedenen Unternehmen gearbeitet. «

Xpert CCS Culture Communication Skills®

Xpert CCS	Voraussetzung	Kursbeschreibung	Abschluss
 Modul 1 Basic	keine	Beispiele aus konkreten Praxisfeldern behandeln, grundlegende Themen des interkulturellen Lernens, eigene und fremde Kultur, Kulturgrammatik.	Modul-Zertifikat Xpert CCS Basic
 Modul 2 Professional	bestandene Klausur Modul 1	Kenntnisse in interkulturellen Themenfeldern werden fundiert: Kulturelle Fremdheit, kulturelle Filter, Techniken des interkulturellen Umgangs, Kulturexploration, Kulturgrammatik und interkulturelle Kommunikation.	Modul-Zertifikat Xpert CCS Professional
 Modul 3 Master	bestandene Klausur Modul 2	Die Teilnehmenden werden dazu befähigt, interkulturelles Wissen professionell einzusetzen und in unterschiedliche Handlungsfelder zu transferieren.	Modul-Zertifikat Xpert CCS Master
 Modul 4 TrainerInnen- Qualifizierung 1	bestandene Klausur Modul 3 sowie Mindestpunktzahl	Bearbeitung von Fallbeispielen aus interkulturellen Situationen, in denen die Inhalte der Module 1 bis 3 angewandt werden können. Hierzu erhalten die angehenden TrainerInnen eine exklusive Materialiensammlung zur Trainings-Anreicherung.	Teilnahme-zertifikat
 Modul 5 TrainerInnen- Qualifizierung 2	Teilnahme an Modul 4	Vorbereitung auf die künftige Abnahme von Xpert-CCS-Prüfungsleistungen (Bewertung von Klausuren und Fallstudien) sowie Präsentation einer Abschluss-Lehrprobe zu Teilgebieten interkultureller Kompetenz für die Akkreditierung.	Zertifizierung interkulturelle(r) TrainerIn



Xpert CCS Culture Communication Skills® ist ein modulares Lehrgangssystem für interkulturelle Kompetenz.

Die Module integrieren aktuelle Theorie mit praxisnahen Methoden und betonen die Verbindung des Lernprozesses mit der kulturellen Persönlichkeit der Teilnehmenden. Durch eine optionale Prüfung können Zertifikate erworben werden. Zusätzlich zu den aufgeführten Kursen bieten unsere zertifizierten Xpert-CCS-TrainerInnen auch maßgeschneiderte Firmenschulungen in den Bereichen „Interkulturelle Kompetenz im beruflichen Handeln“ und in der Verwaltung an.

SCHLÜSSELKOMPETENZEN

Bildungsurlaub**Xpert Cultural Communication Skills: Basic**

Um Begegnungen mit Menschen aus anderen Kulturen erfolgreicher zu gestalten, beschäftigen wir uns im Grundlagenmodul Xpert CCS Basic u. a. mit unserer eigenkulturellen Prägung. Sie hat Auswirkungen auf das Gelingen interkultureller Kommunikation bspw. in Erstkontaktsituationen oder sich anbahnenden Konflikten. Die zugrundeliegenden Modelle kultureller Fremdheit, Wahrnehmung und Werteorientierung sind Ausgangspunkt für die anschl. Erarbeitung von Best-Practice-Beispielen anhand konkreter Fallsituationen. Unterschiedliches Verständnis von Raum und Zeit werden neben weiteren Schlüsselfaktoren in die Lösungsfindung einbezogen.

In der Kursgebühr sind das offizielle Lehrwerk zum Seminar sowie die Basic-Prüfung enthalten.

Voraussetzungen: keine; Zielgruppe: Menschen aus interkulturellen Kontexten, GrenzgängerInnen und Kulturinteressierte. Anmeldeschluss: 02.04.2024

● **Kurs 4031****Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)**

Mo. 22.04.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Di. 23.04.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

16 UST, EUR 140,00 (90,00)

Bildungsurlaub**Xpert Cultural Communication Skills: Professional**

Um die Sensibilisierung für Unterschiede in Begegnungen mit Menschen aus anderen Kulturen weiter zu vertiefen, beschäftigen wir uns im Modul Xpert CCS Professional u. a. mit Kulturschocks, kritischen Situationen, Missverständnissen und Stereotypen. Hierzu werden

Ereignisse verschiedener thematischer Kontexte auch mithilfe von Videomaterial analysiert und aufgelöst. Die Teilnehmenden werden dadurch in die Lage versetzt, ein facettenreicheres Verständnis für selbst erlebte Situationen zu erlangen und ihr persönliches Handlungsrepertoire zu erweitern.

Ziel ist es, mit dem erworbenen, vertieften Wissen in verschiedenen interkulturellen Kontexten versierter zu agieren und zu einem souveräneren Handeln befähigt zu werden.

In der Kursgebühr ist die Professional-Prüfung enthalten.

Voraussetzungen: Xpert CCS Basic, falls Zertifizierung gewünscht; Zielgruppe: Absolvent(inn)en des Basic-Kurses, GrenzgängerInnen und Kulturinteressierte, Anmeldeschluss: 30.04.2024

● **Kurs 4032****Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)**

Di. 14.05.2024, 09:00 – 15:45 Uhr

Mi. 15.05.2024, 09:00 – 15:45 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 10

16 UST, EUR 140,00 (90,00)

Bildungsurlaub**Xpert Cultural Communication Skills: Master**

Voraussetzungen: Xpert CCS Basic und Professional, falls Zertifizierung gewünscht; Zielgruppe: Absolvent(inn)en des Professional-Kurses, GrenzgängerInnen und Kulturinteressierte, Anmeldeschluss: 22.05.2024

● **Kurs 4033****Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)**

So. 10:00 – 16:00 Uhr

ab 09.06.2024, 6 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

42 UST, EUR 330,00 (250,00)

Dozentinnen und Dozenten

© Sarah Pulvermüller | Photography

RALF KUHN
Trainer für IT- und MS-Office-Anwendungen

» Sie kennen Excel oder Word und wollten es schon immer mal von Grund auf richtig lernen, um schneller und eleganter ans Ziel zu gelangen? Schauen Sie gerne in einem meiner kurzweiligen Office-Workshops vorbei, in denen wir in angenehmer Lernatmosphäre geschickte Lösungen für Ihre mitgebrachten Fragestellungen entwickeln. Ob im Präsenz- oder Onlinekurs: Individuelle Betreuung in verständlicher IT-Sprache ist mir dabei ein besonderes Anliegen seit rund zehn Jahren als erfahrener Trainer an der vhs. Und wenn Sie mögen, mache ich auch Ihren Nachwuchs in IT-Themen fit bei unseren beliebten Ferienkursen. «

Methodenkompetenzen

Online-Kurs

Kind und Karriere – Wie der Wiedereinstieg in den Beruf klappt

Wie kann es dir gelingen, nach der Elternzeit einen für dich passenden und erfolgreichen Wiedereinstieg in das Berufsleben zu schaffen? Lerne deine Wünsche und Bedürfnisse dem Arbeitgeber gegenüber zu benennen und finde deinen individuellen Weg mit Emotionen und unterschiedlichen Erwartungshaltungen deines Umfelds umzugehen

● Kurs 4040

Sandra Fabian, Coaching & Beratung

Fr. 08.03.2024, 10:00 – 11:30 Uhr

Fr. 15.03.2024, 10:00 – 11:30 Uhr

online

4 UST, EUR 30,00

Wochenendkurs

Richtig zielen – wie du dein Potenzial entfalten und gesetzte Ziele erreichen kannst!

Lerne dir Ziele zu setzen und diese zu erreichen. Ziele sind wichtig und spornen uns an, jedoch sollten wir beachten, dass wir unsere Ziele sinnvoll definieren. In diesem Kurs zeige ich dir, wie du SMARTe Ziele setzt und dein Potenzial entfaltest, um genau diese zu erreichen. Hierbei spielt es keine Rolle, ob es sich um berufliche (Unternehmensziele) handelt, oder um private Zielsetzung.

● Kurs 4041

Sandra Fabian, Coaching & Beratung

Sa. 15.06.2024, 10:00 – 14:30 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

6 UST, EUR 45,00

Online-Kurs

Smalltalk trainieren: Kontakte sicher und souverän aufbauen

Freundlich und offen auf Menschen zugehen: Viele Menschen wünschen sich diese Fähigkeit. So wird aus einem viel versprechenden Beginn vielleicht viel mehr. Möchten Sie geschäftlich oder privat mit Fremden leichter und charmant ins Gespräch kommen? Sie wollen sich vielleicht gegenseitig näher kennen lernen, eine sympathische Gesprächsatmosphäre aufbauen, Verbindungen knüpfen und Geschäfte anbahnen.

Wir werden in diesem Online-Seminar Strategien aufzeigen, mit denen Sie aus einem allgemeinen Thema heraus ein interessantes Gespräch beginnen können. Sie werden trainieren, ansprechend von Ihren Fähigkeiten und Leistungen zu erzählen. Und Sie werden kommunikative Verhaltensweisen gezielt einsetzen, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen.

● Kurs 4042

Matthias Dahms, Dipl.-Ök.

Mo. 06.05.2024, 18:00 – 21:30 Uhr

online

4 UST, EUR 65,00

Online-Kurs

Aus dem Team zur Führungskraft

Häufig werden neue Führungskräfte ohne viel Vorbereitung „ins kalte Wasser“ geschmissen. Gleichzeitig ändern sich Aufgaben und Erwartungen deutlich.

In den Bereichen

- Umgang mit Mitarbeitenden
 - Ziele setzen und erreichen und
 - Umgang mit Fehlverhalten
- wird führendes Handeln erwartet, wo bisher geführtes Verhalten passend war.

Diese geänderten Anforderungen an die neue Führungskraft stellen die zentrale Herausforderung in der Führungspraxis dar. Ziel der Veranstaltung ist es den Rollenwechsel aktiv zu managen. Außerdem werden schwierige Situationen in der Führungspraxis besprochen und trainiert. Tipps und Anregungen für die speziellen Situationen der Teilnehmenden runden das Seminar ab. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

● Kurs 4044

Matthias Dahms, Dipl.-Ök.

Mo. 17.06.2024, 18:00 – 21:30 Uhr

online

4 UST, EUR 65,00

Online-Kurs

Moderationstraining

Moderation ist die zielorientierte Steuerung einer Gruppe durch sachliche und/oder prozessorientierte Impulse. Wir reflektieren in diesem Seminar den Moderationsprozess zum Beispiel im Beruf, im Verein oder in der politischen Arbeit. Dabei spielen die Erfahrungen der Teilnehmenden eine wichtige Rolle. Auf dieser Basis werden Ideen und Strategien entwickelt und Fähigkeiten trainiert. Wir beginnen mit der Organisation und der Motivation der Teilnehmenden, spannen den Bogen über die gesamte Arbeitsphase und enden mit der Reflexion. Zu jeder Phase erhalten Sie praktische Empfehlungen und Tipps.

● Kurs 4045

Matthias Dahms, Dipl.-Ök.

Do. 16.05.2024, 18:00 – 21:30 Uhr

online

4 UST, EUR 65,00

SCHLÜSSELKOMPETENZEN

Lernstrategien

 **Online-Kurs****Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner**

Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internet-Verbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset

● **Kurs 4050**

Helmut Lange

Di. 05.03.2024, 19:00 – 21:30 Uhr
online

3,3 UST, EUR 25,00

 **Online-Kurs****Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt**

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten

Vokabellern-Tricks.

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internet-Verbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset

● **Kurs 4051**

Helmut Lange

Di. 12.03.2024, 19:00 – 21:30 Uhr
online

3,3 UST, EUR 25,00

 **Online-Kurs****Superhirn – Namen und Gesichter merken**

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent.

Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen.

Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörenden Namen in nur 15 Minuten.

Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internet-Verbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset

● **Kurs 4053**

Helmut Lange

Do. 29.02.2024, 19:00 – 21:30 Uhr
online

3,3 UST, EUR 25,00

 **Online-Kurs****5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis**

Ihr Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt.

Wenn Sie als Erwachsener an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein. Durch das Anwenden einiger Merktechniken werden Sie in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schneller und sicherer behalten. Mit nur etwas Übung kann unser Gehirnpotential um 300% gesteigert werden. Sie werden in Zukunft nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen.

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internet-Verbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset

● **Kurs 4054**

Helmut Lange

Sa. 16.03.2024, 09:00 – 16:30 Uhr
online

10 UST, EUR 55,00

Berufliche Orientierung und Bewerbung**Workshop****Bewerbungscoaching für die Ausbildungsplatzsuche und das duale Studium**

Du hast deinen Schulabschluss bereits in der Tasche oder in naher Zukunft? Ein theoretisches Studium ist eher dein Plan B? Du willst mit einer fundierten Ausbildung oder einem dualen Studium den Grundstein für deine erfolgreiche Zukunft legen? Dann wird es höchste Zeit für deine aussagekräftige Bewerbung! Das Internet ist voller Bewerbungstipps auf gefühlt 1000 verschiedenen Websites. Doch wie erstellst du eine Bewerbung, die deine Qualifikationen und deine Persönlichkeit auf den Punkt bringt?

Wie gewinnst du im Vorstellungsgespräch den Personalchef für dich? Welche Antworten werden von dir erwartet? Diese Themen werden im Kurs behandelt. Danach kannst du eine aussagekräftige Bewerbung erstellen und souverän an Vorstellungsgesprächen teilnehmen.

● **Kurs 4080**

Christine Fox, Personalmanagerin

Mo. 15.07.2024, 10:00 – 14:30 Uhr
Di. 16.07.2024, 15:00 – 18:00 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 9
10 UST, EUR 55,00 (42,00)

Workshop

Vorstellungsgespräche für Ausbildungsplatzsuchende meistern!

Deine Bewerbung war erfolgreich und die Einladung zum Vorstellungsgespräch liegt dir bereits vor?

Es ist dein erstes Vorstellungsgespräch und du weißt nicht, wie du dich vorbereiten sollst bzw. was auf dich zukommt? Oder du hattest im letzten Vorstellungsgespräch keine Antworten parat? Du wurdest von dem Vorstellungsgespräch und der Gesprächspartner so eingeschüchtert und konntest deine eigentliche Qualifikation und Persönlichkeit nicht souverän überbringen?

Mit diesem Kurs kommst du leichter durch dein nächstes Vorstellungsgespräch. Hier werden u. a. die verschiedenen Phasen des Vorstellungsgesprächs simuliert und deine eigene Selbstvorstellung erarbeitet. Hier kannst du in einem neutralen Umfeld üben sowie Erfahrungen sammeln und dich so auf dein nächstes Vorstellungsgespräch vorbereiten.

● **Kurs 4082**

Christine Fox, Personalmanagerin

Mo. 08.07.2024, 09:30 – 14:30 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 10
6 UST, EUR 35,00 (27,00)

Workshop

Bewerbungscoaching für Berufserfahrene

Es ist lange her, dass Sie zum letzten Mal eine Bewerbung geschrieben und an einem Vorstellungsgespräch teilgenommen haben? Wie war das nochmal? Was schreibe ich rein und was nicht? Wie überzeugen meine Bewerbungsunterlagen den Personalentscheider und wie überzeuge ich ihn im Vorstellungsgespräch? Wie bereite ich mich auf die Fragen im Vorstellungsgespräch vor? Welche Antworten werden erwartet? Diese Themen werden im zweitägigen Kurs behandelt. Danach können Sie eine aussagekräftige Bewerbung erstellen und souverän an Vorstellungsgesprächen teilnehmen.

● **Kurs 4083**

Christine Fox, Personalmanagerin

Sa. 13.04.2024, 10:00 – 14:30 Uhr
Mo. 15.04.2024, 15:00 – 18:00 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 9
10 UST, EUR 55,00 (42,00)

Workshop

Vorstellungsgespräche für Berufserfahrene

Die Einladung zum Vorstellungsgespräch liegt Ihnen bereits vor? Es ist aber schon länger her, dass Sie an einem Vorstellungsgespräch teilgenommen hatten? Welche Fragen erwarten Sie? Welche Antworten erwartet der Personalentscheider? Bei welchen Fragen darf ich lügen? Wie bringe ich souverän meine Qualifikationen und Persönlichkeit zum Ausdruck? In diesem werden u. a. die verschiedenen Phasen des Vorstellungsgesprächs simuliert und Ihre eigene Selbstvorstellung erarbeitet. Hier können Sie in einem neutralen Umfeld üben sowie Erfahrungen sammeln und sich so auf Ihr nächstes Vorstellungsgespräch vorbereiten.

● **Kurs 4084**

Christine Fox, Personalmanagerin

Sa. 01.06.2024, 09:30 – 14:30 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 9
6 UST, EUR 35,00 (27,00)

Einzelveranstaltung

Individuelles Bewerbungscoaching

Du stehst kurz vor deinem Schulabschluss oder hast diesen gerade erreicht? Du möchtest dich nun auf einen Ausbildungsplatz bewerben und bist dir unsicher, ob deine Bewerbungsunterlagen vollständig sind oder dein Anschreiben gut formuliert ist? In diesem individuellen Bewerbungscoaching sichten wir gemeinsam deine bereits vorhandenen Bewerbungsunterlagen und entwickeln zu dir und deinen Zielen passende Bewerbungsunterlagen.

Solltest du noch keine Bewerbungsunterlagen erstellt haben, informieren wir dich darüber, welche Unterlagen zur Bewerbung benötigt werden und geben Tipps, wie diese am besten erstellt werden können.

● **Kurs 4085**

Melanie Scazzari/Marie Erbeling/

Michael Bernardi

Individuelle Terminabsprache
ab 26.02.2024
3 UST, EUR 35,00

KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNGEN

Unsere Weiterbildungsangebote im kaufmännischen Bereich haben zum Ziel, Ihre beruflichen Fähigkeiten zu erweitern. In unserer neuen Kategorie „Betriebsorganisation“ können Sie sich mit den Grundlagen im Marketing vertraut machen oder Ihre Kenntnisse im Projektmanagement vertiefen. Unsere kaufmännischen Weiterbildungen konzentrieren sich zudem auf die bundesweit anerkannten Kurse des Lehrgangssystems Xpert Business. Mit praxisnahen Lernmethoden erwerben Sie schrittweise betriebswirtschaftliche Kompetenzen. Über 200.000 Teilnehmende haben seit 2003 Xpert Business-Kurse besucht, was zur steigenden Bekanntheit und Anerkennung der Xpert Business-Zertifikate in der Wirtschaft beigetragen hat.

Betriebsorganisation

Wochenendkurs

Grundlagen im Marketing – Von Anfang an richtig starten

Marketing ist mehr als nur „Werbung“. Dieser Kurs bietet eine umfassende Einführung in die Welt des Marketings für alle, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Wir behandeln grundlegende Prozesse und Fragen, von der Identifizierung der Zielgruppe bis zur Entwicklung einer erfolgreichen Markenstrategie. Ein zentraler Fokus liegt auf den 4Ps des Marketings (Produkt, Preis, Platz, Promotion). Unser Ziel ist es, nicht nur theoretisches Wissen zu vermitteln, sondern durch Anwendungsbeispiele einen praxisnahen Einblick zu gewähren.

● Kurs 4206

Sandra Fabian, Coaching & Beratung

Sa. 27.04.2024, 10:00 – 16:15 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 9
8 UST, EUR 55,00

● Kurs 4207

Sandra Fabian, Coaching & Beratung

Sa. 07.09.2024, 10:00 – 16:15 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 9
8 UST, EUR 55,00

🏠 Online-Kurs

Instagram für KMU – „Know-how“ zum professionellen Content-Marketing

Instagram gehört zu den am meisten genutzten sozialen Medien bzw. Netzwerken weltweit – besonders unter jüngeren Menschen. Gerade für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) stellt es sich als eine Low-Budget-Alternative zu klassischen Kommunikationsmitteln – gerade im Printbereich – dar. Für das erfolgreiche Etablieren eines Instagram-Accounts ist jedoch ein „taktisches“ und vor allem ein konsequentes Vorgehen notwendig. Die systematische Analyse erfolgreicher Angebote befördert insoweit unterschiedliche Blickwinkel, die für eine tatsächliche Erfolgsstrategie „im Business“ unabdingbar sind (kundenzentrierter Ansatz).

● Kurs 4208

Thorsten H. Bradt

Di. 11.06.2024, 10:30 – 12:00 Uhr
online
2 UST, EUR 19,00

🏠 Online-Kurs

Projekte planen und steuern – ein Überblick

Veränderungen des betrieblichen Umfelds geschehen nicht nur immer schneller, sie werden auch immer komplexer. Zunehmend werden Vorhaben in Unternehmen als Projekte abgewickelt. Ohne den

Dozentinnen und Dozenten



CHRISTINE FOX
Personalmanagerin

» Durch meine langjährige Expertise bei einem saarländischen Unternehmen im Bereich Ausbildung kann ich Tipps und Tricks zu einer aussagekräftigen Bewerbung sowie die „erwarteten“ Antworten auf viele schwierige Fragen im Vorstellungsgespräch geben. Du hast den Schulabschluss bereits in der Tasche oder du denkst über einen Jobwechsel nach und stehst vor der Herausforderung eine Bewerbung, die die eigenen Qualifikationen und Persönlichkeit auf den Punkt bringt, zu schreiben? Wie bereitet man sich das Vorstellungsgespräch vor? Welche Antworten werden erwartet? Diese Themen werden in meinen Kursen behandelt. «

Einsatz eines strukturierten Projektmanagements geraten Kosten, Termine und Qualität schnell außer Kontrolle. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, welche Aspekte bei der Planung und Steuerung von Projekten zu beachten sind:

- Projektstart & Zieldefinition
- Phasen- und Meilensteine
- Projektstrukturplan
- Ablauf-, Ressourcen- & Kostenplan
- Projektsteuerung & -controlling
- Projektabschluss

Anmeldeschluss: eine Woche vor Kursbeginn

● **Kurs 4210**

Martin Heuser

Fr. 22.03.2024, 18:30 – 21:00 Uhr

online

3 UST, EUR 25,00

● **Kurs 4211**

Martin Heuser

Fr. 19.04.2024, 18:30 – 21:00 Uhr

online

3 UST, EUR 25,00

 **Online-Kurs**

Projekte agil durchführen – ein Überblick

Agiles Projektmanagement ist ein moderner Ansatz zur Durchführung und Steuerung von Projekten, der immer mehr in Unternehmen an Bedeutung gewinnt. Das Ziel des agilen Projektmanagements besteht darin, die Flexibilität und Anpassungsfähigkeit eines Teams zu fördern, um schnell auf sich ändernde Anforderungen und Bedingungen reagieren zu können. Es fördert die enge Zusammenarbeit zwischen KundInnen, Teammitgliedern und anderen Stakeholdern, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen. Sie erhalten in dieser Veranstaltung einen Überblick über die Motivation für agile Methoden, agile Werte und Prinzipien,

Design Thinking, Lean, Kanban und Scrum.
Anmeldeschluss: eine Woche vor Kursbeginn

● **Kurs 4212**

Martin Heuser

Mo. 11.03.2024, 18:30 – 21:00 Uhr

online

3 UST, EUR 25,00

● **Kurs 4213**

Martin Heuser

Mo. 08.04.2024, 18:30 – 21:00 Uhr

online

3 UST, EUR 25,00

 **Online-Kurs**

Projekte professionell planen und steuern

Veränderungen des betrieblichen Umfelds geschehen nicht nur immer schneller, sie werden auch immer komplexer. Zunehmend werden Vorhaben in Unternehmen projekthaft abgewickelt. Dazu ist es unerlässlich, Projektmanagement methodisch korrekt zu verstehen. Denn ohne den Einsatz eines professionellen Projektmanagements geraten Kosten, Termine und Qualität schnell außer Kontrolle. In diesem Kurs lernen Sie anschaulich anhand eines Fallprojekts, wie Projekte professionell geplant und gesteuert werden.

Anmeldeschluss: eine Woche vor Kursbeginn

● **Kurs 4214**

Martin Heuser

Mo. - Mi. 18:30 – 21:00 Uhr

ab 06.05.2024, 3 Termine

online

9 UST, EUR 75,00

Bildungsurlaub

Projekte professionell agil durchführen (Online-Kurs)

Zunehmend werden Vorhaben in Unternehmen projekthaft abgewickelt. Dazu ist es unerlässlich, Projektmanagement

methodisch korrekt zu verstehen. Denn ohne den Einsatz eines professionellen Projektmanagements geraten Kosten, Termine und Qualität schnell außer Kontrolle. Im Kurs wird die agile Methode Scrum nach dem weltweit führenden Standard von Scrum.org erklärt. Der Kurs bildet gleichzeitig auch die Grundlage, um die international anerkannte Prüfung zum Professional Scrum Master (PSM I) oder Professional Scrum Product Owner (PSPO I) zu absolvieren.

Anmeldeschluss: eine Woche vor Kursbeginn

● **Kurs 4215**

Martin Heuser

Mo. - Fr. 09:00 – 15:30 Uhr

ab 03.06.2024, 5 Termine

online

40 UST, EUR 380,00

Abendkurs

Crashkurs in Buchführung für Einzelunternehmen

Sie führen ein Einzelunternehmen und möchten Ihre Steuerberatung besser verstehen? In diesem kompakten Kurs erhalten Sie das passende Vokabular. Wesentliche Grundlagen werden anhand praktische Beispiele erläutert. Außerdem bekommen Sie ein besseres Verständnis für Ihre Kalkulation und Preisgestaltung. Sie lernen Einnahmen, einschließlich der Materialien, der Arbeitszeit, der Risiken und sonstiger Ausgaben zu kalkulieren, um einen angemessenen Gewinn zu erzielen.

● **Kurs 4219**

Mario Marra

Do. 18.04.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Do. 24.04.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 10

8 UST, EUR 50,00

Xpert Business

Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter*in (XB)			Manager*in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter*in	Personal- und Lohnbuchhalter*in	Finanz- und Lohnbuchhalter*in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	✓*	✓*							✓
Finanzbuchführung (2)	✓		✓*		✓		✓	✓	✓
Finanzbuchführung (3) EDV	✓				✓		✓		✓
Bilanzierung			✓		✓ alternativ ↙		✓ alternativ ↙	✓	✓
Finanzwirtschaft		✓*			✓ alternativ ↙		✓ alternativ ↙	✓	✓
Kosten- und Leistungsrechnung		✓			✓		✓	✓	✓
Controlling		✓						✓	✓
Betriebliche Steuerpraxis			✓					✓	✓
Lohn und Gehalt (1)				✓*				✓	✓
Lohn und Gehalt (2)				✓		✓	✓		✓
Lohn und Gehalt (3) EDV				✓		✓	✓		✓
Personalwirtschaft						✓			✓
Personale Kompetenzen									✓

* optionales, aber empfohlenes Modul

Lernen mit System

Xpert Business ist das bundeseinheitliche modulare Kurs- und Zertifikatssystem für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung an Volkshochschulen vom Einstieg bis zum Profi-Niveau.

In überschaubaren Kursbausteinen können Sie Schritt für Schritt Ihre Zertifikate zu übergeordneten Abschlüssen zusammenfassen.

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie unter www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html



Credit-Points fürs Studium

Ihren Xpert Business-Abschluss können Sie bereits an über 60 Studienzentren in Deutschland als Studienleistung anrechnen lassen.

Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie unter www.xpert-business.eu/hochschule

XPERT BUSINESS**Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen****Abendkurs****Xpert Business Finanzbuchführung 1**

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z. B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Inkl. Lehr- und Arbeitsbuch

Voraussetzungen: keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder kaufmännische Berufserfahrung erforderlich.

Der Kurs bereitet auf die Xpert Business-Prüfung Finanzbuchführung 1 vor.

● **Kurs 4240**

Johannes Munz

Di. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 12.03.2024, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
56 UST, EUR 325,00

Abendkurs**Xpert Business Finanzbuchführung 2**

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z. B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens

zu erledigen. Inkl. Lehr- und Arbeitsbuch
Voraussetzungen: Teilnahme am Kurs Finanzbuchführung 1 oder vergleichbare Kenntnisse.

Der Kurs bereitet auf die Xpert Business-Prüfung Finanzbuchführung 2 vor.

● **Kurs 4245**

Johannes Munz

Do. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 14.03.2024, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
56 UST, EUR 325,00

Weitere Kursangebote aus dem Xpert-Business-Spektrum als Online-Kurse **Online-Kurs****Betriebliche Steuerpraxis mit Xpert Business-Zertifikat**

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z. B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Voraussetzungen: Keine Vorkenntnisse erforderlich.

● **Kurs 4246A**

Di. u. Do. 18:30 – 20:30 Uhr
ab 05.03.2024
Xpert-Business Lernnetz
40 Std., EUR 320,00

 **Online-Kurs****Bilanzierung mit Xpert Business-Zertifikat**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie in „Finanzbuchführung 2“ vermittelt.

● **Kurs 4246B**

Di. u. Do. 18:30 – 20:30 Uhr
ab 05.03.2024
Xpert-Business Lernnetz
40 Std., EUR 320,00

 **Online-Kurs****Controlling mit Xpert Business-Zertifikat**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie in „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

● **Kurs 4246C**

Di. u. Do. 18:30 – 20:30 Uhr

ab 05.03.2024
Xpert-Business Lernnetz
40 Std., EUR 320,00

 **Online-Kurs**

Kosten- und Leistungsrechnung mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.
Voraussetzungen: Keine Vorkenntnisse erforderlich.

● **Kurs 4246D**
Di. u. Do. 18:30 – 20:30 Uhr
ab 05.03.2024
Xpert-Business Lernnetz
40 Std., EUR 320,00

 **Online-Kurs**

Einnahmen-Überschussrechnung mit Xpert Business-Zertifikat

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.
Voraussetzungen: Keine Vorkenntnisse erforderlich.

● **Kurs 4246E**
Di. u. Do. 18:30 – 20:30 Uhr
ab 05.03.2024
Xpert-Business Lernnetz
22 Std., EUR 190,00

 **Online-Kurs**

Lohn und Gehalt 1 mit Xpert Business-Zertifikat

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.
Voraussetzungen: Keine Vorkenntnisse erforderlich.

● **Kurs 4246G**
Di. u. Do. 18:30 – 20:30 Uhr
ab 05.03.2024
Xpert-Business Lernnetz
48 Std., EUR 360,00

 **Online-Kurs**

Lohn und Gehalt 2 mit Xpert Business-Zertifikat

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.
Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt.

● **Kurs 4246H**
Di. u. Do. 18:30 – 20:30 Uhr
ab 05.03.2024
Xpert-Business Lernnetz
44 Std., EUR 340,00

 **Online-Kurs**

Lohn und Gehalt mit DATEV mit Xpert Business-Zertifikat

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.
Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt.

● **Kurs 4246I**
Di. u. Do. 18:30 – 20:30 Uhr
ab 19.03.2024
Xpert-Business Lernnetz
32 Std., EUR 275,00

 **Online-Kurs**

Personalwirtschaft mit Xpert Business-Zertifikat

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre MitarbeiterInnen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch

die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

Voraussetzungen: Keine Vorkenntnisse erforderlich.

● **Kurs 4246J**

Di. u. Do. 18:30 – 20:30 Uhr
ab 05.03.2024
Xpert-Business Lernnetz
40 Std., 320,00

 **Online-Kurs**

Finanzbuchführung 3 mit DATEV mit Xpert Business-Zertifikat

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie in „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

● **Kurs 4246K**

Di. u. Do. 18:30 – 20:30 Uhr
ab 05.03.2024
Xpert-Business Lernnetz
32 Std., EUR 275,00

Prüfungskurs

Prüfung Xpert Business

Jeder Kurs endet mit einer Prüfung von in der Regel 180 Minuten zur Erlangung des Xpert Business Zertifikats (Ausnahme: Einnahme-Überschussrechnung 90 Minuten).

Die detaillierten Lernziele der Kurse im Xpert Business Lernnetz und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Lernzielkatalog:
www.xpert-business.eu/lernzielkataloge
Eine Prüfungsanmeldung ist erforderlich.

Prüfungsanmeldung:

katrin.malek@rvsbr.de
0681 506-4341

● **Kurs 4247P**

Mi. 31.07.2024
Rathaus-Carré PC-Saal 1
EUR 65,00

● **Kurs 4248P**

Di. 28.08.2024
Rathaus-Carré PC-Saal 1
EUR 65,00

Kompaktkurse zu DATEV, Lexoffice und SAP R/3

 **Online-Kurs**

Kostenfreie Schnupperkurse zu DATEV, Lexoffice und SAP R/3

In 6 Veranstaltungen mit einer Dauer von je 30 Minuten lernen Sie an ausgewählten Beispielthemen die Inhalte unserer Kurse 4251 bis 4253 zu DATEV, Lexoffice und SAP R/3 kennen. Diese werden als Einzelkurse in Präsenz und online sowie als Bestandteil von 3 Online-Kurswochen (Bildungsurlaube nach SBFG) angeboten.

Bei Anmeldung bitte E-Mail-Adresse zur Weiterleitung an den Kursleiter angeben, der Kontakt mit Ihnen aufnimmt. Der Zoom-Link wird einen Tag vor Beginn durch den Kursleiter versandt.

Bitte melden Sie sich über die unten in Klammern genannten Kursnummern an.
Anmeldeschluss: 01.02.2024

Zeitliche Gliederung:

09:00 – 09:30 Uhr: DATEV Lohnabrechnung mit Demo (Kurs 4250A)

Erfassung von Stammdaten von MitarbeiterInnen, Vorbereitung der Lohnabrechnung

10:00 – 10:30 Uhr: DATEV Finanzbuchführung mit Demo (Kurs 4250B)

Kontierung und Buchungserfassung von Geschäftsvorfällen

11:00 – 11:30 Uhr: SAP R/3 Grundlagen mit Demo (Kurs 4250C)

Konzept, Module und Benutzeroberfläche

14:00 – 14:30 Uhr: SAP R/3 Anwendungen mit Demo (Kurs 4250D)

Ausgewählte Anwendung nach Abstimmung mit Teilnehmenden

15:00 – 15:30 Uhr: Lexoffice FiBu und Lohn (Kurs 4250E)

Buchen von Geschäftsfällen und Entgeltabrechnung

16:00 – 16:30 Uhr: Vorstellung der 3 Online-Kurswochen (Kurs 4250F)

Inhalte zu den Themen DATEV-Integration, Digitalisierung und Geschäftsprozesse mit SAP R/3

● **Kurs 4250**

Willi Wagner

Sa. 03.02.2024, 09:00 – 16:30 Uhr
Zoom
gebührenfrei

 **Online-Kurs**
**Digitalisierung in Buchhaltung/
Lohnabrechnung am Beispiel von
Lexoffice**

Sie lernen die Veränderung von Arbeitsprozessen durch Digitalisierung in Wirtschaft und Verwaltung kennen. Am Beispiel der Softwareprodukte Lexoffice und Lexware werden die veränderten Tätigkeitsfelder in der Lohnabrechnung sowie der Buchhaltung näher betrachtet. Die Teilnehmenden arbeiten während des Kurses fallweise mit diesen Programmen. Gegenstand sind auch der rechtliche Rahmen, mit der Digitalisierung verbundene Probleme im Arbeitsleben sowie die gesellschaftlichen Auswirkungen dieser Prozesse.

Detaillierte Informationen zu den Inhalten finden Sie unter dieser Kursnummer auf unserer Webseite.

Bei Anmeldung bitte E-Mail-Adresse zur Weiterleitung an den Kursleiter angeben, der Kontakt mit Ihnen aufnimmt.

 **Kurs 4251**
Willi Wagner

Mo. - Fr. 09:00 – 16:30 Uhr

ab 22.04.2024, 5 Termine

Zoom

40 UST, EUR 250,00

 **Online-Kurs**
**Integration von DATEV-Lösungen
in Entgeltabrechnung,
Auftragsbearbeitung und
Rechnungswesen**

In dieser Online-Seminarwoche erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Programmteile Lohn und Gehalt, Auftragsbearbeitung sowie Rechnungswesen/Finanzbuchhaltung der DATEV-Software Mittelstand, mit der Beispielfälle bearbeitet werden:

Einrichten eines Firmenstamms; Anlage und Pflege der Stammdaten von MitarbeiterInnen; Erfassung von Lohndaten und Durchführung einer Lohnabrechnung; Abrechnung ausgewählter Beschäftigungsverhältnisse; Kundenauftragsabwicklung vom Angebot zur Fakturierung; Buchen von Geschäftsfällen aus den Bereichen Beschaffung, Produktion, Absatz, Zahlungsverkehr.

Bei Anmeldung bitte E-Mail-Adresse zur Weiterleitung an den Kursleiter angeben, der Kontakt mit Ihnen aufnimmt.

 **Kurs 4252**
Willi Wagner

Mo. - Fr. 09:00 – 16:30 Uhr

ab 13.05.2024, 5 Termine

Zoom

40 UST, EUR 250,00

 **Online-Kurs**
**Geschäftsprozesse mit SAP R/3 in
Logistik und internem/externem
Rechnungswesen**

In dieser Online-Seminarwoche lernen Sie den Einsatz von SAP R/3-Modulen in den Bereichen Beschaffung, Vertrieb, Kostenrechnung und Controlling sowie Finanzwesen/Buchhaltung kennen. Es wird aufgezeigt, in welcher Weise die integrierte Unternehmenssoftware die Ausführung betrieblicher Kernprozesse unterstützt und ausgewählte betriebliche Aufgaben aus den Bereichen Logistik und Rechnungswesen mit SAP R/3 gelöst werden. Zur Demonstration wird eine Simulationssoftware von SAP R/3 eingesetzt. Die TeilnehmerInnen können im Online-Kurs nicht auf diese Software zugreifen oder selbst Übungen an ihren Rechnern durchführen.

Detaillierte Informationen zu den Inhalten finden Sie unter dieser Kursnummer auf unserer Webseite.

**Dozentinnen und
Dozenten**


GERHARD ZÄGEL
*Dozent im Bereich der
kaufmännischen Weiterbildung*

» Seit 1984 biete ich als Dozent der Saarbrücker vhs Bewerbungstraining und das Fach Computerschreiben (früher Maschinenschreiben) an. Für jede Tastatur, die man mit zehn Fingern bedienen kann, kann ich Ihre Anschlagszahl erhöhen und testen – Daumen-training für Smartphones kostet aber extra ... <<

Bei Anmeldung bitte E-Mail-Adresse zur Weiterleitung an den Kursleiter angeben, der Kontakt mit Ihnen aufnimmt.

● **Kurs 4253**

Willi Wagner

Mo. - Fr. 09:00 – 16:30 Uhr
ab 17.06.2024, 5 Termine
Zoom
40 UST, EUR 250,00

Computerschreiben

„Neue Wege zu Ihrer Tastatur!“

Lernen Sie Maschinenschreiben am Computer mit der neuen Lehrmethode „Tastschreiben heute“.

Benötigen Sie für eine Bewerbung bzw. Höhergruppierung einen Leistungsnachweis?

Wir bieten Ihnen eine Anschlagsprüfung am Computer nach Absprache an. Infos zu den Prüfungsterminen erhalten Sie von Frau Katrin Malek:

Fon 0681 506-4341
katrin.malek@rvsbr.de

Abendkurs

Tastschreiben heute – Grundkurs

Der Kurs vermittelt die Fertigkeiten, „blind“ auf der Tastatur schreiben zu können. Eine neue Lehrmethode unterstützt das multisensorische Lernen und führt schneller und effizienter zum Ziel als im herkömmlichen Unterricht. Skript in Kursgebühr enthalten. (12 UST + 8 Übungsstunden)

● **Kurs 4286**

Gerhard Zägel

Mi. 17:00 – 20:00 Uhr
ab 10.04.2024, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
20 UST, EUR 100,00 (82,00)

● **Kurs 4287**

Gerhard Zägel

Mi. 17:00 – 20:00 Uhr
ab 29.05.2024, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
20 UST, EUR 100,00 (82,00)

Abendkurs

**Tastschreiben heute –
Kurs für Fortgeschrittene**

Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits einen Grundkurs Tastschreiben (Zehnfingerschreiben) absolviert haben oder über anderweitige Kenntnisse im Tastschreiben verfügen, und ihre Kenntnisse und Fertigkeiten vertiefen und verbessern wollen. Er beinhaltet Übungen

- zur Verbesserung der Schreibgeschwindigkeit
 - zur Verbesserung der Schreibsicherheit
 - zum Schreiben von Texten unter Prüfungsbedingungen
 - zur normgerechten Text- und Briefgestaltung
- und, nach Wunsch, die Abnahme einer Leistungsüberprüfung.

● **Kurs 4288**

Gerhard Zägel

Mo. 01.07.2024, 17:00 – 20:00 Uhr
Mi. 03.07.2024, 17:00 – 20:00 Uhr
Mo. 08.07.2024, 17:00 – 20:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
12 UST, EUR 80,00 (60,00)

Prüfungskurs

**Prüfung/Abschreibprobe –
Termin nach Absprache**

10 min.-Prüfung am Computer mit Bescheinigung der Anschlagszahl und der Gesamtnote (nach den Rechtsvorschriften der Industrie- und Handelskammer). Die Prüfungsgebühr für eine Einzelprüfung beträgt 72,00 Euro! (48,00 Euro pro TeilnehmerIn bei einer

Mindestanmeldung von 4 TeilnehmerInnen)

● **Kurs 4297**

Gerhard Zägel

ab Mo. 26.02.2024,
Prüfung nach Absprache!
Rathaus-Carré PC-Saal 1
EUR 72,00

EDV UND KOMMUNIKATIONSTECHNIK FÜR ÄLTERE

Voraussetzung für eine Teilnahme an den EDV-Kursen der Akademie für Ältere (4300-4311) ist ein Mindesteintrittsalter von 65 Jahren sowie die Zahlung der Semestergebühr in Höhe von 30 Euro (zuzüglich der jeweiligen Kursgebühr sofern in der Kursbeschreibung nicht der Vermerk „ohne Zusatzgebühr“ oder „gebührenfrei“ steht). Bitte buchen Sie daher bei Ihrer ersten Anmeldung im Semester zusätzlich Kurs Nr. 1600 für die Semestergebühr. Achtung: Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Einzelveranstaltung

**Informationsveranstaltung zu den
Kursen „EDV und Internet“**

● **Kurs 4300**

Michael Bernardi

Mo. 19.02.2024, 14:00 – 15:30 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
gebührenfrei

Vormittagskurs

**Smartphone für Senioren: Ihr Handy
verstehen und beherrschen**

Vielleicht haben Sie von Ihren Kindern oder Enkeln ein Smartphone geschenkt bekommen und sind unsicher in der Nutzung. Oftmals müssen Sie sich von Ihren

EDV UND KOMMUNIKATIONSTECHNIK FÜR ÄLTERE

Angehörigen erklären lassen, wie alles funktioniert. Für diejenigen, die bereits seit Jahren ein Smartphone besitzen, kann es schwierig sein, sich in die Lage von Anfängern zu versetzen.

Unser Kurs bietet Unterstützung, um Ihr Smartphone besser zu verstehen und effektiver zu nutzen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Smartphone einrichten, Geräte sicher konfigurieren, Funktionen und hilfreiche Apps nutzen. Sie erhalten auch Informationen zur installierten Software und lernen, Updates durchzuführen. Bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit, und wir helfen Ihnen, das Gelernte direkt in der Praxis anzuwenden. Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

Voraussetzungen: Eigenes iPhone oder Android-Smartphone (Akku aufgeladen!)

● **Kurs 4302**

Torsten Meyer

Mo. 06.05.2024, 09:00 – 12:00 Uhr

Di. 07.05.2024, 09:00 – 12:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

8 UST, EUR 80,00

Vormittagskurs

**Online Banking leichtgemacht:
Sicher und komfortabel mit PC und
Smartphone**

Im Zeitalter des digitalen Wandels sind viele Banken gezwungen, ihre Filialen zu reduzieren, was Online Banking zur praktischen Alternative macht. Sie können jetzt Bankgeschäfte wie Daueraufträge einrichten und Überweisungen durchführen, ganz bequem von Ihrem Computer oder Smartphone aus. In unserem Kurs zeigen wir Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten des Online Bankings, wie einfach Sie diese nutzen können und worauf Sie in Bezug auf die Sicherheit achten sollten. Wir erläutern Ihnen, wie sicheres Online

Banking funktioniert, welche Alltagsvorteile es bietet und welche einfachen Vorsichtsmaßnahmen für Sie von Bedeutung sind. Bringen Sie Ihre eigenen Endgeräte mit, und setzen Sie das Gelernte direkt in die Praxis um. Lernen Sie, wie Sie Ihre Bankgeschäfte sicher und komfortabel online erledigen können.

● **Kurs 4303**

Torsten Meyer

Mo. 17.06.2024, 09:00 – 12:00 Uhr

Di. 18.06.2024, 09:00 – 12:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

8 UST, EUR 50,00

Nachmittagskurs

**Erste Schritte am Computer mit
Windows – Grundkurs**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Thema Computer befassen. Hier lernen Sie leicht, übersichtlich und ohne unnötigen Technik-Ballast anhand von praxisnahen Beispielen. Sie lernen den Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen. Sie starten Programme/Apps mit dem neuen Betriebssystem Windows 11 und üben den Umgang mit Maus und Tastatur bzw. Touchscreen. Sie lernen die feinen Unterschiede zu Windows 10 kennen. Sie erstellen und speichern einen Text. Sie ordnen Dokumente und Ordner. Sie passen Windows an Ihre Bedürfnisse an. Sie lernen verschiedene Programme für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen. Sie stellen eine Verbindung zum Internet her und besuchen Internetseiten. Sie lernen, wie Sie kleine Probleme und Fehler selbst beheben können.

Voraussetzungen: Es werden keinerlei Computer-Kenntnisse vorausgesetzt.

**Dozentinnen und
Dozenten**



TORSTEN MEYER

**Techn. Ingenieur, Ausbilder,
Berufspädagoge**

» Seit über 20 Jahren bin ich in der Erwachsenenbildung tätig. Von meiner Erfahrung profitieren meine Teilnehmenden in den verschiedenen IT-Kursen an mehreren Standorten. Als Dozent in den Bereichen Elektronik und IT ist es mein Antrieb, den Teilnehmenden ein breites Wissen zu vermitteln. Jedes IT-Problem ist so vielfältig wie die Teilnehmenden selbst. In meinen Kursen werden nicht nur die technischen Probleme gelöst, sondern auch die entsprechenden Hintergründe erklärt. Eine nachhaltige Wissensvermittlung ist mein Anspruch. Ich bin immer wieder stolz, wenn ich am Ende meiner Kurse sehe, wie meine Teilnehmenden eigene Lösungsstrategien für komplexe Probleme entwickeln. Daher sehe ich meine Aufgabe in der Hilfe zur Selbsthilfe. «

● **Kurs 4305**

Stefan Breil

Mo. - Fr. 14:00 – 17:15 Uhr
ab 11.03.2024, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
20 UST, EUR 100,00

Nachmittagskurs

Erste Schritte am Computer mit Windows – Lerntreff

Als Zusatz zum Anfängerkurs erhalten Sie Unterstützung bei sämtlichen Fragen rund um die Verwendung von Windows. Gezielt können spezifische Themen und Interessen wiederholt oder vertieft werden. In diesem Lerntreff liegt der Fokus auf den individuellen Schwierigkeiten der Teilnehmenden im Umgang mit Windows. In einer entspannten und offenen Atmosphäre werden gemeinsam Lösungen erarbeitet. Das Ziel besteht darin, dass die TeilnehmerInnen ihre persönlichen Herausforderungen bewältigen können und in der Lage sind, ihren PC oder Laptop eigenständiger und selbstbewusster zu nutzen.

Voraussetzungen: Es werden erste Erfahrungen im Umgang mit dem Computer vorausgesetzt.

● **Kurs 4306**

Stefan Breil

Mo. 14:00 – 17:15 Uhr
ab 15.04.2024, 4 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
16 UST, EUR 80,00

In Kooperation mit
EUROP'age Saar-Lor-Lux e.V.

Nachmittagskurs

DIGI-Stammtisch für PC, Smartphone & Co

Der offene EDV-Kreis ist von älteren Menschen initiiert. Er bietet Gleichgesinnten

Hilfestellung und Lösungen bei Problemen im Umgang mit Laptop oder Smartphone, sowie bei den Anwendungen und Apps. Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

Voraussetzungen: Bringen Sie bitte Ihren Laptop oder Ihr Smartphone (auch Apple-Geräte) mit. Keine Anmeldung erforderlich.

● **Kurs 4309**

Di. 15:30 – 17:00 Uhr
ab 05.03.2024, 6 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
12 UST, gebührenfrei

Nachmittagskurs

Windows mit dem eigenen Notebook

Wer ein neues Notebook (auch Laptop) gekauft hat, erhält heute Windows 11 als vorinstalliertes Betriebssystem. Kennt man Windows 10, stellt man fest, dass sich Einrichtung und Benutzung des Gerätes unter Windows 11 deutlich vom Gewohnten unterscheidet. Analog zu den „Windows 10“-Kursen werden die Datenverwaltung mit dem Explorer, die Verwendung zu Windows gehörender Zusatzprogramme zum Rechnen und Schreiben, zum kreativen Einsatz und zur Recherche im Internet geübt. Thematisiert wird auch die Vermeidung möglicher, kostenpflichtiger Fallen, insbesondere bei der Software-Nutzung.

Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

Voraussetzungen: z. B. Kurs EDV-Grundlagen, eigenes Notebook.

● **Kurs 4311**

Stefan Breil

Mo. - Fr. 14:00 – 17:15 Uhr
ab 10.06.2024, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
20 UST, EUR 100,00

**EDV-INFORMATIK
ZIELGRUPPENÜBERGREIFEND**

**EDV-Grundlagenkurse,
Windows und MacOS**

Wochenendkurs

EDV-Grundlagen am Wochenende

Sie möchten in die IT-Welt einsteigen, haben aber bisher Fenster nur zum Lüften geöffnet und kennen Menüs nur aus dem Restaurant? In diesem Grundlagenkurs erfahren Sie, wie Computer funktionieren und welche Bauteile für den Umgang damit besondere Bedeutung haben, damit Sie beim Kauf nicht nur „Bahnhof“ verstehen. Sie erlernen die Verwendung von Tastatur und Maus unter Windows, und vollziehen den Einstieg in die Verwendung von Menüs, Fenstern, Laufwerken, Ordnern und Dokumenten. Wir stellen Apples MacOS X und Linux als alternative Betriebssysteme vor und geben Ihnen Gelegenheit, das „look & feel“ zu vergleichen. Sie erhalten einen Überblick über die verschiedenen Anwendungsbereiche von Software (z. B. Text- oder Bildbearbeitung, Tabellenkalkulation, E-Mail) und können mit diesem Wissen Ihre individuelle IT-Weiterbildung bedarfsorientiert planen.

Vorkenntnisse: keine!

● **Kurs 4320**

Bernhard Dick

Fr. 15.03.2024, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa. 16.03.2024, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
12 UST, EUR 80,00 (60,00)

● **Kurs 4321**

Bernhard Dick

Fr. 21.06.2024, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa. 22.06.2024, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
12 UST, EUR 80,00 (60,00)

EDV-INFORMATIK ZIELGRUPPENÜBERGREIFEND

Abendkurs**EDV-Grundlagen – Windows – Internet**

Funktionsweise von Computern, Hardware und Software, Betriebssystem Microsoft Windows (Umgang mit der Maus, mit Programmen, Windows-Einstellungen), Arbeiten mit Dateien und Ordnern, Erste Schritte im Internet (Surfen, Suchen, E-Mail ...). Erstellung von einfachen Texten mit MS-Word, Austausch von Daten über die Zwischenablage.

Skript in der Kursgebühr enthalten!

Vorkenntnisse: keine

● **Kurs 4322**

Bernhard Dick

Mo. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 08.04.2024, 6 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
24 UST, EUR 140,00 (105,00)

Wochenendkurs**Windows 10 – Einführung am Wochenende**

Mit Windows 10 hat Microsoft erneut die Oberfläche und die Bedienung seines Betriebssystems stark verändert. Die Version soll insbesondere auf Tablet-PCs besser nutzbar sein, der Umstieg mit einem Standard-PC will hingegen wohlüberlegt sein. Ist mein PC für Windows 10 überhaupt geeignet? Laufen meine vorhandenen Programme und Geräte weiter? Was sind denn diese Apps? Lässt sich meine Arbeitsumgebung problemlos übertragen? Was muss ich, was kann ich in der Bedienung anders machen? Diese (und andere) Fragen werden im Kurs angesprochen. Zudem erhalten Sie einen Überblick über die Eigenschaften der beiden Desktops Metro & Aero, Touchscreen-Steuerung, das verbesserte Dateimanagement, über Neuerungen bei Internet- und Multimedia-Programmen, Benutzerverwaltung,

Systemverwaltung und Sicherheitseinstellungen. Ebenfalls behandelt werden die Möglichkeiten, wie altbekannte Funktionalitäten (z. B. Taskleiste) auch unter Windows 10 genutzt werden können.

Voraussetzungen: EDV-Grundlagen

● **Kurs 4330**

Bernhard Dick

Fr. 22.03.2024, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa. 23.03.2024, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
12 UST, EUR 95,00 (70,00)

● **Kurs 4331**

Bernhard Dick

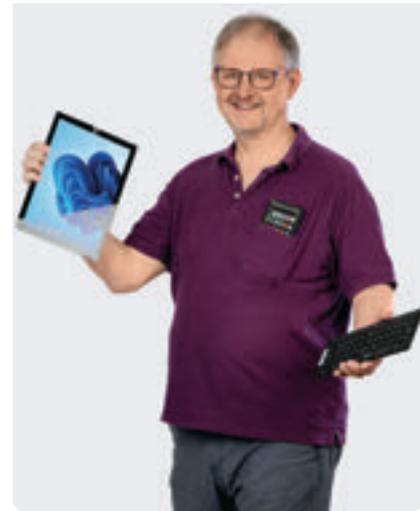
Fr. 28.06.2024, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa. 29.06.2024, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
12 UST, EUR 95,00 (70,00)

Nachmittagskurs**macOS mit dem eigenen MacBook**

Erlernen Sie den Umgang mit Apple-Computern und vollziehen den Umstieg von Windows bzw. den Einstieg in die Mac-Welt! Ziel ist es, Sie sicherer und vertrauter im Umgang mit dem MAC-Betriebssystem zu machen. Im Detail:

- Das Betriebssystem macOS und seine Systemeinstellungen
- Arbeiten mit Dock und Finder
- Ordnung auf dem MAC: Dateien auch wiederfinden!
- Arbeiten mit dem MAC: Dokumente, Tabellen, etc.
- Bei Bedarf und auf Wunsch: Arbeiten mit Mail, Adressbuch und Kalender, Internetbrowser
- Einführung in AppleMusic, Grundlagen im Umgang mit Foto-Dienstprogrammen, Datensicherungen und Sicherheit

Termine und Inhalte für Fortsetzungskurse können in der Gruppe vereinbart werden!

Dozentinnen und Dozenten**STEFAN BREIL**

» Als staatlich geprüfter Betriebswirt mit Schwerpunkt Datenverarbeitung und langjähriger Erfahrung als Dozent habe ich mich auf PC- und Microsoft-Windows-Kurse sowie Android-Smartphone-Kurse spezialisiert. Mein Fokus liegt darauf, ältere Menschen dabei zu unterstützen, sich mit modernen Technologien vertraut zu machen. Mit über 30 Jahren Berufserfahrung in den Bereichen IT, Grafik und Design besitze ich umfassende Kenntnisse, die ich gerne weitergebe. Es ist meine Mission, den Teilnehmenden dabei zu helfen, das erforderliche Selbstvertrauen im Umgang mit Computern und Smartphones aufzubauen und ihre digitalen Fähigkeiten mit Freude weiterzuentwickeln. <<

Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

Voraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse, eigener MacBook (Akku aufgeladen).

● **Kurs 4340**

Patrick Wiemers

Mi. 15:00 – 18:45 Uhr

ab 15.05.2024, 3 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

15 UST, EUR 95,00 (80,00)

Smartphone und Tablet

Nachmittagskurs

Einsatz des eigenen iPhone

In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit dem eigenen Apple iPhone. Bedienung und Konfiguration sind genauso Inhalte des Kurses wie die Nutzung der vorinstallierten Apps oder die Installation von Apps und Medien über den App Store.

Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

Voraussetzungen: Eigenes iPhone (Akku aufgeladen!)

● **Kurs 4350**

Patrick Wiemers

Mi. 10.04.2024, 15:00 – 18:00 Uhr

Mi. 17.04.2024, 15:00 – 18:00 Uhr

Mi. 24.04.2024, 15:00 – 18:00 Uhr

Di. 30.04.2024, 15:00 – 18:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

20 UST, EUR 100,00 (85,00)

Nachmittagskurs

Arbeiten mit dem eigenen Apple iPad

Wie kann ich das iPad im Alltag hilfreich einsetzen? Solche und ähnliche Fragen werden in diesem Kurs ausführlich behandelt. Sie lernen Ihr Apple iPad zu bedienen und zu konfigurieren. Sie können danach die vorinstallierten Apps nutzen oder selbst Apps und Medien über

den Apple AppStore installieren.

Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

Voraussetzungen: Eigenes iPad, MacOS-Kenntnisse hilfreich

● **Kurs 4351**

Patrick Wiemers

Mi. 15:00 – 18:45 Uhr

ab 12.06.2024, 3 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

15 UST, EUR 80,00 (60,00)

Einzelveranstaltung

Effektiv die iCloud nutzen – Vernetzen Sie Ihre Apple Geräte

Die iCloud ist ein cloudbasierter Dienst von Apple, der es ermöglicht, ihre Daten und Inhalte sicher zu speichern, zu synchronisieren und darauf zuzugreifen. In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über den effektiven Einsatz der iCloud. Sie lernen zum Beispiel Ihre Kontakte, Kalender, Notizen, Erinnerungen auf allen Geräten zu synchronisieren, um stets Zugriff auf aktuelle Informationen zu haben. Mit automatischen Backups können Daten gesichert und bei Verlust oder Beschädigung leicht wiederhergestellt werden. Das einfache Geräte-Setup ermöglicht einen problemlosen Umzug auf ein neues Gerät durch die Übertragung von Konten, Einstellungen, Hintergrundbildern und Apps. iCloud hilft auch dabei, verlorene Geräte zu finden und zu schützen, indem sie geortet, gesperrt oder gelöscht werden können. Inhalte wie Fotos, Videos und Dateien können über iCloud oder AirDrop geteilt und in Echtzeit gemeinsam bearbeitet werden.

● **Kurs 4352**

Mario Marra

Do. 21.03.2024, 17:00 – 20:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

4 UST, EUR 25,00

Abendkurs

Handy-, iPhone-, Tablet-Treff

Sie haben bereits die ersten Erfahrungen mit Ihrem iPhone, Smartphone oder Tablet gemacht, haben aber noch viele Fragen oder ungelöste Probleme? Dann sind Sie hier richtig. Primär geht es in diesem Workshop um das praktische Arbeiten mit dem Smartphone. Es gibt kein festes Thema – jede Person bringt ihr Smartphone mit und berichtet von ihren Erfahrungen, stellt Probleme oder Fragen in die Runde. Sie treffen andere Interessierte, können sich austauschen und unsere erfahrene Dozentin steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Gerätespezifische „Eigenarten“ und Ihre persönlichen bzw. individuellen Herausforderungen bekommen Sie in einer ungezwungenen Atmosphäre hier in den Griff! Dieser Kurs eignet sich für Einsteiger ohne Vorkenntnisse. Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte. *Voraussetzungen: eigenes Smartphone oder Tablet (Akku aufgeladen!)*

● **Kurs 4355**

Natalie Kelm-Richter

Di. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 12.03.2024, 4 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 2

8 UST, EUR 40,00 (30,00)

Einzelveranstaltung

Smartphones mit Android (Einrichtung)

Sie haben ein Smartphone geschenkt bekommen oder gekauft und es noch nie benutzt. Sie würden gerne das Smartphone einrichten, haben aber noch nie die SIM-Karte ausgepackt? Dieser Kurs ist geeignet für alle, die bisher kein Smartphone genutzt haben und es nun zur ersten Verwendung einrichten wollen. Hier wird die grundlegende Funktionsweise des Smartphones besprochen und das

EDV-INFORMATIK ZIELGRUPPENÜBERGREIFEND

vorhandene Smartphone eingerichtet. Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

Voraussetzungen: Eigenes Android Smartphone, voll aufgeladener Akku, Ladegerät, passende SIM-Karte für das Smartphone (Prepaid-SIM Karten sollten mit etwas Guthaben aufgeladen sein)

● **Kurs 4360**

Thorsten Scheuermann

Do. 13.06.2024, 17:00 – 19:15 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 3
3 UST, EUR 25,00

Abendkurs

Smartphones mit Android – Grundlagen

Mit dem Handy einfach nur telefonieren? Das geht auch, aber die meisten Menschen nutzen heutzutage ein Smartphone, das viele weitere nützliche Funktionen bietet. Fotografieren, Filmen, im Internet surfen und E-Mail versenden, sind hierbei die am meisten verwendeten Funktionen. In diesem Kurs erlernen wir den Umgang mit dem Android OS und den Grundfunktionen des Smartphones. WLAN einrichten, E-Mail-Einrichtung, Apps installieren, usw. Natürlich werden auch einige aktuelle Apps besprochen. Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

Voraussetzungen: Komplette eingerichtetes Android Smartphone mit mindestens Android 10, voll aufgeladener Akku und ein Ladegerät. Es darf keine Spezial-Software (z. B. Jugendschutz-Software, o. ä.) den Zugang zum Betriebssystem versperren.

● **Kurs 4361**

Thorsten Scheuermann

Do. 17:00 – 19:15 Uhr
ab 20.06.2024, 4 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 9
12 UST, EUR 80,00 (60,00)

Anwendungen im Internet

Nachmittagskurs

Digitales Fotobuch spielerisch leicht erstellen

Die meisten Fotos werden mit Smartphone oder Digitalkameras fotografiert, was zahlreiche Möglichkeiten der Weiterbearbeitung eröffnet. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre digitalen Fotos in ein hochwertiges gedrucktes Fotobuch verwandeln möchten. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mithilfe einer entsprechenden Software ein individuelles Fotobuch gestalten können:

- Auswahl des Fotobuchformats, der Größe und des Einbandes
- Importieren und Organisieren Ihrer Fotos in der Software
- Anpassen von Layouts und Hinzufügen von Texten
- Verwendung von Hintergründen, Rahmen und Cliparts
- Bearbeiten von Fotos (Helligkeit, Kontrast, Farbkorrekturen)
- Erstellen von Collagen und Fotomontagen
- Tipps zur kreativen Gestaltung Ihres Fotobuchs

● **Kurs 4364**

Stefan Breil

Mi. 24.04.2024, 14:00 – 17:15 Uhr
Do. 25.04.2024, 14:00 – 17:15 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
8 UST, EUR 40,00

Abendkurs

Daten sicher sichern – Speichern in der Cloud

Der Kurs bietet einen Überblick über die Möglichkeiten der Nutzung von Cloud-Speicherlösungen. In diesem Kurs erfahren Sie, warum immer mehr Privatpersonen auf Cloud-Anwendungen zur Datenspeicherung setzen. Sie lernen

Dozentinnen und Dozenten



THORSTEN SCHEUERMANN

Computer-, Tablet- und Handy-Kurse

» Bereits vor dem Einzug von MS-Windows auf den heimischen Computern durfte ich schon meine ersten Erfahrungen an Rechnern sammeln, und so konnte ich den Einzug der ersten Windows-Versionen live mitverfolgen.

Die ersten Mobiltelefone erschienen dann während meiner Jugend und so kam es auch, dass ich, lange bevor es Smartphones gab, eine persönliche Affinität zu mobilen Endgeräten entwickelte.

Es macht mir große Freude, Ihnen in meinen Kursen mein Wissen weiterzugeben. <<

den Umgang mit One Drive, Google Drive usw. kennen. Nach dieser Veranstaltung werden Sie ein besseres Verständnis für die Vorteile der Datenspeicherung über Cloud-Anwendungen haben und können eigenständig Ihre Daten, Fotos etc. „in der Cloud“ langfristig sichern.

● **Kurs 4365**

Stefan Breil

Mi. 10.04.2024, 18:00 – 21:15 Uhr

Mi. 17.04.2024, 18:00 – 21:15 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

8 UST, EUR 40,00



Online-Kurs

Die Welt der Apps

Apps erfreuen sich großer Beliebtheit! Aber warum? Was ist eine App, und wie lade ich sie herunter? Wie wähle ich zwischen Millionen Apps die richtige aus für aus mich? Nutzen Sie alle Sinne Ihres Smartphones! Lernen Sie in diesem Kurs, aus Ihrem Smartphone mehr herauszuholen – ob Staumelder, Blitzer-App, Navigation bis zu Hotels, Tickets, Wander- und Radtouren planen oder bestellen, oder auch per Smartphone bezahlen. Lernen Sie, sich besser und schneller zu organisieren und das Smartphone als Ihren Begleiter besser zu kennen. Nutzen Sie die unendlichen Möglichkeiten praktischer Funktionen für den Alltag. Bei Anmeldung bitte E-Mail-Adresse zur Weiterleitung an den Kursleiter angeben, der Kontakt mit Ihnen aufnimmt. Der Zoom-Link wird einen Tag vor Beginn durch den Kursleiter versandt.

● **Kurs 4367**

Thilo Herzau

Sa. 16.03.2024, 14:30 – 16:30 Uhr

Zoom

2,7 UST, EUR 45,00

● **Kurs 4368**

Thilo Herzau

So. 05.05.2024, 14:30 – 16:30 Uhr

Zoom

2,7 UST, EUR 45,00



Online-Kurs

Geld verdienen im Internet durch Verkaufen

Internet-Verkaufsplattformen erfreuen sich immer stärkerer Beliebtheit. Allein Ebay hat in Deutschland mehr als sechs Millionen registrierte Mitglieder, die täglich rund eine Million Artikel anbieten bzw. kaufen.

Bücher, Kleider, Elektronik-Artikel und vieles mehr finden über diverse An- und Verkaufs-Portale neue Besitzer.

Interaktiv werden grundlegende Inhalte, wie z. B. Text-Formulierungen, Artikelbeschreibung, Versand, Rechtliches behandelt, um Sie zum erfolgreichen Verkäufer zu machen. Bei Anmeldung bitte E-Mail Adresse zur Weiterleitung an den Kursleiter angeben, der Kontakt mit Ihnen aufnimmt. Der Zoom-Link wird einen Tag vor Beginn durch den Kursleiter versandt.

● **Kurs 4373**

Thilo Herzau

Sa. 13.04.2024, 10:30 – 12:30 Uhr

Zoom

2,7 UST, EUR 45,00

● **Kurs 4374**

Thilo Herzau

So. 16.06.2024, 14:30 – 16:30 Uhr

Zoom

2,7 UST, EUR 45,00

Einzelveranstaltung

Passives Einkommen durch das Internet

Unser Kurs gewährt Ihnen einen Einblick in die vielfältigen Methoden des passiven

Einkommens, insbesondere im digitalen Umfeld. Von den grundlegenden Fragestellungen wie „Was ist eigentlich ein Affiliate-Link?“ bis zur praxisorientierten Umsetzung von Strategien wie dem Verkauf von E-Books werden wir relevante Aspekte erörtern. Die ersten Schritte in diesem Kurs dienen dazu, Ihnen ein tiefergehendes Verständnis für die Mechanismen des passiven Einkommens zu vermitteln.

● **Kurs 4375**

Mario Marra

Di. 16.04.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 10

4 UST, EUR 25,00

Abendkurs

WhatsApp mit dem Smartphone oder iPhone

WhatsApp ist auf ihrem Smartphone/iPhone installiert, Sie haben bereits einige Nachrichten verfasst/erhalten? Aber nun wollen Sie mehr wissen. In diesem Kurs gehen wir auf die wichtigsten Funktionen ein, z. B. Versenden von Bildern und Videos, Sprachnachrichten aufnehmen und senden, Videoanrufe tätigen, Nachrichten löschen, Chats leeren und archivieren.

Wie speichere ich Kontakte, damit ich diese in WhatsApp finde? Worauf ist bei Sicherheitseinstellungen und Privatsphäre zu achten? Wie erstelle ich eine Sicherung meiner Chatverläufe? Was tue ich, wenn sich meine Handynummer ändert oder ich ein neues Smartphone bekomme? Wie bewältige ich die Flut an zugesandten Medien und schaffe Ordnung? Was sind Gruppen und wie nutze ich sie?

Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

Voraussetzungen: Eigenes Smartphone, praktische Erfahrung, Grundkenntnisse über die Bedienung eines Smartphones,

die z. B. im Kurs „Smartphones für Anfänger“ vermittelt werden.

● Kurs 4377

Natalie Kelm-Richter

Di. 14.05.2024, 17:00 – 20:45 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

5 UST, EUR 35,00

Einzelveranstaltung

ChatGPT – Künstliche Intelligenz im Alltag

ChatGPT ist in aller Munde. Wir möchten Ihnen zeigen, wie Sie die KI im Alltag als hilfreiches Werkzeug einsetzen können.

Folgende Kursbeschreibung ist mit ChatGPT erstellt:

Nutzen Sie mich für die Informationsbeschaffung zu verschiedenen Themen. Ich unterstütze bei Recherchen für Hausaufgaben, Projekte und persönliche Interessen. Als sprachliche Unterstützung stehe ich bei Fragen zur Grammatik, zum Satzbau und zum Vokabular zur Seite. Ich gebe Feedback und helfe beim Erlernen von Fremdsprachen. Bei kreativen Blockaden diene ich als Inspirationsquelle für Schreiben, Kunst, Kochen und andere Projekte. Ich liefere Ideen und unterstütze bei der Entwicklung neuer Ansätze. Ich gebe Meinungen und Informationen zur Qualität, Funktionen und Kundenbewertungen von Produkten. Bei technischen Problemen helfe ich auch bei Fehlerbehebung, Einstellungen und Problemlösungen für Computer, Smartphones und andere Geräte.

● Kurs 4380

Mario Marra

Do. 25.04.2024, 17:00 – 20:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

4 UST, EUR 25,00

Abendkurs

Soziale Netzwerke für Unerfahrene

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die über soziale Netzwerke neue oder bestehende Bekanntschaften finden und pflegen wollen. Wie finde ich jemanden bei einem sozialen Netzwerk? Wie folge ich jemanden? Was ist ein „Hashtag“? Was ist ein „Like“? Wie kann ich über meine Hobbys oder Interessen neue Bekanntschaften schließen? Wie schütze ich mich, meinen Account, meine Privatsphäre und wofür ist ein Support da?

Diese und andere Fragen werden in diesem Kurs in einer ungezwungenen Atmosphäre praktisch angegangen. Gerne können Sie eigene Fragen vorbereiten und mitbringen.

In dem Kurs wird auf die Grundlagen folgende Netzwerke eingegangen: Instagram, Facebook, Pinterest, Twitter oder LinkedIn, wobei die Prioritäten zusammen am Anfang des Kurses besprochen werden. Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

Voraussetzungen: Eigenes Smartphone, praktische Erfahrung, Grundkenntnisse über die Bedienung eines Smartphones, die z. B. im Kurs „Smartphones für Anfänger“ vermittelt werden.

● Kurs 4396

Natalie Kelm-Richter

Mo. 01.07.2024, 17:00 – 20:45 Uhr

Di. 02.07.2024, 17:00 – 20:45 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

10 UST, EUR 50,00

OFFICE-ANWENDUNGEN

Die Schulungen zu sämtlichen Microsoft Office-Anwendungen sind auch für NutzerInnen von Apple-Computern (MacBook, iMac u.a.) geeignet.

Office-Kurse „querbeet“

Abendkurs

MS-Office „querbeet“

Allgemeines zur Office-Bedienoberfläche. Textverarbeitung mit Word (Texteingabe und Fehlerkorrektur, Zeichen- und Absatzformatierung; Einfügen von Objekten und Seriendruck).

Tabellenkalkulation mit Excel (Erstellen und Formatieren von Tabellen, Berechnungen und Syntax, komplexere Formeln, Diagramme).

Präsentieren mit PowerPoint (Erstellen einer Bildschirmpräsentation).

Outlook: eMail-Nachrichten senden und empfangen, Kontakte und Adressen verwalten, Termine und Besprechungen, Aufgaben, Datenaustausch zwischen Office-Programmen

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse.

● Kurs 4401

Jan Schluckebier

Mo. 18:00 – 21:00 Uhr

ab 04.03.2024, 9 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 1

36 UST, EUR 195,00 (150,00)

Wochenendkurs

MS-Office „querbeet“ (Wochenende, kompakt)

Allgemeines zur Office-Bedienoberfläche. Textverarbeitung mit Word (Texteingabe und Fehlerkorrektur, Zeichen- und Absatzformatierung; Einfügen von Objekten und Seriendruck).

Tabellenkalkulation mit Excel (Erstellen und Formatieren von Tabellen, Berechnungen und Syntax, Diagramme).

Präsentieren mit PowerPoint (Erstellen einer einfachen Bildschirmpräsentation). Outlook: eMail-Nachrichten senden und empfangen, Kontakte und Adressen ver-

walten, Terminverwaltung.
Datenaustausch zwischen Office-Programmen

Voraussetzungen: *Windows-Grundkenntnisse*.

● **Kurs 4402**

Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)

Fr. 14.06.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Sa. 15.06.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Fr. 21.06.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Sa. 22.06.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

24 UST, EUR 135,00 (105,00)

Wochenendkurs

**Microsoft 365 „querbeet“
(Wochenende, kompakt)**

Produktumfang, betriebl. Nutzung, Datenschutz

Word 365:

- Briefkopf, Layout
- Grafiken, SmartArts, Textfluss
- Serienbrief

Excel 365:

- Tabellen erstellen, Arbeitsmappenkonzept
- Formeln, Funktionen
- Diagramme

PowerPoint 365:

- Präsentationsvorlagen
- Layout, Folienübergänge, Animationen
- Handouts

Outlook 365:

- E-Mails mit Signatur, Anhang, Lesebestätigung
- Kontakte, Verteiler
- Kalender, Freigaben, Terminkoordination
- Aufgaben, Delegation, Monitoring

Teams:

- Videokonferenz-Meetings anlegen
- Bildschirm freigeben
- persönliche Wirkung

Zielgruppe: Microsoft-365-EinsteigerInnen,

Office-UmsteigerInnen

Voraussetzungen: *EDV-/Windows-Grundkenntnisse*.

● **Kurs 4405**

Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)

Fr. 12.04.2024, 17:15 – 21:00 Uhr

Sa. 13.04.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Fr. 19.04.2024, 17:15 – 21:00 Uhr

Sa. 20.04.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

26 UST, EUR 160,00 (120,00)

Textverarbeitung

Nachmittagskurs

MS-Word kompakt

Streifzug durch die Funktionalitäten von Microsoft Word:

- Onlinevorlagen verwenden, Gestaltungsmöglichkeiten
- Kopf- und Fußzeile, Logo und Seitenzahl einfügen, Briefkopf erstellen
- Zeilenabstand, mehrspaltiges Design
- Lineal, Tabulatoren und Einzüge
- Aufzählungen verschachteln
- SmartArt für Organigramme oder Prozessabläufe entwickeln
- Einfügen von Tabellen, Formen, Wasserzeichen und Umbrüchen
- Layout: Bilder verankern und von Text umfließen lassen
- einfacher Serienbrief
- Druckoptionen, Seitenränder
- Maus-Handling und nützliche Tastaturabkürzungen

Zielgruppe: EinsteigerInnen und Fortgeschrittene

Voraussetzungen: *Windows-Grundkenntnisse*.

● **Kurs 4410**

Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)

Do. u. Fr. 13:00 – 16:15 Uhr

ab 14.03.2024, 4 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
16 UST, EUR 130,00 (95,00)

Abendkurs

MS-Word kompakt

Inhalte ☺ Voraussetzungen: *siehe Kurs 4410*

● **Kurs 4410A**

Bernhard Dick

Di. 18:00 – 21:00 Uhr

ab 04.06.2024, 4 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 2

16 UST, EUR 130,00 (95,00)

Wochenendkurs

Professionelle Serienbriefe mit Word und Excel

- Serienbrief-Vorlagen anlegen
- Serienbriefe erstellen
- Formatierung und Sortierung
- vorhandene Datenquellen mittels externer Daten einbinden
- Adress-Selektion
- Serienbrief- und Bedingungsfelder einfügen
- Arbeiten mit Feldfunktionen
- Etikettendruck

Teil des Seminars ist die Konzeption einer Stammdatenverwaltung mithilfe von Excel. Die dafür benötigten Kenntnisse werden im Seminar vermittelt.

Voraussetzungen: *grundlegende Windows- und Word-Kenntnisse*.

● **Kurs 4413**

Bernhard Dick

Sa. 06.07.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

8 UST, EUR 85,00 (65,00)

OFFICE-ANWENDUNGEN

Kommunikation, Groupware

Wochenendkurs

Microsoft Outlook für Einsteiger

Grundlegendes zu MS-Outlook als E-Mail-Client

- E-Mails verfassen, gestalten und senden
- E-Mails empfangen, beantworten und weiterleiten
- Umgang mit Anlagen beim Senden und Empfangen
- Arbeiten mit Ordnern. Verwalten, suchen und archivieren von E-Mails
- Kontakte verwalten und das Adressbuch nutzen
- Einrichten neuer E-Mail-Konten (POP3, SMTP, IMAP)
- E-Mail-Sicherheit
- Überblick über Planung und Verwaltung von Terminen und Aufgaben

Voraussetzungen: MS-Windows-Grundkenntnisse.

● Kurs 4415

Bernhard Dick

Sa. 15.06.2024, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
8 UST, EUR 85,00 (65,00)

Nachmittagskurs

Organisation und Zeitmanagement mit Microsoft Outlook

Sie lernen, Outlook effektiv zur eigenen Organisation und für ihr Zeitmanagement einzusetzen:

- Effektiver Einsatz des Kalenders
- Professionelles Arbeiten mit Kategorien
- Aufgaben priorisieren und verwalten
- Tipps & Tricks
- Komplexe E-Mail-Funktionen nutzen
- Posteingang nach Zeitmanagement-Regeln anpassen und strukturieren

Voraussetzungen: MS-Outlook Grundkenntnisse.

● Kurs 4416

Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)

Do. 18.04.2024, 13:00 – 17:00 Uhr
Fr. 19.04.2024, 13:00 – 17:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
10 UST, EUR 99,00 (75,00)

Präsentation



Online-Kurs

Powerpoint beherrschen – eine Einführung

Powerpoint ist ein Teil der Microsoft Office-Suite. Lernen Sie in diesem Einsteigerkurs den Funktionsumfang im Überblick kennen. Der Kurs umfasst

- Aufbau und Veränderungen von Folien
- Texte, Grafiken und Formen einbinden
- Übergänge zu Folien gestalten
- Animation in Folien anlegen
- Tabellen, Bilder, Grafiken integrieren
- sowie Präsentations-Tipps und Tricks
- Druck und Notizen
- SmartArt.

Bei Anmeldung bitte E-Mail-Adresse zur Weiterleitung an den Kursleiter angeben, der Kontakt mit Ihnen aufnimmt. Der Zoom-Link wird einen Tag vor Beginn durch den Kursleiter versandt.

Wer das Thema vertiefen möchte, hat dazu im Bildungsurlaub Powerpoint kompakt am 04. und 05. Juni Gelegenheit.

● Kurs 4417

Thilo Herzau

So. 10.03.2024, 10:30 – 12:30 Uhr
Zoom
2,7 UST, EUR 45,00

● Kurs 4417A

Thilo Herzau

Sa. 27.04.2024, 10:30 – 12:30 Uhr
Zoom
2,7 UST, EUR 45,00

Bildungsurlaub

MS-Powerpoint kompakt

Sie lernen die grundlegenden Funktionen von Microsoft PowerPoint kennen und wie sie im praktischen Gebrauch eingesetzt werden können. Dies sind

- Einführung in MS PowerPoint
- Texte präsentieren
- Zeichnungsobjekte einfügen und bearbeiten
- Smartarts erstellen

Voraussetzungen: EDV- und Windows-Grundkenntnisse.

● Kurs 4418

Jan Schluckebier

Di. 04.06.2024, 09:00 – 15:15 Uhr
Mi. 05.06.2024, 09:00 – 15:15 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
14 UST, EUR 115,00 (85,00)

Abendkurs

Visio – Visualisierungen leicht gemacht

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, das Visualisierungsprogramm als kraftvolles Werkzeug zur grafischen Darstellung von Abläufen, Prozessen und Strukturen zu nutzen. Der Fokus liegt auf der effektiven Verwendung vorgefertigter Komponenten wie Vorlagen und Muster-Zeichenelementen, um ansprechende und anschauliche grafische Objekte zu erstellen. Durch praxisnahe Übungen werden die Teilnehmenden befähigt, komplexe Informationen visuell zu kommunizieren und überzeugende Präsentationen zu gestalten. Der Kurs bietet eine Einführung in den Funktionsumfang von Visio-Web-App in Microsoft 365. Voraussetzungen: Routinierter Umgang mit dem PC.

● Kurs 4419

Bernhard Dick

Mo. 10.06.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Mo. 17.06.2024, 18:00 – 21:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
8 UST, EUR 70,00 (55,00)

Tabellenkalkulation

Vormittagskurse

MS-EXCEL Modul 1

Grundlegende Funktionen von Microsoft Excel kennen lernen und in der täglichen Praxis einsetzen können.

- Bedienoberfläche für Ein- und Umsteiger und ihre individuelle Anpassung
- Arbeitsmappenkonzept und Dateioperationen
- Ansichten, Kopf- und Fußzeile, Druckoptionen
- Relative und absolute Zellbezüge
- Einfache Formeln und Funktionen
- Daten sortieren
- Zellformatierung und Tabellenlayout-Gestaltung
- Rechtschreibprüfung, Schnellbausteine und Autokorrektur
- Handling großer Tabellen (Fixierung, Wiederholungszeilen und -spalten)
- Effizientes Arbeiten mit Tastatur-Shortcuts

Voraussetzungen: EDV- und Windows-Grundkenntnisse.

● Kurs 4422

Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)

Do. u. Fr. 09:00 – 12:15 Uhr
ab 14.03.2024, 4 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
16 UST, EUR 130,00 (95,00)

Abendkurse

MS-EXCEL Modul 1

Inhalte ⊗ Voraussetzungen: siehe Kurs 4422.

● Kurs 4422A

Jan Schluckebier

Di. 18:00 – 21:00 Uhr

ab 27.02.2024, 4 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
16 UST, EUR 130,00 (95,00)

Bildungsurlaub

MS-EXCEL Modul 1 (BU)

Inhalte ⊗ Voraussetzungen: siehe Kurs 4422.

● Kurs 4422B

Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)

Do. 11.04.2024, 09:00 – 16:00 Uhr
Fr. 12.04.2024, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
16 UST, EUR 130,00 (95,00)

Wochenendkurse

MS-EXCEL Modul 1

Inhalte ⊗ Voraussetzungen: siehe Kurs 4422.

Anmeldung bis 03.04.2024 ist unbedingt erforderlich!

● Kurs 4422W

Jan Schluckebier

Sa. 06.04.2024, 09:00 – 16:00 Uhr
Sa. 13.04.2024, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
16 UST, EUR 130,00 (95,00)

Vormittagskurse

MS-EXCEL Modul 2

Kennenlernen und praktischer Einsatz grundlegender Funktionen.

- Vertiefung der Anwendung von Formeln mit relativen und absoluten Zellbezügen
- Tabellenblatt- und arbeitsmappenübergreifende Adressierung
- Formeln und Werte einfügen, Tabellen transponieren
- Verwendung der Funktionsbibliothek
- Logische Funktionen (WENN, SVERWEIS)
- Datums- und Zeitfunktionen
- Fehleranalyse
- Autofilter zur Filterung großer Datenbestände

- Visualisierung mit bedingter Formatierung
- Erstellung einfacher Diagramme
- Einführung in die Erstellung von Serienbriefen mit Excel und Word (Aufbau Stammdatenverwaltung, Datfelder/-aufbereitung, Druck)

Voraussetzungen: Excel Modul 1.

● Kurs 4423

Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)

Do. u. Fr. 09:00 – 12:15 Uhr
ab 18.04.2024, 4 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
16 UST, EUR 130,00 (95,00)

Abendkurse

MS-EXCEL Modul 2

Inhalte ⊗ Voraussetzungen: siehe Kurs 4423.

● Kurs 4423A

Jan Schluckebier

Di. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 16.04.2024, 4 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
16 UST, EUR 130,00 (95,00)

Bildungsurlaub

MS-EXCEL Modul 2 (BU)

Inhalte ⊗ Voraussetzungen: siehe Kurs 4423.

● Kurs 4423B

Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)

Do. 16.05.2024, 09:00 – 16:00 Uhr
Fr. 17.05.2024, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
16 UST, EUR 130,00 (95,00)

Wochenendkurse

MS-EXCEL Modul 2

Inhalte ⊗ Voraussetzungen: siehe Kurs 4423.

Anmeldung bis 15.05.2024 ist unbedingt erforderlich!

OFFICE-ANWENDUNGEN

● Kurs 4423W

Jan Schluckebier

Sa. 18.05.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Sa. 01.06.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

16 UST, EUR 130,00 (95,00)

Bildungsurlaub**MS-EXCEL Modul 3**

Ziele sind das Arbeiten mit großen Datenbeständen und die Umsetzung im praktischen Gebrauch.

- Textkonvertierungs-Assistent
- Datenblätter zusammenfassen (konsolidieren)
- fortgeschrittene Diagramme erstellen, layouten und nach Word und Power-Point exportieren
- verschachtelte WENN-Funktionen
- Erweiterung des Funktionsrepertoires
- bedingte Formatierung mit Funktionen kombinieren
- Zell- und Blattschutz
- Einführung in Makros
- Serienbrief (Excel und Word): Etiketten und Namensschilder aufbereiten und drucken

Voraussetzungen: Excel-Module 1 und 2 oder vergleichbare Vorkenntnisse.

● Kurs 4424B

Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)

Do. 13.06.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Fr. 14.06.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

16 UST, EUR 130,00 (95,00)

Bildungsurlaub**MS-EXCEL Modul 4:****Pivot-Tabellen & Statistik**

- Filterfunktionen (Autofilter-Vertiefung, Spezialfilter)
- Konsolidierung
- Gliederung von Tabellen
- Pivot-Tabellen

- Pivot-Diagramme
- Einfache Statistik-Funktionen
- Trendanalyse, Zielwertsuche
- Excel-Solver
- Matrizen

Voraussetzungen: Excel-Module 1 und 2 oder vergleichbare Vorkenntnisse.

● Kurs 4425B

Jan Schluckebier

Mi. 12.06.2024, 09:00 – 15:15 Uhr

Do. 13.06.2024, 09:00 – 15:15 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

14 UST, EUR 115,00 (85,00)

Nachmittagskurs**MS-EXCEL Modul 5: Tipps & Tricks**

Sie lernen hilfreiche Excel-Funktionen kennen, erweitern Ihr Repertoire und können für Ihre Einsatzgebiete eine solide Lösung umsetzen.

- praktische Funktionen
- Funktionsbibliothek und Recherche-techniken
- Visualisierung mittels bedingter Formatierung
- thematischer Workshop mit Praxisbeispielen, z. B. mehrfache Fallunterscheidungen, Staffelpreise
- Checklisten mit Zählfunktionen und Markern
- MitarbeiterInnen-Jubiläen berechnen
- Rankinglisten erstellen, sortieren und aufbereiten
- Arbeitszeiterfassung
- Fallbeispiele nach Wunsch
- hilfreiche Tastenkombinationen
- Vertiefung des Excel-Funktionsrepertoires

Voraussetzungen: Excel-Module 1 und 2 oder vergleichbare Vorkenntnisse.

● Kurs 4426

Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)

Do. 25.04.2024, 13:00 – 17:00 Uhr

Fr. 26.04.2024, 13:00 – 17:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

10 UST, EUR 99,00 (75,00)

MS-Excel VBA-Programmierung

Excel erlaubt die Wiederholung und Automatisierung von Aufgaben und Arbeitsabläufen durch Makros. Mit der VBA-Programmiersprache können nicht nur aufgezeichnete Makros angepasst, sondern auch komplexere Excel-Anwendungen entwickelt werden.

Gerne bieten wir Ihnen entsprechende Schulungen an, die i.d.R. zwei Tage dauern und Vorkenntnisse entsprechend der Excel-Module 1 und 2 erfordern.

Datenbankkurse**Wochenendkurs****MS-ACCESS –****Einstieg am Wochenende**

Access ist eine Datenbank, die in vielen Bereichen, sowohl im Business als auch im Privatbereich eingesetzt werden kann. Verwalten Sie in einer Datenbank ihre Geschäftsvorfälle genauso gut wie Ihre Büchersammlung oder ähnliches. Der Kurs vermittelt Grundsätze von relationalen Datenbanken und zeigt auf, welche Designfehler man machen kann. Der grundsätzliche Aufbau ist ebenso Thema wie die Oberflächengestaltung zur Eingabe und Darstellung der erfassten Daten.

Voraussetzungen: Routinierter Umgang mit dem PC.

● Kurs 4430

Bernhard Dick

Fr. 07.06.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Sa. 08.06.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

12 UST, EUR 110,00 (90,00)

Abendkurs**MS-ACCESS – Grundlagen**

Access ist eine der meistverbreiteten Datenbank-Anwendungen im Bürobereich. Insbesondere die Pflege und Verwaltung größerer Datenbestände z. B. im Rahmen einer Kunden- oder Personal-, Seminar- oder Lagerverwaltung kann mit einem Datenbanksystem sicher, stabil und mit kohärenten, einheitlichen Daten erfolgen. Der Kurs vermittelt die Bedienung des Datenbank-Management-Systems Access aus dem Office-Paket:

Dateneingabe in Datenblätter und Formulare, Filteranwendungen, einfache Abfragen, Formulare und Berichte. Im Entwicklungsteil: Planung von Datenbankstrukturen, Erstellung von Tabellen. Pflege, Auswertung und Aufbereitung von Datenbeständen. Tabellenverknüpfungen und Funktionen. Abfragen, Formulare und Berichte erstellen und gestalten. Interaktion mit anderen Office-Anwendungen (Word, Excel).

Voraussetzungen: EDV- und Windows-Grundkenntnisse.

● **Kurs 4432****Jan Schluckebier**

Mo. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 03.06.2024, 4 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
16 UST, EUR 160,00 (120,00)

MEDIENGESTALTUNG

Die Herstellung moderner Medien ist ohne leistungsfähige Software für Desktop Publishing, Vektorgrafik und Bildbearbeitung undenkbar. Zentrales Element unseres Fortbildungsangebotes ist daher Adobes Creative Suite mit InDesign, Illustrator und Photoshop. Der Schwerpunkt Bildbearbeitung ergänzt unsere Fotokurse (ab Seite 153 bzw. ab Kurs 2500) und umfasst neben Adobe Photoshop auch Affinity Photo sowie die Open Source Software GIMP und darktable. Seminare und Workshops zu RAW-Konvertierung, Farbmanagement und Fine-Art-Printing vervollständigen das Angebot. Ausgewählte Veranstaltungen bieten wir, dem „vhespresso“-Modell folgend, mit einer Durchführungsgarantie ab zwei bis drei Personen an. Gerne konzipieren wir auch auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Schulungen.

Desktop Publishing**Abendkurs****Adobe InDesign Grundkurs mit eigenem Gerät**

Der Kurs führt in das Programm Adobe InDesign und das Gestalten von Flyern und Broschüren ein. In praktischen Übungen lernen Sie den typischen Workflow der Druckvorbereitung kennen: das effektive Formatieren von Texten mit Absatzformaten, den Import von Bildern in passender Auflösung und passendem Farbmodus, das Erstellen eigener grafischer Elemente, das Arbeiten mit Musterseiten und Ebenen, den druckoptimierten Export als PDF. *Voraussetzungen: Sicherheit im Umgang mit Windows, Grundkenntnisse Textverarbeitung.*

● **Kurs 4535****Zippo Zimmermann**

Mi. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 05.06.2024, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
20 UST, EUR 160,00 (120,00)

Bildbearbeitung**Abendkurs****Adobe Photoshop Grundkurs mit eigenem Gerät**

Der Kurs führt in das Programm Adobe Photoshop und die Bearbeitung digitaler Fotos ein. Der Schwerpunkt liegt auf Nachbearbeitung und Retusche. Sie erlernen u. a. die Korrektur von Kontrast und Helligkeit, die Steuerung des Farbgleichgewichts und die Vorbereitung von Bildern für Druck, Webseiten oder Mailversand durch Wahl geeigneter Dateiformate, Auflösung und Komprimierung. Fortgeschrittene Techniken wie z. B. die Ebenentechnik werden vorgestellt.

Voraussetzungen: Sicherheit im Umgang mit Windows.

● **Kurs 4553****Zippo Zimmermann**

Do. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 28.05.2024, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
20 UST, EUR 160,00 (120,00)

Abendkurs**Das Einmaleins der RAW-Konvertierung**

In diesem Seminar erfahren Sie Wissenswertes über das Konzept der „Rohdaten“ in der digitalen Fotografie, über die Vor- und Nachteile gegenüber Standard-Dateiformaten wie JPEG und TIFF, und welche Einstellungen im Hinblick auf maximale Bildqualität, auch für größere Druckformate, von Bedeutung sind. Eine Auswahl

MEDIENGESTALTUNG

kommerzieller und nichtkommerzieller RAW-Konverter wird vorgestellt. Die praktische Umsetzung erfolgt im eigenständigen Workshop zur Open Source Software darktable (Kurs 4569).

Voraussetzungen: Grundkenntnisse und praktische Erfahrungen mit Digitalfotografie und Bildbearbeitung empfohlen.

● Kurs 4568

Jürgen Roland

Do. 11.04.2024, 18:00 – 21:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
4 UST, EUR 40,00 (30,00)

Alternativen für die Bildbearbeitung

In der Summe aller Möglichkeiten ist Photoshop sicher konkurrenzlos, aber nicht jede(r) benötigt diese Funktionsvielfalt. Insbesondere wer regelmäßig Fotos bearbeitet, aber keine Software abonnieren möchte, findet in Affinity Photo (affinity.serif.com) und GIMP (www.gimp.org) sowie darktable (www.darktable.org) günstige bzw. kostenlose Programme, die sich hinter Photoshop nicht verstecken müssen. Entsprechende Schulungen bieten wir als Abend- und Wochenendkurse an.

Wochenendkurs

darktable – die kostenlose Open-Source Alternative

darktable ist die wohl wichtigste Alternative zu kostenpflichtigen RAW-Konvertern. Plattformübergreifend wird eine Vielzahl von Kameramodellen unterstützt. Eine leistungsstarke Palette von Werkzeugen erfüllt selbst ambitionierte Ansprüche. Neben den grundlegenden Einstellungen wird praxisorientiert der RAW-Workflow nebst Bildoptimierung bis hin zur Batchverarbeitung erarbeitet. Kreative Varianten der RAW-Umsetzung von Schwarzweiß bis hin zu Infrarot sind ebenso Bestand-

teil des Kurses.

Garantierte Durchführung ab 2 TeilnehmerInnen!

Voraussetzungen: Sicherheit im Umgang mit Windows. Grundkenntnisse Bildbearbeitung. Kurs 4568 oder vergleichbare Kenntnisse empfohlen.

● Kurs 4569

Gerhard Schneider

Sa. 18.05.2024, 10:00 – 15:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
6 UST, EUR 85,00 (65,00)

Abendkurs

Bildbearbeitung mit Affinity Photo

Der Kurs führt in die Verwendung von Affinity Photo zur Bearbeitung digitaler Fotos ein. Der Schwerpunkt liegt auf Nachbearbeitung (Ausschnitt, Bildgröße, Farb- und Tonwertkorrektur, Gradationskurve, Auswahlen) und Retusche. Sie wenden elementare Filter (Rauschreduzierung, Schärfen) und Perspektivkorrekturen an, und speichern Ihre Bilder in für verschiedene Verwendungszwecke optimierten Dateiformaten. Ein erster Einblick in die Ebenentechnik (Einstellebenen) rundet den Kurs ab.

Garantierte Durchführung ab 3 TeilnehmerInnen!

Voraussetzungen: Sicherheit im Umgang mit Windows.

● Kurs 4571

Gerhard Schneider

Di. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 23.04.2024, 4 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
16 UST, EUR 170,00 (130,00)

Dozentinnen und Dozenten



GERHARD SCHNEIDER
EDV-Kaufmann

» Mit dem Druck auf den Auslöser ist es längst nicht getan – die anschließende Bearbeitung der Fotos wird immer mehr Teil der digitalen Fotografie. Dabei geht es nicht nur um generelle Aspekte wie z. B. Beschnitt, Kontrast, Tonwerte oder einfache Retusche. Je nach Software und Können gibt es unzählige Möglichkeiten kreativer Bildgestaltung bis hin zur Montage oder gar Collage. Dafür kommen in meinen Kursen neben Photoshop und GIMP auch Affinity Photo und darktable zum Einsatz. «

Werden Sie Dozentin/Dozent

bei der vhs Regionalverband Saarbrücken

Haben Sie ein Hobby, ein spezielles Interesse, Talent oder Wissen, das Sie mit anderen Menschen teilen möchten? Arbeiten Sie gern mit Menschen zusammen und suchen nach spannenden Herausforderungen? Dann werden Sie als Kursleitung auf Honorarbasis an der Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken aktiv.

Unser vielfältiges Angebot lebt von den Fertigkeiten, Kompetenzen und dem Engagement unserer Dozentinnen und Dozenten.

Schicken Sie uns Ihre Bewerbung. Wir freuen uns auf Ihre Ideen.

Weitere Informationen unter
www.vhs-saarbruecken.de



Abendkurs

Bildbearbeitung mit GIMP

Dieser Kurs führt in die Bedienoberfläche der aktuellen Version von GIMP und die Verwendung wichtigsten Nachbearbeitungsfunktionen ein. Der Schwerpunkt liegt auf Nachbearbeitung (Ausschnitt, Bildgröße, Farb- und Tonwertkorrektur, Gradationskurve, Auswahlen) und Retusche. Sie wenden elementare Filter (Rauschreduzierung, Schärfen) und Perspektivkorrekturen an, und speichern Ihre Bilder in für verschiedene Zwecke optimierten Dateiformaten. Ein erster Einblick in die Ebenentechnik (Ebenen) rundet den Kurs ab. Gerne richten wir weiterführende Kurse für Sie ein. Garantierte Durchführung ab 3 TeilnehmerInnen!

Voraussetzungen: Sicherheit im Umgang mit Windows.

● Kurs 4576

Gerhard Schneider

Do. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 25.04.2024, 3 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
12 UST, EUR 130,00 (105,00)

Abendkurs

Farbmanagement für FotografInnen

Wer in eine hochwertige Fotoausrüstung investiert, wird die Darstellung auf dem Monitor und die Qualität gedruckter Bilder kritisch hinterfragen. Nur mit einem „richtig“ eingestellten Monitor können Bilder zuverlässig beurteilt werden. Deshalb verdient der Monitor als zentrales Element im digitalen Workflow besondere Beachtung. Sie erwerben Grundkenntnisse über Farbwahrnehmung und Farbdarstellung durch verschiedene Systeme und Geräte, über Farbräume, Profile und ihre Einbindung in Windows und Photoshop, sowie über Kalibrierung und Profilierung

von Ein- und Ausgabegeräten.

Voraussetzungen: Fortgeschrittene Kenntnisse Digitalfotografie & Bildbearbeitung.

● Kurs 4582

Jürgen Roland

Do. 20.06.2024, 18:00 – 21:00 Uhr
Do. 27.06.2024, 18:00 – 21:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
8 UST, EUR 60,00

Wochenendkurs

Vom Billigdruck zum Fine-Art-Print

Reicht die vom Großlabor gelieferte Qualität des Fotodrucks nicht mehr aus, steht man vor der Wahl, ein Fachlabor zu beauftragen oder alles in die eigene Hand zu nehmen. Auch mit der zweiten Lösung kann das Optimum erreicht, und ein ansprechendes Bild zu einem Kunstwerk werden. Von der Aufnahme in einem RAW-Format über die richtige Ausrüstung bis zum Druck auf archivfesten Papieren erfahren Sie alles Notwendige, um qualitativ hochwertige Drucke zu erzeugen, die der Monitorarstellung sehr nahekommen.

Voraussetzungen: Fortgeschrittene Kenntnisse Bildbearbeitung, Grundkenntnisse Farbmanagement

● Kurs 4584

Jürgen Roland/Frank Zinsmeister, Fotografenmeister

Fr. 12.04.2024, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa. 13.04.2024, 13:30 – 16:30 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
8 UST, EUR 60,00

Webdesign und Content-Management

Das Spektrum dieser Kursangebote reicht von der Vermittlung elementarerer HTML-Kenntnisse über die Erstellung von CSS-Stylesheets bis zur Entwicklung und Pflege kompletter Websites z. B. mit WordPress.

Abendkurs

HTML und CSS: die Sprache des Internet (Einführung)

Eine simple persönliche Homepage, ein Blog oder eine große Unternehmenswebseite – Grundlage für alles, was Sie im Internet sehen, ist HTML und CSS. Alle, die hinter die Kulissen des World Wide Web blicken wollen erhalten eine Schritt-für-Schritt-Einführung in diese Sprachen. Sie lernen anhand von Übungen und Praxisbeispielen das Grundwissen, das Sie benötigen, um eine eigene Website zu erstellen oder um ein CMS wie Wordpress an Ihre Bedürfnisse anzupassen.

- Grundlagen: Was ist HTML, CSS? Wie funktioniert das WWW?
- Textauszeichnung mit HTML, Arbeiten mit Links und Bildern, Navigationsmenüs
- Textgestaltung, Layoutfunktionen und Spezialeffekte mit CSS
- Kompatibilität mit Mobilgeräten (Smartphone, Tablet)

Voraussetzungen: routinierter Umgang mit dem Windows-PC oder Mac, Internet-Grundwissen (Browser, URL, Link, Tab etc.)

● Kurs 4593

Zippo Zimmermann

Mo. u. Di. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 26.08.2024, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
20 UST, EUR 160,00 (125,00)

Wochenendkurs

Grundlagen der Webseitenerstellung mit WordPress

Erstellen Sie Ihre eigene Webseite mit WordPress, einem der beliebtesten Content Management Systeme überhaupt. In diesem Kurs lernen Sie alles von der Registrierung einer Domain über die Einrichtung eines Webspace bis hin zur Installation von WordPress. Sie werden selbst eine Webseite erstellen und lernen dabei die Grundfunktionen des WordPress Dashboards, Themes und Plugins kennen. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie eine Webseite ansprechend, nutzerfreundlich, effizient und sicher gestalten und tauchen so in die Welt der Webseitenentwicklung mit WordPress ein.

Voraussetzungen: solide Windows- oder MacOS-Kenntnisse, HTML-Grundkenntnisse sind hilfreich

● Kurs 4595

Patrick Wiemers

Sa. 09.03.2024, 10:00 – 16:30 Uhr
Sa. 16.03.2024, 10:00 – 16:30 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
16 UST, EUR 120,00

Dozentinnen und Dozenten



© Marisa Winter

ZIPPO ZIMMERMANN Grafikdesigner und Fotograf

» Zippo Zimmermann arbeitet seit 2001 als freiberuflicher Grafikdesigner, Fotograf und Dozent. Seine fotografischen Schwerpunkte sind Künstler- und Band-Portraits sowie Landschafts- und Stadtaufnahmen. In der Musikszene hat er sich zudem als Konzertfotograf einen Namen gemacht.

Als Grafikdesigner ist er unter anderem für bislang über 200 CD- und LP-Cover von Künstlern aus ganz Europa verantwortlich. Als Dozent lehrt er u. a. an der Universität des Saarlandes und der VHS Saarbrücken. Bereits seit 1994 beschäftigt er sich mit Webdesign und hat seitdem unzählige Websites gestaltet. Website:

www.designladen.com <<

JUNGE VHS

Tauche ein in die spannende Welt des Programmierens, Tastschreibens und der digitalen Medien! Melde dich jetzt an und entdecke die aufregende Welt der digitalen Technologien!

Junge vhs

Hurra, ich lerne Programmieren! Mein erstes Handy-Spiel

🌟 10 bis 14 Jahre

Du möchtest gerne richtig programmieren können? Wir machen gemeinsam die ersten Schritte und verwenden dafür u. a. die grafische Programmiersprache „Scratch“. Das erspart uns die Buchstabensuche auf der Tastatur, und wir können bequem mit der Maus den Programmcode mittels bunter Blöcke generieren und Comicfiguren quer über den Bildschirm fliegen lassen! Im Kurs programmierst du einen Mini-Zeichentrickfilm oder dein eigenes kleines Spiel, das deine Freunde und du auf einem PC oder Smartphone zocken können.

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, E-Mail-Adresse (falls vorhanden)

● Kurs 4610

Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)

Do. 28.03.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

8 UST, EUR 45,00

● Kurs 4611

Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)

Mi. 17.07.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

8 UST, EUR 45,00

Junge vhs

Hurra, ich lerne Programmieren! Meine erste Drohne & Mein erstes Minecraft-Level

🌟 12 bis 16 Jahre

Du hast Lust, kleine Games zu programmieren und dazu deinen eigenen Quelltext in der Sprache Python zu schreiben? In diesem Workshop wirst du bei deinen ersten Schritten begleitet und lernst neben den Basics auch praktische Algorithmen kennen, um deine Ideen umzusetzen. Dabei wird von Grund auf alles erklärt, was du wissen musst, damit deine Programmierprojekte gelingen und der Spaß beim kooperativen Coding im Team nicht zu kurz kommt.

Im Workshop wirst du Zufallszahlen generieren und daraus ein Zahlenratespiel coden, bei dem du gegen den Computer antrittst. Weiterhin schauen wir uns an, wie man Kommandos für eine Drohne programmiert, überträgt und sie fliegen lassen kann. Und die Minecraft-Fans unter euch dürfen sogar ihr eigenes Level coden.

Voraussetzungen: Scratch-Kurs (oder vergleichbare Kenntnisse), sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, E-Mail-Adresse (falls vorhanden).

● Kurs 4612

Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)

Fr. 23.08.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

8 UST, EUR 45,00

Junge vhs

Hurra, ich lerne Programmieren! Crashkurs: Meine erste Webseite & Meine erste App

🌟 13 bis 16 Jahre

Du hast Lust, kleine Games zu programmieren und dazu deinen eigenen Quelltext zu schreiben? In diesem Intensiv-Workshop wirst du bei deinen ersten Schritten begleitet und lernst neben den Basics auch praktische Algorithmen kennen, um deine Ideen umzusetzen. Dabei wird von Grund auf alles erklärt, was du wissen musst, damit deine Programmierprojekte gelingen und der Spaß beim kooperativen Coding im Team nicht zu kurz kommt.

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, E-Mail-Adresse (falls vorhanden)

● Kurs 4613

Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)

Mi. 22.05.2024, 09:00 – 12:00 Uhr

Do. 23.05.2024, 09:00 – 12:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

8 UST, EUR 45,00

Junge vhs

EM 2024 – Excel Spezial: Bastle dir deine eigene EM-Turnier-Tabelle

🌟 10 bis 14 Jahre

Du bist schon im EM-Fieber und möchtest die Fußball-Europameisterschaft 2024 in Deutschland in einer eigenen Turniertabelle mitverfolgen? Nichts leichter als das! Wir erstellen schrittweise gemeinsam eine Gesamttabelle der ausgelosten Gruppen, allen Spielen der Gruppenphase sowie dem anschl. KO-System des Turniers. Selbstverständlich funktioniert die Turniertabelle auch mit vergleichbaren Wettkämpfen, sodass du sie nach unserem Kurs wiederverwenden kannst. Außerdem kannst du beim ultimativen EM-Quiz dein

JUNGE VHS

Fußballwissen rund um die Meisterschaft unter Beweis stellen, also meld' dich an, wirf dich in dein Lieblingstrikot und sei dabei!

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

● **Kurs 4614**

Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)

Mi. 27.03.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

8 UST, EUR 45,00

● **Kurs 4615**

Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)

Fr. 24.05.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

8 UST, EUR 45,00

Junge vhs

**Bastle dir deine eigene
Bundesliga-Tabelle mit Excel**

✦ **10 bis 14 Jahre**

Du bist sportbegeistert und möchtest die Ergebnisse deiner Lieblingsmannschaften und deines eigenen Teams in einer Bestenliste mitverfolgen? Kein Problem! Wir erstellen schrittweise gemeinsam eine Gesamttabelle der aktuellen Fußball-Bundesliga, die du nach unserem Kurs wiederverwenden kannst. Natürlich funktioniert die Bestenliste auch mit anderen Sportarten. Zwischendurch haben wir mit kleinen Excel-Spielchen wie Gitterrätseln, Schiffe versenken oder Snake eine Menge Spaß, also meld' dich an, wirf dich in dein Lieblingstrikot und sei dabei!

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

● **Kurs 4616**

Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)

Di. 20.08.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

8 UST, EUR 45,00

Junge vhs

**Superhirn – Vokabeln lernen im
Sekundentakt für SchülerInnen**

✦ **12 bis 16 Jahre**

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft dir dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt dir anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt dir die besten Vokabellern-Tricks.

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internet-Verbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset

● **Kurs 4617**

Helmut Lange

Do. 07.03.2024, 16:00 – 18:00 Uhr

online

2,7 UST, EUR 25,00

Junge vhs

**Handy-Ferienvideos drehen und
schneiden & Fotos ansprechend
präsentieren**

✦ **12 bis 16 Jahre**

Du möchtest dich gerne fit dafür machen, damit deine Ferienerlebnisse gekonnt in Szene gesetzt und beim Schneiden professionell zusammengefügt werden? Dazu noch etwas coole Mucke zur Untermalung deiner Heldentaten? Und weil Oma von deinen Videos immer schwindelig wird, hätte sie lieber eine stilvolle Fotopräsentation? Nach diesem Workshop kannst du beides: Oma beeindrucken und Videos drehen wie ein YouTuber.

Na dann: Smartphone einpacken, check; Ladekabel und evtl. Powerbank am Start, check – anmelden und Film ab dafür!

● **Kurs 4618**

Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)

Mi. 21.08.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

8 UST, EUR 45,00

Junge vhs

**Computerschreiben/Tastschreiben
für Kinder und Jugendliche**

✦ **10 bis 16 Jahre**

In diesem Ferienkurs lassen wir „die Finger rundgehen“: Wir erarbeiten uns mit Hilfe einer „multisensorischen Lernsoftware“ schnell und effektiv das „Zehnfinger-Schreiben“ am PC (früher: Schreibmaschinenschreiben). Damit lassen sich zukünftig Referate, Emails, Blogs und anderes schneller schreiben, gut investierte Zeit also.

Voraussetzungen: keine, Computerkenntnisse hilfreich

● **Kurs 4620**

Gerhard Zägel

Di. - Fr. 09:00 – 12:45 Uhr

ab 02.04.2024, 4 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 1

20 UST, EUR 60,00

● **Kurs 4621**

Gerhard Zägel

Mo. - Fr. 09:00 – 12:00 Uhr

ab 15.07.2024, 5 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 1

20 UST, EUR 60,00

● **Kurs 4622**

Gerhard Zägel

Mo. - Fr. 09:00 – 12:00 Uhr

ab 19.08.2024, 5 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 1

20 UST, EUR 60,00



In dieser Reihe bieten wir jungen Menschen zielgerichtete Unterstützung und Informationen in der Übergangsphase Schule und Beruf.

Unser Angebot richtet sich an alle potenziellen Ausbildungssuchenden in der Altersgruppe von 16 bis 25 Jahren, die unkomplizierte und leicht zugängliche Hilfestellung im beruflichen Orientierungsprozess, im Bewerbungsprozess oder auch bei der Entwicklung praktischer Handlungskompetenz in Anspruch nehmen möchten.

Während der Ferienzeit organisieren wir im Laufe des Jahres 6 abwechslungsreiche Themenwochen und regelmäßige Berufsinformationstage, bei denen die Teilnehmenden beispielsweise die Möglichkeit erhalten, Einblicke in den regionalen Ausbildungsmarkt zu gewinnen, ein Verständnis für die lokalen wirtschaftlichen Veränderungen zu entwickeln oder mit Unternehmen und beruflichen Institutionen aus der Region in Kontakt zu treten.

Die Teilnahme an allen Angeboten ist komplett kostenfrei.

In Kooperation mit

Saar-Brücken für junge Ausbildungssuchende

Themenwoche 3 von 6 (Osterferien 2024) – Wie bewerbe ich mich?

Junge vhs

Microsoft Word kompakt: Effizientes Textverarbeiten

Entdecke in diesem Kurs die Grundlagen von Microsoft Word. Von Texteingabe bis Formatierung – Du erlernst essentielle Fertigkeiten, die du benötigst, um Texte effektiv zu bearbeiten. Du lernst Textdokumente zu erstellen und zu bearbeiten. Egal, ob für Schule, Studium oder den beruflichen Alltag – dieser Kurs ist der perfekte Einstieg in die Welt der Textverarbeitung.

● Kurs 4630

Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)

Mo. 25.03.2024, 11:00 – 17:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

8 UST, gebührenfrei

Junge vhs

MS-Word kompakt: Professionelle Dokumente erstellen und gestalten

Im zweiten Teil unseres Kompaktkurses, gehen wir einen Schritt weiter. Du lernst, wie du mit Microsoft Word ansprechende und professionelle Dokumente erstellen kannst. Wir vertiefen deine Kenntnisse in Sachen Formatierung, Absatzgestaltung und Seitenlayout. Außerdem erfährst du, wie du Grafiken und Bilder in deine Dokumente einfügst und fortgeschrittene Formatierungstechniken anwendest. Dieser Kurs ist ideal für diejenigen, die Berichte, Lebensläufe und andere anspruchsvolle Dokumente gestalten möchten. Mit den erworbenen Fähigkeiten bist du in der Lage, professionelle Textdokumente zu erstellen.

JUNGE VHS

● Kurs 4631

Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)

Di. 26.03.2024, 11:00 – 17:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

8 UST, gebührenfrei

Junge vhs**Erfolgreich bewerben**

Unser Kurs konzentriert sich darauf, wie junge Erwachsene Bewerbungsunterlagen optimal erstellen können. Beginnend mit der individuellen Selbstreflexion über die gezielte Ausarbeitung von Lebenslauf und Anschreiben bis hin zur professionellen Aufbereitung bekommt Ihr Tipps und Tricks für eine erfolgreiche Bewerbung. Durch praktische Übungen und individuelles Feedback entwickelt Ihr aussagekräftige Bewerbungsunterlagen.

● Kurs 4632

Sandra Fabian, Coaching & Beratung

Do. 04.04.2024, 11:00 – 17:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

8 UST, gebührenfrei

Junge vhs**Bewerbungsarten –
Bewerbungsportale & Co**

Meistere die digitale Bewerbungswelt: Unser Kurs vermittelt praxisnah, wie du überzeugende E-Mail-Bewerbungen gestaltest – von der Betreffzeile bis zur Signatur.

Online-Bewerbungen im Griff: Erfahre, worauf es bei virtuellen Bewerbungsprozessen ankommt. Von Online-Portalen bis zu Dos and Don'ts beim Dokumenten-Upload – wir führen dich sicher durch den Online-Bewerbungsdschungel.

Kreativität in der Bewerbung: Entdecke alternative, herausragende Bewerbungswege. Zeige deine Persönlichkeit und Qualifikationen auf innovative Art. Lass deine Kreativität spielen und hebe dich

von der Masse ab.

● Kurs 4633

Michael Bernardi

Fr. 05.04.2024, 11:00 – 17:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

8 UST, gebührenfrei

In Kooperation mit SHG Bildung gGmbH**Junge vhs****Berufe in der Pflege erleben**

Ein eintägiger Event, der Interessierten einen Einblick in die Pflegeausbildung bei der SHG Bildung bietet. Die Teilnehmenden erhalten informative Präsentationen über Ausbildungswege, Karrieremöglichkeiten und Aufstiegschancen. Sie können mit Ausbildungsleitern, Pflegepersonal und Auszubildenden sprechen und an Workshops und praktischen Übungen teilnehmen, um pflegerische Fertigkeiten kennenzulernen. Insbesondere die Erfahrungsberichte von aktuellen Auszubildenden bieten wertvolle Erkenntnisse über den Arbeitsalltag einer Pflegefachkraft. Der Berufsinformationstag richtet sich an SchülerInnen, Berufseinsteigern und allen weiteren Interessierten in der Altersgruppe 16 - 25 Jahre.

● Kurs 4634

Mi. 27.03.2024, 09:00 – 15:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 3 OG

8 UST, gebührenfrei

Themenwoche 4 von 6 (Pfingstferien 2024) – Know how now!**Junge vhs****Lernen lernen**

In diesem Kurs entdeckst du wirkungsvolle Strategien, um effektiver und effizienter zu lernen. Von Lerntechniken bis hin zur Steigerung deiner Konzentration vermitteln wir dir praxisnahe Tools für deinen individuellen Lernerfolg. Gemeinsam schaffen wir die Grundlagen für nachhaltigen Lernerfolg, damit du selbstbewusst und erfolgreich in deine akademische oder berufliche Zukunft starten kannst. Jetzt anmelden und den Weg zum erfolgreichen Lernen gestalten!

● Kurs 4635

Claudia Verhoeven

Di. 21.05.2024, 12:00 – 16:30 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

6 UST, gebührenfrei

Junge vhs**Upgrade für dein Selbstmanagement:
Die besten digitalen Helfer**

Optimiere deinen (Ausbildungs-)Alltag mit digitalen Tools! Dieser Kurs richtet sich speziell an junge Menschen, die ihre Selbstmanagement-Fähigkeiten auf ein neues Level heben wollen. In diesem Kurs lernst du verschiedene digitale Helfer kennen, die dir bei den täglichen Aufgaben unterstützend zur Seite stehen:

- Zeitmanagement
 - Kalenderfunktionen
 - Effektive Nutzung von To-do-Listen etc.
- Um die Gratis-Apps aus der Android-Welt ausgiebig zu testen, bring bitte dein Smartphone oder Tablet (mit SIM-Karte) sowie die Login-Daten deines Google-Kontos mit. Voraussetzungen: Smartphone mit Betriebssystem Android

● Kurs 4636

Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)

Mi. 22.05.2024, 12:30 – 17:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

6 UST, gebührenfrei

Junge vhs**Visualisierungsworkshop: Strukturiere deine Gedanken und Ideen**

Ob im Studium oder im Beruf, Kreativität ist eine der Schlüsselkompetenzen. In diesem Kurs lernst du, wie du aus deinen Gedanken und Ideen visuelle Kunstwerke machst. Nach diesem Workshop beherrscht du diese Fertigkeiten perfekt: Mind Mapping: Entdecke die Welt der Kreativitätstechniken und lerne, deine Gedanken auf eine einzigartige Weise zu strukturieren.

Gedanken strukturieren: Finde heraus, wie du deine Ideen klar und überzeugend präsentierst.

Brainstorming-Ergebnisse visualisieren: Mache aus deinen Brainstorming-Sessions beeindruckende visuelle Darstellungen. Wortwolken: Erstelle deine eigenen „Tag Clouds“ mühelos und kreativ.

SmartArt: Meistere die Kunst der Erstellung von Organigrammen und Ablaufdiagrammen für eine effektive Präsentation deiner Ideen.

Und das Beste daran? Du lernst, diese visuellen Meisterwerke mit browserbasierter Gratis-Software zu gestalten.

● Kurs 4637

Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)

Do. 23.05.2024, 12:30 – 17:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

6 UST, gebührenfrei

Themenwoche 5 von 6 (Sommerferien 2024, 1.Woche) – Selbstvermarktung im Bewerbungsprozess!

Junge vhs**Business Knigge**

Hol dir das Rüstzeug für einen starken Start in die Berufswelt! Unser Kurs gibt dir konkrete Antworten auf Fragen wie „Wie kleide ich mich beim Vorstellungsgespräch?“ und klärt die Unsicherheiten rund um die Anrede „DU oder SIE“. Du lernst wesentliche Spielregeln in der Arbeitswelt kennen und wirst motiviert, eigens Auftreten und Verhalten zu reflektieren.

Zudem zeigen wir dir, wie du selbstbewusst mit Kollegen, Vorgesetzten und Kunden umgehst. Ein Muss für alle, die eine Ausbildung machen möchten und beruflich durchstarten wollen!

● Kurs 4640

Sandra Fabian, Coaching & Beratung

Mo. 15.07.2024, 12:00 – 16:30 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

6 UST, gebührenfrei

Junge vhs**Besser kommunizieren**

Entdecke in diesem Kurs die Macht der Worte und die Wirkung der Sprache. Wir beleuchten verschiedene Kommunikationsmodelle, zeigen dir, wie man konstruktives Feedback gibt und vermitteln die Kunst der Anpassungsfähigkeit in der Kommunikation. Lerne, wie du deinem Gesprächspartner auf Augenhöhe begegnest und erweitere deine Fähigkeiten, die Nuancen der Sprache für dich zu nutzen. Ein Kurs, der nicht nur deine Kommunikationskompetenz stärkt, sondern auch einen nachhaltigen Einfluss auf deine zwischenmenschlichen Beziehungen

haben wird. Sei dabei und meistere die Kunst der wirkungsvollen Kommunikation.

● Kurs 4641

Sandra Fabian, Coaching & Beratung

Di. 16.07.2024, 11:00 – 17:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 10

8 UST, gebührenfrei

Junge vhs**Das perfekte Vorstellungsgespräch**

Bereite dich gezielt auf den entscheidenden ersten Schritt zu deiner Ausbildung vor und lerne, im Vorstellungsgespräch zu überzeugen. Unser Kurs bietet dir einen umfassenden Leitfaden, um dich optimal vorzubereiten. Du erhältst praxisnahe Einblicke, wie du typische Fragen souverän beantwortest und dir effektive Strategien zur Selbstvermarktung aneignest. Zusätzlich teilen wir hilfreiche Tipps, um Nervosität im Vorstellungsgespräch erfolgreich zu bewältigen.

Gewinne das Selbstvertrauen, das du benötigst, um deine Stärken überzeugend zu präsentieren und einen bleibenden Eindruck zu hinterlassen. Mit diesem Kurs legst du den Grundstein für eine erfolgreiche Ausbildung und öffnest Türen zu neuen beruflichen Möglichkeiten.

● Kurs 4642

Sandra Fabian, Coaching & Beratung

Mi. 17.07.2024, 11:00 – 17:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

8 UST, gebührenfrei

Junge vhs**Zoom – Einführung in virtuelle Treffen**

Erweitere deine Fähigkeiten und lerne den sicheren Umgang mit der Videokonferenz Zoom. Unser Fokus liegt auf der gründlichen Erkundung der Software sowie auf allgemeinen Tipps für gelungene Online-Meetings:

JUNGE VHS

- Bewältigung von Herausforderungen bei Präsenz- und virtuellen Meetings
- Erkundung der Oberfläche und Menüstruktur von Zoom
- Praktische Aspekte wie das Anlegen von Meetings, Versenden von Einladungen, Nutzung des Warteraums und Sicherheitsaspekte
- Umgang mit technischen Schwierigkeiten und effektive Hilfestellung
- Erlaubnis für Bildschirmfreigaben („Screen-Sharing“)
- Freischaltung von Werkzeugen und Zoom-Apps
- Verwaltung und Starten von Gruppenräumen („Breakout-Sessions“)
- Betonung der nonverbalen Kommunikation und persönlichen Wirkung

● **Kurs 4643****Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)**

Do. 18.07.2024, 12:00 – 16:30 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 9
6 UST, gebührenfrei

Junge vhs**MS-Powerpoint kompakt**

In diesem Kurs lernst du nicht nur die grundlegenden Funktionen von Microsoft PowerPoint kennen, sondern auch, wie du sie praktisch anwendest. Hier sind einige der Schwerpunkte:

Einführung in MS PowerPoint: Verstehe die Grundlagen und die Benutzeroberfläche von PowerPoint.

Texte präsentieren: Erfahre, wie du Texte ansprechend gestaltest und überzeugend präsentierst.

Zeichnungsobjekte einfügen und bearbeiten: Entdecke die kreative Seite von PowerPoint, indem du Zeichnungsobjekte einfügst und nach deinen Vorstellungen bearbeitest.

SmartArts erstellen: Lerne, wie du mithilfe von SmartArts komplexe Informationen

anschaulich und ansprechend darstellen kannst.

● **Kurs 4644****Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)**

Fr. 19.07.2024, 11:00 – 17:00 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 9
8 UST, gebührenfrei

**In Kooperation mit SHS –
Stahl-Holding-Saar GmbH & Co. KGaA**
Junge vhs**Berufe mit „Stahl“ erleben – Erfahre mehr mit dem Mint-Bus der SHS**

Unser Berufsinformationstag bietet jungen Erwachsenen die Möglichkeit einmal „Stahlluft“ zu schnuppern. Sie erhalten einen Einblick in die vielfältigen Ausbildungsmöglichkeiten bei Saarstahl und Dillinger. Insbesondere für Schülerinnen und Schüler nach dem HSA haben wir ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt.

Das Highlight ist der Mint-Bus, der mit modernster Technologie ausgestattet ist und interaktive Stationen zu den Themen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik (MINT) bietet. Hier können Teilnehmende durch spannende Experimente und praxisnahe Aufgaben ihre Fähigkeiten in diesen Schlüsselbereichen entdecken und vertiefen. Unser Berufsinformationstag bietet eine ideale Gelegenheit, sich umfassend zu informieren, Kontakte zu knüpfen und die Weichen für eine vielversprechende berufliche Laufbahn zu stellen.

● **Kurs 4645**

Mo. 15.07.2024, 11:00 – 17:00 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 9 und
Bahnhofstraße (vor Karstadt)
8 UST, gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten**CLAUDIA A. VERHOEVEN**

**Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Spezialisiert auf Hochsensibilität,
Gesprächs-, Gestalt- und Hypnose-
therapie, Entspannungstrainerin**

» Bei meiner Tätigkeit an der vhs ist es für mich von großer Bedeutung, die Menschen in ihrer Unterschiedlichkeit, so wie sie sind, bedingungslos anzunehmen. Jeder Teilnehmende bringt seine einzigartige Perspektive mit, und das schließt für mich die individuellen Unterschiede in der Art des Lernens ein. Bei der Vermittlung von Lernstrategien ist es mein Ziel, auf diese Vielfalt einzugehen und individuell angepasste Ansätze zu entwickeln. Freuen Sie sich darauf, nicht nur Lernstrategien gemeinsam mit mir zu entdecken, sondern auch Ihre persönlichen Stärken und Präferenzen im Lernprozess besser kennenzulernen. «

Themenwoche 6 von 6 (Sommerferien 2024, 6.Woche) – Trainiere deine Soft Skills!

Junge vhs

Persönlichkeitsentwicklung und Selbstliebe

Wer du wirklich bist und welchen Weg du einschlagen möchtest, sind Fragen, die uns alle beschäftigen. Hast du Schwierigkeiten herauszufinden, was dich wirklich begeistert? Fühlst du dich manchmal unsicher und weißt nicht, wie du damit umgehen sollst? In diesem Kurs möchten wir dir vermitteln, dass die Pubertät eine einzigartige Zeit ist, um herauszufinden, wer du bist und welche Potenziale in dir schlummern. Durch inspirierende Übungen erfährst du, wie du selbstbewusster wirst, mehr Selbstliebe entwickelst, deine Gefühle besser verstehst und deine individuellen Stärken optimal nutzen kannst. Lass uns gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen und die besten Seiten deiner Persönlichkeit erkunden.

● Kurs 4646

Lea Bauer

Mo. 19.08.2024, 11:00 – 17:00 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 9
8 UST, gebührenfrei

Junge vhs

Gewaltfreie Kommunikation

Der Alltag von uns Menschen ist so schnelllebig geworden, dass wir teilweise vergessen haben, wie wir kommunizieren sollen. Diese Schnelllebigkeit wirkt sich auf unsere Achtsamkeit aus, die sich in unseren Gefühlen und somit auch in unseren Worten widerspiegelt. Gewaltfreie Kommunikation ist die erste Lektion, um ein liebevolles Miteinander zu erzielen. Mit verschiedenen Übungen und Tools möchte wir dir zeigen, welche Macht Wor-

te haben können und wie du diese Macht für dich persönlich und gleichzeitig für mehr Verständnis in der Welt einsetzen kannst.

● Kurs 4647

Lea Bauer

Di. 20.08.2024, 12:00 – 16:30 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 9
6 UST, gebührenfrei

Junge vhs

Resilienz stärken und Mobbing überwinden

Mehr als die Hälfte aller Kinder und Jugendlichen erlebt in der Schule Ausgrenzung, Hänseleien oder körperliche Gewalt, wie eine Studie der Bertelsmann Stiftung zeigt – eine alarmierende Realität. Diese Formen der Gewalt hinterlassen tiefe Spuren bei den Betroffenen, die oft nicht wissen, wie sie diesem Teufelskreis entkommen können.

In diesem Kurs möchten wir dir Wege aufzeigen, wie du dich schützen und achtsam mit dir selbst umgehen kannst. Du wirst erfahren, wie du dein Wohlbefinden steigerst und Mobbing in deinem Leben keine Chance mehr hat. Durch passende Übungen lernst du, Unsicherheiten und Ängste zu bewältigen und deine eigene innere Stärke aufzubauen.

● Kurs 4648

Lea Bauer

Mi. 21.08.2024, 11:00 – 17:00 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 9
8 UST, gebührenfrei

Junge vhs

Speed Reading – Texte effizient erfassen

Um deine Schnellesekompetenz beim Lesen von Zeitungsartikeln oder E-Mails zu verbessern, trainieren wir das Textscanning, periphere Sehen und

erweitern die Blickspanne. Zudem regenerieren wir uns mit Augen-Yoga. Du wirst außerdem kostenlose Trainingsprogramme kennenlernen und nach Seminaren den Zugang zur vhs.cloud für freiwillige Übungen erhalten.

● Kurs 4649

Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)

Do. 22.08.2024, 11:00 – 17:00 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 9
8 UST, gebührenfrei

Junge vhs

Was ändert sich alles durch eine Ausbildung?

Dieser Kurs ist ein praktischer Leitfaden, der dir bei den wichtigsten Schritten zu Beginn deiner Ausbildung hilft. Wir möchten dich optimal auf die Veränderungen vorbereiten und dir das nötige Wissen für einen erfolgreichen Start in deine berufliche Laufbahn vermitteln:

Rechte und Pflichten von Auszubildenden: Verstehe deinen Ausbildungsvertrag und erfahre, welche Rechte und Pflichten für dich gelten.

Kontoeröffnung und Steueridentifikationsnummer: Lerne, wie du dein eigenes Konto eröffnest und warum die Steueridentifikationsnummer wichtig ist.

Renten- und Sozialversicherungsnummer: Erhalte Einblick in die Thematik der Renten- und Sozialversicherung und was das für deine Zukunft bedeutet.

Finanzielle Unterstützung und Wohnung: Erfahre mehr über finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten und erhalte Tipps zum Thema Wohnen während der Ausbildung.

● Kurs 4650

Michael Bernardi

Fr. 23.08.2024, 12:00 – 16:30 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 9
6 UST, gebührenfrei

Agentur für Lernförderung

**Ilka Hufschmidt**

Koordination Lernförderung an Schulen
Rathaus-Carré
Gerberstr. 2
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4363
ilka.hufschmidt@rvsbr.de

**Thomas Püschel**

Koordination Lernförderung an Schulen
Rathaus-Carré
Gerberstr. 2
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4364
thomas.pueschel@rvsbr.de

Effiziente Lernförderung direkt an Ihrer Schule!

Die Agentur für Lernförderung der Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken ist seit über 10 Jahren erfolgreich damit beschäftigt, Nachhilfeunterricht direkt an Schulen anzubieten. Unter dem Dach der Schulen haben wir Strukturen geschaffen, um Schülerinnen und Schüler vor Ort optimal zu unterstützen. Unsere Lehrkräfte, bestehend aus aktuellen, ehemaligen und angehenden pädagogischen Fachkräften, garantieren Nachhilfe auf höchstem Niveau.

Vorteile der Agentur für Lernförderung:

- **Unmittelbare Unterstützung:** Direkt in Ihrer Schule unterrichten wir, um individuelle Lernbedürfnisse sofort zu erkennen und anzugehen.
- **Qualifizierte Lehrkräfte:** Unsere Lehrkräfte bringen nicht nur Fachkompetenz mit, sondern schaffen auch eine dynamische Lernumgebung.
- **Vielfältige Unterstützung:** Vom Grundschulniveau über weiterführende Schulen bis zu Berufsbildungszentren bieten wir Hilfe auf verschiedenen Bildungsstufen.

Erfahren Sie, wie wir Ihr Bildungsangebot verbessern können!

Sprechen Sie die Lehrerinnen und Lehrer der Schule an oder kontaktieren Sie direkt unsere AnsprechpartnerInnen Frau Hufschmidt und Herrn Püschel.

**Ursula Fauth**

Sachbearbeiterin
Rathaus-Carré
Gerberstr. 2
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4365
ursula.fauth@rvsbr.de

Verantwortlich für den Programmbereich



Melanie Scazzari
Programmbereichsleiterin
Rathaus-Carré
Gerberstr. 2
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4340
Fax 0681 506-4398
melanie.scazzari@rvsbr.de

Inhalt

- Lesen und Schreiben 310
- Digitale Grundbildung 312
- Grundbildung Mathematik 313
- Grundbildung Finanzen 314
- Grundbildung Englisch 314
- Grundbildung Gesundheit 315
- Grundbildung Landeskunde 316
- Schulabschlüsse 317



Grundbildung und Schulabschlüsse



Beratung und Information

Dr. Claudia Thiel-Dirksen
 Pädagogische Mitarbeiterin
 Rathaus Carré
 Gerberstr. 2
 66111 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4336
 Fax 0681 506-4398
 claudia.thiel-dirksen@rvsbr.de

Anmeldung und Service

Katrin Malek
 Sachbearbeiterin
 Rathaus-Carré
 Gerberstr. 2
 66111 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4341
 Fax 0681 506-4398
 katrin.malek@rvsbr.de

GRUNDBILDUNG

Grundbildung ist eine wichtige Voraussetzung zur Orientierung und Teilhabe in der Gesellschaft – sowohl im privaten Umfeld als auch im beruflichen Alltag.

Es geht dabei um Kompetenzen wie Lesen und Schreiben (Alphabetisierung) oder Rechnen in alltäglichen Situationen (Grundbildung Mathematik). Aber auch elementare Englischkenntnisse, Gesundheitsbildung, Grundfähigkeiten im IT-Bereich (Computer, Handy, Internet), der Umgang mit Geld oder landeskundliche Grundbildung gehören heutzutage dazu.

In Deutschland leben etwa 6,2 Millionen Erwachsene mit geringer Literalität. Das heißt, sie können nicht ausreichend lesen und schreiben, um bestimmte Aufgaben des täglichen Lebens selbständig zu bewältigen. Sie haben zum Beispiel Schwierigkeiten Fahrpläne zu lesen, Formulare auszufüllen oder ihren Kindern bei den Hausaufgaben zu helfen.

In unseren Kursen unterrichten erfahrene Kursleitende, die auf das jeweilige persönliche Lerntempo Rücksicht nehmen und den Teilnehmenden in kleinen Gruppen (3-10 TN) eine erwachsenengerechte und vertrauensvolle Lernatmosphäre bieten.

Wir sind eines von zehn saarländischen Grundbildungszentren. Gefördert wird unsere Arbeit durch das Ministerium für Bildung und Kultur Saarland. Alpha-Integrationskurse finden Sie in diesem Programm unter Kapitel 4 – Sprachen: Deutsch und Integration.



LESEN UND SCHREIBEN



Unsere „Lesen und Schreiben“-Kurse wenden sich an Teilnehmende, die zum Beispiel

- nicht lesen und schreiben können (*Alpha-Level 1),
- lesen, aber nicht so gut schreiben können (*Alpha-Level 2),
- sehr große Rechtschreibprobleme haben oder
- ihre grundlegenden Lese- und Schreibfähigkeiten noch verbessern möchten (*Alpha-Level 3-4).

Einzelveranstaltung**Vorgespräch mit Einstufung (Alpha-Level)**

Vor jedem Kursbeginn besteht die Möglichkeit zu einem vertraulichen Beratungsgespräch mit unserer Pädagogischen Mitarbeiterin. Neben einem ersten Kennenlernen findet nach vorhergehender Diagnostik auch eine Einstufung (*Alpha-Level) in den passenden Kurs statt.

Anmeldung und Terminvereinbarung bei Katrin Malek (0681 506-4341).

● **Kurs 5501**

Dr. Claudia Thiel-Dirksen

Termine nach Vereinbarung
gebührenfrei

Vormittagskurs**Lesen und Schreiben verbessern – für junge Erwachsene**

Dieser Kurs richtet sich insbesondere

an junge Menschen, die ihre Lese- und Schreibfähigkeiten verbessern möchten. Neben einem regelmäßigen Lese- und Schreibtraining, können auch konkrete Anliegen der Teilnehmenden bearbeitet werden (Bewerbungen, Formulare, Texte).

● **Kurs 5510**

Michael Mandaba

Di. u. Do. 09:00 – 11:15 Uhr
ab 27.02.2024, 38 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 3
gebührenfrei

● **Kurs 5511**

Michael Mandaba

Mo. u. Mi. 09:00 – 11:15 Uhr
ab 26.02.2024, 39 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 9
gebührenfrei

Nachmittagskurs**Lesen und Schreiben verbessern – für fortgeschrittene Lernende**

Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Lernende, die ihre bereits erworbenen Lese- und Schreibfähigkeiten weiter verbessern möchten. Die Kursinhalte orientieren sich jeweils an den aktuellen Anliegen und Kenntnissen der Teilnehmenden.

● **Kurs 5512**

Leonore Decker

Mi. 17:00 – 20:00 Uhr
ab 28.02.2024, 19 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 3
gebührenfrei

Vormittagskurs**Lesen und Schreiben lernen – Grundlagen (Alpha-Level 1 und 2)**

Dieser Kurs steht allen Lernenden offen, die grundlegende Lese- und Schreibfähigkeiten erwerben möchten. Der Kurs richtet sich nach dem individuellen Lernstand

und dem Lerntempo der Teilnehmenden. Wir arbeiten gemeinsam auf der Buchstaben-, Wort- und Satzebene.

● **Kurs 5515**

Leonore Decker

Mi. u. Fr. 09:00 – 11:15 Uhr
ab 28.02.2024, 39 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 9
gebührenfrei

Nachmittagskurs**Lesen und Schreiben lernen – Aufbaukurs (Alpha-Level 3 und 4)**

In diesem Aufbaukurs können Lernende ihre grundlegenden Lese- und Schreibfähigkeiten erweitern. Wir arbeiten insbesondere auf der Satzebene und erschließen uns gemeinsam neue Texte.

● **Kurs 5516**

Thomas Serrière

Mo. u. Di. 15:30 – 18:30 Uhr
ab 26.02.2024, 40 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 9
gebührenfrei

Offene Lerntreffs:**Lesen und Schreiben**

In unseren Offenen Lerntreffs sind alle Interessierten herzlich willkommen, mit und ohne Vorkenntnisse. In lockerer Atmosphäre können Lerninhalte vertieft oder wiederholt werden. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Wenn Sie unsicher sind, welches Angebot zu Ihnen passen könnte, melden Sie sich bei Katrin Malek (0681 506-4341) zu einem persönlichen Beratungsgespräch (Kurs 5501) an.

Nachmittagskurs**Offener Lerntreff: Lesen und Schreiben lernen (Alpha-Level 1 und 2)**

- Kurs 5540

Andrea Schuster/Mechtild Müller-Benecke

Di. u. Do. 13:00 – 16:00 Uhr
ab 27.02.2024, 38 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 10
gebührenfrei

Nachmittagskurs**Offener Lerntreff: Lese- und Schreibtraining (ab Alpha-Level 4)**

- Kurs 5541

Jutta Braunegger

Mo. u. Do. 12:00 – 15:00 Uhr
ab 26.02.2024, 38 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 9
gebührenfrei

Nachmittagskurs**Offener Lerntreff: Lesen und Schreiben verbessern (Alpha-Level 3 und 4)**

- Kurs 5542

Gudrun Nilius

Mi. 13:00 – 16:00 Uhr
ab 28.02.2024, 19 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 10
gebührenfrei

Nachmittagskurs**Offener Lerntreff: Lese- und Schreibtraining für SchülerInnen**

- Kurs 5543

Annegret Sprick

Mo. 15:00 – 17:15 Uhr
ab 26.02.2024, 20 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 3
gebührenfrei

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Saarbrücken

Vormittagskurs**Alpha-Treff**

In unserem Alpha-Treff unterstützen wir Sie beim Lesen, Verstehen und Schreiben von Texten. Gemeinsam tauchen wir ein in die Welt der Bücher. Willkommen sind alle Interessierten, die ihre Lese- und Schreibfähigkeiten verbessern möchten. Bei Interesse finden im Rahmen des Kurses auch Führungen durch die Bibliothek statt.

- Kurs 5550

Mechtild Müller-Benecke

Do. 10:00 – 12:15 Uhr
ab 29.02.2024, 26 Termine
Stadtbibliothek Saarbrücken, 3. Stock
gebührenfrei

Vortrag**„In 100 Tagen eine Freundin“ – Lesung in einfacher Sprache**

Die Autorin Gudrun Nilius liest für uns aus ihrem Roman „In 100 Tagen eine Freundin“, den sie in einfacher Sprache verfasst hat. Sie erzählt uns von Irini, einer jungen Frau aus Griechenland, die seit zwei Jahren in Deutschland lebt und gerne eine Freundin finden möchte. Es ist eine Geschichte über Freundschaft, Familie, Sprache, Vielfalt und Kulturen.

- Kurs 5552

Gudrun Nilius

Di. 07.05.2024, 17:00 – 19:15 Uhr
Stadtbibliothek Saarbrücken, 3. Stock
gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten**JUTTA BRAUNEGGER**

Grund- und Hauptschullehrerin

» Seit 2011 unterrichte ich schwerpunktmäßig deutsche Erwachsene, sog. funktionale Analphabeten, im Lesen und Schreiben. Diese Arbeit ist mir eine große Herzensangelegenheit. Denn hierzulande nicht lesen und schreiben zu können, ist ein klares Ausgrenzungsmerkmal für die Betroffenen und verschließt die Türen zu vielen gesellschaftlichen Bereichen, nicht zuletzt zur Arbeitswelt. Wenn es gelingt, die Lernenden dahingehend zu fördern und zu begleiten, dass sie über Buchstaben, Silben, Wörter den Weg zu ersten kleinen Texten bewältigen, entwickeln sie ein ganz neues Selbstbewusstsein und sind – oft zum ersten Mal – stolz auf sich. «

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Stadtteilbüro Alt-Saarbrücken

Vormittagskurs

Lernwerkstatt Deutsch (Alpha-Level 1 und 2)

In dem Lerntreff werden grundlegende Kenntnisse im Lesen und Schreiben erworben, aufgefrischt und vertieft.

● Kurs 5554

Leonore Decker

Do. 09:00 – 12:00 Uhr

ab 29.02.2024, 18 Termine

Café Schniss Alt-Saarbrücken,
Gersweiler Str. 7

gebührenfrei

Vormittagskurs

Lernwerkstatt Deutsch – Lesen und Schreiben im KINDERHAUS Alt-Saarbrücken

In dem Lerntreff werden grundlegende Kenntnisse im Lesen und Schreiben verbessert. Wir unterstützen auch bei alltäglichen „Hürden“ (Formulare, Anträge, Briefe etc.). Während der Kurszeit wird eine Kinderbetreuung angeboten.

● Kurs 5555

Ingrid von Osterhausen

Mo. 09:00 – 12:00 Uhr

ab 26.02.2024, 20 Termine

KINDERHAUS Alt-Saarbrücken,
Moltkestraße 73a

gebührenfrei

Vormittagskurs

Lernwerkstatt Deutsch – Lesen und Schreiben im Café Schniss

Die Themen des Lerntreffs richten sich nach den Interessen der Teilnehmenden. Gemeinsam werden Kenntnisse im Lesen und Schreiben gefestigt und verbessert.

● Kurs 5556

Ingrid von Osterhausen

Di. 09:00 – 12:00 Uhr

ab 27.02.2024, 20 Termine

Café Schniss Alt-Saarbrücken,
Gersweiler Str. 7

gebührenfrei

In Kooperation mit der GWA Brebach/
Diakonie Saar

Vormittagskurs

Lernwerkstatt Deutsch im BürgerInnenZentrum Brebach

Im Mittelpunkt steht die gemeinsame Kommunikation, das Vertiefen von bereits Gelerntem sowie das Einüben von Lesen und Schreiben und praktischen Hilfen für den Sprachalltag. Lerninhalte und Lerntempo orientieren sich an den Teilnehmenden.

● Kurs 5559

Inge Jene

Di. 09:00 – 11:15 Uhr

ab 27.02.2024, 20 Termine

BürgerInnenZentrum Brebach
gebührenfrei

DIGITALE GRUNDBILDUNG

Digitale Grundkompetenzen gewinnen immer weiter an Bedeutung – im Alltag und auch im Beruf.

Unsere Kurse zur Vermittlung von digitaler Grundbildung richten sich an erwachsene Lernende mit Lese- und Schreibschwierigkeiten. In kleinen Gruppen werden die Bedienung (z. B. das Schreiben auf einer PC-Tastatur) und die Grundfunktionen von Computern erlernt und trainiert. Auch der Aufbau und die Nutzung des Internets (E-Mails, Suchmaschinen) werden in unseren Kursen anhand vieler

Beispiele aus dem Alltag erklärt und von den Teilnehmenden selbst aktiv ausprobiert.

Die erworbenen Kompetenzen sollen unseren Teilnehmenden die private und berufliche Nutzung von Computern und dem Internet ermöglichen und dadurch die zukünftige Teilhabe an einer digitalisierten Gesellschaft erleichtern.

Vormittagskurs

Computer und Internet – einfach erklärt

Wie funktioniert ein Computer? Wie komme ich ins Internet? Wie finde ich Behörden, Ärzte, Beratungsstellen im Internet? Wie funktionieren Suchmaschinen? Wie kann ich sie benutzen? Wir arbeiten mit Laptops und am Smartboard.

● Kurs 5560

Dr. Claudia Thiel-Dirksen

Mi. 11:30 – 13:00 Uhr

ab 10.04.2024, 3 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9
gebührenfrei

Vormittagskurs

Einfache Texte schreiben und gestalten am PC

Wer bereits erste Erfahrungen am Computer gesammelt hat, kann sich zu diesem Kurs anmelden. Wir schreiben einfache Texte auf der Tastatur (Laptop) und experimentieren mit verschiedenen Schriftgrößen und Schriftarten. Es dürfen gerne eigene Texte und Ideen mitgebracht werden.

● Kurs 5562

Dr. Claudia Thiel-Dirksen

Mi. 11:30 – 13:00 Uhr

ab 05.06.2024, 3 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9
gebührenfrei

Nachmittagskurs**Erstes Schreiben auf einer Tastatur**

Wie schreibe ich am Computer mit einer Tastatur? Wo finde ich die Klein- und Großbuchstaben, die Satzzeichen? Wie kann ich Geschriebenes wieder löschen? All das und mehr lernen Sie in diesem Kurs für alle, die das Schreiben am Computer erlernen möchten.

● **Kurs 5565****Gerhard Zägel**

Mi. 14:30 – 16:45 Uhr

ab 10.04.2024, 5 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 1

gebührenfrei

GRUNDBILDUNG MATHEMATIK

Mathematisches Wissen macht unser alltägliches Leben leichter.

Wir alle gehen jeden Tag mit Zahlen um und müssen rechnen – oft ohne uns dessen bewusst zu sein. Das ist manchmal nicht einfach. In unseren Mathematik-Kursen lernen Sie wichtige Grundlagen von Mathematik kennen. So können Sie Ihr Verständnis für Zahlen und mathematische Zusammenhänge erweitern und verbessern. Mathematisches Verständnis führt zu mehr Selbstvertrauen im Alltag. Das öffnet die Tür für spätere berufliche Qualifikationen.

Nachmittagskurs**Mathematik im Alltag**

Es gibt viele Situationen im Alltag, in denen wir rechnen müssen. Im Kurs schauen wir uns den Aufbau von Zahlen und Tabellen an. Mengenangaben, Maße und Gewichte und einfache Rechenaufgaben gehören ebenso dazu. Gerne greifen wir Beispiele Ihres Alltags auf, wie etwa Mietvertrag, Preisvergleiche, Lohnzettel oder Nebenkosten.

● **Kurs 5570A****Günther Hoppstädter**

Fr. 13:00 – 15:15 Uhr

ab 08.03.2024, 6 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

● **Kurs 5570B****Günther Hoppstädter**

Fr. 13:00 – 15:15 Uhr

ab 07.06.2024, 6 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

Abendkurs**Mathematik in Schule und Beruf**

Schülerinnen und Schüler, Auszubildende sowie Nichtschülerinnen und Nichtschüler (die gerade einen Schulabschluss anstreben) können diesen Kurs zur Prüfungsvorbereitung nutzen sowie ihre mathematischen Kenntnisse vertiefen und festigen. Inhalt des Kurses sind grundlegende Rechenoperationen wie z. B. Prozent- und Zinsrechnung, Verstehen von Diagrammen und Statistiken, Lösung von Gleichungen, geometrische Aufgaben. Die Inhalte richten sich nach den Lernwünschen und Vorkenntnissen der Teilnehmenden.

● **Kurs 5572A****Adrian Linn**

Fr. 17:30 – 19:45 Uhr

Dozentinnen und Dozenten

THOMAS SERRIÈRE
Freiberuflicher Dozent

» Mehr als zwanzig Jahre hat Thomas Serrière in der Personalabteilung eines Industrieunternehmens gearbeitet. Dort war der Lehrer als Referent Personalentwicklung für die Aus- und Weiterbildung zuständig. Seit 2014 ist er als freiberuflicher Dozent für verschiedene Träger unterwegs. Zuletzt unterrichtete er im Rahmen des Bundesprogrammss ‚Aufholen nach Corona‘ Deutsch und Mathematik an verschiedenen Berufsschulen des RV. An der vhs Regionalverband Saarbrücken ist er mit großem Engagement als Dozent in der Grundbildung tätig. «

ab 01.03.2024, 8 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 3
gebührenfrei

● **Kurs 5572B**

Adrian Linn

Fr. 17:30 – 19:45 Uhr
ab 07.06.2024, 8 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 3
gebührenfrei

GRUNDBILDUNG FINANZEN

Jeden Tag treffen wir im Alltag Entscheidungen über Geld. Fragen zu Verträgen, die Planung monatlicher Ausgaben, die Altersvorsorge sowie auch der Umgang mit Krisen oder Schulden beschäftigen Menschen jeden Alters. Die Kurse richten sich an alle Interessierten, die ihre Finanzen besser verstehen und aktiv kluge finanzielle Entscheidungen treffen möchten. Denn wer weiß, wie Geld und Zahlungsvorgänge funktionieren, wer Kostenfallen erkennt und seine Ausgaben unter Kontrolle hat, kann Geldproblemen vorbeugen.

In Kooperation mit der Schuldner- und Insolvenzberatung des Regionalverbands Saarbrücken

Nachmittagskurs

Mein Budget – Ausgaben im Griff

Lebensmittel, Miete, Monatskarte, Smartphone, Kinobesuch. Ein Haushaltsbuch hilft dabei, die Ausgaben und Einnahmen im Blick zu behalten. Gemeinsam schauen wir uns an, wie man Einnahmen und Ausgaben dokumentiert, z. B. über die kostenlose App „Mein Budget – Ausgaben im Griff“. So lassen sich leichter Einsparmöglichkeiten im Alltag aufdecken oder Sparziele festlegen,

um gezielt Träume zu verwirklichen.

● **Kurs 5575**

Malte Scherpelz

Fr. 15:30 – 17:00 Uhr
ab 12.04.2024, 3 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 9
gebührenfrei

Nachmittagskurs

MONETTO – Das Spiel rund ums Geld

Beim Brettspiel Monetto geht es um Familie Müller und das liebe Geld. Die Familie wohnt in Meisenbohn – eine typische Kleinstadt in Deutschland. Alle möchten Ihre Finanzen im Griff behalten. Doch es gibt viele Herausforderungen und unerwartete Ereignisse. Jedes Mitglied der Familie hat seine eigene Geschichte. Du wählst ein Familienmitglied als Spielfigur und hilfst dabei, den finanziellen Überblick zu behalten, Kostenfallen zu vermeiden oder die passende Versicherung zu finden. Spannung bis zum Schluss – wer gewinnt das Spiel?

● **Kurs 5576**

Malte Scherpelz

Fr. 15:30 – 17:00 Uhr
ab 14.06.2024, 3 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 9
gebührenfrei

GRUNDBILDUNG ENGLISCH

Unsere Englischkurse wenden sich an alle Interessierten, die weder in der Schule noch im Erwachsenenalter eine Fremdsprache gelernt haben. Im Unterricht geht es um englische Begriffe, die uns überall im Alltag begegnen und um ein einfaches Englisch für alltägliche Situationen. Die Kurse richten sich auch immer nach den Interessen und persönlichen Lernzielen der Teilnehmenden.

Abendkurs

Englisch ganz einfach

Dieser Kurs wendet sich an interessierte Menschen, die noch nie eine fremde Sprache gelernt haben und mit englischen Begriffen Schwierigkeiten haben, die heute ständig im Alltag verwendet werden (z. B. Hotline, Call-Center, googlen). Wie spricht man diese Wörter aus und was bedeuten sie? Im Kurs wird vor allem gesprochen. Wörter und einfache Redewendungen aus dem Alltag werden erklärt.

● **Kurs 5580**

Leonore Decker

Mo. 17:30 – 19:45 Uhr
ab 26.02.2024, 20 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 10
gebührenfrei

Nachmittagskurs

Englisch für absolute Anfänger

Sie hatten nie Englisch in der Schule, wollten die Weltsprache aber immer schon mal lernen? Sie kennen ein paar englische Wörter, trauen sich aber nicht zu sprechen? Wir lernen hier in einer ganz entspannten Atmosphäre Wörter und Sätze kennen, die man in Alltagssituationen braucht und üben die richtige Aussprache. So lernen wir z. B. uns vorzustellen und zu begrüßen, einzukaufen oder im Restaurant etwas zu bestellen.

● **Kurs 5581**

Gisela Veit

Mi. 14:30 – 16:00 Uhr
ab 28.02.2024, 20 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 3
gebührenfrei

GRUNDBILDUNG GESUNDHEIT

Viele Menschen stellen sich die Frage: Wie kann ich meinen Alltag gesünder gestalten? Dazu zählen eine ausgewogene Ernährung, sowie gesundes Kochen und Backen. Aber auch Entspannungstechniken, Konzentrationsübungen und Umgang mit Stress sind wichtige Themen, die wir in unseren neuen Kursen aufgreifen.

Nachmittagskurs**Tangle-Kurs**

Mehr Konzentration, Kreativität und Entspannung im Alltag! Zentangle® ist eine Zeichenmethode, die von Rick Roberts und Maria Thomas aus Amerika ins Leben gerufen wurde. Jeder, auch ohne zeichnerisches Talent, kann mit dieser Methode kleine wunderschöne Kunstwerke entstehen lassen und gleichzeitig ein eigenes Anti-Stress-Programm erschaffen. Tangeln fördert die Feinmotorik, die Kreativität, die Entspannung, die Konzentration, baut Stress ab – und macht einfach Spaß!

● **Kurs 5585****Renate Wohlschlegel**

Di. 16:15 – 18:30 Uhr
ab 27.02.2024, 20 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 3
gebührenfrei

Nachmittagskurs**Gesund und einfach kochen**

Zusammen werden wir nach einfachen Rezepten kochen und dabei auch etwas über die verschiedenen Zutaten lernen. Wie werden die Lebensmittel richtig gelagert und zubereitet? Welche Lebensmittel kommen aus der Region und haben gerade Saison? Am Ende des Kurses lassen wir uns die zubereiteten Leckereien gemeinsam schmecken. Die

Teilnehmenden bekommen die Rezepte in einfacher Sprache zum Nachkochen mit nach Hause. Ein kleiner Unkostenbeitrag für die Lebensmittel (5,- EUR) kann vor Ort in bar bezahlt werden.

● **Kurs 5587A****Elisabeth Groß-Apostolidis**

Mi. 17.04.2024, 17:00 – 20:45 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
gebührenfrei

● **Kurs 5587B****Elisabeth Groß-Apostolidis**

Fr. 21.06.2024, 17:00 – 20:45 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
gebührenfrei

In Kooperation mit dem Mütterzentrum des SOS-Kinderdorfs**Vormittagskurs****Gesund durch den Alltag**

Dieser Kurs richtet sich speziell an Frauen, die sich zum Thema Gesundheit (Ernährung, Kochen, Arztbesuche, Prävention) austauschen und informieren möchten. Dabei werden nicht nur Kenntnisse im Lesen und Schreiben verbessert, sondern auch gleich praktische Erfahrungen gesammelt. An bestimmten Terminen gehen wir gemeinsam einkaufen oder kochen zusammen ein gesundes Mittagessen.

● **Kurs 5588****Andrea Schuster**

Mi. 10:00 – 13:00 Uhr
ab 28.02.2024, 20 Termine
Mütterzentrum Saarbrücken, Seilerstr. 6
gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten**MICHAEL MANDABA**

Germanist, Übersetzer und Dozent

» Neben meinen Tätigkeiten als veredigter Übersetzer (Deutsch-Französisch-Englisch), Förderlehrer und Fremdsprachenkorrespondent, bin ich seit vielen Jahren als Deutschlehrer tätig. So habe ich u. a. im Mercator-Projekt an der Universität des Saarlandes sowie in verschiedenen Schülerhilfen in Saarbrücken Deutsch unterrichtet. Junge Menschen zu fördern und bei ihrer beruflichen Integration zu unterstützen war mir immer schon ein besonderes Anliegen, z. B. als Lehrkraft im AZB, heute Zentrum für Bildung und Beruf gGmbH (ZBB) in Burbach. Seit 2022 arbeite ich als vhs-Dozent in den Lese- und Schreibkursen speziell für junge Erwachsene. «

GRUNDBILDUNG LANDESKUNDE

Einfach mal rauskommen aus dem alltäglichen Trott. Das ist das Motto für unsere Waldspaziergänge und Stadterkundungen. In kleinen Gruppen orientieren wir uns neu in der eigenen Stadt, lernen die Umgebung besser kennen und begeben uns auf Entdeckungsreise.

Exkursion

„Einfach mal raus!“ – ein Spaziergang durch den Wildpark

Dieser Waldspaziergang führt uns durch den Saarbrücker Wildpark. Bevor wir losgehen, schauen wir uns die Strecke auf einer Landkarte an. Wir arbeiten mit Materialien in einfacher Sprache.

● Kurs 5591

Annegret Sprick

Do. 16.05.2024, 14:00 – 17:00 Uhr
Treffpunkt Rathaus-Carré
gebührenfrei

Exkursion

Fairtrade – Konsumkritischer Stadtrundgang in einfacher Sprache

Wir werden einen Vortrag zum Thema „Fairtrade – Fairer Handel“ hören. Was bedeutet „fair gehandelt“ und was können wir alle dazu beitragen? Gemeinsam laufen wir im Anschluss durch die Saarbrücker Innenstadt und erkunden Orte, an denen fair gehandelte Waren angeboten werden.

● Kurs 5592

Ingrid von Osterhausen

Do. 25.04.2024, 10:00 – 13:00 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 9
gebührenfrei

Exkursion

„Moderne Galerie“ – Stadterkundung in einfacher Sprache

In Saarbrücken finden sich viele spannende Orte der Kunst. Dieses Mal führt uns die Spurensuche in die Moderne Galerie. Gemeinsam schauen wir uns die Kunstsammlung des Museums an und lernen etwas zu den verschiedenen KünstlerInnen und Epochen. Bei schönem Wetter werfen wir auch einen Blick in den Skulpturengarten – direkt an der Saar gelegen.

● Kurs 5593

Ingrid von Osterhausen

Di. 11.06.2024, 15:00 – 18:00 Uhr
Treffpunkt Rathaus-Carré
gebührenfrei

Exkursion

Deutsch-Französischer Garten

Gemeinsam fahren wir mit dem Bus zum Deutsch-Französischen Garten (DFG). Seit 2001 steht die grenzüberschreitende Grünanlage unter Denkmalschutz und zieht gerade in den Sommermonaten durch die blühenden Gärten, Kinderspielplätze und kulturellen Veranstaltungen viele Menschen an. Bei schönem Wetter darf ein gemeinsames Picknick nicht fehlen.

● Kurs 5595

Ulrike Heck

Di. 25.06.2024, 10:00 – 14:30 Uhr
Treffpunkt Rathaus-Carré
gebührenfrei

Dozent (m/w/d) für den Bereich Grundbildung/ Schulabschlüsse

VORAUSSETZUNGEN

- ein abgeschlossenes Lehramtsstudium oder ein entsprechendes Fachstudium (Diplom/Master/Magister)
- Erfahrungen und Kenntnisse in der Erwachsenenbildung
- die Bereitschaft zur Anwendung digitaler Lehr- und Lernmethoden
- Verständnis, Vertrauen und Humor in der Arbeit mit jungen Erwachsenen

BEWERBUNGEN BITTE AN
Melanie Scazzari
Programmbereichsleitung
Arbeit und Beruf
Fon 0681 506-4340
melanie.scazzari@rvsbr.de

WIR SUCHEN

engagierte und qualifizierte Dozenten (m/w/d), die auf Honorarbasis ein oder mehrere der folgenden Fächer im Zweiten Bildungsweg unterrichten: Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Biologie, Sozialkunde

SCHULABSCHLÜSSE

HSA und MBA-Vorbereitungskurse
für NichtschülerInnen

Unsere nächsten Kurse zum Nachholen des Hauptschulabschlusses (HSA) und des Mittleren Bildungsabschlusses (MBA) beginnen am 02.09.2024. Die externen Prüfungen finden vor den Sommerferien 2025 statt. Dazu ist eine separate Anmeldung beim Ministerium für Bildung und Kultur erforderlich, bei der wir unsere Teilnehmenden gerne unterstützen.

Auf der Homepage des saarländischen Ministeriums für Bildung und Kultur finden Sie alle weiteren Informationen zum Erwerb der Schulabschlüsse für NichtschülerInnen, insbesondere die Zulassungsvoraussetzungen zur Prüfung bei der Schulaufsichtsbehörde. Lassen Sie sich vor Kursbeginn von unserer zuständigen Pädagogischen Mitarbeiterin Dr. Claudia Thiel-Dirksen beraten: Telefon 0681 506-4336. Sie informiert Sie gerne über die jeweiligen Fächerkombinationen unserer Schulabschlusskurse (HSA und MBA) und die jeweiligen Prüfungsformen.

Abendkurs

Hauptschulabschluss 2024/2025

Erwachsene und Jugendliche, die bisher keine abgeschlossene Schulausbildung erreichen konnten, haben die Möglichkeit, sich in einem Vorbereitungskurs an der vhs Regionalverband Saarbrücken auf die Hauptschulabschlussprüfung (HSA) vorzubereiten.

Unterrichtsfächer sind: Deutsch, Mathematik, Biologie, Erdkunde, Geschichte, Sozialkunde.

Nach Anmeldung erfolgt eine schriftliche Einladung zum ersten Unterrichtstermin.

Voraussetzungen:

- Erfüllung der allgemeinen Schulpflicht
- KEIN gültiger Schulabschluss
- Mindestalter bei Prüfung: 18 Jahre
- Für Zugewanderte: gültiger Aufenthaltstitel, Sprachniveau mind. B2 (Empfehlung des Ministeriums)

● Kurs 6100

Beginn: Mo. 02.09.2024

Prüfung: Mai/Juni 2025

Gemeinschaftsschule Bruchwiese
550 UST, EUR 350,00 (200,00)

Abendkurs

Mittlerer Bildungsabschluss
2024/2025

Erwachsene und Jugendliche, die bereits einen Hauptschulabschluss erlangt haben, können sich in einem Vorbereitungskurs an der vhs Regionalverband Saarbrücken auf die Prüfung zum nachträglichen Erwerb des Mittleren Bildungsabschlusses vorbereiten und damit ihre beruflichen Möglichkeiten erweitern.

Unterrichtsfächer sind:

Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Erdkunde, Sozialkunde.

Nach Anmeldung erfolgt eine schriftliche Einladung zum ersten Unterrichtstermin.

Voraussetzungen:

- Erfolgreich abgeschlossener HSA
- Mindestalter bei Prüfung: 18 Jahre
- Für Zugewanderte: gültiger Aufenthaltstitel, Sprachniveau mind. B2 (Empfehlung des Ministeriums)

● Kurs 6110

Beginn: Mo. 02.09.2024

Prüfung: Mai/Juni 2025

Otto-Hahn-Gymnasium, Saarbrücken
600 UST, EUR 450,00 (300,00)

Dozentinnen und
Dozenten**FRED WEBER**

Lehrer und Künstler

» Als Lehrer für Deutsch und Kunst ist es mir ein besonderes Anliegen dazu beizutragen, dass die TeilnehmerInnen in meinen Kursen ihre Grenzen erweitern und zu neuen Erfahrungen und Sichtweisen gelangen. Das gilt vornehmlich für die Kurse zum Erreichen eines qualifizierten Schulabschlusses, die den TeilnehmerInnen bisher verschlossene Lebenschancen und Perspektiven eröffnen. Offenheit, Respekt und gezielte Hilfe sind dabei sehr wichtig. Neue Einsichten möchte ich auch bei Museumsbesuchen im Rahmen der ‚Saarbrücker Kunstfahrten‘ vermitteln. «

Verantwortlich für den Programmbereich



Dr. Carolin Lehberger
vhs-Direktorin
Altes Rathaus, Zi. 39
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4300
Fax 0681 506-4390
carolin.lehberger@rvsbr.de

vhs-Außenstellen in Saarbrücken

- Dudweiler 319
- Halberg 335
- Klarenthal/Altenkessel/Gersweiler 343

Örtliche Volkshochschulen im Regionalverband

- Friedrichsthal 349
- Großrosseln 357
- Heusweiler 387
- Kleinblittersdorf 397
- Püttlingen 407
- Quierschied 423
- Riegelsberg 437

vhs vor Ort



Örtlicher Leiter



Michael Wagner
 Örtlicher Leiter
 Fon 06897 765-866
 vhs-dudweiler@t-online.de



Sandra Orzlowski
 Koordination Örtl. vhs
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4380
 Fax 0681 506-4393
 sandra.orzlowski@rvsbr.de

Anmeldung und Service



Ursula Fauth
 Sachbearbeiterin im vhs-Service-Büro
 Bürgerhaus Dudweiler
 Am Markt 115
 66125 Saarbrücken
 Fon 06897 765-866
 Servicezeiten: Di. + Fr. 08:00 – 13:00 Uhr
 ursula.fauth@rvsbr.de



Crocetta Sajja
 Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4381
 Fax 0681 506-4393
 crocetta.sajja@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- Gemeinschaftsschule Dudweiler
 Altbau, An der Mühlenschule 3
 66125 Saarbrücken
- Albert-Schweitzer-Schule
 Am Geisenberg 41
 66125 Saarbrücken
- Bürgerhaus Dudweiler
 Am Markt 115
 66125 Saarbrücken
- Dudobad
 St. Avolder Straße
 66125 Saarbrücken
- Kulturhaus Schlachthof,
 Schlachthofstr. 52,
 66125 Saarbrücken
- Kultur- und Lesetreff Dudweiler,
 Am Markt 115,
 66125 Saarbrücken

SEMESTERAUFTAKTVERANSTALTUNG

Konzert**Musicalshow mit dem****„Gunni Mahling Showensemble“**

Das „Gunni Mahling Showensemble“ lässt Musicals Revue passieren – erleben Sie eine Musicalshow der besonderen Art! Kaiserin Elisabeth mitten in den Revolutionen in Paris? Die Hexe Elphaba zu Gast im Gefängnis bei den Blues Brothers? Alles präsentiert von einem miesgelaunten Tod, der immer wieder in der Szenerie auftaucht und sichtlich etwas im Schilde führt? Dieses außergewöhnliche Geschehen können Sie in der Musical Revue des Gunni Mahling Showensembles bestaunen. Freuen Sie sich unter anderem auf Songs aus A Chorus Line, Les Misérables, Hairspray, Tanz der Vampire und Wicked. Es erwartet Sie eine nie da gewesene Zusammenführung der Hauptfiguren – ein Crossover der besonderen Art, denn „Tod“ zu sein ist komisch“. Der Cast des Showensembles begeistert Sie mit weltbekannter Musik, mitreißenden Choreographien, wunderschönen Kostümen und vielen Momenten zum Träumen und Schmunzeln – Seien Sie Gast bei der Semestereröffnung der vhs des Regionalverbandes Saarbrücken mit dem Gunni Mahling Showensemble.

● **Kurs 8800**

Sa. 02.03.2024, 19:30 – 22:00 Uhr

Einlass: 18:30 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler, Festsaal

Tickets erhalten Sie unter:www.ticket-regional.de/events.php**Konzert****Konzert des Orchestre Symphonique SaarLorraine**

In Kooperation mit der Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken in Dudweiler findet im Bürgerhaus Dudweiler ein Konzert des Orchestre Symphonique SaarLorraine statt. Auf dem Programm stehen Gabriel Fauré (1845 – 1924) Suite aus „Pelléas et Mélisande“ und Ludwig van Beethoven (1770 -1827) Konzert für Klavier, Violine, Violoncello und Orchester C-Dur op.56 „Tripelkonzert“.

● **Kurs 8801**

Sa. 09.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Einlass: 18:15 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler, Festsaal
VVK EUR 15/EUR 10 erm. (Schüler, Studenten, Schwerbehinderte)**Wichtiger Hinweis:**

Beachten Sie bitte, dass ohne rechtzeitige schriftliche Anmeldung und bei unzureichender TeilnehmerInnenzahl die Veranstaltung ausfallen muss! Kursplätze können nur bei vorheriger verbindlicher Anmeldung garantiert werden. Bitte beachten Sie auch, dass im Laufe des Semesters nicht alle Veranstaltungen nochmals in der Presse angekündigt werden können – deshalb bitte Termine vormerken. Grundsätzlich ist das Mitbringen von Tieren zu Veranstaltungen der Volkshochschule – wie z. B. Vorträgen und Exkursionen – nicht gestattet.

EINZELVERANSTALTUNGEN

Anlässlich des internationalen Frauentages am 08. März 2024

Vortrag**„Menschenrechte haben kein Geschlecht!“ – Hedwig Dohm (1835 - 1913)**

Hedwig Dohm war eine der klügsten und witzigsten Frauenrechtlerinnen der letzten 180 Jahre. Bereits 1873 forderte sie das Stimmrecht für Frauen, kämpfte für Bildung von Mädchen und gleiche Berufschancen. Zudem war sie eine der wichtigsten Autorinnen des 19. und beginnenden 20. Jahrhunderts. Sie war: Schriftstellerin, politische Journalistin, Theaterautorin, Feministin, Gesellschafts-Politikerin, Roman- und Novellenautorin. Ihr Leben und Werk wird uns in einem Vortrag vorgestellt von Hella Brust.

● **Kurs 8803****Hella Brust, Märchenpädagogin, Erwachsenenbildnerin**

Do. 07.03.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

EUR 5,00

Vortrag**Geschichte und Geschichten von Hexen und weisen Frauen**

An diesem Abend machen wir eine Reise in vergangene Zeiten, in denen weise Frauen mit ihrem empirischen, naturnahen Wissen um Leben und Tod den damaligen Menschen mit Rat und Tat Beistand leisteten. Zeiten, in denen diese Frauen aber auch gerade wegen ihres Wissens gnadenlos verfolgt, grausam gequält und getötet wurden. Märchen von Hexen und weisen Frauen ergänzen und runden das Thema ab.

● Kurs 8804

**Hella Brust, Märchenpädagogin,
Erwachsenenbildnerin**

Di. 23.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
EUR 5,00

Vortrag

Teilleistungsstörungen, LRS und Dyskalkulie

Von einer Teilleistungsstörung spricht man, wenn bestimmte Bereiche schulischer Fertigkeiten betroffen sind. Die Intelligenz ist nicht beeinträchtigt, aber das Ausführen bestimmter Leistungen. Die bekanntesten Teilleistungsstörungen sind die Lese-Rechtschreibschwäche (Legasthenie) und die Rechenstörung (Dyskalkulie). Dieser Vortrag möchte Ihnen vermitteln, was die Störung bedeutet, wie sie diagnostiziert wird und welche Möglichkeiten des Umgangs Betroffene damit haben. Zielgruppe sind sowohl Eltern von Schülerinnen, als auch betroffene Erwachsene.

● Kurs 8805

Markus Langenbahn, Dipl.-Psychologe

Do. 20.06.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

RECHT- UND VERBRAUCHERSCHUTZ

Vortrag

Die Pflegeversicherung Hintergrund und Praxis

Was ist zu tun, wenn Angehörige pflegebedürftig werden? Wo muss ich welche Anträge stellen? Was bedeutet die Einstufung in einen Pflegegrad, und welche Leistungen kann ich bekommen? Wo erhalte ich Hilfe beim altersgerechten Umbau meiner Wohnung? Bekomme ich als Angehöriger Unterstützung? Oft stellen

sich diese und andere Fragen, wenn in der Familie Angehörige pflegebedürftig werden. Jedoch besteht nur eine ungefähre Vorstellung, wo ich welche Hilfe bekomme.

● Kurs 8806

**Katja Becker, Mitarbeiterin des
Pflegerstützpunktes Sulzbach**

Do. 11.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

Vortrag

Nachbarschaftsrecht

Streitigkeiten zwischen Nachbarn beschäftigen – Jahr ein, Jahr aus – die Gerichte und Schiedsleute. Themen u. a.: Grillen, Lärmbelästigungen und Bauarbeiten auf dem Nachbargrundstück, Zustimmung des Nachbarn zu einem Bauvorhaben. Was ist bei einem Überbau zu beachten? Abstände von Bäumen, Pflanzen und Sträuchern zum Nachbargrundstück, überhängende Äste und Laubfall vom Nachbargrundstück, Kosten für die Festlegung der Grundstücksgrenze, Beleidigungen, Provokationen von Nachbarn und Gegenmaßnahmen, Installation einer Überwachungskamera – was ist zu beachten? Diese und andere Fragen aus dem Nachbarschaftsrecht klärt Rechtsanwalt Daniel Jung im Rahmen seines Vortrags. Die TeilnehmerInnen erhalten zusätzlich ein Skript zum Thema.

● Kurs 8808

Daniel Jung, Rechtsanwalt

Di. 12.03.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
EUR 5,00

Dozentinnen und Dozenten



DANIEL JUNG

**Rechtsanwalt, Fachanwalt
für Erb-, Steuer- und Medizinrecht**

» Daniel Jung, Jahrgang 1976, Rechtsanwalt seit 2002 in Neunkirchen (Rechtsanwälte Halm & Presser), Fachanwalt für Erb-, Steuer- und Medizinrecht, ist seit über 20 Jahren als Dozent für die Volkshochschule des Regionalverbands tätig. Er hält Vorträge zu rechtlichen Themen, z.B. zur Erstellung von Testamenten, Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen, Steuer- und Vereins- und Nachbarschaftsrecht. «

Vortrag Immobilienkaufvertrag: Was macht der Notar

Der Kauf eines Hauses oder einer Eigentumswohnung stellt für fast alle KäuferInnen einen Meilenstein in ihrem Leben dar. Auch für den Verkäufer ist der Verkauf regelmäßig eine Entscheidung, die er nicht leichten Herzens trifft: Immerhin trennt er sich von seinem Haus, das er vielleicht selbst gebaut oder in dem er viele Jahre seines Lebens verbracht hat. Hinzu kommt, dass Kauf bzw. Verkauf für beide Seiten von enormer wirtschaftlicher Bedeutung sind. Für die meisten Menschen handelt es sich dabei um das finanziell umfangreichste Geschäft in ihrem Leben. Was bei einem Immobilienkauf abläuft, wissen die meisten Beteiligten zunächst nicht, da sie kaum Erfahrung mit solchen Geschäften haben. Ratgeber hierzu sind oftmals schwer verständlich, denn sie sind in juristischer Fachsprache verfasst, damit die Begrifflichkeiten auch im Streitfall für den Richter, der dann darüber zu entscheiden hat, eindeutig sind.

● Kurs 8809

Dr. Christian Jülch, Notar

Do. 29.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
EUR 5,00

HEIMATKUNDE

Diavortrag

Mitglieder der Geschichtswerkstatt Dudweiler bieten in verschiedenen Seniorenhäusern in Dudweiler, Diavorträge zu historischen Themen aus dem Stadtbezirk Dudweiler an.

Reinhard Jakobs, Mitglied der Geschichtswerkstatt/Klaus Kirch, Mitglied der Geschichtswerkstatt

Termin: s. Presse
Ort: s. Presse
gebührenfrei

Abendkurs Geschichtswerkstatt Dudweiler

Alle, die sich für die Dudweiler Geschichte interessieren, sind hier herzlich willkommen. Kommen Sie einfach ganz unverbindlich vorbei. Das Team der Dudweiler Geschichtswerkstatt freut sich über jede/n, der mitmachen will.

Weitere Infos: www.dudweiler-geschichtswerkstatt.de. Termin ist jeweils der zweite Mittwoch im Monat.

● Kurs 8810

Roland Stephan

Mi. 18:00 – 20:00 Uhr
ab 13.03.2024, 6 Termine
Kulturhaus Schlachthof Dudweiler
16 UST, gebührenfrei

BESICHTIGUNGEN/EXKURSIONEN

Betriebsbesichtigung

Pumpwerk Rosenstraße (SB-St. Johann) „Ein Denkmal im Einsatz für die Stadtentwässerung“

In der Saarbrücker Rosenstraße wurde 1926 vom städtischen Kanalbauamt die größte sichtbare Schmutzwasserpumpstation der Stadt errichtet. Unter dem gefälligen Rundbau erstreckt sich die Anlage bis in 10 Meter Tiefe. Gewaltige Pumpen sind in der Lage, das Schmutzwasser mechanisch um sechs Meter zu heben, um damit das nötige Gefälle hin zur Kläranlage in Burbach zu schaffen. Unter fachkundiger Leitung erhalten Interessierte vor Ort einen Einblick in Bestandteile der Kanalisation und es wird erläutert, was im Untergrund der Landeshauptstadt bezüglich der Entwässerung vor sich geht. *Die Besichtigung ist nicht barrierefrei.*

Anfahrt mit Privat-PKW auf eigene Verantwortung!

● Kurs 8812

Mi. 20.03.2024, 16:00 – 18:00 Uhr
Treff: Anfang Rosenstraße,
66111 Saarbrücken
gebührenfrei

Betriebsbesichtigung

Besichtigung des Saarländischen Rundfunks

Der Saarländische Rundfunk begleitet die Saarländerinnen und Saarländer seit über 50 Jahren im täglichen Leben. Als Medienunternehmen bietet er zahlreiche interessante Bereiche, die HörerInnen und ZuschauerInnen der SR-Programme am Standort des Senders auf dem Saarbrücker Halberg kennen lernen können. Führungen durch den Saarländischen Rundfunk ermöglichen es interessierten BesucherInnen, die Live-Atmosphäre eines Hörfunksendestudios von SR 1, SR 2, SR 3 und 103.7 „UnserDing“ sowie die Welt des SR-Fernsehens in aktuellen Sendungen hautnah mitzuerleben.

Die TeilnehmerInnen der Führung erklären ihr Einverständnis zur Erstellung von Bildaufnahmen ihrer Person bei der Veranstaltung sowie zur eventuellen Veröffentlichung im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Saarländischen Rundfunks auf der Internetseite www.SR.de.

Mindestalter 16 Jahre! Anfahrt mit Privat-PKW auf eigene Verantwortung! Beim Eintreffen auf dem Halberg melden Sie sich bitte beim Hauptempfang an der Zufahrtsstraße zum Funkhaus.

● Kurs 8814

Fr. 12.04.2024, 18:00 – 20:15 Uhr
Treff.: vor Haupteing. Konferenzg. Funkh.
Halberg, Franz-Mai-Straß
gebührenfrei
Anmeldung erforderlich bis 28.03.2024

Exkursion**Ei, Ei, Ei und noch viel mehr!
Ferienerlebnis der besonderen Art**

Der Besuch am Geflügelhof Zenner ist für Groß und Klein immer wieder ein Erlebnis der besonderen Art. Katja Zenner erklärt im Rahmen der Führung die artgerechten, kontrollierten Tierhaltungsformen und die Bewirtschaftung nach Bioland-Standard. Sie lässt uns hinter die Kulissen der Eiervermarktung blicken und informiert über Eier ohne Kükentöten und über Bruderhähne.

● **Kurs 8815**

Katja Zenner

Fr. 07.06.2024, 16:00 – 17:30 Uhr
Bioland Geflügelhof Zenner, Espenhof,
66265 Heusweiler-Obersalbach
Treffpunkt am Eierautomaten
gebührenfrei

ELTERNSCHULE**Vortrag****Schulnoten – vom gesunden Umgang
mit Leistungsbewertungen**

Viele Kinder haben Angst, wenn es um Prüfungen, Schulbewertungen und Zeugnisse geht. Wie reagieren die Eltern darauf und was sagen diese Bewertungen über die Leistungsfähigkeit des Kindes aus? Die Kinder geraten so unter Druck, was sich auf ihr Wohlbefinden, ihr Selbstwertgefühl und letztendlich auch wieder auf ihr zukünftiges Lernen auswirkt. Das Thema „Noten“ birgt enormen Stress für Familien und viele Eltern fragen sich, wie sie auf Bewertungen ihrer Kinder durch die LehrerInnen reagieren sollen. Gemeinsam gehen wir folgenden Fragen auf die Spur:

- Was sagen Leistungsbewertungen aus?
- Wie können Eltern Leistungsdruck für ihre Kinder vermeiden?

- Was ist wichtig in der Kommunikation mit den Kindern und auch mit der Schule?

Die Veranstaltung gibt viele Anregungen rund um das Thema Leistungsbewertung und bietet den Eltern einen Raum für Fragen und Austausch.

● **Kurs 8816**

Susanne Wilhelm, Erziehungswissenschaftlerin, M.A., Systemische Therapeutin (SGST/SG)

Do. 16.05.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

Vortrag**Gar nicht nett im Internet? –
Gefahren im Internet**

Digitale Medien sind aus dem Alltag der Jugendlichen nicht mehr wegzudenken. Smartphones und das Internet bergen allerdings durchaus einige Gefahren. Die Geräte und deren Nutzung sind ein wichtiges Familienthema geworden. Für Eltern stellen sich dabei viele Fragen: Was können ihre Kinder mit dem Smartphone alles machen? Was sind sinnvolle Regeln in Bezug auf die Mediennutzung? Wann spricht man von Mediensucht? Was ist bei Instagram, TikTok, Snapchat oder WhatsApp für Eltern zu beachten? Welche Problemfelder ergeben sich? Was sollten Jugendliche über Datenschutz und Cybermobbing wissen? Der Themenabend informiert Eltern und Interessierte über mögliche Gefahren und lässt dabei genügend Raum für Fragen.

● **Kurs 8817**

Nicole Burkert-Arbogast, Erziehungswissenschaftlerin (M.A.), Systemische Therapeutin & Supervisorin (SGST/SG)

Di. 02.07.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

**Dozentinnen und
Dozenten****ROLAND STEPHAN**

**Koordinator und Dozent der
Dudweiler Geschichtswerkstatt**

» Die Arbeitsgruppe „Geschichtswerkstatt“ hatte sich 1985 gegründet und dem Ziel verschrieben, die 1000-jährige Geschichte des ehemals größten Dorfs Europas in regelmäßigen Veröffentlichungen einer interessierten Leserschaft näherzubringen. Wir haben mittlerweile den 16. Band unserer Historischen Beiträge veröffentlicht. Das Recherchieren in Archiven ist für mich eine spannende Angelegenheit, ebenso die Interviews mit Zeitzeugen oder die Auswertung von Dokumenten und Fotos aus Haushaltsauflösungen oder Nachlässen. Ich freue mich über jeden, der sich für unsere Arbeit interessiert und uns am 2. Mittwoch im Monat im alten Schlachthof in Dudweiler besucht. «

JUNGE VHS*Junge vhs***Malkurs für Kinder**✦ **ab 6 Jahre**

Gemalt wird auf Leinwände 30 x 30 cm oder 30 x 40 cm. Die Kinder können sich ein Motiv auswählen. In kleinen Schritten wird ihnen gezeigt, wie sie einfach mit Pinsel oder Schwamm die Farbe aufbringen. Hier kann auch gerne ausprobiert und die eigene Fantasie mit eingebracht werden. Bitte auf Kleidung achten, die schmutzig werden darf oder einen Kittel (z. B. altes Hemd) mitbringen.

Bitte Alter des Kindes angeben, wegen der Berücksichtigung des Schwierigkeitsgrades.

● **Kurs 8818****Karin Lanzer,***ehem. Inhaberin Rosch Kreativ*

Di. 26.03.2024, 10:30 – 12:00 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler, Maleratelier
EUR 7,00 (zzgl. EUR 8,00 Materialkosten
bar vor Ort zu entrichten)

*Junge vhs***Seifengießen für Kinder**✦ **ab 6 Jahre**

Fertige Seife wird im Wasserbad geschmolzen und mit der Wunschfarbe eingefärbt.

Es stehen verschiedene Silikonformen zur Auswahl. Zum Beispiel: Schmetterlinge, Füchse, Herzen, Einhörner, Blumen etc. Während die Seife in den Formen aushärtet, werden kleine Schachteln gebastelt und mit ausgestanzten Motiven verziert. Bitte einen Schuhkarton für den Transport mitbringen.

● **Kurs 8819****Karin Lanzer,***ehem. Inhaberin Rosch Kreativ*

Fr. 15.03.2024, 16:00 – 17:30 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler, Maleratelier
EUR 7,00 (zzgl. EUR 8,00 Materialkosten
bar vor Ort zu entrichten)

*Junge vhs***Zauberschule – Kinder lernen Zaubern**✦ **6 bis 12 Jahre**

Im Rahmen des zweistündigen Schnupperkurses lernen Kinder (von 6 bis 12 Jahren) im Zauberkurs kleine Zaubertricks und werden in das Land der Magie und der Illusionen entführt. In der Zauberschule lernen die Kinder mit einfachen Requisiten eine kleine Zaubervorstellung in der Familie oder unter Freunden zu gestalten. So gelingen ihnen unter Anleitung kleine Wunder. Büroklammern verketteten sich plötzlich in der Luft, die Kinder können magische Knoten schlagen, sie basteln eine Zaubertüte, mit der man Geld zaubern kann und vieles mehr.

● **Kurs 8820****Markus Lenzen, Zauberer**

Mi. 03.04.2024, 11:00 – 13:00 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler
EUR 6,00 (zzgl. EUR 4,00 Materialkosten
bar vor Ort zu entrichten)

● **Kurs 8821****Markus Lenzen, Zauberer**

Mi. 31.07.2024, 11:00 – 13:00 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler
EUR 6,00 (zzgl. EUR 4,00 Materialkosten
bar vor Ort zu entrichten)

SPORT

Nachstehende Angebote (AUSWAHL) finden in der Organisation und Verantwortung des Allgemeinen Turnverein Dudweiler von 1882 e.V. (ATVD) statt. Informationen zu Anmeldungen und Mitgliedsbeiträgen nur über Nicole Weller, ATVD-Geschäftsstelle – Fon 06897 767367 Mail: info@atv-dudweiler.de, Das vollständige Angebot des ATVD finden Sie unter: www.atv-dudweiler.de.

*Nachmittagskurse***Eltern-Kind-Turnen, Kleinkinder (1-3 Jahre), mit Eltern/Bezugsperson**

Das Sammeln vielseitiger Bewegungserfahrungen, mit und ohne Materialien/ Geräten steht im Vordergrund. Durch Nachahmen und Probieren erleben die Kinder bei Fingerspielen, Bewegungsliedern, kleinen Spielen oder beim Kennenlernen von Gerätelandschaften mit Hilfe ihrer Eltern/Bezugspersonen und der ÜL, die Welt des Kinderturnens. Die Eltern/ Bezugspersonen sind gewünschte aktive TeilnehmerInnen, bieten Unterstützung, werden Spielgefährten oder sogar selbst zum Spielgerät.

Mi. 16:00 – 17:00 Uhr,

Do. 15:00 – 16:00 Uhr

*Nachmittagskurse***Kleinkinderturnen für Kinder zwischen 3 und 5 Jahren**

Ziel: Schulung von Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Geschicklichkeit, Lernen von Sozialverhalten wie Kontaktfähigkeit, Selbstvertrauen und Konfliktfähigkeit

Inhalt: Training in Spiel- und Bewegungslandschaften. Folgende Kurse sind

geplant:

Mo. 15:00 – 16:00 Uhr, Mi. 17:00 – 18:00 Uhr,
Fr. 15:00 – 16:00 Uhr

Nachmittagskurse

Kinderturnen für Kinder

🌟 zwischen 6 und 10 Jahren

Ziel: Förderung der Erprobung eigener Fähigkeiten, Erweiterung des Bewegungskönnens, Entwicklung des Selbstvertrauens, der Kreativität sowie der Eigen- und Mitverantwortung

Inhalt: Spielen mit Alltagsmaterialien, Orientierung in Bewegungslandschaften, Turnen an und mit Geräten (Reck, Balken, Sprung und Boden), Vorbereitung und Teilnahme an Wettkämpfen. Folgende Kurse sind geplant:

Mo. 16:00 – 17:00 Uhr, Fr. 16:00 – 17:00 Uhr
(6-8 J.), Fr. 17:00 – 18:00 Uhr (8-10 J.)

Nachmittagskurse

Geräteturnen für Kinder ab 5 Jahren

Mo. 17:00 – 18:00 Uhr, Do. 17:00 – 18:00 Uhr

Kooperationsveranstaltungen mit dem
Kultur- und Lesetreff im Bürgerhaus
Dudweiler

Junge vhs

Osterbasteln

Wir basteln mit gefärbten Eiern und verschiedenen Materialien lustige Eierköpfe, Hasen und Küken, die ihr zu Ostern verschenken könnt.

● Kurs 8824

Kultur- und Lesetreff Dudweiler

Mi. 27.03.2024, 10:00 – 12:00 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

Anmeldung unter: Fon 0681 9052370 oder
kultur-und-lesetreff.dudweiler@saarbrue-
cken.de

Junge vhs

Marmelade & Gelees kochen für Kinder „Selbst gemacht schmeckt`s am besten“

Jetzt ist Erdbeerzeit!

Aus leckeren frischen Früchten stellen wir unseren eigenen Brotaufstrich her und probieren auch neue Kreationen aus. Wie wäre es zum Beispiel mit Erdbeer-Banane? Oder Erdbeer-Vanille? Abgefüllt in hübsche Gläser mit schönen Etiketten schmücken sie euren Frühstückstisch und eignen sich auch gut als kleines Geschenk.

● Kurs 8825

Kultur- und Lesetreff Dudweiler

Do. 13.06.2024, 15:30 – 17:00 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

Anmeldung unter Fon 0681 9052370 oder
kultur-und-lesetreff.dudweiler@saarbrue-
cken.de

Junge vhs

Tanzprojekt für Teens

🌟 ab 11 Jahren

Wir werden in dieser Woche mit Alice de Gracia, Tanzlehrerin von der Tanzschule Bootz-Ohlmann, ein kleines Tanztheater einstudieren und am Ende der Woche auch für die Eltern aufführen. Tänze werden choreographiert, kleine Sprechrollen gelernt und ein Bühnenbild wird erstellt. Es erwartet die Kids und Teens eine bunte Woche mit viel Musik, Tanz und Spaß. Wichtig ist, dass die ganze Woche besucht wird, damit wir am Ende ein tolles Projekt vorführen können.

● Kurs 8826

Kultur- und Lesetreff Dudweiler

Mo. - Fr. 10:00 – 13:00 Uhr

ab 15.07.2024, 5 Termine

Bürgerhaus Dudweiler

20 UST, Die Gebühr von EUR 20,00 ist bei

der Kursleiterin vor Ort zu zahlen.

Anmeldung unter Fon 0681 9052370 oder
kultur-und-lesetreff.dudweiler@saarbrue-
cken.de

Junge vhs

Tanzprojekt für Kinder

🌟 7 - 10 Jahre

Jeder einzelne Tag steht unter einem bestimmten Tanzmotto. Unter anderem geht es für die Kinder an einem Tag tänzerisch in den Urlaub. Tolle Musik und die passenden Tanzschritte machen die Workshops mit der Tanzlehrerin Alice de Gracia von der Tanzschule Bootz-Ohlmann, zu einem unvergesslichen Erlebnis.

● Kurs 8827

Kultur- und Lesetreff Dudweiler

Mo., Mi., Fr. von 10:00 bis 13:00 Uhr

ab 22.07.2024

Bürgerhaus Dudweiler

12 UST, gebührenfrei

Anmeldung unter Fon 0681 9052370 oder
kultur-und-lesetreff.dudweiler@saarbrue-
cken.de

Junge vhs

Kochen für Kids

🌟 ab 7 Jahre

Gesunde Ernährung? Die Eltern mal bekochen? Leckeren Pausenschmaus zaubern? Oder gar der Oma einen Kuchen backen? Mit Küchenmeister Giovanni Romano aka Dr. Pasta werden alle Grundlagen kennen gelernt, um den Kochlöffel schwingen zu können. Leicht, schnell und ungezwungen geht es gemeinsam an den Herd und Ofen. Scharfe Messer werden geschwungen und lachendes Gemüse zerteilt.

● Kurs 8828

Giovanni Romano, Gastronom

Do. 16.05.2024, 17:00 – 21:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Dudweiler, Küche

EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebens-

mittel, Getränke und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 12,00 pro Person)

BAUEN UND WOHNEN

Kooperation mit der Verbraucherzentrale Saarland

Vortrag

Steckersolar – Balkonkraftwerke – Photovoltaik für jede und jeden.

Steckersolargeräte, auch oft „Balkonkraftwerke“ genannt, sind die moderne Antwort auf die steigenden Anforderungen an saubere Energie. Sie nutzen die Kraft der Sonne, um Strom zu erzeugen, der im besten Fall direkt vor Ort genutzt werden kann. Die kompakten Anlagen sind nicht nur umweltfreundlich, sondern können auch langfristig zu erheblichen Ersparnissen bei den Energiekosten führen. Diese Veranstaltung richtet sich an alle Interessierten, die darüber nachdenken, ihre Energieversorgung nachhaltiger zu gestalten.

Reinhard Schneeweiß, Architekt und Energieberater der Verbraucherzentrale Saarland e.V. informiert für wen solche Anlagen geeignet sind, mit welchen Kosten man rechnen muss, was es bringt und worauf man bei Anschaffung, Installation und Betrieb achten sollte.

● Kurs 8829

Reinhard Schneeweiß, Dipl.-Ingenieur, Architekt, Energieberater bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Di. 04.06.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bei Verbraucherzentrale unter Fon 0681 5008915 oder per Mail vz-saar@vz-saar.de

Kooperation mit der Verbraucherzentrale Saarland e. V.

Vortrag

Energiesparen – kleine Maßnahmen, große Wirkung

Energiespartipps – Kleinvieh macht auch Mist – mit einfachen Möglichkeiten (fast) ohne Investition Energie sparen. In Zeiten steigender Energiekosten gibt Architekt Dipl. Ing. Reinhard Schneeweiß, Energieberater der Verbraucherzentrale Saarland e.V. einen Überblick über allgemein nützliche Tipps und Tricks zum Energiesparen in den Bereichen Heizung, Warmwasser und Strom. Die Themen Mobilität, Konsum und Ernährung werden ebenfalls angesprochen. Der Schwerpunkt liegt vor allem auf (fast) kostenlosen und schnell umzusetzenden Maßnahmen.

● Kurs 8830

Reinhard Schneeweiß, Dipl.-Ingenieur, Architekt, Energieberater bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Di. 25.06.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bei Verbraucherzentrale unter Fon 0681 5008915 oder per Mail vz-saar@vz-saar.de

NATUR UND UMWELT

Vortrag

Hühnerhaltung für Anfänger Teil II

- Rechtliche Anforderungen
- Naturbrut
- künstliches Brüten
- GEH Gesellschaft für bedrohte Haustierrassen
- Vorstellung einzelner Hühnerrassen

● Kurs 8832

Helmut Detzler, Geflügelhalter

Di. 14.05.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

Exkursion

Arzneipflanzen- und Kräuterwanderung in den „Dudweiler Wiesen“

Während der geführten Kräuter- und Arzneipflanzenwanderung erläutert Apotheker Carsten-Tobias Thiel die wirksamen Bestandteile einheimischer Heilpflanzen sowie deren arzneiliche Bedeutung früher und heute.

Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung werden für die Teilnahme an der Wanderung empfohlen. Bitte keine Haustiere mitbringen.

● Kurs 8833

Carsten-Tobias Thiel, Apotheker

Sa. Termin siehe Presse, 09:30 – 12:15 Uhr
Treff: Ende der Albertstrasse in Dudweiler (hinter Wohnheim)
EUR 8,00

● Kurs 8834

Carsten-Tobias Thiel, Apotheker

Sa. Termin siehe Presse, 09:30 – 12:15 Uhr
Treff: Ende der Albertstrasse in Dudweiler (hinter Wohnheim)
EUR 8,00

After-work-Exkursion

Vogelstimmen am Abend

„Nach der Arbeit zur Entspannung in den Wald als gesunde Alternative zum Fernsehprogramm“ – lautet das Motto dieser Wald-Exkursion in Zusammenarbeit mit dem NABU Saarbrücken. TeilnehmerInnen, die ein Fernglas besitzen, werden gebeten, dieses mitzubringen.

● Kurs 8835

Dr. Ralf Kohl, Dipl.-Biologe

Di. 07.05.2024, 19:00 – 21:00 Uhr
 Dudweiler, Kreuzung Alter Stadtweg –
 Im Lerchenfeld – Finkenstr.
 EUR 5,00

EDV**Abendkurs****Nützliche Smartphone- und Tablet-Apps**

Entdecken Sie die nützlichsten Smartphone-Apps für Ihren Alltag! Der Kurs führt Sie in die Welt digitaler Helfer ein. Neben effektivem Zeitmanagement, den Umgang mit Kalender- und ToDo Listen-Apps, sowie die Nutzung von Notiz-Apps, erfahren Sie, wie Sie gelöschte Messenger Textnachrichten wiederherstellen können und wie Apps mit Desktop-PCs synchronisiert werden. Datenschutz und Berechtigungen werden ebenfalls behandelt.

Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone oder Tablet, mit SIM-Karte und geladenem Akku sowie Ihre Google Konto Daten mit. Vorkenntnisse: Grundlegende Smartphone- und Tablet Nutzung. Zielgruppe: Android NutzerInnen verschiedener Hersteller. Für mitgebrachte Geräte wird keine Haftung übernommen.

● Kurs 8837

Stefan Breil

Mi. 20.03.2024, 18:00 – 20:15 Uhr
 Gemeinschaftsschule Dudweiler
 EUR 15,00

● Kurs 8838

Stefan Breil

Fr. 26.04.2024, 18:00 – 20:15 Uhr
 Gemeinschaftsschule Dudweiler
 EUR 15,00

● Kurs 8839

Stefan Breil

Mo. 17.06.2024, 18:00 – 20:15 Uhr
 Gemeinschaftsschule Dudweiler
 EUR 15,00

Abendkurs**EDV-Lerntreff rund um den PC, Laptop und Smartphone**

Entdecken Sie den Lerntreff für PC, Laptop und Smartphone (keine Apple Systeme)! Offene Fragen zu Ihren elektronischen Geräten, Apps, Programmen und dem Internet? Wir haben die Antworten! Unser erfahrener IT-Spezialist steht Ihnen zur Seite. Von Bedienungsproblemen über Programme bis zu Sicherheitsthemen – wir lösen Ihre individuellen Anliegen. Willkommen im Lerntreff, wo Ihre Technikfragen eine Antwort finden.

Bitte achten Sie auf geladenen Akku und Internetzugang, bei Ihren Geräten. Für mitgebrachte Geräte wird keine Haftung übernommen.

● Kurs 8840

Stefan Breil

Mo. 18.03.2024, 18:00 – 20:15 Uhr
 Gemeinschaftsschule Dudweiler
 EUR 15,00

● Kurs 8841

Stefan Breil

Do. 02.05.2024, 18:00 – 20:15 Uhr
 Gemeinschaftsschule Dudweiler
 EUR 15,00

● Kurs 8842

Stefan Breil

Do. 20.06.2024, 18:00 – 20:15 Uhr
 Gemeinschaftsschule Dudweiler
 EUR 15,00

Dozentinnen und Dozenten**JESSICA BRILL****Keramikerin**

» Einen Ausgleich im Alltag mit Familie und Beruf, so kam ich zur Keramik. Angefangen in einem Einsteigerkurs, lernte ich den Umgang mit Keramik lieben.

Es folgten viele Weiterbildungen zu Keramik und Porzellan. Heute gebe ich gerne mein Wissen und meine Begeisterung für Ton sowie den richtigen Umgang damit an Fortgeschrittene und Anfänger weiter. Keramik – immer anders und niemals langweilig! «

Abendkurs**Sicherheit im Internet für PC und Smartphone**

Schützen Sie sich im Netz – Unwissenheit ist das größte Risiko.

Unser Workshop beseitigt diese Schwachstelle. Er vermittelt Ihnen essenzielle Grundlagen und topaktuelle Informationen für sicheres Surfen im Internet. Erfahren Sie, wie Sie Ihren Computer absichern und Betrügern den Zugriff auf Ihre Daten verwehren. Die Kursinhalte werden an Ihre Fragen und Bedürfnisse angepasst und sind sowohl für Internetneulinge als auch erfahrene NutzerInnen geeignet. Melden Sie sich jetzt an und surfen Sie sicher.

● **Kurs 8843****Stefan Breil**

Do. 21.03.2024, 18:00 – 20:15 Uhr
Gemeinschaftsschule Dudweiler
EUR 15,00

● **Kurs 8844****Stefan Breil**

Mo. 13.05.2024, 18:00 – 20:15 Uhr
Gemeinschaftsschule Dudweiler
EUR 15,00

● **Kurs 8845****Stefan Breil**

Mo. 24.06.2024, 18:00 – 20:15 Uhr
Gemeinschaftsschule Dudweiler
EUR 15,00

FREMSPRACHEN**Wichtige Hinweise:**

Die KursleiterInnen orientieren sich im Hinblick auf Eingangsvoraussetzungen sowie Arbeitsfortschritte am Sprachniveau der TeilnehmerInnen. Es besteht auch die Möglichkeit, bei einer Gruppenstärke von 6 TeilnehmerInnen, in den einzelnen Fremdsprachen weitere Leistungsstufen – z. B. Literaturkurse – einzurichten. Info unter Fon 06897 765866 vhs Dudweiler. Die Lehrbücher sind nicht in den Kursgebühren enthalten. Da der Zugang zu den Unterrichtsräumen der vhs Dudweiler in der Gemeinschaftsschule Dudweiler nicht barrierefrei ist wird bei der Anmeldung um Mitteilung gebeten, falls ein barrierefreier Raum benötigt wird.

Englisch**Abendkurs****Englisch A1 Stufe 1**

TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: English Network Now A1 Starter, Verlag Klett-Langenscheidt

● **Kurs 8860****Lavinia Okello**

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 27.02.2024, 15 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs**Englisch A1 Stufe 3**

TeilnehmerInnen mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrbuch: English Network Now A1 Starter, Verlag Klett-Langenscheidt

● **Kurs 8861****Lavinia Okello**

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 29.02.2024, 15 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Spanisch**Abendkurs****Spanisch B1 Stufe 2**

TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Con gusto, Band B1, Lektion 2, Verlag Klett.

● **Kurs 8862****Elisabeth Kaicher, Dipl.-Übersetzerin**

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 28.02.2024, 15 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

GEBÄRDENSPRACHE**Abendkurs****Deutsche Gebärdensprache DGS I – Anfänger**● **Kurs 8863****Wolfgang Bubel,****Gebärdensprache-Dolmetscher**

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 26.02.2024, 12 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler
24 UST, EUR 55,00 (45,00)

Abendkurs**Deutsche Gebärdensprache DGS II**● **Kurs 8864****Wolfgang Bubel,****Gebärdensprache-Dolmetscher**

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.02.2024, 12 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler
24 UST, EUR 55,00 (45,00)

Abendkurs**Deutsche Gebärdensprache DGS III**

● Kurs 8865

Wolfgang Bubel,**Gebärdensprache-Dolmetscher**

Di. 19:30 – 21:00 Uhr

ab 27.02.2024, 12 Termine

Gemeinschaftsschule Dudweiler

24 UST, EUR 55,00 (45,00)

Abendkurs**Deutsche Gebärdensprache DGS IV**

● Kurs 8866

Wolfgang Bubel,**Gebärdensprache-Dolmetscher**

Di. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 27.02.2024, 12 Termine

Gemeinschaftsschule Dudweiler

24 UST, EUR 55,00 (45,00)

**KREATIVES GESTALTEN, NÄHEN
UND STRICKEN****Nachmittagskurs****Malen mit Aquarell und Öl/
Portraitzeichnen für EinsteigerInnen**

In diesem Kurs entdecken Sie die Aquarell- und Ölmalerei mit ihren vielfältigen, charakteristischen Gestaltungstechniken – von der Gegenständlichkeit zur Abstraktion über die Palette der konkreten Motive bis zu losgelöst-experimentierfreudigem Arbeiten. Und/oder Sie erlernen die Grundbegriffe der Portraitzeichnung in Kohle oder in Öl.

Benötigtes Material wird am 1. Kurstag mitgeteilt.

● Kurs 8867

Evgeni Hartwahn, Dipl.-Grafiker

Mo. 15:00 – 17:15 Uhr

ab 26.02.2024, 10 Termine

Bürgerhaus Dudweiler, Maleratelier

30 UST, EUR 64,00

Abendkurs**Makramee-Kurs für AnfängerInnen
und Fortgeschrittene**

Die Makramee-Technik ist wieder in Mode. Aber diesmal mit vielen schönen Materialien und auch in tollen Farben. Ob Blumenampel, Wandbehang, Untersetzer oder versch. Deko-Objekte, mit nur ein paar Knoten sind klassische Makramee-Kunstwerke zu erschaffen. Sie werden erstaunt sein, wie einfach es ist. Die Technik kann auf Körper und Geist sehr entspannend wirken.

Bitte Mitbringen: 2 Schraubzwingen, 1 Styroporplatte ca. 2 cm dick, dazu 20 Stecknadeln, 1 Ast ca. 50 cm Länge und ca. 4 cm Durchm. (bevorzugt Birke), 1 kleiner Kamm, Schere, Metermaß. Makramee Garne können in versch. Farben und Stärken bei der Dozentin vor Ort erworben werden.

● Kurs 8868

**Karin Lanzer, ehem. Inhaberin Rosch
Kreativ**

Fr. 15.03.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler, Maleratelier
EUR 8,00 (zzgl. evtl. Materialkosten,
vor Ort zu entrichten)

● Kurs 8869

**Karin Lanzer, ehem. Inhaberin Rosch
Kreativ**

Fr. 19.04.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler, Maleratelier
EUR 8,00 (zzgl. evtl. Materialkosten,
vor Ort zu entrichten)

Abendkurs**Keramikkurs**

Lust auf selbstgefertigte Keramik? Ob Anfänger/in oder Fortgeschrittene/r, für jeden ist es möglich schöne Objekte für Haus und Garten zu gestalten, von der Kugel, zum Geschirr bis hin zu figürlichen

**Dozentinnen und
Dozenten**

GABRIELE BROCKMÜLLER
Schneidermeisterin

» Ich hatte das Glück, mein Hobby zum Beruf machen zu können. Nach erfolgreicher Meisterprüfung arbeitete ich seit 1979 freiberuflich in Saarbrücken. Seit vielen Jahrzehnten leite ich an einer Familienbildungsstätte und seit ca. 25 Jahren auch an der vhs Nähkurse. Mein Motto lautet: Jeder kann Nähen lernen, wenn er sich kreativ betätigen möchte, Geduld und Ausdauer mitbringt und lernwillig ist. Vom Einkaufsbeutel über Kinderkleidung bis zur Abendrobe oder zum Hochzeitskleid – alles ist möglich. «

Arbeiten, alles ist möglich! Material kann selbst besorgt oder vor Ort erworben werden.

● **Kurs 8870**

Jessica Brill

Mo. 19:00 – 21:15 Uhr
ab 26.02.2024, 7 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler,
Raum U1, UG
21 UST, EUR 63,00

● **Kurs 8871**

Jessica Brill

Mi. 19:00 – 21:15 Uhr
ab 28.02.2024, 7 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler,
Raum U1, UG
21 UST, EUR 63,00

● **Kurs 8872**

Jessica Brill

Mo. 19:00 – 21:15 Uhr
ab 13.05.2024, 7 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler,
Raum U1, UG
21 UST, EUR 63,00

● **Kurs 8873**

Jessica Brill

Mi. 19:00 – 21:15 Uhr
ab 15.05.2024, 7 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler,
Raum U1, UG
21 UST, EUR 63,00

Abendkurs

Nähkurs

Nähmaschinen sind in der Schule vorhanden. Bitte eigene Schneidmaterialien (Stoffe, Garn, Schere, evtl. Schnittmuster, etc.) mitbringen!

● **Kurs 8874**

Gabriele Brockmüller, Schneidermeisterin

Mo. 18:00 – 21:00 Uhr

ab 26.02.2024, 10 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler,
Raum o8
40 UST, EUR 75,00

Abendkurs

Stricken für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene

Stricken ist entspannend und kreativ zugleich! Sie möchten stricken lernen oder Ihre Kenntnisse auffrischen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Neben den Grundtechniken und einer kleinen Materialkunde erlernen Sie das Lesen von Strickanleitungen und die Umsetzung in Ihr persönliches Strickprojekt.

Am 1. Kurstag werden die Strickmodelle und die benötigten Materialien besprochen.

● **Kurs 8875**

Beatrice Apfelbach, Hobby-Handarbeiterin

Do. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 29.02.2024, 12 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler
24 UST, EUR 55,00

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

In Zusammenarbeit mit Fachärzten bietet die vhs Dudweiler Vorträge zu unterschiedlichen medizinischen Themen an.

Vortrag

Erhöhte Leberwerte, was Sie jetzt wissen müssen

In der westlichen Welt sind lebensstil bedingt Erkrankungen wie Fettleber mit all ihren Folgen stark auf dem Vormarsch. Bislang standen nur sehr begrenzt wirksame Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Erfreulicherweise macht die Medizin auf diesem Gebiet jetzt rasante Fortschritte. Die Ursache erhöhter Leberwerte ist jedoch vielschichtig. Darüber hinaus wird im Vortrag auch auf Vorbeugung, sinnvolle

Dozentinnen und Dozenten



GUILLERMO BÖTTCHER
Yogalehrer BDY

» Bereits in meiner Jugend kam ich mit der Yogapraxis und der Meditation in Kontakt. Ich habe an der Universität Buenos Aires und des Saarlandes Psychologie studiert. Im Anschluss daran arbeitete ich in Institutionen mit Menschen mit geistigen und körperlichen Einschränkungen. Aufgrund chronischer Rückenbeschwerden kam ich als Teilnehmer zum Yoga-Kurs bei der vhs Regionalverband Saarbrücken. Nach meiner dreijährigen Ausbildung zum Yogalehrer habe ich den Yoga-Kurs, an dem ich bis dahin teilgenommen hatte, als Dozent übernommen. Yoga kann lebenslang gelernt und praktiziert werden. Dementsprechend bilde ich mich stetig weiter. Meine gewonnenen Erfahrungen möchte ich in meinen Kursen weitergeben. «

Diagnostik und moderne Behandlungsmöglichkeiten der unterschiedlichen Krankheitsbilder eingegangen.

● **Kurs 8877**

Dr. med. Patrizio Merloni,
Gastroenterologe, Magen-Darm-Zentrum

Di. 16.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

Vortrag

Möglichkeiten und Grenzen der Endoskopie

Einblicke in die faszinierende Welt der Endoskopie – immer mehr Eingriffe werden endoskopisch möglich und ersparen operative Eingriffe. Der Vortrag befasst sich mit der Geschichte der Endoskopie, den aktuell schon verfügbaren Möglichkeiten und einem Ausblick in die Zukunft. Aber auch die Grenzen werden besprochen – wann muss der Chirurg mit ins Boot?

● **Kurs 8878**

Dr. med. Patrizio Merloni,
Gastroenterologe, Magen-Darm-Zentrum

Mi. 12.06.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

Vortrag

Bitterstoffe in Pflanzen – Balsam für Leib und Seele

Informatives rund um das Thema „Bitterstoffe“ und wie man seine tägliche Ernährung ohne großen Aufwand damit bereichern können, erfahren Sie in diesem Mitmach – Seminar mit praktischen Anregungen! „Was bitter dem Mund dem Magen gesund“ so lautet eine alte Volksweisheit, und das nicht ohne Grund. Denn – Bitterstoffe regen an, bringen Körper wie Geist in Schwung, und waren unseren Vorfahren bereits als bewährtes Stärkungsmittel bekannt. Bitterstoffe

entgiften unseren gesamten Organismus, sind echte Seelenschmeichler, sorgen für gute Laune, und haben so nebenbei auch noch einen positiven Effekt auf unser Äußeres, u. a. als alt bewährtes Schönheitsmittel (auch zur äußeren Anwendung). So passt das „bittere Prinzip“ gut zum Erwachen des Frühlings, da bitterstoffhaltige Pflanzen nicht nur stark tonisierend sind, sondern auch die Sekretion unserer (Verdauungs-)Drüsen fördern, und nebenbei das Immunsystem stimulieren. Es lohnt sich also, auf den reichen Schatz der Kräuter und Gewürze zurückzugreifen, denn bitter macht uns fitter! Inkl. Skript, Teeverkostung, einem kleinen Snack, sowie Workshop mit Herstellung z. B. eines Kräutersalzes für zu Hause.

Bitte ein Glas mit Schraubverschluss mitbringen.

● **Kurs 8879**

Angela Bloedorn, Zertifizierte Kräuterexpertin und Natur- und Achtsamkeitstrainerin (DAWG- Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit)

Do. 14.03.2024, 18:00 – 20:15 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler
EUR 5,00

ENTSPANNUNG

Nachmittagskurs

Hatha-Yoga für AnfängerInnen

Grundprinzipien und Grundhaltungen des Hatha-Yoga kennenlernen. Die Basis trainieren sowie die Muskulatur in Becken, Füßen, Bauch und Rücken kräftigen und dehnen und den Gleichgewichtssinn stärken. Die Übungen dienen der Harmonisierung der körperlichen Kräfte, der Vertiefung des Atems, der Beruhigung des Geistes und der Begegnung mit der Seele. *Bitte Yogamatte und evtl. Sitzkissen mitbringen.*

Dozentinnen und Dozenten



UDO FREIDINGER
Übungsleiter

» Ich bin seit über 30 Jahre in verschiedenen Bereichen als Übungsleiter tätig. Begonnen hat es mit Trainertätigkeit im Judo in verschiedenen Altersgruppen – von Kleinkindern bis Erwachsene – und verschiedenen Vereinen im Stadtverband Saarbrücken. Danach folgte die Ausbildung im Bereich Sport in der Prävention – Gesundheits- und Präventionssport – bei der saarländischen Polizei. Im Jahr 2007 wurde die Lizenz als ÜBL-B Herz-Kreislauf für Erwachsene/Ältere erlangt. In 2018 wurde dann die Lizenz ÜBL-B in der Rehabilitation – Sport in der Krebsnachsorge – erworben. Mein Ziel bei den von mir angebotenen Kursen ist die TeilnehmerInnen so zu fordern, dass sie sich nicht UNTER- NOCH ÜBERFORDERT fühlen; die TeilnehmerInnen nach dem Training sagen: Ich fühle mich gut; die TeilnehmerInnen sich schon auf die nächste Trainingseinheit freuen. Wichtig ist es auch für mich, dass ich durch Weiter- und Fortbildung ständig auf dem neuesten Stand bleibe. «

● Kurs 8880

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY, zert. Fünf-Tibeter-Trainer, zert. Tangolehrer

Mi. 17:15 – 18:30 Uhr
ab 28.02.2024, 12 Termine
Bürgerhaus Dudweiler,
Gemeinschaftsraum III
20 UST, EUR 82,00

Nachmittagskurs**Hatha-Yoga für Geübte**

Bitte Yogamatte und evtl. Sitzkissen mitbringen.

● Kurs 8881

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY, zert. Fünf-Tibeter-Trainer, zert. Tangolehrer

Mi. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 28.02.2024, 12 Termine
Bürgerhaus Dudweiler,
Gemeinschaftsraum III
24 UST, EUR 98,00

Abendkurs**Qi Gong und Thai Chi**

Die aus China stammenden Gesundheitsübungen sind bereits mehrere Tausend Jahre alt. Wir lernen, den Körper aus seiner Mitte heraus in seiner Ganzheit zu bewegen. Dies mobilisiert die Gelenke, fördert die Beweglichkeit, und wir finden zu mehr Gelassenheit. Die langsamen, weichen Bewegungen können in jedem Alter ausgeführt werden und tragen zur Stärkung der Selbstheilungskräfte bei. Beim Thai Chi erlernen wir einen Teil der zoeer Form nach Meister Chen Peishan. *Bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe erforderlich.*

● Kurs 8883

Bernd Mathieu, freier Redner, Berater und Tai-Chi-Lehrer

Mi. 19:00 – 20:00 Uhr
ab 28.02.2024, 12 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler, Turnhalle
16 UST, EUR 53,00

GYMNASTIK, SPORT**Nachmittagskurs****AROHA®**

AROHA® (Liebe und Leidenschaft), ein effektives Ganzkörpertraining im Dreiviertel-Takt, bereitet der Seele Wohlbefinden und ist inspiriert von Haka (Kriegstanz der Maori), Kung Fu und Tai Chi. Die Kombination aus kraftbetonten und weichen Bewegungsabläufen ist schnell erlernt und schon in kurzer Zeit kommt es zu einer spürbar wohltuenden und fließenden Bewegungsabfolge. Die spezielle Aroha®-Musik zündet 1.000 kleine Raketen im Kopf und lässt das Training zu einem Genuss werden. Dabei kann es passieren, dass man Raum und Zeit vergisst und mit der Musik für kurze Zeit aus dem Trainingsraum ins Freie oder in eine Traumwelt entschwindet.

● Kurs 8885

Annette Saunus-Breyer, AROHA®-Instruktorin

Fr. 16:30 – 17:30 Uhr
ab 01.03.2024, 12 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler, Turnhalle
16 UST, EUR 45,00

Abendkurs**Fantastische Gymnastik**

Ausgleich und Fitness für Körper und Geist: In diesem Kurs steht die Freude an der Bewegung immer im Mittelpunkt. Wir mobilisieren, kräftigen und dehnen den ganzen Körper mit Fokus auf Rücken und Rumpf als wichtige Stabilisatoren unseres Bewegungsapparates. Abwechslungsreiche Übungen mit verschiedenen Geräten (kleine Hanteln, Pezziball, Igelball, Thera-Band, etc.) lassen keine Langeweile aufkommen. Zusätzlich motiviert das gemeinsame Erleben in der Gruppe und die Bewegung nach Musik. Neben Powerein-

heiten sind auch verschiedene Entspannungsmethoden Teil dieses Kurses. *Bitte ein kleines Handtuch und wenn gewünscht eine eigene Fitnessmatte mitbringen. Lockere Sportkleidung und saubere Hallenturnschuhe sind erforderlich. Sollten Sie Beschwerden haben, sprechen Sie bitte vor Teilnahme an dem Kurs mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.*

● Kurs 8886

Monika Zimmermann, Übungsleiterin für Fitness, Gesundheit, Haltung, Bewegung und Entspannung/Elisabeth Marx, M. A. Sportwissenschaft

Mo. 19:00 – 20:00 Uhr
ab 26.02.2024, 14 Termine
Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle
19 UST, EUR 52,00

Nachmittagskurs**Aqua Fit – ein Training für den gesamten Körper und jedes Alter**

Ein sanftes und abwechslungsreiches Training, das geeignet ist zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Verbesserung der Kondition, der Koordination und der Beweglichkeit. Gleichzeitig kann die Muskulatur weiter aufgebaut und der Gleichgewichtssinn verbessert werden. Die Übungen werden mit Kleingeräten durchgeführt. Das Wasser bietet auf der einen Seite eine Gelenkentlastung aber auch gleichzeitig einen größeren Widerstand bei den Trainingseinheiten. Das Training ist so gestaltet, dass NeueinsteigerInnen nicht überfordert werden und Fortgeschrittene sich entsprechend belasten können. Die Wassertiefe beträgt ca. 1,30 m. Eintritt in Kursgebühr enthalten – TN werden vor Ort kostenfrei durchgesehen.

● Kurs 8887

Udo Freidinger, Übungsleiter B-Fitness
Do. 17:00 – 18:00 Uhr

ab 07.03.2024, 11 Termine
Dudobad, St. Avolder Straße,
66125 Saarbrücken
15 UST, EUR 50,00

Nachstehende Angebote („Schnuppermöglichkeit“) finden in der Organisation und Verantwortung des Allgemeinen Turnvereins Dudweiler von 1882 e.V. (ATVD) statt. Informationen zu Anmeldungen und Mitgliedsbeiträgen nur über Nicole Weller, ATVD-Geschäftsstelle – Fon 06897 767367
Mail info@atv-dudweiler.de,
Info: www.atv-dudweiler.de
Alle Altersgruppen – Nachmittagskurse
Gymnastik für Senioren,
Do. 15:00- 16:00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik,
Mi. 17:00 – 18:00 Uhr,
Gym-Fun, Kräftigen und Dehnen,
Mi. 18:00 – 19:00 Uhr
World Jumping Trampolin-Training, ab 16 J., Fr. 18:00 – 19:00 Uhr

KOCHEN

Abendkurs

Weinland Saarland

Thema des Seminars sind saarländische WinzerInnen und ihre Weine. An der saarländischen Obermosel herrschen Bedingungen, die sich von denen in anderen Weingebieten der Mosel signifikant unterscheiden. Im Rahmen einer Degustation von Weinen der wichtigsten SaarlandwinzerInnen stellt Weinfachberater Hans Jürgen Dörr Geografie, Rebsorten, Böden und die einzelnen Weingüter der saarländischen Obermosel vor. Erörtert werden dabei Begrifflichkeit und Besonderheiten rund um die Saarlandweine.

● Kurs 8888

Hans Jürgen Dörr, Weinfachberater;

German Wine Professional (GWP)

Fr. 01.03.2024, 19:00 – 22:00 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
EUR 7,00 (zzgl. Umlage von ca. EUR 25,00 für Weine)

Abendkurs

La dolce Vita auf den Teller – Kochen wie in Italien!

Erinnern Sie sich an die leckeren Sommergerichte aus Ihrem Italienurlaub? In diesem Kurs werden wir einige schmackhafte Klassiker nachkochen! Bei einem gemütlichen Aperitif besprechen wir unseren Speiseplan und danach geht es schon los: Unter fachmännischer Anleitung und bespickt mit Tricks und Tipps aus einer langen und leidenschaftlichen Erfahrung in der Gastronomie leitet Sie der Küchenmeister Giovanni Romano durch die einzelnen Stationen bis hin zum perfekten Italo-Menu. Vier Gänge, einfach und schnell zubereitet, dazu jeweils einen passenden, leckeren Wein. Natürlich darf das „dulcis in fundo“, die Nachspeise, nicht fehlen.

● Kurs 8891

Giovanni Romano, Gastronom

Do. 14.03.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Dudweiler, Küche
EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

● Kurs 8892

Giovanni Romano, Gastronom

Do. 27.06.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Dudweiler, Küche
EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

Dozentinnen und Dozenten



GIOVANNI ROMANO

Gastronom und Genussvermittler

» *„Kochen ist die Kunst, mit Nahrung Glück zu erschaffen.“*

Schon früh brachte mich meine tiefe Leidenschaft für das „Dolce Vita“ zum Kochen und in die Gastronomie. Die Schwerpunkte meiner Kochkurse liegen auf mediterranen Speisen, leckeren Pastagerichten und Risottos, aber auch auf schmackhaften Low-Carb-Menüs. Meine Mission diesbezüglich ist: „Gesund kann auch lecker!“

Die richtige Weinbegleitung vervollständigt den Gaumenschmaus ebenso wie der Espresso zum Schluss. Ein Kochkurs kann ein kurzer Urlaubstrip sein, bei dem das kulinarische Glück mit anderen geteilt werden kann.

Werde ein Teil Deiner eigenen Kochshow! <<

Abendkurs**Low Carb – mehr als eine Mode!
Kochen mit wenig Kohlenhydraten**

Lecker und mit wenig Kalorien, vielen Vitaminen, Mineralien und Proteinen ... Vitalstoffe pur kombiniert mit Fisch, Fleisch, Gemüse und Obst, dazu die richtigen Gewürze zwischen mediterran und „Grand Asia“. Gekocht wird ein schmackhaftes 3-Gänge-Menü, begleitet von leckeren Tee-Sorten und wahlweise auch von einem passenden Tröpfchen Wein.

● **Kurs 8893****Giovanni Romano, Gastronom**

Di. 30.04.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Dudweiler, Küche
EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 16,00 pro Person)

Abendkurs**High-Carb – VIVA LA PASTA!**

Escalazione gastronomica! Spaghetti, Tagliatelle, Gnocchi, Tortellini, Ravioli... Heute begehen wir alle kulinarischen Sünden als gäbe es kein Morgen! Wer hat noch nie einen „Tris di Pasta“ im Ristorante bestellt, um möglichst viele leckere Nudelgerichte kosten zu können? Wir zaubern drei verschiedene davon, begleitet mit passendem Wein, abgerundet mit einer süßen Nachspeise ... VIVA LA PASTA! Das Leben ist schön!

● **Kurs 8894****Giovanni Romano, Gastronom**

Do. 25.04.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Dudweiler, Küche
EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 19,00 pro Person)

● **Kurs 8895****Giovanni Romano, Gastronom**

Do. 06.06.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Dudweiler, Küche
EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 19,00 pro Person)

Abendkurs**Cocktails und Snacks**

Vor einem Festschmaus mit Freunden einen klassischen Aperitif-Drink genießen, danach einen After-Dinner schlürfen oder den berühmten Martini von James Bond zelebrieren? Den Mai Tai und seine Geschichte kennen lernen? Rezepte, Tipps und Anekdoten über das Bartending, während der Zubereitung von drei leckeren Cocktails mit dazugehörigem Schnick Schnack, auch gerne „Barfood“ genannt, verrät Ihnen der Barkeeper Ihres Vertrauens.

● **Kurs 8896****Giovanni Romano, Gastronom**

Fr. 07.06.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Dudweiler, Küche
EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 22,00 pro Person)

SPORTBOOTFÜHRERSCHEIN

Die folgenden Veranstaltungen sind Kooperationsveranstaltungen der vhs Dudweiler mit dem S.A.L.T. Yacht GmbH

Anmeldungen nur über S.A.L.T. Yacht GmbH unter Fon 0681 9670769, www.saltyacht.com.

Abendkurs**Sportbootführerschein Binnen Motor bzw. Binnen Motor + Segeln**

Beim Binnen-Motor- und Segelkurs kann die weitere Segeltheorie und -praxis jedes Wochenende am Bostalsee durchgeführt werden.

● **Kurs 8897****Thomas Scherer**

Di. 18:30 – 21:30 Uhr
ab 05.03.2024, 3 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler
12 UST, EUR 299,00 (+ Prüfungsgebühr + zzgl. EUR 25,00 pro Segelstunde)

Abendkurs**Sportbootführerschein See**● **Kurs 8898****Heinz Berwian, beschäftigt bei S.A.L.T.**

Mi. 18:30 – 21:30 Uhr
ab 06.03.2024, 6 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler
24 UST, EUR 399,00 (Prüfungsgebühr)

Abendkurs**Kombination See/Binnen oder Binnen/See**

Bei Belegung der Kurse Binnen und See – oder umgekehrt – in Folge erlassen wir EUR 199,00 für die praktische Ausbildung, da ein Prüfungsteil entfällt. Informationen bei S.A.L.T. Yacht GmbH unter Fon 0681 9670769 (www.saltyacht.com).

● **Kurs 8899****S.A.L.T. Yacht GmbH**

Termine s. oben
36 UST, EUR 499,00

Örtliche Leiterin**Judith Wiesen***Örtliche Leiterin*

Tannenstraße 2

66129 Saarbrücken

Fon 06805 942477

Mobil 0178 7417613

khj.wiesen@web.de

Anmeldung und Service**Sandra Orzowski***Koordination Örtl. vhs, Sachbearbeiterin*

Altes Rathaus, Zi. 18

Schlossplatz 1-2

66119 Saarbrücken

Fon 0681 506-4380

Fax 0681 506-4393

sandra.orzowski@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- **Gemeindezentrum Güdingen**
(ehemaliges Rathaus)
vhs-Raum, 1. Etage
Saargemünder Str. 161
66130 Saarbrücken
- **Kultur- und Lesetreff Brebach**
Saarbrücker Str. 62, 1. Etage
66130 Saarbrücken
- **Pavillonbau gegenüber der Festhalle**
66132 Bischmisheim
- **Bübinger Treff in der Holzäppelhalle**
Moselstr. 13/Ecke Rebenstraße
66129 Saarbrücken-Bübingen
- **Alte Grundschule Eschringen**
Andreas-Kremp-Str. 31
66130 Saarbrücken
- **Sportlerheim**
am Fußballplatz Fechingen
Am Südhang, 66130 Saarbrücken

**Crocetta Sajja***Sachbearbeiterin*

Altes Rathaus, Zi. 18

Schlossplatz 1-2

66119 Saarbrücken

Fon 0681 506-4381

Fax 0681 506-4393

crocetta.sajja@rvsbr.de

BISCHMISHEIM**Tanzen****Abendkurs****Line Dance (Einsteiger)**

Line Dance wird in Linien neben- und hintereinander getanzt und ist kein Paartanz. Ursprünglich war Line Dance ein Westerntanz, wird aber nicht nur zu Country Music getanzt.

● **Kurs 8302****Renate Kunzler**

Mi. 18:00 – 19:00 Uhr

ab 28.02.2024, 8 Termine

Pavillonbau gegenüber Festhalle,
Bischmisheim

11 UST, EUR 39,00

Abendkurs**Line Dance (Fortgeschrittene)**● **Kurs 8303****Renate Kunzler**

Mi. 19:00 – 20:00 Uhr

ab 28.02.2024, 8 Termine

Pavillonbau gegenüber Festhalle,
Bischmisheim

11 UST, EUR 39,00

BREBACH**Heimatgeschichte/Heimatkultur****Abendkurs****Geschichtswerkstatt Brebach**

Die Arbeit der Geschichtswerkstatt umfasst Literatur- und Archivrecherchen, Ausstellungen und Veröffentlichungen. Die Geschichtswerkstatt verfügt über ein umfangreiches Fotoarchiv und gibt jährlich einen Kalender zur Ortsgeschichte heraus. Außerdem erscheint regelmäßig ein Beitrag zur Geschichte Brebachs in der Stadtteilzeitung „Schmelztiegel“. Die Geschichtswerkstatt trifft sich in der Regel am zweiten Dienstag jeden Monats.

Informationsabend: Di. 12.03.2024, 18:00 Uhr, Kultur- und Lesetreff Brebach

● **Kurs 8311****Harald Glaser**

Am 2. Dienstag im Monat um 18:00 Uhr

Kultur- und Lesetreff Brebach

24 UST, gebührenfrei

Exkursion**Geschichtlicher Rundgang über den Halberg: Mithras, Stumm und der „Gute Mottel“**

Spuren der Parkanlagen und historische Zeugnisse von der Römerzeit bis ins 20. Jahrhundert können bei einem Spaziergang über den Halberg besichtigt werden. *Festes Schuhwerk empfohlen.*

● **Kurs 8312****Harald Glaser**

Di. 14.05.2024, 18:00 – 20:00 Uhr

Treffpunkt: Kultur- und Lesetreff Brebach
gebührenfrei

Länder und Kulturen**Veranstaltungen in Kooperation mit dem Kultur- und Lesetreff Brebach****Filmvortrag****Dubai und Oman**

Nachdem sich das bis Anfang der 70er Jahre völlig von der Außenwelt abgeiegelte Sultanat Oman am Persischen Golf nach und nach für ausländische Besucher geöffnet hat, gehört das Land heute zu den weltweiten Reisezielen mit den höchsten Zuwachsraten. Der Autor zeigt in seinem Videofilm in Großformat nicht nur die atemberaubende Landschaft mit steilen Gebirgen, Wüsten und Oasen, sondern auch die einst kriegerischen Forts aus der Zeit Sindbad des Seefahrers, sowie die Hauptstadt Muskat mit ihren Moscheen und Palästen. Ein Film, der Reiselust weckt.

● **Kurs 8314****Holger Lohmann**

Do. 11.04.2024, 19:00 – 21:00 Uhr

Kultur- und Lesetreff Brebach
gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bei Dominik Wetzig unter Fon 0681 872641

Lesung**Auf vielen Straßen dieser Welt Mit Liedern unterwegs zu Abenteuern**

Hans Bollinger ergriff Ende der 1960er und zu Beginn der 1970er Jahre die Gelegenheit, weit abseits der „Ameisenstraßen“ des aufkommenden Massentourismus Fahrten zu unternehmen, die legendär waren und heute so nicht mehr möglich wären. Ausgerüstet nur mit Rucksack und Schlafsack, ohne Zelt, ging der Autor damals „auf Fahrt“ mit seinen Freunden, übernachtete wochenlang im Freien,

trieb sich auf vielen Straßen herum – der verrufenen „Tippelei“ verschrieben. Die Straße ist seine Freundin geworden, die ihn überall hingebacht hat – bis in die entlegensten Winkel Spaniens, Italiens, Portugals, Griechenlands und Lapplands. Und immer dabei: seine Gitarre und viele Lieder im Kopf, die er zum Dank für die Gastfreundschaft sang, die ihm die Herzen öffneten und Fremde zu Freunden werden ließen. Gitarre, Lieder, Lagerfeuer – das war der magische Dreiklang dieser Fahrten.

● **Kurs 8315**

Hans Bollinger

Mo. 03.06.2024, 10:30 – 12:00 Uhr

Kultur- und Lesetreff Brebach

gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bei Dominik

Wetzig unter Fon 0681 872641

Lesung

In Mundart – aber nicht nur

Heitere Texte aus eigener und fremder Feder, mitunter auch zum Nachdenken.

● **Kurs 8316**

Stefan Klopp, Studienrat

Mo. 15.07.2024, 10:30 – 12:00 Uhr

Kultur- und Lesetreff Brebach

gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bei Dominik

Wetzig unter Fon 0681 872641

Lesung

Danke Olav!

Einsichten und Begegnungen auf einem Pilgerweg in Norwegen. Der Olavsweg, benannt nach dem Wikingerkönig Olav Haraldson (995-1030), ist der noch weitgehend unbekannteste Bruder des weltberühmten Jakobsweges, dem spanischen „Camino“. Der Autor pilgerte in sechs

Wochen von Oslo nach Trondheim. Er erlebte bilderbuchhafte, urwüchsige Natur, aber auch die Herausforderungen des anspruchsvollen Weges. Von bleibendem und unschätzbarem Wert sind seine außergewöhnlichen Erlebnisse und seine Begegnungen mit der lebenswerten und hilfsbereiten norwegischen Bevölkerung.

● **Kurs 8317**

Harald Gregorius

Mo. 09.09.2024, 10:30 – 12:00 Uhr

Kultur- und Lesetreff Brebach

gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bei Dominik

Wetzig unter Fon 0681 872641

BÜBINGEN

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Kulturverein Bübingen e.V. im Rahmen des Lesefrühstücks

Lesung

Unterwegs in Polen

Der Autor liest aus seinem gleichnamigen Buch und trägt seine zahlreichen Erlebnisse und -erinnerungen von dieser Reise vor. Er vermag mit dem einen oder anderen Liedvortrag zur Gitarre die Lesung zu bereichern.

Auf Vorbestellung kann um 9:00 Uhr ein Frühstück zum Preis von EUR 8,00 eingenommen werden.

● **Kurs 8318**

Hans Bollinger

Di. 12.03.2024, 09:30 – 11:00 Uhr

Bübingener Treff in der Holzäppelhalle

EUR 5,00 (Barkasse vor Ort)

Für Mitglieder des Kulturvereins Bübingen kostenfrei.

Anmeldung bis Do, 07.03.2024 erforderlich bei Rita Becker, Fon 0176 66669656

Dozentinnen und Dozenten



CHARLY LEHNERT

saarl. Mundart- und Buchautor, Verleger und Designer

» Charly Lehnert ist ein saarländisches „Urgestein“ und in der Kunst- und Kulturszene auch überregional sehr bekannt. Er hat sich in seinem Wirken ganz dem schönsten Bundesland der Welt, dem Saarland, verschrieben. Seit vielen Jahren begeistert er seine Gäste bei der vhs Regionalverband Saarbrücken mit seinen Lesungen, Plaudereien, Glossen und Portraits von Land und Leuten an der Saar. In diesem Semester ist er am 11. Juli zu Gast bei der vhs Halberg im Bübingener Treff in der Holzäppelhalle. «

Vortrag**Kunst und Kultur in nächster Nähe**

Ein mit Bildern angereicherter Vortrag über die Orte der Kunst und Kultur im Regionalverband Saarbrücken.

Auf Vorbestellung kann um 9:00 Uhr ein Frühstück zum Preis von EUR 8,00 eingenommen werden.

● **Kurs 8319****Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken**

Di. 09.04.2024, 09:30 – 11:00 Uhr

Bübinger Treff in der Holzäppelhalle

EUR 5,00 (Barkasse vor Ort)

Für Mitglieder des Kulturvereins Bübingen kostenfrei.

Anmeldung bis Do, 04.04.2024 erforderlich bei Rita Becker, Fon 0176 66669656

Vortrag**Denk emol**

Alice Hoffmann, bekannt als „Hilde“ aus der ARD Satire von Gerd Dudenhöfer „Familie Heinz Becker“ hat ihr erstes Buch „Denk emol“ herausgebracht.

Kleine Geschichten aus ihrem großen Repertoire als „Kittelschürze der Nation“ werden Lachmuskeln der Zuhörer/innen trainieren. Eine szenische Lesung mit Wellness-Effekt.

Auf Vorbestellung kann um 9:00 Uhr ein Frühstück zum Preis von EUR 8,00 eingenommen werden.

● **Kurs 8320****Alice Hoffmann**

Di. 14.05.2024, 09:30 – 11:00 Uhr

Bübinger Treff in der Holzäppelhalle

EUR 5,00 (Barkasse vor Ort)

Für Mitglieder des Kulturvereins Bübingen kostenfrei.

Anmeldung bis Mi. 08.05.2024 erforderlich bei Rita Becker, Fon 0176 66669656

Vortrag**Mehr als Max und Moritz**

Wilhelm Busch – Zeichner, Dichter, Schriftsteller, Maler? – Eine Spurensuche

Max und Moritz kennt wohl jede/r Deutsche seit Kindertagen. Aber Wilhelm Busch hatte viele andere Talente, die den meisten nicht bekannt sind.

Über seine Kindheit, sein Leben, seine Werke in Bild und Schrift, seine Vorlieben, seine Abneigungen, sein Nachwirken und viele weitere unbekannt Details informiert dieser dem Thema angemessen reich bebilderte Power-point-Vortrag.

Auf Vorbestellung kann um 9:00 Uhr ein Frühstück zum Preis von EUR 8,00 eingenommen werden.

● **Kurs 8321****Werner Michaltzik**

Di. 11.06.2024, 09:30 – 11:00 Uhr

Bübinger Treff in der Holzäppelhalle

EUR 5,00 (Barkasse vor Ort)

Für Mitglieder des Kulturvereins Bübingen kostenfrei.

Anmeldung bis Do. 06.06.2024 erforderlich bei Rita Becker, Fon 0176 66669656

Vortrag**Wein oder nicht Wein – das ist hier die Frage**

Ist das Saarland ein Weinland? Ist es ein Bierland? Oder ist es beides.

Viele Straßen- und Flurnamen erinnern uns an die alte Zeit, als man überall im Land Wein für den eigenen Bedarf herstellte und ihn nicht nur bei Festen, sondern alltäglich trank. Im Zuge der Industrialisierung zur Mitte des 20. Jahrhunderts tranken die Arbeiter der Hütten und Gruben nach der Schicht ihr Bierchen. Insbesondere in den 1950er Jahren war der Höhepunkt des Konsums. Heute kennen wir 78 Biersorten aus nur noch drei von ehemals 12 Brauereien. Auf

Dozentinnen und Dozenten

PETER MICHAEL LUPP
Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken

Auf der Suche nach dem guten Leben ...

» Mein Unterwegssein in unserer facettenreichen Kulturlandschaft ist von einer beständigen Leidenschaft für das Entdecken und „Sehenlernen“ der kulturellen, naturräumlichen und poetischen Ressourcen dieses Lebensraumes geprägt. An einer der Nahtstellen Europas, an denen sich die deutsche und französische Kultur begegnen, sind sie ein Spiegel unserer kulturellen Identität und können vieles von dem vermitteln, was wesentlich ist, um ein gutes Leben zu führen und Neues zu schaffen. Darüber möchte ich mich bei meinen Erkundungen zur Nachhaltigkeit mit Ihnen austauschen ... <<

vielen saarländischen Festen, z. B. Dorf- und Stadtfesten wird heutzutage mit Wein und Bier gefeiert.

Auf Vorbestellung kann um 9:00 Uhr ein Frühstück zum Preis von EUR 8,00 eingenommen werden.

● **Kurs 8324**

Charly Lehnert, saarl. Mundart- und Buchautor, Verleger und Designer

Di. 09.07.2024, 09:30 – 11:00 Uhr
Bübinger Treff in der Holzäppelhalle
EUR 5,00 (Barkasse vor Ort)

Für Mitglieder des Kulturvereins Bübingen kostenfrei.

Anmeldung bis 04.07.2024 erforderlich bei Rita Becker, Fon 0176 66669656

Vortrag

In Mundart – aber nicht nur!

Weitere, heitere Texte aus eigener und fremder Feder zum Schmunzeln, aber auch zum Nachdenken.

Auf Vorbestellung kann um 9:00 Uhr ein Frühstück zum Preis von EUR 8,00 eingenommen werden.

● **Kurs 8325**

Stefan Klopp, Studienrat

Di. 13.08.2024, 09:30 – 11:00 Uhr
Bübinger Treff in der Holzäppelhalle
EUR 5,00 (Barkasse vor Ort)

Für Mitglieder des Kulturvereins Bübingen kostenfrei.

Anmeldung bis Do. 08.08.2024 erforderlich bei Rita Becker, Fon 0176 66669656

ESCHRINGEN

Heimatgeschichte

Abendkurs

Arbeitsgruppe Geschichtswerkstatt

Ziel ist die Aufarbeitung der Alltagsgeschichte Eschringens.

● **Kurs 8330**

Wolfgang Arnold

Infoabend s. Tagespresse
Alte Grundschule Eschringen
gebührenfrei
Informationen unter
wolfgang.arnold@pixelmovie.de oder
www.eschringen.de

FECHINGEN

Länder und Kulturen

In Kooperation mit dem Netzwerk-Gute-Nachbarschaft (NGN) Fechingen

Filmvortrag

Jordanien

Jordanien ist nicht nur das Heilige Land der Bibel, sondern auch Römer und Nabatäer haben hier großartige Zeugnisse ihrer früheren Präsenz hinterlassen. Der Videofilm des Autors in Großprojektion zeigt neben den heiligen Orten der Christenheit imposante Ruinenstädte aus der Römerzeit sowie Petra, die Felsenstadt der Nabatäer. Ein eindrucksvoller Aufenthalt in der Felsenwüste Wadi Rum sowie in der Hafenstadt Aquaba am Roten Meer runden den Film ab.

● **Kurs 8331**

Holger Lohmann

Do. 29.02.2024, 15:00 – 16:45 Uhr
Sportlerheim am Fußballplatz Fechingen,
Am Südhang, 66130 Saarbrücken

Dozentinnen und Dozenten



WERNER MICHALTZIK

» Jahrgang 1952, pensionierter Polizeibeamter, reist gerne und liest viel, mehrsprachig, sammelt unnützes, aber dennoch interessantes Wissen, das er gerne in Vorträgen weitergibt. «



EUR 5,00 (Tageskasse vor Ort)
Anmeldung erforderlich bei Renate
Theobald unter Fon 06893 1802

Lesung

Danke Olav!

Einsichten und Begegnungen auf einem Pilgerweg in Norwegen.

Der Olavsweg, benannt nach dem Wikingerkönig Olav Haraldson (995 - 1030), ist der noch weitgehend unbekannte Bruder des weltberühmten Jakobsweges, dem spanischen „Camino“. Der Autor pilgerte in sechs Wochen von Oslo nach Trondheim. Er erlebte bilderbuchhafte, urwüchsige Natur, aber auch die Herausforderungen des anspruchsvollen Weges. Von bleibendem und unschätzbarem Wert sind seine außergewöhnlichen Erlebnisse und seine Begegnungen mit der liebenswerten und hilfsbereiten norwegischen Bevölkerung.

● Kurs 8332

Harald Gregorius

Do. 25.04.2024, 15:00 – 16:45 Uhr
Sportlerheim am Fußballplatz Fechingen,
Am Südhang, 66130 Saarbrücken
EUR 5,00 (Tageskasse vor Ort)
Anmeldung erforderlich bei Renate
Theobald unter Fon 06893 1802

Natur und Umwelt in Kooperation mit dem NABU

Exkursion

Steinkauzbalz

Wanderung um Auersmacher. Hierbei lernen wir den Lebensraum und die Lebensweise der drittkleinsten Eule Europas kennen.

● Kurs 8334

Axel Hagedorn

Fr. 08.03.2024, 18:00 – 20:30 Uhr
Treffpunkt: Auersmacher,
Parkplatz Seniorenheim Barbarahöhe
gebührenfrei

Informationen und Anmeldung bei
Axel Hagedorn unter Fon 06893 3701 oder
Mail nabu_axel_hagedorn@yahoo.de

Wochenendkurs

Sensedengel- und Mähkurs

Dengeln, Wetzen und Einstellen der Sense. Anschließend Mähübungen. Findet auch bei Regen statt.

Wenn möglich Sense mitbringen.

● Kurs 8335

Axel Hagedorn

Sa. 13.04.2024, 09:30 – 11:30 Uhr
Treffpunkt: Fechingen, Parkplatz
Schwimmbad,
direkt hinter der Brücke rechts
gebührenfrei
Informationen und Anmeldung bei
Axel Hagedorn unter Fon 06893 3701 oder
Mail nabu_axel_hagedorn@yahoo.de

Exkursion

Imkerei

Im Rahmen der Besichtigung eines NABU-Imkerstandes von Frank Scheuer in Zusammenarbeit mit Jean Mas werden Interessierte sachkundig über die Bienenhaltung, -zucht und Honiggewinnung über insektenfreundliche Pflanzen im Garten

Dozentinnen und Dozenten



AXEL HAGEDORN NABU Gruppe Fechingen-Kleinblittersdorf

» Mein Name ist Axel Hagedorn und bin 76 Jahre alt und wohne in Fechingen. Seit meiner Kindheit habe ich mich für die Natur interessiert. 1981 haben wir die NABU Gruppe Fechingen-Kleinblittersdorf gegründet und ich bin seit 1982 Erster Vorsitzender. Bis zu meiner Verabschiedung 2012 in den „Unruhestand“ war ich als Vermessungsamtsrat beim Vermessungsamt der Stadt beschäftigt. In meiner Freizeit arbeite ich ehrenamtlich für den Naturschutz. Mit einigen Helfern versuchen wir den Lebensraum für unsere heimische Fauna und Flora zu erhalten bzw. neue Lebensräume zu schaffen. «

und vieles andere informiert.

● **Kurs 8337**

Axel Hagedorn

Sa. 04.05.2024, 14:00 – 16:00 Uhr

Treffpunkt: Fechingen, Parkplatz

Schwimmbad,

direkt hinter der Brücke rechts

gebührenfrei

Informationen und Anmeldung bei

Axel Hagedorn unter Fon 06893 3701 oder

Mail nabu_axel_hagedorn@yahoo.de

Exkursion

Vogelstimmenwanderung

Etwa 2-3 stündige Wanderung durch verschiedene Lebensräume.

Bitte festes Schuhwerk anziehen bzw.

Gummistiefel.

● **Kurs 8338**

Axel Hagedorn

So. 12.05.2024, 08:00 – 11:00 Uhr

Treffpunkt: Fechingen, Parkplatz

Schwimmbad,

direkt hinter der Brücke rechts

gebührenfrei

Informationen und Anmeldung bei

Axel Hagedorn unter Fon 06893 3701 oder

Mail nabu_axel_hagedorn@yahoo.de

Exkursion

Naturkundliche Wanderung

Wanderung durch verschiedene Lebensräume unserer Kulturlandschaft und Kennenlernen der hier vorkommenden Tier- und Pflanzenwelt (Orchideen u. a.).

● **Kurs 8340**

Axel Hagedorn

So. 19.05.2024, ab 09:30 Uhr,

ca. 3 - 4 Stunden

Treffpunkt: Fechingen, Parkplatz

Schwimmbad,

direkt hinter der Brücke rechts

gebührenfrei

Informationen und Anmeldung bei

Axel Hagedorn unter Fon 06893 3701 oder

Mail nabu_axel_hagedorn@yahoo.de

Exkursion

Ornithologische Tagesfahrt ins Naturschutzgebiet Waghäusl

Zum Ausklang kehren wir gegen 17:00 Uhr im Fischrestaurant auf der Insel Rott in unmittelbarer Nähe des Rheins ein.

● **Kurs 8342**

Axel Hagedorn

So. 26.05.2024, Treffpunkt 10:00 Uhr

Fechingen, Parkplatz an der Römerbrücke

Abfahrt in Fahrgemeinschaften

Bitte Marschverpflegung mitnehmen.

Informationen wie Gebühr und Anmeldung

bei Axel Hagedorn unter Fon 06893 3701

oder Mail nabu_axel_hagedorn@yahoo.de

Exkursion

Flusskrebsbeobachtung am Wogbach

Erfahren Sie Näheres zur Biologie der Flusskrebse und den verschiedenen Arten. Bestaunen Sie das nächtliche Treiben der gepanzerten Ritter des Gewässergrundes im Schein von Taschenlampen. Für Kinder empfohlen.

Gummistiefel und Taschenlampen sind mitzubringen.

● **Kurs 8343**

Axel Hagedorn

Sa. 07.09.2024, 19:45 – 21:45 Uhr

Treffpunkt: Bischmisheim, Ensheimer Weg unter der Autobahnbrücke

gebührenfrei

Informationen und Anmeldung

erforderlich bei Axel Hagedorn unter

Fon 06893 3701 oder Mail

nabu_axel_hagedorn@yahoo.de

Dozentinnen und Dozenten



CHANTAL NICOLAY

Dozentin Französisch

» Nach dem Studium der Romanistik und Germanistik und einem Jahr als Assistentin in Zweibrücken habe ich in der Touristikbranche und parallel dazu an verschiedenen vhs angefangen zu unterrichten. Bis heute unterrichte ich an der vhs und arbeite auch als Prüferin für DELF (Diplôme d'Etudes en langue française). Meine Muttersprache versuche ich in einer entspannten Atmosphäre, interaktiv und kurzweilig zu vermitteln. Dabei entsteht eine positive Gruppendynamik mit interessanten Debatten über das tägliche Leben und die aktuellen Ereignisse und einem Austausch von Reise- und Kulturtipps. Sprechen(lernen) steht bei mir an erster Stelle. Mein Motto ist: *Mieux comprendre la France, les Français et LE français.* «

Exkursion**Lebensraum Fließgewässer**

Wanderung entlang des Fechinger Baches. Kennenlernen der bachbegleiteten Bäume und Sträucher und deren ökologische Bedeutung. Biologische Gewässeruntersuchung. Bitte Gummistiefel mitbringen. Für Kinder besonders geeignet. Ersatzkleider für Kinder bitte mitbringen.

● **Kurs 8344****Axel Hagedorn**

So. 08.09.2024, 09:30 – 13:30 Uhr
Treffpunkt: Fechingen, Parkplatz Schwimmbad,
direkt hinter der Brücke rechts
gebührenfrei

*Informationen und Anmeldung
erforderlich bei Axel Hagedorn
unter Fon 06893 3701 oder Mail
nabu_axel_hagedorn@yahoo.de*

Exkursion**Naturkundliche Wanderung
Wanderung durch das
Naturschutzgebiet „Birzberg“**

Enzianwanderung

● **Kurs 8346****Axel Hagedorn**

So. 15.09.2024, 09:30 – 12:30 Uhr
Treffpunkt: Fechingen, Parkplatz Schwimmbad,
direkt hinter der Brücke rechts
gebührenfrei

*Informationen und Anmeldung
erforderlich bei Axel Hagedorn
unter Fon 06893 3701 oder Mail
nabu_axel_hagedorn@yahoo.de*

GÜDINGEN**FREMDSPRACHEN****Französisch****Nachmittagskurs****Französisch Konversation**

On discute des thèmes variés et actuels dans une ambiance décontractée. Angesprochen werden aktuelle Themen und Landeskunde in lockerer Atmosphäre. Kein Lehrbuch erforderlich.

● **Kurs 8360****Chantal Nicolay**

Di. 15:00 – 16:30 Uhr
ab 27.02.2024, 10 Termine
Gemeindezentrum Güdingen,
kl. vhs-Raum Nr. 12, 1. Etage
20 UST, EUR 49,00

**Angebote im Kunst- und
Kreativbereich**

- Vorträge, Ausstellungsführungen und Exkursionen
- Mal- und Zeichenkurse (z. B. Aquarell, Acryl, Tusche, Bleistift)
- Kunsthandwerk (z. B. Goldschmieden, Floristik)
- Textiles Gestalten (z. B. Nähen)

www.vhs-saarbruecken.de

Örtliche Leitung



Dr. Carolin Lehberger
vhs-Direktorin
 Altes Rathaus, Zi. 39
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4300
 Fax 0681 506-4390
 carolin.lehberger@rvsbr.de

Anmeldung und Service



Sandra Orzowski
Koordination Örtl. vhs, Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4380
 Fax 0681 506-4393
 sandra.orzowski@rvsbr.de



Crocetta Sajja
Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4381
 Fax 0681 506-4393
 crocetta.sajja@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- Atelier, am Bruch 21, 66127 Klarenthal
- Volkshaus Gersweiler, Seniorenraum
Kirchenstr. 1, 66128 Gersweiler
- Katharine-Weißgerber-Gemeinschafts-
schule:
Standort Gersweiler,
Krughütter Str. 94, 66128 Gersweiler
Standort Klarenthal,
Hauptstr. 53, 66127 Klarenthal
(Schulküche)
- Workout by Giusi
Krughütter Str. 92,
66128 Saarbrücken
- Bogenschützenplatz
An der Grundschule 38
66128 Saarbrücken
- Schwimmbecken Grundschule
Gersweiler (Aschbachschule)
Aschbachstr. 38
66128 Saarbrücken
- Reitanlage Am Alten Wasserturm
Am Hasenbühl 19
66128 Saarbrücken-Gersweiler
- Ev. Gemeindehaus Klarenthal
Hauptsstr. 67
66127 Saarbrücken-Klarenthal
- Bürgerhaus Rockershausen
Provinzialstraße 32
66126 Saarbrücken-Altenkessel

ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG

Abendkurs

Wirbelsäulengymnastik

Der Kurs dient der sportlichen Fitness und der Prävention. Gerade dann, wenn Stress und andere Belastungen unseren Rücken strapazieren, hilft gesunde Bewegung, den Körper fit zu halten.

● **Kurs 8600**

Martina Seul

Di. 17:45 – 18:45 Uhr
ab 27.02.2024, 15 Termine
Ev. Gemeindehaus Klarenthal
20 UST, EUR 59,00

Yoga

Abendkurs

Yoga – ein Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden

Seit fast 4000 Jahren zeigt Yoga den Weg zu Gesundheit, Entspannung und Lebensqualität. Sehr Viele sind in letzter Zeit auch bei uns den Weg gegangen und berichten über eine meßbare Verbesserung ihrer Gesundheit. Bei den im Kurs zu trainierenden Yoga-Übungen wird besonderes Augenmerk auf die Körperhaltung, Atmung und Konzentration gelegt. Die einzelnen Elemente werden langsam und sorgfältig ausgeführt. Dadurch können sie auch allen Teilnehmern gerecht werden und sind genauso für Anfänger jeder Altersstufe geeignet. Die Teilnahme ist mit keinerlei Voraussetzungen verbunden. *Bringen Sie eine Yoga-Matte, ein Handtuch, sportliche Kleidung und Sportschuhe mit.*

● **Kurs 8601**

Silke Günther

Di. 17:45 – 18:45 Uhr
ab 27.02.2024, 15 Termine
Workout by Giusi
20 UST, EUR 140,00

Nachmittagskurs

Tanzen im Sitzen neu erleben

Wenn die Füße nicht mehr flitzen, tanzen wir im Sitzen. Unter diesem Motto richtet sich dieser Kurs an alle die gerne tanzen, sich gerne nach Musik bewegen, in Gesellschaft sind und Spaß an Rhythmen und Musik haben.

Tanzen im Sitzen fördert die Erhaltung und Verbesserung körperlicher Leistungsfähigkeit, trainiert die Koordination und das Gedächtnis. Die Musik- und Tanzauswahl ist vielfältig. Im Vordergrund steht die Freude am Tanzen.

Der Kurs ist für Menschen jeden Alters und jeglicher Mobilität geeignet und findet 14-tägig statt.

● **Kurs 8602**

Karin Haupt, Tanzleiterin

Mi. 14:45 – 16:15 Uhr
ab 28.02.2024, 12 Termine
Volkshaus Gersweiler, Seniorenraum
24 UST, EUR 66,00

In Kooperation mit der Behinderten und Rehabilitationssportgruppe (brs) Gersweiler

Nachmittagskurs

Bogenschießen – Anfängerkurs

Der Anfängerkurs Bogenschießen ist eine Kunst, bei der es gilt Körper und Geist in Einklang zu bringen und die Ungeduld besiegen. Diese Arbeit lohnt sich, kann sie doch das eigene Leben, die eigene Geisteshaltung sehr zum Positiven hin verändern. Es kann sogar glücklich machen, wenn man den Bogen auszieht und einen Pfeil auf die sichere Reise in das Zentrum der Scheibe schießt. Allein dieser kurze Augenblick ist es wert, sich mit dieser faszinierenden Sportart zu beschäftigen. Im Anfänger-Kurs Bogenschießen werden zunächst die theoretischen Grundlagen

erörtert, den Bogen kennen gelernt und im praktischen Tun der Umgang mit ihm geübt. Der Kurs ist für Menschen jeden Alters und jeglicher Mobilität geeignet.

● **Kurs 8608**

Verein Behinderten- und Rehasport

Mo. 16:00 – 17:30 Uhr
ab 04.03.2024, 8 Termine
Bogenschützenplatz an der Grundschule Gersweiler
16 UST, EUR 40,00

Workshop

Kopf hoch/Brust raus – das kleine Überlebenstraining

Wussten Sie schon? Es gibt ein „Soforthilfeprogramm für frische Energie und gute Laune“. Vielleicht ja auch etwas für Sie? Dieses kleine Überlebenstraining kann Ihnen bei Stress, Ärger oder sonstigem Durchhängen in Sekundenschnelle helfen, im Alltag zu „überleben“.

Sie lernen einfache Körper- und Atemübungen kennen, die -medizinisch und neurophysiologisch nachgewiesen- sofort ihr Befinden, Denken und Handeln verbessern und Ihnen Energie und vor allem gute Laune zurückbringen.

Und das Gute: diese Übungen sind (fast) überall und zu jeder Zeit machbar.

Wie das funktioniert, erfahren Sie in diesem Workshop.

Bitte etwas zu Trinken mitbringen und die Bereitschaft, sich auf die Übungen einzulassen.

● **Kurs 8610**

Petra Boudraa, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Entspannungspädagogin

Fr. 26.04.2024, 16:30 – 19:30 Uhr
Katharine-Weißgerber-Schule Klarenthal, Kursraum E.04
EUR 20,00

Fitness im Wasser

Nachmittagskurs

Aquafit

Ein sanftes und abwechslungsreiches Training zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Verbesserung der Kondition, der Koordination und der Beweglichkeit. Die Muskulatur kann aufgebaut und der Gleichgewichtssinn verbessert werden. Das Wasser bietet eine Gelenkentlastung und gleichzeitig einen größeren Widerstand bei den Trainingseinheiten. Das Training findet im Flachwasser statt, die Übungen werden mit Kleingeräten durchgeführt.

● Kurs 2842

Udo Freidinger, Übungsleiter B-Fitness

Mo. 17:30 – 18:15 Uhr

ab 04.03.2024, 10 Termine

Schwimmbcken Grundschule Gersweiler

EUR 39,00

● Kurs 2843

Udo Freidinger, Übungsleiter B-Fitness

Mo. 18:30 – 19:15 Uhr

ab 04.03.2024, 10 Termine

Schwimmbcken Grundschule Gersweiler

EUR 39,00

Reiten und Voltigieren

In Kooperation mit dem Reit- und Voltigierverein St. Annual

Voltigieren für Erwachsene und Jugendliche

🐾 ab 16 Jahre

Voltigieren ist Bewegung auf dem Pferd, das an der Longe (lange Leine) im Schritt, Trab oder Galopp geführt wird. Das Voltigieren dient der Prävention von Rückenleiden und der Verbesserung der Rückenmuskulatur bei nicht akuten Problemen. Ebenso ist der Umgang mit dem

Pferd bestens zum Stressabbau geeignet. Die Termine werden individuell mit den TeilnehmerInnen vereinbart. Die Teilnahme an der Vorbesprechung ist daher unbedingt erforderlich.

● Kurs 2850

Reit- u. Voltigierverein St. Annual

Vorbesprechung in der Reitanlage:

Mi. 28.02.2024, 19:00 Uhr

10 Voltigiertermine nach Vereinbarung

Reitanlage Am Alten Wasserturm,

66128 Saarbrücken-Gersweiler

EUR 65,00

Reiten für Erwachsene und Jugendliche

🐾 ab 16 Jahre

Theorie und Praxis des Reitens für AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Sportliche Betätigung mit dem Pferd zur Förderung des Stressabbaus aus dem leistungsbezogenen Alltag. Der theoretische und praktische Teil werden von Beginn des Kurses an auf die vorhandenen Kenntnisse der TeilnehmerInnen abgestimmt. Ziel des Unterrichts ist die theoretische und praktische Ausbildung von AnfängerInnen und Fortgeschrittenen für den Reitsport. Die Termine werden individuell mit den TeilnehmerInnen vereinbart (10 Termine: 8 x Reiten, 2 x Theorie). Die Teilnahme an der Vorbesprechung ist daher unbedingt erforderlich.

● Kurs 2850A

Reit- u. Voltigierverein St. Annual

Vorbesprechung in der Reitanlage:

Mi. 28.02.2024, 19:00 Uhr

10 Termine: 8 Reitertermine nach Vereinbarung

Reitanlage Am Alten Wasserturm,

Am Hasenbühl 19,

66128 Saarbrücken-Gersweiler

EUR 150,00

Dozentinnen und Dozenten



UDO FREIDINGER
Übungsleiter

» Ich bin seit über 30 Jahre in verschiedenen Bereichen als Übungsleiter tätig. Begonnen hat es mit Trainertätigkeit im Judo in verschiedenen Altersgruppen – von Kleinkindern bis Erwachsene – und verschiedenen Vereinen im Stadtverband Saarbrücken. Danach folgte die Ausbildung im Bereich Sport in der Prävention – Gesundheits- und Präventionssport – bei der saarländischen Polizei. Im Jahr 2007 wurde die Lizenz als ÜBL-B Herz-Kreislauf für Erwachsene/Ältere erlangt. In 2018 wurde dann die Lizenz ÜBL-B in der Rehabilitation – Sport in der Krebsnachsorge – erworben. Mein Ziel bei den von mir angebotenen Kursen ist die TeilnehmerInnen so zu fordern, dass sie sich nicht UNTER- NOCH ÜBERFORDERT fühlen; die TeilnehmerInnen nach dem Training sagen: Ich fühle mich gut; die TeilnehmerInnen sich schon auf die nächste Trainingseinheit freuen. Wichtig ist es auch für mich, dass ich durch Weiter- und Fortbildung ständig auf dem neuesten Stand bleibe. «



KOCHEVENTS AUF BESTELLUNG

Individuelle Kochkurse für Teamevents, Geburtstags- oder Firmenfeiern

In unserer großzügigen, gut durchlüftbaren Lehrküche mit moderner Ausstattung können Sie unter Anleitung unserer engagierten Kochdozentinnen Ihr persönliches Teamevent ausrichten. Danach genießen Sie Ihre selbst zubereiteten Speisen im separaten Nebenraum an der „langen Tafel“. Ein lockerer Kochabend lädt dazu ein, sich privat näher kennenzulernen und den Zusammenhalt zu stärken. Buchen Sie ein individuelles, auf Sie abgestimmtes Kocherlebnis.

IHRE ANSPRECHPARTNERIN:

Sarah Bergmann | Fon 0681 506-4320
sarah.bergmann@rvsbt.de

Unsere Kochdozentinnen und -dozenten vermitteln Ihnen natürlich mehr als Plankuchen backen :-). Auf unserem Foto in der Lehrküche der Schmollerschule in Saarbrücken trafen sich Regionalverbandsdirektor Peter Cillo, vhs-Direktorin Dr. Carolin Lehberger (rechts) und Sarah Bergmann, Pädagogische Mitarbeiterin der vhs, zu einem Pressetermin.



TEXTILES GESTALTEN

Nähen

Abendkurs

Nähen macht Spaß – Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Nähen liegt wieder im Trend. Es ist nicht nur hilfreich, kleinere Reparaturen selbst anzugehen, es macht auch großen Spaß, kreativ zu sein, neue Teile zu nähen und darauf stolz zu sein. Außerdem kann man nach dem Kurs ganz bequem zuhause nähen und sich entfalten. Nähen lernen und Nähen selbst lohnt sich auf jeden Fall und es ist sehr lehrreich, von einem Profi so manchen Trick zu erfahren.

Mitzubringen sind: Nähmaschine (mit Zubehör, z.B. Spulen, Nähgarn), Verlängerungskabel, Stoff, Bandmaß und Schere.

● Kurs 8620

Othman Mohamad, Schneider

Mi. 19:00 – 21:15 Uhr

ab 06.03.2024, 12 Termine

Bürgerhaus Rockershausen

36 UST, EUR 86,00

LANDESKUNDE

Vortrag

Filmvortrag Costa Rica – Nicaragua

Diesmal führt unsere Reise von Costa Rica (= reiche Küste) nach Nicaragua, mit dem es im Norden eine gemeinsame Grenze hat. Als Land in den Tropen verfügt Costa Rica über eine außergewöhnliche Flora und Fauna. Über ein Viertel des Staatsgebietes sind Nationalparks und Naturschutzgebiete. Granada sowie der noch aktive Vulkan Masaya sind unsere Ziele in Nicaragua. Die Stadt, im Kolonialstil durch die Spanier vor 500 Jahren erbaut, bietet eine Fülle von Sehenswürdigkeiten. Der noch brodelnde Vulkan Masaya gehört

auch zu unseren Zielen. Märkte und traumhafte Strände runden den interessanten Videofilm in Großprojektion ab.

● **Kurs 8622**

Holger Lohmann

Mo. 04.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Katharine-Weißgerber-Schule Klarenthal,
Kursraum E.04
EUR 5,00

KREATIVES GESTALTEN

Malen

Abendkurs

Klarheit durch Malen

Gibt es ein bestimmtes Thema oder Anliegen, das die Gedanken und Gefühle beschäftigt und bei dem man vielleicht sogar auf der Stelle tritt? Oder sind es die aktuellen weltpolitischen Krisen wie die Pandemie oder der Krieg, die Ängste schüren und alles dunkler und hoffnungsloser erscheinen lassen? Im Prozess des Malens kann man sich seiner Gefühle gewahr werden, sie bildlich ausdrücken und damit klären. Auch kann man sich erster kleiner Handlungsschritte in Richtung Veränderung bewusst werden. Keine Vorkenntnisse notwendig.

● **Kurs 8624**

Stephanie Sabine Petersen,
Ergotherapeutin und Malbegleiterin

Di. 30.04.2024, 19:00 – 21:15 Uhr
Atelier „Die Farben deiner Lebendigkeit“
EUR 15,00 (zzgl. Materialkosten EUR 5,00 bar vor Ort zu zahlen)

Abendkurs

Entspannung pur – innere Bilder nach außen bringen

In meditativer Atmosphäre ganz zu sich zu kommen, Alltag, Stress und Hektik zurücklassen und eintauchen in den Augen-

blick des Malens. In einem Zustand der Ruhe und Gelassenheit die Möglichkeit haben, in intensivem Kontakt mit dem Atem, den augenblicklichen Gefühlen und Körperempfindungen zu kommen. Dabei die inneren Bilder ins Außen fließen zu lassen und zu Papier bringen. Keine Vorkenntnisse notwendig.

● **Kurs 8625**

Stephanie Sabine Petersen,
Ergotherapeutin und Malbegleiterin

Mi. 03.04.2024, 19:00 – 21:15 Uhr
Atelier „Die Farben deiner Lebendigkeit“
EUR 15,00 (zzgl. Materialkosten EUR 5,00 bar vor Ort zu zahlen)

Abendkurs

Neugierig auf Ausdrucksmalen? Just for fun – Malen nach Gefühl

Wer einmal in lockerer Atmosphäre und mit Leichtigkeit die Freude am Malen (wieder-) entdecken will, sollte sich diesen Abend vormerken. Dabei geht es nämlich nur um eines: Einfach mit Formen und Farben experimentieren, mit Pinsel, Spachtel, Schwämmen oder den Händen die Farbe auf das Papier auftragen, wie es sich in diesem Augenblick anfühlt. Dabei Neues entdecken und neugierig sein auf das, was spontan aus dem Inneren heraus auf dem Papier entsteht. Gemalt wird mit hochwertigen Goache – Farben auf großformatigem Papier. Keine Vorkenntnisse notwendig.

● **Kurs 8626**

Stephanie Sabine Petersen,
Ergotherapeutin und Malbegleiterin

Di. 19.03.2024, 19:00 – 21:15 Uhr
Atelier „Die Farben deiner Lebendigkeit“
EUR 15,00 (zzgl. Materialkosten EUR 5,00 bar vor Ort zu zahlen)

Dozentinnen und Dozenten



OTHMAN MOHAMAD
Schneider

» Als Maßschneider mit eigenem Studio in Kobane/Syrien war ich dort sehr bekannt und meine Arbeit wurde geschätzt.

Jetzt bin ich hier in Saarbrücken froh, dass ich eine feste Arbeit habe und Hochzeitskleider und Garderobekostüme nähe.

Es macht mir sehr viel Freude, meine Kenntnisse und meine Begeisterung für die Mode in meinem vhs-Kurs in Altenkessel weiterzugeben. «

NATUR- UND UMWELT

Exkursion für Familien

„Baustelle Wald“

Wir legen einen Barfußweg mit Naturmaterialien an

Die Veranstaltung eignet sich nicht nur, aber insbesondere für Familien mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter. Sie zielt darauf ab, sich jeweils samstags in der Natur zu treffen und sich intensiv mit unterschiedlichen Naturthemen zu befassen. Wir erkunden spielerisch die einheimische Tier- und Pflanzenwelt und veranstalten ein kleines Picknick. Bitte individuell Picknick und Getränke für Groß und Klein mitbringen! Gestärkt legen wir gemeinsam mit dem Naturschutzbeauftragten im Gemeindebezirk Quierschied, Stefan Kees, einen Barfußweg mit Naturmaterialien an.

Die Teilnahme von Kindern ist nur in Begleitung von Erwachsenen möglich. Es empfiehlt sich das Tragen von Arbeitshandschuhen, dem Wetter angepasster Kleidung sowie geschlossener, stabiler Schuhe

● Kurs 8630

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Sa. 06.07.2024, 15:00 – 18:00 Uhr
Treff: Messeparkplatz, Saaruferstr. 95, 66117 SB
EUR 5,00

Exkursion für Familien

Fledermäuse live bei der Jagd am Burbacher Weiher verfolgen

Begeben Sie sich zur Dämmerung zusammen mit dem Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter im Gemeindebezirk Quierschied, mit einem Ultraschall-Detektor auf Fledermauspirsch und lauschen den Jägern der Nacht. Dies sind Geräte, welche die hohen Rufe der Fledermäuse

für uns Menschen hörbar machen können. Während der Führung erfahren die Teilnehmenden Wissenswertes über die Rolle der Fledermäuse in unserem Ökosystem, ihr Sozialverhalten, ihren Jahresverlauf und, was wir alle zu ihrem Schutz unternehmen können.

Bei Regen muss die Fledermauswanderung leider ausfallen. Die Veranstaltung eignet sich auch für junge Menschen ab dem Alter von 6 Jahren in Begleitung eines Erziehungsberechtigten. Bitte auf festes Schuhwerk achten. Taschenlampe mitbringen. Hunde sind erlaubt.

● Kurs 8635

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Sa. 13.07.2024, 21:00 – 23:00 Uhr
Treff: SB-Burbach, Parkpl. Anglerheim Im Weyerbachtal
EUR 5,00

Exkursion

Klarenthal im Wandel der Zeiten

Im Jahre 1662 erlaubte Graf Gustav Adolph von Nassau-Saarbrücken einer Anzahl von Glasmachern in der Nähe von Gersweiler eine Glashütte zu gründen. Er nannte die Siedlung nach seiner Ehefrau Eleonore Clara von Hohenlohe, Clarenthal. Nach dem Untergang der Glashütte entwickelte sich der Ort zu einem Bauerndorf. Erst im 19. Jahrhundert kamen Industrieansiedlungen wie Ziegelhütten, Backsteinfabrik und Bergbau hinzu. Bei unserem Rundgang gehen wir auf Entdeckungsreise, was sich in über 350 Jahren im Ortsbild verändert hat.

● Kurs 8638

Karl Ernst Kugler, Gästeführer

Sa. 04.05.2024, 14:30 – 16:30 Uhr
Treffpunkt: Rewe-Markt in Klarenthal
EUR 5,00

Dozentinnen und Dozenten



STEFAN KEES
Dozent und örtlicher Leiter

» Die Natur und ihre Schönheit stets neu entdecken!
„Bevor ich Leiter der vhs-Außenstelle Quierschied wurde, war ich bereits mehrere Jahre als Dozent im Bereich Ökologie, Umwelt- und Naturschutz tätig. Meine Kurse sind geeignet für Menschen jeden Alters, angefangen bei Kindern und Jugendlichen bis hin zu Erwachsenen. Ich liebe es, Menschen für die Natur und ihre Schönheit zu begeistern und entdecke dabei stets selbst Neues.“

Örtlicher Leiter

Rainer Loos
Örtlicher Leiter
 Warken-Eckstein-Str. 7
 66299 Friedrichsthal
 Fon 0170 2919758
 vhs-friedrichsthal@gmx.net

Anmeldung und Service

Sandra Orzowski
Koordination Örtl. vhs, Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4380
 Fax 0681 506-4393
 sandra.orzowski@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- vhs-Zentrum für Weiterbildung
 (in der Montessori Gemeinschaftsschule
 Friedrichsthal)
 Im Grühlingswald 19
 66299 Friedrichsthal
- Rathaus Friedrichsthal
 Schmidtbornstraße 12a
 66299 Friedrichsthal
- Helenenhalle
 66299 Friedrichsthal
- Rechtsschutzsaal Bildstock
 Hofstr. 49
 66299 Friedrichsthal



Crocetta Sajja
Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4381
 Fax 0681 506-4393
 crocetta.sajja@rvsbr.de

Konzert

**Zwischen Sturm und Drang,
Klassik und Romantik
Eine (zupf-) musikalische
Annäherung an die Goethezeit
zum 275. Geburtstag des großen
deutschen Dichters**

Es spielt das Zupforchester des Spiel- und Wanderclubs Niederwürzbach. Das Orchester besteht aus 24 Musikerinnen und Musikern. Sie spielen Mandoline, Mandole Gitarre oder Kontrabass. Das Repertoire reicht von klassischer Musik über Folklore bis zu Rock- und Popmusik.

● **Kurs 9100**

So. 02.06.2024, 17.00 - 19.00 Uhr
Rathaus Friedrichsthal, Festsaal
EUR 10,00 (8,00)

HEIMATKULTUR**Abendkurs**

**Arbeitskreis Geschichtliche
Entwicklung von Friedrichsthal**

Über viele Jahre ist in Friedrichsthal eine geschichtlich interessierte Arbeitsgemeinschaft als laufendes Projekt im Rahmen der Kursangebote der vhs entstanden. Derzeit beschäftigt sie sich mit den Vereinen in Friedrichsthal. Neue TeilnehmerInnen an der Geschichtswerkstatt sind stets gern gesehen – eine wissenschaftliche Vorbildung ist nicht erforderlich.

● **Kurs 9101**

Werner Klär

Di. 18:30 – 20:45 Uhr
ab 27.02.2024 – Termine nach Absprache
Rathaus Friedrichsthal
gebührenfrei

**RECHT- UND
VERBRAUCHERSCHUTZ****Vortrag**

**Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und
Patientenverfügung – Vorsorge für
den Fall der Fälle:**

Es kann jeden treffen: Ein Unfall oder eine Krankheit (z. B. Demenz) können dazu führen, dass wir uns nicht mehr selbst um unsere Angelegenheiten kümmern und unseren behandelnden Ärzten keine Vorgaben mehr machen können. Wer kann sich dann „kümmern“? Der Unfall von Michael Schumacher zeigte, dass das Thema auch junge Menschen betrifft. Rechtsanwalt Daniel Jung, auch Fachanwalt für Medizin- und Erbrecht, erklärt, wie man für diese Situationen durch eine Vorsorgevollmacht, eine Betreuungs- und eine Patientenverfügung Vorsorge treffen kann und wie man Fallstricke vermeidet. Muster für Formulare werden eingehend besprochen.

● **Kurs 9103**

Daniel Jung, Rechtsanwalt

Di. 09.04.2024, 19:15 – 20:45 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der
Montessori Schule
EUR 5,00

Vortrag**Nachbarschaftsrecht**

Streitigkeiten zwischen Nachbarn beschäftigen – Jahr ein, Jahr aus – die Gerichte und Schiedsleute. Themen u. a.: Grillen, Lärmbelästigungen und Bauarbeiten auf dem Nachbargrundstück, Zustimmung des Nachbarn zu einem Bauvorhaben. Was ist bei einem Überbau zu beachten? Abstände von Bäumen, Pflanzen und Sträuchern zum Nachbargrundstück, überhängende Äste und Laubfall vom Nachbargrundstück, Kosten für die Festlegung der

**Dozentinnen und
Dozenten****DANIEL JUNG**

**Rechtsanwalt, Fachanwalt
für Erb-, Steuer- und Medizinrecht**

» Daniel Jung, Jahrgang 1976, Rechtsanwalt seit 2002 in Neunkirchen (Rechtsanwälte Halm & Presser), Fachanwalt für Erb-, Steuer- und Medizinrecht, ist seit über 20 Jahren als Dozent für die Volkshochschule des Regionalverbands tätig. Er hält Vorträge zu rechtlichen Themen, z.B. zur Erstellung von Testamenten, Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen, Steuer- und Vereins- und Nachbarschaftsrecht. «

Grundstücksgrenze, Beleidigungen, Provokationen von Nachbarn und Gegenmaßnahmen, Installation einer Überwachungskamera – was ist zu beachten? Diese und andere Fragen aus dem Nachbarschaftsrecht klärt Rechtsanwalt Daniel Jung im Rahmen seines Vortrags.

Die TeilnehmerInnen erhalten zusätzlich ein Skript zum Thema.

● **Kurs 9104**

Daniel Jung, Rechtsanwalt

Mo. 11.03.2024, 19:15 – 20:45 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
EUR 5,00

NATUR UND UMWELT

Vortrag

Nachhaltig Wohnen und Heizen

Im Wohnbereich fällt ein Fünftel der individuellen Emissionen an. Insbesondere für Raumwärme wenden deutsche Haushalte große Mengen Energie auf. Obwohl Heizungen und Haushaltsgeräte immer effizienter werden, nahmen die CO₂Emissionen im Bereich Wohnen in den letzten Jahren nur geringfügig ab.

● **Kurs 9106**

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Do. 06.06.2024, 19:00 – 21:00 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
EUR 5,00

Vortrag

Sind gebietsfremde Tiere gefährlich?

In der Natur spielen Insekten eine wichtige Rolle. Für viele Pflanzen sind Insekten Bestäuber oder selbst Nahrung für verschiedene Tiere wie Igel oder Vögel. Wer Insekten unterstützen und ihnen im Garten einen Rückzugsort bieten möchte, kann dies mit der richtigen Pflanzenaus-

wahl, einigen nützlichen Elementen und etwas Geduld tun. Die Informationsveranstaltung liefert konkrete Tipps, wie man die kleinen Nützlinge in den eigenen Garten locken kann und welche Pflanzen sich als Versteck, Nahrung oder als Baumaterial für die verschiedenen Insektenarten eignen. Teil I der Veranstaltung betrachtet in erster Linie Tiere, die nicht einheimisch sind. Die Veranstaltung wird mit Kurs 9108 (= Gebietsfremde Arten Pflanzen) fortgesetzt, dessen Schwerpunkt auf gebietsfremden Pflanzen liegt. Sie kann aber unabhängig davon als Einzelveranstaltung besucht werden.

● **Kurs 9107**

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Di. 05.03.2024, 19:00 – 21:00 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
EUR 5,00

Vortrag

Sind gebietsfremde Pflanzen gefährlich?

Haben Sie auch Probleme mit dem Riesen-Bärenklau, der ursprünglich nur im Kaukasus beheimatet war oder mit einer schnell wachsenden Robinie als exotischem Ziergehölz? Solche gebietsfremden Arten können den Bestand heimischer Arten erheblich gefährden. Teil II der Veranstaltung betrachtet in erster Linie Pflanzen, die gebietsfremd sind. Die Veranstaltung ist die Fortführung von Kurs 9107, dessen Schwerpunkt auf invasiven Tieren lag. Sie kann aber unabhängig davon als Einzelveranstaltung besucht werden.

● **Kurs 9108**

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Di. 23.04.2024, 19:00 – 21:00 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
EUR 5,00

Dozentinnen und Dozenten



STEFAN KEES

Dozent und örtlicher Leiter

» Die Natur und ihre Schönheit stets neu entdecken!

„Bevor ich Leiter der vhs-Außenstelle Quierschied wurde, war ich bereits mehrere Jahre als Dozent im Bereich Ökologie, Umwelt- und Naturschutz tätig. Meine Kurse sind geeignet für Menschen jeden Alters, angefangen bei Kindern und Jugendlichen bis hin zu Erwachsenen. Ich liebe es, Menschen für die Natur und ihre Schönheit zu begeistern und entdecke dabei stets selbst Neues.“



Werden Sie Dozentin/Dozent

bei der vhs Regionalverband Saarbrücken

Haben Sie ein Hobby, ein spezielles Interesse, Talent oder Wissen, das Sie mit anderen Menschen teilen möchten? Arbeiten Sie gern mit Menschen zusammen und suchen nach spannenden Herausforderungen? Dann werden Sie als Kursleitung auf Honorarbasis an der Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken aktiv.

Unser vielfältiges Angebot lebt von den Fertigkeiten, Kompetenzen und dem Engagement unserer Dozentinnen und Dozenten.

Schicken Sie uns Ihre Bewerbung. Wir freuen uns auf Ihre Ideen.

Weitere Informationen unter
www.vhs-saarbruecken.de



Junge vhs

Fledermäuse live bei der Jagd am Itzenplitzer Weiher verfolgen

Begeben Sie sich zur Dämmerung zusammen mit Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter im Gemeindebezirk Quierschied, mit einem Ultraschall-Detektor auf Fledermauspirsch und lauschen den Jägern der Nacht. Dies sind Geräte, welche die hohen Rufe der Fledermäuse für uns Menschen hörbar machen können. Während der Führung erfahren die Teilnehmenden Wissenswertes über die Rolle der Fledermäuse in unserem Ökosystem, ihr Sozialverhalten, ihren Jahresverlauf und, was wir alle zu ihrem Schutz unternehmen können.

Bei Regen muss die Fledermauswanderung leider ausfallen. Die Veranstaltung eignet sich auch für junge Menschen ab dem Alter von 6 Jahren in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.

Bitte festes Schuhwerk und Taschenlampe mitbringen, Hunde erlaubt.

● Kurs 9110

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Fr. 19.07.2024, 21:00 – 23:00 Uhr
Treffpunkt: Pumpenhäuschen am
Itzenplitzer Weiher in Heiligenwald
EUR 5,00

Junge vhs

Familien: „Baustelle Wald“ – Wir legen einen Barfußweg mit Naturmaterialien an

Die Veranstaltung eignet sich nicht nur, aber insbesondere für Familien mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter. Sie zielt darauf ab, sich jeweils samstags in der Natur zu treffen und sich intensiv mit unterschiedlichen Naturthemen zu befassen. Wir erkunden spielerisch die einheimische Tier- und Pflanzenwelt und veranstalten ein kleines

Picknick. Bitte individuell Picknick und Getränke für Groß und Klein mitbringen! Gestärkt legen wir gemeinsam mit dem Naturschutzbeauftragten im Gemeindebezirk Quierschied, Stefan Kees, einen Barfußweg mit Naturmaterialien an. Die Teilnahme von Kindern ist nur in Begleitung von Erwachsenen möglich.

Es empfiehlt sich das Tragen von Arbeitshandschuhen, dem Wetter angepasster Kleidung sowie geschlossener, stabiler Schuhe.

● Kurs 9111

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Sa. 13.07.2024, 15:00 – 18:00 Uhr
Treff: Fischerhütte Saufangweiher
(Lilienstr. bis zum Ende)
EUR 5,00

KOCHEN UND ERNÄHRUNG

Abendkurs

La dolce Vita auf den Teller – Kochen wie in Italien!

Erinnern Sie sich an die leckeren Sommergerichte aus Ihrem Italienurlaub? In diesem Kurs werden wir einige schmackhafte Klassiker nachkochen! Bei einem gemütlichen Aperitif besprechen wir unseren Speiseplan und danach geht es schon los: Unter fachmännischer Anleitung und bespickt mit Tricks und Tipps aus einer langen und leidenschaftlichen Erfahrung in der Gastronomie leitet Sie der Küchenmeister Giovanni Romano durch die einzelnen Stationen bis hin zum perfekten Italo-Menu. Vier Gänge, einfach und schnell zubereitet, dazu jeweils einen passenden, leckeren Wein. Natürlich darf das *dolcis in fundo*, die Nachspeise, nicht fehlen.

● Kurs 9120

Giovanni Romano, Gastronom

Mi. 28.02.2024, 18:00 – 22:00 Uhr

vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
 EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

● **Kurs 9121**

Giovanni Romano, Gastronom

Mi. 08.05.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
 vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
 EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

Abendkurs

High-Carb – VIVA LA PASTA!

Escalazione gastronomica!
 Spaghetti, Tagliatelle, Gnocchi, Tortellini, Ravioli ...
 Heute begehen wir alle kulinarischen Sünden als gäbe es keinen Morgen! Wer hat noch nie einen „Tris di Pasta“ im Risortorante bestellt, um möglichst viele leckeren Nudelgerichte kosten zu können? Wir zaubern drei verschiedene davon, begleitet mit passendem Wein, abgerundet mit einer süßen Nachspeise ...
 VIVA LA PASTA! Das Leben ist schön!

● **Kurs 9123**

Giovanni Romano, Gastronom

Fr. 22.03.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
 vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
 EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 19,00 pro Person)

● **Kurs 9124**

Giovanni Romano, Gastronom

Mi. 10.07.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
 vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
 EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 19,00 pro Person)

Abendkurs

Low Carb – mehr als eine Mode!

Kochen mit wenig Kohlenhydraten

Lecker und mit wenig Kalorien, vielen Vitaminen, Mineralien und Proteinen... Vitalstoffe pur kombiniert mit Fisch, Fleisch, Gemüse und Obst, dazu die richtigen Gewürze zwischen mediterran und „Grand Asia“. Gekocht wird ein schmackhaftes 3-Gänge-Menü, begleitet von leckeren Tee-Sorten und wahlweise auch von einem passenden Tröpfchen Wein.

● **Kurs 9126**

Giovanni Romano, Gastronom

Do. 07.03.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
 vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
 EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 16,00 pro Person)

● **Kurs 9127**

Giovanni Romano, Gastronom

Do. 11.07.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
 vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
 EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 16,00 pro Person)

Dozentinnen und Dozenten



GIOVANNI ROMANO

Gastronom und Genussvermittler

» „Kochen ist die Kunst, mit Nahrung Glück zu erschaffen.“

Schon früh brachte mich meine tiefe Leidenschaft für das „Dolce Vita“ zum Kochen und in die Gastronomie. Die Schwerpunkte meiner Kochkurse liegen auf mediterranen Speisen, leckeren Pastagerichten und Risottos, aber auch auf schmackhaften Low-Carb-Menüs. Meine Mission diesbezüglich ist: „Gesund kann auch lecker!“

Die richtige Weinbegleitung vervollständigt den Gaumenschmaus ebenso wie der Espresso zum Schluss. Ein Kochkurs kann ein kurzer Urlaubstrip sein, bei dem das kulinarische Glück mit anderen geteilt werden kann.

Werde ein Teil Deiner eigenen Kochshow! <<

Abendkurs**Cocktails und Snacks**

Vor einem Festschmaus mit Freunden einen klassischen Aperitif-Drink genießen, danach einen After-Dinner schlürfen oder den berühmten Martini von James Bond zelebrieren? Den Mai Tai und seine Geschichte kennen lernen? Rezepte, Tipps und Anekdoten über das Bartending während der Zubereitung von drei leckeren Cocktails mit dazugehörigem Schnick Schnack, auch gerne „Barfood“ genannt, verrät Ihnen der Barkeeper Ihres Vertrauens.

● **Kurs 9129****Giovanni Romano, Gastronom**

Do. 20.06.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule

EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Cocktails und Lebensmittel werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 22,00 pro Person)

BEWEGUNG**Kyudo****Tagesseminar****Einführungskurs in das traditionelle japanische Bogenschießen Kyudo**

Wir üben Kyudo nach dem Jahrhunderte alten Vorbild der Heki-Schule. Der japanische Bogen ist asymmetrischen, etwa 2,27 m lang und besitzt weder Pfeilauf- lage noch Visiereinrichtung. Um das Ziel in 28 m Entfernung zu treffen, wird nicht das Gerät perfektioniert, sondern der Schütze muss sich mit dessen Hand- habung entwickeln. Somit schult und fördert Kyudo Körperhaltung, Bewegungskoor- dination, Balance, Körperwahrnehmung, Konzentration, Achtsamkeit und innere Ruhe. In dem Kurs erhalten sie eine Ein-

führung mit Vorträgen, Demonstrationen und eigenen Übungen. Details finden Sie unter kyudo-saar.de.

Voraussetzungen: keine. Interessenten ab 16 Jahre. Kleidung: Sportschuhe oder dicke Socken. Bequeme Kleidung in der man sich gut bewegen kann. Die Oberbe- kleidung sollte so gewählt werden, dass sich die Sehne nicht in Knöpfen, Kragen oder ähnlichem verfangen kann.

● **Kurs 9140****Dr. Johannes Becker-Follmann, Friedrichsthal und Kyūdō-Saarbrücken e. V.**

Sa. 16.03.2024, 10:30 – 16:30 Uhr
Helenenhalle, Friedrichsthal
8 UST, EUR 16,00

KREATIVES GESTALTEN**Nähen****Nachmittagskurs****Nähen und Zuschneiden für Anfänger und Fortgeschrittene**

Was brauche ich zum Nähen? Neben der Nähmaschine, die sie, wenn mög- lich, bitte mitbringen, gibt es noch weitere Hilfsmittel die zum Nähen und Schneidern benötigt werden. Allgemein Kunststoffmaßband, Lineal, Stecknadeln, Nähnadeln, Fingerhut, Schneiderkreide, Kopierset, Scheren Papier- bzw. Folienschere, Schneiderschere für Stoff, Einkaufsliste, Qualitätsnähgarn, Volumeneinlage Thermolan, H640 oder H630 40 x 120, Kopierset Klarsichtfolie und wischfester Filzschreiber, Baumwollstoff 40 x 120 cm, Eventuell Stoffreste für die ersten Nähproben.

Fortgeschrittene können gerne eigene Nähprojekte mit bringen.

● **Kurs 9170****Claudia Tschudy-Lonsdorfer, Textil- und Bekleidungsingenieurin**

Mi. 16:30 – 18:45 Uhr
ab 28.02. - 20.03.2024, 29.05. - 10.07.2024,
11 Termine
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
33 UST, EUR 79,00

Nachmittagskurs**Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene**● **Kurs 9171****Claudia Tschudy-Lonsdorfer, Textil- und Bekleidungsingenieurin**

Do. 16:30 – 18:45 Uhr
ab 29.02. - 21.03.2024, 06.06. - 11.07.2024,
10 Termine
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
30 UST, EUR 75,00

Abendkurs**Nähen und Zuschneiden für Anfänger und Fortgeschrittene**● **Kurs 9172****Claudia Tschudy-Lonsdorfer, Textil- und Bekleidungsingenieurin**

Do. 19:00 – 21:15 Uhr
ab 29.02. - 21.03.2024, 16.05. - 11.07.2024,
11 Termine
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
33 UST, EUR 79,00

In Kooperation mit Geographie ohne Grenzen e. V. und dem Regionalverband

Führung zum Jubiläumsjahr 50 Jahre Kommunalreform und Regionalverband Saarbrücken

Sulzbach – mit Salz, Glas und Kohle groß geworden

1346 wurde die Stadt erstmalig als „Solz-pach“ erwähnt. Und noch heute weist die Salinenanlage auf die frühere Salzgewinnung hin. Später prosperierte Sulzbach dank der Steinkohle. Auch deren Spuren sind allgegenwärtig und viele schöne Häuser erinnern an Sulzbachs Glanzzeiten. Aber die Transformation ging auch an Sulzbach nicht spurlos vorbei. Wie stellt sich Sulzbach heute auf? Wie sieht die Zukunft aus? Auch diese Fragen werden unterwegs aufgeworfen.

● **Kurs 9180**

Wolfgang Willems, Gästeführer

So. 14.04.2024, 14:30 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Sulzbach, Rathaus,
Sulzbachtalstraße 81
gebührenfrei

● **Kurs 9181**

Wolfgang Willems, Gästeführer

So. 22.09.2024, 14:30 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Sulzbach, Rathaus,
Sulzbachtalstraße 81
gebührenfrei
Anmeldung erforderlich unter
www.vhs-saarbruecken.de oder
vhsinfo@rvsbr.de

In Kooperation mit Geographie ohne Grenzen e. V. und dem Regionalverband

Führung zum Jubiläumsjahr 50 Jahre Kommunalreform und Regionalverband Saarbrücken

Friedrichsthal-Bildstock – die Wiege der saarländischen Gewerkschaftsbewegung

Der Ortsteil Bildstock liegt hoch über dem Hauptort. Auf unserem Weg passieren wir u.a. die neogotische Kirche, den Villinger Park, die zur Quarzgewinnung angelegte Sandgrube, den Hoferkopf und die Marienkapelle. Im imposanten Rechtsschutzsaal lernen wir weitere Aspekte Friedrichsthals kennen, wie die Denkmalgeschützte Bergarbeitersiedlung Maybach, und erörtern dort die Frage, welche Herausforderungen heute der Strukturwandel stellt und ob er gelingt.

● **Kurs 9183**

Wolfgang Willems, Gästeführer

So. 28.04.2024, 14:30 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Bildstock, Marktplatz,
Illinger-/Neunkircher Straße
gebührenfrei
Anmeldung erforderlich unter
www.vhs-saarbruecken.de oder
vhsinfo@rvsbr.de.

● **Kurs 9184**

Wolfgang Willems, Gästeführer

So. 29.09.2024, 10:00 – 12:30 Uhr
Treffpunkt: Bildstock, Marktplatz,
Illinger-/Neunkircher Straße
gebührenfrei
Anmeldung erforderlich unter
www.vhs-saarbruecken.de oder
vhsinfo@rvsbr.de

Dozentinnen und Dozenten



CLAUDIA TSCHUDY-LONSDORFER
Textil- und Bekleidungsingenieurin

» Nach meiner Schneiderlehre und dem Abschluss des Studiums der Bekleidungstechnik im Jahr 1988 hat mich die Faszination für den Umgang mit Stoffen und textilen Materialien bis heute nicht mehr verlassen. Es ist für mich immer wieder ein Erlebnis, wie aus der großen Auswahl an Stoffen, Accessoires und Materialien am Schluss ein fertiges individuelles Bekleidungsstück oder andere textile Teile entstehen, welche sich von der heutigen schnelllebigen textilen Massenware wohltuend abheben. Neben der Neuanfertigung von Bekleidung ist auch die Wiederverwertung (Upcycling) und Aufwertung älterer Teile eine interessante, nachhaltige und herausfordernde Arbeit. «

Teil der

VSE



energis

Zeit für einen guten Tag mit neuen Energien.

Ihre Zukunft – und erst recht die Ihrer Kinder – verdient nachhaltige Lösungen. Wie die Ökostromtarife und Photovoltaik-Pakete, das Highspeed-Internet und die E-Ladelösungen von Ihrem Rundumversorger. Mehr unter **energis.de**.

Örtlicher Leiter

**Hans-Werner Franzen***Örtlicher Leiter*

Am Hirtengraben 29
66352 Großrosseln
Fon 06809 7463
vhs-grossrosseln@hans-werner-franzen.de

Anmeldung und Service

**Sandra Orzowski***Koordination Örtl. vhs, Sachbearbeiterin*

Altes Rathaus, Zi. 18
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4380
Fax 0681 506-4393
sandra.orzowski@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- Alte Schule Naßweiler
Am Kirchberg 1
66352 Großrosseln
- Dorfgemeinschaftshaus Naßweiler
Am Kirchberg 10
66352 Großrosseln
- Jagdschloss Karlsbrunn
Schlossstraße 14
66352 Großrosseln
- AWO Begegnungsstätte Dorf im Warndt
Blumenstr. 2
66352 Großrosseln

**Crocetta Sajja***Sachbearbeiterin*

Altes Rathaus, Zi. 18
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4381
Fax 0681 506-4393
crocetta.sajja@rvsbr.de

VERANSTALTUNGEN IM JAGDSCHLOSS KARLSBRUNN

Die Veranstaltungen finden in Kooperation mit der Gemeinde Großrosseln statt

Führung

Jagdschloss und Forstgarten Karlsbrunn – Kulturgeschichte und Informationen zur Inwertsetzung und Sanierung des Kulturdenkmals

Das spätbarocke Bauwerk und sein Forstgarten zählen zu den bedeutsamen Orten der Kunst und Kultur in der Region Saarbrücken. Wer die wechselvolle Geschichte des Kulturdenkmals, die heute noch erkennbaren Spuren unterschiedlichster Nutzungen und die Kulturlandschaft – an der sich die deutsche und französische Kultur begegnen – erkennt, kann den Ort und seine Ausstrahlung in die Gegenwart mit andern Augen sehen. Diese Qualitäten stiften Identität und die unverwechselbare Atmosphäre eines poetischen Ortes und lassen Menschen aufleben. Gleichfalls lieferten diese Qualitäten auch die Inspirationsquelle für die Inwertsetzung und Sanierung des Bauwerkes. Im September 2023 konnte die Sanierung der Hauptgebäude abgeschlossen und das Kulturdenkmal seiner neuen kulturellen und gastronomischen Nutzung übergeben werden. Im Rahmen von Führungen lädt die vhs in Kooperation mit der Gemeinde Großrosseln an verschiedenen Terminen Besucher*innen zu Führungen ein bei der sowohl die Kulturgeschichte des Jagdschlusses als die neuen Räumlichkeiten und ihre zum Teil museale Ausstattung und die aktuelle Kunstausstellung „Fundstücke“ der Künstlerin Monika Hau vorgestellt werden.

● Kurs 9200

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Mo. 11.03.2024, 17:00 – 19:00 Uhr
Treffpunkt: Innenhof des Jagdschlusses
Karlsbrunn
EUR 5,00

● Kurs 9200A

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Mo. 08.04.2024, 17:00 – 19:00 Uhr
Treffpunkt: Innenhof des Jagdschlusses
Karlsbrunn
EUR 5,00

● Kurs 9200B

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Mo. 13.05.2024, 17:00 – 19:00 Uhr
Treffpunkt: Innenhof des Jagdschlusses
Karlsbrunn
EUR 5,00

● Kurs 9200C

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Mo. 17.06.2024, 17:00 – 19:00 Uhr
Treffpunkt: Innenhof des Jagdschlusses
Karlsbrunn
EUR 5,00

● Kurs 9200D

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Fr. 12.07.2024, 17:00 – 19:00 Uhr
Treffpunkt: Innenhof des Jagdschlusses
Karlsbrunn
EUR 5,00

Lesung

**Am langen Tisch – Lesung über die
Kraft der Rituale und Zeremonien**

Zu jeder praktizierten Kultur von Gemein-

schaften gehört auch die Zusammenkunft zu den unterschiedlichsten Anlässen. Feste sind wohl die schönste Art des Zusammenseins von Menschen. Hier wird das Gefühl für Wertschätzung und das Miteinander zuweilen auch unausgesprochen geteilt. Die Lesung trägt den Titel „Am langen Tisch“ und thematisiert die Kraft der Rituale und Zeremonien in einer Erzählung über Vorbereitung von Festtagen in einer saarländischen Bergarbeiterfamilie.

● Kurs 9201

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Mo. 25.03.2024, 17:00 – 19:00 Uhr
Hochzeitszimmer des Jagdschlusses
Karlsbrunn
EUR 5,00

Bildvortrag

**Die Silhouette – Von der Kunst
der Schattenrisse zur Zeit des
Fürst Ludwig**

● Kurs 9202

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Di. 26.03.2024, 17:00 – 19:00 Uhr
Hochzeitszimmer des Jagdschlusses
Karlsbrunn
EUR 5,00

Bildvortrag/Diskussion

**Bauen mit den Essenzen
von Kultur und Landschaft**

Einst waren die ländlichen Hauslandschaften in der Großregion ein sicheres Indiz dafür, zu erkennen in welcher Gegend man sich gerade aufhielt. Diese Zeiten sind vorbei. Die alten saarländischen Dorfbilder mit ihren typischen Merkmalen verblasen. Abgestempelt als Schandflecke verlassen die wenigen authentisch erhaltenen Zeugnisse einer Baukultur, die

vom Überleben durch ein maßvolles Wirtschaften mit Land und einer landschaftsgebundenen Bauweise so beispielgebend erzählen könnten, die Bühne – spurlos. Kaum einer erkennt ihren inneren und äußeren Wert als Schlüssel für eine zukunftsfähige, regionale Baukultur der Gegenwart. Im Rahmen eines Bildvortrages werden das ureigene Wesen der regionalen Baukultur in ländlichen Räumen und seine Wurzeln zum Thema. Der Vortrag ist kombiniert mit einem Bildgespräch zur Ausstellung „VERGESSEN – Wo der Wert der Dinge wartet“, die in den Torzimmern und der alten Scheune des Jagdschlusses gezeigt wird.

● **Kurs 9203**

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Fr. 12.04.2024, 17:00 – 19:00 Uhr

Remise des Jagdschlusses Karlsbrunn

EUR 5,00

● **Kurs 9203A**

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Di. 11.06.2024, 17:00 – 19:00 Uhr

Remise des Jagdschlusses Karlsbrunn

EUR 5,00

Lesung

Kunst und Natur

Poesie bewegt und verbindet! In diesem Sinne lädt Kulturreferent Peter Michael Lupp im Jagdschloss Karlsbrunn zu einer „Lesestunde“ zum Innehalten und Weiterdenken über das Verhältnis Mensch und Natur ein. Zur Sprache kommen dieses Mal Texte von Rainer Maria Rilke, die mit der Annäherung an die Natur aus Sicht des Künstlers und der Künstlerin widmen. Künstler:in zu sein bedeutet bei Rilke vor allem Suchender und Empfangender zu sein und wenn immer möglich ... „die

Natur zu erfassen, um sich selbst irgendwo in ihren Zusammenhang einzufügen“. In der Frage, wie wir unseren einzigartigen Lebensraum Erde zukunftsfähig bewahren können, bekommen die Gedanken des Dichters eine aktuelle Relevanz.

● **Kurs 9204**

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Di. 23.04.2024, 17:00 – 19:00 Uhr

Hochzeitszimmer des Jagdschlusses

Karlsbrunn

EUR 5,00

In Kooperation mit Geographie ohne Grenzen e.V. und dem Regionalverband

**Führung zum Jubiläumsjahr 50 Jahre
Kommunalreform und Regionalverband
Saarbrücken**

**Großrosseln – Vom Bauerndorf
zur Industriearbeitergemeinde**

Mitte des 19. Jhd. war „Rosseln“ noch ein abgelegenes Bauerndorf, bis die Steinkohle einen Aufschwung brachte, der durch den Bahnanschluss 1907 weiter beflügelt wurde. 1974 wurden Dorf im Warndt, Emmersweiler, Karlsbrunn, Naßweiler und St. Nikolaus eingemeindet und Großrosseln kam zum heutigen Regionalverband Saarbrücken. Es konnte dabei seine Eigenständigkeit bewahren und sich zum prosperierenden Nebenzentrum entwickeln.

● **Kurs 9204D**

Karl Ernst Kugler, Gästeführer

So. 21.04.2024, 10:00 – 12:30 Uhr

Treffpunkt: Großrosseln, Rathaus

gebührenfrei

● **Kurs 9204E**

Karl Ernst Kugler, Gästeführer

So. 25.08.2024, 14:30 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Großrosseln, Rathaus

gebührenfrei

**Dozentinnen und
Dozenten**



PETER MICHAEL LUPP
Kulturreferent Regionalverband
Saarbrücken

*Auf der Suche nach dem guten
Leben ...*

» *Mein Unterwegssein in unserer facettenreichen Kulturlandschaft ist von einer beständigen Leidenschaft für das Entdecken und „Sehenlernen“ der kulturellen, naturräumlichen und poetischen Ressourcen dieses Lebensraumes geprägt. An einer der Nahtstellen Europas, an denen sich die deutsche und französische Kultur begegnen, sind sie ein Spiegel unserer kulturellen Identität und können vieles von dem vermitteln, was wesentlich ist, um ein gutes Leben zu führen und Neues zu schaffen. Darüber möchte ich mich bei meinen Erkundungen zur Nachhaltigkeit mit Ihnen austauschen ...* <<

Anmeldung erforderlich unter
www.vhs-saarbruecken.de oder
vhsinfo@rvsbr.de

EINZELVERANSTALTUNGEN

Vortrag

Eine kleine Geschichte des Buches

Wenn wir heute ein Buch zur Hand nehmen, tun wir es, um rasch etwas nachzuschlagen oder um uns zu unterhalten. Lesen ist nach wie vor ein beliebter Zeitvertreib und die Zahl an jährlichen Neuerscheinungen auf dem Buchmarkt, egal ob Sachbuch oder Unterhaltungsliteratur geht jedes Jahr in die Zehntausende. Bücher gehören zu den bedeutendsten Kulturleistungen der Menschheit, aber ihre jederzeitige und allgegenwärtige Verfügbarkeit hat sie heutzutage zu einem einfachen Konsumartikel degradiert. Umso wichtiger ist es dem Buch die Wertschätzung zu erweisen, die es verdient. Der Vortrag lädt ein zu einer Zeitreise durch die Entwicklungsgeschichte des Buches von seinen ersten Vorläufern bis zum Taschenbuch von heute. Der Vortrag wird ergänzt durch Bildmaterial.

● Kurs 9205

Manfred Bender, Antiquariat Bender

Do. 07.03.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
 Alte Schule Naßweiler
 EUR 5,00

Vortrag

Vorsorgevollmacht, Betreuung und Patientenverfügung

Informationsveranstaltung der Betreuungsbehörde des Regionalverbandes Saarbrücken zu den Themen Vorsorgevollmacht, Betreuungsrecht und Patientenverfügung. Angesprochen werden unter anderem folgende Fragen: Was bedeutet rechtlich Betreuung und wem hilft sie?

Wie kann ich selbst bestimmen, wer für mich entscheiden soll, wenn ich es selbst nicht mehr kann? Die TeilnehmerInnen erhalten kostenlos ein Exemplar bzw. Vordrucke des Justizministeriums des Saarlandes (Vorsorgevollmacht).

● Kurs 9206

Markus Mertes-Jacob, Mitarbeiter der Betreuungsbehörde des Regionalverbandes Saarbrücken

Di. 12.03.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
 Alte Schule Naßweiler
 gebührenfrei

Vortrag

Mit dem Fahrrad unterwegs in Bayern

Der Referent stellt in seinem Power-Point-Vortrag aus eigener Erfahrung empfehlenswerte Radtouren in Bayern vor, die sich als Kurzurlaube für die Dauer einer Woche anbieten. Er geht auf mögliche Organisationsformen ein (allein, Gruppe, individuell, geführt, Rundreise, Sternfahrt, Anreise, eigenes oder Leihrad), bewertet den Schwierigkeitsgrad sowie Qualität, Beschilderung und Beschreibung der Radwege, und zeigt mit vielen Bildern die Sehenswürdigkeiten entlang des Weges.

● Kurs 9207

Werner Michaltzik

Mi. 13.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
 Alte Schule Naßweiler
 EUR 5,00

Vortrag

Haushaltsauflösung – mehr Geld verdienen mit richtiger Organisation und Planung

Tipps, wie Sie mit Dingen, die von Ihnen nicht gebraucht werden, Geld machen können. Eine Haushaltsauflösung kann weit mehr sein als nur die Kosten pro-

duzierende Beauftragung einer Entrümpelungsfirma oder ein improvisierter Wohnungsflohmarkt. Der Vortrag zeigt Möglichkeiten und Strategien bei der Verwertung von Haushaltsauflösungen oder Nachlässen Kosten deutlich zu reduzieren und sogar Geld verdienen zu können.

● Kurs 9208

Manfred Bender, Antiquariat Bender

Fr. 15.03.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
 Alte Schule Naßweiler
 EUR 5,00

Workshop

Grenzen setzen

Jeder Mensch hat seine ganz persönlichen Grenzen. Bei dem einen sind sie eng gesteckt, ein anderer hingegen geht großzügig damit um. Die Fragen: „Wie kann ich lernen, mich besser abzugrenzen?“ und „Wie kann ich mich besser schützen?“ beschäftigen gerade sensible und hochsensible Menschen mitunter sehr häufig. Wenn andere oder wir selbst unsere Grenzen ständig missachten, überfordert uns das und macht uns krank. Die gute Nachricht: Grenzen setzen kann man lernen!

● Kurs 9209

Claudia Verhoeven,

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Sa. 16.03.2024, 10:00 – 15:00 Uhr
 Alte Schule Naßweiler
 EUR 28,00

Workshop

Lernen lernen

Sie möchten nochmal anfangen zu Lernen? Eine neue Sprache, eine Zusatzqualifikation oder einen neuen Beruf und haben das Lernen verlernt? Das ist kein Problem, denn das Lernen kann man wieder lernen. Welcher Lerntyp bin ich? Was für ein Zeitlerntyp bin ich? Und was

passiert im Gehirn, wenn ich Neues lerne. Das sind nur einige von etlichen Fragen die wir uns stellen werden. Freuen Sie sich auf das Training Ihrer Gehirnzellen.

● **Kurs 9210**

Claudia Verhoeven,
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mo. 18:00 – 20:00 Uhr
ab 18.03.2024, 2 Termine
Alte Schule Naßweiler
6 UST, EUR 23,00

Workshop

Was will ich wirklich und was macht mich glücklich?

Was möchte ich wirklich? Wo möchte ich hin? Was ist mir wirklich wichtig im Leben? Was kann ich verändern und was möchte ich annehmen können? Durch verschiedene Fragenstellungen, die wir durch Entspannungstechniken vertiefen, finden wir heraus, was WIR wirklich wollen und gelangen so zu mehr Zufriedenheit und Glück. Ein wichtiger Teil des Kurses ist auch das Annehmen oder Loslassen. Bequeme Kleidung und etwas zum Schreiben sind zu empfehlen.

● **Kurs 9211**

Claudia Verhoeven,
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Sa. 10:00 – 12:00 Uhr
ab 06.04.2024, 5 Termine
Alte Schule Naßweiler
14 UST, EUR 55,00

Vortrag

Bilder und Gedanken zum Unterwegsein entlang der Wege der Jakobspilger – dem „Sternenweg“

Zuweilen ist die Zeit reif, um aufzubrechen und neue Wege zu gehen. In diesem Kontext steht die über 1000-jährige Kulturgeschichte der europäischen Wege der Jakobspilger. Das europäische Modell-

projekt „Sternenweg/Chemin des étoiles“ (www.sternenweg.net) verbindet diesen Mythos mit den Ursprüngen des europäischen Gedankens in der Großregion. „Das Unterwegssein und Spurensuchen unter der Milchstraße und entlang der versunkenen mittelalterlichen Pilgerwege in unserer Heimat bietet so etwas wie den Malgrund für jene inneren Bilder, die das Leben besser verstehen lassen und auf eine neue Art für nachhaltige Lebensformen erfinderisch machen“, schreibt der Ideengeber und Leiter dieses Modellprojektes, Peter Michael Lupp, in dem zugehörigen „poetischen“ Bildband. Hinweis: Die Veranstaltung bietet eine gute Gelegenheit zur inhaltlichen Vorbereitung der geführten Pilgerwanderungen des Autors.

● **Kurs 9212**

Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken

Di. 19.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Vortrag

Trauern – bis der Schmerz nachlässt

Wer einen lieben Menschen verliert oder eine ihm wichtige Lebensaufgabe aufgeben muss, der empfindet Trauer. Doch Trauer ist mehr als nur ein Gefühl, wer trauert, dessen Seele leidet schmerzlich und auch das körperliche Befinden wird negativ beeinflusst. Leider gibt es gegen den Schmerz der Trauer keine „Pille“, nur die „mächtige Zeit“ kann wirklich helfen. Dennoch kann es hilfreich sein, den Prozess der Trauer kennenzulernen und die Veränderungen darin als ermutigende Zeichen für den Weg in ein Leben zu erkennen, das wieder ein Leben mit Freude ist.

Dozentinnen und Dozenten



CLAUDIA A. VERHOEVEN
Dozentin für Psychotherapie

» Bei meiner Tätigkeit an der vhs ist es für mich von großer Bedeutung, die Menschen in ihrer Unterschiedlichkeit, so wie sie sind, bedingungslos anzunehmen. Mit Vorträgen, Kursen und Workshops zum Thema Hochsensibilität helfe ich Betroffenen, die positiven Seiten mehr zu leben und mit den „negativen“ Seiten besser umgehen zu lernen. Außerdem ist es mir wichtig, Eltern, Partner, Lehrer, Erzieher, Freunde usw. zu informieren, was Hochsensibilität ist, und so mehr Verständnis zu erreichen. Des Weiteren biete ich verschiedene Entspannungskurse und Workshops für mehr Gelassenheit an. Gerade in unserer heutigen schnelllebigen Zeit sowie in der momentanen Krisensituation ist es wichtiger denn je, ruhig und gelassen zu bleiben. Ich freue mich, Sie begleiten zu dürfen, auf dem Weg zur inneren Ruhe. «

● Kurs 9213

**Marita Rings-Kleer, Trauerbegleiterin,
Seelsorgerin i.R.**

Do. 21.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

Vortrag

Tiere im Haushalt – Fragestellungen und Denkanstöße für eine gelungene Mensch-Tier-Beziehung

Die Gründe, warum Menschen Haustiere halten und sich dabei mal für diese mal für jene Tierart entscheiden, sind so vielfältig wie die Menschen selbst. Damit aber ein harmonisches Zusammenleben zwischen Menschen und Tier möglich ist, sollten sich die Menschen, bei denen die Verantwortung für das Gelingen dieser „Partnerschaft“ liegt, vorab einige wichtige Fragen stellen und erst dann den entscheidenden Schritt tun und das gewünschte Tier anschaffen oder vielleicht ein anderes wählen oder gegebenenfalls von der Haltung eines Tieres Abstand nehmen. Unstreitig ist, dass die Haltung von Tieren das Leben von Menschen beträchtlich bereichern und mit Freude erfüllen kann. Dabei muss aber klar sein, dass die Haltung von Tieren auch mit dauernden, teils langjährigen Pflichten verbunden ist, deren Erfüllung maßgeblich das Wohl des Tieres beeinflussen. Angesprochen werden in dem Vortrag unter anderem Themen wie die Kriterien, nach denen ein Tier ausgesucht werden sollte, Kosten der Tierhaltung, Krankheit und Tod des Tieres und nicht zuletzt die Trauerarbeit nach dem Verlust eines Hausgenossen. Im Anschluss steht der Referent für Fragen gerne zur Verfügung.

● Kurs 9214

Manfred Bender, Antiquariat Bender

Do. 25.04.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

Bildvortrag

Moore

Moore erbringen beispielsweise durch das Binden von Kohlendioxid grundlegende Ökosystemleistungen und vieles mehr. Dennoch sind Moore stark gefährdet. Dieser Vortrag führt in das Ökosystem Moor ein und gibt einen Einblick, warum Moore Gefahren ausgesetzt sind. Ferner zeigt er Wege auf, wie man Moore und damit auch unser Klima schützen kann.

● Kurs 9215

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Di. 26.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

Junge vhs

Die Zauberwerkstatt für Kinder

🌱 6 bis 14 Jahre

Jetzt wird's magisch und kreativ zugleich! Marco Lauer lädt ein, in seine brandneue Zauberwerkstatt, wo gemeinsam für einen ganzen Tag an vielen Tricks und Illusionen getüftelt wird. Die Kinder lernen eine Vielzahl an einfach auszuführenden Zaubertricks und bekommen jede Menge Tipps und Tricks vom Profi für die eigene Vorführung zu Hause. Am Ende des Tages präsentieren die Kinder sogar ihre eigene Zaubershow mit ganz großen Geheimnissen! Zudem darf natürlich ein kleiner Einblick in Marcos aktuelles Zauberprogramm nicht fehlen. Der prall gefüllte Zauberbeutel darf im Anschluss an den Kurs selbstverständlich mit nach Hause genommen werden.

Wir bitten Sie außerdem, Ihren Kindern für die Mittagspause etwas zu Essen sowie ausreichend zu Trinken mitzugeben.

Dozentinnen und Dozenten

**ROLF WEBER**

**Dipl.-Ing. Arbeitsschutz- und
Arbeitssicherheitsexperte**

» Rolf Weber, gelernter und studierter Nachrichtentechniker, ehem. Führungskraft der Feuerwehr, Sicherheitsbeauftragter, Bürgerberater der Feuerwehr Riegelsberg. Ich freue mich auf lebendige Wissensvermittlung. «

● Kurs 9216

**Marco Lauer Magic,
Zauberkünstler & Illusionist**

So. 07.04.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 24,00 (zzgl. Materialgebühr EUR 10,00
bar vor Ort)**Vortrag****Sicherheit und Gefahren bei der
Gartenarbeit**

Eigentlich eine ganz profane einfache Arbeit, oder? Haben Sie beim Graben feste durchtrittsichere Schuhe an? Verwenden Sie elektrische Heckenscheren mit FI-Schalter? Hat Ihre Heckenschere einen Astabweiser? Verwenden Sie beim Hoch-Entasten eine standfeste Leiter mit breiten Füßen? Allesamt bergen diese und andere Arbeiten Gefahren, denen man begegnen kann. Das „gewusst wie“ (und noch viel mehr) erfahren Sie bei diesem Vortrag.

● Kurs 9217

**Rolf Weber, Dipl.-Ing. Arbeitsschutz-
und Arbeitssicherheitsexperte**

Mo. 08.04.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

gebührenfrei

Workshop**Hochprozentige Flaschengeister**

Kräuterschnäpse und Liköre selbst ansetzen – von Medizin bis Genuss. Ich nehme Sie mit auf eine Zeitreise von der Entstehung unserer Kräuterschnäpse bis zum Genusslikör der heutigen Zeit Vom Ansetzen mit heimischen Kräutern bis zur Anwendung.

● Kurs 9218

Tanja Both

So. 12.05.2024, 16:30 – 18:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 14,00 (zzgl. EUR 6,00 für Material/
Verkostung vor Ort in bar zu zahlen)**Veranstaltungsreihe:****Lebensmittel Wasser – ein Warndtprodukt****Vorbemerkungen:**

Die TeilnehmerInnen erhalten in drei Vorträgen Einblicke in die Welt des Wassers. Dabei wird auf die Entwicklungsstufen genauso eingegangen wie auf die verschiedenen Arten. Selbstverständlich gehört bei jedem Vortrag ein Lichtbildervortrag dazu. Die Vorträge sind in sich abgeschlossen und eine Teilnahme ist unabhängig von der Teilnahme an allen Vorträgen möglich. Die Veranstaltungsreihe wird in Kooperation mit dem WasserZweckverband Warndt durchgeführt.

Vortrag**Lebensmittel Wasser –
ein Warndtprodukt
(Teil 1/Einführung)**

Einführung in die Thematik/Was ist Trinkwasser. Die Qualität unseres Trinkwassers: charakteristische Eigenschaften, Testate und Gutachten. Wegen der eingeschränkten Anzahl von Sitzplätzen ist eine vorherige

Treffpunkt: Betriebsgebäude des Wasserzweckverbandes Warndt, Am Bürgermeisteramt 1, 66333 Völklingen-Ludweiler

● Kurs 9219

Tobias Speicher, Betriebsleiter

Do. 11.04.2024, 18:00 – 20:00 Uhr

Treff: Betriebsgebäude des Wasserzweckverbandes Warndt, Ludweiler gebührenfrei

Vortrag**Lebensmittel Wasser –
ein Warndtprodukt
(Teil 2/Die Wassergewinnung)**

Grundlagen/Wasserkreislauf und Niederschläge/Das Grundwasser/Die Wasserbi-

**Dozentinnen und
Dozenten****MARCO LAUER****Zauberkünstler & Illusionist**

» Komm, lass uns zaubern!
Seit meinem sechsten Lebensjahr fasziniert und fesselt mich die Zauberkunst im wahrsten Sinne des Wortes. Angefangen hat alles ganz klassisch mit dem ersten Zauberkasten. Zauberkunst ist mehr als Täuschung und Illusion. Zauberkunst ist eine internationale Sprache, die jeder versteht: die Sprache des Staunens. Ob Groß oder Klein, Jung oder Alt und egal welcher Herkunft – Zauberkunst verbindet! Genau dieses Gefühl möchte ich durch meine Kurse transportieren und hinaus in die Welt tragen. Und wer weiß, vielleicht hat Dich ja auch schon bald das Zauberfieber gepackt! «

lanz im Warndt/Grundwasserneubildung und Grundwasserdargebot Die natürliche Bodenreinigung/Das Wasserschutz-gebiet/ Technische Maßnahmen/Die Grundwasserbeschaffenheit.

● **Kurs 9219A**

Tobias Speicher, Betriebsleiter

Do. 18.04.2024, 18:00 – 20:00 Uhr

Treff: Betriebsgebäude des Wasserzweckverbandes Warndt, Ludweiler gebührenfrei

Vortrag mit Besichtigung

Lebensmittel Wasser – ein Warndtprodukt (Teil 3/Die Technik der Wasserversorgung/Die Wasserförderung)

Aufgaben, die Bohrungen, Wasseraufbereitung, das Wasserwerk, der Aufbereitungsprozess, die Wasserspeicherung, die Hochbehälter, die Wasserverteilung sowie Besichtigung der Brunnenanlage.

● **Kurs 9219B**

Tobias Speicher, Betriebsleiter

Sa. 20.04.2024, 10:00 – 12:00 Uhr

Treff: Betriebsgebäude des Wasserzweckverbandes Warndt, Ludweiler gebührenfrei

Vortrag

Richtig vererben, verschenken – Steuern sparen

Der Vortrag beschäftigt sich mit zwei Dingen, denen der Mensch nicht entgehen kann: Tod und Steuern. Rechtsanwalt Daniel Jung – Fachanwalt für Erb- und Steuerrecht – stellt die gesetzliche Erbfolge dar, erläutert, welche Möglichkeiten man bei der Testamentserstellung hat und wie man das Testament wirksam und rechtssicher abfassen kann. Auch das Pflichtteilsrecht wird erläutert. Außerdem erklärt RA Daniel Jung, wie Vermögen zu Lebzeiten übertragen werden kann und

wie die Übertragenden sich absichern können. Er geht ferner auf Erbschafts- und Schenkungssteuer ein, bzw. darauf, wie man sie vermeiden oder geringhalten kann.

● **Kurs 9220**

Daniel Jung, Rechtsanwalt

Mo. 15.04.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Kompaktkurs

Demenz-Partner-Kurs

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Umgangs mit Menschen, die an Demenz leiden. Es werden einfache Techniken vorgestellt, die im Alltag helfen können und wie man eine stärkere Verbindung zu Betroffenen aufbauen kann.

● **Kurs 9221**

Anita Lender-Beck,

Demenzverein Köllertal e. V.

Di. 17:00 – 19:30 Uhr

21.05.2024, 1
Alte Schule Naßweiler
gebührenfrei

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gemeinde Großrosseln statt.

Einzelveranstaltung

Lesung mit Ellen Litzenburger

Die Autorin liest aus ihrem Buch „Wandern für die Seele“. Zauberhaft und facettenreich zieht das kleine Saarland jeden mit seinen Naturschönheiten und Kulturlandschaften in den Bann. Ellen Litzenburger hat 20 Wohlfühl Touren zusammengestellt, die durch verwunschene Wälder, zu roten Felsenriesen, in einen duftenden Apfelblütenrausch, zu glitzernen „Wasserspiegeleien“ oder unseren französischen Nachbarn führen. Gemütliche Einkehrmöglichkeiten verwöhnen

Dozentinnen und Dozenten



DANIEL JUNG

Rechtsanwalt, Fachanwalt für Erb-, Steuer- und Medizinrecht

» Daniel Jung, Jahrgang 1976, Rechtsanwalt seit 2002 in Neunkirchen (Rechtsanwälte Halm & Presser), Fachanwalt für Erb-, Steuer- und Medizinrecht, ist seit über 20 Jahren als Dozent für die Volkshochschule des Regionalverbands tätig. Er hält Vorträge zu rechtlichen Themen, z. B. zur Erstellung von Testamenten, Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen, Steuer- und Vereins- und Nachbarschaftsrecht. «

den Gaumen mit dem Wohlgeschmack der köstlichen saarländischen Küche. Mit Tipps zur entspannten An- und Abreise, genussvollen Einkehr und zu Sehenswertem am Wegesrand wird ein Rundum-Sorglos-Paket daraus. Passend zu der Lesung findet am Sa. 27.04.2024 eine Wanderung mit Ellen Litzenburger statt.

● **Kurs 9223**

Ellen Litzenburger, Dipl.-Geogr.

Fr. 26.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Treffpunkt Jagdschloss Karlsbrunn
gebührenfrei

Anmeldungen: +49 68 98 449-0 (Zentrale)
oder + 49 68 98 449-124 (Nadia Haag)
oder nadia.haag@grossrosseln.de oder
www.ticket-reional.de/grossrosseln,
Hotline: + 49 651 97 90-777 (hier fallen
noch Gebühren an)

Die Veranstaltung findet in Kooperation
mit der Gemeinde Großrosseln statt

Wanderung

**Wanderung zur Lesung mit Ellen
Litzenburger**

Passend zur Lesung findet an diesem Tag die entsprechende Wanderung (ca. 7 km) „Wald und Wild“ um den Seelenort Karlsbrunn statt. Im Warndt zieht der Wald betörende Register: dunkles Fichtengrün, luftiges Birkenweiß, Eberescheneorange, Buchenpracht und Eichenkraft ... tauchen wir ein und lassen die Seele baumeln. Passend zu der Wanderung findet am Fr. 26.04.2024 eine Lesung mit Ellen Litzenburger statt.

● **Kurs 9223A**

Ellen Litzenburger, Dipl.-Geogr.

Sa. 27.04.2024, 10:00 – 13:30 Uhr
Treffpunkt: Innenhof des Jagdschlusses
Karlsbrunn
EUR 5,00

Anmeldungen: +49 68 98 449-0 (Zentrale)
oder + 49 68 98 449-124 (Nadia Haag)
oder nadia.haag@grossrosseln.de oder
www.ticket-reional.de/grossrosseln,
Hotline: + 49 651 97 90-777 (hier fallen
noch Gebühren an)

Junge vhs

Lirum Larum Löffelstiel! Zauberkurs

✦ **6 bis 12 Jahre**

Was ist denn das für ein seltsamer Name? Dieser Kurs hat es in sich! Gemeinsam tauchen wir ein, in die faszinierende Welt der Magie. Wir beschäftigen uns nicht nur im Detail mit einigen Zauberticks und Zaubersprüchen, sondern mixen sogar unseren eigenen magischen Zauberspruch. Zudem gibt's einen Einblick in die magisch-verhexte Zaubershow von Marco Lauer. Mehr Magie an einem Tag kann man nicht mit nach Hause nehmen! Pro Kind ist deshalb zusätzlich eine Materialkostenpauschale in Höhe von EUR 10,00 vor Ort zu entrichten.

Wir bitten Sie darum, Ihren Kindern für die Mittagspause etwas zu Essen sowie ausreichend zu Trinken mitzugeben.

● **Kurs 9224**

**Marco Lauer Magic,
Zauberkünstler & Illusionist**

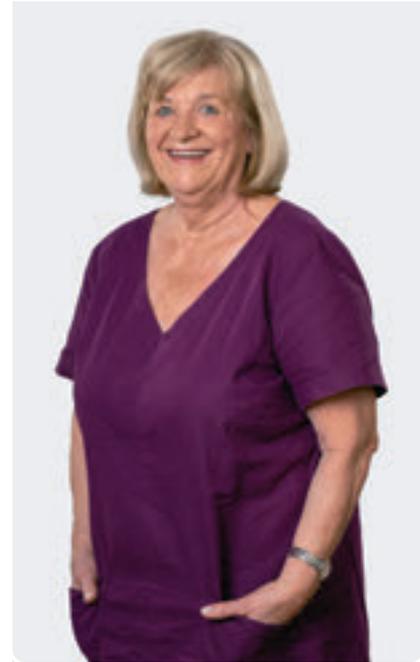
So. 04.08.2024, 10:00 – 15:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 20,00 (zzgl. Materialgebühr EUR 10,00
bar vor Ort)

Vortrag

Hochsensibilität und Burnout

Sind vor allem Hochsensible von einem Burnout betroffen? Oder betrifft es auch Nicht- Hochsensible? Was kann ich tun, um ein Burnout zu vermeiden bzw. nie wieder in ein Burnout zu rutschen? Wie kann ich meine Gedanken verändern um auch in stressigen Situationen gelassen

**Dozentinnen und
Dozenten**



ANITA LENDER-BECK

**Vorsitzende des
DEMENZ-Vereins im Köllertal e. V.**

» Als leitende Krankenschwester im Ruhestand übernahm Frau Anita Lender-Beck 2016 den Vorsitz des DEMENZ-Vereins im Köllertal e. V. Seitdem gilt der Verein als wichtige soziale Einrichtung im Köllertal für demenziell Erkrankte und deren Angehörige. Bereits viele Jahre führt die Dozentin Fortbildungen in Form von Vorträgen und Seminarreihen durch und bietet somit Hilfe und Unterstützung für Betroffene. «

zu bleiben? Oder ist es an der Zeit, mein Leben komplett zu überdenken und endlich das zu tun was mich erfüllt?

● **Kurs 9225**

Claudia Verhoeven,
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mo. 29.04.2024, 19:00 – 21:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

Vortrag

**Willkommen Wolf –
Daten, Fakten, Zahlen zum Wolf**

Mit dem Abschuss des letzten Wolfes nahe Lisdorf am 1. Mai 1900 durch Jagdaufseher Jakob Bohn galt der Wolf in ganz Südwestdeutschland als ausgerottet. Heute leben in Deutschlands freier Wildbahn wieder Wölfe. Der Wolf ist eine nach dem Bundesnaturschutzgesetz streng geschützte Tierart. 2023 kehrte der Wolf ins Saarland zurück. Sie möchten mehr wissen? Darüber, wie es sich mit dem wilden Heimkehrer Wolf leben lässt, will Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter in Quierschied, informieren. Freuen sie sich auf einen spannenden Vortrag, einige grundsätzliche Fragen und interessante Einblicke in die Welt der Wölfe, die das sachliche Miteinander erleichtern.

● **Kurs 9226**

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Fr. 03.05.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

Vortrag

**AD(H)S – Krankheit oder
Erziehungsproblem?**

Die Zahl der Betroffenen Kinder, welche an AD(H)S leiden beträgt zwischen 3-5% und steigt stetig. Dies führt oftmals zu Erziehungsproblemen und zu „Kämpfen“ gerade auch in Hausaufgabensituationen.

Doch was bedeutet AD(H)S und woran erkennt man diese Erkrankung? Wie kann AD(H)S behandelt werden? Und wie kann die familiäre und schulische Situation verbessert werden? Diese Inhalte werden im Rahmen des Vortrages genauer betrachtet und im gemeinsamen Austausch erläutert.

● **Kurs 9227**

**Andrea Marianne Frank, zertifizierte
Elterntainerin bei ADS/ADHS**

Mo. 06.05.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

**Vortragsreihe: Bergbau an der Saar –
Ein historischer Abriss**

In der Vortragsreihe wird auf über 300 Jahre Bergbau an der Saar zurückgeblickt. Die Vorträge sind in sich abgeschlossen und eine Teilnahme ist unabhängig von der Teilnahme an allen Vorträgen möglich.

Einzelveranstaltung

Vortrag I

Erste Hinweise über Kohlengräberei, abgebildet im Schöffenstein von Neumünster bei Ottweiler, die Belehnungsurkunde Kaiser Karls V. an den Grafen Philipp II. von Nassau-Saarbrücken von 1546 und der Urkunde von 1572 über die Option in Geislautern Kohlen zu graben. Weitere Dokumente belegen frühe Kohlengräberei 1588 in Püttlingen. Im Weiteren befasst sich der Vortrag dann überwiegend mit den beiden Gruben Geislautern und Großwald bis zur preußischen Übernahme im November 1815.

● **Kurs 9228**

Hubert Kesternich

Di. 07.05.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

Einzelveranstaltung

Vortrag II

Die Übernahme der Gruben an der Saar – bis dahin unter französischer Verwaltung stehend bzw. an französische Unternehmen zur Kohlenausbeute verpachtet – durch die preußische Bergamtskommission in Saarbrücken, bis zur Übernahme der preußischen Gruben durch die „Administration des Mines domaniales françaises de la Sarre“ 1920 als Folge des Versailler Vertrages. Im Vortrag wird Bezug auf den ersten Generalstreik an der Saar 1919, den Bergarbeiterstreik von 1923, die Verunfallungen (Kohlenstaub- und Schlagwetterexplosionen), die Lohnentwicklung, die Arbeits- und Lebensbedingungen, die Verringerung der Beschäftigten als Folge von Stilllegungen in den 1920er- und Anfang der 1930er-Jahre, sowie die weitere Entwicklung bis 1945 genommen.

● **Kurs 9228A**

Hubert Kesternich

Mo. 13.05.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

gebührenfrei

Einzelveranstaltung

Vortrag III

Die Entwicklung der Saargruben nach 1920 bis zur Stilllegung des Bergbaus an der Saar 2012. Dabei wird auf den Neubeginn 1945, den Generalstreik im Februar 1955, die Schlagwetter/Kohlenstaubexplosion vom 7. Februar 1962, den Bergarbeiterstreik vom September 1969, die Kohlenkrise mit folgenden Stilllegungen von Gruben, bis zur Stilllegung der letzten Grube 2012 genommen

● **Kurs 9228B**

Hubert Kesternich

Di. 20.08.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

Vortrag**Die Klimaänderung und ihre regionalen Auswirkungen am Beispiel des Warndt**

Temperaturrekorde – Hitzewellen – Trockenheit – Starkregenereignisse – Überflutungen. Die Folgen der globalen Klimaänderung beeinflussen bereits deutlich unsere gesamte Lebenswelt. Welche Effekte zeigen sich in der Atmosphäre, den Gewässern und Böden? Was geschieht im Wald und in unseren Siedlungsräumen? Und was können wir tun, um diese Entwicklung nachhaltig zu bremsen? Der Vortrag thematisiert Faktoren des lokalen Wettergeschehens sowie Ursachen der Klimaänderung und deren Auswirkungen auf unsere Umwelt am Beispiel des Warndts.

● Kurs 9229

Jürgen Krisam,

M.Sc. Umweltwissenschaften

Fr. 10.05.2024, 18:00 – 20:15 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

PowerPoint-Präsentation**Bienen: das sollte jeder wissen**

Dass Bienen Insekten sind, den Menschen Honig liefern und dafür sorgen, dass wir reichlich Früchte ernten können, weil sie die Blüten der Pflanzen bestäuben, wissen die meisten Menschen. Einzelheiten zu ihrem Körper, zu ihrem Lebensraum, ihrem Alltag, ihrer Ernährung und zu den verschiedenen Arten kennen dagegen viele Menschen nicht. In der PowerPoint-Präsentation erhalten die TeilnehmerInnen Antworten auf diese Fragen und sonstiges Wissenswertes über die Bienen.

● Kurs 9230

Josef Ruschel

Mi. 14.08.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

Diavortrag**Schmetterlinge: das sollte jeder wissen**

Dass Schmetterlinge von Blume zu Blume flattern, um Nahrung zu suchen, wissen die meisten Menschen. Auch dass sie zu den Insekten zählen, meistens einen kleinen, dünnen Körper mit vier großen, oft farbigen oder bunten Flügeln haben. In dem DiA-Vortrag wird auf viele Einzelheiten um die Schmetterlinge eingegangen, unter anderem: Welche Arten von Schmetterlingen gibt es? Wo leben Schmetterlinge? Wie vermehren sich Schmetterlinge? Wie wird aus der Raupe ein Schmetterling? Was bedeuten die Flügelmuster? Was fressen Schmetterlinge? Wie lange leben sie und was machen sie im Winter? Was sind die Feinde der Schmetterlinge? Welche Phasen durchläuft der Schmetterling während seines Lebens? Wo gibt es keine Schmetterlinge?

● Kurs 9231

Roland Summkeller

Fr. 16.08.2024, 19:15 – 20:45 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

Bildvortrag**Orte der Kunst und Kultur im Regionalverband Saarbrücken**

In der Region Saarbrücken gibt es eine Reihe besonderer Orte der Kunst und der Kultur zu entdecken, die entweder eine kulturgeschichtliche Bedeutung aufweisen oder zur Baukultur der Gegenwart zählen und gleichfalls einen öffentlichen, kulturellen und künstlerischen Sammlungs- und Sendungsauftrag verfolgen. Neben etablierten, zum Teil auch überregional bedeutenden Kunst- und Kulturinstitutionen gehören dazu auch weniger bekannte Orte. Dazu gehört auch das Jagdschloss und der Forstgarten Karlsbrunn. Die

Dozentinnen und Dozenten

STEFAN KEES

Dozent und örtlicher Leiter

» Die Natur und ihre Schönheit stets neu entdecken!

„Bevor ich Leiter der vhs-Außenstelle Quierschied wurde, war ich bereits mehrere Jahre als Dozent im Bereich Ökologie, Umwelt- und Naturschutz tätig. Meine Kurse sind geeignet für Menschen jeden Alters, angefangen bei Kindern und Jugendlichen bis hin zu Erwachsenen. Ich liebe es, Menschen für die Natur und ihre Schönheit zu begeistern und entdecke dabei stets selbst Neues.“

verbindende Linie ist, dass sie alle – auf unterschiedlichste Art und Weise – Kultur- und Kunstprojekte sowie gesellschaftsrelevante Themen aus dem jeweiligen „Geist des Ortes“ heraus entwickeln und ausgestalten. Im Rahmen eines Bildvortrags stellt der Kurator des Projekts diese Orte der Kunst und der Kultur mit ihren individuellen Potentialen vor. Die zugehörige Broschüre ist an diesem Abend erhältlich (kostenfrei).

● **Kurs 9232**

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Di. 14.05.2024, 17:00 – 19:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Vortrag mit Präsentation

Verhaltenstipps nach Verkehrsunfall

Fast jeder war schon in einen Verkehrsunfall verwickelt. Nach dem ersten Schock und hoffentlich ohne größere Verletzungen sind viele jedoch unsicher und zurückhaltend hinsichtlich juristischer Fragen und des weiteren Vorgehens. Interessante und hilfreiche Tipps nach einem Verkehrsunfall mit dem Kraftfahrzeug: Wie verhalte ich mich gegenüber dem Unfallgegner? Aus Sicht des Schädigers. Aus Sicht des Geschädigten Wie verhalte ich mich gegenüber der Versicherung? Ist ein Gutachter immer sinnvoll? Welche Rechte und Pflichten habe ich? Was gilt beim Thema Anwalt? ... und natürlich gerne Fragen aus dem Publikum.

● **Kurs 9233**

Dipl.-Ing. Torsten Bellmann

Fr. 17.05.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Wochenendseminar

Brandschutz im Alltag

In dem Seminar werden die TeilnehmerInnen darüber aufgeklärt, was unter „Brandschutz“ zu verstehen ist. Welche Gesetze und Vorschriften sind zu beachten? Wo gibt es Rauchmelder zu kaufen? Worauf ist beim Kauf zu achten? Was bedeuten die Prüfzeichen? Wer ist für die Installation verantwortlich? Wo muss die Installation erfolgen? Wie erfolgt die richtige Montage? Welche Arten von Feuerlöschern gibt es? Welche Vor- und Nachteile haben die einzelnen Löscher? Wie funktioniert ein Feuerlöscher? Welche Prüfintervalle sind vorgesehen? Zudem können die TeilnehmerInnen selbst die Handhabung eines Feuerlöschers in der Praxis üben.

● **Kurs 9234**

**Wendelin Reichert,
stellv. Gemeindeführer**

Sa. 25.05.2024, 15:00 – 17:00 Uhr
Feuerwache Ost der FFW Großrosseln,
LB Ost
gebührenfrei
Anmeldung bis 17.05.2024 erforderlich

Vortrag

Was muss, was sollte, was darf nicht in einen PKW?

Wissen Sie, was Sie in Ihrem Kfz alles mitnehmen müssen, was Sie mitnehmen sollten und was besser nicht in einen PKW gehört? Nach diesem Vortrag sind Sie wieder auf dem neuesten Stand.

● **Kurs 9235**

**Rolf Weber, Dipl.-Ing. Arbeitsschutz-
und Arbeitssicherheitsexperte**

Mo. 27.05.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
gebührenfrei

Bildvortrag

Sylt und Helgoland

Deutschlands nördlichste Insel, 40 km Sandstrand, 280 km Radwege, 33% Naturschutzgebiete, wenige Einheimische und bis zu 1 Million Gäste – warum ist Sylt als Urlaubsziel so beliebt? Was Sylt seinen BesuchernInnen bietet, zeigt dieser Bildvortrag: ein lebendig-urbanes Westerland, typisch friesische Dörfer, viel Landschaft und ein weiter Himmel – all das und noch viel mehr Bekanntes und Unbekanntes, verbunden mit vielen Informationen zu Land und Leuten und ergänzt mit einem Ausflug nach Helgoland, Deutschlands einziger Hochseeinsel, die man auch einmal gesehen haben sollte.

● **Kurs 9236**

Werner Michaltzik

Di. 28.05.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Veranstaltungsreihe: Frankreich

Frankreich – unseren direkten Nachbarn – besser kennen zu lernen – das ist Ziel einer Veranstaltungsreihe, die sich in drei Terminen mit den Themen Geschichte, Land und Leute und Weltweit beschäftigt. Die Termine können unabhängig voneinander besucht werden.

Vortrag

Frankreich – Geschichte

Im ersten Teil der Veranstaltungsreihe wird den Teilnehmern die Geschichte von Frankreich erklärt.

● **Kurs 9237**

Karsten Deetz

Mi. 29.05.2024, 18:30 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Vortrag**Frankreich – Land und Leute**

Im zweiten Teil der Veranstaltungsreihe erfahren die TeilnehmerInnen etwas über das Land und die Bevölkerung im Allgemeinen.

● Kurs 9238

Karsten Deetz

Do. 30.05.2024, 18:30 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

Vortrag**Nachhaltig wohnen und heizen**

Im Wohnbereich fallen ein Fünftel der individuellen Emissionen an. Insbesondere für Raumwärme wenden deutsche Haushalte große Mengen Energie auf. Obwohl Heizungen und Haushaltsgeräte immer effizienter werden, nahmen die CO₂Emissionen im Bereich Wohnen in den letzten Jahren nur geringfügig ab. Was können wir tun, um Emissionen und Ressourcen im Haushalt zu sparen? Dieser Vortrag betrachtet unterschiedliche Bereiche des Wohnens und gibt praktische Tipps für die vier Wände!

● Kurs 9239

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Mo. 03.06.2024, 19:00 – 21:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

Veranstaltungsreihe: Afrika

Vortrag**Afrika I (Geschichte, Land und Leute)**

Im ersten Teil der Veranstaltungsreihe wird den TeilnehmerInnen insbesondere die Geschichte Afrikas erklärt. Außerdem werden Fotos von einer Reise durch Nordafrika gezeigt und erläutert. Eine Teilnahme ist auch möglich, ohne an Teil II teilzunehmen.

● Kurs 9240

Karsten Deetz

Do. 13.06.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

Vortrag**Afrika II (von Westafrika bis Namibia)**

Im zweiten Teil der Veranstaltungsreihe werden den TeilnehmerInnen Fotos von einer Reise von Westafrika bis nach Namibia gezeigt und erläutert. Eine Teilnahme ist auch möglich, ohne an Teil I teilgenommen zu haben.

● Kurs 9240A

Karsten Deetz

Do. 27.06.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

Einzelveranstaltung**Schmuzzeln für Anfänger – Lachen für Fortgeschrittene**

Limericks und andere Gedichte klar zusammegereimt – nidd nur in Saarbrügger Platt. Limericks und andere Gedichte witzig zusammegereimt – nicht nur in Mundart.

● Kurs 9241

Friedel Ehrbächer, Mundartautorin

Mi. 12.06.2024, 15:30 – 16:30 Uhr

AWO Begegnungsstätte Dorf im Warndt gebührenfrei

PowerPoint-Präsentation**Mehr als „Max und Moritz“ – Leben und Werk von Wilhelm Busch**

„Max und Moritz“ kennt wohl jede/r Deutsche seit Kindertagen. Aber Wilhelm Busch hatte noch andere Talente, die den meisten nicht bekannt sind. Der Referent, Werner Michaltzik, hat sich intensiv in den aktuellen Stand der Forschung über Wilhelm Busch und seine Zeit eingeleesen.

Dozentinnen und Dozenten**WERNER MICHALTZIK**

» Jahrgang 1952, pensionierter Polizeibeamter, reist gerne und liest viel, mehrsprachig, sammelt unnützes, aber dennoch interessantes Wissen, das er gerne in Vorträgen weitergibt. «



Über Kindheit, Leben, Werke in Bild und Schrift, Vorlieben und Abneigungen, sein Nachwirken und viele weitere unbekannt Details informiert dieser Power-point-Vortrag, reich bebildert, wie es für Autor und Werk angemessen und zu erwarten ist.

● **Kurs 9242**

Werner Michaltzik

Di. 18.06.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

Vortrag

Ratgeber Rentensteuer

Sie haben bei den hochkomplizierten Steuerregeln den Überblick verloren? Viele neue Steuervorteile, auch für Ruheständler und aktive Arbeitnehmer bergen eine Menge Steuersparpotential. Immer häufiger wird im Ruhestand die Steuererklärung Pflicht. Doch Freibeträge und Pauschalen helfen die Steuerlast zu begrenzen oder zu vermeiden. Bei dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung (Änderung Besteuerungsanteil Neurentner ab 2023: 82,5 % und 2024: 83 % – geplant im Wachstumschancengesetz). Sie erfahren mehr über alle Steuererleichterungen wie Werbungskosten, Sonderausgaben, Altersentlastungsbetrag, Vorsorgeaufwendungen, Handwerkerleistungen, außergewöhnliche Belastungen, ... etc. Auch die wichtigen Fristen werden genau erläutert. Sie bekommen fachliche Unterstützung zum Ausfüllen der komplexen Formulare. Aktuelle gesetzliche Neuerungen (z. B. energetische Gebäudesanierung, Entlastungspakete der Regierung, Energiepreispauschale, Doppelbesteuerung,) sind lohnendes Wissen. Der Kurs endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung

von persönlichen Fragen zum Thema.

● **Kurs 9243**

Klaus-Peter Schäfer, Beratungsstellenleiter Lohnsteuerhilfe HILO Wemmetsweiler

Mi. 26.06.2024, 18:00 – 20:15 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 8,00

Vortrag

Nachbarschaftsrecht

Streitigkeiten zwischen Nachbarn beschäftigen – Jahr ein, Jahr aus – die Gerichte. Themen: Grillen, Lärmbelästigungen und Bauarbeiten auf dem Nachbargrundstück, Zustimmung des Nachbarn zu einem Bauvorhaben. Was ist bei einem Überbau zu beachten? Abstände von Bäumen, Pflanzen und Sträuchern zum Nachbargrundstück, überhängende Äste und Laubfall vom Nachbargrundstück, Kosten für die Festlegung der Grundstücksgrenze, Beleidigungen und Provokationen von Nachbarn und Gegenmaßnahmen, Installation einer Überwachungskamera: was ist zu beachten? Die TeilnehmerInnen erhalten ein Skript.

● **Kurs 9244**

Daniel Jung, Rechtsanwalt

Do. 01.08.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

Vortrag

Rechtzeitig alles regeln – Bestattungsvorsorge

In unserem Leben planen wir viele Dinge und versuchen für vieles eine Regelung oder Vorsorge zu treffen. Aber was kommt nach dem Leben? Was kommt bei Verlust eines Angehörigen neben der Trauer auf einen zu, was ist zu tun und was für Möglichkeiten gibt es? Wir informieren Sie darüber, was für Bestattungsformen und was für Vorsorgemög-

lichkeiten es heute gibt, um sich und die Hinterbliebenen sowohl finanziell als auch organisatorisch zu entlasten.

● **Kurs 9246**

Thomas Tomczyk

Do. 08.08.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

gebührenfrei

PowerPoint-Präsentation

Führerschein-Auffrischung

Die Wissensauffrischung für den Führerschein umfasst eine gründliche Auffrischung der Verkehrsregeln, -zeichen und grundlegenden Fahrfertigkeiten. Der Kurs behandelt aktuelle Gesetzesänderungen, sowie den Umgang mit Fahrerassistenzsystemen und relevante Verkehrssituationen. Ziel ist es, Ihre Kenntnisse zu aktualisieren und das Verständnis für sicheres Fahren zu vertiefen.

● **Kurs 9249**

Tim Parlow

Sa. 17.08.2024, 10:15 – 12:15 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 6,00

Vortrag

Was ist unser Geld (im Alter) noch wert?

Jahr pro Jahr steigen die Preise und unsere Kaufkraft sinkt. Durch die anhaltende Niedrigzinspolitik wird vielen Sparern ihr Sparplan zunichte gemacht. Lebensversicherungen verlieren drastisch an Wert und die klassischen Sparbücher und Tagesgeldkonten werfen kaum mehr Zinsen ab. Die Aktienmärkte geraten manchmal außer Kontrolle. Nun wird mit Immobilien beworben... Wie behalten wir den Durchblick? Was sind die Ursachen? Wie sieht die Zukunft aus? Welche Geldanlagen sind noch rentabel? Mit welchen Renditen? Wie können wir Verbraucher

uns gegen den Wertverlust des Ersparten schützen?

● **Kurs 9250**

Karsten Deetz

Mo. 19.08.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler
gebührenfrei

Wochenendkurs

Erste Hilfe in allen Lebenslagen

Den TeilnehmerInnen werden Grundbegriffe der Ersten Hilfe erklärt. Sie lernen sie im Alltag und allen Lebenslagen bei Erwachsenen und Kindern anzuwenden. Dazu gehört auch der Umgang mit einem Defibrillator. Es werden keine Vorkenntnisse erwartet. Kenntnisse aus früheren Erste-Hilfe-Kursen werden aufgefrischt und auf Fragen wird individuell eingegangen.

● **Kurs 9251**

Hans-Peter Zimmer, Rettungssanitäter

Sa. 24.08.2024, 09:00 – 12:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler
EUR 8,00

BETRIEBSBESICHTIGUNG

Betriebsbesichtigung

Besuch des Landtages des Saarlandes

Der Landtag des Saarlandes ist die gewählte Vertretung der Bürger. Beim Besuch werden Sie mit den Arbeitsabläufen vertraut gemacht und Sie bekommen einen Einblick in die Arbeit des saarländischen Parlaments mit seinen 51 Abgeordneten. Es erwartet Sie ein Rundgang durch den Plenarsaal und diverse Sitzungssäle, das große, wie kleine Restaurant und weitere Funktionsräume. Darüber hinaus kann auch ein Blick in sonst nicht öffentlich zugängliche Räume geworfen werden, beispielsweise in die „Schatzkammer“ des Landtages und in

den Raum der Landespressekonferenz (LPK). Beim Gespräch mit Abgeordneten von verschiedenen Fraktionen werden Getränke und Brezeln gereicht.

Bitte Personalausweis mitführen! Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich.

● **Kurs 9252**

Hans-Werner Franzen

Fr. 31.05.2024, 10:00 – 12:00 Uhr

Landtag d. Saarlandes,
Franz-Josef-Röder-Str. 7,
66119 Saarbrücken
gebührenfrei

Betriebsbesichtigung

Grün – Fensterbeschläge & Recycling

Der Betrieb befasst sich mit dem Sortieren, Zerkleinern und Entmetallisieren von gängigen Hartkunststoffen aus dem Post Consumer Bereich. Die Kunststoffe stammen aus der Sammlung von Wertstoffhöfen und Entsorgungsbetrieben. Die Ausgangsprodukte sind Schredder und Mahlgüter, die als Rohstoff weiter veredelt werden.

● **Kurs 9253**

Mathias Grün

Fr. 19.04.2024, 13:30 – 14:30 Uhr

gebührenfrei
Treffpunkt: Zum alten Bergwerk,
66352 Großrosseln OT Karlsbrunn oder
nach Absprache zur Bildung von Fahr-
gemeinschaften an der Alten Schule
Naßweiler

**ARBEIT, BERUF, EDV,
ELEKTRONIK, INTERNET,
PC, SICHERHEIT**

Berufliche Orientierung

Wochenend-Workshop

**Vorstellungsgespräche für
Ausbildungsplatzsuchende meistern**

Deine Bewerbung war erfolgreich und die Einladung zum Vorstellungsgespräch liegt dir bereits vor? Es ist dein erstes Vorstellungsgespräch und du weißt nicht, wie du dich vorbereiten sollst bzw. was auf dich zukommt? Oder du hattest im letzten Vorstellungsgespräch keine Antworten parat? Du wurdest von dem Vorstellungsgespräch und der Gesprächspartner so eingeschüchtert und konntest deine eigentliche Qualifikation und Persönlichkeit nicht souverän rüberbringen? Mit diesem Kurs kommst du leichter zu durch dein nächstes Vorstellungsgespräch. Hier werden u. a. die verschiedenen Phasen des Vorstellungsgesprächs simuliert und deine eigene Selbstvorstellung erarbeitet. Hier kannst du in einem neutralen Umfeld üben sowie Erfahrungen sammeln und dich so auf dein nächstes Vorstellungsgespräch vorbereiten. Schwerpunkte des Kurses: Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch. Wer ist mein Ausbildungsbetrieb und was muss ich über ihn wissen? Die acht Phasen des Vorstellungsgesprächs. Überzeugende Selbstvorstellung. Fragen über Fragen und die passenden Antworten. Nachbereitung an das Vorstellungsgespräch. Inhalte Ausbildungsverträge. Wichtig: hier werden vor Kursbeginn die Bewerbungsunterlagen sowie die Stellenanzeige/Berufswunsch des jeweiligen Teilnehmers benötigt. Informationen dazu bekommen die Teilnehmenden rechtzeitig vor Kursbeginn.

● Kurs 9254

Christine Fox, Personalmanagerin

So. 03.03.2024, 09:30 – 14:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 35,00

Wochenend-Workshop**Vorstellungsgespräche für Berufserfahrene/Umschüler meistern**

Eine Einladung zum Vorstellungsgespräch liegt Ihnen bereits vor? Es ist aber schon länger her, dass Sie an einem Vorstellungsgespräch teilgenommen hatten? Welche Fragen erwarten Sie? Welche Antworten erwartet der Personalentscheider? Auf welche Fragen darf ich lügen? Wie bringe ich souverän meine Qualifikationen und Persönlichkeit zum Ausdruck? In diesem werden u. a. die verschiedenen Phasen des Vorstellungsgesprächs simuliert und Ihre eigene Selbstvorstellung erarbeitet. Hier können Sie in einem neutralen Umfeld üben sowie Erfahrungen sammeln und sich so auf Ihr nächstes Vorstellungsgespräch vorbereiten. Kursinhalte: Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch, Wer ist mein Ausbildungsbetrieb und was muss ich über ihn wissen? Die 8 Phasen des Vorstellungsgesprächs, Überzeugende Selbstvorstellung, Fragen über Fragen und die passenden Antworten. Nachbereitung an das Vorstellungsgespräch, Inhalte Arbeitsverträge. Wichtig: hier werden vor Kursbeginn die Bewerbungsunterlagen sowie die Stellenanzeige/Berufswunsch des jeweiligen Teilnehmers benötigt.

● Kurs 9255

Christine Fox, Personalmanagerin

Sa. 23.03.2024, 09:30 – 14:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 35,00

Workshop**Bewerbungscoaching für Ausbildungsplatzsuchende/Bewerber für duales Studium**

Du hast deinen Schulabschluss bereits in der Tasche oder in naher Zukunft? Ein theoretisches Studium ist eher dein Plan B? Du willst mit einer fundierten Ausbildung oder einem dualen Studium den Grundstein für deine erfolgreiche Zukunft legen? Dann wird es höchste Zeit für deine aussagekräftige Bewerbung! Das Internet ist voller Bewerbungstipps auf gefühlt 1000 verschiedenen Websites. Doch wie erstellst du eine Bewerbung, die deine Qualifikationen und deine Persönlichkeit auf den Punkt bringt? Wie gewinnst du im Vorstellungsgespräch den Personalchef für dich? Welche Antworten werden von dir erwartet? Diese Themen werden im Kurs behandelt. Danach kannst du eine aussagekräftige Bewerbung erstellen und souverän an Vorstellungsgesprächen teilnehmen. Schwerpunkte des Kurses: Inhalte einer vollständigen Bewerbung. Der rote Faden – Dein Lebenslauf. Das richtige Lesen der Stellenanzeige. Das erfolgreiche individuelle Anschreiben. Wer ist mein Ausbildungsbetrieb und was muss ich über ihn wissen? Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch. Die acht Phasen des Vorstellungsgesprächs. Überzeugende Selbstvorstellung. Fragen über Fragen und die passenden Antworten. Nachbereitung an das Vorstellungsgespräch. Inhalte Arbeitsverträge.

● Kurs 9256

Christine Fox, Personalmanagerin

Mi. 03.04.2024, 10:00 – 14:30 Uhr

Do. 04.04.2024, 10:00 – 13:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

10 UST, EUR 50,00

EDV, Smartphone, PC**Abendkurs****Sicherheit im Internet für PC und Smartphone**

Schützen Sie sich im Netz – Unwissenheit ist das größte Risiko. Unser Workshop beseitigt diese Schwachstelle. Er vermittelt Ihnen essenzielle Grundlagen und topaktuelle Informationen für sicheres Surfen im Internet. Erfahren Sie, wie Sie Ihren Computer absichern und Betrügern den Zugriff auf Ihre Daten verwehren. Die Kursinhalte werden an Ihre Fragen und Bedürfnisse angepasst und sind sowohl für Internetneulinge als auch erfahrene Nutzer geeignet. Melden Sie sich jetzt an und surfen Sie sicher! Zielgruppe: Windows- und Android-NutzerInnen verschiedener Hersteller.

● Kurs 9257

Stefan Breil

Do. 18:00 – 20:15 Uhr

ab 29.02.2024, 1 Termine

Alte Schule Naßweiler

EUR 15,00

Wochenendkurs**EDV-Grundlagen**

Sie möchten in die IT-Welt einsteigen, haben aber bisher Fenster nur zum Lüften geöffnet und kennen Menüs nur aus dem Restaurant? In diesem Grundlagenkurs erfahren Sie, wie Computer funktionieren und welche Bauteile für den Umgang damit besondere Bedeutung haben, damit Sie beim Kauf nicht nur „Bahnhof“ verstehen. Sie erlernen die Verwendung von Maus unter Windows und vollziehen den Einstieg in der Verwendung von Menüs, Fenstern, Laufwerken, Ordern und Dokumenten. Wir stellen Apples MacOS X und Linux als alternative Betriebssysteme vor und geben Ihnen Gelegenheit, das

„look & feel“ zu vergleichen. Sie erhalten einen Überblick über die verschiedenen Anwendungsbereiche von Software (z. B. Text- oder Bildbearbeitung, Tabellenkalkulation, E-Mail) und können mit diesem Wissen Ihre individuelle IT-Weiterbildung bedarfsorientiert planen.

Ein Windowstauglicher Laptop muss mitgebracht werden. Vorkenntnisse: keine

● **Kurs 9258**

Bernhard Dick

Fr. 01.03.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

und Sa. 02.03.2024, 09:00 – 15:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

12 UST, EUR 50,00

Vortrag

Ergonomie am PC-Arbeitsplatz zu Haus und am Arbeitsplatz im Unternehmen

Haben Sie auch schlechte Laune nach der PC-Arbeit, haben Verspannungen und Schmerzen beim Laufen? Sind Ihre Finger am Abend unbeweglich, der Nacken steif? Sitzen Sie etwa bei PC-Heimarbeit am Küchentisch oder auf dem Wohnzimmer-Sofa? Das kann sich alles schnell zum Besseren wenden, wenn Sie unseren Ergonomie-Vortrag besuchen und alteingefahrene Verhaltensmuster ändern.

● **Kurs 9259**

Rolf Weber, Dipl.-Ing. Arbeitsschutz- und Arbeitssicherheitsexperte

Mo. 04.03.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

gebührenfrei

Workshop

Wir bauen eine kleine Lichtschranke

Sie lernen den Umgang mit dem Multimeter, Strom-, Spannungs- und Widerstandsmessung an Batterien, LDR (lichtabhängiger Widerstand) sowie Widerstands-berechnung im einfachen

Stromkreis bei LEDs. Optional: Einbau eines Tongebers (Buzzer).

● **Kurs 9260**

Dagmar Rebeck M.Sc.

Mo. 11.03.2024, 12:30 – 14:45 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 17,00

Workshop

Wir bauen eine Mini-Alarmanlage

Sie lernen den Umgang mit dem Multimeter, Strom-, Spannungs- und Widerstandsmessung an Batterien, LDR (lichtabhängiger Widerstand) sowie Widerstands-berechnung im einfachen Stromkreis bei LEDs. Optional: Einbau eines Tongebers (Buzzer).

● **Kurs 9261**

Dagmar Rebeck M.Sc.

Mo. 11.03.2024, 15:00 – 17:15 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 17,00

Workshop

Wir bauen eine Photovoltaik-Modellanlage mit einem Verbraucher

Sie lernen den Umgang mit dem Multimeter, Strom-, Spannungs- und Widerstandsmessung an verschiedenen Solarpanel (Stromausbeute, Speicherung, Wirkungsgrad). Sie erlernen die Leistungsberechnung (WattPeak).

Optional: Zusammenschaltung mehrerer Solarpanels mit Parallel- und Reihenschaltung

● **Kurs 9262**

Dagmar Rebeck M.Sc.

Mo. 11.03.2024, 17:30 – 19:45 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 17,00

Abendkurs

MS-Word für Anfänger

Streifzug durch die Funktionalitäten von Microsoft Word:

Onlinevorlagen verwenden, Gestaltungsmöglichkeiten, Kopf- und Fußzeile, Logo und Seitenzahl einfügen, Briefkopf erstellen, Zeilenabstand, mehrspaltiges Design, Lineal, Tabulatoren und Einzüge, Aufzählungen verschachteln, SmartArt für Organigramme oder Prozessabläufe entwickeln, Einfügen von Tabellen, Formen, Wasserzeichen und Umbrüchen, Layout: Bilder verankern und von Text umfließen lassen, einfacher Serienbrief, Druckoptionen, Seitenränder, Maus-Handling und nützliche Tastaturabkürzungen.

Zielgruppe: EinsteigerInnen und Fortgeschrittene.

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse.

● **Kurs 9263**

Bernhard Dick

Di. 09.04., Mi. 10.04.

und Fr. 12.04. 18.00 bis 21:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

12 UST, EUR 50,00

Abendkurs

Daten sicher sichern – Speichern in der Cloud

Der Kurs bietet einen Überblick über die Möglichkeiten der Nutzung von Cloud-Speicherlösungen. In diesem Kurs erfahren Sie, warum immer mehr Privatpersonen auf Cloud-Anwendungen zur Datenspeicherung setzen. Sie lernen den Umgang mit One Drive, Google Drive usw. kennen. Nach dieser Veranstaltung werden Sie ein besseres Verständnis für die Vorteile der Datenspeicherung über Cloud-Anwendungen haben und können eigenständig Ihre Daten, Fotos etc. „in der Cloud“ langfristig sichern.

● **Kurs 9264****Stefan Breil**

Do. 18:00 – 21:15 Uhr
 ab 11.04.2024, 2 Termine
 Alte Schule Naßweiler
 9 UST, EUR 37,50

Workshop**MS-Word für Fortgeschrittene**

Streifzug durch die Funktionalitäten von Microsoft Word:

Onlinevorlagen verwenden, Gestaltungsmöglichkeiten, Kopf- und Fußzeile, Logo und Seitenzahl einfügen, Briefkopf erstellen, Zeilenabstand, mehrspaltiges Design, Lineal, Tabulatoren und Einzüge, Aufzählungen verschachteln, SmartArt für Organigramme oder Prozessabläufe entwickeln, Einfügen von Tabellen, Formen, Wasserzeichen und Umbrüchen, Layout: Bilder verankern und von Text umfließen lassen, einfacher Serienbrief, Druckoptionen, Seitenränder, Maus-Handling und nützliche Tastaturabkürzungen.

Zielgruppe: EinsteigerInnen und Fortgeschrittene.

Voraussetzungen:

Windows-Grundkenntnisse.

● **Kurs 9265****Bernhard Dick**

Sa. 13.04.2024, 09:00 – 15:00 Uhr,
 Di. 16.04.2024, und Mi. 17.04. 2024,
 18:00 – 21:00 Uhr
 Alte Schule Naßweiler
 16 UST, EUR 66,00

Workshop**Windows 10/11 – Einführung**

Mit Windows 10 und aktuell Windows 11 hat Microsoft erneut die Oberfläche und die Bedienung seines Betriebssystems stark verändert. Die Versionen sollen insbesondere auf Tablet-PCs besser nutzbar sein, der Umstieg mit einem

Standard-PC will hingegen wohl überlegt sein. Ist mein PC für Windows 10 bzw. 11 überhaupt geeignet? Laufen meine vorhandenen Programme und Geräte weiter? Was sind denn diese Apps? Lässt sich meine Arbeitsumgebung problemlos übertragen? Was muss ich, was kann ich in der Bedienung anders machen? Diese (und andere) Fragen werden in dem Kurs angesprochen. Zudem erhalten Sie einen Überblick über die Eigenschaften der beiden Desktops Metro und Aero, Touchscreen-Steuerung, das verbesserte Dateimanagement, über Neuerungen bei Internet- und Multimedia Programmen, Benutzerverwaltung, Systemverwaltung und Sicherheitseinstellungen. Ebenfalls behandelt werden die Möglichkeiten, wie altbekannte Funktionalitäten (z. B. Taskleiste) auch unter Windows 10 bzw. 11 genutzt werden können.

Ein Windowstauglicher Laptop muss mitgebracht werden. Voraussetzungen: EDV-Grundlagen

● **Kurs 9266****Bernhard Dick**

Fr. 19.04., Di. 23.04. und Mi. 24.04.2024,
 17:30 – 21:00 Uhr
 Alte Schule Naßweiler
 14 UST, EUR 58,00

Workshop**Digitales Fotobuch spielerisch leicht erstellen**

Die meisten Fotos werden mit Smartphone oder Digitalkameras fotografiert, was zahlreiche Möglichkeiten der Weiterbearbeitung eröffnet. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre digitalen Fotos in ein hochwertiges gedrucktes Fotobuch verwandeln möchten. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mithilfe der CEWE-Software ein individuelles Fotobuch gestalten können:

- Auswahl des Fotobuchformats, der Größe und des Einbandes
- Importieren und Organisieren Ihrer Fotos in die CEWE-Software
- Anpassen von Layouts und Hinzufügen von Texten
- Verwendung von Hintergründen, Rahmen und Cliparts
- Bearbeiten von Fotos (Helligkeit, Kontrast, Farbkorrekturen)
- Erstellen von Collagen und Fotomontagen
- Tipps zur kreativen Gestaltung Ihres Fotobuchs

● **Kurs 9267****Stefan Breil**

Di. 04.06. und Mi. 05.06.2024,
 18:00 – 21:15 Uhr
 Alte Schule Naßweiler
 9 UST, EUR 44,00

Workshop**Wir bauen eine 7-Segment-Anzeige mit DIP- Schaltern**

Sie lernen den Umgang mit dem Multimeter, Strom-, Spannungs- und Widerstandsmessung an Spannungserzeugern und Widerständen mit Parallel- und Reihenschaltung sowie unterschiedliche Arten von Anzeigen (Gleichstrom, Anode, Kathode, Farbe). Sie erhalten einen Einblick in die Digitaltechnik (Binärsystem, Byte, Bit) als Vorbereitung für die Programmierung. Optional: Binärcode an einer 8x8-Matrix

● **Kurs 9268****Dagmar Rebeck M.Sc.**

Mo. 10.06.2024, 12:30 – 14:45 Uhr
 Alte Schule Naßweiler
 EUR 17,00

Workshop**Einführung in die Programmierung mit Arduino für Erwachsene**

Sie erhalten eine Einführung über den Umgang mit dem Multimeter und die Programmierung eines Mikrocontrollers mit der Arduino-Software. Sie lernen die ersten Grundbefehle in der Programmiersprache C++ kennen. Sie schreiben ein Programm (nach Vorlage), mit dem Sie LEDs zeitgesteuert ein- und ausschalten sowie blinken und zufallsgesteuert flackern lassen können. Sie bauen die Schaltung nach der Schaltungsvorlage auf. Wir überprüfen das Programm und laden es gemeinsam in den Mikrocontroller (μC). Optional: Anschluss und Programmierung einer zeitgesteuerten Baustellenampel.

● **Kurs 9269****Dagmar Rebeck M.Sc.**

Mo. 10.06.2024, 15:00 – 17:15 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 17,00

Workshop**Arduino Automation mit Sensoren und Aktoren für Erwachsene**

Sie erhalten eine Kurzeinführung über den Umgang mit dem Multimeter und den Aufbau eines Arduino-Programms mit verschiedenen Grundbefehlen in der Programmiersprache C++ kennen. Sie lernen den Spannungsteiler, das Einlesen eines Sensors sowie die digitale Umrechnung, die Ausgabe auf einem Monitor und die Programmierung einer Bedingung kennen. Sie bauen die Schaltung nach der Schaltungsvorlage auf. Wir überprüfen das Programm und laden es gemeinsam in den Mikrocontroller (μC). Optional: Anschluss und Programmierung einer 7-Segment-Anzeige mit dem μC .

● **Kurs 9270****Dagmar Rebeck M.Sc.**

Mo. 10.06.2024, 17:30 – 19:45 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 17,00

Workshop**Excel für Anfänger**

Dieser Kurs führt in das Programm Excel™ ein. Funktionen werden erlernt, eingeübt und vertieft. Excel™ ist die branchenführende Tabellenkalkulationssoftware von Microsoft. Excel ermöglicht umfangreiche Berechnungen mit Formeln und Funktionen. Excel besitzt auch zahlreiche mathematische Funktionen. Es können Texte verkettet oder logische Berechnungen durchgeführt werden. Abhängig von Inhalten und Werten in der Tabelle kann auf Inhalte an anderer Stelle der Tabellen zugegriffen werden. Die Ergebnisse können mit Hilfe von Sortier-, Gruppier- und Filterfunktionen ausgewertet und in Diagrammen grafisch dargestellt werden. EDV-Grundlagenkenntnisse sind notwendig. *Windowstauglicher Laptop muss mitgebracht werden.*

● **Kurs 9271****Bernhard Dick**

Fr. 02.08.2024, 18:00 – 21:00 Uhr,
Sa.03.08.2024, 10:00 – 13:00 Uhr,
Mo. 05.08. und Di. 06.08.2024,
18:00 – 21:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
16 UST, EUR 66,00

Workshop**Excel für Fortgeschrittene**

Dieser Kurs führt in das Programm Excel™ ein. Funktionen werden erlernt, eingeübt und vertieft. Excel™ ist die branchenführende Tabellenkalkulationssoftware von Microsoft. Excel ermöglicht umfangreiche Berechnungen mit Formeln und Funktionen. Excel besitzt auch zahlreiche mathematische Funktionen. Es können Texte verkettet oder logische Berechnungen durchgeführt werden. Abhängig von Inhalten und Werten in der Tabelle kann auf Inhalte an anderer Stelle der Tabellen zugegriffen werden. Die Ergebnisse können mit Hilfe von Sortier-, Gruppier- und Filterfunktionen ausgewertet und in Diagrammen grafisch dargestellt werden. EDV-Grundlagenkenntnisse und Grundkenntnisse in Excel, sind notwendig. *Windowstauglicher Laptop muss mitgebracht werden.*

● **Kurs 9272****Bernhard Dick**

Fr. 09.08.2024, 18:00 – 21:00 Uhr,
Sa. 10.08.2024, 10:00 – 13:00 Uhr,
Mo. 12.08. und Di. 13.08.2024,
18:00 – 21:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
16 UST, EUR 66,00

GESUNDHEIT**Bewegung, Entspannung****Vormittagskurs****Yoga für Anfänger
und Fortgeschrittene**

● Kurs 9273

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY, zert. Fünf-Tibeter-Trainer, zert. Tangolehrer
Fr. 09:30 – 11:00 Uhr
ab 01.03.2024, 12 Termine
Alte Schule Naßweiler
24 UST, EUR 71,00

Die Veranstaltungen finden in Kooperation
mit der Gemeinde Grossrosseln statt

Wanderung**Yoga-Wanderung**

Entschleunigung, eine echte Pause für
deine Seele, Ruhe erfahren in der Natur ...
darum geht es bei der Yoga-Wanderung.
Bei einem achtsamen Spaziergang, kombi-
niert mit harmonisierenden Yoga Asanas
und Meditation bringst Du dich ins Hier
und Jetzt und zurück zu Dir Selbst.
*Mitzubringen ist ein Sitzkissen für drau-
ßen, wetterangepasste Kleidung, gerne
etwas zu trinken.*

● Kurs 9274

Iris-Marie Bäuml

Sa. 13.04.2024, 11:00 – 14:00 Uhr
Treffpunkt: Innenhof des Jagdschlusses
Karlsbrunn
EUR 25,00 (Gebührenfrei für Kinder und
Mitglieder von Geographie Ohne Grenzen)

● Kurs 9274A

Iris-Marie Bäuml

Sa. 11.05.2024, 11:00 – 14:00 Uhr
Treffpunkt: Innenhof des Jagdschlusses
Karlsbrunn
EUR 25,00 (Gebührenfrei für Kinder und

Mitglieder von Geographie Ohne Grenzen)
Anmeldungen: + 49 151 54728885
(Iris-Marie Bäuml),
iris@yoga-natur-seele.de

Vormittagskurs**Feldenkrais – Einstieg in eine ganz
neue Qualität von Bewegungsfreiheit**

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die
ganzheitlichen Bewegungslehre nach Dr.
Moshe Feldenkrais (1904 - 1984). Diese
geht davon aus, dass Bewegung dann
,richtig' ist, wenn sie sich leicht und an-
genehm anfühlt und gerade so viel Kraft
und Spannung dafür aufgewendet wer-
den, wie nötig. Das gilt für alle Alltagsbe-
wegungen (Wäsche aufhängen, Treppen
steigen etc.) aber auch im Leistungssport
und unter Musikerinnen. Dagegen sind
wir oft so sehr an Anstrengung gewöhnt,
dass sie uns nicht einmal mehr auffällt.
Also gilt: der Schlüssel für Beweglichkeit
von Leib und Seele ist die (Neu)-Entde-
ckung der eigenen Körperwahrnehmung
in Verbindung mit kleinen, organischen,
leichten Bewegungen, meist am Boden
liegend.

*Sie sind herzlich eingeladen und bringen
bitte (eine Bodenmatte), ein großes Hand-
tuch mit und tragen bequeme, warme
Kleidung.*

● Kurs 9275

Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin

Sa. 09:30 – 12:30 Uhr
ab 02.03.2024, 3 Termine
Alte Schule Naßweiler
12 UST, EUR 54,00

● Kurs 9275A

Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin

Sa. 09:30 – 12:30 Uhr
ab 13.04.2024, 3 Termine
Alte Schule Naßweiler
12 UST, EUR 54,00

● Kurs 9275B

Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin

Sa. 09:30 – 12:30 Uhr
ab 08.06.2024, 3 Termine
Alte Schule Naßweiler
12 UST, EUR 54,00
*Es ist auch möglich, sich direkt zu
mehreren Kursen anzumelden.*

Abendkurs**Tai Ji für Anfänger
und Fortgeschrittene**

In China ist Tai Ji ein Volkssport, und
auch in Deutschland wird die Methode
immer beliebter – als Bewegungsform
und Gymnastik, die Geist und Körper
fördert. In den letzten Jahrhunderten
bildete sich der eigentümliche Stil des Tai
Jis mit seinen fließenden, harmonischen
Bewegungen heraus. Die heute bekannte
Form des Tai Jis wurde erst in den letzten
beiden Jahrhunderten entwickelt. Nach
chinesischer Vorstellung kräftigt der Sport
die Lebensenergie des Menschen – das Ji.
Tai Ji kennt viele verschiedene Stile und
Übungen. Diese Grundtechniken wer-
den von der erfahrenen Übungsleiterin
eingeübt. Außerdem lernen Fortgeschrit-
tene neue Techniken. Es sind keinerlei
Vorkenntnisse erforderlich.

● Kurs 9276

Evelyn Oehrlein

Do. 18:00 – 19:00 Uhr
ab 29.02.2024, 12 Termine
Alte Schule Naßweiler
16 UST, EUR 51,00

Wein

Abendkurs

Schätze der Saar – Eine Weinregion mit internationalem Ruf

An der unteren Saar, zwischen Serrig und Konz, wurden schon um das Jahr 1900 Rieslinge erzeugt, die auf internationalen Märkten Höchstpreise erzielten. Nach dem Niedergang, bedingt durch Reblaus, Kriegswirren und mangelndes Qualitätsbewusstsein in den 1970er Jahren, erlebt die Region in den letzten 20 Jahren eine Renaissance, die ihresgleichen sucht. Namen wie Egon Müller, Van Volxem, Zilliken und Lauer stehen heute beispielhaft für Spitzenqualitäten, die international höchste Anerkennung genießen. Verkostet werden 7 Weine der Winzerelite – aus den besten Lagen der Saar.

● Kurs 9277

**Hans Jürgen Dörr, Weinfachberater;
German Wine Professional (GWP)**

Fr. 22.03.2024, 19:00 – 21:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 7,00 (zzgl. Umlage von ca. EUR 20,00 für Weine bar vor Ort zu entrichten)

Anmeldung bis Do. 14.03.2024

Ernährung

Vortrag

Gesunder Darm durch gesunde Ernährung nach der traditionellen chinesischen Medizin

Im Zentrum der Ernährungslehre nach der Traditionellen Chinesischen Medizin befindet sich der Darm als das wesentliche Organ für Wohlbefinden und Gesundheit. Auf der Basis dieser Ernährungslehre erläutert die Ernährungsberaterin, wie Verdauungsprobleme und dadurch hervorgerufene Beschwerden und Krankheiten mit Hilfe von Nahrungsmitteln beseitigt

werden können und wie man nachhaltig Krankheiten vorbeugen kann. Nahrungsmittel haben in der chinesischen Medizin eine besondere Bedeutung und werden, wie eine Medizin betrachtet und daher gezielt zur Linderung von Beschwerden eingesetzt. Im Fokus stehen allgemeine Empfehlung bei vielen Krankheitsbilder und zur Prophylaxe stehen die Nahrungsmittel, die Krankheiten im Darm vorbeugen oder lindern können.

● Kurs 9278

Jutta Bohlmann, Ernährungsberaterin

Mi. 06.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

Vortrag

Fit mit Frühlingskräutern

Lernen Sie heimische Kräuter und „UN“-Kräuter von ihrer besten Seite kennen. Nicht nur Gänseblümchen und Löwenzahn wachsen im Frühling. Lernen Sie die Kräuter kennen, die direkt bei Ihnen rund ums Haus wachsen, und die Sie sonst übersehen oder einfach als Unkraut vernichten. Gesund, lecker und vielseitig- die Unkrautvernichtung der anderen Art.

● Kurs 9279

Tanja Both

So. 17.03.2024, 17:00 – 18:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 14,00 (zzgl. EUR EUR 4,00 für Material/Verkostung – vor Ort in bar zu zahlen)

Vortrag

Pflanzlich vollwertige Ernährung

Was versteht man unter pflanzlich vollwertiger Ernährung? Was ist der Unterschied zu vegan? Kann man sich überhaupt nur pflanzlich und vollwertig ernähren? Und benötige ich dafür nicht viel Zeit und Geld? In diesem Vortrag werden Elemente der pflanzlich vollwertig-

Dozentinnen und Dozenten



GUILLERMO BÖTTCHER
Yogalehrer BDY

» Bereits in meiner Jugend kam ich mit der Yogapraxis und der Meditation in Kontakt. Ich habe an der Universität Buenos Aires und des Saarlandes Psychologie studiert. Im Anschluss daran arbeitete ich in Institutionen mit Menschen mit geistigen und körperlichen Einschränkungen. Aufgrund chronischer Rückenbeschwerden kam ich als Teilnehmer zum Yoga-Kurs bei der vhs Regionalverband Saarbrücken. Nach meiner dreijährigen Ausbildung zum Yogalehrer habe ich den Yoga-Kurs, an dem ich bis dahin teilgenommen hatte, als Dozent übernommen. Yoga kann lebenslang gelernt und praktiziert werden. Dementsprechend bilde ich mich stetig weiter. Meine gewonnenen Erfahrungen möchte ich in meinen Kursen weitergeben. «

gen Ernährung und der Umsetzungsmöglichkeiten betrachtet und erläutert. Es wird erläutert, wie sich diese Ernährung in ihren Alltag integrieren und umsetzen lässt.

● **Kurs 9280**

Andrea Marianne Frank

Di. 25.06.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

Alternative Therapieansätze und Gesundheitsmethoden

Vortrag

Das Immunsystem –

Unsere körpereigene Passkontrolle

Eine starke körpereigene Abwehr ist die beste Vorsorge für unsere Gesundheit. In Zeiten mit einer erhöhten Ansteckungsgefahr durch Viren und Bakterien kommt unserem Immunsystem eine große Bedeutung zu. Jeder von uns kommt täglich mit Erregern in Kontakt. Doch wie kann es sein, dass die rüstige Nachbarin gesund bleibt und andere nicht? Unser Immunsystem hat seinen Anteil daran. Als „Superorgan“ schützt es uns vor Eindringlingen von außen. Das intakte Immunsystem vollbringt tagtäglich Höchstleistungen, um uns zu schützen und gesund zu erhalten. Sie erfahren, wie das Immunsystem funktioniert, was es schwächt und wie sie ihre Abwehrkräfte mit einfachen Mitteln stärken und somit die Infektanfälligkeit verringern können. Hierbei spielen u. a. der gesunde Darm und die Darmbakterien eine große Rolle. Zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte können sie selbst viel beitragen, hierzu bekommen Sie im Vortrag grundlegende Informationen und

viele praktische Tipps.

● **Kurs 9281**

Annette Georg, Heilpraktikerin

Mi. 20.03.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

Workshop

Klappt wie geschmiert: Salbe selber machen

Salben gehören zu den ältesten Heilmitteln auf der Welt, was vermutlich an der wunderbar schnellen und einfachen Herstellung liegt. Es gibt natürlich unzählige Möglichkeiten eine Salbe herzustellen. Mein Lieblings-Grundlagen Rezept besteht gerade mal aus zwei Zutaten; Öl und Bienenwachs. Die entsprechende Wirkung kommt dann mit den eingesetzten Heilpflanzen. Richtig angewandt, sind diese Pflanzen vor unserer Haustür kleine Wunderwerke. An diesem Abend lernen Sie einige Heilpflanzen und ihre Verarbeitung und Anwendung kennen. Wir stellen daraus z. B. Salbe und Ölauszüge her. Wir verwenden zum Beispiel Rosmarin, Ringelblume Lavendel, Spitzwegerich.

● **Kurs 9281A**

Annette Georg, Heilpraktikerin

Sa. 01.06.2024, 10:00 – 13:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 16,00 (zuzüglich EUR 10,00 Materialkosten vor Ort zu bezahlen)

POLITISCHE BILDUNG

Vortrag

Die UNO und die eine Welt

Wie können die reichen Länder reicher werden – und die armen auch? Hat Entwicklungshilfe eine Chance, oder verarmt sie sogar ihre Schützlinge? Kann China ein Beispiel sein für ein Land, das sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf zieht? Auf diese Fragen und andere geht der Dozent in dem Vortrag ein und stellt sich der Diskussion.

● **Kurs 9282**

Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler

Fr. 08.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

gebührenfrei

Vortrag

Weltunordnung – Die Welt ist aus den Fugen

Deutschland reagiert darauf mit einer „wertebasierten feministischen“ Außenpolitik. Wird die Welt auf uns hören? War die Welt jemals geordnet – und wenn ja – wie? Der Dozent, der 2013 eine Gastprofessur an der Zhongnan-Universität in Wuhan innehatte, vermittelt in seinem Vortrag einen schnellen Überblick über einstige und aktuelle Ordnungsversuche der politischen Systeme.

● **Kurs 9283**

Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler

Fr. 05.04.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

gebührenfrei

Vortrag**China gestern und heute – Das Reich der Mitte zwischen Beständigkeit und Umbruch auf der dauernden Suche nach der eigenen Mitte**

China, das bevölkerungsreichste Land der Erde mit seiner etwa 3500-jährigen Geschichte gilt als einzigartiges Beispiel einer beständigen Zivilisation und einer Reichseinigkeit, die auf das Jahr 221 vor Christus zurückgeht, ist gleichwohl geprägt von äußeren Bedrohungen, Zerfallstendenzen und Umstürzen. Wie ist es gelungen, immer wieder die eigene Mitte zu finden und heute in mehr und mehr Bereichen die Spitzenposition der Welt zu erlangen?

● **Kurs 9284**

Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler

Fr. 26.04.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
gebührenfrei

Vortrag**Demografie, oder Wie viele Menschen trägt die Erde?**

7,6 Milliarden Menschen leben auf der Erde und jährlich kommen etwa 80 Millionen dazu. Schon jetzt werden Ressourcen knapp, der Energieverbrauch steigt und das Klima erwärmt sich. Hatte Thomas Malthus 1798 Recht mit seiner apokalyptischen Vorhersage? Der. Dozent, der eine Gastprofessur an der Zhongnan-Universität in Wuhan (China) inne hatte geht das Thema aus der Sicht beider Disziplinen an.

● **Kurs 9285**

Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler

Fr. 28.06.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
gebührenfrei

FREMDSPRACHEN**Französisch****Nachmittagskurs****Französisch (Auffrischungs-, Vertiefungs- und Konversationskenntnisse)**

Dieser Kurs ist speziell für TeilnehmerInnen gedacht, die bereits an den Kursen A1 bis B1 Stufe 1 teilgenommen haben und neben der Auffrischung und Vertiefung ihrer grammatikalischen Kenntnisse ihre sprachlichen Möglichkeiten verbessern wollen. Außerdem wird entsprechend dem Lernfortschritt der TeilnehmerInnen mit Kurs B1 Stufe 2 begonnen. Kenntnisse, die im Groben dem Kurs B1 Stufe 1 entsprechen, sind Voraussetzung. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass aufgrund der beschriebenen Besonderheiten eine Einordnung des Kurses in eine Kompetenzstufe des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens nicht möglich ist. Wegen der besonderen Ausrichtung des Kurses wird gebeten, vor Anmeldung Rücksprache mit dem örtlichen Leiter zu nehmen. Den angemeldeten TeilnehmerInnen wird rechtzeitig mitgeteilt, welches Lehrbuch verwandt wird.

● **Kurs 9286**

Fabienne Linet, Lehrerin

Mi. 17:00 – 18:30 Uhr
ab 06.03.2024, 15 Termine
Alte Schule Naßweiler
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Englisch**Abendkurs****Englischkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Dieser Sprachkurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die die engli-

Dozentinnen und Dozenten**EDGAR WERNER MÜLLER**

Geograph und Politikwissenschaftler

» Ich gehöre zu jenen, die die längste Zeit im Leben in verschiedensten Rollen und Positionen unterrichtet haben und es auch im Alter nicht lassen können.

Was mich antreibt ist die beständige Suche nach dem ganzen Bild in einer Welt, die überflutet ist von inflationärer Information, die oft mehr falsch als richtig erscheint, weil sie tagesaktuell fraktioniert und ohne den interessengeleiteten Kontext daherkommt.

Gerade die Volkshochschule ist der Ort, Gesamtzusammenhänge zu erörtern, ohne den formalen Druck von Ausbildungsrichtlinien. «

sche Sprache fundiert erlernen möchten und keine Vorkenntnisse besitzen. Sie werden am Ende des Kurses in der Lage sein, sich auf Englisch vorzustellen, persönliche Informationen zu geben und zu erfragen, alltägliche Ausdrücke anzuwenden und in einfachen Sätzen darauf zu reagieren. Das Lehrbuch wird beim ersten Kurstermin bekanntgegeben.

● **Kurs 9287**

**Danielle Nicole Degen, Lehrerin,
Übersetzerin**

Do. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 07.03.2024, 15 Termine
Alte Schule Naßweiler
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

TANZEN

Vormittagskurs

Dance-Workout

Tanzen bringt nicht nur Freude, sondern trainiert auch den gesamten Körper. In unserem Dance-Workout bringen wir unser Herz-Kreislauf-System in Schwung und trainieren alle Muskelgruppen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Spezielle Kleidung oder Schuhwerk ist nicht erforderlich.

● **Kurs 9288**

**Larissa Quinten,
zert. Tanz- und Ballettpädagogin**

So. 14.04.2024, 10:30 – 12:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 8,00

Junge vhs

Kindertanzparty für Kindergartenkinder

Von altersgerechten Choreografien über kreativen Tanz bis zum Tanz mit Requisiten bewegen sich Kindergartenkinder unter fachkundiger Anleitung durch verschiedene Musikarten. Dazu gehören

auch Bewegungsspiele.

● **Kurs 9289**

**Larissa Quinten,
zert. Tanz- und Ballettpädagogin**

So. 14.04.2024, 14:15 – 15:45 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 6,00

Junge vhs

Kindertanzparty für Grundschüler

Nicht nur das Erlernen altersgerechter Choreografien auf aktuelle Musik und Partytänze stehen hier bei den Kindern im Grundschulalter im Vordergrund, sondern auch das gemeinsame Choreografieren eigener Tänze in der Gruppe. Dazu gehören auch Bewegungsspiele.

● **Kurs 9290**

**Larissa Quinten,
zert. Tanz- und Ballettpädagogin**

So. 14.04.2024, 16:00 – 17:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 6,00

KREATIVES GESTALTEN

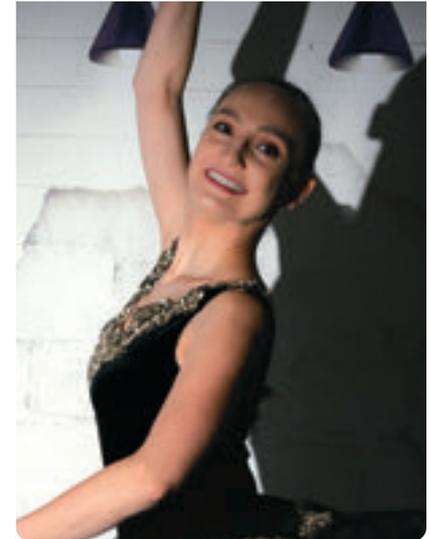
Basteln

Junge vhs

Eltern und Kinder bauen Fledermausnistkästen

Fledermäuse leiden aktuell unter Wohnungsnot. Zusammen mit dem Naturschutzbeauftragten vom Gemeindebezirk Quierschied, Stefan Kees, kann ein Fledermausnistkasten unter fachkundiger Anleitung gebaut werden. Damit schafft man den Tieren ein neues Zuhause. Das Angebot richtet sich insbesondere an Eltern oder andere erwachsene Begleitpersonen mit Kindern ab 6 Jahren. Pro Kind kann ein Nistkasten aus Holz gebaut werden, der dann später im eigenen Garten aufgehängt werden kann. Darüber

Dozentinnen und Dozenten



LARISSA QUINTEN
Tanz- und Ballettpädagogin

» Tanz ist ein wichtiges Kulturgut und ermöglicht es Menschen jeden Alters, sich in dieser Kunstform auszudrücken und weiterzuentwickeln. All meine Unterrichtsformen haben zum Ziel, den künstlerischen Tanz zu erlernen und eine Grundlagenausbildung im klassischen, künstlerischen Tanz zu erwerben. Die Freunde am Tanzen und die Techniken der jeweiligen Tanzart vermittele ich meinen Schülerinnen und Schülern dabei in altersgerechten Unterrichtsformen. Ich bin Mitglied im Deutschen Berufsverband für Tanzpädagogik e. V. und besuche regelmäßig Fort- und Weiterbildungen des Verbandes. «

hinaus gibt es einige spannende Informationen zu heimischen Fledermausarten. *Die Teilnahme der Kinder ist nur in Begleitung von einem Erwachsenen, der beim Bau unterstützt, möglich. An Werkzeug ist mitzubringen: 1 x Hammer (optimal 300 bis 400 g), 1 x Kreuzschlitzschraubendreher (Größe PH2) und 1 x Torxschraubendreher (Größe T 1)*

● Kurs 9291

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Sa. 09.03.2024, 15:00 – 17:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00 (vor Ort sind zuzüglich Materialkosten von EUR 17,00 in bar zu zahlen)

Junge vhs

Bau eines Schmetterlingshauses

Schmetterlinge haben eine unersetzliche Rolle in unserer Natur. Ihr Rückgang ist dramatisch. Schmetterlingen soll deshalb durch den Bau von Schmetterlingshäusern ein sicherer Ort zum Unterschlupf geboten werden. Der Bau eines Schmetterlingshauses als Bausatz ist ein Riesenspaß für kleine und große Bastler. Alle Holzplatten sind FSC® zertifiziert und naturbelassen. Sie lassen sich im wahrsten Sinne des Wortes kinderleicht mit einem Hammer und Schraubendreher zusammenbauen. Darüber hinaus gibt es einige spannende Informationen zu heimischen Schmetterlingsarten. Das Angebot richtet sich insbesondere an Eltern oder andere erwachsene Begleitpersonen mit Kindern ab 6 Jahren. Bitte einen Hammer und Kreuzschraubendreher mitbringen. Pro Kind kann ein Schmetterlingshaus aus Holz gebaut werden.

Die Kosten des dafür notwendigen Bausatzes sind in der Gebühr enthalten. Die Teilnahme der Kinder ist nur in Begleitung von Erwachsenen, die beim Bau unterstützen, möglich. Die Anzahl

der teilnehmenden Kinder ist auf zehn beschränkt.

● Kurs 9292

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Sa. 22.06.2024, 15:00 – 17:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 7,00

Anmeldung bis Di. 11.06.2024 erforderlich

Floristik

Workshop

Großer Mooskranz

Wir gestalten aus verschiedenen Naturmaterialien ein Pflanzgefäß. Dieses füllen wir mit Frühlingsblüher und schmücken es mit Moos Zweigen und Rinde aus.

● Kurs 9293

Susanne Hübschen, Floristin

Do. 14.03.2024, 18:30 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 12,00 (zzgl. Kosten f. Material – vor Ort zu bezahlen)

Workshop

Gebundenes Moosherz

Ob im Frühling, Sommer, Herbst oder Winter. Moosherzen gestalten passt zu jeder Jahreszeit. Das Herz wird aus Draht geformt und mit saisonalen Materialien ausgeschmückt.

● Kurs 9294

Susanne Hübschen, Floristin

Do. 18.04.2024, 18:30 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 12,00 (zzgl. Kosten f. Material – vor Ort zu bezahlen)

Workshop

Wir basteln einen Türkranz

Aus Moos Zweigen und Wolle entsteht eine wunderschöne, bunter Türkranz. Gebündelte Zweige werden angedrahtet und mit Wolle umwickelt. Ein bisschen

Dozentinnen und Dozenten



SUSANNE HÜBSCHEN

Floristin mit Herz

» Seit fast vierzig Jahren bin ich als Floristin tätig und habe an vielen Weiterbildungen und Workshops teilgenommen. Meine Kreativität und mein handwerkliches Können wollte ich für mich nutzen und eröffnete im Jahr 2005 meine eigene florale Werkstatt in Kleinblittersdorf.

Für alle Blumenliebhaber und kreativen Menschen, die sich gerne als Floristin bzw. als Florist versuchen möchten, biete ich unter fachkundiger Anleitung das Gestalten floraler Kunstwerke an. Es macht mir große Freude, wenn am Ende meiner vhs-Kurse die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit wunderschönen Unikaten zufrieden nach Hause gehen. <<

Band darf es sein fertig ist ein Schmuckstück für die Tür.

● **Kurs 9295**

Susanne Hübschen, Floristin

Do. 16.05.2024, 18:30 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 12,00 (zzgl. Kosten f. Material – vor Ort zu bezahlen)

Workshop

Loop oder Reif

Loop sind in der Floristik nicht mehr wegzudenken. Es gibt viele Varianten Sie zu gestalten. Freut euch auf einen kreativen Workshop, wo es rund geht.

● **Kurs 9296**

Susanne Hübschen, Floristin

Do. 06.06.2024, 18:30 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 12,00 (zzgl. Kosten f. Material – vor Ort zu bezahlen)

Malen

Workshop

Mandala malen – leicht gemacht!

Die Kunst des Mandala Malens und der kreative Umgang mit Farben, ist das Ziel dieses Kurses. Schnell werden Sie erleben, wie mit dem Mandala der Umgang mit Stift und Farbe erreicht wird und sich wohltuende Momente der Ruhe und Gelassenheit, einstellen. Mandala Malen macht Spaß und sorgt somit für Ausgeglichenheit. Wichtig: Es gibt kein Richtig und kein Falsch. Es ist das schweisgsame Malen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Vorlagen sind vorhanden. *Sie sollten Buntstifte und einen Spitzer mitbringen.*

● **Kurs 9297**

Isolde Hüther, Autorin

Di. 15:00 – 16:30 Uhr

ab 12.03.2024, 10 Termine
Dorfgemeinschaftshaus Naßweiler
20 UST, gebührenfrei

Mosaik

Wochenend-Workshop

Mosaik gestalten und fertigen

Aus Scherben des Lebens Kunstwerke machen. Die Mosaikkünstlerin Isolde Böttcher, gibt eine Einführung in die Materialien und Möglichkeiten sowie praktische Anleitung und Unterstützung bei der Planung und der Umsetzung von individuellen Objekten. Manche Mosaik macht man einfach aus Spaß und Freude am Tun oder um einem Fundstück oder ein paar schönen Scherben einen guten Platz zu geben oder um ein individuelles Geschenk oder Dekorationsobjekt zu machen. Andere haben ein Thema und können dabei helfen, mit starken Gefühlen im wahrsten Sinne des Wortes konstruktiv um zu gehen und Stress abzubauen. Für den Einstieg eignen als Skulpturen Kugeln, Quader oder Spiegel mit Rahmen als Wandbild.

Es werden frostfeste Kleber und Fugenmittel auf Zementbasis verwendet, die mit Wasser angerührt werden, so dass ein Arbeitskittel oder alte Kleidung, sowie ein altes Handtuch sinnvoll sind.

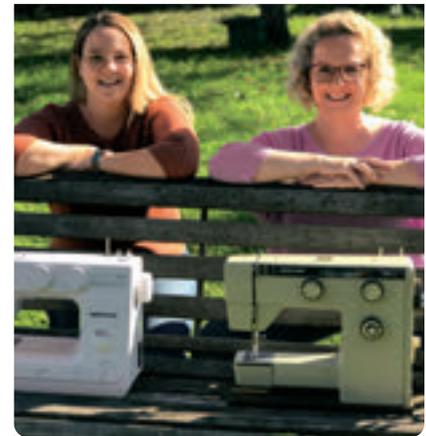
● **Kurs 9298**

Isolde Böttcher, Mosaikkünstlerin

Sa. 27.04.2024, 09:30 – 12:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 12,00 (Eine Materialkostenpauschale von EUR 5,00 pro Objekt sind vor Ort an die Referentin zu entrichten)



**PER DU MIT DEINER NÄHMASCHINE!
Nähen lernen bei der vhs**

» Meine Nähmaschine – das unbekannte Wesen?! Nein, nach einem Kurs bei der vhs Regionalverband Saarbrücken garantiert nicht mehr! Anhand der fachkundigen Anleitung unserer Schneidermeisterinnen und Nähdozentinnen lernen Sie das wunderbare Handwerk kennen und lieben. Denn in unsren Kursen nehmen wir uns Zeit für Ihre ersten eigenen Projekte. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon erste Versuche an der Nähmaschine gemacht haben – Sie sind herzlich eingeladen!

Foto: Auf zum vhs-Nähkurs! Julia und Anke aus Riegelsberg haben das Nähen als neues Hobby für sich entdeckt und besuchen gemeinsam Kurse der vhs Regionalverband Saarbrücken. <<



Nähen

Nachmittagskurs

Nähkurs für Fortgeschrittene

Der Nähkurs beinhaltet die Vermittlung von vertieften Kenntnissen im Nähen und Zuschneiden sowie den Umgang mit der Nähmaschine und die Anfertigung von Kleidungsstücken. Der Kurs ist nur für Fortgeschrittene geeignet. Die Kursleiterin geht in dem Kurs auf den Kenntnisstand der Teilnehmerinnen und Teilnehmer individuell ein. Grundkenntnisse im Umgang mit einer Nähmaschine werden erwartet. *Bitte Nähmaschine mitbringen! Stoffe sowie Nähzubehör können selbst mitgebracht werden oder werden in Absprache zwischen den TeilnehmerInnen kostenpflichtig durch eine Sammelbestellung besorgt.*

● Kurs 9299

Ursula Sauer, Damenschneiderin

Mi. 15:00 – 18:00 Uhr
ab 10.04.2024, 8 Termine
Alte Schule Naßweiler
32 UST, EUR 128,00

Nachmittagskurs

Nähkurs für AnfängerInnen

Der Nähkurs beinhaltet die Vermittlung von Kenntnissen im Nähen und Zuschneiden sowie den Umgang mit der Nähmaschine und die Anfertigung von kleineren Kleidungsstücken. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen. Die Kursleiterin geht in dem Kurs auf den Kenntnisstand der Teilnehmerinnen und Teilnehmer individuell ein. Grundkenntnisse im Umgang mit einer Nähmaschine sind erwünscht. *Bitte Nähmaschine mitbringen! Stoffe sowie Nähzubehör können selbst mitgebracht werden oder werden in Absprache zwischen den TeilnehmerInnen kostenpflichtig durch eine Sammelbestellung*

besorgt.

● Kurs 9299A

Ursula Sauer, Damenschneiderin

Fr. 15:00 – 18:00 Uhr
ab 12.04.2024, 8 Termine
Alte Schule Naßweiler
32 UST, EUR 128,00

WANDERUNGEN, SPAZIERGÄNGE, EKURSIONEN

Wanderung

Wanderung auf den Hérapel

Hérapel ist eine Bergnase eines etwas über 300 Meter hohen Plateaus und war eine gallo-römische Siedlung oberhalb der Rossel nahe der französischen Gemeinde Cocheren. Die Teilnehmer treffen sich in Großrosseln-Naßweiler an der „Alten Schule“; fahren von dort aus nach Cocheren, von wo aus, sie etwa 2 _ Stunden zum Hérapel und zurückwandern. Dabei werden verschiedene Kultstätten besichtigt und erklärt. In Cocheren wird die Kirche besichtigt und durch einen Vertreter der Gemeinde werden verschiedene Besonderheiten der Kirche in deutscher Sprache erklärt.

● Kurs 9299D

Horst Schmadel

Sa. 23.03.2024, 14:00 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Die Veranstaltungen finden in Kooperation mit der Gemeinde Großrosseln statt.

Wanderung

Warndt-Wald-Weg – östliche Schleife

Die geführte Wanderung geht über den Premiumwanderweg durch die walddreiche Kulturlandschaft des Warndt. Bestaunen Sie den Weiher St. Nikolaus, das Försterdenkmal und die Wasserbüffel im Warndt. Im Anschluss an die Führung kann man

den Forstgarten besichtigen.

● Kurs 9299E

Harald Schambil

So. 07.04.2024, 11:00 – 14:00 Uhr
Treffpunkt: Innenhof des Jagdschlusses Karlsbrunn
gebührenfrei
Anmeldungen unter Fon 06898 449-0 (Zentrale) oder Fon 06898 449-124 (Nadia Haag) oder nadia.haag@grossrosseln.de oder online: www.plan-b-erlebnis.de/kurse/wildpflanzen-wanderung

Junge vhs

Die Heidschnucken- und Lämmer-Tour – Familienwanderung auf dem Schäfertrail

Der Schäfertrail führt in mehreren Rundwegen insgesamt 22 km durch den Warndt, von denen wir etwa fünf km erwandern. Dabei erfahren Sie, welche Schafe im Warndt leben, wie der Alltag eines Schäfers aussieht und warum die Schäferei so wichtig für den Erhalt der Kulturlandschaft ist. Mit etwas Glück sehen wir unterwegs auch Wasserbüffel, Limousinrinder, Heidschnucken und Merinos. Beim Landschaftspflegeverein lernen wir einiges über die Heidschnucken und ihre Lämmer kennen. Hinweis: Die Familienwanderung ist kindgerecht gestaltet und für Kinder ab fünf Jahren geeignet. *Bitte denken Sie an Ihre eigene Rucksackverpflegung und festes Schuhwerk. Hunde können an dieser Wanderung leider nicht teilnehmen.*

● Kurs 9299F

Ellen Litzenburger, Dipl.-Geogr.

Sa. 13.04.2024, 09:30 – 13:30 Uhr
Treffpunkt: Innenhof des Jagdschlusses Karlsbrunn
gebührenfrei

Anmeldungen: *Geographie Ohne Grenzen*
Fon 0681 301 402 89 oder
info@geographie-ohne-grenzen.de.

Wanderung

Genusswanderung im Warndt

Die Genusswanderung beginnt mit einem kleinen Morgenspaziergang durch das Karlsbrunner Tal und den Forstgarten. Im Anschluss lädt der Gastronom vom Jagdschloss zum großen Brunchbuffet ins wiedereröffnete, restaurierte Jagdschloss ein. Gut gestärkt genießen Sie danach den ehemals „verwarndten“ Wald mit seinen reizvollen Naturschönheiten und kulturhistorischen Besonderheiten, tauchen ein bisschen ein in das Werden, die Geschichte dieses Waldes.

Die Wanderung führt vom Jagdschloss zum Nikolausweiher, dann hinauf zu den Wasserbüffeln aufs Naugelände und den Meisenberg vorbei an der Sproßmannsquelle übers Große Feld zurück nach Karlsbrunn auf den Griggelmausberg. Der Landschaftspflegeverein erwartet Sie dort dann zum Abschluss mit einer kleinen Hofführung und der Verkostung eigener und heimischer Produkte.

● Kurs 9299G

Ellen Litzenburger, Dipl.-Geogr.

Sa. 25.05.2024, 09:30 – 16:30 Uhr
Treffpunkt Jagdschloss Karlsbrunn
EUR 45,00 (50,50)

Anmeldungen unter Fon 06898 449-0;
nadia.haag@grossrosseln.de oder
www.ticket-regional.de/grossrosseln;
Hotline 0651-9790-777

Spaziergang

Spaziergang im Labyrinth-Garten der Fam. Böttcher in SB-Klarenthal

Der Labyrinth-Garten wurde von der Fam. Böttcher im ehemaligen Obstgarten (rd. 1.000 m²) mit über 250 gepflanzten

Eiben angelegt. 365 m Wege führen in sieben Windungen zum mittig gelegenen Mammutbaum. Das Labyrinth wird als Erlebnisgarten durch die Jahres- und Lebenszeiten genutzt. Dies hinterlässt bleibende und wechselnde kreative Spuren in der Ausstattung und Bepflanzung. Unter dem Motto „Kunst im Labyrinth“ werden in einer Dauerausstellung Werke des Künstlers Joan Thimmel und aktuell Bilder des Hobbymalers Georg Böttcher gezeigt. An die deutsch-französische Freundschaft und Verständigung erinnert eine von Isolde Böttcher in Zusammenarbeit mit deutschen und französischen Schulen geschaffene Mosaikskulptur. Wegen der Möglichkeit einer Mitfahrgelegenheit kann der örtliche Leiter unter Fon 06809 7453 kontaktiert werden.

● Kurs 9299H

Isolde Böttcher, Mosaikkünstlerin

Sa. 13.04.2024, 15:30 – 17:30 Uhr
Treff: Friedrichstraße 75,
66117 Saarbrücken-Klarenthal
gebührenfrei

Junge vhs

Mai-Märchenwanderung für kleine und große Märchenfreunde

Der Mai ist gekommen, die Bäume schlagen aus! Im Wonnemonat Mai dem Ergrünen der Bäume zu zuschauen und gezielt ausgewählten Märchen und Geschichten lauschen, das wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern auf dieser Märchenwanderung zu teil! Nebenbei erfahren sie noch viel Wissenswertes zu den Frühjahrsblühern in den Wäldern um das Jagdschloss Karlsbrunn und lernen auch die kleinen Tiere des Waldes etwas näher kennen.

● Kurs 9299I

Guido Geisen,

Umwelt- und Kräuterpädagogin

So. 05.05.2024, 14:00 – 16:00 Uhr
Treff: Forstgarten Karlsbrunn, Schloßstr.
14, 66352 Großrosseln

EUR 5,00 (7,00, Ticket Regional)

Anmeldungen: Fon 06898 449-0 (Zentrale)
oder Fon 06898 449-124 (Nadia Haag) oder
nadia.haag@grossrosseln.de oder
www.ticket-regional.de/grossrosseln,
Hotline: Fon 0651 97 90-777 (hier fallen
noch Gebühren an)

Junge vhs

Ameisen-Safari

🚫 ab 6 Jahre

Ameisen sind die Superhelden des Waldes: Sie lockern den Boden auf, zerkleinern totes Holz, fressen tote- und kranke Tiere. Ameisen sorgen dafür, dass sich andere Insekten nicht massenhaft vermehren und verbreiten Pflanzensamen, die viel größer und schwerer als sie selbst sind. Bei dem Abenteuer in der Natur erfahren wir, warum Ameisen manchmal umziehen müssen, wie es in einem Ameisenbau aussieht und, warum man sich lieber nicht mit einer Ameise anlegen sollte.

Bitte individuell Picknick und Getränke für Groß und Klein mitbringen und festes Schuhwerk anziehen!

● Kurs 9299K

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Sa. 27.04.2024, 15:00 – 18:00 Uhr
Treff: Parkplatz – Warndt-Wald-Weg
Lauterbacher Str. 6, Karlsbrunn
EUR 5,00

Junge vhs

Führung durch Wolfspark Werner Freund in Merzig/Saar

Im Wolfspark Werner Freund in Merzig leben Wölfe ganzjährig in Freigehegen. Erleben sie bei einer beeindruckenden Parkführung, was diesen Ort mit seinen

Wölfen zu einem einzigartigen Erlebnis macht. Dabei erhalten Sie einen Gesamtüberblick über die komplette Anlage, die 8 Hektar groß ist und in der Wölfe in Rudeln leben. Wer möchte, kann im Anschluss an die Parkführung miterleben, wie das Rudel gefüttert wird. Der Kurs eignet sich für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen. Bitte beachten! Hunde sind im Wolfspark Werner Freund aufgrund mehrerer Vorfälle nicht mehr erlaubt. Es ist beabsichtigt, Mitfahrgelegenheiten ab der Alten Schule Naßweiler nach Merzig und zurück anzubieten. Wer bereit ist, andere Personen in seinem PKW mitzunehmen und/oder Interesse an einer Mitfahrgelegenheit hat, kontaktiert bitte bis 28.04.2024 den örtlichen Leiter.

● **Kurs 9299L**

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Sa. 05.05.2024, 14:00 – 17:00 Uhr

Treff: Wolfspark Werner Freund Merzig.

EUR 5,00

Wanderung

Die Sandgrube Freyming-Merlebach

Die Wanderung führt zu einem der schönsten Naturdenkmäler im Warndt. Die Sandgrube bei Merlebach entlang der deutsch-französischen Grenze im Warndtwald ist etwa 7 km lang und 99 m tief. Seit 1750 gewann man aus Grube das Eisenerz für die Schmiedemeister in Sainte-Fontaine und die Glasmacher von Freyming-Merlebach. In der Grube gibt es große Felsen aus ockerfarbenem und rotem Vogesen-Buntsandstein mit bröckeliger Struktur, die bis zu einhundert Meter Höhe erreichen. Das riesige Becken von 297 ha Größe war zu Beginn des 20. Jahrhunderts noch mit Gestein gefüllt. Dieses wurde im Laufe der Zeit entnommen, zu Sand gemahlen und dann zum Verfüllen

der Stollen, in denen die Kohle abgebaut worden war, zu benutzen. Einige Jahre wurde die Grube auch dazu genutzt, die durch einen Stollen transportieren Berge der Grube Warndt zu lagern. Nach dem industriellen Abbau von 124 Millionen m³ Buntsandstein (1920 – 2005) leitete die französische Grubengesellschaft HBL die Arbeiten zur Sicherung des Geländes ein. Ab 2003 erfolgten im östlichen Bereich die Sicherung der Felswände, die Errichtung eines Schutzwalls und einer Aussichtsplattform. Die Sandgrube ist Lebensraum mehrerer seltener oder bedeutender Tierarten, die hier die für ihr Überleben und ihre Fortpflanzung notwendigen Bedingungen vorfinden, wie z. B. die Knoblauchkröte.

● **Kurs 9299M**

Horst Schmadel

Sa. 01.06.2024, 14:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Alte Schule Naßweiler,

Grossrosseln

EUR 5,00

Junge vhs

Walddetektive

👤 **ab 6 Jahre**

Im Wald leben viele Tiere und Pflanzen. Wir begeben uns auf eine spannende Entdeckungsreise durch den Wald. Dabei kommen Spiel, Spaß und Spannung garantiert nicht zu kurz. Bewegung, Sinnesindrücke und Naturerleben machen den Waldspaziergang zu einem unvergesslichen Abenteuer für Jung und Alt. Bitte individuell Picknick und Getränke für Groß und Klein mitbringen und festes Schuhwerk anziehen.

● **Kurs 9299O**

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Sa. 15.06.2024, 15:00 – 18:00 Uhr

Dozentinnen und Dozenten



GUIDO GEISEN

Umwelt- und Kräuterpädagoge

» Seit über 20 Jahren führt er interessierte Menschen nicht nur durch die Natur und erläutert ihre Besonderheiten. Vielmehr entdeckt der Landschaftsökologe auch immer wieder wohlschmeckende Wildkräuter, die er gerne vorstellt oder „fischt“ aus dem Totholz der Wälder seltene Käfer und anderes Getier. Und immer werden seine Wanderungen literarisch begleitet und erhalten so einen „Mehrwert“ an Unterhaltung. <<

Treff: 66352 Großrosseln-St. Nikolaus,
Zu den Eichen (Schutzhütte)
EUR 5,00

Junge vhs

Fledermäuse live bei der Jagd am Nikolausweiher verfolgen

Begeben Sie sich zur Dämmerung zusammen mit dem Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter im Gemeindebezirk Quierschied, mit einem Ultraschall-Detektor auf Fledermauspirsch und lauschen den Jägern der Nacht. Dies sind Geräte, welche die hohen Rufe der Fledermäuse für uns Menschen hörbar machen können. Während der Führung erfahren die Teilnehmenden Wissenswertes über die Rolle der Fledermäuse in unserem Ökosystem, ihr Sozialverhalten, ihren Jahresverlauf und, was wir alle zu ihrem Schutz unternehmen können. Bei Regen muss die Fledermauswanderung leider ausfallen. Die Veranstaltung eignet sich auch für junge Menschen ab dem Alter von 6 Jahren in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.

Bitte auf festes Schuhwerk achten.

Taschenlampe mitbringen. Hunde sind erlaubt.

● Kurs 9299P

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Fr. 16.08.2024, 21:00 – 23:00 Uhr

Treff: Parkplatz – Warndt-Wald-Weg

Lauterbacher Str. 6, Karlsbrunn

EUR 5,00

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gemeinde Großrosseln statt.

Wanderung

Wildpflanzen Wanderung

Pflanzen sind echte Alleskönner, die zusammen mit uns und doch in einer ganz eigenen Welt leben. Auf seinen Wildpflanzen-Wanderungen möchte Daniel Bäumlner Interessierten diese Welt wieder näherbringen. Ihnen zeigen, was die Natur über die Jahreszeiten hinweg für uns bereithält. Pflanzen, die man bedenkenlos essen kann und solche, von denen man lieber die Finger lassen sollte. Pflanzen, die nicht nur schön, sondern auch nützlich sind. Pflanzen, die unscheinbar und doch so heilsam sind. Jede Wanderung hat einen anderen Schwerpunkt und beinhaltet auch einen „praktischen“ Teil, in dem die Anwesenden aus gesammelten Pflanzen etwas herstellen, je nach Saison etwas anderes.

Bringen Sie bitte Folgendes mit: Feste Schuhe, Schreibzeug (wer sich Notizen machen möchte), dem Wetter entsprechende Kleidung, eine Kopfbedeckung wegen der Sonne und eine lange Hose wegen der Zecken ist ratsam, Sammelbehälter (Körbchen, Stoffbeutel), etwas zu trinken.

● Kurs 9299R

Daniel Bäumlner, Plan-B

Sa. 06.04.2024, 10:00 – 13:00 Uhr

Treffpunkt: Jagdschloss Karlsbrunn

EUR 20,00

Anmeldungen Fon 06898 449-0 (Zentrale) oder Fon 06898 449-124 (Nadia Haag) oder nadia.haag@grossrosseln.de oder online: www.plan-b-erlebnis.de/kurse/wildpflanzen-wanderung

Wanderung

Geislautern und seine Industriegeschichte

Während der Wanderung erfahren die TeilnehmerInnen Interessantes über: Die Geschichte des alten Hüttenwerkes (jetzt Mühle Abel-Schäfer), die Gruben in der Zeit von Fürst Heinrich von Nassau, die Grube Kohlwald (am Geislauterner Friedhof), die Reste der Geislauterner Grube am Rotweg 1872 bis 1902 und das Geislauterner Schloss (ehemals Bergschule).

● Kurs 9299S

Horst Schmadel

Sa. 29.06.2024, 14:00 – 17:00 Uhr

Treff: Parkplatz Am Hammergraben 5,

66333 VK-Geislautern (ALDI)

EUR 5,00

Örtliche Leiterin

Anne Schäfer
Örtliche Leiterin
 Bergstraße 29
 66265 Heusweiler
 Fon 06806 6893
 as-heu@online.de

Anmeldung und Service

Sandra Orzowski
Koordination Örtl. vhs
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4380
 Fax 0681 506-4393
 sandra.orzowski@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- Friedrich-Schiller-Schule
 Schillerstraße 65
 66265 Heusweiler
- Johann-Wolfgang-von-Goethe-Schule
 Goethestraße 8
 66265 Heusweiler
- Schulturnhalle Holz
 Glück-Auf-Weg 1
 66265 Heusweiler
- Glück Auf Halle Holz
 Glück-Auf-Weg 5
 66265 Heusweiler
- Gnadenhof Eiweiler
 Zum Vogelsborn 48
 66265 Heusweiler-Eiweiler



Crocetta Sajja
Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4381
 Fax 0681 506-4393
 crocetta.sajja@rvsbr.de

EINZELVERANSTALTUNGEN

GESELLSCHAFT UND KULTUR

Vortrag

KI – Einführung in CHATGPT, MIDJOURNEY und CO (für Anfänger)

Heutzutage gibt es kaum einen Tag, an dem man nicht mit dem Begriff Künstliche Intelligenz konfrontiert wird. Im Vortrag geht es darum, einen ersten Eindruck zu vermitteln, wie KI eingesetzt werden kann und welche Vor- und Nachteile sie mit sich bringt. Gezeigt werden einige der gängigsten Anwendungen und mögliche Einsatzgebiete. Natürlich gibt es die Möglichkeit, die angesprochenen Programme selbst kurz auszuprobieren. Der Vortrag richtet sich an Einsteiger und soll einen einfachen Blick auf die neue Technologie gewähren.

● Kurs 9302

Bernd Schneider, Mediengestalter – Digital & Print, Kulturwissenschaftler

Do. 07.03.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Friedrich-Schiller-Schule
EUR 5,00

Vortrag

3D-Drucker im Einsatz für Modellbauer und Bastler

Immer mehr Modelle von 3D-Druckern können zu erschwinglichen Preisen erworben werden. Die Einsatzmöglichkeiten der Geräte sind vielseitig. Der Vortrag zeigt auf, wie man als Modellbauer oder Bastler von den Vorteilen eines eigenen Druckers profitieren kann. Besonders Fans von Miniaturen und kleinere Dioramen können über kostenlose oder sehr günstige Druckvorlagen aus dem Internet für Nachschub in der Sammlung sorgen.

● Kurs 9303

Bernd Schneider, Mediengestalter –

Digital & Print, Kulturwissenschaftler

Do. 21.03.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Friedrich-Schiller-Schule
EUR 5,00

Vormittagskurs

Geschichtswerkstatt Köllertal

Die Arbeit der Geschichtswerkstatt umfasst Literatur- und Archivrecherche, Ausstellungen und Veröffentlichungen. Sie verfügt über ein umfangreiches Fotoarchiv und gibt in regelmäßigen Abständen das „Köllertaler Jahrbuch“ heraus. In enger Zusammenarbeit mit dem Verein für Industriekultur und Geschichte Köllertal e.V. stehen auch Vorträge und Exkursionen auf dem Programm, die sich der lokalen und regionalen Geschichte widmen. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Geschichtswerkstatt sind gerne gesehen – eine wissenschaftliche Vorbildung ist nicht erforderlich. Erwartet werden Interesse an heimatkundlichen Fragen und die Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit an der Erstellung des Köllertaler Jahrbuchs. Informationen bei Monika Jungfleisch unter Fon 06806 2355.

● Kurs 9712

Monika Jungfleisch, Politik-, Geschichtswissenschaftlerin, Journalistin

Mi. 11:00 – 12:30 Uhr, 4 Termine
28.02., 17.04., 15.05. und 26.06.2024
Kulturbahnhof Püttlingen
gebührenfrei

Abendveranstaltung

Vorstellung Köllertaler Jahrbuch 2023/24

Seit rund 12 Jahren recherchiert die Arbeitsgemeinschaft Jahrbuch im Verein für Industriekultur und Geschichte im Köllertal e.V. nach all jenen Geschehnissen, die die Menschen in den Gemeinden Heusweiler, Riegelsberg und der Stadt

Püttlingen bewegten und bewegen. Im Mittelpunkt des aktuellen Köllertaler Jahrbuch 2023/24 stehen die Gebiets- und Verwaltungsreform 1974, Landwirtschaft gestern und heute, Gedenken an die Krankenmorde in der NS-Zeit in Püttlingen und die Hexenverfolgung im Köllertal. Dazu finden sich vielen weiteren markante Geschichten aus der Regionalgeschichte, aus Kultur und Umwelt und über Persönlichkeiten unserer Region. Redaktionsleiterin Monika Jungfleisch wird in die unterschiedlichen Themen des Buchs mit einem Beamervortrag einführen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, mit den Autorinnen und Autoren ins Gespräch zu kommen.

● Kurs 9303A

Fr. 15.03.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Rathaus Riegelsberg, Rathausgalerie
gebührenfrei

Vortrag

Das Immunsystem – Unsere körpereigene Passkontrolle

Eine starke körpereigene Abwehr ist die beste Vorsorge für unsere Gesundheit. In Zeiten mit einer erhöhten Ansteckungsgefahr durch Viren und Bakterien kommt unserem Immunsystem eine große Bedeutung zu. Jeder von uns kommt täglich mit Erregern in Kontakt. Doch wie kann es sein, dass die rüstige Nachbarin gesund bleibt und andere nicht? Unser Immunsystem hat seinen Anteil daran. Als „Superorgan“ schützt es uns vor Eindringlingen von außen. Das intakte Immunsystem vollbringt tagtäglich Höchstleistungen, um uns zu schützen und gesund zu erhalten. Sie erfahren, wie das Immunsystem funktioniert, was es schwächt und wie Sie Ihre Abwehrkräfte mit einfachen Mitteln stärken und somit die Infektanfälligkeit verringern können.

Hierbei spielen u. a. der gesunde Darm und die Darmbakterien eine große Rolle. Zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte können Sie selbst viel beitragen, hierzu bekommen Sie im Vortrag grundlegende Informationen und viele praktische Tipps.

● **Kurs 9304**

Annette Georg, Heilpraktikerin

Do. 29.02.2024, 17:30 – 19:00 Uhr

Friedrich-Schiller-Schule

EUR 5,00

Kurs und Exkursion

**Faszination Jakobsweg –
Der Weg bin ich**

Jakobswege in Deutschland und Europa kennenlernen.

Hast du jemals von einer magischen Pilgerreise auf dem Jakobsweg geträumt? Möchtest du die Faszination und spirituelle Erfahrung dieser uralten Routen kennenlernen, dich auf eine unvergessliche Reise des Wachstums, der Reflexion und des Erlebens auf dem Jakobsweg begeben? In Wort und Bild werden in diesem Kurs Geschichte, Bedeutung und die verschiedenen Routen des Jakobswegs vermittelt (z. B. Bilder und Erfahrungen des traditionellen Camino Frances und Camino Primitivo sowie Camino Portugues, des Moselcamino und der Via Baltica). Erhalte Tipps, wie du dich körperlich und mental auf die Herausforderungen des Jakobswegs einstellst und zur Vorbereitung der Ausrüstung. Zu Tagesetappen und den besten Unterkünften gibt es eine Einführung in Internetrecherche, Pilgerforen, Apps. Kultur und persönliche Begegnungen mit internationalem Charakter werden besprochen. Du lernst eine eigene Etappe (z. B. mit Raststationen, Höhenmetern, Anreise) mit Einsatz von technischen Hilfsmitteln zu planen.

Darüber hinaus pilgern wir an einem der Termine gemeinsam eine Etappe des Sternenswegs grenzüberschreitend von Saarbrücken nach Forbach.

● **Kurs 9305**

Stefan Neis-Docktor

Di. 16:30 – 18:00 Uhr

ab 27.02.2024, 7 Termine und

1 Pilgertermin

Friedrich-Schiller-Schule,

1. OG/Südflügel, Medienraum

22 UST, EUR 76,00

Exkursion

**Gemeinsame Wanderung
über den 7-Dörfer-Weg**

Aufgrund der Begeisterung 2023 wird Herr Martin Zewe nochmals über den 7-Dörfer-Weg in der Gemeinde Heusweiler führen. Dieser herrliche Panoramaweg umrundet den Ortsteil Kutzhof auf einer Länge von 17 Kilometern entlang den Heusweiler Gemeindeteilen Berschweiler, Holz, Wahlschied, Lummerschied, Mangelhausen, Numborn und Kutzhof. Dieser Weg wird von zahlreichen Wanderern aufgesucht, die neben den Fernsichten auch die historischen und geologischen Besonderheiten diverser Wegabschnitte erkunden wollen. Die Volkshochschule Heusweiler lädt die Interessierten ein, die Wegstrecke mit dem Initiator und Ideengeber des Weges, Martin Zewe, der sich auch mit der Gemeinde und mehreren Ehrenamtlern persönlich an dem Ausbau des Wanderweges beteiligte, zu erwandern. Dieser wird freundlicherweise ehrenamtlich die Route und die Sehenswürdigkeiten auf der Strecke erklären. Die Wanderung dauert voraussichtlich viereinhalb bis fünf Stunden. Es besteht für die Teilnehmer die Möglichkeit, eine ausgeschriebene Abkürzung zu wählen, die eine Länge von insgesamt 10,5 km

**Dozentinnen und
Dozenten**



MONIKA JUNGFLAISCH

**Politik-, Geschichtswissenschaftlerin,
Journalistin**

» *Geschichte und Politik haben mich schon von klein auf interessiert. Was mich jedoch gelangweilt hat, war bloßes Auswendiglernen von Daten. Damit kann ich bis heute nicht viel anfangen. Mich interessieren die Geschichten hinter den Daten und Urkunden. Kurzum, mich interessieren die Menschen, die unsere Vergangenheit gestaltet, durchlebt und auch vieles erlitten haben. Deshalb dreht sich in unserer Geschichtswerkstatt alles darum, wie unsere Vorfahren ihren Alltag gemeistert und besondere (welt-)geschichtliche Ereignisse erlebt haben. Wenn in Berlin die Synagogen gebrannt haben, was passierte zu dieser Zeit vor unserer Haustür? Das ist total spannend und wirft häufig ein neues Licht auf unsere Heimatgeschichte. «*

aufweist. Auf halbem Wege wird am Schützenhaus Mangelhausen eine Stärkungspause eingelegt, für eine Selbstversorgung aus dem Rucksack ist zu sorgen.

● **Kurs 9306**

Martin Zewe

Mi. 15.05.2024, 9:30 – ca. 12:00 Uhr
(kurze Strecke) oder bis ca. 14:30 Uhr
(vollständige Strecke)

Treffpunkt: Gemeindeparkplatz

Wahlschied

neben Alberts Hof (Anfang Friedhofstraße)
gebührenfrei

Junge vhs

Besuch am Gnadenhof Eiweiler in den Osterferien

Bereits 15 Jahre besteht der Gnadenhof als „Auffangstation für Tiere in Not“ im eigenen Garten in Heusweiler-Eiweiler und dazu gepachteten Weideflächen. Acht- undvierzig Schafe und Ziegen finden dort zur Zeit ein schönes und angenehmes Zuhause. Es handelt sich um „gestrandete, ungewollte und vergessene Tiere“, die das Ehepaar Braun mit ihren ehrenamtlichen Helfer/innen versorgen und pflegen. Jedes Tier hat einen Namen und eine eigene Geschichte. Dazu und über die, mit diesem Engagement verbundenen Herausforderungen wird das Ehepaar seinen Besuchern erzählen.

● **Kurs 9307**

Jutta + Lothar Braun

Sa. 25.05.2024, 14:30 – 16:00 Uhr
Zum Vogelsborn 48,
66265 Heusweiler-Eiweiler
gebührenfrei

Eine Hutsammlung für die Tiere ist willkommen.

Junge vhs

Besuch am Gnadenhof Eiweiler in den Sommerferien

● **Kurs 9308**

Jutta + Lothar Braun

Sa. 10.08.2024, 14:30 – 16:00 Uhr
Zum Vogelsborn 48,
66265 Heusweiler-Eiweiler
gebührenfrei

Eine Hutsammlung für die Tiere ist willkommen.

UMWELT

Veranstaltung in Kooperation mit dem Kneipp Verein Heusweiler e. V.

Exkursion

Natur- und Umweltexkursion

Von essbaren Unkräutern und flinken Käfern, und wie Pflanzen und Tiere sich vor Feinden schützen. Diese Wanderung ist geeignet für eine Familienwanderung. Sie findet im Naturpark Kallenborn statt.

● **Kurs 9310**

Tanja Both

So. 28.04.2024, 10:00 – 11:30 Uhr
Treffpunkt: Naturfreundehaus Kallenborn (Parkplatz)
EUR 14,00 (zzgl. 2,00 EUR Materialkosten)

In Kooperation mit Geographie ohne Grenzen e. V. und dem Regionalverband

Führung zum Jubiläumsjahr 50 Jahre Kommunalreform und Regionalverband Saarbrücken

Heusweiler – der Marktflecken im oberen Köllertal

1974 entstand aus den Gemeinden Heusweiler, Eiweiler, Holz, Wahlschied, Kutzhof, Niedersalbach und Obersalbach-Kurhof die heutige Großgemeinde Heusweiler – mit rund 40 km² ist sie nach

den Städten Saarbrücken und Völklingen die flächengrößte Gemeinde im Regionalverband. Vom Treffpunkt aus begeben wir uns auf eine Tour vom „neuen“ Heusweiler zum alten Ortskern und erfahren unterwegs, wie sich der Ort in den vergangenen 50 Jahren geschlagen hat und wie er sich für die Zukunft rüstet.

● **Kurs 9312**

Volker Leinenbach

So. 21.04.2024, 14:30 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Heusweiler, Markt, vor REWE, Am Bahnhof
gebührenfrei
Anmeldung erforderlich unter www.vhs-saarbruecken.de oder vhsinfo@rvsbr.de

● **Kurs 9313**

Volker Leinenbach

So. 22.09.2024, 14:30 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Heusweiler, Markt, vor REWE, Am Bahnhof
gebührenfrei
Anmeldung erforderlich unter www.vhs-saarbruecken.de oder vhsinfo@rvsbr.de

FREMSPRACHEN

Englisch

Abendkurs

Englisch A2 Stufe 1

Fortsetzungskurs A1.1 Level wird voraussichtlich beendet, A2.1 Level wird fortgesetzt.

Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501638-5

● **Kurs 9325**

Catherine Pörtner, BWL, Lehrbeauftragte, Muttersprachlerin

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr

ab 26.02.2024, 15 Termine
Friedrich-Schiller-Schule
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

Englisch A2 Stufe 2

Fortsetzungskurs A2.1 Level wird voraussichtlich beendet, A2.2 Level wird fortgesetzt.

Lehrbuch: Network Now Englisch A2.2

● Kurs 9326

Catherine Pörtner, BWL, Lehrbeauftragte, Muttersprachlerin

Di. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 27.02.2024, 15 Termine
Friedrich-Schiller-Schule
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

Englisch A2, Basic Conversation in English

Fortsetzungskurs ab Lektion 7.

Lehrbuch: Network Let's Talk Now A2, Basic Conversation in English

● Kurs 9327

Catherine Pörtner, BWL, Lehrbeauftragte, Muttersprachlerin

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 26.02.2024, 15 Termine
Friedrich-Schiller-Schule
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Deutsch

Vormittagskurs

Mama lernt Deutsch

Bei diesem Kurs handelt es sich um ein niedrigschwelliges Kursformat, das als Vorstufe zu den Integrationskursen des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge gedacht ist. Es soll Spaß am Deutschlernen vermitteln und als sozialer Treffpunkt und als Ort der Begegnung dienen. Der Kurs dient ausdrücklich nicht nur ukrainischen

Frauen, sondern auch anderen Bewohnerinnen und Bewohnern aus Heusweiler mit wenig Deutschkenntnissen. Interessierte werden gebeten, am ersten Kurstermin um 8:30 Uhr, vor Ort zu kommen. Dort werden dann weitere Absprachen getroffen und je nach Bedarf auch noch ein weiterer Mama-lernt-Deutsch-Kurs eingerichtet. Dieser Kurs ist kostenfrei.

● Kurs 9330

Albert Stoffer

Di. + Fr. 09:00 – 11:30 Uhr

ab 27.02.2024, 18 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
Betreuungsraum der
Nachmittagsbetreuung, EG
60 UST, gebührenfrei

EDV

Nachmittagskurs

EDV – Grundkurs für alle, die in die digitale Welt einsteigen möchten

Der Einstieg in die digitale Welt am PC muss nicht kompliziert sein. Dieser Kurs ermöglicht Interessierten ohne Vorkenntnisse in ihrem eigenen Lerntempo die Welt der PC's zu entdecken und für private Zwecke anzuwenden.

● Kurs 9340

Klaus-Peter Rodenbusch

Mo. 16:15 – 17:45 Uhr

ab 26.02.2024, 10 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
2. OG/Südflügel, PC-Raum
20 UST, EUR 68,00

Abendkurs

EDV – Fortgeschrittene:

Den privaten PC besser nutzen

Aufbauend auf bereits vorhandenen Grundkenntnissen und Anwenderfertigkeiten des ms™-Office-Paketes werden in diesem Kurs Anwenderfähigkeiten vertieft und eingeübt.

Dozentinnen und Dozenten



JUTTA UND LOTHAR BRAUN
Gnadenhof Eiweiler

» Bereits seit über 14 Jahren kümmert sich der Gnadenhof Eiweiler um sogenannte Nutztiere (Schafe, Ziegen, Enten, Hühner und Kaninchen)! Jedes der dort lebenden Tiere hat eine Geschichte! Es sind Tiere aus nicht artgerechter Haltung, Fundtiere oder Tiere in Not! «



Voraussetzung: EDV-Grundlagenkenntnisse (autodidaktisch oder im Anfängerkurs erworben).

● Kurs 9341

Klaus-Peter Rodenbusch

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.02.2024, 8 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
2. OG/Südflügel, PC-Raum
16 UST, EUR 54,00

Nachmittagskurs

**Sich sicher im Internet bewegen –
Datenschutz und -sicherheit**

Kommen Sie mit ins Internet, und lernen Sie, wie Sie sich dort geschützt und sicher bewegen. Einführung ins welt-weite-Web für alle, die diese Welt in Begleitung des Dozenten entdecken möchten.

● Kurs 9342

Klaus-Peter Rodenbusch

Di. 16:15 – 17:45 Uhr
ab 27.02.2024, 6 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
2. OG/Südflügel, PC-Raum
12 UST, EUR 40,00

Abendkurs

Excel-Kurs

Dieser Kurs führt in das Programm ms Excel™ ein. Funktionen werden erlernt, eingeübt und vertieft. In Absprache mit den Teilnehmenden können interessenorientiert Schwerpunkte bestimmt werden.
Voraussetzung: EDV-Grundlagenkenntnisse (autodidaktisch oder im Anfängerkurs erworben).

● Kurs 9343

Klaus-Peter Rodenbusch

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 27.02.2024, 8 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
2. OG/Südflügel, PC-Raum
16 UST, EUR 54,00

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Junge vhs

**Yoga mit Kindern
der 1. und 2. Schulklassen**

Ruhiges Sitzen, Mitarbeit und gruppendynamische Prozesse sind Anforderungen, denen sich das Schulkind Tag für Tag stellt. (Wie) Werde ich gesehen & akzeptiert (von Lehrenden und MitschülerInnen)? Durch spielerische Herangehensweisen im wertschätzenden Raum werden wir die Grundlagen des Yogas durch unterschiedliche Tools kennenlernen. Hierbei bekommen die Kinder auch konkrete Übungen an die Hand, die sie Zuhause oder in den Pausen zum Stressabbau, Mutmachen oder einfach nur, um für einen kleinen Moment bei sich ankommen, selber durchführen können.
Jedes Kind bringt bitte eine (Yoga/Gymnastik-)Matte, eine (bruchsichere) Trinkflasche und bequeme Kleidung mit.

● Kurs 9350

Anika Heger, Erzieherin, Yogalehrerin

Mo. 16:30 – 17:30 Uhr
ab 26.02.2024, 15 Termine
Friedr.-Schiller-Schule, Musiksaal
20 UST, EUR 83,00

In Kooperation mit dem TV Holz

Inhalt des Iaido ist das Üben von „Kata“, festgeschriebener Bewegungsabläufe, die inhaltlich einem Schwertkampf entsprechen. Sie werden mit einem Holzsword, oder einem Übungssword (Iaito) ausgeführt. Die Übungen stellen sich dabei einen oder mehrere Gegner vor, agieren der Situation entsprechend und besiegen sie. Iaido fördert die Entwicklung von Eigenschaften wie Kampfgeist, Präzision, Ästhetik, Konzentration und innerer Ausgeglichenheit. In diesem Kurs werden Grundlagen des Iaido vermittelt sowie die Kata des ZNKR-Iaido erlernt. Es wird barfuß geübt.

Holzsword und Gürtel können kostenlos ausgeliehen werden.

Abendkurs

Iaido am Montag

● Kurs 9351

Uwe Müller

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 26.02.2024, 10 Termine
Glück Auf Halle Holz,
Glück-Auf-Weg 5, 66265 Heusweiler
20 UST, EUR 45,00

Abendkurs

Iaido am Dienstag

● Kurs 9352

Uwe Müller

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 27.02.2024, 10 Termine
Schulturnhalle Holz,
Glück-Auf-Weg 1, 66265 Heusweiler
20 UST, EUR 45,00

Aikido Toho Iai oder Aiki Toho Iaido wurde von Meister Shoji Nishio entwickelt. Der Name „Aikido Toho“ bedeutet „Aikido Art und Weise des Schwertes“. Daher finden sich viele Elemente des Aikido in den Toho-Formen wieder. Diese Nähe zum Aikido ist die Besonderheit des von uns praktizierten Iaido-Stils. Er ist geprägt von dynamischen, weichen, runden Bewegungen. Alle 15 Katas (Übungsformen) werden komplett im Stand ausgeführt (mit Ausnahme einer Form, die im Kniestand endet). Die Toho-Formen werden ergänzt durch die Partnerübungen Kentaiken und Kentaicho, in denen sich die Elemente der Toho-Form wiederfinden. Es wird barfuß geübt. Holzsword und Gürtel können kostenlos ausgeliehen werden. VATI, der Verband für Aikido Toho Iai wurde 2016 gegründet und ist international eingebunden in die ENATO (European Nishio Aikido Toho Organization). Wir haben Mitglieder aus Deutschland, Österreich, der Schweiz und den Niederlanden.

Abendkurs

Aiki Toho Iaido am Montag

● Kurs 9353

Uwe Müller

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr

ab 26.02.2024, 10 Termine

Glück Auf Halle Holz,

Glück-Auf-Weg 5, 66265 Heusweiler

20 UST, EUR 45,00

Abendkurs

Aiki Toho Iaido am Dienstag

● Kurs 9354

Uwe Müller

Di. 19:30 – 21:00 Uhr

ab 27.02.2024, 10 Termine

Schulturnhalle Holz,
Glück-Auf-Weg 1, 66265 Heusweiler
20 UST, EUR 45,00

Abendkurs

Wirbelsäulengymnastik und Ausdauertraining für Frauen (Präventionskurs)

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches ganzheitliches Körpertraining mit Schwerpunkt Mobilisation der Wirbelsäule sowie Kräftigung und Stabilisation der Rückenmuskulatur. Die tiefliegenden Muskeln im Bauchbereich sowie die Stützmuskeln des gesamten Körpers werden durch effektive Übungen aktiviert. Dieses Training verhilft zu einer verbesserten Körperhaltung, Steigerung der Ausdauer, verbessert die Koordination und Körperwahrnehmung. Evtl. Einschränkungen bitte zuerst mit einem Arzt besprechen und bei Kursbeginn vertraulich mitteilen.

Bitte Gymnastikmatte, Handtuch und
Durstlöcherer mitbringen.

● Kurs 9361

Alexandra Albert, liz. Gesundheitssport-
trainerin, liz. Rückentrainerin

Mo. 17:30 – 19:00 Uhr

ab 26.02.2024, 15 Termine

Johann-Wolfgang-von-Goethe-Schule,
Turnhalle

30 UST, EUR 68,00

Abendkurs

Hatha – Yoga für Anfänger

Wir alle kennen sie: Die Bilder aus sozialen Medien und Fernsehen, die perfekt durchtrainierte, stets lächelnde und super dehnbare Praktizierende zeigen. Doch entspricht das leider nur einer sehr verzerrten, oberflächlichen Interpretation von Yoga. Im alten Indien (ca. 1500 v.Chr.) wurde Yoga ausgeübt, um sich von den Begrenzungen des eigenen Verstands zu

lösen und sich mit dem Göttlichen zu verbinden. Diese Ursprungsidee ist bis heute geblieben, nur dass mittlerweile viel mehr Übungen und Tools hinzugekommen sind, die uns zu innerer Ruhe, Klarheit und einer tiefen Verbindung mit uns selbst verhelfen können. Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass Yoga aus viel mehr als den bekannten Asanas (Körperübungen) besteht. Es ist eine Philosophie, zu der jeder seinen ganz eigenen Zugang finden darf. Atemübungen, Mantras und Meditation haben ebenfalls ihren festen Platz. In diesem Kurs sind alle willkommen, die noch nie Yoga ausprobiert bzw. erst wenig Erfahrung darin gesammelt haben. *Bringen Sie bitte eine Matte, ein Sitzkissen und eine Decke sowie ein Getränk mit.*

● Kurs 9362

Anika Heger, Erzieherin, Yogalehrerin

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 26.02.2024, 15 Termine

Friedr.-Schiller-Schule, Musiksaal

30 UST, EUR 94,00

Abendkurs

Yinyoga

Während unserer oft sehr „gefüllten“ Tage kommen „Erfüllung“ und „Er-fühlung“ oft etwas zu kurz und wir verlieren so den Kontakt mit uns selbst. Durch sanftes Yinyoga, längere Haltepositionen und bewusster Förderung des Kontaktes mit uns selbst dürfen sich Spannungen im Gewebe und in der Psyche lösen. Im Gegensatz zum klassischen Yogastil liegt der Schwerpunkt hier auf sanften Dehnübungen und der Wirksamkeit im tiefen Faszien-gewebe durch langes Halten einer Position. So kann ein gesteigertes Wohlbefinden in Körper und Geist erreicht werden, mehr Lebenskraft (Chi, Prana) wird frei.

Bitte bringen Sie eine Decke, ein Kissen und eine Matte mit.

● Kurs 9363

Heike Sutor, Yogalehrerin, Sozialarbeiterin, Entspannungstrainerin, Psychologische Beraterin

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 05.03.2024, 10 Termine
Friedr.-Schiller-Schule, Musiksaal
20 UST, EUR 84,00

Abendkurs

Autogenes Training Grundkurs

Durch Üben von Autogenen Training kann es Ihnen gelingen, gewünschte Entspannungszustände fast immer und überall zu erreichen. Ziele sind Stress und dessen Symptome positiv zu beeinflussen, Selbstwahrnehmung und -kontrolle zu steigern, mehr Autonomie und Selbstwirksamkeit zu erreichen, zu leichterem Einschlafen und verbesserten Schlaf zu gelangen, Schmerzen zu reduzieren, Muskeltonus, Regulation von Kreislauf und Atmung zu verbessern. Der Kurs kann zur Burn-Out-Prävention und Förderung von

Gesundheit, Vitalität und Leistungskraft dienen.

Bitte bringen Sie eine Decke, ein Kissen und eine Matte mit.

● Kurs 9364

Heike Sutor, Yogalehrerin, Sozialarbeiterin, Entspannungstrainerin, Psychologische Beraterin

Mi. 17:30 – 18:30 Uhr
ab 28.02.2024, 10 Termine
Friedr.-Schiller-Schule, Musiksaal
13 UST, EUR 56,00

Abendkurs

Tiefenentspannung mit geführten Meditationen und Phantasie Reisen

In einer geführten Meditationsreise gelingt es sehr leicht, in unsere „Innenwelt“ einzutauchen, in eine sehr tiefe Entspannung zu gelangen und die Selbstheilungskräfte anzuregen. Indem wir gezielt positive innere Bilder „erschaffen“ und uns dadurch auf unsere uns innen wohnenden Kräfte konzentrieren, kann sich unser Leben positiv verändern. Wir gewinnen mehr Selbstwirksamkeit, Freiheit und

Freude, steigern Gesundheit und Wohlbefinden. Der Kurs ist für alle geeignet, die Entspannung und mehr inneren Frieden erreichen wollen. Er lässt sich sehr gut mit Autogenem Training kombinieren, da man dann schon „vorentspannt“ ist. Bei psychischen Erkrankungen und Herz-Kreislaufproblemen bitte mit dem Arzt besprechen, ob Tiefenentspannung für Sie eignet ist!

Bitte bringen Sie eine Decke, ein Kissen und eine Matte mit.

● Kurs 9365

Heike Sutor, Yogalehrerin, Sozialarbeiterin, Entspannungstrainerin, Psychologische Beraterin

Mi. 18:45 – 19:45 Uhr
ab 28.02.2024, 10 Termine
Friedr.-Schiller-Schule, Musiksaal
13 UST, EUR 56,00

Abendkurs

Line Dance

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der in Reihen vor- und nebeneinander getanzt wird. Alle Teilnehmer:innen tanzen eigenständig aber gleichzeitig zusammen in der Gruppe. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt. Für wen ist Line Dance geeignet? Für jede:n, der/die Spaß am Tanzen hat! Es fördert die Muskulatur, ist gut für das Gleichgewicht, für die Koordination, für Herz und Kreislauf und die auswendig gelernten Schrittabfolgen trainieren das Gedächtnis.

● Kurs 9368

Caroline Pilcher

Di. 19:00 – 20:00 Uhr
ab 27.02.2024, 15 Termine
Friedrich-Schiller-Schule Heusweiler, Oberfoyer 1. Etage oder Turnhalle
20 UST, EUR 80,00

LOTTO 6aus49

ALLES IST MÖGLICH!

2 Millionäre pro Woche!

Spielteilnahme ab 18 Jahren · Glücksspiel kann süchtig machen · Infos unter check-dein-spiel.de
Lizenzierter Glücksspielanbieter · www.saartoto.de · Gewinnwahrsch. Gewinnkl. 1 = 1 : 140 Mio.

LOTTO
Saartoto

In Kooperation mit dem
Kneipp Verein Heusweiler e. V.

Abendkurs

Natur PUR im Einklang mit den 4 Elementen

Sie sind herzlich eingeladen zu diesem erholsamen Naturerlebnis als willkommene Auszeit vom Alltag! Wir erfrischen uns in der angenehm kühlenden Kneippanlage und nehmen danach das Element Erde barfuß und durch meditatives Gehen bewusst wahr. Es folgen entspannende Atem- und Lockerungsübungen mit Musik und ein kraftgebender Kontakt mit Bäumen. Wir schließen mit einer energisierenden Meditation, wenn gewünscht im Liegen.

Bitte ein kleines Handtuch, bei Bedarf eine Sitzunterlage und eine Matte oder Decke, evtl. mit Kissen sowie ein Getränk mitbringen.

● Kurs 9370

Petra Hammer, Kursleiterin Lachyoga

Fr. 17:30 – 19:30 Uhr
ab 31.05.2024, 4 Termine, 14-tägig
Treffpunkt: Kneipp Anlage im Naturpark
Kallenborn, Heusweiler Obersalbach
10 UST, EUR 50,00

KOCHEN

Abendkurs

Dienstagsküche

Ein kurzer Kochkurs, der sich mit der frischen und leckeren Frühlings- und Sommerküche beschäftigt. Die Gerichte lassen sich unkompliziert zubereiten. Da die Kosten der Zutaten, die von der Dozentin ohne Aufschlag berechnet werden, vom noch ungewissen Einkaufspreis im nächsten Jahr abhängen, werden sie am ersten Abend mit den Teilnehmenden anhand der Gerichte besprochen.

Bitte bringen Sie eigene Messer, Schürze, Geschirrtücher und Aufbewahrungsschüsselchen mit.

● Kurs 9381

Anette Ehre

Di. 17:45 – 21:45 Uhr
12.03., 16.04., 07.05.2024, 3 Termine
Friedrich-Schiller-Schule, Lehrküche,
Erdgeschoss
16 UST, EUR 40,00 (zzgl. Kosten für
Lebensmittel bar vor Ort zu bezahlen)
Anmeldung erforderlich bis 04.03.2024

Veranstaltung in Kooperation mit dem
Kneipp Verein Heusweiler e. V.

Abendkurs

Der etwas andere Rosenworkshop

Rosen sehen schön aus, sind dekorativ, riechen gut- je nach Sorte; aber das ist nicht alles was unsere Rosen ausmacht. Lecker und gesund sind hier Stichworte. Von süß bis salzig, für jeden Geschmack bereiten wir einfache schnelle vegetarische Rosenleckereien her.

● Kurs 9384

Tanja Both

Di. 18.06.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Friedrich-Schiller-Schule, Lehrküche,
Erdgeschoss



Angebote im Kunst- und Kreativbereich

- Vorträge, Ausstellungsführungen und Exkursionen
- Mal- und Zeichenkurse (z. B. Aquarell, Acryl, Tusche, Bleistift)
- Kunsthandwerk (z. B. Goldschmieden, Floristik)
- Textiles Gestalten (z. B. Nähen)

www.vhs-saarbruecken.de

EUR 17,00 (zzgl. 8,00 EUR für Lebensmittel bar vor Ort zu bezahlen)

Anmeldung erforderlich bis 13.06.2024

Veranstaltung in Kooperation mit dem Kneipp Verein Heusweiler e.V.

Nachmittagskurs

Fit mit Kräutern – Frischmarkt „Natur“

Eine Kräuterwanderung ist wie ein Einkauf im Supermarkt. Kommen Sie mit mir auf den Einkauf der anderen Art. Frisch, lecker, vielseitig zeigt sich die heimische Welt der Kräuter. Anschließend bereiten wir mit dem Gefundenen ein leckeres, vegetarisches Essen zu.

● Kurs 9385

Tanja Both

Di. 02.07.2024, 17:00 – 20:00 Uhr

Friedrich-Schiller-Schule, Treffpunkt und Lehrküche, Erdgeschoss

EUR 26,00 (zzgl. EUR 8,00 für Lebensmittel bar vor Ort zu bezahlen)

NÄHEN

Nachmittagskurs

Mode und Accessoires selbst schneiden

In diesem Kurs arbeiten AnfängerInnen und TeilnehmerInnen, welche schon viele Jahre im Kurs kreativ zugange sind, unter professioneller Anleitung. Neue Mode für Groß und Klein, Kleidung aller Art, originale, ganz persönliche Textilgeschenke – wie z.B. Kissen, Taschen, Decken, Tücher, Schälchen oder Deko – können aus selbst ausgewählten Stoffen – nach Schnittmustern oder aus eigenen Designs – fachkun-

dig hergestellt werden. Ideen austauschen, Neues ausprobieren, umändern, verschönern, Schnittmuster, Technik und Stoffe kennenlernen oder Bewährtes einüben, ergänzen sowie Tipps, Tricks und Neues aus der Modewelt erfahren. Dieser Kurs kann zur Berufsvorbereitung oder als Hobby dienen.

Nähmaschinen und Zubehör sind selbst mitzubringen.

● Kurs 9390

Elke Schäfer, Schneiderin

Di. 16:15 – 19:15 Uhr
ab 27.02.2024, 12 Termine
Friedr.-Schiller-Schule,
Erdgeschoss, Nähraum
48 UST, EUR 75,00



Werden Sie Dozentin/Dozent bei der vhs Regionalverband Saarbrücken

Haben Sie ein Hobby, ein spezielles Interesse, Talent oder Wissen, das Sie mit anderen Menschen teilen möchten? Arbeiten Sie gern mit Menschen zusammen und suchen nach spannenden Herausforderungen? Dann werden Sie als Kursleitung auf Honorarbasis an der Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken aktiv.

Unser vielfältiges Angebot lebt von den Fertigkeiten, Kompetenzen und dem Engagement unserer Dozentinnen und Dozenten.

Schicken Sie uns Ihre Bewerbung. Wir freuen uns auf Ihre Ideen. Weitere Informationen unter www.vhs-saarbruecken.de



vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken

**REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN**

Örtliche Leiterin**Dr. Mareke Neumann***Örtliche Leiterin*

Torstr. 49

66663 Merzig

Fon: 0160 3807208

nose_@t-online.de

Anmeldung und Service**Sandra Orzowski***Koordination Örtl. vhs*

Altes Rathaus, Zi. 18

Schlossplatz 1-2

66119 Saarbrücken

Fon 0681 506-4380

Fax 0681 506-4393

sandra.orzowski@rvsbr.de

**Crocetta Sajja***Sachbearbeiterin*

Altes Rathaus, Zi. 18

Schlossplatz 1-2

66119 Saarbrücken

Fon 0681 506-4381

Fax 0681 506-4393

crocetta.sajja@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- Caritas Seniorenzentrum
St. Barbarahöhe,
66271 Kleinblittersdorf
- Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf
Wintringer Str. 78
66271 Kleinblittersdorf
- Kindertagesstätte Kleinblittersdorf
Wintringer Str. 78
66271 Kleinblittersdorf
- Ortsrat Bliesransbach
In der Alten Schule
Eschringer Str. 9
66271 Kleinblittersdorf
- Grundschule Rilchingen-Hanweiler
Turnhalle (Nähe Saarbahnhaltestelle)
Bahnhofstr. 9
66271 Kleinblittersdorf
- Remise Auersmacher
66271 Kleinblittersdorf
- Samo's Welt
Elsässer Str. 3
66271 Kleinblittersdorf
- Max-Planck-Str. 11,
66271 Rilchingen-Hanweiler

VORTRÄGE/ EINZELVERANSTALTUNGEN/ EXKURSIONEN/WORKSHOPS

Natur und Umwelt

Familienkräuterwanderung

Vom Finden und Kennenlernen der heimischen Unkräuter, und wie lecker und gesund sie sind. Riechen, fühlen, schmecken stehen im Mittelpunkt. Wussten Sie wie lecker und gesund viele unserer einheimischen „Un“-Kräuter sind. Unkraut muss nicht direkt ausgerissen und vernichtet werden. Gesund, lecker und vielseitig- die neue Methode Unkraut zu vernichten. Mit anschließendem Umtrunk.

● Kurs 9401

Tanja Both

So. 14.04.2024, 10:00 – 12:00 Uhr
Treffpunkt: Waldparkplatz Dragonerweg an der L 254 Kleinblittersdorf-Bliesransbach (gegenüber Wolfskaul)
EUR 14,00 (zzgl. EUR 1,50 Materialkosten vor Ort)

● Kurs 9402

Tanja Both

So. 09.06.2024, 10:00 – 12:00 Uhr
Treffpunkt: Waldparkplatz Dragonerweg an der L 254 Kleinblittersdorf-Bliesransbach (gegenüber Wolfskaul)
EUR 14,00 (zzgl. EUR 1,50 Materialkosten vor Ort)

Exkursion

Waldbaden – In Stille gehen

Hektik und Stress regieren unseren Alltag. Alles muss schnell gehen, keiner möchte hinterher hängen. Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtiger denn je Ruhe zu finden, ins Gleichgewicht kommen, abschalten von der Hektik und dem Stress, zu sich selbst zu finden. Komm mit auf

einen meditativen Spaziergang zu deinem Wohlfühlen und zu deiner inneren Ausgeglichenheit. Gemeinsam und doch jeder für sich, das ist Waldbaden. Zu Anfang führe ich euch in Waldbaden ein und nach dem Gehen schließen wir mit einer kleinen Gesprächsrunde ab.

● Kurs 9403

Tanja Both

So. 12.05.2024, 09:00 – 11:00 Uhr
Treffpunkt: Waldparkplatz Dragonerweg an der L 254 Kleinblittersdorf-Bliesransbach (gegenüber Wolfskaul)
EUR 14,00

● Kurs 9404

Tanja Both

So. 23.06.2024, 09:00 – 11:00 Uhr
Treffpunkt: Waldparkplatz Dragonerweg an der L 254 Kleinblittersdorf-Bliesransbach (gegenüber Wolfskaul)
EUR 14,00

● Kurs 9405

Tanja Both

So. 28.07.2024, 09:00 – 11:00 Uhr
Treffpunkt: Waldparkplatz Dragonerweg an der L 254 Kleinblittersdorf-Bliesransbach (gegenüber Wolfskaul)
EUR 14,00

Vortrag

Wohlfühl-Kräuter für die Frau ab 50

Von Kräutern und „Un“-Kräutern, von ätherischen Ölen bis hin zu Senfölen, die Natur hat viele Facetten und genau das sollte Frau ab 50 für sich zu Nutzen machen. Von Aphrodisiakum bis Entspannung, von Verspannung bis Wellness, von kalten Füßen bis Hitzewallungen. Natürlich bringe ich Vieles zum Ausprobieren und Schnuppern mit.

● Kurs 9406

Tanja Both

Di. 27.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf
EUR 14,00 (zzgl. EUR 8,00 Materialkosten vor Ort)

Junge vhs

Walddetektive

♣ ab 6 Jahre

Im Wald leben viele Tiere und Pflanzen. Wir begeben uns auf eine spannende Entdeckungsreise durch den Wald. Dabei kommen Spiel, Spaß und Spannung garantiert nicht zu kurz. Bewegung, Sinnesindrücke und Naturerleben machen den Waldspaziergang zu einem unvergesslichen Abenteuer für Jung und Alt. Bitte individuell Picknick und Getränke für Groß und Klein mitbringen und festes Schuhwerk anziehen!

● Kurs 9408

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Sa. 18.05.2024, 15:00 – 18:00 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz Blies-Grenzweg, Sitterswald
EUR 5,00

Junge vhs

Ameisen-Safari

♣ ab 6 Jahre

Ameisen sind die Superhelden des Waldes: Sie lockern den Boden auf, zerkleinern totes Holz, fressen tote- und kranke Tiere. Ameisen sorgen dafür, dass sich andere Insekten nicht massenhaft vermehren und verbreiten Pflanzensamen, die viel größer und schwerer als sie selbst sind. Bei dem Abenteuer in der Natur erfahren wir, warum Ameisen manchmal umziehen müssen, wie es in einem Ameisenbau aussieht und, warum man sich lieber nicht mit einer Ameise anlegen sollte.

Bitte individuell Picknick und Getränke für Groß und Klein mitbringen und festes Schuhwerk anziehen!

● Kurs 9409

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Sa. 08.06.2024, 15:00 – 18:00 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz

Blies-Grenzweg, Sitterswald

EUR 5,00

Junge vhs

Fledermäuse live bei der Jagd verfolgen

✳ ab 6 Jahre

Begeben Sie sich zur Dämmerung zusammen mit dem Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter im Gemeindebezirk Quierschied, mit einem Ultraschall-Detektor auf Fledermauspirsch und lauschen den Jägern der Nacht. Dies sind Geräte, welche die hohen Rufe der Fledermäuse für uns Menschen hörbar machen können. Während der Führung erfahren die Teilnehmenden Wissenswertes über die Rolle der Fledermäuse in unserem Ökosystem, ihr Sozialverhalten, ihren Jahresverlauf und, was wir alle zu ihrem Schutz unternehmen können. Bei Regen muss die Fledermauswanderung leider ausfallen. Die Veranstaltung eignet sich auch für junge Menschen in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.

Bitte auf festes Schuhwerk achten.

Taschenlampe mitbringen. Hunde sind erlaubt.

● Kurs 9410

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Sa. 20.07.2024, 21:00 – 23:00 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz

Blies-Grenzweg, Sitterswald

EUR 5,00

In Kooperation mit Geographie ohne Grenzen e. V. und dem Regionalverband

Führung zum Jubiläumsjahr 50 Jahre Kommunalreform und Regionalverband Saarbrücken

Kleinblittersdorf – Kalk, Weinbau und Biosphäre

Zu Kleinblittersdorf gehören heute die Ortsteile Auersmacher, Bliesransbach, Rilchingen-Hanweiler und Sitterswald. Im Ortsteil Kleinblittersdorf ist der Verwaltungssitz und das wirtschaftliche Zentrum der Gemeinde, die auch zum Biosphärenreservat Bliesgau gehört. Auf unserem Rundgang durch den Ort sehen wir unter anderem, wie sich trotz der modernen Entwicklung des Ortes viele sehenswerte Gebäude und Denkmäler erhalten haben.

● Kurs 9411

Ellen Litzenburger, Dipl.-Geogr.

So. 14.04.2024, 14:30 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Kleinblittersdorf,

Saarbahn-Haltestelle

gebührenfrei

Anmeldung erforderlich unter

www.vhs-saarbruecken.de oder

vhsinfo@rvsbr.de.

● Kurs 9412

Ellen Litzenburger, Dipl.-Geogr.

So. 22.09.2024, 14:30 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Kleinblittersdorf,

Saarbahn-Haltestelle

gebührenfrei

Anmeldung erforderlich unter

www.vhs-saarbruecken.de oder

vhsinfo@rvsbr.de.

Junge vhs

Hofführung für die ganze Familie

Bei dieser Hofführung erhalten Sie und Ihre gesamte Familie interessante Einblicke in die ökologische Landwirtschaft auf

Dozentinnen und Dozenten



STEFAN KEES

Dozent und örtlicher Leiter

» Die Natur und ihre Schönheit stets neu entdecken!

„Bevor ich Leiter der vhs-Außenstelle Quierschied wurde, war ich bereits mehrere Jahre als Dozent im Bereich Ökologie, Umwelt- und Naturschutz tätig. Meine Kurse sind geeignet für Menschen jeden Alters, angefangen bei Kindern und Jugendlichen bis hin zu Erwachsenen. Ich liebe es, Menschen für die Natur und ihre Schönheit zu begeistern und entdecke dabei stets selbst Neues.“

dem Wintringer Hof. Die Hofführung wird mit einer gemeinsamen Apfelsaftverkostung vollendet.

● **Kurs 2718**

Gabi Hoffmann, Wintringer Hof

Sa. 24.08.2024, 10:00 – 11:30 Uhr

Treffpunkt: Hofladen Wintringer Hof

EUR 9,00

Junge vhs

Hofführung für Kinder

✪ **5 – 12 Jahre**

Bei dieser Hofführung erhalten Kinder zwischen 5 und 12 Jahren interessante Einblicke in die ökologische Landwirtschaft auf dem Wintringer Hof. Die Hofführung wird mit einer gemeinsamen Apfelsaftverkostung abgerundet.

● **Kurs 2719**

Gabi Hoffmann, Wintringer Hof

Fr. 19.07.2024, 10:00 – 11:30 Uhr

Treffpunkt: Hofladen Wintringer Hof

EUR 9,00

Vortrag

Die Pflegeversicherung Hintergrund und Praxis

Was ist zu tun, wenn Angehörige pflegebedürftig werden? Wo muss ich welche Anträge stellen? Was bedeutet die Einstufung in einen Pflegegrad, und welche Leistungen kann ich bekommen? Wo erhalte ich Hilfe beim altersgerechten Umbau meiner Wohnung? Bekomme ich als Angehöriger Unterstützung? Oft stellen sich diese und andere Fragen, wenn in der Familie Angehörige pflegebedürftig werden. Jedoch besteht nur eine ungefähre Vorstellung, wo ich welche Hilfe bekomme.

● **Kurs 9413**

Katja Becker, Mitarbeiterin des Pflegestützpunktes Sulzbach

Do. 29.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf gebührenfrei

Persönlichkeitsentwicklung

Workshop

Arbeitsabläufe selbst entwickeln/ Basis

Alles entsteht in Arbeitsschritten. Hier entscheidet sich die Wirksamkeit Ihrer Arbeit. Was kommt dabei heraus, wenn wir uns anstrengen? Lässt unser Stress die wirkliche Entfaltung unserer Kompetenz überhaupt zu? Die Neurowissenschaft fand heraus, unsere manuellen Arbeitsabläufe haben den Charakter von Gewohnheiten. Wir können sie ausführen, ohne mit den Gedanken dabei zu sein. Viele Einflüsse wirken auf unsere Gewohnheiten ein. Sie werden „vermüllt“ mit Arbeitsschritten, die nichts bringen. Die entstehen zum Beispiel bei Umorganisationen, durch Medienbrüche, unklare Schnittstellen, unnötige Datenerfassung. Im Workshop machen wir unsere Arbeitsabläufe mit der Spezial-Software sichtbar. Auf Anheb erkennen Sie die Stolperstellen und wie Sie sie loswerden. Das bringt Ruhe in Ihre Arbeit und Ihre Leistung steigt, ohne sich anzustrengen.

● **Kurs 9415**

Wolfgang T. Kehl

Mo. 26.02., Mi. 28.02. und Fr. 01.03.2024

18:00 – 20:15 Uhr, 3 Termine

Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf

9 UST, EUR 45,00

Abendkurs

Eigene Arbeitsabläufe entwickeln

Sie können jetzt Ihre Arbeitsabläufe sichtbar machen und Verbesserungsmöglichkeiten erkennen. Sehr gut. Jetzt steigen wir ein in die wirkungsvolle Entwicklung Ihrer Arbeitsabläufe. Dabei entsteht Ihre

Ablauf-Intelligenz, ganz von alleine. Es ist so, als sehen Sie Ihr Umfeld durch eine Spezial-Brille. Auf Anheb erkennen Sie, wo und wie es besser laufen könnte. Das steigert Ihren Wert in der Arbeitswelt beachtlich. Sie erkennen auch Abläufe, die automatisiert werden sollten. Damit spielen Sie bei der Digitalisierung mit. Sie sind nicht mehr Zuschauer. Sie sind Akteur und sprechen mit.

● **Kurs 9416**

Wolfgang T. Kehl

Mo. 11.03., Mi. 13.03., und Fr. 15.03.2024

18:00 – 20:15 Uhr, 3 Termine

Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf

9 UST, EUR 45,00

Abendkurs

Breitenwirkung der Ablauf-Entwicklung

Sie haben die Qualifikation „Ablauf-Entwickler“. Glückwunsch. Stellen Sie sich vor, Sie stehen an einem Teich. Sie werfen einen Stein in das Wasser und lösen Wellen aus, die sich über den ganzen Teich ausbreiten. Genauso ist es mit Ihrer neuen Qualifikation. Sie lernen, wie sich Ihre Einflüsse im Unternehmen ausbreiten. Ihre persönlichen Ablauf-Intelligenz entfaltet sich weiter. Sie haben eine neue Wahrnehmung Ihres Arbeitsumfeldes. Jetzt arbeiten Sie im Flow und das macht richtig Spaß.

● **Kurs 9417**

Wolfgang T. Kehl

Di. 16.04., Do. 18.04., und Mo. 22.04.2024

18:00 – 20:15 Uhr, 3 Termine

Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf

9 UST, EUR 45,00

Computer und Anwendungen

Abendkurs

Videotelefonie über Internet auf Ihrem Laptop

Machen Sie Ihren Laptop fit für die kostenlose Videotelefonie über das Internet. Ich stelle Ihnen verschiedene Anwendungen vor und installiere diese mit Ihnen ggf. gemeinsam auf Ihrem Laptop. Auf Wunsch werden wir einen Probeanruf durchführen.

Bitte Laptop mitbringen.

● Kurs 9419

Dagmar Rebeck M.Sc.

Mo. 15.04.2024, 18:00 – 20:15 Uhr

Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf

EUR 17,00

Abendkurs

Textverarbeitung mit Office & Co auf Ihrem Laptop

Machen Sie Ihren Laptop fit für die Textverarbeitung. Ich stelle Ihnen verschiedene Anwendungen vor und installiere diese ggf. mit Ihnen gemeinsam auf Ihrem Laptop. Anschließend werden wir einen kleinen Brief verfassen und abspeichern.

Bitte Laptop mitbringen.

● Kurs 9420

Dagmar Rebeck M.Sc.

Mo. 08.07.2024, 17:00 – 19:15 Uhr

Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf

EUR 17,00

Elektronik

Nachmittagskurs

Elektronik für Anfänger (Erwachsene mit Kind)

Wir bauen eine Mini-Alarmanlage

Sie lernen den Umgang mit dem Multimeter, Strom-, Spannungs- und Widerstandsmessung an Batterien, LDR (lichtabhängiger Widerstand) sowie Widerstands-berechnung im einfachen Stromkreis bei LEDs. Optional: Einbau eines Tongebers (Buzzer).

● Kurs 9421

Dagmar Rebeck M.Sc.

Mo. 18.03.2024, 14:00 – 16:15 Uhr

Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf

EUR 17,00

Nachmittagskurs

Erneuerbare Energien leicht erklärt

Wir bauen eine PV-Modellanlage und einen Windkraft-Generator: Sie lernen den Umgang mit dem Multimeter, Strom-, Spannungs- und Widerstandsmessung an Motoren und Solarpanel (Stromausbeute, Speicherung, Wirkungsgrad), Leistungs-berechnung (WattPeak). Optional: Zusammenschaltung mehrerer Solarpanels.

● Kurs 9422

Dagmar Rebeck M.Sc.

Mo. 18.03.2024, 16:30 – 18:45 Uhr

Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf

EUR 19,00

Dozentinnen und Dozenten



KLAUS R. ECKE

Dozent für Zeichnen und Malen

» Die zeichnerische oder malerische Entstehung eines gegenständlichen Motivs ist ein faszinierendes Erlebnis – allein durch Linien und Flächen, durch Licht und Schatten, durch Farbverläufe. Ich selbst habe mich, ausgehend vom Technischen Zeichnen, immer wieder mit den verschiedenen Möglichkeiten der Darstellung befasst, sowohl mit der Reduktion auf die wesentlichsten Striche als auch mit der präzisen zeichnerischen oder malerischen Wiedergabe. Meine Erfahrungen weiterzugeben und die KursteilnehmerInnen in ihrer eigenen Entwicklung zu begleiten, ist mir ein Anliegen. Auf diesem Foto zu sehen bin ich mit Marina S., der Teilnehmerin meines Montagskurses „Aquarell, Pastell, Acryl“, bei der Vernissage zur gleichnamigen Ausstellung am 17. September 2018 im Alten Rathaus. «

KREATIVES GESTALTEN

Malen

Abendkurs

Zeichnen und Malen für Anfänger und Fortgeschrittene

Die malerische oder zeichnerische Umsetzung von Motiven ist Gegenstand dieses Kurses. Die TeilnehmerInnen werden inspiriert von eigenen Skizzen, Fotografien und vorhandenen Objekten. Die verschiedenen Techniken wie Aquarell, Acryl, Bleistift, Farbstift, Kreide, Pastell werden erläutert und vertieft.

Vorbereitung: Mi, 28.02.2024,

18:30 – 19:15 Uhr

● Kurs 9430

Klaus R. Ecke

Mi. 18:30 – 20:45 Uhr

ab 06.03.2024, 10 Termine

Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf
30 UST, EUR 86,00

Handarbeit

Vormittagskurs

Makramee für Anfänger

Makramee ist ein uraltes Kunsthandwerk, das derzeit wieder sehr beliebt ist. Es ist eine vielseitige Handarbeitstechnik mit der man Wandbehänge, moderne Wohndeko, Lampenschirme, Taschen u.v.m. knüpfen kann.

Vorhandenes Material kann am ersten Kurstermin mitgebracht oder vor Ort gekauft werden.

● Kurs 9431

Sabine Mohr

Sa. 09:30 – 11:15 Uhr

ab 09.03.2024, 4 Termine

Samo's Welt, Kleinblittersdorf

9 UST, EUR 37,00

● Kurs 9432

Sabine Mohr

Di. 18:30 – 20:45 Uhr

ab 05.03.2024, 4 Termine

Samo's Welt, Kleinblittersdorf

12 UST, EUR 48,00

Stricken und Häkeln für den Sommer

Luftige Shirts, Hüte, Bikini, Taschen oder Accessoires sind Trends für den Sommer. Mit Grundkenntnissen im Stricken oder Häkeln werden wir gemeinsam Ihr Projekt verwirklichen.

Vorhandenes Material kann am ersten Kurstermin mitgebracht oder vor Ort gekauft werden.

● Kurs 9433

Sabine Mohr

Di. 18:30 – 20:45 Uhr

ab 09.04.2024, 4 Termine

Samo's Welt, Kleinblittersdorf

12 UST, EUR 48,00

● Kurs 9434

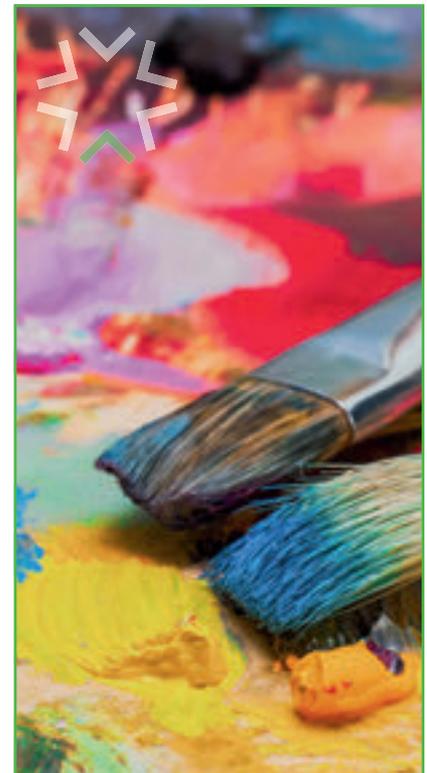
Sabine Mohr

Sa. 09:00 – 11:15 Uhr

ab 13.04.2024, 4 Termine

Samo's Welt, Kleinblittersdorf

12 UST, EUR 48,00



Angebote im Kunst- und Kreativbereich

- Vorträge, Ausstellungsführungen und Exkursionen
- Mal- und Zeichenkurse (z. B. Aquarell, Acryl, Tusche, Bleistift)
- Kunsthandwerk (z. B. Goldschmieden, Floristik)
- Textiles Gestalten (z. B. Nähen)

www.vhs-saarbruecken.de

FREMDSPRACHEN

Französisch

Vormittagskurs

Französisch für den Alltag Konversation

Konversation im täglichen Leben, im Urlaub und zum Aktivieren der grauen Zellen. B1 Sprachkenntnisse werden vorausgesetzt. Frau Nicolay knüpft interaktiv an den vorhandenen Kenntnissen der TeilnehmerInnen an. Es wird mit Fotokopien gearbeitet. Eventuelles Lehrbuch wird besprochen.

● **Kurs 9440**

Chantal Nicolay

Di. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 27.02.2024, 10 Termine
Ortsrat Bliesransbach, Sitzungssaal
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

ENTSPANNUNG UND SELBSTERFAHRUNG

Nachmittagskurs

Yoga für Frauen und Männer

Yoga ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg für Frauen und Männer sowie Jung und Alt, der Körper, Geist und Seele trainiert und harmonisiert. In diesem Kurs erlernen, erfahren und vertiefen Sie Grundprinzipien und Grundhaltungen des Hatha-Yogas. Körperwahrnehmung, Körperhaltung und Koordination werden verbessert, sodass das Prana (Lebensenergie) leichter fließen kann. Dadurch können sich Verspannungen lösen. Der Körper wird sanft gedehnt und gekräftigt. Durch die Verbindung des Atems mit Körper und Geist entsteht eine tiefe Harmonie und Ruhe. In meditativen Übungen kann die Konzentration gestärkt, der Geist gebündelt und ein Gefühl der Einheit und Verbundenheit spürbar werden – Yoga als Übungsweg hin zu mehr Lebensenergie, Lebensfreude und Harmonie. *Der Kurs ist auch für Anfängerinnen und Anfänger offen. Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.*

● **Kurs 9461**

Elisabeth Duppre

Do. 17:30 – 19:00 Uhr
ab 29.02.2024, 15 Termine
Caritas Seniorenzentrum St. Barbarahöhe
30 UST, EUR 75,00

● **Kurs 9462**

Elisabeth Duppre

Do. 19:15 – 20:45 Uhr
ab 29.02.2024, 15 Termine
Caritas Seniorenzentrum St. Barbarahöhe
30 UST, EUR 75,00

Dozentinnen und Dozenten



CHANTAL NICOLAY

Dozentin Französisch

» Nach dem Studium der Romanistik und Germanistik und einem Jahr als Assistentin in Zweibrücken habe ich in der Touristikbranche und parallel dazu an verschiedenen vhs angefangen zu unterrichten. Bis heute unterrichte ich an der vhs und arbeite auch als Prüferin für DELF (Diplôme d'Etudes en langue française). Meine Muttersprache versuche ich in einer entspannten Atmosphäre, interaktiv und kurzweilig zu vermitteln. Dabei entsteht eine positive Gruppendynamik mit interessanten Debatten über das tägliche Leben und die aktuellen Ereignisse und einem Austausch von Reise- und Kulturtipps. Sprechen(lernen) steht bei mir an erster Stelle. Mein Motto ist: *Mieux comprendre la France, les Français et LE français.* «

Nachmittagskurs**Autogenes Training erlernen**

Erklärung der Sitz- und Liegehaltung während des autogenen Trainings. Übung der einzelnen Abschnitte des autogenen Trainings mit Erklärung der Wirkung. Als Abschluss der Stunde Entspannung mit selbst durchgeführtem autogenem Training der Kursteilnehmer und einer geführten Phantasiereise durch den Kursleiter.

Bitte Matte mitbringen.

● **Kurs 9463**

Beatrice Gross

Mo. 16:30 – 17:30 Uhr

ab 26.02.2024, 5 Termine

Max-Planck-Str. 11, Rilchingen-Hanweiler

7 UST, EUR 25,00

Abendkurs**Entspannungskurs**

Atemübung zum Ankommen. Körperreise. geführtes autogenes Training. Geführte Phantasiereise.

Bitte Matte mitbringen.

● **Kurs 9464**

Beatrice Gross

Mi. 18:00 – 19:00 Uhr

ab 28.02.2024, 10 Termine

Max-Planck-Str. 11, Rilchingen-Hanweiler

13 UST, EUR 53,00

Workshop**Fünf Elemente Frühling**

Die Lehre der fünf Elemente zieht sich durch alle fernöstlichen Traditionen und gelten als Grundkräfte der Natur, die sich in jedem Menschen wiederfinden. So wird davon ausgegangen, dass innerhalb eines Jahres die Qualitäten der fünf Elemente jeweils zu bestimmten Jahreszeiten vordergründig sind. Die Elemente werden auch als Wandlungsphasen bezeichnet. Damit wird vermittelt, dass die Elemente

nicht unabhängig voneinander sind, sondern in lebendiger Beziehung zueinander stehen. Sie erzeugen und beeinflussen sich gegenseitig. Alles, was existiert, unterliegt diesem Wandlungsprozess. In dem Workshop lernen Sie die fünf Elemente und die gegenseitige Wechselwirkung auf Körper, Geist und Seele kennen. *Bitte bequeme Kleidung, bequeme Schuhe oder dicke Socken, Matte, Decke und Kissen mitbringen.*

● **Kurs 9465**

Annabella Francoise Bohr

Sa. 16.03.2024, 11:00 – 15:00 Uhr

Remise Auersmacher

EUR 21,00

Workshop**Fünf Elemente Sommer**● **Kurs 9466**

Annabella Francoise Bohr

Sa. 08.06.2024, 11:00 – 15:00 Uhr

Remise Auersmacher

EUR 21,00

Vormittagskurs**Qi Gong der Jahreszeiten**

Das medizinische Qi Gong richtet sich nach den Jahreszeiten und basiert auf dem Wissen der TCM, fördert und erhält Gesundheit und Wohlbefinden. Die Übungen beugen Krankheiten vor und stärken das Immunsystem. Qi Gong besteht aus einfachen wirkungsvollen Bewegungen, die Stehend und sitzend ausgeführt werden. In diesem Kurs erlernen Sie Übungen aus dem Frühling und Sommer kennen. Qi Gong hilft ihnen nicht nur stärker und beweglicher, sondern auch innerlich ruhig zu werden. Die leicht zu erlernenden Übungen sind ein geniales Werkzeug, um seine Gesundheit eigenständig in die Hand zu nehmen. Qi Gong ist auch eine optimale Unterstützung für ande-

re Therapien. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und auf sanfte, intensive Weise wird der gesamte Bewegungsapparat gefördert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

● **Kurs 9467**

Annabella Francoise Bohr

Do. 10:00 – 11:00 Uhr

ab 11.04.2024, 10 Termine

Remise Auersmacher

13 UST, EUR 53,00

Nachmittagskurs**Body Forming**

Schwerpunkte dieser Stunde bilden spezielle Übungen zum Straffen und Kräftigen von Bauch, Beinen, Po und Brust – kombiniert mit Ausdauertraining.

Bitte Matte mitbringen!

● **Kurs 9468**

Daniela Rach

Di. 17:15 – 18:15 Uhr

ab 27.02.2024, 15 Termine

Kindertagesstätte Kleinblittersdorf

20 UST, EUR 48,00

RÜCKENSCHULE

Nachmittagskurs

Wirbelsäulengymnastik

Gemeinsames Üben in lebhafter Runde mit dem Ziel, die Muskulatur rund um die Wirbelsäule durch harmonisches Zusammenspiel von Bewegung und Atmung zu kräftigen und zu entspannen. Außerdem üben wir schonende und nützliche Bewegungen zur Bewältigung des Alltags. Bitte Socken, Decke oder Matte und bei Bedarf Nackenkissen mitbringen!

● Kurs 9469

Martina Seul

Mi. 17:30 – 18:30 Uhr

ab 28.02.2024, 15 Termine

Kindertagesstätte Kleinblittersdorf

20 UST, EUR 59,00

KOCHEN UND ERNÄHRUNG

Abendkurs

La dolce Vita auf den Teller Kochen wie in Italien!

Erinnern Sie sich an die leckeren Sommergerichte aus Ihrem Italienurlaub? In diesem Kurs werden wir einige schmackhafte Klassiker nachkochen! Bei einem gemütlichen Aperitif besprechen wir unseren Speiseplan und danach geht es schon los: Unter fachmännischer Anleitung und bespickt mit Tricks und Tipps aus einer langen und leidenschaftlichen Erfahrung in der Gastronomie leitet Sie der Küchenmeister Giovanni Romano durch die einzelnen Stationen bis hin zum perfekten Italo-Menu. Vier Gänge, einfach und schnell zubereitet, dazu jeweils einen passenden, leckeren Wein. Natürlich darf das *dolcis in fundo*, die Nachspeise, nicht fehlen.

● Kurs 9472

Giovanni Romano, Gastronom

Mo. 03.06.2024, 18:00 – 22:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf, Küche

EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

Dozentinnen und Dozenten



GIOVANNI ROMANO

Gastronom und Genussvermittler

» „Kochen ist die Kunst, mit Nahrung Glück zu erschaffen.“

Schon früh brachte mich meine tiefe Leidenschaft für das „Dolce Vita“ zum Kochen und in die Gastronomie. Die Schwerpunkte meiner Kochkurse liegen auf mediterranen Speisen, leckeren Pastagerichten und Risottos, aber auch auf schmackhaften Low-Carb-Menüs. Meine Mission diesbezüglich ist: „Gesund kann auch lecker!“ Die richtige Weinbegleitung vervollständigt den Gaumenschmaus ebenso wie der Espresso zum Schluss. Ein Kochkurs kann ein kurzer Urlaubstrip sein, bei dem das kulinarische Glück mit anderen geteilt werden kann. Werde ein Teil Deiner eigenen Kochshow! «

Abendkurs

**High-Carb – VIVA LA PASTA!
Escalazione gastronomica!**

Spaghetti, Tagliatelle, Gnocchi, Tortellini, Ravioli ... Heute begehen wir alle kulinarischen Sünden als gäbe es keinen Morgen! Wer hat noch nie einen „Tris di Pasta“ im Risrtorante bestellt, um möglichst viele leckeren Nudelgerichte kosten zu können? Wir zaubern drei verschiedene davon, begleitet mit passendem Wein, abgerundet mit einer süßen Nachspeise ...

VIVA LA PASTA! Das Leben ist schön!

● Kurs 9473

Giovanni Romano, Gastronom

Do. 29.08.2024, 18:00 – 22:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf,
Küche

EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 19,00 pro Person)

Abendkurs

**Low Carb – mehr als eine Mode!
Kochen mit wenig Kohlenhydraten**

Lecker und mit wenig Kalorien, vielen Vitaminen, Mineralien und Proteinen ... Vitalstoffe pur kombiniert mit Fisch, Fleisch, Gemüse und Obst, dazu die richtigen Gewürze zwischen mediterran und „Grand Asia“. Gekocht wird ein schmackhaftes 3-Gänge-Menü, begleitet von leckeren Tee-Sorten und wahlweise auch von einem passenden Tröpfchen Wein.

● Kurs 9474

Giovanni Romano, Gastronom

Mo. 27.05.2024, 18:00 – 22:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf,
Küche

EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 16,00 pro Person)

**FORTBILDUNG UND FREIZEIT FÜR
MENSCHEN MIT BEHINDERUNG**

Nachmittagskurs

**Kochen für Menschen mit
Behinderung**

● Kurs 9496

Maria Ernst

Mi. 16:30 – 18:45 Uhr

ab 28.02.2024, 5 Termine

Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf,
Küche

15 UST, EUR 34,00



**KOCHEN MIT DER
VHS REGIONALVERBAND**

» Von Einblicken in das nachhaltige Einkaufen über Ernährungsvorträge bis hin zu Koch- und Backkursen für Jung und Alt bietet die vhs Regionalverband Saarbrücken ein breit gefächertes Angebot, um die Vielfalt der saisonalen Lebensmittel kennenzulernen und Einblicke in aktuelle Ernährungstrends erhalten zu können.

Neben einem Grundkochkurs für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen und Einführungen in die vegetarische Küche steht die „Low carb“ Ernährung ebenso im Mittelpunkt. Außerdem werden zahlreiche länderspezifische Kochkurse angeboten.

Wer den Programmbereich Gesundheit und Ernährung aktiv unterstützen möchte, kann sich gerne mit der vhs Regionalverband Saarbrücken in Verbindung setzen. Wir freuen uns über abwechslungsreiche Kursideen, um den Programmbereich stets zu erweitern. «

Beratung und Information



Romano Marceddu
Pädagogischer Mitarbeiter
 Rathaus-Carré, 3. Etage
 Gerberstr. 4
 66111 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4323
 Fax 0681 506-4390
 romano.marceddu@rvsbr.de



Sandra Orzłowski
Koordination Örtl. vhs
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4380
 Fax 0681 506-4393
 sandra.orzłowski@rvsbr.de

Anmeldung und Service



Melanie Peter
Sachbearbeiterin im vhs-Service-Büro
 Rathaus Püttlingen
 Rathausplatz 1
 66346 Püttlingen
 Fon 06898 691-186
 Fax 06898 691-174
 Servicezeiten:
 Mo., Mi., Fr. 09:00 – 12:00 Uhr
 melanie.peter@rvsbr.de



Crocetta Sajja
Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4381
 Fax 0681 506-4393
 crocetta.sajja@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- Backhaus Rittenhofen
Rittenhofer Str. 43, 66346 Püttlingen
- Gemeinschaftsschule Peter Wust
Pickardstr. 33, 66346 Püttlingen
- Grundschule Pater Eberschweiler
Goethestr. 11, 66346 Püttlingen
- Kindergarten St. Bonifatius
Theodolinde-Katzenmaier-Straße,
66346 Püttlingen
- Schlösschen Püttlingen
Am Rathausplatz, 66346 Püttlingen
- Kulturbahnhof Püttlingen
Bahnhofstr. 74-76, 66346 Püttlingen
- Kloster Heilig Kreuz Püttlingen
Völklinger Str. 197, 66346 Püttlingen
- Saarländisches Uhrenmuseum
Engelfanger Str. 3
66346 Püttlingen-Köllerbach
- Rathaustrnhalle Köllerbach,
Rathausplatz 1, 66346 Püttlingen
- St. Barbarahalle, Anbau und Nebenraum
Theodolinde-Katzenmaier-Straße 1
66346 Püttlingen-Ritterstraße
- Trimm-Treff Viktoria
Köllertalstraße, 66346 Püttlingen
- Eselszentrum Neumühle
Zur Neumühle 1, 66265 Heusweiler
- KeraMYK,
Saarbrücker Str. 21, 66346 Püttlingen
- ehemaliges Schwesternhaus Köllerbach
Sprenger Str. 26, 66346 Püttlingen
- AWO Seniorenresidenz Püttlingen
In der Humes 40, 66346 Püttlingen

Gläserne Baustelle Bahnhof Püttlingen:
auf dem Weg zum ersten klimaneutralen
Industriedenkmal im Saarland



Vortrag mit Diskussion

Das Gebäudeenergiegesetz – Sinnvoller Einsatz von Wärmepumpen und aktuelle Entwicklungen

Der Dozent informiert über das ab Januar 2024 gültige neue Gebäudeenergiegesetz und die darin enthaltenen Anforderungen für Bestandsgebäude und Neubauten. Besonderer Fokus wird in dem Vortrag auf die Einsatzmöglichkeiten von Wärmepumpen und deren Grenzen gelegt. Daneben geht Wolfgang Huberty auf aktuelle

Entwicklungen bei Wärmepumpen ein. Der Dozent ist Systemexperte der Buderus Niederlassungen Trier, Saarbrücken und Kaiserslautern. Moderiert wird die Veranstaltung von Dr.-Ing. Christoph Schmidt vom Kulturforum Köllertal e.V. Im Rahmen des Vortrages ist es möglich auch Fragen an den Dozenten zu stellen.

● Kurs 9501

Wolfgang Huberty, Buderus

Fr. 28.06.2024, 19:30 – 21:00 Uhr
Kulturnahnhof Püttlingen
gebührenfrei

Anmeldung unter Fon 06898 63756 oder
info@bahnhof-puettingen.de

🏠 Online-Vortrag mit Diskussion

Warum brauchen wir Wasserstoff im Saarland?

Die Dozentin ist Geschäftsführerin der Saarländischen Wasserstoffagentur, die 2023 gegründet wurde. Sie informiert, welche Bedeutung der Wasserstoff für uns im Saarland hat und haben wird. Der Vortrag gibt Einblicke in die Aufgaben und die gesetzten Ziele der Wasserstoffagen-

tur. Er vermittelt einen Überblick zu den in der Umsetzung bzw. in der Planung befindlichen Vorhaben im Saarland und der Großregion. Die Dozentin informiert über den Ausbau erneuerbarer Erzeuger und die Einbeziehung der Nutzer. Auch die Beratungsleistungen sowie die Unterstützung bei der Entwicklung entsprechender Vorhaben werden erläutert.

Moderiert wird die Veranstaltung von Dr. Bodo Groß, Abteilung Technische Innovationen beim Saarbrücker Energieforschungsinstitut IZES gGmbH.

● Kurs 9502

**Bettina Hübschen,
Saarländische Wasserstoffagentur**

Mo. 12.08.2024, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Anmeldung unter Fon 06898 63756 oder
info@bahnhof-puettingen.de

ERLEBNISREISEN

Vortrag

Mit dem Fahrrad unterwegs in Baden-Württemberg

Der Referent Werner Michaltzik ist Hobbyradler und macht seit über 15 Jahren Urlaub mit und auf dem Fahrrad. Er stellt in seinem Power-Point-Vortrag Radtouren aus eigener Erfahrung in Baden-Württemberg vor, die sich als Kurzurlaube für die Dauer einer Woche anbieten. Er geht auf mögliche Organisationsformen ein (allein, Gruppe, individuell, geführt, Rundreise, Sternfahrt, Anreise, eigenes oder Leihrad), bewertet den Schwierigkeitsgrad, sowie Qualität, Beschilderung und Beschreibung der Radwege und zeigt mit vielen Bildern die Sehenswürdigkeiten entlang des Weges. Für diesen Vortrag sind dies Touren vom Neckar über Kinzigtal, Südschwarzwald und Dreiländereck zum Bodensee.



Zentrum für Kultur, Kunst, Bildung und Tourismus

KULTURFORUM KÖLLERTAL e.V.
Bahnhofstraße 74 -76
66346 Püttlingen



Tel.: 0 68 98/ 6 37 56
Fax: 0 68 98/ 6 38 94

● Kurs 9503

Werner Michaltzik

Di. 05.03.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Kulturbahnhof Püttlingen

EUR 5,00

Vortrag**Sylt und Helgoland**

Deutschlands nördlichste Insel, 40 km Sandstrand, 280 km Radwege, 33% Naturschutzgebiete, wenige Einheimische und bis zu 1 Million Gäste – warum ist Sylt als Urlaubsziel so beliebt? Was Sylt seinen Besuchern/-innen bietet, zeigt dieser Bildvortrag: ein lebendig-urbanes Westerland, typisch friesische Dörfer, viel Landschaft und ein weiter Himmel – all das und noch viel mehr Bekanntes und Unbekanntes, verbunden mit vielen Informationen zu Land und Leuten und ergänzt mit einem Ausflug nach Helgoland, Deutschlands einziger Hochseeinsel, die man auch einmal gesehen haben sollte.

● Kurs 9504

Werner Michaltzik

Di. 27.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Kulturbahnhof Püttlingen

EUR 5,00

LITERATUR**Vortrag****„Moby Dick und die Essex“ – Die Fakten hinter der Fiktion**

Wie viel Wahrheit steckt in Hermann Melvilles bekanntem Roman „Moby Dick“? Welches Drama spielte sich für die Besatzung des Walfangschiffes „Essex“ ab, nachdem das Schiff 1820 im Nordpazifik von einem Wal versenkt wurde? Unter welchen Gefahren wurden Wale im 19. Jahrhundert gejagt? Welche Bedeutung hatte der Walfang für die aufstrebende Nation der Vereinigten Staaten von Ame-

rika, wirtschaftlich und als Spiegel des Nationalcharakters?

Warum lebte der heute weltweit bekannte Schriftsteller Hermann Melville zeitlebens ohne Ruhm und Geld? Diese und viele andere Fragen rund um Wale und Walfang, aber auch um dessen literarische Aufarbeitung beantwortet der Referent in einer reich bebilderten und kurzweiligen Power-Point-Präsentation.

● Kurs 9505

Werner Michaltzik

Di. 16.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Kulturbahnhof Püttlingen

EUR 5,00

NATUR UND UMWELT**In Zusammenarbeit mit der NABU-Ortsgruppe Köllertal****Vortrag mit Diskussion****Hühnerhaltung für Anfänger Teil 1**

Rechtliche Grundlagen, Stallbau, Impfschutz, Beschreibung und Auswahl verschiedener Hühnerrassen, Vorstellung der GEH = Gesellschaft für bedrohte Haustierrassen

● Kurs 9508

Helmut Detzler, Geflügelhalter

Do. 29.02.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Schlösschen Püttlingen

gebührenfrei

Vortrag mit Diskussion**Hühnerhaltung für Anfänger Teil 2**

Naturbrut und Kunstbrut, Kükenaufzucht, Stallhygiene, Fütterung

● Kurs 9509

Helmut Detzler, Geflügelhalter

Do. 25.04.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Schlösschen Püttlingen

gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten**TORSTEN MEYER**

Techn. Ingenieur, Ausbilder, Berufspädagoge

» Seit über 20 Jahren bin ich in der Erwachsenenbildung tätig. Von meiner Erfahrung profitieren meine Teilnehmer in den verschiedensten IT Kursen an mehreren Standorten. Als Dozent in den Bereichen Elektronik und IT ist es mein Antrieb, den Teilnehmern ein breites Wissen zu vermitteln. Jedes IT Problem ist so vielfältig wie der Teilnehmer selbst. Gerade in der IT stehen wir immer wieder vor neuen Herausforderungen, die ständig eine andere Herangehensweise erfordern. In meinen Kursen steht nicht nur die Problemlösung im Vordergrund, sondern das WARUM? Das ist mein Ansatz einer nachhaltigen Wissensvermittlung. Ich bin immer wieder sehr stolz, wenn ich am Ende meiner Kurse sehe, wie meine Teilnehmer eigene Lösungsstrategien für komplexe Probleme entwickeln. Daher sehe ich meine Aufgabe in der Hilfe zur Selbsthilfe. «

In Kooperation mit dem NABU Köllertal und der vhs Riegelsberg

Exkursion zu den Gelbbauchunken

Die Gelbbauchunke zählt zu den kleinsten Froschlurchen in Europa. Bei dieser Exkursion erhalten die Teilnehmer Informationen über die Unken, die sich stark in ihren Eigenschaften und ihrem Leben von Fröschen unterscheiden. Besichtigt werden dabei die künstlich angelegten Biotope, die dem Schutz und der Reproduktion dieser Art dienen.

● Kurs 9788A

Hans-Adolf Klein, NABU Köllertal

So 16.6.2024 16:00-17:30 Uhr

Treffpunkt: Am Ende der Theodolinde-Katzenmaier-Str. in Püttlingen, Ortsteil Ritterstraße gebührenfrei

Junge vhs

Frühlingsspaziergang mit Eseln

Für alle Eselfreunde oder solche, die es werden möchten! Du lernst unsere 12 Gnaden-Esel kennen, pflegen und bürstest sie. Dann brechen wir zu einem Spaziergang auf und passen uns dem gemütlichen Tempo der Esel an. Dabei genießen wir die Natur und tanken frische Luft und vielleicht auch ein paar Strahlen der Morgensonne. Ein Spaziergang macht aber auch an trüben Tagen gute Laune! Lass Dich anstecken von der Ruhe der Esel und beginne den Samstag mit einer entspannten Eselbegegnung. Strecke circa 3,5 km, je nach Gruppengröße führen je 1-2 Personen einen Esel.

Erwachsene EUR 22,00

Kinder 6-14 Jahre, EUR 14,00

Kinder 0-6 Jahre, EUR 11,00

Bitte teilen Sie uns bei Anmeldung das Alter des Kindes mit.

● Kurs 9511

Kathrin Bach

Sa. 13.04.2024, 10:00 – 12:00 Uhr

Eselzentrum Neumühle

EUR 22,00 (14,00/11,00)

EDV

Workshop

Smartphone Beherrschen für Senioren

Nicht selten schenken die Kinder oder Enkelkinder Senioren ihr erstes Handy. Diese wissen damit nicht umzugehen und lassen sich von ihren Lieben alles erklären. Wer aber bereits seit Jahren mit Smartphones umgeht, verliert zuweilen den Blick dafür, worin Unklarheiten für Neulinge bestehen können. Nicht selten entstehen dadurch echte Konfliktsituationen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer wie man ein Smartphone einrichtet, wie sie Geräte sichern, was die Geräte können und welche zusätzlichen Apps sinnvoll sind. Sie erfahren auch, welche Software installiert ist und welche Updates sie machen müssen. Die Teilnehmer bringen ihr Smartphone mit und können das Gelernte direkt umsetzen.

● Kurs 9516

Torsten Meyer

Mo. 10.06. und Do. 13.06.2024,

17:30 – 20:30 Uhr

Kulturnahnhof Püttlingen

8 UST, EUR 40,00

HEIMATKULTUR UND GESCHICHTE

Vortrag

Archäologische Schätze der Abruzzen

An der Schwelle zwischen Mittel- und Süditalien liegen die Abruzzen, in der sich auch Püttlingens Patenstadt Fresagrannaria befindet. Die Region bietet nicht nur

eine vielgestaltige Landschaft zwischen Adria und Appenin, sondern auch eine reiche kulturelle Vergangenheit, die in zwei aufeinanderfolgenden Vorträgen kurzweilig vorgestellt wird. Der erste Vortrag behandelt die archäologischen Funde der Region von der Vorgeschichte bis zu den Römern, der zweite die Kunstgeschichte vom Mittelalter bis heute.

● Kurs 9517

Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin

Di. 12.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Kulturnahnhof Püttlingen

EUR 6,00

Vortrag

Kunststätten der Abruzzen

Die Region, so sehr wie kaum eine andere in Italien durch Beben und Erdbeben verwüstet, besitzt dennoch eine erstaunliche Zahl bedeutender Kunstdenkmäler. Während die Urlauber meist nur die Küste kennenlernen, bereisen wir vor allem das großartige Hinterland. Kommen sie mit uns!

● Kurs 9518

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Di. 19.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Kulturnahnhof Püttlingen

EUR 6,00

Betriebsbesichtigung

Führung durch das Kloster Heilig Kreuz und die Hostienbäckerei

Das Kloster Heilig Kreuz wurde in den Jahren 1956-1960 nach Plänen von dem ungarischen Glasmaler und Architekten György Lehoczky erbaut und künstlerisch gestaltet. Es ist ein Baudenkmal der Moderne. Sehenswert sind die Glasfenster, die in der Fachwelt große Beachtung finden. Mit der Führung durch das Kloster ist auch die Besichtigung der Hostien-

bäckerei verbunden. Sie ist die einzig verbliebene im Bistum Trier, und beliefert die meisten Pfarreien.

● **Kurs 9519**

Bernhard Gilgen

So. 14.04.2024, 15:00 – 16:00 Uhr

Treffpunkt: Kloster Heilig Kreuz an der Klosterkirche

gebührenfrei (um eine Spende wird gebeten)

Vormittagskurs

Geschichtswerkstatt Köllertal

Die Arbeit der Geschichtswerkstatt umfasst Literatur- und Archivrecherche, Ausstellungen und Veröffentlichungen. Sie verfügt über ein umfangreiches Fotoarchiv und gibt in regelmäßigen Abständen das „Köllertaler Jahrbuch“ heraus. In enger Zusammenarbeit mit dem Verein für Industriekultur und Geschichte Köllertal e. V. stehen auch Vorträge und Exkursionen, die sich der lokalen und regionalen Geschichte widmen, auf dem Programm. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Geschichtswerkstatt sind gerne gesehen – eine wissenschaftliche Vorbildung ist nicht erforderlich. Erwartet werden Interesse an heimatkundlichen Fragen und die Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit an der Erstellung des Köllertaler Jahrbuchs. Informationen bei Monika Jungfleisch unter Fon 06806 2355.

● **Kurs 9520**

Monika Jungfleisch, Politik-, Geschichtswissenschaftlerin, Journalistin

Mi. 11:00 – 12:30 Uhr, 4 Termine

28.02., 17.04., 15.05. und 26.06.2024

Kulturbahnhof Püttlingen

gebührenfrei

In Kooperation mit Geographie ohne Grenzen e. V. und dem Regionalverband

Führung zum Jubiläumsjahr 50 Jahre Kommunalreform und Regionalverband Saarbrücken

Püttlingen und Köllerbach – wie zwei unterschiedliche Orte zusammenfanden

Wie konnte es gelingen, Püttlingen und Köllerbach mit jeweils gegenläufiger Geschichte und Orientierung zu einer geschlossenen Stadtstruktur zu entwickeln? Diese Fragen zur Geschichte und Entwicklung der beiden Nachbarorte erläutert Bürgermeister a.D. Rudolf Müller im Rahmen eines Rundganges durch die beiden Zentren von Püttlingen und Köllerbach. Ein Bus zur Fahrt zwischen den beiden Ortszentren steht bereit.

● **Kurs 9522**

Rudolf Müller, Bürgermeister a. D.

So. 21.04.2024, 14:30 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Rathaus Püttlingen

gebührenfrei

Anmeldung erforderlich unter www.vhs-saarbruecken.de oder vhsinfo@rvsbr.de

● **Kurs 9523**

Rudolf Müller, Bürgermeister a. D.

So. 25.08.2024, 14:30 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Rathaus Püttlingen

gebührenfrei

Anmeldung erforderlich unter www.vhs-saarbruecken.de oder vhsinfo@rvsbr.de.

Dozentinnen und Dozenten



MONIKA JUNGFLAISCH

Politik-, Geschichtswissenschaftlerin, Journalistin

» Geschichte und Politik haben mich schon von klein auf interessiert. Was mich jedoch gelangweilt hat, war bloßes Auswendiglernen von Daten. Damit kann ich bis heute nicht viel anfangen. Mich interessieren die Geschichten hinter den Daten und Urkunden. Kurzum, mich interessieren die Menschen, die unsere Vergangenheit gestaltet, durchlebt und auch vieles erlitten haben. Deshalb dreht sich in unserer Geschichtswerkstatt alles darum, wie unsere Vorfahren ihren Alltag gemeistert und besondere (welt-)geschichtliche Ereignisse erlebt haben. Wenn in Berlin die Synagogen gebrannt haben, was passierte zu dieser Zeit vor unserer Haustür? Das ist total spannend und wirft häufig ein neues Licht auf unsere Heimatgeschichte. «

Vortragsreihe Museum am Nachmittag
Unter diesem Titel bietet die vhs in Püttlingen in Zusammenarbeit mit dem Saarländischen Uhrenmuseum eine Vortragsreihe an, bei der in entspannter Atmosphäre – bei Kaffee, Tee und Gebäck – Vorträge zu verschiedenen interessanten Themen – nicht nur rund um die Uhr – angeboten werden.

Vortrag

„Zeit zum Verschicken“

Zitate, Redensarten, Karikaturen und Sprüche auf Grußkarten. Ein vergnüglicher Streifzug durch Sinnvolles, Unsinniges, Ernstes, Lustiges und Böses zum Thema Zeit für (fast) alle Lebenslagen und -alter. Geben Sie anderen gerne „gute“ Ratschläge? Auch per Grußkarte? Die Versuchung ist groß. Aber hüten Sie sich! Das könnte schief gehen. Angeblich schreiben und verschicken die Menschen in Deutschland immer weniger Briefe und Karten. Trotzdem gibt es immer noch ein großes Angebot an Grußkarten. Auch zum Thema Zeit. Warum ist das so? Die Postkarten kommen meistens an. Aber kommt bei den Adressaten immer gut an, was sie darauf zu lesen bekommen? Zweifel sind angebracht ...

● Kurs 9524

Leo Prawitt

Mi. 20.03.2024, 16:00 – 17:30 Uhr
Saarl. Uhrenmuseum, Köllerbach
gebührenfrei (Hutsammlung vor Ort)

Vortrag

Besondere Schwarzwälder Uhren im Saarländischen Uhrenmuseum

Es fing mit dem Nachbau hölzerner Uhren im Schwarzwald an, dann kamen nicht nur Kuckucksuhren in vielfältiger Form sondern auch Flötenuhren, Spieluhren und viele Figurenuhren: Knödelfresser,

Zeitbeisser, Metzgeruhr, Glasglockenuhr, Glockenschläger, Angelusläuter, Augenwender, Trompeteruhr, ...
Die Vielfalt der besonderen Schwarzwälderuhren wird Ihnen vorgestellt, vorgeführt und erläutert. Genießen Sie die hohe Handwerkskunst der Schwarzwälder Uhrmacher.

● Kurs 9525

Klaus Hoffmann

Mi. 15.05.2024, 16:00 – 17:30 Uhr
Saarl. Uhrenmuseum, Köllerbach
gebührenfrei (Hutsammlung vor Ort)

ZAUBERKURSE FÜR KINDER

Junge vhs

Die Zauberwerkstatt für Kinder

✦ 6 bis 14 Jahre

Jetzt wird's magisch und kreativ zugleich! Marco Lauer lädt ein, in seine brandneue Zauberwerkstatt, wo gemeinsam für einen ganzen Tag an vielen Tricks und Illusionen getüftelt wird. Die Kinder lernen eine Vielzahl an einfach auszuführenden Zaubertricks und bekommen jede Menge Tipps und Tricks vom Profi für die eigene Vorführung zu Hause. Am Ende des Tages präsentieren die Kinder sogar ihre eigene Zaubershow mit ganz großen Geheimnissen! Zudem darf natürlich ein kleiner Einblick in Marcos aktuelles Zauberprogramm nicht fehlen. Der prall gefüllte Zauberbeutel darf im Anschluss an den Kurs selbstverständlich mit nach Hause genommen werden.

Wir bitten Sie darum, Ihren Kindern für die Mittagspause etwas zu essen sowie ausreichend zu trinken mitzugeben.

● Kurs 9530

**Marco Lauer Magic,
Zauberünstler & Illusionist**

Sa. 06.04.2024, 10:00 – 16:00 Uhr
AWO Seniorenresidenz Viktoria
EUR 24,00 (zzgl. Materialgebühr EUR 10,00
bar vor Ort)

Junge vhs

Lirum Larum Löffelstiel! Zauberkurs für Kinder

✦ 6 bis 12 Jahre

Was ist denn das für ein seltsamer Name? Dieser Kurs hat es in sich! Gemeinsam tauchen wir ein, in die faszinierende Welt der Magie. Wir beschäftigen uns nicht nur im Detail mit einigen Zaubertricks und Zaubersprüchen, sondern mixen sogar unseren eigenen magischen Zaubersrank. Zudem gibt's einen Einblick in die magisch-verhexte Zaubershow von Marco Lauer. Mehr Magie an einem Tag kann man nicht mit nach Hause nehmen!
Wir bitten Sie darum, Ihren Kindern für die Mittagspause etwas zu essen sowie ausreichend zu trinken mitzugeben.

● Kurs 9531

**Marco Lauer Magic,
Zauberünstler & Illusionist**

Sa. 03.08.2024, 10:00 – 15:00 Uhr
AWO Seniorenresidenz Viktoria
EUR 21,00 (zzgl. Materialgebühr EUR 10,00
bar vor Ort)

FREMSPRACHEN UND DEUTSCH

Englisch

Vormittagskurs

Englisch-Auffrischung – Konversationstisch

Dieser Kurs soll Ihnen helfen, Ihre Sprachkenntnisse aufzufrischen, damit Sie in verschiedenen Alltagssituationen sicher kommunizieren können. Er richtet sich an Personen mit unterschiedlichen Sprachkenntnissen, von Anfängern bis

hin zu Fortgeschrittenen. Schließen Sie sich unserem Kurs an und lernen Sie Ihr Englisch in verschiedenen Situationen selbstbewusst einzusetzen.

● **Kurs 9560**

Janek Margardt

Mo. 09:30 – 11:00 Uhr
ab 26.02.2024, 15 Termine
Kulturbahnhof Püttlingen
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

English A2/ B1 Refresher Course

Der Kurs ist gedacht für TeilnehmerInnen, die vorhandene Kenntnisse auffrischen, festigen und ausbauen wollen. Sollten Sie sich gerne zu alltäglichen Lebenssituationen äußern und landeskundliche Einblicke gewinnen wollen, dann sorgen Sie hier für Ihr eigenes Erfolgserlebnis. Über die Anschaffung eines Lehrwerks wird zu Kursbeginn entschieden.

● **Kurs 9561**

Thomas Deutscher

Mo. 17:30 – 19:00 Uhr
ab 26.02.2024, 15 Termine
Kulturbahnhof Püttlingen
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Vormittagskurs

Englisch A2

● **Kurs 9562**

Amanda Ventura-Weber

Do. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 29.02.2024, 15 Termine
Kulturbahnhof Püttlingen
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Vormittagskurs

Englisch B1

● **Kurs 9563**

Peter Meyer

Di. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 27.02.2024, 15 Termine
Kulturbahnhof Püttlingen
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Französisch

Vormittagskurs

Französisch A2

Auffrischung und leichte Konversation (2. Semester)

Lehrbuch: Chapeau A2, Hueber Verlag,
ISBN: 978-3-19-103434-4
(voraussichtlich ab Lektion 6)

● **Kurs 9569**

Isabelle Schneider

Do. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 29.02.2024, 15 Termine
Kulturbahnhof Püttlingen
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

Français A2/ B1

Cours de rafraîchissement

Der Kurs ist gerichtet an TeilnehmerInnen, die bestehende sprachliche Vorkenntnisse in entspannter Atmosphäre wiederbeleben, festigen und erweitern wollen. Schwerpunkte bilden hierbei mündlicher Ausdruck, Grammatik- und Wortschatzarbeit. Landeskundliche Aspekte werden in der Kommunikation zentral berücksichtigt. Über die Einführung eines Lehrwerks wird zu Kursbeginn entschieden.

● **Kurs 9570**

Thomas Deutscher

Mo. 19:15 – 20:45 Uhr
ab 26.02.2024, 15 Termine
Kulturbahnhof Püttlingen
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Dozentinnen und Dozenten



MARCO LAUER

Zauberkünstler & Illusionist

» Komm, lass uns zaubern!
Seit meinem sechsten Lebensjahr fasziniert und fesselt mich die Zauberkunst im wahrsten Sinne des Wortes. Angefangen hat alles ganz klassisch mit dem ersten Zauberkasten. Zauberkunst ist mehr als Täuschung und Illusion. Zauberkunst ist eine internationale Sprache, die jeder versteht: die Sprache des Staunens. Ob Groß oder Klein, Jung oder Alt und egal welcher Herkunft – Zauberkunst verbindet! Genau dieses Gefühl möchte ich durch meine Kurse transportieren und hinaus in die Welt tragen. Und wer weiß, vielleicht hat Dich ja auch schon bald das Zauberfieber gepackt! «

Spanisch

Vormittagskurs

Spanisch für den Urlaub – A1 Folgekurs (5. Semester)

Lehrbuch: Impresiones A1, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-004545-7 (voraussichtlich ab Lektion 7)

● Kurs 9579

Isabelle Schneider

Do. 08:45 – 10:15 Uhr
ab 29.02.2024, 15 Termine
Kulturnahnhof Püttlingen
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Deutsch

Vormittagskurs

Mama lernt Deutsch

Bei diesem Kurs handelt es sich um ein niedrigschwelliges Kursformat, das als Vorstufe zu den Integrationskursen des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge gedacht ist. Es soll Spaß am Deutschlernen vermitteln und als sozialer Treffpunkt und als Ort der Begegnung dienen. Der Kurs richtet sich ausdrücklich nicht nur an ukrainischen Frauen und Männer, sondern auch an andere Bewohnerinnen und Bewohner aus Püttlingen mit wenig Deutschkenntnissen.

● Kurs 9582

Thomas Deutscher

Di.+Do. 10:15 – 12:45 Uhr
ab 27.02.2024, 18 Termine
Kulturnahnhof Püttlingen
60 UST, gebührenfrei

BEWEGUNG, ENTSPANNUNG UND FITNESS

Yoga

Körper, Geist und Seele des Menschen brauchen ausgewogene Zuwendung, um gut zu funktionieren – Yoga ist also ein ganzheitliches System: Die Übungspositionen (Asanas) machen den Körper gelenkig und führen zu einem angenehmen Wohlgefühl. Die Entspannungsübungen lassen uns in den Zustand des seelisch-körperlichen Gleichgewichtes zurückkehren. Verschiedene Atemtechniken erneuern unsere Energie und die Meditation versetzt uns in den Zustand innerer Harmonie und Ruhe.
Bitte bequeme Kleidung, Decke, Kissen und rutschfeste Gymnastikmatte mitbringen.

Vormittagskurs

Yoga für Fortgeschrittene

● Kurs 9614

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY, zert. Fünf-Tibeter-Trainer

Mo. 09:15 – 10:30 Uhr
ab 26.02.2024, 12 Termine
Kloster Heilig Kreuz Püttlingen, Meditationsraum
20 UST, EUR 84,00

Vormittagskurs

Yoga für Anfänger

● Kurs 9615

Guillermo Böttcher, Yogalehrer DBY, zert. Fünf-Tibeter-Trainer

Mo. 10:30 – 11:45 Uhr
ab 26.02.2024, 12 Termine
Kloster Heilig Kreuz Püttlingen, Meditationsraum
20 UST, EUR 84,00

Vormittagskurs

Tai Chi für Anfänger Traditioneller Wu-Stil

Tai Chi ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst, die auf langsamen und fließenden Bewegungen basiert. Ziel des Tai Chi ist es, Körper und Geist zu harmonisieren und die Lebensenergie (Qi) im Körper zu aktivieren. Durch regelmäßiges Üben soll die Gesundheit gefördert, die Konzentration und Entspannung verbessert und Stress abgebaut werden. Tai Chi kann von Menschen jeden Alters und Fitnesslevels ausgeübt werden, da es keine hohen Anforderungen an Kraft oder Flexibilität stellt. Tai Chi wird oft als meditative Bewegungskunst bezeichnet, da es sowohl körperlich als auch geistig entspannend wirkt.

● Kurs 9616

Pascal Hach

Fr. 10:00 – 11:15 Uhr
ab 01.03.2024, 10 Termine
Rathausturnhalle Köllerbach
17 UST, EUR 53,00

Fitness

Abendkurs

Wassergymnastik

Die Eigenschaften des Wassers werden genutzt, um mit den Inhalten wie Wassergymnastik, Aqua-Jogging, Aqua-Power und Gymnastik die Beweglichkeit, Kraft- und Ausdauerfähigkeit zu verbessern.
Hinweis: Am Kassenautomat bitte den Button „Kurs“ drücken.

● Kurs 9626

Ingrid-Carolin Maas, Ergotherapeutin

Mi. 18:30 – 19:15 Uhr
ab 28.02.2024, 6 Termine, 14-tägig
Trimm-Treff Viktoria
6 UST, EUR 19,00 (zzgl. Badekarte, je Termin EUR 4,30)

Abendkurs**Haltung und Bewegung für mehr Gesundheit**

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches ganzheitliches Körpertraining mit Schwerpunkt „Mobilisation der Wirbelsäule“ sowie „Kräftigung und Stabilisation der Rückenmuskulatur“. Die tiefliegenden Muskeln im Bauchbereich sowie die Stützmuskeln des gesamten Körpers werden durch effektive Übungen aktiviert. Dieses Training verhilft zu einer verbesserten Körperhaltung, Steigerung der Ausdauer, verbessert die Koordination und Körperwahrnehmung.

Bitte Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen! Die Lage unserer Sporthalle erlaubt uns bei gutem Wetter Außentraining an der frischen Luft!

● Kurs 9628

Alexandra Albert, liz. Gesundheitssporttrainerin, liz. Rückentrainerin

Do. 18:45 – 19:45 Uhr

ab 29.02.2024, 11 Termine

St. Barbarahalle, Anbau, Ritterstraße
15 UST, EUR 34,00

Nachmittagskurs**Zumba**

Zumba ist ein Tanz- und Fitnessprogramm für jedermann, unabhängig von Alter oder Fitnessstand. Entstanden in den USA, kombiniert Zumba Fitnessübungen mit lateinamerikanischen und internationalen Tanzschritten, wie auch der aktuellsten Musik aus Südamerika. Mit einem Mix aus guter Laune und Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton werden Muskeln aufgebaut und gleichzeitig die Kondition verbessert.

● Kurs 9629

Alexandra Albert, liz. Gesundheitssporttrainerin, liz. Rückentrainerin

Do. 17:30 – 18:30 Uhr

ab 29.02.2024, 11 Termine
St. Barbarahalle, Anbau, Ritterstraße
15 UST, EUR 34,00

Junge vhs**Shinrin Yoku/Waldbaden für Kinder in Begleitung**

🌿 4 - 8 Jahre

Eintauchen in die Waldatmosphäre, Achtsamkeit nach Lebenskraft stärken, Entspannung und Ruhe fördern, Sinne erfahren lassen, Natur erleben und genießen, Atemübungen, Körperübungen, Meditation, Schlendern, Rasten und kreativ sein.

Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung!

● Kurs 9641

Jutta Eich, Übungsleiterin für Waldbaden

Mo. 22.04.2024, 16:00 – 18:15 Uhr

Treffpunkt: Kindergarten St. Bonifatius
EUR 8,00 (Gebühr pro Person)

Exkursion**Shinrin Yoku/Waldbaden für Erwachsene**

Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung

● Kurs 9642

Jutta Eich, Übungsleiterin für Waldbaden

Mi. 20.03.2024, 16:00 – 18:15 Uhr

Treffpunkt: Kindergarten St. Bonifatius
EUR 10,00

Dozentinnen und Dozenten

GUILLERMO BÖTTCHER
Yogalehrer BDY

» Bereits in meiner Jugend kam ich mit der Yogapraxis und der Meditation in Kontakt. Ich habe an der Universität Buenos Aires und des Saarlandes Psychologie studiert. Im Anschluss daran arbeitete ich in Institutionen mit Menschen mit geistigen und körperlichen Einschränkungen. Aufgrund chronischer Rückenbeschwerden kam ich als Teilnehmer zum Yoga-Kurs bei der vhs Regionalverband Saarbrücken. Nach meiner dreijährigen Ausbildung zum Yogalehrer habe ich den Yoga-Kurs, an dem ich bis dahin teilgenommen hatte, als Dozent übernommen. Yoga kann lebenslang gelernt und praktiziert werden. Dementsprechend bilde ich mich stetig weiter. Meine gewonnenen Erfahrungen möchte ich in meinen Kursen weitergeben. «

KOCHEN UND ERNÄHRUNG

Nachmittagskurs

Kochclub der Frauen „Bruschelqueens“

Bitte Geschirrhandtücher und Behälter für Reste mitbringen

● Kurs 9661

Anette Ehre

Do. 17:45 – 22:00 Uhr

ab 21.03.2024, 4 Termine, 4-wöchig
Peter-Wust Gemeinschaftsschule, Küche
23 UST, EUR 37,00 (zzgl. Kosten für
Lebensmittel bar vor Ort zu bezahlen)

Wochenendkurs

Backen mit Hefeteig – Brot und Osterbrötchen im Backhaus Rittenhofen

Bitte Schürze, Geschirrhandtuch und
Tasche für Brot mitbringen.

● Kurs 9663

Elisabeth Himbert

Sa. 09.03.2024, 09:30 – 13:30 Uhr

Backhaus Rittenhofen

EUR 10,00 (zzgl. EUR 22,00 bar vor Ort)

Anmeldung erforderlich bis 01.03.2024

Wochenendkurs

Brotbacken im Backhaus Rittenhofen

Bitte Schürze, Geschirrhandtuch und
Tasche für Brot mitbringen.

● Kurs 9664

Elisabeth Himbert

Sa. 08.06.2024, 09:30 – 13:30 Uhr

Backhaus Rittenhofen

EUR 10,00 (zzgl. EUR 22,00 bar vor Ort)

Anmeldung erforderlich bis 31.05.2024

GESUNDHEITSBILDUNG

Vortrag

Gesunder Darm durch gesunde Ernährung

Auf Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) erläutert die Ernährungsberaterin, wie Verdauungsprobleme und dadurch hervorgerufene Beschwerden und Krankheiten mithilfe von Nahrungsmitteln beseitigt werden können und wie nachhaltig Krankheiten vorzubeugen ist. Nahrungsmittel haben in der chinesischen Medizin eine besondere Bedeutung, werden wie eine Medizin betrachtet und daher gezielt zur Krankheitsvorbeugung oder zur Linderung von Beschwerden eingesetzt. Im Zentrum der Ernährungslehre nach TCM befindet sich der Darm als das wesentliche Organ für Wohlbefinden und Gesundheit.

● Kurs 9665

Jutta Bohlmann, Ernährungsberaterin

Fr. 15.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Kulturbahnhof Püttlingen

EUR 5,00

Nachmittagskurs

Holistische Ernährungsberatung Schnupperkurs

70% aller Erkrankungen in den westlichen Industrieländern sind ernährungsbedingt und vermeidbar. Doch die Gesundheit wird nicht allein durch das Essen erreicht. Wir müssen uns auch um unseren Körper, Geist und unsere Seele kümmern. In diesem Kurs bekommen Sie Einblicke zu einem Weg der ganzheitlichen Gesundheit.

● Kurs 9666

Vera Jockers Kaltz, Ganzheitliche Gesundheitsberaterin

Di. 27.02.2024, 17:00 – 18:30 Uhr

Kulturbahnhof Püttlingen

EUR 8,00

Nachmittagskurs

Holistische Ernährungsberatung

Der Schwerpunkt der hE liegt darin, den Menschen mit seinen Ernährungsgewohnheiten ganzheitlich zu erfassen. Gemeint sind damit die drei Ebenen: Körper, Geist und Seele, die im menschlichen Organismus untrennbar miteinander verbunden sind. Ernährung wird nicht losgelöst von seinem Lebenswandel und seiner Ernährungsbiographie gesehen. Im Kurs werden Organe, Ernährung und Verdauung erklärt. Die Kursteilnehmer werden darauf sensibilisiert was wir essen, wie wir essen und warum wir essen. Themen: Krankheiten vorbeugen, gutes Körpergefühl, Gesundheit für die Familie, Leistungsfähiger durch Ernährung. Ziel ist es, durch gesunde Lebensweise und Ernährung neue Vitalität, Widerstandskraft und Energie zu erhalten bzw. aufzubauen.

● Kurs 9666A

Vera Jockers Kaltz, Ganzheitliche Gesundheitsberaterin

Di. 17:00 – 18:30 Uhr

ab 12.03.2024, 4 Termine

Kulturbahnhof Püttlingen

8 UST, EUR 24,00

Nachmittagskurs

Einführung in die Welt der Bachblüten

Bachblüten sind meist nur als Notfalltropfen bekannt. In diesem Erlebnisvortrag möchte ich Ihnen die Vielseitigkeit der Bachblüten näherbringen. Was sind Bachblüten? Und wie werden sie angewandt? Diese Fragen, viele Anwendungstipps und alles rund um das Thema Bachblüten werden an diesem Abend anschaulich beantwortet.

● Kurs 9667

Tanja BothDi. 12.03.2024, 19:30 – 21:00 Uhr
Kulturnahnhof Püttlingen

EUR 14,00

Abendkurs**Einführung in die Welt der einheimischen Kräuter der Entspannung**

Stress, Hektik und oft Überforderung sind nicht selten im Alltag. Kommen Sie mit mir auf die Reise in die Welt der heimischen Kräuter und wie sie uns in stressigen und hektischen Zeiten unterstützen können. Erkennen, anwenden und ausprobieren!

● Kurs 9667A

Tanja BothDi. 04.06.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Kulturnahnhof Püttlingen

EUR 14,00 (zzgl. EUR 4,00 bar vor Ort)

Exkursion**Kräuterwanderung**

Erkennen, riechen, schmecken stehen im Vordergrund der Kräuterwanderung. Die Wegstrecke ist nicht sehr lange, denn überall lassen sich Kräuter finden, daher ist die Kräuterwanderung auch für Kinder und Gehbehinderte sehr gut geeignet. Lassen Sie sich überraschen wie vielseitig und lecker die Püttlinger Kräuterwelt ist.

● Kurs 9667B

Tanja Both

So. 19.05.2024, 14:00 – 15:30 Uhr

Treffpunkt: Trimm-Treff Püttlingen

EUR 14,00 (zzgl. EUR 3,00 bar vor Ort für kleines Picknick)

Vorträge in Kooperation mit dem Demenzverein Köllertal e. V.**Vortrag****Demenz-Partner-Kurs „Kompaktkurs“**

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Umgangs mit Menschen, die an Demenz leiden, kennen. Es werden einfache Techniken vorgestellt, die im Alltag helfen können und wie man eine stärkere Verbindung zu Betroffenen aufbauen kann.

● Kurs 9668

Anita Lender-Beck,**Demenzverein Köllertal e. V.**

Di. 05.03.2024, 17:00 – 19:30 Uhr

Kulturnahnhof Püttlingen
gebührenfrei**Vortrag****Das Älterwerden und die Angst vor Demenz**

Das Älterwerden bringt nicht nur körperliche Veränderungen mit sich, sondern oft auch Sorgen um die geistige Gesundheit. In dieser Sitzung diskutieren wir, wie man mit der Angst vor Demenz umgeht und wie man sich darauf vorbereiten kann, wenn sie einen selbst oder einen geliebten Menschen betrifft.

● Kurs 9668A

Anita Lender-Beck,**Demenzverein Köllertal e. V.**

Di. 02.04.2024, 17:00 – 19:30 Uhr

Kulturnahnhof Püttlingen
gebührenfrei**Vortrag****Der Weg ins Vergessen**

Demenz ist eine herausfordernde Erkrankung, die viele Familien betrifft. In dieser Veranstaltung tauchen wir tiefer in das Thema ein, verstehen die verschiedenen Stufen und geben Ratschläge, wie man diesen Weg gemeinsam beschreiten kann.

Dozentinnen und Dozenten**JUTTA EICH****Dozentin für Waldbaden**

» Seit meiner Jugend arbeite ich mit Menschen verschiedenen Alters in unterschiedlichen Lebensphasen. Als Erzieherin und Leiterin im Kindergarten, in der Frühförderung, in eigener Praxis als Kosmetikerin sowie als Kursleiterin.

In meinen vhs-Kursen zum Thema Waldbaden möchte ich mit Ihnen in die Waldatmosphäre eintauchen, die Lebenskraft stärken, Entspannung und Ruhe fördern, Sinne erfahren lassen und die Natur erleben und genießen.

Mit Atemübungen, leichten Körperübungen, Meditation, Schlendern, Rasten und Kreativität möchte ich gemeinsam mit Ihnen dadurch ein bewussteres Naturerleben und Wohlbefinden fördern. «

● Kurs 9668B

Anita Lender-Beck,
Demenzverein Köllertal e. V.

Di. 07.05.2024, 17:00 – 19:30 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen
gebührenfrei

KREATIVES GESTALTEN**Schmuckdesign****Workshop****Schmuck selbst entwerfen und herstellen**

Entwerfen Sie ein Schmuckstück nach Ihren eigenen Ideen und Vorstellungen. Es stehen verschiedene Materialien zur Verfügung wie Glas- und Metallperlen, Polaris, versilberte Elemente u.v.m. Werkzeug wird gestellt.

Bitte eine kleine Stoffunterlage mitbringen!

● Kurs 9671

Eva Hentges

Di. 23.04.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen
EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind und abhängig vom jeweiligen Schmuckstück)

● Kurs 9672

Eva Hentges

Mi. 19.06.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen
EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind und abhängig vom jeweiligen Schmuckstück)

Floristik**Abendkurs****Großer Mooskranz**

Wir gestalten aus verschiedenen Naturmaterialien ein Pflanzgefäß. Dieses füllen wir mit Frühlingsblüher und schmücken es mit Moos, Zweigen und Rinde aus.

● Kurs 9680

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 04.03.2024, 18:30 – 20:45 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen
EUR 12,00 (zzgl. Kosten für Material bar vor Ort zu bezahlen)

Abendkurs**Loop oder Reif**

Loop sind in der Floristik nicht mehr wegzudenken. Es gibt viele Varianten Sie zu gestalten. Freut euch auf einen kreativen Workshop wo es rund geht.

● Kurs 9681

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 18.03.2024, 18:30 – 20:45 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen
EUR 12,00 (zzgl. Kosten für Material bar vor Ort zu bezahlen)

Abendkurs**Türkranz**

Aus Moos, Zweigen und Wolle entsteht ein wunderschöner bunter Türkranz. Gebündelte Zweige werden angedrahtet und mit Wolle umwickelt. Ein bisschen Band darf es sein und fertig ist ein Schmuckstück für die Tür.

● Kurs 9682

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 22.04.2024, 18:30 – 20:45 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen
EUR 12,00 (zzgl. Kosten für Material bar vor Ort zu bezahlen)

Abendkurs**Voll auf Draht**

Ein außergewöhnliches Gestaltungsmaterial, aber aus Draht lassen sich schöne Gestaltungselemente zaubern wie z. B. Nester, Windlichter, Vögel, Blüten und vieles mehr.

● Kurs 9683

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 13.05.2024, 18:30 – 20:45 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen
EUR 12,00 (zzgl. Kosten für Material bar vor Ort zu bezahlen)

Abendkurs**Gebundenes Moosherz**

Ob im Frühling, Sommer, Herbst oder Winter, Moosherzen gestalten passt zu jeder Jahreszeit. Das Herz wird aus Draht geformt und mit saisonalen Materialien ausgeschmückt.

● Kurs 9684

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 03.06.2024, 18:30 – 20:45 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen
EUR 12,00 (zzgl. Kosten für Material bar vor Ort zu bezahlen)



Bürger fahren für Bürger

Kostenloser Bus-Service

Der Bürgerbus holt Sie zuhause ab und fährt dienstags + donnerstags zwischen 8:00 und 18:00 Uhr und mittwochs von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr im Stadtgebiet Püttlingen.

Zusätzlich jeden 1. Sonntag im Monat zur hl. Messe, 18:00 Uhr, Kloster Heilig-Kreuz.

Bitte die Fahrten jeweils am Tag davor, zwischen 15:00 und 17:00 Uhr telefonisch anmelden:

Tel. 06898 - 500 499 7

 Bürgerbus Püttlingen
www.buergerbus-puettingen.de

Zeichnen und Malen

Abendkurs

Zeichenwerkstatt: Portrait

Leichte und effektive Vorgehensweise – dieser Kurs kann auch als Vorbereitung zum Studium an einer Kunstschule genutzt werden.

● Kurs 9687

Olaf Reeck

Do. 18:45 – 20:45 Uhr

ab 29.02.2024, 15 Termine

Kloster Heilig Kreuz Püttlingen, Pilgersaal
40 UST, EUR 61,00 (zzgl. Kosten für Material bar vor Ort zu bezahlen)

Nachmittagskurs

Aquarelltechnik

(Anfänger/Fortgeschrittene)

Individuelle Aufgabenstellung zum Erlernen der Grundtechniken und ihrer kreativen Weiterentwicklung durch verschiedene Mischtechniken.

● Kurs 9688

Maria Wolf

Do. 15:45 – 17:45 Uhr

ab 29.02.2024, 8 Termine

Kulturnahnhof Püttlingen
21 UST, EUR 54,00

● Kurs 9689

Maria Wolf

Do. 18:00 – 20:00 Uhr

ab 29.02.2024, 8 Termine

Kulturnahnhof Püttlingen
21 UST, EUR 54,00

Keramik

Wochenend-Workshop

RAKU – Keramik, das besondere Erlebnis

Raku ist eine besondere Technik des Glasurbrandes, die ihren Ursprung in

Japan hat. Dabei wird das zuvor geschrüte und mit speziellen Glasuren versehene Werkstück noch glühend mit langen Zangen aus dem „Rakuofen“ entnommen. Anschließend wird dieses in einem Behälter mit Sägespänen oder anderen organischen Materialien luftdichtabgedeckt. Dabei entsteht Rauch und der darin enthaltene Kohlenstoff reagiert mit der Oberfläche des Tons und der Glasur. Dabei bildet sich das typische „Krakele“ der Raku-Keramik. Nach dem Abschrecken in kaltem Wasser und anschließendem „Putzen“ kommen Kunstwerke zum Vorschein, die man meistens so nicht erwartet hat. Sehr viele Faktoren spielen beim Brennvorgang und der anschließenden Nachbehandlung eine Rolle, die man nur bedingt beeinflussen kann. Dennoch haben diese Werkstücke immer einen besonderen Zauber. Jedes Stück wird ein unnachahmliches Unikat.

Nähere Informationen nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie unter Fon 0157 52004644 in einem persönlichen Gespräch mit der Dozentin.

● Kurs 9690

Myriam Scherer

Sa., 10:00 – 17:00 Uhr

13.04. und 04.05.2024

KeraMYK

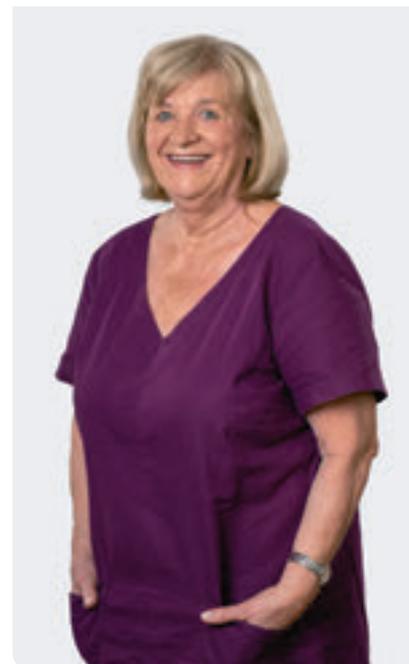
18 UST, EUR 71,00 (zzgl. Kosten für Material – vor Ort zu bezahlen)

Nachmittagskurs

Keramik für Anfänger und Fortgeschrittene

Kreatives Arbeiten mit Ton in einer kleinen Gruppe unter Berücksichtigung der individuellen Kenntnisse, daher auch ideal für Anfänger. Wir arbeiten in Aufbautechnik. Bei der Einführungsveranstaltung (1 Stunde) werden Kursthema und allgemeine Fragen besprochen, damit

Dozentinnen und Dozenten



ANITA LENDER-BECK

Vorsitzende des

DEMENZ-Vereins im Köllertal e. V.

» Als leitende Krankenschwester im Ruhestand übernahm Frau Anita Lender-Beck 2016 den Vorsitz des DEMENZ-Vereins im Köllertal e. V. Seitdem gilt der Verein als wichtige soziale Einrichtung im Köllertal für demenziell Erkrankte und deren Angehörige. Bereits viele Jahre führt die Dozentin Fortbildungen in Form von Vorträgen und Seminarreihen durch und bietet somit Hilfe und Unterstützung für Betroffene. «

am ersten Kurstag sofort gestartet werden kann. Ton und Glasuren können vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden.

*Vorbesprechung für beide Kurse,
Di. 27.02.2024 um 16:30 Uhr,
Grundschule Pater Eberschweiler.*

● **Kurs 9691**

Christine Bender, Dipl.-Designerin

Di. 16:30 – 18:45 Uhr

ab 05.03.2024, 10 Termine

Grundschule Pater-Eberschweiler
(Werkraum)

30 UST, EUR 75,00 (zzgl. Kosten für
Material bar vor Ort zu bezahlen)

● **Kurs 9693**

Christine Bender, Dipl.-Designerin

Do. 16:30 – 18:45 Uhr

ab 29.02.2024, 10 Termine

Grundschule Pater-Eberschweiler
(Werkraum)

30 UST, EUR 75,00 (zzgl. Kosten für
Material bar vor Ort zu bezahlen)

Junge vhs

**Muttertagsgeschenk aus Keramik
für Kinder**

✦ **6-10 Jahre**

In diesem Kurs stellen wir unter fachkundiger Leitung ein individuelles Unikat zum Muttertag her. Dabei sind eurer Kreativität keine Grenzen gesetzt und ihr könnt die Farbe der Glasur eures Werkstückes gemeinsam mit der Dozentin beim Kurs auswählen. Beim 1. Termin wird das Werkstück hergestellt und am 2. Termin eine Woche später wird es vollendet indem es glasiert wird. Dann ist noch einmal Geduld gefragt, denn das Teil erhält nun seinen letzten Brand und kann nach Absprache ein paar Tage später abgeholt werden.

● **Kurs 9694**

Tina Michels

Sa. 20. und 27.04.2024, 10:00 – 12:15 Uhr
Steinkreuzstr. 16, 66346 Püttlingen
6 UST, EUR 35,00 (zzgl. Kosten f. Material,
ca. EUR 5,00 vor Ort zu zahlen)

Nähen

Vormittagskurs

Nähen und Zuschneiden

Nähere Informationen unter

Fon 06806 48897

*Bitte wenn möglich eigene Nähmaschine
mitbringen!*

● **Kurs 9695**

Birgit Rupp

Do. 09:00 – 11:15 Uhr

ab 29.02.2024, 12 Termine

ehemaliges Schwesternhaus Köllerbach
36 UST, EUR 75,00

Nachmittagskurs

Nähen für EinsteigerInnen

Sie lernen die Grundlagen im Umgang mit der Nähmaschine, richtiges Zuschneiden, Nähen nach Fertigschnitten und wie man diese den eigenen Wünschen entsprechend abändert. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die TeilnehmerInnen werden individuell, entsprechend Ihrem Kenntnisstand betreut und können ohne Themenvorgaben nähen. Informationen zum Kursinhalt und den benötigten Materialien erhalten Sie unter: info@alles-aus-stoff.de

*Bitte wenn möglich eigene Nähmaschine
mitbringen.*

● **Kurs 9696**

Stefanie Pabst

Di. 17:15 – 19:30 Uhr

ab 27.02.2024, 8 Termine, 14-tägig

ehemaliges Schwesternhaus Köllerbach
24 UST, EUR 58,00

Junge vhs

Nähen für Kinder

✦ **ab 9 Jahre**

Sowohl für Kinder geeignet, die noch nie an der Nähmaschine gesessen haben, als auch für Kinder die schon einige Erfahrung mit der Nähmaschine sammeln konnten. Die Funktion der Nähmaschine wird Schritt für Schritt erklärt und es werden ein paar Nähprojekte gefertigt. Bitte bringen Sie zum Kurs eine eigene Nähmaschine sowie einen halben Meter Baumwollstoff mit. Schnittmuster, Nähanleitungen und das Zubehör (Nadeln, Garn, Knöpfe usw.) werden von der Dozentin gestellt, dürfen aber auch gerne selbst mitgebracht werden. Sofern Sie Fragen zum Ablauf oder zum Material haben ist die Dozentin unter info@alles-aus-stoff.de erreichbar.

● **Kurs 9696A**

Stefanie Pabst

Di. 15:45 – 17:15 Uhr

ab 27.02.2024, 4 Termine, 14-tägig

ehemaliges Schwesternhaus Köllerbach
8 UST, EUR 25,50

● **Kurs 9696B**

Stefanie Pabst

Di. 15:45 – 17:15 Uhr

ab 07.05.2024, 4 Termine, 14-tägig

ehemaliges Schwesternhaus Köllerbach
8 UST, EUR 25,50

Holzschnitzen

Abendkurs

**Holzschnitzen für Anfänger
und Fortgeschrittene**

In diesem Kurs werden die Grundtechniken des Holzschnitzens sowie Kenntnisse über Holz, Werkzeuge, Pflege und das Schärfen der Schnitzwerkzeuge vermittelt. Es wird an Rohlingen – entweder nach Vorlagen oder eigenen Entwürfen –

gearbeitet. Auch die Anfertigung von modernen Skulpturen wird vermittelt. Angesprochen sind Leute, die in unserem Alltagsstress einen Ausgleich suchen, in dem sie sich künstlerisch und handwerklich betätigen.

● **Kurs 9698**

Randolph Wagner

Do. 18:00 – 20:15 Uhr

ab 29.02.2024, 10 Termine

Peter-Wust Gemeinschaftsschule,
Werkraum

30 UST, EUR 65,00 (zzgl. Kosten für
Material bar vor Ort zu bezahlen)

Junge vhs

**Mucklwerkstatt Holz – Kinder basteln
Ostersteckerblumen aus Holz**

✦ **ab 8 Jahre**

Kinder lernen den Umgang mit der Laubsäge. Dabei können sie sich verschiedene Motive über Vorlagen aussuchen, sei es Blumen, Tiere, Osterhasen, Ostereier etc. und diese aus weichem Holz aussägen. Im Anschluss können die Motive je nach Lust und Laune farblich gestaltet werden bevor sie mit einem Rundstab versehen werden, um sie zu Hause in die Blumen zu stecken.

● **Kurs 9698A**

Marion Bär, Mari`s Mucklwerkstatt

Mi. 28.02.2024, 17:00 – 18:30 Uhr

Peter-Wust Gemeinschaftsschule,
Werkraum

EUR 10,00 (zzgl. Kosten f. Material –
vor Ort zu bezahlen)

● **Kurs 9698B**

Marion Bär, Mari`s Mucklwerkstatt

Mi. 06.03.2024, 17:00 – 18:30 Uhr

Peter-Wust Gemeinschaftsschule,
Werkraum

EUR 10,00 (zzgl. Kosten f. Material –
vor Ort zu bezahlen)

● **Kurs 9698C**

Marion Bär, Mari`s Mucklwerkstatt

Mi. 13.03.2024, 17:00 – 18:30 Uhr

Peter-Wust Gemeinschaftsschule,
Werkraum

EUR 10,00 (zzgl. Kosten f. Material –
vor Ort zu bezahlen)

Junge vhs

Mucklwerkstatt – Holzkurs für Kinder

✦ **ab 8 Jahre**

„Späne fallen, Nägel knallen, die Muckl freut's, niemand bereut's.“ Hier in der Holzwerkstatt lernen Kinder den kreativen und handwerklichen Umgang mit dem wunderschönen Werkstoff Holz. Sie werden an die gängigen Handwerkzeuge wie Hammer, Bohrer und Laubsäge, sowie Arbeitstechniken wie Nageln, Schrauben und Kleben herangeführt und mit Begeisterung lernen, wie toll es ist, eigene Spielsachen, Objekte, Dekorationen etc. zu erstellen und Projekte erfolgreich zu Ende zu führen. Ziel ist es, durch das Arbeiten mit den Händen die Belohnungszentren des Gehirns durch kognitive Anstrengung, Konzentration und die Freude, die die Kinder an Ihrer Werkaufgabe haben, zum Leuchten zu bringen. Dies wirkt sich stressreduzierend und allgemein positiv auf die Entwicklung des Kindes aus in einer Zeit der Entfremdung und allgemeinen Reizüberflutung.

● **Kurs 9698D**

Marion Bär, Mari`s Mucklwerkstatt

Mo. 17:00 – 18:30 Uhr

ab 03.06.2024, 6 Termine

Peter-Wust Gemeinschaftsschule,
Werkraum

12 UST, EUR 60,00

(zzgl. EUR 20,00 – 25,00 bar vor Ort zu
bezahlen)



**KOCHEN MIT DER
VHS REGIONALVERBAND**

» Von Einblicken in das nachhaltige Einkaufen über Ernährungsvorträge bis hin zu Koch- und Backkursen für Jung und Alt bietet die vhs Regionalverband Saarbrücken ein breit gefächertes Angebot, um die Vielfalt der saisonalen Lebensmittel kennenzulernen und Einblicke in aktuelle Ernährungstrends erhalten zu können.

Neben einem Grundkochkurs für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen und Einführungen in die vegetarische Küche steht die „Low carb“ Ernährung ebenso im Mittelpunkt. Außerdem werden zahlreiche länderspezifische Kochkurse angeboten.

Wer den Programmbereich Gesundheit und Ernährung aktiv unterstützen möchte, kann sich gerne mit der vhs Regionalverband Saarbrücken in Verbindung setzen. Wir freuen uns über abwechslungsreiche Kursideen, um den Programmbereich stets zu erweitern. <<

Nachmittagskurs**Arbeiten mit Speckstein: Kreativität und Entspannung vereint!**

Tauchen Sie ein in die wunderbare Welt des Specksteins, einem faszinierenden Material, das Ihnen viele Gestaltungsmöglichkeiten bietet. Speckstein ist ein leicht zu bearbeitender Stein, der sich perfekt für den Einstieg in die Bildhauerei eignet. In diesem Kurs werden Sie unter erfahrener Anleitung die Grundlagen der Specksteinbearbeitung kennenlernen oder bereits vorhandene Fähigkeiten vertiefen können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Während des Kurses werden Sie die Gelegenheit haben, eigene Skulpturen, Schmuckstücke oder dekorative Objekte aus Speckstein zu erschaffen. Werkzeuge und Materialien wie Raspeln, Feilen, Stechbeitel, Schleifpapier und auch Specksteine können über die Kursleiterin in einer Sammelbestellung erworben oder selbst mitgebracht werden. Es sollten (Arbeitskleidung) Schürze oder Kittel, Staubmaske und eine Schutzbrille mitgebracht werden.

Vorbesprechung: Di 27.02.2024 um 17:00 Uhr, Peter-Wust-Schule.

● **Kurs 9699****Anja Segnitz**

Di. 17:00 – 19:15 Uhr
ab 05.03.2024, 10 Termine
Peter-Wust Gemeinschaftsschule,
Werkraum
30 UST, EUR 98,00 (zzgl. Kosten für
Material bar vor Ort zu bezahlen)

Nachmittagskurs**Körbe flechten aus Altpapier!**

Dieser Kurs ermöglicht es Ihnen, alte Zeitungen und Magazine in einzigartige handgefertigte Körbe zu verwandeln. Lernen Sie, Ressourcen zu schonen, indem Sie nachhaltig Altpapier wiederverwenden

und stilvolle, praktische Körbe gestalten. Entfesseln Sie Ihre Kreativität und gestalten Sie individuelle Designs aus verschiedenen Farben, Mustern und Formen. Sie lernen die alte Handwerkstechnik des Korbflechtens und treffen Gleichgesinnte, teilen Tipps, sowie Erfahrungen und knüpfen neue Freundschaften. Mit dem Erlernten beeindruckt Sie Familie und Freunde mit selbstgemachten Geschenken. Erleben Sie kreative Entspannung und lassen Sie den Alltag hinter sich. Seien Sie Teil dieser aufregenden Reise zur nachhaltigen Kunst aus Altpapier! *Bitte bringen Sie alte Zeitungen/Magazine, eine Unterlage, eine Stricknadel (Ø ca. 2 mm) sowie einen Klebestift mit. Eventuell zusätzlich benötigte Materialien werden dann im Kurs besprochen.*

● **Kurs 9699A****Anja Segnitz**

Mi. 17:00 – 19:15 Uhr
ab 28.02.2024, 5 Termine
Kulturbahnhof Püttlingen
15 UST, EUR 47,50 (zzgl. Kosten für
Material bar vor Ort zu bezahlen)

● **Kurs 9699B****Anja Segnitz**

Mi. 17:00 – 19:15 Uhr
ab 17.04.2024, 5 Termine
Kulturbahnhof Püttlingen
15 UST, EUR 47,50 (zzgl. Kosten
für Material bar vor Ort zu bezahlen)

Dozentinnen und Dozenten**VERA JOCKERS-KALZ****Ganzheitliche Gesundheitsberaterin**

» „Man ist, was man isst“
(Ludwig Feuerbach)

Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden hängt zu einem maßgeblichen Teil mit unserer Ernährung zusammen.

Überdies hinaus ist das Zusammenspiel von Körper, Ernährung, Psyche und Gesundheit von großer Wichtigkeit.

Meine Leidenschaft zum Kochen hat meine Neugierde geweckt mehr über diese Thema zu erfahren.

Das Studium an der Fachakademie für Naturheilkunde hat mir gezeigt, dass ohne großen Aufwand und mit kleinen Schritten große Wirkung zu erzielen ist.

Ohne Gesundheit ist alles nichts.



Örtlicher Leiter

Stefan Kees
Örtlicher Leiter
Spechtweg 1
66287 Quierschied
Fon 0159 05379902
vhs-quierschied@gmx-topmail.de

Anmeldung und Service

Sandra Orzowski
Koordination Örtl. vhs
Altes Rathaus, Zi. 18
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4380
Fax 0681 506-4393
sandra.orzowski@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- Gemeinschaftsschule Quierschied
Im Eisengraben 25
66287 Quierschied
- Gemeindebücherei Quierschied
Marienstraße 3
66287 Quierschied



Crocetta Sajja
Sachbearbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 18
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4381
Fax 0681 506-4393
crocetta.sajja@rvsbr.de

EXKURSIONEN

Wanderung

Müllwanderung

„Was ist eine Müllwanderung?“ Diese Frage stellen sich jetzt sicherlich viele Menschen. Stefan Kees zeigt es Ihnen. Der Organisator dieser Wanderung hat mit „Sauberes Quierschied“ ein Cleanup-Netzwerk gegründet und sammelt passioniert Müll. Erfahren Sie auf dieser kurzen Wanderung, wie wir uns gegen die Vermüllung unserer Landschaft wehren und Teil der Lösung werden können. Entlang der Strecke werden wir nicht nur gemeinsam Müll sammeln, sondern es gibt dazu Tipps, wie man den gesammelten Müll entsorgen kann, wie man einen öffentlichen Cleanup organisiert, oder wie man wilde Müllablagerungen melden kann. Und natürlich wird auch demonstriert, dass man beim Müllsammeln viel Spaß haben kann.

Bitte Handschuhe und Müllgreifer zum Sammeln mitbringen.

● Kurs 9801

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Sa. 25.05.2024, 15:00 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Fischerhütte Lasbachweiher, Bodelschwinghstr. 42, 66287 Quierschied gebührenfrei

Exkursion

Fotoexkursion über die Halde Götteborn und den Kohlbachweiher

Der Dozent ist erfahrener Hobby-Fotograf und best informierter Kenner der Bergehalde und des Absinkweihers der ehemaligen Grube Götteborn. Auf dem Rundgang, auch mit einem Abstecher zum Schacht IV, werden nicht nur einige Daten und Fakten präsentiert. Es gibt auch viele Foto-Tipps für interessante Motive. Länge des Rundgangs etwa 4 km,

Dauer ca. 2 Stunden.

● Kurs 9802

Lothar Strobel, Hobbyfotograf

So. 02.06.2024, 11:00 – 13:00 Uhr
Treffpunkt: Mitfahrerparkplatz an der A8-Anschlussstelle Merchweiler/Götteborn
EUR 5,00

Führung

Führung durch den Rosengarten des Freizeitzentrum Finkenrech

Erleben Sie im Rahmen einer Gartenführung durch den Rosengarten, was das Freizeitzentrum Finkenrech so zauberhaft und einzigartig macht. Eine der Hauptattraktionen auf Finkenrech ist der Rosengarten. In Form einer langstieligen Rose präsentiert er auf 1.500 m² eine Vielzahl verschiedenster Rosenklassen. Ein besonders großes Farbenspektakel ist während der Hauptblütezeit im Juni/Juli zu bestaunen. In fachkundiger Weise wird der Garten und die verschiedene Rosenarten und Rosensorten vorgestellt Dazu zählen u. a. Kletterrosen, herrlich duftende „Historische Rosen“ und „Englische Rosen“. Darüber hinaus erhalten Sie allerlei Tipps zu den Pflanzen und deren Pflege.

Treffpunkt zur Bildung von Fahrgemeinschaften: 10:20 Uhr Marktplatz Quierschied oder: 10:50 Uhr Freizeitzentrum Finkenrech, Tholeyer Str. 50, 66571 Eppelborn-Dirmingen.

● Kurs 9803

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

So. 07.07.2024, 11:00 – 13:00 Uhr
Treffpunkt: Freizeitzentrum Finkenrech, Eppelborn
EUR 7,00 vor Ort für die Führung zu zahlen

Anmeldung erforderlich bis 27.06.2024

Führung

Führung Erlebnisort Reden: „Über Reden reden“

Es erwartet Sie eine Führung der besonderen Art über das Areal der ehemaligen Grube Reden, einst das bedeutendste Bergwerk an der Saar. Sie erfahren, was früher auf der Grube Reden passierte, welcher Teil des Bergwerks noch aktiv ist, was sich auf dem Gelände verändert hat und was für die Zukunft geplant ist. Treffpunkt zur Bildung von Fahrgemeinschaften: 09:50 Uhr Marktplatz Quierschied oder: 10:20 Uhr Erlebnisort Reden Statue „Redener Hannes“, Am Bergwerk Reden 10

● Kurs 9804

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

So. 05.05.2024, 10:30 – 12:00 Uhr
Treffpunkt: Erlebnisort Reden Statue, „Redener Hannes“, Am Bergwerk Reden 10
EUR 7,00 vor Ort für die Führung zu zahlen

Anmeldung erforderlich bis 25.04.2024

BETRIEBSBESICHTIGUNGEN

Besichtigung der Kläranlage Quierschied – Dem Abwasser auf der Spur

Was geschieht eigentlich mit dem Schmutzwasser von Quierschied? Wohin fließt es und wie wird es wieder sauber? Kläranlagen sind für den Gewässerschutz sehr wichtig, da sie dafür sorgen, dass keine ungereinigten Abwässer in unsere Gewässer eingeleitet werden. Die Teilnehmenden werden beim Besuch der Kläranlage sehen, dass ein verantwortungsbewusster Umgang mit Wasser sehr wichtig ist, denn unser Wasser wird durch Vieles belastet. Wir Verbraucher können selbst darauf achten, dass wir es nicht zu sehr verschmutzen.

Bitte festes Schuhwerk tragen, Führung auch für Kinder geeignet in Begleitung eines Erwachsenen.

● **Kurs 9805**

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Mi. 22.05.2024, 10:00 – 11:30 Uhr
Treffpunkt: EVS Kläranlage Quierschied, Fischbacher Str. 75, 66287 Quierschied gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bis 15.05.2024

Besichtigung Kraftwerk Weiher III

Das Kraftwerk Weiher ist ein Steinkohle-Kraftwerk mit einer Nettonennleistung von 656 MW. Es arbeitet nach dem Prinzip der Kraft-Wärme-Kopplung und erzeugt neben Strom auch Wärme. Es ist unter anderem auch der Besuch der Aussichtsplattform auf 120 m (Aufzug) geplant. *Bitte an die Witterung angepasste Kleidung und festes Schuhwerk tragen, Mindestalter 16 Jahre, Anfahrt mit privatem Pkw.*

● **Kurs 9805A**

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Fr. 08.03.2024, 14:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Kraftwerk Weiher
Holzer Str., 66287 Quierschied
gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bis 01.03.2024

Besichtigung Wasserwerk Spiesermühltal der energis-Netzgesellschaft mbH

Die Wassergewinnungsanlage Spiesermühltal wurde in den Jahren 1892 - 1902 erbaut und 1984/85 nach dem neuesten Stand der Technik modernisiert. Das Wasserwerk liegt zwischen St. Ingbert Rohrbach und Spiesen. Aus 12 Förderbrunnen werden jährlich ca. 2,0 Mio. m³ Wasser gewonnen. Das Wasser wird vom Hochbehälter Bildstock aus an umliegenden Städte und Gemeinden sowie weitere

Versorgungsunternehmen verteilt. Es ist auch ein Besuch des Hochbehälters Göttelborn geplant.

● **Kurs 9805B**

Patrick Adam

Mi. 12.06.2024, 17:00 – 20:00 Uhr
Treffpunkt: Wasserwerk Spiesermühltal
Rohrbacher Str./Am Wasserwerk
66583 Spiesen-Elversberg
gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bis 05.06.2024

In Kooperation mit Geographie ohne Grenzen e. V. und dem Regionalverband

Führung zum Jubiläumsjahr 50 Jahre Kommunalreform und Regionalverband Saarbrücken

Quierschied – die Gemeinde inmitten des Saarkohlenwaldes

Auf unserem Rundgang durch den Ort lernen wir die Örtlichkeiten kennen, die das gegenwärtige Leben in der Gemeinde prägen und wie und wo das Wirken des Regionalverbandes und seiner Institutionen sichtbar wird. Unterwegs begegnen uns zahlreiche Zeugnisse aus vergangenen Zeiten, wie etwa die Arbeiterhäuser der damaligen Glasbläser sowie ein Stollenmundloch zur Versorgung der Glashütte mit Steinkohle. Zeitzeugen berichten aus der guten alten Zeit.

● **Kurs 9806**

Arno Hess

So. 14.04.2024, 10:00 – 12:30 Uhr

Treffpunkt: Quierschied, Rathaus,
Rathausplatz

EUR 7,00 vor Ort für die Führung zu zahlen

Dozentinnen und Dozenten



STEFAN KEES
Dozent und örtlicher Leiter

» *Die Natur und ihre Schönheit stets neu entdecken!*

„Bevor ich Leiter der vhs-Außenstelle Quierschied wurde, war ich bereits mehrere Jahre als Dozent im Bereich Ökologie, Umwelt- und Naturschutz tätig. Meine Kurse sind geeignet für Menschen jeden Alters, angefangen bei Kindern und Jugendlichen bis hin zu Erwachsenen. Ich liebe es, Menschen für die Natur und ihre Schönheit zu begeistern und entdecke dabei stets selbst Neues.“ ‹‹

Junge vhs**Fledermaus-Nachtwanderung**

✳ ab 6 Jahre

Während einer erlebnisreichen Wanderung packt Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter im Gemeindebezirk Quierschied, bei Einsetzen der Dämmerung den Fledermausdetektor aus. Ausgerüstet mit Taschen- oder Stirnlampen können am Netzbachweiher die spektakulären Flugfähigkeiten der nachtaktiven Säugetiere beobachtet und die für unsere Ohren unhörbaren Rufe der Fledermäuse erlebt werden. Spannendes und Wissenswertes über Fledermäuse lässt den Abend zu einem unvergesslichen Event werden. Die Veranstaltung eignet sich für Kinder in Begleitung einer Erwachsenen Person. *Bitte festes Schuhwerk anziehen.*

● Kurs 9808

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Sa. 31.08.2024, 21:00 – 23:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Netzbachweiher
EUR 5,00

Junge vhs**Fledermauswanderung für Jung und Alt**

✳ ab 6 Jahre

Auf einer geführten, ungewöhnlichen Nachtwanderung am Kohlbachweiher tauchen wir in die Lebenswelt der Fledermäuse ein. In kleinen Experimenten und Spielen erfahren die Teilnehmenden viel Wissenswertes über die fliegenden Säugetiere und ihre Fähigkeiten. Mit einem Detektor werden die Stimmen der Fledermäuse hörbar gemacht. Feste Schuhe und eine Taschenlampe mitbringen. Bei Regen fällt die Fledermauswanderung leider aus.

● Kurs 9809

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Sa. 10.08.2024, 21:00 – 23:00 Uhr

Treffpunkt: Mitfahrerparkplatz an der A8-Anschlussstelle Merchweiler/Göttelborn
EUR 5,00

BILLARD

In Kooperation mit
Billardclub (BC) 1924 Quierschied

Schnupper-Kurs für Jugendliche und Erwachsene**Karambol – Billard**

Lernen Sie die Grundzüge des traditionellen und ursprünglichen Billardsportes kennen. Unsere beiden Billardtische haben keine Löcher wie z. B. bei Pool oder Snooker, und das Spiel wird auch nur mit 3 Kugel, aber dafür mit speziellen Aufgabenstellungen gespielt. Entwickeln Sie ein Gefühl für Ihre motorischen Fähigkeiten mit dem Queue, und für die Laufwege der Spielkugeln. Entdecken Sie einen interessanten Sport in angenehmer, und eher ruhiger, entspannter Atmosphäre. Wir begleiten Sie gerne mit individuellem Training jeden dritten Donnerstag im Monat zum Erlernen der Grundtechniken. Sie müssen erstmal nur Interesse mitbringen, Tische Bälle und Queues sind vorhanden.

● Kurs 9810

Manfred Jochum,

Vorsitzender BC 1924 Quierschied

Do. 17:00 – 20:00 Uhr

ab 29.02.2024, 6 Termine

Treffpunkt: Spielstätte

BC 1924 Quierschied, Marienstr. 5,

66287 Quierschied

24 UST, gebührenfrei

LEICHTATHLETIK

In Kooperation mit LSG-SB-Sulzbachtal

Junge vhs**Schnuppertraining Leichtathletik für Kinder**

✳ ab 6 Jahre

Hier könnt ihr erfahren, was Leichtathletik ist und ausprobieren, ob euch der Sport Spaß macht. Mitzubringen sind lediglich bequeme Kleidung, Turnschuhe, ein Handtuch, Getränke und gute Laune. Trainer der LSG-SB-Sulzbachtal freuen sich und erwarten Euch. Wenn Euch Leichtathletik dann gefällt, sich einfach an die LSG-SB-Sulzbachtal wenden.

● Kurs 9812

Hans Jürgen Blum

Di. 28.05.2024, 17:00 – 19:00 Uhr

Treffpunkt: Sportplatz Mellin, Sulzbach
gebührenfrei

Nachmittagskurs**Schnuppertraining Leichtathletik für Jugendliche**

✳ ab 16 Jahre

Hier können Sie erfahren, was Leichtathletik ist und ausprobieren, ob der Sport Ihnen Spaß macht. Mitzubringen sind lediglich bequeme Kleidung, Turnschuhe, ein Handtuch, Getränke und gute Laune. Trainer der LSG-SB-Sulzbachtal freuen sich und erwarten Sie. Wenn Ihnen Leichtathletik dann gefällt, sich einfach an die LSG-SB-Sulzbachtal wenden.

● Kurs 9813

Hans Jürgen Blum

Mi. 29.05.2024, 17:00 – 19:00 Uhr

Treffpunkt: Sportplatz Mellin, Sulzbach
gebührenfrei

LITERATUR

Illustrierter Vortrag**Mehr als Max und Moritz**

Wilhelm Busch – Zeichner, Dichter, Schriftsteller, Maler? – Eine Spurensuche. „Max und Moritz“ kennt wohl jede/r Deutsche seit Kindertagen. Aber Wilhelm Busch hatte viele andere Talente, die den meisten nicht bekannt sind. Über seine Kindheit, sein Leben, seine Werke in Bild und Schrift, seine Vorlieben und Abneigungen, sein Nachwirken und viele weitere unbekannt Details informiert dieser dem Thema angemessen reich bebilderte Power-point-Vortrag.

● Kurs 9814

Werner Michaltzik

Di. 09.04.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Quierschied
EUR 5,00

Vortrag**SICHER WOHNEN****Schutz vor Einbruchsdiebstahl**

Die Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle informiert Sie im Rahmen eines Vortrags, wie sie mit technischen Maßnahmen Ihr Haus oder Ihre Wohnung einbruchhemmend nachrüsten können und gibt wichtige Verhaltenshinweise um Einbrüche zu verhindern.

Referent Kriminalhauptkommissar Reiner Both Landespolizeipräsidium/Polizeiliche Kriminalprävention und Opferschutz

● Kurs 9817

**Reiner Both, Kriminalhauptkommissar/
LPP 20 Polizeiliche Kriminalprävention**

Mo. 18.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Gemeindebücherei Quierschied
gebührenfrei

VERBRAUCHERSCHUTZ

Vortrag**Rechtzeitig alles regeln
Bestattungsvorsorge**

In unserem Leben planen wir viele Dinge und versuchen für vieles eine Regelung oder Vorsorge zu treffen. Aber was kommt nach dem Leben? Was kommt bei Verlust eines Angehörigen neben der Trauer auf einen zu, was ist zu tun und welche Möglichkeiten gibt es? Wir informieren Sie darüber, was für Bestattungsformen und, was für Vorsorgemöglichkeiten es heute gibt, um sich und die Hinterbliebenen sowohl finanziell als auch organisatorisch zu entlasten.

● Kurs 9818

Peter Zimmer

Di. 11.06.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Gemeindebücherei Quierschied
gebührenfrei

Vortrag**Wärmedämmung – aber richtig!**

Durch eine gute Wärmedämmung können die Heizkosten stark reduziert werden. Im Vortrag erläutert Dr. Werner Ehl, Energieberater der Verbraucherzentrale, welche Dämm-Maßnahmen am Effektivsten sind. Besonders kostenintensiv ist die energetische Sanierung der kompletten Fassade. Welchen Einspareffekt kann man erreichen durch das Dämmen des Dachbodens oder des Daches? Wann ist das Dämmen der Kellerdecke empfehlenswert? Der Experte erklärt, welche Dämmstoffe für welche Zwecke geeignet sind. Er geht auch darauf ein, ob eine Innendämmung ausreicht oder ob es die teure Außendämmung sein muss? Ein Schwerpunkt des Vortrags liegt bei der Darstellung der bauphysikalischen Gesichtspunkte, die berücksichtigt werden müssen um Schim-

Dozentinnen und Dozenten

**WERNER MICHALTZIK**

» Jahrgang 1952, pensionierter Polizeibeamter, reist gerne und liest viel, mehrsprachig, sammelt unnützes, aber dennoch interessantes Wissen, das er gerne in Vorträgen weitergibt. «



melbildung zu vermeiden. Dazu gehören auch die Hinweise wie man Wärmebrücken nachträglich dämmen kann.

● Kurs 9819

Dr. Werner Ehl, Bauphysiker und Energieberater, Verbraucherzentrale des Saarlandes

Mo. 13.05.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Gemeindebücherei Quierschied

Vortrag

Feuchteschäden und Schimmelbildung

Die möglichen Ursachen für Schimmelbildung wie bauliche Schwachstellen (Wärmebrücken), falsches Heizen und Lüften, Möblierung und Feuchtquellen werden dargestellt. Im Anschluss werden Fallbeispiele aus der Praxis erläutert – vorzugsweise Probleme, die die ZuhörerInnen beschäftigen.

● Kurs 9820

Dr. Werner Ehl, Bauphysiker und Energieberater, Verbraucherzentrale des Saarlandes

Mo. 11.03.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Gemeindebücherei Quierschied

Vortrag

Energieeinsparung im/am Wohngebäude mit staatlicher Förderung

Energieeinsparung im Wohnhaus! Ob energetische Sanierung, wohnwirtschaftliche Modernisierung oder kleinere Energieeinsparungen! Was kann ich in meinem Wohnhaus tun, um Heizkosten oder Stromkosten einzusparen? Kann ich auch für kleinere energetische Sanierungen vom Staat eine Förderung erhalten? Energieeinsparung im Wohngebäude und deren Fördermöglichkeiten – energetische Sanierungsmaßnahmen der Gebäudehülle (z. B. Fenster- u. Haustürerneuerungen

oder Dach-, Kellerdecken- bzw. Außenwanddämmung) oder der Heizwärme- oder Warmwasserbereitung (z. B. Heizungserneuerungen oder Heizungsoptimierungen mit dem Einsatz von erneuerbaren Energien). Der Referent bietet einen umfassenden Überblick über aktuelle Anforderungen und Fördermöglichkeiten (z. B. KfW, BAFA) zur energetischen Wohnhaussanierung – kleinere und größere energetische Einsparpotentiale im Eigenheim oder in der Mietwohnung werden anhand von Praxisbeispielen erläutert! Der Dozent geht in dem Vortrag auch auf Fragen zu der im Jahr 2023 erfolgten Novellierung des Gebäudeenergiegesetzes (GEG) ein.

● Kurs 9821

Dirk Redmann, Dipl.-Ingenieur, Gebäudeenergieberater

Di. 16.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Gemeindebücherei Quierschied
EUR 5,00

LÄNDERKUNDE/GESCHICHTE

Vortrag

Mit dem Fahrrad unterwegs zwischen Saar, Mosel und Rhein

Der Referent, Werner Michaltzik, ist Hobbyradler und macht seit über 15 Jahren Urlaub mit und auf dem Fahrrad. Er stellt in seinem Power-Point-Vortrag aus eigener Erfahrung empfehlenswerte Radtouren vor, die sich für Tagesausflüge oder für ein (verlängertes) Wochenende in der näheren Umgebung eignen. Er geht auf mögliche Organisationsformen ein (allein, Gruppe, individuell, geführt, Rundreise, Sternfahrt, Anreise, eigenes oder Leihrad), bewertet den Schwierigkeitsgrad sowie Qualität, Beschilderung und Beschreibung der Radwege und zeigt mit vielen Bildern die Sehenswürdigkeiten entlang des

Weges.

● Kurs 9822

Werner Michaltzik

Mo. 06.05.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Quierschied
EUR 5,00

Vortrag

Die Deutschen in Afrika Kolonialgeschichte unter Berücksichtigung bekannter Personen

Was sind Kolonien? Mit welchen Absichten handelten die europäischen Mächte in Übersee? Warum engagierte sich Deutschland erst sehr spät auf diesem Feld? Der Vortrag erklärt die kurze deutsche Kolonialgeschichte am Beispiel von Togo, Kamerun, Ostafrika und Südwafrika, beleuchtet aber auch die Fortdauer des kolonialen Traumes nach dem 1. Weltkrieg und darüber hinaus. Das Wirken einiger Personen aus dieser Zeit, die noch heute in vielen Kommunen als Namenspaten für Straßen etc. geehrt werden, wird objektiv kritisch beleuchtet: Lüderitz, Wissmann, Peters und Lettow-Vorbeck.

● Kurs 9830

Werner Michaltzik

Mi. 05.06.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Quierschied
EUR 5,00

Vortrag**Geschichte der gusseisernen Kamin-/Taken- und Ofenplatten**

Gusseiserne Kamin-/Taken- und Ofenplatten gehören zu den Hausratsgegenständen vergangener Zeiten. Leider wissen mittlerweile nur noch sehr wenige Menschen unserer „modernen Zeit“ von diesen Schätzen unserer Heimat, die das Leben unserer Vorfahren über Jahrhunderte begleitet haben. Sie sind „aus der Mode gekommen“, veraltet, verstaubt, vermeintlich unattraktiv und zunehmend von den Menschen – auch in unseren Museen – vergessen. Der Vortrag soll die Gussplatten mit ihren Bildern, die unsere Vorfahren bewegten, in Erinnerung rufen und ihr großes heimatkundliches Potential hervorheben.

● Kurs 9831

Dr. Matthias Kremer

Do. 07.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Quierschied
gebührenfrei

NATUR UND UMWELT**Vortrag****Was ist Permakultur**

Dieser Vortrag bietet einen ersten kurzen Einblick in das komplexe Themengebiet der Permakultur. Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter im Gemeindebezirk Quierschied, erklärt, was Permakultur ist, und stellt die wichtigsten Planungswerkzeuge sowie einige zentrale Gestaltungselemente für den Permakultur-Garten vor. Mit dem Wissen aus diesem Vortrag wird es Ihnen möglich sein, die ersten Experimente auf der eigenen auch noch so kleinen Anbaufläche (Gärtnern auf 5 m²) zu wagen, um diese in ein artenreiches Gartenbiotop umzugestalten.

● Kurs 9833

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Do. 13.06.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Gemeindebücherei Quierschied
EUR 5,00

Wochenendkurs**Obstbaumschnittkurs**

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des naturgemäßen Obstbaumschnittes. Neben den Wachstumsgesetzen werden wir uns mit einer Kronenbehandlung beschäftigen, bei der die natürliche Entwicklung des Baumes ausgenutzt und nicht durch scharfe Eingriffe verändert wird. So entsteht über Jahre ein Gleichgewicht von Wachsen und Früchten. Nach einer theoretischen Einführung wird das erworbene Wissen auf einer Streuobstwiese angewendet.

● Kurs 9835

Robert Weber, Dipl. Ing. u. a. Geschäftsführer Bezirksverband der Obst- und Gartenbauvereine Saarbrücken e. V.

Sa. 16.03.2024, 10:00 – 13:00 Uhr
Treffpunkt: Kelterei Obst- u. Gartenbauverein, Glashüttenstr. 5, 66287 Quierschied
gebührenfrei

SINGEN**In Kooperation mit dem Kirchenchor Fischbach****Singen für jedermann**

In Kooperation mit der vhs-Quierschied bietet der Kirchenchor Fischbach ein Singen für jedermann an. Gerade in einer Zeit der audiovisuellen Reizüberflutung ist das Singen im Chor immer noch eine sinnvolle Freizeitgestaltung! Wir erarbeiten geistliche und weltliche Chormusik, wie etwa Spirituals, Schlager

Dozentinnen und Dozenten**TORSTEN MEYER****Techn. Ingenieur, Ausbilder, Berufspädagoge**

» Seit über 20 Jahren bin ich in der Erwachsenenbildung tätig. Von meiner Erfahrung profitieren meine Teilnehmer in den verschiedensten IT Kursen an mehreren Standorten. Als Dozent in den Bereichen Elektronik und IT ist es mein Antrieb, den Teilnehmern ein breites Wissen zu vermitteln. Jedes IT Problem ist so vielfältig wie der Teilnehmer selbst. Gerade in der IT stehen wir immer wieder vor neuen Herausforderungen, die ständig eine andere Herangehensweise erfordern. In meinen Kursen steht nicht nur die Problemlösung im Vordergrund, sondern das WARUM? Das ist mein Ansatz einer nachhaltigen Wissensvermittlung. Ich bin immer wieder sehr stolz, wenn ich am Ende meiner Kurse sehe, wie meine Teilnehmer eigene Lösungsstrategien für komplexe Probleme entwickeln. Daher sehe ich meine Aufgabe in der Hilfe zur Selbsthilfe. «

und moderne Volksliedbearbeitungen. Die Proben finden im Kolpi Haus Fischbach statt. Immer mittwochs von 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr. Beginn: 6. März 2024 Herzliche Einladung! Ralf Michael Becker, Chorleiter

● **Kurs 9836**

Robert Weber

ab Mi. 06.03.2024, 19:30 – 21:00 Uhr
Kolpi Haus Fischbach
gebührenfrei

GESUNDHEITSBILDUNG

Öffentliche Arztvorträge in Kooperation mit dem Knappschaftskrankenhaus Sulzbach und der Gemeinde Quierschied

Vortrag

Roboterunterstützte Knieprothesen-Implantation

PD Dr. Thomas Siebel, standortübergreifender Chefarzt der Orthopädie und Unfallchirurgie, ist ein überregional bekannter Operateur. Die von ihm mitentwickelten modernsten Knie- und Hüftendoprothesen werden weltweit implantiert. Im Bereich Knie-Endoprothetik wird inzwischen die neueste robotikgestützte Technik genutzt – einzigartig im Südwesten!

● **Kurs 9837**

PD Dr. Thomas Siebel, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

Di. 25.06.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Gemeindebücherei Quierschied
gebührenfrei

Anmeldung bei Gemeindebücherei Quierschied unter Fon 06897 961195 oder Mail an a.bost@quierschied.de

Alternative Therapieansätze und Gesundheitsmethoden

Vortrag

Gesunder Darm durch gesunde Ernährung

Auf Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) erläutert die Ernährungsberaterin, wie Verdauungsprobleme und dadurch hervorgerufene Beschwerden und Krankheiten mit Hilfe von Nahrungsmitteln beseitigt werden können und wie man nachhaltig Krankheiten vorbeugen kann. Nahrungsmittel haben in der chinesischen Medizin eine besondere Bedeutung und werden wie eine Medizin betrachtet und daher gezielt zur Krankheitsvorbeugung oder zur Linderung von Beschwerden eingesetzt. Im Zentrum der Ernährungslehre nach TCM befindet sich der Darm als das wesentliche Organ für Wohlbefinden und Gesundheit.

● **Kurs 9838**

Jutta Bohlmann, Ernährungsberaterin

Mi. 13.03.2024, 19:00 – 21:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Quierschied
EUR 5,00

Vortrag

Demenz – Was dann?

Pflegende Angehörige sind mit der Betreuung von Menschen mit Demenz vor besondere Aufgaben gestellt. Angehörige von Menschen mit Demenz (z. B. Alzheimer-Krankheit) sind nicht nur den Belastungen ausgesetzt, wie man sie auch bei Angehörigen von Patienten mit schweren chronischen, körperlichen Erkrankungen findet. Hinzu kommen vielmehr noch spezielle Probleme durch Desorientiertheit, Umkehr des Tag-Nacht-Rhythmus, Vergesslichkeit, Aggressivität und Wesensveränderung, die die Beziehung zwischen Betreuer und Betreutem zuneh-

mend belasten und verändern, häufig die Zuneigung auslaugen. Saarlandweit sind derzeit ca. 23.600 Menschen von Demenz betroffen. 80% der Betroffenen werden im Saarland von ihren Angehörigen, in der Häuslichkeit versorgt, mehr als im Bundesdurchschnitt. Die Veranstaltung bietet die Möglichkeit zur Information, zur Diskussion und zum Erfahrungsaustausch über demenzielle Erkrankungen.

● **Kurs 9839**

Andreas Sauder, Landesfachstelle Demenz Saarland

Do. 04.07.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Quierschied, Mensa
gebührenfrei

FREMDSPRACHEN

Französisch

Abendkurs

Französisch für Tourismus

Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundkenntnisse und Redewendungen, damit Sie sich in Ihrem Urlaub in Frankreich verständigen können. Geringe Vorkenntnisse erwünscht.

Lehrwerk: Vive les vacances (Huber)

● **Kurs 9840**

Astrid Meiser

Fr. 18:00 – 20:15 Uhr
ab 01.03.2024, 4 Termine
Gemeinschaftsschule Quierschied
12 UST, EUR 44,00

Abendkurs

Französisch A1 Stufe 3

Niveau A1 für AnfängerInnen, Wieder-einsteigerInnen, UrlauberInnen
Lehrwerk: Rencontres en francais, ab Lektion 7

● **Kurs 9841**

Astrid Meiser

QUIERSCHIED

Mi. 17:30 – 19:00 Uhr
ab 28.02.2024, 15 Termine
Gemeinschaftsschule Quierschied
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs**Französisch Auffrischung
Niveau A2**

Zur Auflockerung können auf Wunsch kleinere Lektüretexte gelesen werden.
Lehrwerk: Rebonjour, Huber-Verlag

● Kurs 9842

Astrid Meiser

Mi. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 28.02.2024, 15 Termine
Gemeinschaftsschule Quierschied
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Italienisch**Abendkurs****Italienisch für AnfängerInnen**

Lektüre von Texten und Sprachtraining

● Kurs 9845

Paolo Patanisi

Di. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 27.02.2024, 15 Termine
Gemeinschaftsschule Quierschied
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

PC, TABLET UND SMARTPHONE**Abendkurs****EDV Cafe: Der Lerntreff rund um PC,
Laptop, Smartphone, APPS, Web**

Ihr Smartphone, Tablet oder Laptop macht nicht, was Sie wollen? Sie brauchen eine Orientierungshilfe oder eine fachliche Hilfestellung? Vielleicht finden Ihre Bilder nicht mehr, haben Fragen zu Whatsapp, scheitern bei der Installation von Programmen oder möchten Mails empfangen und schreiben. Diese und andere Anwenderfragen werden in diesem Kurs

fachkundig beantwortet. Dabei orientiert sich das Programm stark an den Fragen der Teilnehmer.

Bitte entsprechende Geräte mitbringen.

● Kurs 9851

Torsten Meyer

Mo. 17:30 – 19:45 Uhr
ab 22.04.2024, 3 Termine
Gemeinschaftsschule Quierschied
9 UST, EUR 45,00

NÄHEN**Abendkurs****Nähen und Zuschneiden
für Anfänger und Fortgeschrittene**

Nähen ist ein tolles Hobby. Es macht Spaß, sich ein Bekleidungsstück selbst zu nähen oder auch Änderungen daran vorzunehmen. Der Kurs lädt ein, Kenntnisse an der eigenen Nähmaschine zu vertiefen und neue Nähtechniken kennenzulernen.
Bitte bringen Sie zum ersten Termin folgende Dinge mit: Kunststoffmaßband, Lineal, Stecknadeln, Nähnadeln, Fingerhut, Schneiderkreide, Kopierset, Stoff- und Papierschere, ein Qualitätsnähgarn. Ein Starterset kann am 1. Kursabend für EUR 5,00 erworben werden.

Bringen Sie bitte zu allen Terminen Ihre Nähmaschine mit. Fortgeschrittene können gerne eigene Nähprojekte mitbringen.

● Kurs 9860

**Claudia Tschudy-Lonsdorfer,
Textil- und Bekleidungsingenieurin**

Mi. 19:00 – 21:15 Uhr
ab 28.02.2024, 4 Termine
Gemeinschaftsschule Quierschied,
Nähraum
12 UST, EUR 34,00

**Dozentinnen und
Dozenten****ASTRID MEISER****Dozentin Französisch**

» Bereits seit 30 Jahren unterrichte ich mit großer Freude Französisch an der vhs. Es ist mir sehr wichtig, mit der Zeit zu gehen und auf dem neusten Stand zu sein, was Lehr- und Lernmethoden sowie landeskundliche Themen betrifft. Da Sprache auch immer eng mit Kultur verwoben ist, möchte ich Ihnen in meinen Kursen nicht nur sprachliches, sondern auch kulturelles Wissen an die Hand geben. In entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß werden wir uns dem Französischen und den Besonderheiten Frankreichs widmen. Besonders freue ich mich, wenn mir Kursteilnehmer stolz von ihren (sprachlichen) Abenteuern berichten können. «

Abendkurs**Nähen und Zuschneiden für Anfänger und Fortgeschrittene**

Bitte bringen Sie zum ersten Termin folgende Dinge mit: Kunststoffmaßband, Lineal, Stecknadeln, Nähadeln, Fingerhut, Schneiderkreide, Kopierset, Stoff- und Papierschere, ein Qualitätsnähgarn. Ein Starterset kann am 1. Kursabend für EUR 5,00 erworben werden.

Bringen Sie bitte zu allen Terminen Ihre Nähmaschine mit. Fortgeschrittene können gerne eigene Nähprojekte mitbringen.

● **Kurs 9862**

Claudia Tschudy-Lonsdorfer,
Textil- und Bekleidungsingenieurin

Mi. 19:00 – 21:15 Uhr

ab 29.05.2024, 6 Termine

Gemeinschaftsschule Quierschied,
Nähraum

18 UST, EUR 50,00

KOCHEN, ERNÄHRUNG UND GETRÄNKE**Abendkurs****La dolce Vita auf den Teller**

Erinnern Sie sich an die leckeren Sommergerichte aus Ihrem Italienurlaub? In diesem Kurs werden wir einige schmackhafte Klassiker nachkochen! Bei einem gemütlichen Aperitif besprechen wir unseren Speiseplan und danach geht es schon los: Unter fachmännischer Anleitung und bespickt mit Tricks und Tipps aus einer langen und leidenschaftlichen Erfahrung in der Gastronomie leitet Sie der Küchenmeister Giovanni Romano durch die einzelnen Stationen bis hin zum perfekten Italo-Menu. Vier Gänge, einfach und schnell zubereitet, dazu jeweils einen passenden, leckeren Wein. Natürlich darf das „dulcis in fundo“, die Nachspeise, nicht fehlen.

● **Kurs 9870**

Giovanni Romano, Gastronom

Fr. 15.03.2024, 18:00 – 22:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Quierschied, Küche
EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

● **Kurs 9871**

Giovanni Romano, Gastronom

Fr. 28.06.2024, 18:00 – 22:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Quierschied, Küche
EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

Abendkurs**High-Carb – VIVA LA PASTA!**

Escalazione gastronomica!

Spaghetti, Tagliatelle, Gnocchi, Tortellini, Ravioli ...

Heute begehen wir alle kulinarischen Sünden als gäbe es keinen Morgen! Wer hat noch nie einen „Tris di Pasta“ im Risortorante bestellt, um möglichst viele leckeren Nudelgerichte kosten zu können? Wir zaubern drei verschiedene davon, begleitet mit passendem Wein, abgerundet mit einer süßen Nachspeise ...

● **Kurs 9873**

Giovanni Romano, Gastronom

Fr. 26.04.2024, 18:00 – 22:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Quierschied, Küche
EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 19,00 pro Person)

● **Kurs 9874**

Giovanni Romano, Gastronom

Do. 04.07.2024, 18:00 – 22:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Quierschied, Küche

Dozentinnen und Dozenten**GIOVANNI ROMANO**

Gastronom und Genussvermittler

» „Kochen ist die Kunst, mit Nahrung Glück zu erschaffen.“

Schon früh brachte mich meine tiefe Leidenschaft für das „Dolce Vita“ zum Kochen und in die Gastronomie. Die Schwerpunkte meiner Kochkurse liegen auf mediterranen Speisen, leckeren Pastagerichten und Risottos, aber auch auf schmackhaften Low-Carb-Menüs. Meine Mission diesbezüglich ist: „Gesund kann auch lecker!“

Die richtige Weinbegleitung vervollständigt den Gaumenschmaus ebenso wie der Espresso zum Schluss. Ein Kochkurs kann ein kurzer Urlaubstrip sein, bei dem das kulinarische Glück mit anderen geteilt werden kann.

Werde ein Teil Deiner eigenen Kochshow! <<

EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 19,00 pro Person)

Abendkurs

Low-Carb-Kochkurs – gesund genießen!

Lecker und mit wenig Kalorien, vielen Vitaminen, Mineralien und Proteinen. Vitalstoffe pur kombiniert mit Fisch, Fleisch, Gemüse und Obst, dazu die richtigen Gewürze zwischen mediterran und „Grand Asia“. Gekocht wird ein schmackhaftes 3-Gänge-Menü, begleitet von leckeren Tee-Sorten und wahlweise auch von einem passenden Tröpfchen Wein.

● Kurs 9876

Giovanni Romano, Gastronom

Do. 18.04.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Quierschied, Küche
EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 16,00 pro Person)

Abendkurs

Cocktails und Snacks

Vor einem Festschmaus mit Freunden einen klassischen Aperitif-Drink genießen, danach einen After-Dinner schlürfen oder den berühmten Martini von James Bond zelebrieren? Den Mai Tai und seine Geschichte kennen lernen? Rezepte, Tipps und Anekdoten über das Bartending während der Zubereitung von drei leckeren Cocktails mit dazugehörigem Schnick Schnack, auch gerne „Barfood“ genannt, verrät Ihnen der Barkeeper Ihres Vertrauens.

● Kurs 9878

Giovanni Romano, Gastronom

Fr. 19.04.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Quierschied, Küche
EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Cocktails und Lebensmittel werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 22,00 pro Person)

Abendkurs

Historische Rebsorte – längst verschollene Rebsorten wiederentdeckt

Ein großer „geschmacklicher Kulturschatz“ an Rebsorten, die schon in der Frühzeit unsere deutsche Weinanbaukultur prägten. Christian Löw präsentiert Neuentdeckungen (Weißweine und Rotweine) und aktuelle Jahrgänge aus seinem Sortiment. Jede historische Rebsorte trägt ihren ursprünglich, geschichtlich und kulturell verankerten Namen. Verkosten Sie alte Rebsorten, die bis vor 15 Jahren als verschollene Rebsorten galten wie z. B.: die Weißweinsorte Grünfränkisch – der Wein von Karl dem Großen oder die Rotweinsorte Süßschwarz – die Urmutter unser Kulturreben.
Bitte bringen Sie ein Glas mit.

● Kurs 9879

Christian Löw, Winzer, Dipl. Oenologe und Fachhändler

Di. 19.03.2024, 19:30 – 22:30 Uhr
Löw Weine, Am Campus 3
66287 Quierschied-Göttelborn
EUR 7,00 (zzgl. Kostenumlage für die Weine von ca. EUR 20,00 bis EUR 25,00 pro Person direkt im Kurs an den Dozenten zu zahlen)

Dozentinnen und Dozenten



CLAUDIA TSCHUDY-LONSDORFER Textil- und Bekleidungsingenieurin

» Nach meiner Schneiderlehre und dem Abschluss des Studiums der Bekleidungstechnik im Jahr 1988 hat mich die Faszination für den Umgang mit Stoffen und textilen Materialien bis heute nicht mehr verlassen. Es ist für mich immer wieder ein Erlebnis, wie aus der großen Auswahl an Stoffen, Accessoires und Materialien am Schluss ein fertiges individuelles Bekleidungsstück oder andere textile Teile entstehen, welche sich von der heutigen schnelllebigen textilen Massenware wohltuend abheben. Neben der Neuanfertigung von Bekleidung ist auch die Wiederverwertung (Upcycling) und Aufwertung älterer Teile eine interessante, nachhaltige und herausfordernde Arbeit. «

KULTUR UND KUNST

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Dixie Jazz Crew

Konzert

In Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken kommt nach längerer Pause Freimut Mertes mit seiner Dixie Jazz Crew wieder in die Gemeindebücherei Quierschied. Wieder heißt es: „Klassik, Jazz und Lyrik“, also eine bunte Mixtur verschiedener Genres.

● Kurs 9880

Freimut Mertes

So. 03.03.2024, 11:00 – 13:00 Uhr

Gemeindebücherei Quierschied
gebührenfrei

Wegen einer begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich unter Fon 06897 62440 oder Mail an freimut.mertes@gmx.de

Wochenendkurs

Theater spielen – mal anders: Darstellendes Spiel

Sie haben Lust, Theater zu spielen? Sie möchten gerne an kurzweiligen Projekten arbeiten, an deren Ende eine kleine Aufführung steht? Sie möchten Themen und Texte mitbestimmen? Sie wollten schon immer einmal in andere Rollen schlüpfen, einfach aus sich herausgehen und über sich hinauswachsen? Sie freuen sich darauf, mit anderen zusammen zu spielen? Dann ist dieser Kurs für Sie genau der richtige. Hier lernen Sie, was Sie mit Ihrem Körper alles auszudrücken können. Im Vordergrund stehen Übungen zum Kennenlernen, Vertrauensübungen und Elemente des Körpertheaters. Inhalte wie „Stimme und Sprechen, eigener Körperausdruck, Requisiten, Improvisation“ erwarten Sie. Dabei soll die Gruppe zu einem Ensemble heranwachsen. Gearbeitet wird zunächst an kleineren Projekten und Szenen, die sich aus den Ideen der Gruppe entwickeln. Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene.

● Kurs 9881

Birgit Martin, Theaterpädagogin

Sa. 23.03.2024, 15:00 – 17:00 Uhr

Gemeindebücherei Quierschied
gebührenfrei

*Vorbesprechung 16.03.2024, 15:00 Uhr,
Gemeindebücherei Quierschied*

Workshop

Entdecke den Clown in Dir!

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das eigene Clownsspiel entdecken wollen. Es soll eine erste Einführung in die typischen Spielweisen des Clowns sein. Es erwarten Dich Übungen und Spiele aus der Theaterimprovisation und Clownerie – ein Mix aus Körper- Stimm- und Humor-Workout. Es geht darum, auf einer spielerischen Ebene den eigenen Impulsen nachzugeben, viel Neues auszuprobieren und an sich selbst zu entdecken. Es werden keine reine Techniken (im Sinne von Rezepten) vermittelt.

● Kurs 9883

Thomas Schug/Karl-Heinz Hörber

Do. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 11.04.2024, 4 Termine
Steinbergschule/Jugendzentrum
Quierschied
8 UST, EUR 22,00

Wanderung

Geführte Quierschieder „Tour de Culture“

Erleben Sie interessante und abwechslungsreiche Stunden und genießen Sie die kulturelle Vielfalt des Gemeindebezirks Quierschied. Entdecken Sie in der Gruppe bei einer kleinen Wanderung rund um die Q.lisse, den Eisengraben und den Käsborn, die Geschichte und Kultur des Ortskerns. Höhepunkte der kleinen Wanderung wird die Besichtigung der katholischen Kirche Maria Himmelfahrt sein,

KLASSIK, JAZZ & Lyrik
mit der 

Sonntag, 03.03.2024
11 Uhr
Gemeindebücherei
Quierschied

Dixie JAZZ Crew
unter der Leitung von **Freimut Mertes**

Eintritt frei
Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung unter
Tel: 06897/6 24 40 oder per Mail an freimut.mertes@gmx.de erforderlich!



durch die Pastor Kerwer führen wird.

● Kurs 9884

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Sa. 01.06.2024, 13:00 – 15:00 Uhr

Treffpunkt: Q.lisse

Rathausplatz 7, 66287 Quierschied
gebührenfrei

Workshop

**Acrylmalerei I
Kreation einer Landschaft
mit Bäumen**

Sie lernen den Umgang mit Acrylfarben, unterschiedliche Techniken sowie die Komposition verschiedener Bildelemente (Bildaufbau). Am Ende des Workshops haben Sie ein fertiges Bild in Händen. *Materialien wie Leinwand, Acrylfarben und Pinsel werden einheitlich gestellt.*

● Kurs 9890

Christina Sanna

Sa. und So. 20.04. und 21.04.2024,
11:00 – 14:00 Uhr

Atelier Christina Sanna

Glashüttenstr. 36, 66287 Quierschied
8 UST, EUR 42,00 (zzgl. EUR 21,00
Materialkosten bar vor Ort)

Workshop

**Acrylmalerei II
Kreation einer minimalistischen
Phantasielandschaft**

Materialien wie Leinwand, Acrylfarben und Pinsel werden einheitlich gestellt.

● Kurs 9891

Christina Sanna

Sa. und So. 22.06. und 23.06.2024,
11:00 – 14:00 Uhr

Atelier Christina Sanna

8 UST, EUR 42,00 (zzgl. EUR 21,00
Materialkosten bar vor Ort)

ARBEIT UND BERUF

Computerschreiben

Abendkurs

Tastschreiben heute – Grundkurs

Der Kurs vermittelt die Fertigkeiten, „blind“ auf der Tastatur schreiben zu können. Eine neue Lehrmethode unterstützt das multisensorische Lernen und führt schneller und effizienter zum Ziel als im herkömmlichen Unterricht. Skript in Kursgebühr enthalten.

Bringen Sie bitte zu allen Terminen Ihre eigenen Geräte sowie einen Kopfhörer mit, da individuell Medieninhalte abgespielt werden.

● Kurs 9895

Gerhard Zägel

Mo. 17:00 - 20:00 Uhr

ab 04.03.2024, 5 Termine

Gemeinschaftsschule Quierschied
20 UST, EUR 100,00

**Dozentinnen und
Dozenten**



THOMAS SCHUG

Clown

» Betritt ein Clown den Raum so wird er lebendig, fröhlich und bunt. Die rote Nase, die sog. „kleinste Maske der Welt“ verhilft dem Privatmenschen zu einem Rollenwechsel, zu einer anderen Identität. Wie sagte schon der große Clown Oleg Popov „Als Mensch bin ich kontrolliert, mit Maske bin ich frei“.

Thomas Schug hat seinen ersten Clownlehrgang 2011 besucht und dann seine Fertigkeiten in weiteren Kursen erweitert. Vor kurzem hat er den Verein Saarclowns gegründet, dessen Clowns Menschen in Seniorenheimen und Einrichtungen für Menschen mit Beeinträchtigungen besuchen. Die Teilnehmer des Kurses sollen einen kleinen Einblick in die Welt des Clowns erhalten und Lust bekommen, im Bereich der Clownerie tätig zu werden. «

mobisaar
Mobilität für alle

Lotsen
anfordern auch
über mobisaar-
Buchungs-App:



Apple-Store
(iPhone)



Google-Play-Store
(Android)

Der **kostenfreie Lotsen-Begleitedienst** im Saarland
Geschulte mobisaar-Lotsen unterstützen mobilitäts-
eingeschränkte und ältere Menschen beim Aus-, Ein- und
Umsteigen in Bus & Bahn – von Haustür zu Haustür.

Telefon:
06898 -
500 4000

WIR FÖRDERN MOBISAAR

• Ministerium für Umwelt,
Klima, Mobilität, Agrar
und Verbraucherschutz

SAARLAND



www.mobisaar.de



mobisaar
Mobilität für alle

Örtliche Leiterin



Ines Niedermeyer
 Örtliche Leiterin
 Birkenweg 64
 66292 Riegelsberg
 Fon 06806 309618
 ines.niedermeyer@freenet.de



Sandra Orzlowski
 Koordination Örtl. vhs
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4380
 Fax 0681 506-4393
 sandra.orzlowski@rvsbr.de

Anmeldung und Service



Anja Webel
 Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 2
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4317
 Fax 0681 506-4399



Crocetta Sajja
 Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4381
 Fax 0681 506-4393
 crocetta.sajja@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- Leonardo-Da-Vinci-Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Lindenstr. 9, 66292 Riegelsberg
Parkmöglichkeit über die Zufahrt Hauerstr. 32A Richtung Schulkomplex
- Rathaus Riegelsberg sowie Rathaussaal und Rathausgalerie
Saarbrücker Straße 31, 66292 Riegelsberg
- Kinder- und Familienzentrum Ronnertswies
Jahnstraße 39a, 66292 Riegelsberg
- Malschule/Kreativwerkstatt Atelier Mo
Ellerstraße 44, 66292 Riegelsberg
- AWO Seniorenresidenz
Am Stumpfen, 66292 Riegelsberg
- AWO Seniorenresidenz
Rathausstr. 1, 66292 Riegelsberg
- Riegelsberghalle, Vereinsraum
Am Stadion, 66292 Riegelsberg
- Mehrgenerationentreff der Gemeinde Riegelsberg, Herchenbacherstr., 66292 Riegelsberg-Walpershofen (ehemalige Sparkasse)
- Haus der Vereine
Kurze Str. 5, 66292 Riegelsberg
- Kulturbahnhof Püttlingen
Bahnhofstr. 74, 66346 Püttlingen
- Kunst- und Kreativstudio Kopali
Ronnertsweg 7, 66292 Riegelsberg
- Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg (Heimatstube/Lehrküche), Hauerstr. 32A, 66292 Riegelsberg

KULTUR UND GESELLSCHAFT**RatHausmusik in der Rathausgalerie**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Riegelsberg

**„The New Screamers“
Wieder live auf der Bühne – fast schon Tradition in Riegelsberg
Die Erfolgsstory geht weiter ...**

Ein noch breiteres Repertoire als zuvor wartet auf Alle. Mit absoluten „Granaten“ an den Instrumenten wird die Geschichte von „The Screamers“ neu geschrieben. Der Gesang bleibt natürlich der Gleiche. Roman Grzyb und Rudi „Gulli“ Spiller werden weiterhin für den Groove sorgen. Mit ALEX BEYRODT ist ein Gitarrist zu der Formation gestoßen, der schon alles auf dieser Welt gesehen und gespielt hat. Zu hören sind Songs, die jeder kennt, aber kaum jemand spielt, gepaart mit individueller Klasse, nicht nachgespielt, sondern neu arrangiert und mit eigenem Feeling und Persönlichkeit – das ist das Konzept der Band und ergibt den bewährten und bekannten „SCREAMERS SOUND“.

● Kurs 9700

„The New Screamers“

Fr. 01.03.2024, 20:00 – 21:30 Uhr
Rathaus Riegelsberg, Rathausgalerie
Karten/Infos/Abendkasse: Kulturbüro der Gemeinde Riegelsberg, Fon 06806 930181, kultur@riegelsberg.de oder www.riegelsberg.eu

Karten EUR 10 + VVK, Abendkasse EUR 15 (Vorverkauf startet am 01.02.2024)

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Riegelsberg

**Lesestunde
Kunst und Natur**

Poesie bewegt und verbindet! In diesem Sinne lädt Kulturreferent Peter Michael Lupp in der Rathausgalerie Riegelsberg zu einer „Lesestunde“ zum Innehalten und Weiterdenken über das Verhältnis Mensch und Natur ein. Zur Sprache kommen Texte von Rainer Maria Rilke die mit der Annäherung an die Natur aus Sicht des Künstlers und der Künstlerin widmen. Künstlerin zu sein bedeutet bei Rilke vor allem Suchender und Empfangender zu sein und wenn immer möglich ... „die Natur zu erfassen um sich selbst irgendwo in ihren Zusammenhang einzufügen“. In der Frage wie wir unseren einzigartigen Lebensraum Erde zukunftsfähig bewahren können bekomme die Gedanken des Dichters eine aktuelle Relevanz.

● Kurs 9701

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Di. 16.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Rathaus Riegelsberg, Rathausgalerie
gebührenfrei

**Workshop – Osterferien
Junge vhs**

Die Zauberwerkstatt – für Kinder

🌱 6 bis 14 Jahre

Jetzt wird's magisch und kreativ zugleich! Marco Lauer lädt ein, in seine brandneue Zauberwerkstatt, wo gemeinsam für einen ganzen Tag an vielen Tricks und Illusionen getüftelt wird. Die Kinder lernen eine Vielzahl an einfach auszuführenden Zaubertricks und bekommen jede Menge Tipps und Tricks vom Profi für die eigene Vorführung zu Hause. Am Ende des Tages präsentieren die Kinder sogar ihre eigene

**Dozentinnen und
Dozenten**



PETER MICHAEL LUPP
Kulturreferent Regionalverband
Saarbrücken

*Auf der Suche nach dem guten
Leben ...*

» Mein Unterwegssein in unserer facettenreichen Kulturlandschaft ist von einer beständigen Leidenschaft für das Entdecken und „Sehenlernen“ der kulturellen, naturräumlichen und poetischen Ressourcen dieses Lebensraumes geprägt. An einer der Nahtstellen Europas, an denen sich die deutsche und französische Kultur begegnen, sind sie ein Spiegel unserer kulturellen Identität und können vieles von dem vermitteln, was wesentlich ist, um ein gutes Leben zu führen und Neues zu schaffen. Darüber möchte ich mich bei meinen Erkundungen zur Nachhaltigkeit mit Ihnen austauschen ... <<

Zaubershow mit ganz großen Geheimnissen! Zudem darf natürlich ein kleiner Einblick in Marcos aktuelles Zauberprogramm nicht fehlen. Der prall gefüllte Zauberbeutel darf im Anschluss an den Kurs selbstverständlich mit nach Hause genommen werden.

Wir bitten Sie außerdem, Ihren Kindern für die Mittagspause etwas zu Essen sowie ausreichend zu Trinken mitzugeben.

● Kurs 9702

Marco Lauer Magic,

Zauberkünstler & Illusionist

Fr. 05.04.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB

EUR 24,00

zzgl. vor Ort eine Materialkostenpauschale in Höhe von EUR 10,00 zu zahlen

Workshop – Sommerferien

Junge vhs

Lirum Larum Löffelstiel! – Zauberkurs

♣ 6 bis 12 Jahre

Was ist denn das für ein seltsamer Name?

Dieser Kurs hat es in sich! Gemeinsam tauchen wir ein, in die faszinierende Welt der Magie. Wir beschäftigen uns nicht nur im Detail mit einigen Zaubertricks und Zaubersprüchen, sondern mixen sogar unseren eigenen magischen Zauberspruch. Zudem gibt's einen Einblick in die magisch-verhexte Zaubershow von Marco Lauer. Mehr Magie an einem Tag kann man nicht mit nach Hause nehmen!

Wir bitten Sie darum, Ihren Kindern für die Mittagspause etwas zu Essen sowie ausreichend zu Trinken mitzugeben.

● Kurs 9703

Marco Lauer Magic,

Zauberkünstler & Illusionist

Fr. 02.08.2024, 10:00 – 15:00 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,

Heimatstube, UG

EUR 20,00 (zzgl. vor Ort eine Materialkostenpauschale in Höhe von EUR 10,00 zu zahlen)

GESCHICHTE UND HEIMATKUNDE

In Kooperation mit Geographie ohne Grenzen e.V. und dem Regionalverband

Führung zum Jubiläumsjahr 50 Jahre Kommunalreform und Regionalverband Saarbrücken

Riegelsberg – das Tor zum Köllertal

Während die Siedlungsgeschichte des Ortsteils Riegelsberg eng mit dem Bergbau verbunden war, war sie im Ortsteil Walpershofen eher durch die Landwirtschaft geprägt. Die Entwicklung des Ortes seit der Gebiets- und Verwaltungsreform steht im Mittelpunkt des Rundganges. Durch Anekdoten, alte Karten, alte Bilder und neue Ansichten soll der Rundgang für Sie zu einem interessanten und erkenntnisreichen Erlebnis werden.

● Kurs 9708

Stephan Lehberger

So. 28.04.2024, 14:30 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Saarbahnhaltstelle

Riegelsberg-Süd gebührenfrei

Anmeldung erforderlich unter www.vhs-saarbruecken.de oder vhsinfo@rvsbr.de

● Kurs 9709

Stephan Lehberger

So. 25.08.2024, 14:30 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Saarbahnhaltstelle

Riegelsberg-Süd gebührenfrei

Anmeldung erforderlich unter www.vhs-saarbruecken.de oder vhsinfo@rvsbr.de

Dozentinnen und Dozenten



MONIKA JUNGFLAISCH

Politik-, Geschichtswissenschaftlerin, Journalistin

» Geschichte und Politik haben mich schon von klein auf interessiert. Was mich jedoch gelangweilt hat, war bloßes Auswendiglernen von Daten. Damit kann ich bis heute nicht viel anfangen. Mich interessieren die Geschichten hinter den Daten und Urkunden. Kurzum, mich interessieren die Menschen, die unsere Vergangenheit gestaltet, durchlebt und auch vieles erlitten haben. Deshalb dreht sich in unserer Geschichtswerkstatt alles darum, wie unsere Vorfahren ihren Alltag gemeistert und besondere (welt-)geschichtliche Ereignisse erlebt haben. Wenn in Berlin die Synagogen gebrannt haben, was passierte zu dieser Zeit vor unserer Haustür? Das ist total spannend und wirft häufig ein neues Licht auf unsere Heimatgeschichte. «

Vormittagskurs**Geschichtswerkstatt Köllertal**

Die Arbeit der Geschichtswerkstatt umfasst Literatur- und Archivrecherche, Ausstellungen und Veröffentlichungen. Sie verfügt über ein umfangreiches Fotoarchiv und gibt in regelmäßigen Abständen das „Köllertaler Jahrbuch“ heraus. In enger Zusammenarbeit mit dem Verein für Industriekultur und Geschichte Köllertal e.V. stehen auch Vorträge und Exkursionen auf dem Programm, die sich der lokalen und regionalen Geschichte widmen. Neue TeilnehmerInnen an der Geschichtswerkstatt sind gerne gesehen, eine wissenschaftliche Vorbildung ist nicht erforderlich. Erwartet werden Interesse an heimatkundlichen Fragen und die Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit an der Erstellung des Köllertaler Jahrbuchs. Informationen bei Monika Jungfleisch unter Fon 06806 2355.

● **Kurs 9712**

Monika Jungfleisch, Politik-, Geschichtswissenschaftlerin, Journalistin
Mi. 11:00 – 12:30 Uhr, 4 Termine
28.02., 17.04., 15.05. und 26.06.2024
Kulturbahnhof Püttlingen
gebührenfrei

GESCHICHTE UND HEIMATKUNDE**Vorstellung Köllertaler Jahrbuch 2023/24**

Seit rund 12 Jahren recherchiert die Arbeitsgemeinschaft Jahrbuch im Verein für Industriekultur und Geschichte im Köllertal e.V. nach all jenen Geschehnissen, die die Menschen in den Gemeinden Heusweiler, Riegelsberg und der Stadt Püttlingen bewegten und bewegen. Im Mittelpunkt des aktuellen Köllertaler Jahrbuch 2023/24 stehen die Gebiets- und Verwaltungsreform 1974, Landwirtschaft

gestern und heute, Gedenken an die Krankenmorde in der NS-Zeit in Püttlingen und die Hexenverfolgung im Köllertal. Dazu finden sich viele weitere markante Geschichten aus der Regionalgeschichte, aus Kultur und Umwelt und über Persönlichkeiten unserer Region. Redaktionsleiterin Monika Jungfleisch wird in die unterschiedlichen Themen des Buchs mit einem Beamervortrag einführen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, mit den Autorinnen und Autoren ins Gespräch zu kommen.

● **Kurs 9713**

Monika Jungfleisch, Politik-, Geschichtswissenschaftlerin, Journalistin/ Geschichtswerkstatt Köllerthal
Fr. 15.03.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Rathaus Riegelsberg, Rathausgalerie
gebührenfrei

LÄNDERKUNDE**PowerPoint-Präsentation****Schriftsteller auf Reisen – Teil 1
Von Tacitus bis Twain – Die
Entwicklung des „Travel Writing“**

Der Referent zeigt, unterlegt mit vielen Bildern und Buchvorschlägen, wie sich die Reiseberichterstattung als Literaturgattung entwickelt hat, beginnend in der Antike über die Seefahrer, Entdecker und Forscher hin zu bekannten Schriftstellern, die das Reisen unter neuen Gesichtspunkten für sich entdeckten. Viele Frauen nutzten ihre Freiheiten zu weiten Reisen und berichteten darüber. Der Referent nennt auch lesenswerte Beispiele im deutschen Sprachraum, zum Beispiel Goethe und Fontane, und geht auch auf einige Sonderlinge ein, die zu lesen ein Vergnügen ist.

● **Kurs 9714**

Werner Michaltzik

Di. 23.04.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
EUR 5,00

PowerPoint-Präsentation**Schriftsteller auf Reisen – Teil 2
Vom „Modern Travel Writing“ zur
„Travel Literature“**

Im 20. Jahrhundert entwickelte sich das „travel writing“ der angelsächsischen Tradition über weniger bekannte Vorreiter wie Thesiger, Fermor und Byron, aber auch bekannte Literatur-Nobelpreisträger wie Steinbeck und Naipaul zur modernen „travel literature“. Für diese neue Literaturgattung steht ihr Begründer Chatwin, aber auch Theroux und Bryson. Deren Leben und Gesamtwerk wird ausführlich, unterlegt mit Bildern und Leseempfehlungen, besprochen.

● **Kurs 9714A**

Werner Michaltzik

Di. 30.04.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
EUR 5,00

PowerPoint-Präsentation**Sylt und Helgoland**

Deutschlands nördlichste Insel, 40 km Sandstrand, 280 km Radwege, 33% Naturschutzgebiete, wenige Einheimische und bis zu 1 Million Gäste – warum ist Sylt als Urlaubsziel so beliebt? Was Sylt seinen Besuchern/-innen bietet, zeigt dieser Bildvortrag: ein lebendig-urbanes Westerland, typisch friesische Dörfer, viel Landschaft und ein weiter Himmel – all das und noch viel mehr Bekanntes und Unbekanntes, verbunden mit vielen Informationen zu Land und Leuten und ergänzt mit einem Ausflug nach Helgoland, Deutschlands einziger Hochseeinsel, die man auch

einmal gesehen haben sollte.

● **Kurs 9715**

Werner Michaltzik

Di. 04.06.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
EUR 5,00

Bildvortrag

**Am Ufer des Eisvogels – Lebensraum
Bach- und Auenlandschaft**

Der Eisvogel ist einer der schönsten Vögel Europas. Er ist in unserer Heimat auf sauberes Wasser und Steilwände an den Bächen angewiesen. In diesem Bildervortrag sehen Sie das Leben der Eisvögel, von der Balz bis zum Ausfliegen der Jungen. Ebenfalls werden seltene Tierarten wie z. B. Wasseramsel, Biber, Schwarzstorch und viele mehr, die hier am Lebensraum Bach und Auenlandschaft leben, in fantastischen Fotos präsentiert. Es sind unvergessliche Augenblicke unserer heimischen Natur.

● **Kurs 9716**

**Bernd Konrad, Mitglied der Gesellschaft
Deutscher Tierfotografen (GDT)**

Do. 21.03.2024, 15:00 – 16:30 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße
gebührenfrei

Videovortrag

Toskana

Die Toskana gehört seit jeher zu den beliebtesten Urlaubszielen Italiens. Der Autor hat in seinem Videofilm in Großformat die Sehenswürdigkeiten der Region wie Pisa, Florenz, Siena und San Gimignano festgehalten – gewürzt durch persönliche Eindrücke und Erlebnisse. Ein Film, der Urlaubsträume weckt.

● **Kurs 9717**

Holger Lohmann

Do. 16.05.2024, 15:00 – 16:30 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße
gebührenfrei

MUNDARTKULTUR

Einzelveranstaltung

Bunter Nachmittag

Vortrag und Gedichte

● **Kurs 9718**

Christel Liesler-Kneip

Do. 20.06.2024, 15:00 – 16:30 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße
gebührenfrei

● **Kurs 9719**

Christel Liesler-Kneip

Do. 06.06.2024, 15:00 – 16:30 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen
gebührenfrei

**PÄDAGOGIK UND
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG**

Elternschule

Vorträge im Rahmen der Elternschule
in Kooperation mit der AWO-Kita in
Riegelsberg

Vortrag

Wege aus der Brüllfalle

Zimmer aufräumen, Hausaufgaben anfangen, nicht zu lange am Computer spielen...Was soll man tun, wenn Kinder nach fünfmaligen Bitten immer noch nicht reagieren? Der Film „Wege aus der Brüllfalle“ von Wilfried Brüning handelt von dem ganz normalen Erziehungsalltag, in dem Eltern immer wieder die Geduld verlieren und dann doch losbrüllen, obwohl sie sich eigentlich vorgenommen hatten ruhig zu bleiben. Das Ergebnis solcher Eskalationen sind weinende oder trotzig

**Dozentinnen und
Dozenten**



WERNER MICHALTZIK

» Jahrgang 1952, pensionierter
Polizeibeamter, reist gerne und
liest viel, mehrsprachig, sammelt
unnützes, aber dennoch interes-
santes Wissen, das er gerne in
Vorträgen weitergibt. «



Kinder und hilflose, frustrierte Eltern, die sich wieder einmal als Versager fühlen. In dem Film mit anschließendem Austausch wird gezeigt

- wie die Brüllfalle funktioniert,
- wieso Kinder auf uns Erwachsene manchmal nicht hören
- und mit welchen Methoden man solchen Situationen, so lösen kann, das Eltern sich mit ihren Entscheidungen wohlfühlen.

● **Kurs 9720**

Susanne Wilhelm, Erziehungswissenschaftlerin, M.A., Systemische Therapeutin (SGST/SG)

Do. 14.03.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies
gebührenfrei

Vortrag

Herausforderndes Verhalten bei Kleinkindern

Immer wieder fallen schon sehr junge Kinder durch Verhalten auf, das für betreuenden Erwachsenen eine Herausforderung darstellt. Die üblichen Erziehungshilfen reichen diesen Kindern mit besonderen Bedürfnissen nicht aus, um ihnen das Einfügen in die Gruppe und den Alltag zu ermöglichen. Das Verhalten der Kinder stellt eine besondere Belastung da und oft bleibt ein Gefühl des Ausgeliefertseins oder der Hilflosigkeit. In dem Workshop schauen wir uns Erklärungsmodelle für das herausfordernde Verhalten an und entwickeln Handlungsstrategien für einen angemessenen Umgang mit den Verhaltensweisen der Kinder, um sich als Erziehender wirkungsvoll zu erleben.

● **Kurs 9721**

Nicole Burkert-Arbogast, Erziehungswissenschaftlerin (M.A.), Systemische Therapeutin & Supervisorin (SGST/SG)

Do. 18.04.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies
gebührenfrei

Workshop

Wirksam Grenzen setzen

In dem Workshop gehen wir zunächst der Frage nach dem Sinn und der Berechtigung von Grenzen nach. Auf dieser Basis aufbauend, überlegen wir dann, was dazu gehört in der Erziehung von Kindern Grenzen wirksam zu setzen. Grenzen machen nur dann Sinn, wenn ihrer Übertretung (logische) Konsequenzen folgen. Wie sehen wertschätzende Konsequenzen aus? Wie kann ein Gespräch mit den Kindern aussehen, das auf Grenzübertretung aufmerksam macht? Ziel des Workshops ist es, mehr Gelassenheit im Umgang mit Regelverletzungen zu erlangen.

● **Kurs 9722**

Susanne Wilhelm, Erziehungswissenschaftlerin, M.A., Systemische Therapeutin (SGST/SG)

Do. 13.06.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies
gebührenfrei

Vortrag

Medienkonsum und Medienerziehung

Medien sind im Familienalltag allgegenwärtig und Kinder sind heutzutage so nebenbei damit konfrontiert, wenn ihre Eltern und Geschwister das Smartphone, das Tablet, den Computer/Laptop nutzen, TV schauen oder Radio hören. Diese elektronischen Medien üben eine Faszination auf Babys, Kleinkinder sowie Kindergartenkinder aus, sie liefern Geräusche und Bilder und das Wischen und Tippen der Smartphones und Tablets begeistert die

Kinder. Mittlerweile gibt es auch spezielle Medien-Angebote für Babys, Kleinkinder und Kindergartenkinder. Doch wie sinnvoll sind diese Medien im Alter von 0 bis 6 Jahren? Der Elternabend informiert über die Medienwahrnehmung und Medienwirkung von Kindern zwischen 0 und 6 Jahren, bietet Hilfestellung bei der Medienerziehung und befasst sich unter anderem mit folgenden Fragen: Wie nutzen Eltern die Medien? Wie können Eltern sinnvolle Regeln für die Mediennutzung mit den Kindern festlegen?

● **Kurs 9723**

Nicole Burkert-Arbogast, Erziehungswissenschaftlerin (M.A.), Systemische Therapeutin & Supervisorin (SGST/SG)

Do. 11.07.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies
gebührenfrei

Vortrag

Erste Hilfe am Kind – der Praxisworkshop

Sie erhalten neben theoretischem Grundwissen vor allem viele praktische Anregungen mit konkreten Übungen an der Kinderpuppe vor Ort.

● **Kurs 9724**

Andreas Gruzca, Rettungsassistent

Do. 29.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies
gebührenfrei

Vortrag**Wir bekommen ein Baby – Lifehacks direkt von der Hebamme für eine entspannte erste Zeit mit dem neuen Familienzuwachs**

Nun beginnt eine faszinierende, ganz schön spannende Zeit als junge Familie. Unsicherheiten und Ängste gehören dazu. Der Vortrag gibt Tipps und Anregungen für einen gelassenen und entspannten Start als junge Familie und ist vollkommen „aus der Praxis“ und „aus dem Leben“. Auch werdende und frischgebackene Großeltern sind an diesem Abend herzlich eingeladen.

● **Kurs 9725**

Annette Marmit,
Hebamme und Beckenbodentrainerin

Do. 11.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies
EUR 5,00

Vortrag**Wie bleibe ich in stressigen Situationen gelassen und ruhig im Umgang mit dem/n Kind/ern?**

Wie agiere ich als Mutter oder Vater in der Erziehung, dass es den Kindern UND mir gut geht. Geht es mir als Mutter oder Vater nicht gut, geht es auch meinen Kindern nicht gut. Deshalb ist es so wichtig, als Eltern, auf unser inneres Gleichgewicht zu achten und so ein ruhiges und starkes Elternteil für unsere Kinder sein zu können.

● **Kurs 9726**

Claudia Verhoeven,
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Do. 16.05.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies
EUR 5,00

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

In dieser Reihe werden grundlegende Aspekte des Lebensalltags reflektiert, hinterfragt und positive Lösungsmöglichkeiten erarbeitet. Dies entwickelt und trainiert soziale Kompetenzen. Frustrationstoleranz, Konfliktfähigkeit und Autonomie werden gestärkt. Sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich wird damit die soziale Integration gefördert und unterstützt und damit auch die individuelle Lebensqualität erhöht.

Exkursion**Auf dem Weg zu mir in der Natur**

Durch achtsames Gehen, Meditation, gezielter Fragen und kleinen Übungen in der Natur, machen wir uns an diesem Tag auf die spannende Suche zu uns selbst. Da wir die Natur als Lehrer miteinbeziehen, können wir die Ruhe, die Gelassenheit und das tiefe Vertrauen, dass alles einen Sinn hat erleben. Die spannendste Reise ist immer noch die Reise zu sich selbst. Ich freue mich auf Euch.

Bitte kleines Picknick für kurze Pause mitbringen. Es wird der „Weg der Liebenden“ gelaufen, mit 1-2 Pausen am Wildniscamp

● **Kurs 9728**

Claudia Verhoeven,
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Sa. 08.06.2024, 10:00 – 15:30 Uhr
Treffpunkt: 1. Parkplatz an Scheune/
Restaurant Neuhaus
EUR 30,00

Dozentinnen und Dozenten

CLAUDIA A. VERHOEVEN
Dozentin für Psychotherapie

» Bei meiner Tätigkeit an der vhs ist es für mich von großer Bedeutung, die Menschen in ihrer Unterschiedlichkeit, so wie sie sind, bedingungslos anzunehmen. Mit Vorträgen, Kursen und Workshops zum Thema Hochsensibilität helfe ich Betroffenen, die positiven Seiten mehr zu leben und mit den „negativen“ Seiten besser umgehen zu lernen. Außerdem ist es mir wichtig, Eltern, Partner, Lehrer, Erzieher, Freunde usw. zu informieren, was Hochsensibilität ist, und so mehr Verständnis zu erreichen. Des Weiteren biete ich verschiedene Entspannungskurse und Workshops für mehr Gelassenheit an. Gerade in unserer heutigen schnelllebigen Zeit sowie in der momentanen Krisensituation ist es wichtiger denn je, ruhig und gelassen zu bleiben. Ich freue mich, Sie begleiten zu dürfen, auf dem Weg zur inneren Ruhe. «

RECHT- UND VERBRAUCHERSCHUTZ

Vortrag

Energetische Gebäudesanierung, Altbausanierung

Jede:r BesitzerIn eines älteren Hauses weiß, dass in gewissen Zeitabständen Erneuerungsmaßnahmen am Haus vorgenommen werden müssen. Hinzu kommen manchmal auch größere Umbaumaßnahmen oder Anbauten, um das Haus veränderten Wohnbedürfnissen anzupassen. All diese Maßnahmen bieten gleichzeitig eine gute Gelegenheit, den Heizenergiebedarf des Hauses deutlich zu senken. Dabei sollte man sich nicht mit Mindestanforderungen zufrieden geben, sondern alle Potenziale zum Energiesparen nutzen, sagen die Energieberater der Verbraucherzentrale. So ist es möglich, den Heizenergie-Verbrauch um bis zu 80 Prozent zu reduzieren. Reinhard Schneeweiß, Energieberater der Verbraucherzentrale, erläutert, welche Maßnahmen im Einzelnen durchgeführt werden können, angefangen mit der Wärmedämmung, neuen Fenstern, effizienter Heizungstechnik bis zur Nutzung der Sonnenenergie. Darüber hinaus werden auch kritische Bereiche dargestellt, welchen man bei der Sanierung besondere Aufmerksamkeit widmen sollte. Neben energetischen Gesichtspunkten werden auch Förderprogramme vorgestellt.

● Kurs 9730

Reinhard Schneeweiß, Dipl.-Ingenieur, Architekt, Energieberater bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Di. 12.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock gebührenfrei

Anmeldung erbeten bei der Verbraucherzentrale, Fon 0681 5008915 oder per Mail an vz-saar@vz-saar.de

Vortrag

Steckersolar – Balkonkraftwerke

Steckersolargeräte, auch oft „Balkonkraftwerke“ genannt, sind die moderne Antwort auf die steigenden Anforderungen an saubere Energie. Sie nutzen die Kraft der Sonne, um Strom zu erzeugen, der im besten Fall direkt vor Ort genutzt werden kann. Die kompakten Anlagen sind nicht nur umweltfreundlich, sondern können auch langfristig zu erheblichen Ersparnissen bei den Energiekosten führen. Diese Veranstaltung richtet sich an alle Interessierten, die darüber nachdenken, ihre Energieversorgung nachhaltiger zu gestalten. Reinhard Schneeweiß, Architekt und Energieberater der Verbraucherzentrale Saarland e.V. informiert für wen solche Anlagen geeignet sind, mit welchen Kosten man rechnen muss, was es bringt und worauf man bei Anschaffung, Installation und Betrieb achten sollte.

● Kurs 9731

Reinhard Schneeweiß, Dipl.-Ingenieur, Architekt, Energieberater bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Di. 07.05.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock gebührenfrei

Anmeldung erbeten bei der Verbraucherzentrale, Fon 0681 5008915 oder per Mail an vz-saar@vz-saar.de



Online-Kurs

Fördermittel für energetische Gebäudesanierung und Heizungserneuerung – Wege durch den Förderdschungel

Steigende Energiekosten veranlassen viele Hausbesitzer:innen über energetische Gebäudesanierungen und Heizungserneuerungen nachzudenken. Doch wie schaffen sie es, die dafür notwendigen Investitionen zu stemmen? Hierbei hilft die Bundesregierung mit Förderprogrammen. Es gibt Kredit- und Zuschussprogramme, Förderprogramme zur energieeffizienten Sanierung oder zur Nutzung erneuerbaren Energien, zur Dämmung, zum Austausch der Fenster, zur Optimierung von Heizungsanlagen und zur Baubegleitung. Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale behandelt Fragestellungen wie: Wer kann eine Förderung beantragen? Was bedeuten die technischen Mindestvoraussetzungen? Können mehrere Förderprogramme gleichzeitig genutzt werden? Wann, wo und wie können Anträge gestellt werden? Mit diesem Vortrag soll den EigenheimbesitzerInnen der Weg durch den Förderdschungel erleichtert werden.

● Kurs 9732

Cathrin Becker, Dipl.-Ing. (FH), Energieberaterin bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Do. 11.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
online gebührenfrei

Anmeldung unter www.verbraucherzentrale-saarland.de/veranstaltungen

Vortrag Ergonomie am PC-Arbeitsplatz zu Haus und am Arbeitsplatz im Unternehmen

Haben Sie auch schlechte Laune nach der PC-Arbeit, haben Verspannungen und Schmerzen beim Laufen? Sind Ihre Finger am Abend unbeweglich, der Nacken steif? Sitzen Sie etwa bei PC-Heimarbeit am Küchentisch oder auf dem Wohnzimmer-Sofa? Das kann sich alles schnell zum Besseren wenden, wenn Sie unseren Ergonomie-Vortrag besuchen und allein-gefährdete Verhaltensmuster ändern.

● Kurs 9735

Rolf Weber, Dipl.-Ing. Arbeitsschutz- und Arbeitssicherheitsexperte

Di. 09.04.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
gebührenfrei

Vortrag Sicherheit und Gefahren bei der Gartenarbeit

Eigentlich eine ganz profane einfache Arbeit, oder? Haben Sie beim Graben feste durchtrittssichere Schuhe an? Verwenden Sie elektrische Heckenscheren mit FI-Schalter? Hat Ihre Heckenschere einen Astabweiser? Verwenden Sie beim Hoch-Entasten eine standfeste Leiter mit breiten Füßen? Allesamt bergen diese und andere Arbeiten Gefahren, denen man begegnen kann. Das „gewusst wie“ (und noch viel mehr) erfahren Sie bei diesem Vortrag.

● Kurs 9736

Rolf Weber, Dipl.-Ing. Arbeitsschutz- und Arbeitssicherheitsexperte

Di. 18.06.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
gebührenfrei

Vortrag Selbstbestimmt vorsorgen – Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Es kann jeden treffen! Ein Unfall oder eine schwere Krankheit kann einen Menschen in die Situation bringen, dass er für sich keine rechtlich wirksamen Entscheidungen mehr treffen kann. Nicht automatisch dürfen Angehörige die gesetzliche Vertretung übernehmen. Rechtzeitige Vorsorge durch die Erstellung einer Vollmacht/Betreuungsverfügung ist daher sinnvoll, damit auch in einer solchen Situation Ihre Wünsche und Vorstellungen beachtet werden. Zu diesem Thema informiert die Betreuungsbehörde des Regionverbandes Saarbrücken, in Kooperation mit der vhs Riegelsberg.

● Kurs 9737

Di. 05.03.2024, 17:00 – 18:30 Uhr
gebührenfrei
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock

Vortrag Sicher Wohnen – Schutz vor Einbruchsdiebstahl

Die kriminalpolizeiliche Beratungsstelle informiert Sie im Rahmen eines Vortrags, wie Sie mit technischen Maßnahmen Ihr Haus oder Ihre Wohnung einbruchhemmend nachrüsten können und gibt wichtige Verhaltenshinweise um Einbrüche zu verhindern.

● Kurs 9738

Referent d. Landespolizeipräsidiums

Mo. 11.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 118, 1. Stock
gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten



ROLF WEBER
Dipl.-Ing. Arbeitsschutz- und
Arbeitssicherheitsexperte

» Rolf Weber, gelernter und studierter Nachrichtentechniker, ehem. Führungskraft der Feuerwehr, Sicherheitsbeauftragter, Bürgerberater der Feuerwehr Riegelsberg. Ich freue mich auf lebendige Wissensvermittlung. «

FREMDSPRACHEN**Englisch****Vormittagskurs****Englisch – Niveau B1**

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die über Grundkenntnisse der englischen Sprache verfügen und ihre Sprech- und Hörfähigkeiten verbessern möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung des Wortschatzes und des flüssigen Sprechens in Alltagssituationen, auch unter Verwendung von Audio- und Videomaterial. Grammatikthemen wie Present Simple und Continuous, Past Tenses und Future Tenses werden ebenfalls behandelt. Lehrbuch: Empower Second Edition B1 (Student`s Book mit Ebook)

● **Kurs 9739****Francesca Bertelli**

Mi. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 06.03.2024, 15 Termine
Riegelsberghalle, Vereinsraum
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Vormittagskurs**Englisch – Niveau B2**

Ohne Englisch kommt man heute kaum noch aus – sowohl im Privatleben als auch im Beruf. Deshalb sind sichere und fortgeschrittene Englischkenntnisse sehr wichtig. Mit diesem Kurs frisken Sie Ihr Englisch auf und heben es auf die nächste Stufe. Wir werden multimediales Material, Audio-, Video- und schriftliche Texte verwenden und das Sprechen fördern, um die Kommunikationsfähigkeit zu verbessern. Gleichzeitig werden wir auch fortgeschrittene Grammatikthemen wie Konditionalverben, Modalverben, Satzbau und vieles mehr behandeln. Lehrbuch: Headway: Intermediate. Student`s Book Part B with Online

Practice, ISBN-13: 9780194529228

● **Kurs 9741****Francesca Bertelli**

Mi. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 06.03.2024, 15 Termine
Riegelsberghalle, Vereinsraum
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Französisch**Abendkurs****Französisch Konversation B1/B2**● **Kurs 9743****Patricia Neises**

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 27.02.2024, 15 Termine
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Vormittagskurs**Französisch Konversation
Niveau B2/C1**● **Kurs 9744****Patricia Neises**

Do. 10:00 – 11:30 Uhr
ab 29.02.2024, 15 Termine
Riegelsberghalle, Vereinsraum
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Italienisch**Abendkurs****Italienisch A1 Stufe 3**

Lehrbuch: Con piacere A1 neu,
Verlag Klett-Langenscheidt,
ISBN: 978-3-12-525201-1

● **Kurs 9745****Ilaria Pusceddu**

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 28.02.2024, 15 Termine
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

**Dozentinnen und
Dozenten**

MARCO LAUER
Zauberkünstler & Illusionist

» Komm, lass uns zaubern!
Seit meinem sechsten Lebensjahr
fasziniert und fesselt mich die Zau-
berkunst im wahrsten Sinne des
Wortes. Angefangen hat alles ganz
klassisch mit dem ersten Zauberk-
kasten. Zauberkunst ist mehr als
Täuschung und Illusion. Zauberk-
kunst ist eine internationale Spra-
che, die jeder versteht: die Sprache
des Staunens. Ob Groß oder Klein,
Jung oder Alt und egal welcher
Herkunft – Zauberkunst verbindet!
Genau dieses Gefühl möchte ich
durch meine Kurse transportieren
und hinaus in die Welt tragen. Und
wer weiß, vielleicht hat Dich ja
auch schon bald das Zauberfieber
gepackt! «

Spanisch

Abendkurs

Spanisch für den Urlaub – Anfänger

Dieser Kurs ist für Anfänger konzipiert, es wird mit dem Spanisch-Lehrbuch „Vivan las Vacaciones!“ gearbeitet. Dabei werden wir uns mit dem Basisvokabular, den Redewendungen und den alltäglichen Situationen auseinandersetzen und diese im Unterricht auch simulieren. Großer Wert wird bei diesem Kurs darauf gelegt, dass alle Teilnehmenden zu Wort kommen und dass der kulturelle Aspekt vermittelt wird.

● Kurs 9747

Nicolas Schütt

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 04.03.2024, 15 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

Spanisch für den Urlaub – leicht Fortgeschrittene

Dieser Kurs wendet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Auch hier wird mit dem Lehrbuch „Vivan las Vacaciones“ gearbeitet, allerdings ab der Mitte des Buches.

● Kurs 9748

Nicolas Schütt

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr

ab 04.03.2024, 15 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

TEXTILES GESTALTEN

Nähen

Abendkurs

Flexibel und bunt, für jeden etwas dabei – Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Gemeinsam nähen wir Ihre Lieblingsstücke. Für Nähanfänger geht es um die Vermittlung von Grundkenntnissen im Nähen und Zuschneiden sowie um die Einführung in den Umgang mit der Nähmaschine. Für Fortgeschrittene gibt es Hilfe und Tipps bei Projekten. Es kann genäht werden was gefällt, Kinder- und/oder Erwachsenenbekleidung, Taschen oder Deko.

Mitzubringen sind Nähmaschine und ein Projekt mit dazu gehörigem Material.

● Kurs 9750B

Barbara Schmiedel,
Goldschmiedemeisterin

Do. 18:00 – 20:15 Uhr

ab 29.02.2024, 8 Termine

Mehrgenerationentreff der Gemeinde Riegelsberg

24 UST, EUR 79,00

Wochenendkurs

Flexibel und bunt, für jeden etwas dabei – Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Gemeinsam nähen wir Ihre Lieblingsstücke. Für Nähanfänger geht es um die Vermittlung von Grundkenntnissen im Nähen und Zuschneiden sowie um die Einführung in den Umgang mit der Nähmaschine. Für Fortgeschrittene gibt es Hilfe und Tipps bei Projekten. Es kann genäht werden was gefällt, Kinder- und/oder Erwachsenenbekleidung, Taschen oder Deko.

Mitzubringen sind Nähmaschine und ein

Dozentinnen und Dozenten



FRANCESCA BERTELLI
Dozentin für Englisch

» Nachdem ich mein Studium in Florenz beendet hatte, zog ich nach New York City, das dann für fünf- und zwanzig Jahre meine Heimatstadt wurde. Ich habe eine echte Leidenschaft für das Unterrichten und liebe es, mein Wissen über die englische Sprache sowie die Kultur und Geschichte der englischsprachigen Länder weiterzugeben. In meinem Unterricht verwende ich eine Vielzahl von Medien, von Kursbüchern über Zeitungsartikel bis hin zu Videos und Audios, wobei ich immer den besten Weg finde, jede Unterrichtsstunde engagiert und angemessen auf jeden Teilnehmer abzustimmen. Ihre Verbesserungen sind mein Erfolg, und ich bin sehr stolz darauf, Ihre Sprachkenntnisse auf das nächste Niveau zu bringen. «

Projekt mit dazu gehörigem Material.

● Kurs 9750C

Barbara Schmiedel,
Goldschmiedemeisterin

Sa. 02.03.2024, 15:00 – 20:00 Uhr

So. 03.03.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

Mehrgenerationentreff der Gemeinde
Riegelsberg

24 UST, EUR 49,00

● Kurs 9750D

Barbara Schmiedel,
Goldschmiedemeisterin

Sa. 06.04.2024, 15:00 – 20:00 Uhr

So. 07.04.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

Mehrgenerationentreff der Gemeinde
Riegelsberg

24 UST, EUR 49,00

● Kurs 9750E

Barbara Schmiedel,
Goldschmiedemeisterin

Sa. 04.05.2024, 15:00 – 20:00 Uhr

So. 05.05.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

Mehrgenerationentreff der Gemeinde
Riegelsberg

24 UST, EUR 49,00

● Kurs 9750F

Barbara Schmiedel,
Goldschmiedemeisterin

Sa. 25.05.2024, 15:00 – 20:00 Uhr

So. 26.05.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

Mehrgenerationentreff der Gemeinde
Riegelsberg

24 UST, EUR 49,00

Stricken und Häckeln

Abendkurs

Stricken und Häkeln – kreativ und meditativ

Rund, eckig, dreidimensional – alles was sich häkeln oder stricken lässt, vom

Erlernen der Grundlagen bis zum Erstellen aufwendiger Teile – all das ist in diesem Kurs möglich. Kleidung, Tiere/Figuren, Decken und vieles mehr: Verrücktes und Praktisches, Traditionelles und Modernes warten auf Verwirklichung. Fragen zum Kurs gerne vorab an die Kursleiterin unter Fon 06806 45681 oder le-bec@gmx.de.

● Kurs 9752A

Barbara Schnabel

Do. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 29.02.2024, 4 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock

8 UST, EUR 35,00

● Kurs 9752B

Barbara Schnabel

Do. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 11.04.2024, 5 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock

10 UST, EUR 44,00

● Kurs 9752C

Barbara Schnabel

Do. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 13.06.2024, 5 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock

10 UST, EUR 44,00

KREATIVES GESTALTEN

Junge vhs

Mucklwerkstatt Holzkurs

♿ ab 8 Jahren

„Späne fallen, Nägel knallen, die Muckl freut's, niemand bereut's.“

Hier in der Holzwerkstatt lernen Kinder den kreativen und handwerklichen Umgang mit dem wunderschönen Werkstoff Holz. Sie werden an die gängigen Handwerkzeuge wie Hammer, Bohrer und

Laubsäge, sowie Arbeitstechniken wie Nageln, Schrauben und Kleben herangeführt und mit Begeisterung lernen, wie toll es ist, eigene Spielsachen, Objekte, Dekorationen etc. zu erstellen und Projekte erfolgreich zu Ende zu führen. Ziel ist es, durch das Arbeiten mit den Händen die Belohnungszentren des Gehirns durch kognitive Anstrengung, Konzentration und die Freude, die die Kinder an Ihrer Werkaufgabe haben, zum Leuchten zu bringen. Dies wirkt sich stressreduzierend und allgemein positiv auf die Entwicklung des Kindes aus in einer Zeit der Entfremdung und allgemeinen Reizüberflutung.

● Kurs 9753

Marion Bär, Mari`s Mucklwerkstatt

Mi. 17:00 – 18:30 Uhr

ab 05.06.2024, 5 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Werkraum 1

10 UST, EUR 50,00 (zzgl. Kosten f. Material, EUR 20,00 - 25,00, vor Ort zu bezahlen)

Junge vhs

Kinder basteln Nagelbilder aus Holz

♿ ab 6 Jahre

Für die Nagelbilder aus Holz nutzen wir Trägerplatten, die die Kinder mit Nägeln und bunten Fäden dekorieren können. Dabei können sich die Kinder verschiedene Motive über Mal- und Nagelvorlagen aussuchen und sich dann nach Herzenslust im Hämmern üben und Ihre Bilder nach Lust und Laune bunt gestalten.

● Kurs 9754

Marion Bär, Mari`s Mucklwerkstatt

Mi. 17.07.2024, 17:00 – 18:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Werkraum 1

EUR 10,00 (zzgl. Kosten f. Material, vor Ort zu bezahlen)

Junge vhs**Mari's Mucklwerkstatt**

Für die Nagelbilder aus Holz nutzen wir Trägerplatten, die die Kinder mit Nägeln und bunten Fäden dekorieren können. Dabei können sich die Kinder verschiedene Motive über Mal- und Nagelvorlagen aussuchen und sich dann nach Herzenslust im Hämmern üben und Ihre Bilder nach Lust und Laune bunt gestalten.

● Kurs 9754A

Marion Bär, Mari's Mucklwerkstatt

Mi. 31.07.2024, 17:00 – 18:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Werkraum 1
EUR 10,00 (zzgl. Kosten f. Material, vor Ort zu bezahlen)

Junge vhs**Mucklwerkstatt Holz – Kinder basteln Blumenstecker aus Holz**

✳ ab 8 Jahre

Kinder lernen den Umgang mit der Laubsäge. Dabei können sie sich verschiedene Motive über Vorlagen aussuchen, sei es Blumen, Tiere oder Autos etc. und diese aus weichem Holz aussägen. Im Anschluss können die Motive je nach Lust und Laune farblich gestaltet werden bevor sie mit einem Rundstab versehen werden, um sie zu Hause in die Blumen zu stecken.

● Kurs 9754B

Marion Bär, Mari's Mucklwerkstatt

Mi. 24.07.2024, 17:00 – 18:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Werkraum 1
EUR 10,00 (zzgl. Kosten f. Material, vor Ort zu bezahlen)

● Kurs 9754C

Marion Bär, Mari's Mucklwerkstatt

Mi. 07.08.2024, 17:00 – 18:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule

Riegelsberg, Werkraum 1
EUR 10,00 (zzgl. Kosten f. Material, vor Ort zu bezahlen)

BILDENDE KUNST**Abendkurs****Faszination Aquarell für Anfänger und Fortgeschrittene**

Die Aquarelltechnik ermöglicht uns sowohl schnell und spontan als auch vielschichtig und genau zu arbeiten. Mittels Vorlagen oder frei, fangen wir Farben und Stimmungen ein und lassen uns vom Prozess leiten. Sie lernen, die Formen zu erfassen und Licht und Schatten zu setzen. Sie erfahren alles über den Einsatz der Farben und werden unterschiedliche Gestaltungsmöglichkeiten kennenlernen. Fotovorlagen können mitgebracht werden. Alltagsgegenstände und Fundstücke aus der Natur dienen uns als Anschauungsmaterial und sind gleichzeitig auch Ausgangspunkt für unsere künstlerischen Experimente. Informationen vorab unter Fon 06806 3321.

● Kurs 9755

Brigitte Weiland,**Dipl.-Designerin & freie Künstlerin (BBK)**

Di. 18:30 – 20:30 Uhr
ab 27.02.2024, 8 Termine
Malschule und Kreativwerkstatt Atelier Mo 21 UST, EUR 68,00

Vormittagskurs**Pastell am Vormittag**

Pastellmalerei, ein Medium zwischen Zeichnen und Malen. Mit meiner Unterstützung und durch die einfache Handhabung ist es relativ leicht für Sie von Anfang an schöne Ergebnisse zu erzielen. Wir malen mit hochwertigen Pastellkreiden auf speziell dafür geeignetem Papier. Informationen vorab unter

Dozentinnen und Dozenten**BRIGITTE WEIAND****Dozentin für Malen und Zeichnen**

» Ich bin Diplom-Designerin und freie Künstlerin und arbeite seit 1998 als Dozentin bei der vhs Regionalverband Saarbrücken. Neben meiner eigenen künstlerischen Arbeit liebe ich es, mit meinen Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern in der Gruppe zu arbeiten. Zu sehen, wie sich die eigene „malerische Handschrift“ bei ihnen entwickelt, erfreut und fasziniert mich immer wieder. Wer malt und zeichnet, sieht auch seine Umwelt mit neuen, anderen Augen. Plötzlich werden Farben und Formen aktiv wahrgenommen. Das zu vermitteln und dabei zu unterstützen, ist mein Anliegen und meine Passion in meinen Kursen. «

Fon 06806 3321.

● **Kurs 9756**

Brigitte Weiland,

Dipl.-Designerin & freie Künstlerin (BBK)

Mi. 09:30 – 11:00 Uhr

ab 06.03.2024, 4 Termine

Malschule und Kreativwerkstatt Atelier Mo 8 UST, EUR 26,00 (zzgl. EUR 8,00 Materialkosten die bar vor Ort zu entrichten sind)

Workshop

Die Collage:

Zufall, Spiel und Experiment

Ab jetzt wird nichts mehr weggeworfen! Wir sammeln Papierreste, Prospekte und alte Bücher und erfinden damit spielerisch neue Bildwelten. Schneiden, reißen, kombinieren, schichten und trennen – unserer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. So begegnen sich verrückte Wesen, surreale Räume und poetische Augenblicke. Kleine Übungen zur Komposition und Bildgestaltung wecken unsere Experimentierfreude und Kreativität. Informationen vorab unter Fon 06806 3321

Bitte vorher sammeln und mitbringen: Fotos, Zeitschriften, Prospekte, alte Bücher (z. B. Tier-, Pflanzenlexikon), Plakate, Illustrationen, unterschiedliche Papiere, auch gebrauchte (z. B. Packpapier, Transparent-, Geschenkpapier); Zeichenpapier DIN A3, Bleistift, Cutter, Schere, Nagelschere, Lineal, Klebestift, Buntstifte, Wasser- oder Acrylfarben falls vorhanden, Pinsel.

● **Kurs 9757**

Brigitte Weiland,

Dipl.-Designerin & freie Künstlerin (BBK)

Mi. 18:00 – 20:00 Uhr

ab 06.03.2024, 4 Termine

Malschule und Kreativwerkstatt Atelier Mo 11 UST, EUR 34,00

Abendkurs

Experimentelles Gestalten

In diesem Kurs werden traditionelle Techniken mit außergewöhnlichen Materialien und Werkzeugen kombiniert. Vom experimentellen Schablonendruck über Roll- und Tupftechniken bis hin zu Tricks der fotorealistischen Malerei lernen Sie viele Techniken kennen und erschaffen neben klassischen Kunstwerken auch jahreszeitliche Dekorationen. Alle Materialien sind vorhanden und dazu eine Dozentin, die Sie mit Charme, Witz und einer gehörigen Portion künstlerischer Leidenschaft anstecken und begleiten wird. Kunsthistorische Geschichten zu den einzelnen Techniken, Kunstepochen und Künstlern werden diesen Kurs beleben.

Malkittel oder Kleidung, die bunt werden darf, wird empfohlen.

● **Kurs 9758**

Tatjana Freiler, Freie Künstlerin,
www.keshyana.de

Mi. 18:00 – 20:15 Uhr

ab 28.02.2024, 6 Termine

Kunst- und Kreativstudio Kopali
18 UST, EUR 48,00 (36,00)

Schmuck

Workshop in den Sommerferien

Junge vhs

Schmuck selbst entwerfen und herstellen

👤 **ab 8 Jahre**

Ein Schmuckstück nach eigenen Ideen und Vorstellungen entwerfen. Es stehen verschiedene Materialien zur Verfügung. *Bitte eine kleine Stoffunterlage mitbringen! Werkzeug wird gestellt.*

● **Kurs 9759**

Eva Hentges

Di. 23.07.2024, 16:00 – 17:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten, die bar vor Ort zu entrichten und abhängig vom jeweiligen Schmuckstück sind)

● **Kurs 9759A**

Eva Hentges

Di. 20.08.2024, 16:00 – 17:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten, die bar vor Ort zu entrichten und abhängig vom jeweiligen Schmuckstück sind)

Workshop

Schmuck selbst entwerfen und herstellen für Erwachsene

Entwerfen Sie ein Schmuckstück nach Ihren eigenen Ideen und Vorstellungen. Es stehen verschiedene Materialien zur Verfügung wie Glas- und Metallperlen, Polaris, versilberte Elemente u.v.m. *Bitte eine kleine Stoffunterlage mitbringen! Werkzeug wird gestellt.*

● **Kurs 9759C**

Eva Hentges

Di. 23.07.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten, die bar vor Ort zu entrichten und abhängig vom jeweiligen Schmuckstück sind)

● **Kurs 9759D**

Eva Hentges

Di. 20.08.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten, die bar vor Ort zu entrichten und abhängig vom jeweiligen Schmuckstück sind)

Floristik

Workshop

Flowerhoop im Frühling mit bunten Trockenblumen

Gemeinsam binden wir einen Flowerhoop. Als Grundlage dient ein Jutering in 30cm Durchmesser. Dieser kann dann geschützt im Außenbereich (Haustür) oder als Wanddeko genutzt werden.
Wenn möglich Heißklebepistole und Schere mitbringen.

● Kurs 9760

Judith Niedzballa

Do. 07.03.2024, 17:00 – 18:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Werkraum 1
EUR 10,00 (zzgl. EUR 15,00 Material)

● Kurs 9761

Judith Niedzballa

Do. 14.03.2024, 17:00 – 18:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Werkraum 1
EUR 10,00 (zzgl. EUR 15,00 Material)

● Kurs 9762

Judith Niedzballa

Do. 11.04.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Werkraum 1
EUR 10,00 (zzgl. EUR 15,00 Material)

Workshop

Metallkerzenständer mit Trockenblumen

Gemeinsam gestalten wir einen Kerzenständer mit Trockenblumen.
Wenn möglich Heißklebepistole und Schere mitbringen

● Kurs 9763

Judith Niedzballa

Do. 07.03.2024, 19:00 – 20:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule

Riegelsberg, Werkraum 1
EUR 12,00 (zzgl. EUR 15,00 Material inkl. Kerze, Ständer und Blumen)

● Kurs 9764

Judith Niedzballa

Do. 14.03.2024, 19:00 – 20:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Werkraum 1
EUR 12,00 (zzgl. EUR 15,00 Material)

Junge vhs

Salzteiganhänger mit gepressten Blumen

Gemeinsam stellen wir einen Salzteig her und formen daraus Anhänger, die mit gepressten Blumen verziert werden. Die Anhänger werden dann zu Hause fertig gebacken.

Wenn möglich ein paar gepresste Pflanzen/Blumen, ein Nudelholz und ein Glas als Ausstechform mitbringen.

● Kurs 9765

Judith Niedzballa

Do. 11.04.2024, 16:30 – 18:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Werkraum 1
EUR 6,00

GESUNDHEITSBILDUNG

Ernährung

Vortrag

Gesunder Darm durch gesunde Ernährung

Auf Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) erläutert die Ernährungsberaterin, wie Verdauungsprobleme und dadurch hervorgerufene Beschwerden und Krankheiten mit Hilfe von Nahrungsmitteln beseitigt werden können und wie man nachhaltig Krankheiten vorbeugen kann. Nahrungsmittel haben in der

Dozentinnen und Dozenten



TATJANA FREILER
Freie Künstlerin

» In meinen Kursen verbinde ich traditionelle Techniken mit außergewöhnlichen Materialien und Werkzeugen. Vom experimentellen Schablonendruck über Roll- und Tupftechniken bis hin zu Tricks der fotorealistischen Malerei lernen die TeilnehmerInnen viele neue Techniken kennen. Dabei stehen Spaß und Freude am künstlerischen Gestalten im Vordergrund. Gleichzeitig möchte ich mit kunsthistorischen Geschichten zu den einzelnen Techniken, Kunstepochen und Künstlern in meinen Kursen wichtiges Hintergrund- und Fachwissen vermitteln. «

chinesischen Medizin eine besondere Bedeutung und werden wie eine Medizin betrachtet und daher gezielt zur Krankheitsvorbeugung oder zur Linderung von Beschwerden eingesetzt. Im Zentrum der Ernährungslehre nach TCM befindet sich der Darm als das wesentliche Organ für Wohlbefinden und Gesundheit.

● **Kurs 9768**

Jutta Bohlmann, Ernährungsberaterin

Mi. 20.03.2024, 19:00 – 21:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
EUR 5,00

Entspannung, Bewegung und Stressbewältigung

Abendkurs

Dem Stress die Stirn bieten – Workshop zur Stressprävention und Stressbewältigung

Der Workshop richtet sich an erwachsene Personen, die unter Stress und hohen Anforderungen im Alltag bereits leiden oder Personen, die einer stressbedingten Überforderung vorbeugen möchten. Er zielt darauf ab, das Wissen der Teilnehmenden zu erweitern und praktische Möglichkeiten aufzuzeigen, die persönliche Stressbewältigung zielführender zu gestalten. Die Teilnehmenden bekommen einen Einblick wie man handlungskompetenter mit sich umgehen und eigenen Belastungen, die nicht ausgeschaltet werden können, mit geeigneten Methoden und Techniken begegnen kann. Durch Selbstreflexion und dem Auseinandersetzen mit persönlichen Themen werden Voraussetzungen geschaffen, das Gelernte auch langfristig umsetzen zu können und damit seinen eigenen Stresskreislauf durchbrechen zu können.

Bitte Matte, Decke, ggf. Kopfkissen

und Schreibmaterial mitbringen sowie bequeme Kleidung mit warmen Socken anziehen!

● **Kurs 9769**

Manuela Rommel-Jost, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Entspannungstrainerin

Mo. 18:00 – 20:30 Uhr
ab 08.04.2024, 6 Termine
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Meditationsraum
20 UST, EUR 61,00

Abendkurs

Auf dem Weg zu mir mit Meditation

Was sind meine Werte, was sind Konditionierungen und wie kann ich das eine vom anderen unterscheiden? Das werden wir in diesem Kurs gemeinsam erarbeiten, um mehr zu uns selbst zu finden. Durch verschiedene Fragen und anschließender Meditation werden wir gemeinsam das Annehmen und Loslassen praktizieren. *Bequeme Kleidung und eine Unterlage zum Schreiben sind zu empfehlen.*

● **Kurs 9770**

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mi. 18:30 – 20:30 Uhr
ab 17.04.2024, 6 Termine
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Meditationsraum
16 UST, EUR 67,00

Workshop

Morgenroutine – Der perfekte Start in einen stressfreien Tag

Meist hat der Tag erst begonnen und der Stress hat uns schon fest im Griff. Wir quälen uns aus dem Bett, den Kopf schon voller Sorgen und ToDo's, in aller Hektik frühstücken und gefühlt sind 100 Dinge gleichzeitig zu erledigen, um nicht zu spät zur Arbeit zu kommen. Eine

Dozentinnen und Dozenten



MANUELA ROMMEL-JOST
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Entspannungstrainerin

» Als Heilpraktikerin für Psychotherapie und Entspannungstrainerin arbeite ich in eigener Praxis und begleite Menschen psychotherapeutisch in schwierigen Lebenssituationen. Viele psychische und körperliche Erkrankungen verstärken sich durch Stress, Überforderung, andauernde Belastungen und fehlende ausgleichende Aktivitäten oder werden dadurch unter Umständen sogar ausgelöst. Mir ist es wichtig, diese Zusammenhänge nicht nur in meiner Praxis, sondern auch in allen meinen Kursen vermitteln zu können sowie unterschiedliche Methoden und Entspannungsverfahren aufzuzeigen, solch einen Stresskreislauf durchbrechen zu können. zeigen. «

Morgenroutine sorgt für ein hohes Maß an Wohlbefinden und ist die perfekte Basis für einen gelungenen Tag mit mehr Leichtigkeit. In diesem Workshop werden verschiedene Übungen vorgestellt, die dabei helfen produktiver, motivierter und gelassener in den Tag zu starten, so dass sich jeder seine individuelle Morgenroutine selbst zusammenstellen kann.

Bitte bequeme Kleidung tragen sowie Yogamatte und dicke Socken mitbringen.

● Kurs 9771

Anja Altmeyer,

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Do. 14.03.2024, 18:00 – 20:00 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Meditationsraum

EUR 14,00

Workshop

Abschalten, zur Ruhe kommen und erholsam schlafen – mit einem individuellen Abend

Eine bewusste Abendroutine sorgt für innere Ruhe und einen besseren Schlaf, um die Hektik des Tages nicht mit in die Nacht zu nehmen. Gleichzeitig ist sie die perfekte Vorbereitung auf einen gelingenden nächsten Tag. In diesem 2 Std. Workshop werden Routinen ausprobiert, die helfen, den Abend entspannt ausklingen zu lassen und die Gedanken zu entschleunigen.

Bitte bequeme Kleidung tragen sowie Yogamatte und dicke Socken mitbringen.

● Kurs 9772

Anja Altmeyer,

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Do. 11.04.2024, 18:00 – 20:00 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Meditationsraum

EUR 14,00

Workshop

Einführung in die XP-Entspannung – eine schnell wirksame Methode bei negativen Emotionen und Gedanken

Stress begegnet uns heute überall in verschiedenen Formen z. B. am Arbeitsplatz, innerhalb der Familie und sogar im Urlaub. Meist zeigt er sich dann als körperliche Anspannung, innere Unruhe, Schlaflosigkeit oder sogar als Angst oder Panik. Die XP-Methode ist eine wirksame und bewährte Entspannungsmethode, die ihre Wirkkraft aus der modernen Psychologie, der aktuellen Hirnforschung und alten Weisheitslehren zu einer kraftvollen Übung zusammensetzt. Sie eignet sich zum schrittweisen Abbau belastender Gedanken und Gefühle als Methode zur Selbsthilfe, um insgesamt gelassener mit Stress umzugehen. Dieser 2 stündige Workshop richtet sich an gesunde, psychisch stabile Menschen.

● Kurs 9773

Anja Altmeyer,

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mi. 15.05.2024, 18:00 – 20:00 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 103, 1. Stock

EUR 14,00

BEWEGUNG UND FITNESS

Abendkurs

Wecke und entdecke deinen Beckenboden! Effektives Beckenbodentraining – alles andere als langweilig!

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die ein tieferes Bewusstsein für die Kraft und Energie in ihrem Beckenboden entwickeln wollen, um ihn einerseits zu stärken, andererseits vor Überbelastung zu bewahren. Mit abwechslungsreichen, motivierenden Übungen und wertvollen

Dozentinnen und Dozenten



ANNETTE MARMIT

Hebamme und Beckenbodentrainerin

» Schon seit über 30 Jahren übe ich meinen Traum-Beruf Hebamme aus. Mittlerweile habe ich schon viele junge Familien mit ihren Babys begleitet. Mit abwechslungsreichen Übungen, anschaulichen Erklärungen und Anleitungen möchte ich bei euch den Spaß am Beckenbodentraining wecken, um euch selbst und eurer Gesundheit – und das ohne großen Aufwand – etwas Gutes zu tun. Mein Beckenbodenkurs ist unter der Bezeichnung „Herztöne-Präventionskurs zum Erhalt der Beckenbodenkraft und Kontinenz“ für Frauen zwischen 40 und 69 Jahren. «

Tipps sowohl für das eigenständige Üben als auch für das beckenbodengerechte Verhalten im Alltag soll genau dieses Bewusstsein geweckt werden. So lernen Sie, Ihren Beckenboden als ihre starke Mitte wahrzunehmen, zu unterstützen und zu pflegen. Und der Spaß bei den Übungen kommt dabei garantiert auch nicht zu kurz!

Bitte Matte, Handtuch und ein kleines Kissen mitbringen, sowie bequeme Kleidung und warme Socken anziehen.

● **Kurs 9775**

Annette Marmit,
Hebamme und Beckenbodentrainerin

Di. 17:30 – 18:30 Uhr
ab 05.03.2024, 10 Termine
Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies
14 UST, EUR 59,00

Junge vhs – Sommerferien
Selbstbehauptung und
Selbstverteidigung

🌟 **6-10 Jahren**

Unsere Kinder sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Mit einfachen Techniken und wirksamen Taktiken können entsprechende Belästigungen und auch aggressivere Angriffe wirkungsvoll abgewehrt werden. Die Kinder lernen gefährliche Situationen einzuschätzen und sind damit in der Lage, geistig-mental und aktiv zur Deeskalation beizutragen. Bestimmte Taktiken, Körper- und Abwehrhaltungen sowie erste grobmotorische Basistechniken der Selbstverteidigung helfen, sich stark und selbstbewusst nach außen darzustellen. Das Kursprogramm wird mit zahlreichen Übungen und Spielen, welche psychologische Aspekte wie Selbstbehauptung, Stärkung des eigenen Selbstbewusstseins und das eigene Verhalten

auf Aggression und Angriff aufgreifen, ganzheitlich abgerundet.

● **Kurs 9780**

Marco Besch, Polizeibeamter,
Sportübungsleiter

Di. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 16.07.2024, 2 Termine
Gymnastikraum Haus der Vereine
4 UST, EUR 16,00

Abendkurs

Fit for Life

Rückengerechtes Ganzkörpertraining

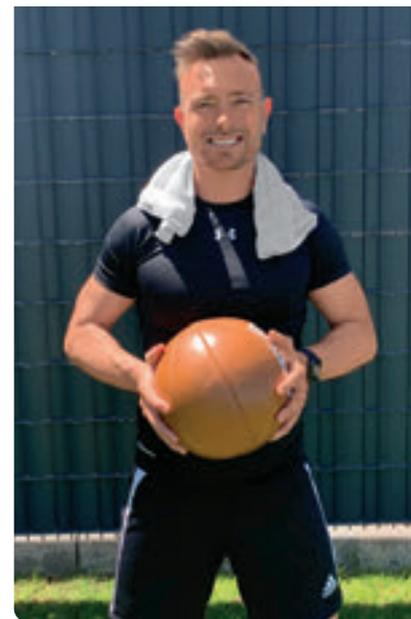
Das vielseitige und abwechslungsreiche Programm, das im Wesentlichen ganz ohne Geräte und Hilfsmittel auskommt, garantiert Power und Spaß. Mit einem spritzigen Cardio-Teil machen Sie den Fettpölsterchen Beine und verbessern ihre Kondition. Ergänzend formt und kräftigt das gezielte und wirkungsvolle Muskeltraining alle großen Muskelgruppen, speziell Bauch, Beine, Rücken und Gesäß in rückengerechter Art und Weise besonders intensiv. Mit speziellen Bewegungsschulungen und ganzheitlichen Dehnübungen können Sie zudem degenerativen Funktionsverlusten vorbeugen. Einfache und effektive Techniken, um die Faszien zu kräftigen, zu dehnen und zu lösen, bewirken eine Wohltat für den Körper und runden die Stunden ab. Das Training bringt Ergebnisse für Fitnessstypen jeden Alters und eignet sich sowohl für ungeübte, aktive Menschen als auch für erfahrene Workout-Fans.

● **Kurs 9781**

Marco Besch, Polizeibeamter,
Sportübungsleiter

Mi. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 08.05.2024, 8 Termine
Gymnastikraum Haus der Vereine
16 UST, EUR 63,00

Dozentinnen und
Dozenten



MARCO BESCH
Dozent für Fitnesskurse

» Als Polizeibeamter, Trainer und Sportübungsleiter des DOSB für Individual- und Gruppentraining und Sport in der Prävention/ Faszientraining BGM macht mir die Arbeit als vhs-Dozent sehr viel Spaß. In diesem Semester bin ich u. a. mit meinem Kurs „Fit for Life – ein rückengerechtes Ganzkörpertraining“ sowie mit einem Schnupperkurs für die junge vhs Selbstbehauptung und „Selbstverteidigung für Kinder von 5 - 8 Jahren“ mit von der Partie. «

Workshop**Selbstbehauptung für Erwachsene – Stark und selbstbewusst im Alltag**

Viele Menschen haben Schwierigkeiten, ihre Bedürfnisse, Ansichten und Interessen gegenüber anderen durchzusetzen. In Konfliktsituationen, Gewalt besetzten Ereignissen oder Kritikgesprächen wissen Sie nicht, wie man zielführend kommuniziert, deeskaliert, couragiert handelt und sich selbst behauptet. Sie senden verbale oder nonverbale Signale, die die Situation noch weiter verschärfen. Dabei ist es Ihnen oft gar nicht bewusst, warum alltägliche Situationen oder Gespräche beispielsweise im Beruf oder im Privatleben häufig irrelaufen. In dem Kurs lernen die Teilnehmenden eigene Angst in Konfliktsituationen als ein konstruktives und produktives Gefühl kennen. Neben dem Abstellen von sogenannten Opfersignalen sind auch das Erlernen von deeskalierenden Kommunikationstechniken zur Konfliktlösung Bestandteile dieses Kurses. Einfache und wirkungsvolle Selbstbehauptungs- und Wahrnehmungsübungen führen auch im Familienalltag zu zielführender und verbesserter Konfliktlösung. Das Erfahren verschiedener Stressreaktionsebenen und deren Bewältigung, der Einsatz nonverbaler Signale und Gefühle (Gestik, Mimik, Körperhaltung), das Erfahren eigener Stärken, das Erarbeiten von Fähigkeiten, Grenzen zu setzen und zu akzeptieren sowie das Erlernen von einfachen, grobmotorischen Bewegungsformen der Selbstverteidigung sind weitere Inhalte dieses Kurses.

● **Kurs 9782**

Marco Besch, Polizeibeamter, Sportübungsleiter

Mo. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 26.02.2024, 4 Termine
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Meditationsraum
8 UST, EUR 40,00

**In Kooperation mit der
Karnevalsgesellschaft mir „bleiwe so“**

Junge vhs**Schnuppertanzen für Kinder**✦ **3 bis 12 Jahre**

Die Karnevalsgesellschaft mir „bleiwe so“ Riegelsberg bietet in diesem Jahr zum ersten Mal ein Schnuppertanzen für interessierte Kinder an. Bei diesem Schnuppertanzen werden durch das gemeinsame Erarbeiten von Tanzschritten und das Kennenlernen verschiedener Aufwärmübungen der Spaß an Bewegung geweckt. Interessierte Kinder sind herzlich dazu eingeladen, auch gerne in Begleitung Ihrer Eltern, sich tänzerisch auszuprobieren. *Bitte in Sportkleidung, Turnschuhen/ Gymnastikschläppchen/Stoppersocken vorbeikommen.*

● **Kurs 9783**

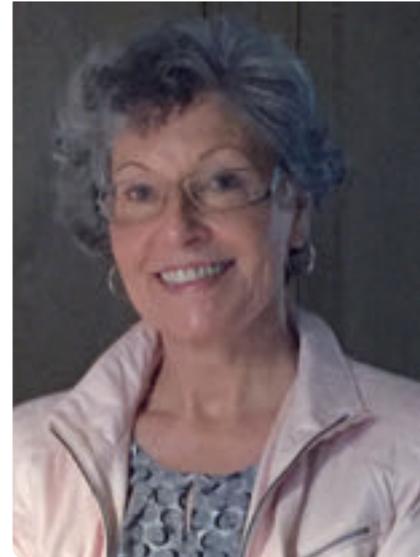
**Verena Schmidt, Trainerin
der Mini- und Jugendgarde**

Sa. 17.08.2024, 09:30 – 10:30 Uhr
Haus der Vereine Riegelsberg
gebührenfrei

✦ **7 bis 12 Jahre**● **Kurs 9784**

**Verena Schmidt, Trainerin
der Mini- und Jugendgarde**

Sa. 17.08.2024, 10:30 – 12:00 Uhr
Haus der Vereine Riegelsberg
gebührenfrei

**Dozentinnen und
Dozenten**

ANITA LEYES
Tanzleiterin

» Tanzen im Sitzen (TiS) ist für alle Tanzbegeisterten, speziell für ältere Menschen und solche mit eingeschränkter Mobilität, geeignet. Das Bewegungsangebot und die Musikauswahl sind vielfältig. TiS fördert die Erhaltung und Verbesserung körperlicher Leistungsfähigkeit, trainiert die Koordination und das Gedächtnis und ist kommunikativ. Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung nach Musik in geselliger Runde. «

Einzelveranstaltungen**Wenn die Füße nicht mehr flitzen, tanzen wir vergnügt im Sitzen**

Unter diesem Motto richtet sich die Veranstaltung an alle Tanzbegeisterten, insbesondere an ältere Menschen und solche mit eingeschränkter Mobilität. Tanzen im Sitzen fördert die Erhaltung und Verbesserung körperlicher Leistungsfähigkeit, trainiert die Koordination der Bewegungen und das Gedächtnis. Die Musikauswahl und das Bewegungsangebot sind vielfältig. Im Vordergrund steht immer die Freude am Tanzen in geselliger Runde.

● **Kurs 9785A****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 21.03.2024, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen
gebührenfrei

● **Kurs 9785B****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 18.04.2024, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen
gebührenfrei

● **Kurs 9785C****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 16.05.2024, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen
gebührenfrei

● **Kurs 9785D****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 20.06.2024, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen
gebührenfrei

● **Kurs 9785E****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 18.07.2024, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen
gebührenfrei

● **Kurs 9785F****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 22.08.2024, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen
gebührenfrei

● **Kurs 9786A****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 07.03.2024, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße
gebührenfrei

● **Kurs 9786B****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 04.04.2024, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße
gebührenfrei

● **Kurs 9786C****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 02.05.2024, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße
gebührenfrei

● **Kurs 9786D****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 06.06.2024, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße
gebührenfrei

● **Kurs 9786E****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 04.07.2024, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße
gebührenfrei

● **Kurs 9786F****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 01.08.2024, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße
gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten

STEFAN KEES
Dozent und örtlicher Leiter

» Die Natur und ihre Schönheit stets neu entdecken!
„Bevor ich Leiter der vhs-Außenstelle Quierschied wurde, war ich bereits mehrere Jahre als Dozent im Bereich Ökologie, Umwelt- und Naturschutz tätig. Meine Kurse sind geeignet für Menschen jeden Alters, angefangen bei Kindern und Jugendlichen bis hin zu Erwachsenen. Ich liebe es, Menschen für die Natur und ihre Schönheit zu begeistern und entdecke dabei stets selbst Neues. «

NATUR UND UMWELT

Vortrag

Verhaltenstherapie Hund – Hilfe zur Selbsthilfe

Verhaltenstherapie für Haustiere? Was ist das? Braucht man das? Mein Tier ist doch nicht verhaltensgestört! Wir sind doch schon in der Hundeschule. Diese und viele weitere Aussagen werden häufig getätigt. In meinem Vortrag stelle ich Ihnen die Aufgabenbereiche eines Verhaltenstierarztes vor und erörtere sein verhaltensmedizinisches Vorgehen. Gängige Verhaltensprobleme beim Hund und erste Soforthilfemaßnahmen werden vorgestellt. Diese Hilfe zur Selbsthilfe stärkt das Vertrauen von Hund und Halter in sich, stärkt die Beziehung zueinander und eröffnet dadurch immer neue Möglichkeiten.

● Kurs 9787

Esther Würtz, Tierärztin mit Zusatz Tierverhaltenstherapie

Do. 21.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
EUR 6,00

Vortrag

Verhaltenstherapie Katze – Hilfe zur Selbsthilfe

Verhaltenstherapie für Haustiere? Was ist das? Braucht man das? Mein Tier ist doch nicht verhaltensgestört! Katzen kann man doch nicht trainieren! Diese und viele weitere Aussagen werden häufig getätigt. In meinem Vortrag stelle ich Ihnen die Aufgabenbereiche eines Verhaltenstierarztes vor und erörtere sein verhaltensmedizinisches Vorgehen. Gängige Verhaltensprobleme bei Katzen und erste Soforthilfemaßnahmen werden vorgestellt. Diese Hilfe zur Selbsthilfe

stärkt das Vertrauen beider in sich, stärkt die Beziehung zueinander und eröffnet dadurch immer neue Möglichkeiten.

● Kurs 9787A

Esther Würtz, Tierärztin mit Zusatz Tierverhaltenstherapie

Do. 18.04.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
EUR 6,00

Exkursion

Erlebnis-Kräuterexkursion

Wir treffen uns morgens um 10:00 Uhr am Parkplatz beim Bietschieder Schlösschen. Von dort aus machen wir uns ans Finden einheimischer Kräuter, und bereiten unterwegs, jeder für sich, seinen eigenen individuellen Wegeessig zu. Freuen Sie sich auf einen spannenden Ausflug in die Welt der einheimischen Kräuter und „Un“-Kräuter, deren Erkennung und deren Verwendung, und vor allem, wie lecker und vielseitig sie sein können.

● Kurs 9788

Tanja Both

So. 21.04.2024, 10:00 – 11:30 Uhr
Treffpunkt: 10:00 Uhr am Parkplatz beim Bietschieder Schlösschen
EUR 14,00 (zzgl. EUR 5,00 Materialkosten)

Exkursion

Exkursion zu den Gelbbauchunken in Kooperation mit dem NABU Köllertal

Die Gelbbauchunke zählt zu den kleinsten Froschlurchen in Europa. Bei dieser Exkursion erhalten die Teilnehmer Informationen über die Unken, die sich stark in ihren Eigenschaften und ihrem Leben von Fröschen unterscheiden. Besichtigt werden dabei die künstlich angelegten Biotope, die dem Schutz und der Reproduktion dieser Art dienen.

Dozentinnen und Dozenten



GUIDO GEISEN

Umwelt- und Kräuterpädagoge

» Seit über 20 Jahren führt er interessierte Menschen nicht nur durch die Natur und erläutert ihre Besonderheiten. Vielmehr entdeckt der Landschaftsökologe auch immer wieder wohlschmeckende Wildkräuter, die er gerne vorstellt oder „fischt“ aus dem Totholz der Wälder seltene Käfer und anderes Getier. Und immer werden seine Wanderungen literarisch begleitet und erhalten so einen „Mehrwert“ an Unterhaltung. «

● Kurs 9788A

Hans-Adolf Klein, NABU Köllertal

So. 16.06.2024, 16:00 – 17:30 Uhr

Treffpunkt: Am Ende der Theodolinde-Katzenmaier-Str. in Püttlingen, Ortsteil Ritterstraße gebührenfrei

Exkursion**Erlebniswanderung
„Baumblättersalat“**

Bei einem gemütlichen Abendspaziergang werden unsere heimischen Bäume näher betrachtet und wir können viel über ihre kulinarischen Einsatzmöglichkeiten lernen. Nach gemeinsamen Sammeln von verschiedenen Blättern werden daraus im Anschluss ein leckerer Baumblättersalat und andere Spezialitäten zubereitet und natürlich verkostet – guten Appetit!

● Kurs 2942

Guido Geisen,**Umwelt- und Kräuterpädagogin**

Do. 23.05.2024, 18:30 – 20:30 Uhr

Scheune Neuhaus (bei Riegelsberg), Treffpunkt Innenhof

EUR 17,00 (zzgl. EUR 5,00 Lebensmittelkosten inkl. umfangreiches Skript)

Junge vhs**Walddetektive**

★ ab 6 Jahre

Im Wald leben viele Tiere und Pflanzen. Wir begeben uns auf eine spannende Entdeckungsreise durch den Wald. Dabei kommen Spiel, Spaß und Spannung garantiert nicht zu kurz. Bewegung, Sinesindrücke und Naturerleben machen den Waldspaziergang zu einem unvergesslichen Abenteuer für Jung und Alt. *Bitte individuell Picknick und Getränke für Groß und Klein mitbringen und festes Schuhwerk anziehen!*

● Kurs 9788B

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Sa. 11.05.2024, 15:00 – 18:00 Uhr

Treffpunkt: Lampennesthütte, Ende Waldstraße, Riegelsberg EUR 5,00

Junge vhs**Ameisen-Safari**

★ ab 6 Jahre

Ameisen sind die Superhelden des Waldes: Sie lockern den Boden auf, zerkleinern totes Holz, fressen tote- und kranke Tiere. Ameisen sorgen dafür, dass sich andere Insekten nicht massenhaft vermehren und verbreiten Pflanzensamen, die viel größer und schwerer als sie selbst sind. Bei dem Abenteuer in der Natur erfahren wir, warum Ameisen manchmal umziehen müssen, wie es in einem Ameisenbau aussieht und, warum man sich lieber nicht mit einer Ameise anlegen sollte.

Bitte individuell Picknick und Getränke für Groß und Klein mitbringen und festes Schuhwerk anziehen! Treffpunkt: Lampennesthütte in Riegelsberg, am Ende der Waldstraße#10

● Kurs 9788C

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Sa. 29.06.2024, 15:00 – 18:00 Uhr

Treffpunkt: Lampennesthütte in Riegelsberg, am Ende der Waldstr EUR 5,00

ERNÄHRUNG UND KOCHEN**Vortrag****Kräuterküche von Hildegard von Bingen (1098-1179)**

Ihr Lehrbuch „Physica „ beschreibt mehr als 257 Pflanzen und bietet auch heute noch ein erstaunliches Repertoire an Anwendungsmöglichkeiten und Rezeptu-

ren. Kaiser Könige und das einfache Volk suchten Rat und Hilfe. Welche Kräuter sind im Garten der Hildegard zu finden? Was bedeuten sie in der heutigen Zeit? Es erwartet sie ein kleiner Exkurs in die Kräuterwelt der Hildegard und die Möglichkeit der Anwendung in der heutigen Zeit.

● Kurs 9789

Marie-Luise Wollbold, Pflegepädagogin, Schulleiterin a. D.

Di. 14.05.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock EUR 5,00

Workshop**Der Geist in der Flasche**

Von Kräuterschnäpsen bis zum leckeren Likör. Kommen Sie mit auf eine Reise durch die Welt der hochprozentigen Ansätze aus einheimischen Kräutern, vom frühen Mittelalter bis heute. Auf Fragen nach der Art des anzusetzenden Alkohols, des zu verwendenden Süßungsmittels aber auch welche Kräuter sich gut zum Ansetzen eignen, bekommen Sie hier Antworten. Natürlich gibt es auch reichlich zu probieren.

● Kurs 9789A

Tanja Both

Di. 30.07.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock EUR 14,00 (zzgl. EUR 6,00 für Material/ Verkostung vor Ort in bar zu zahlen)

Wochenendkurs**Burkina Faso trifft Saarland – „Geheiradeeinmalanders“****3. Kochevent und Abschluss der Reihe**

Das Kennenlernen der westafrikanischen Küche weckt das Interesse an den dor-

tigen Menschen und ihren Lebensbedingungen, das haben die beiden vorangegangenen Kurse deutlich gemacht. Westafrikanische, speziell die Burkinesische, Küche bleibt auch zum Abschluss dieser Reihe im spannenden Dialog mit der regionalen Küche des Saarlandes. Fonio, Maniok, Hirse, Süßkartoffeln und Cashew treffen auf Linsen und Äpfel aus dem Saarland. Eingerahmt von scharfen Gewürzen (Soumbala lässt grüßen!), Chilis und süßer Mango gelingt es, Burkina Faso kulinarisch sichtbar zu machen und kochend neue Welten zu erschließen.

Infos zu Mango und Cashew Verköstigung getrockneter Mangosorten (Amélie, Brooks und Lippens), die aus direkter Zusammenarbeit mit Bauernfamilien in Burkina Faso kommen. Durch die Verarbeitung der Cashews vor Ort bleibt die Wertschöpfung im Ursprungsland. Der Bau einer neuen Fabrik in Bobo Dioulasso, mit 700 neuen Arbeitsplätzen rund um die Cashew ist eine Erfolgsgeschichte.

● **Kurs 9790**

Doris E. Müller, Hobbyköchin und Buchautorin/Aïda Kaboré, Übersetzerin und Integrationskursleiterin

Sa. 03.08.2024, 12:00 – 16:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB, Lehrküche
EUR 15,00 (zzgl. ca. EUR 10,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

„La dolce Vita auf den Teller“ – Kochen wie in Italien!

Leckere Sommergerichte aus dem Italienurlaub? In diesem Kurs werden einige schmackhafte Klassiker nachgekocht! Bei einem gemütlichen Aperitif werden der Speiseplan besprochen und unter fachmännischer Anleitung, bespickt mit Tricks und Tipps aus einer langen leidenschaft-

lichen Gastronomieerfahrung vier Gänge zubereitet. Mit passendem, wohlschmeckendem Wein wird gemeinsam diniert. Natürlich darf das „dulcis in fundo“, die Nachspeise, nicht fehlen.

● **Kurs 9791**

Giovanni Romano, Gastronom

Fr. 01.03.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB, Lehrküche
EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

● **Kurs 9791A**

Giovanni Romano, Gastronom

Sa. 22.06.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB, Lehrküche
EUR 18,00 (zzgl. EUR 18,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Cocktails & Snacks

Den berühmten Martini von James Bond zelebrieren oder den Mai Tai und seine Geschichte kennenlernen? In diesem Cocktail-Snack-Kurs stehen kulturhistorische Anekdoten bekannter Getränke im Mittelpunkt. Es werden drei leckere Cocktails mit dazugehörigem Barfood zubereitet.

● **Kurs 9792**

Giovanni Romano, Gastronom

Sa. 02.03.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB, Lehrküche
EUR 18,00 (zzgl. ca. EUR 22,00 Lebensmittelkosten)

Dozentinnen und Dozenten



GIOVANNI ROMANO

Gastronom und Genussvermittler

» „Kochen ist die Kunst, mit Nahrung Glück zu erschaffen.“

Schon früh brachte mich meine tiefe Leidenschaft für das „Dolce Vita“ zum Kochen und in die Gastronomie. Die Schwerpunkte meiner Kochkurse liegen auf mediterranen Speisen, leckeren Pastagerichten und Risottos, aber auch auf schmackhaften Low-Carb-Menüs. Meine Mission diesbezüglich ist: „Gesund kann auch lecker!“

Die richtige Weinbegleitung vervollständigt den Gaumenschmaus ebenso wie der Espresso zum Schluss. Ein Kochkurs kann ein kurzer Urlaubstrip sein, bei dem das kulinarische Glück mit anderen geteilt werden kann.

Werde ein Teil Deiner eigenen Kochshow! <<

Abendkurs**VIVA LA PASTA! – High-Carb**

Escalazione gastronomica! Spaghetti, Tagliatelle, Gnocchi, Tortellini, Ravioli ... Heute begehen wir alle kulinarischen Sünden als gäbe es kein Morgen! Wer hat noch nie einen „Tris di Pasta“ im Ristorante bestellt, um möglichst viele leckere Nudelgerichte kosten zu können? Wir zaubern drei verschiedene davon, begleitet mit passendem Wein, abgerundet mit einer süßen Nachspeise Viva la Pasta! Das Leben ist schön!

● Kurs 9793

Giovanni Romano, Gastronom

Sa. 18.05.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Lehrküche

EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 19,00 pro Person)

Abendkurs**Low Carb – mehr als eine Mode!
Kochen mit wenig Kohlenhydraten**

Lecker und mit wenig Kalorien, vielen Vitaminen, Mineralien und Proteinen. Vitalstoffe pur kombiniert mit Fisch, Fleisch, Gemüse und Obst, dazu die richtigen Gewürze zwischen mediterran und „Grand Asia“. Gekocht wird ein schmackhaftes 3-Gänge-Menü, begleitet von leckeren Tee-Sorten und wahlweise auch von einem passenden Tröpfchen Wein.

● Kurs 9794

Giovanni Romano, Gastronom

Mo. 27.05.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Lehrküche

EUR 18,00 (zzgl. EUR 16,00 Lebensmittelkosten, die bar vor Ort zu entrichten sind)

Junge vhs**Kochen für Kids**

✚ ab 7 Jahren

Gesunde Ernährung? Die Eltern mal bekochen? Leckeren Pausenschmaus zaubern? Oder gar der Oma einen Kuchen backen? Mit Küchenmeister Giovanni Romano aka Dr. Pasta werden alle Grundlagen kennengelernt, um den Kochlöffel schwingen zu können. Leicht, schnell und ungezwungen geht es gemeinsam an den Herd und Ofen. Scharfe Messer werden geschwungen und lachendes Gemüse zerteilt.

● Kurs 9795A

Giovanni Romano, Gastronom

Do. 22.08.2024, 17:00 – 19:30 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Lehrküche

EUR 13,00 (zzgl. EUR 12,00 Lebensmittelkosten, die bar vor Ort zu entrichten sind)

Abendkurs**Türkische Küche – vegetarisches
Festtagsmenü**

In der Türkei gibt es mindestens 1001 Möglichkeiten mit verschiedenen Gemüsesorten fleischlos leckere Gerichte zuzubereiten. In diesem Kurs wird passend zur Weihnachtszeit ein vegetarisches Festtagsmenü mit Bulgur-Reis gezaubert. Wer gerne vegetarisch isst, sollte die türkische Küche kennenlernen!

● Kurs 9797

Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin

Mi. 17.04.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Lehrküche

EUR 15,00 (zzgl. EUR 10,00 Lebensmittelkosten)

**KOCHEN MIT DER
VHS REGIONALVERBAND**

» Von Einblicken in das nachhaltige Einkaufen über Ernährungsvorträge bis hin zu Koch- und Backkursen für Jung und Alt bietet die vhs Regionalverband Saarbrücken ein breit gefächertes Angebot, um die Vielfalt der saisonalen Lebensmittel kennenzulernen und Einblicke in aktuelle Ernährungstrends erhalten zu können.

Neben einem Grundkochkurs für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen und Einführungen in die vegetarische Küche steht die „Low carb“ Ernährung ebenso im Mittelpunkt. Außerdem werden zahlreiche länderspezifische Kochkurse angeboten.

Wer den Programmbereich Gesundheit und Ernährung aktiv unterstützen möchte, kann sich gerne mit der vhs Regionalverband Saarbrücken in Verbindung setzen. Wir freuen uns über abwechslungsreiche Kursideen, um den Programmbereich stets zu erweitern. <<

Abendkurs**Türkische Teiggerichte – Pide**

In diesem Kurs werden aus Hefeteig Pide gezaubert. Sie können geschlossen oder offen zubereitet werden. Im Kurs werden zwei Variationen ausprobiert, vegetarisch (Spinat mit Käse) und mit Fleischfüllung (Hackfleisch und Käse).

● **Kurs 9797A****Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin**

Mi. 15.05.2024, 18:00 – 22:00 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,

Lehrküche

EUR 15,00 (zzgl. EUR 10,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs**Türkische Teiggerichte – Lahmacun**

In diesem Kurs wird türkische Pizza zubereitet. Lahmacun ist ein sehr beliebtes Teiggericht. Im Kochkurs werden wir zwei verschiedene Füllungen ausprobieren, diese mit Kräutern servieren und anschließend gerollt verzehren.

● **Kurs 9797B****Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin**

Mi. 05.06.2024, 18:00 – 22:00 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,

Lehrküche

EUR 15,00 (zzgl. EUR 12,00 Lebensmittelkosten)

Vormittagskurs**Kulinarische Vielfalt aus Griechenland**

Gemeinsam werden Vorspeisen, Pites mit Käse oder Spinat, Hauptgerichte und Nachspeisen gekocht und gebacken – mit speziellen Rezepten von Nord bis Süd, von Ost bis West Griechenlands, sowie spezielle Rezepte von Kreta, der Heimat der Dozentin.

● **Kurs 2918****Maria Kasotaki**

Sa. 20.04.2024, 10:00 – 14:00 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,

Lehrküche

EUR 22,00 (zzgl. EUR 15,00 Lebensmittelkosten)

● **Kurs 2918A****Maria Kasotaki**

Sa. 15.06.2024, 10:00 – 14:00 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,

Lehrküche

EUR 22,00 (zzgl. EUR 15,00 Lebensmittelkosten)

PC, TABLET UND SMARTPHONE**Nachmittagskurs****Online Banking mit PC und Smartphone**

Viele Banken stehen unter einem erheblichen Kostendruck und sind daher gezwungen, die Anzahl ihrer Filialen zu reduzieren. Als Alternative steht den Kunden ein Online-Banking Angebot zur Verfügung. Gängige Bankgeschäfte, wie z. B. Daueraufträge einrichten oder Überweisungen durchführen, sind mit Hilfe des Computers oder Smartphones einfach möglich. Wir zeigen Ihnen in diesem Onlinekurs, welche Möglichkeiten das Online Banking bietet, wie einfach diese Dienste genutzt werden können und auf welche Sicherheitsaspekte Bankkunden achten sollen. Wir erklären Ihnen wie sicheres Online Banking funktioniert, welche Vorteile es im Alltag haben kann und natürlich auch, welche einfachen Vorsichtsmaßnahmen für Sie wichtig sind. Die TeilnehmerInnen bringen ihre Endgeräte mit und können das Gelernte direkt umsetzen.

● **Kurs 9798****Torsten Meyer**

Mo. 17:15 – 19:30 Uhr

Dozentinnen und Dozenten**TORSTEN MEYER**

Techn. Ingenieur, Ausbilder, Berufspädagoge

» Seit über 20 Jahren bin ich in der Erwachsenenbildung tätig. Von meiner Erfahrung profitieren meine Teilnehmer in den verschiedensten IT Kursen an mehreren Standorten. Als Dozent in den Bereichen Elektronik und IT ist es mein Antrieb, den Teilnehmern ein breites Wissen zu vermitteln. Jedes IT Problem ist so vielfältig wie der Teilnehmer selbst. Gerade in der IT stehen wir immer wieder vor neuen Herausforderungen, die ständig eine andere Herangehensweise erfordern. In meinen Kursen steht nicht nur die Problemlösung im Vordergrund, sondern das WARUM? Das ist mein Ansatz einer nachhaltigen Wissensvermittlung. Ich bin immer wieder sehr stolz, wenn ich am Ende meiner Kurse sehe, wie meine Teilnehmer eigene Lösungsstrategien für komplexe Probleme entwickeln. Daher sehe ich meine Aufgabe in der Hilfe zur Selbsthilfe. «

ab 04.03.2024, 2 Termine
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
6 UST, EUR 30,00

Nachmittagskurs Smartphone-Beherrschen für Senioren

Nicht selten schenken die Kinder oder Enkelkinder Senioren ihr erstes Handy. Diese wissen damit nicht umzugehen und lassen sich von ihren Lieben alles erklären. Wer aber bereits seit Jahren mit Smartphones umgeht, verliert zuweilen den Blick dafür, worin Unklarheiten für Neulinge bestehen können. Nicht selten entstehen dadurch echte Konfliktsituationen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer wie man ein Smartphone einrichtet, wie sie Geräte sichern, was die Geräte können und welche zusätzlichen Apps sinnvoll sind. Sie erfahren auch, welche Software installiert ist und welche Updates sie machen müssen. Die Teilnehmer bringen ihr Smartphone mit und können das Gelernte direkt umsetzen.

● Kurs 9799

Torsten Meyer

Mo. 17:15 – 19:30 Uhr

ab 18.03.2024, 3 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
9 UST, EUR 45,00



KOCHEVENTS AUF BESTELLUNG

Individuelle Kochkurse für Teamevents, Geburtstags- oder Firmenfeiern

In unserer großzügigen, gut durchlüftbaren Lehrküche mit moderner Ausstattung können Sie unter Anleitung unserer engagierten Kochdozentinnen Ihr persönliches Teamevent ausrichten. Danach genießen Sie Ihre selbst zubereiteten Speisen im separaten Nebenraum an der „langen Tafel“. Ein lockerer Kochabend lädt dazu ein, sich privat näher kennenzulernen und den Zusammenhalt zu stärken. Buchen Sie ein individuelles, auf Sie abgestimmtes Kocherlebnis.

IHRE ANSPRECHPARTNERIN:

Sarah Bergmann | Fon 0681 506-4320
sarah.bergmann@rvsbt.de

Unsere Kochdozentinnen und -dozenten vermitteln Ihnen natürlich mehr als Pfannkuchen backen :-). Auf unserem Foto in der Lehrküche der Schmollerschule in Saarbrücken trafen sich Regionalverbandsdirektor Peter Glibo, vhs-Direktorin Dr. Carolin Lehberger (rechts) und Sarah Bergmann, Pädagogische Mitarbeiterin der vhs, zu einem Pressetermin.

Ausstellungsführung**Besuch zur privaten Kunstsammlung in Hilbringen von Dr. Zimmer**

Im Merziger Stadtteil Hilbringen gibt es ein Museum mit hochkarätiger Kunst. Martin Zimmer hat es geschaffen, in einem Anbau an seinem Wohnhaus. Er beherbergt 130 Kunstwerke der sogenannten Neuen Wilden. Das sind Maler, die Ende der 1970er Jahre einen neoexpressionistischen Mal-Stil entwickelt haben. Mit krachenden Farben, wilder Gestik und figürlich. Rainer Fetting, aber auch Bernd Zimmer, Salomé oder Helmut Middendorf zählen heute wie selbstverständlich zur deutschen Kunstgeschichte. Die Position der Neuen Wilden ist längst gefestigt. Und so entstand eine stattliche Sammlung dieser Kunstrichtung, die Martin Zimmer in all ihrer farbigen Pracht dem kunstinteressierten Publikum präsentiert. In seinem Privathaus im saarländischen Hilbringen

hat Martin Zimmer dafür im Haus Platz geschaffen. Das Haus ist stetig gewachsen, auf inzwischen 1000 Quadratmeter. Immer wieder wurde der Ausstellungsraum um neue Pavillons ergänzt, damit die Immendorfs, Middendorfs, Salomés – aber vor allem die 45 Arbeiten von Rainer Fetting – angemessen zur Geltung kommen. Fetting war der Maler, der Zimmer am meisten begeistert hat. Die Führung wird für die vhs von Dr. Zimmer persönlich übernommen.

● **Kurs 2431**

So., 23.06.2024, 15:00 Uhr

Treffpunkt für die eigene Anreise wird bei Anmeldung bekannt gegeben

EUR 8,00

Dozentinnen und Dozenten**MARTIN ZIMMER**

Kunstsammler und Arzt

» Die Begeisterung für die Malerei kam für Martin Zimmer schon mit etwa 12 Jahren. Sein Vater ist sehr früh gestorben. Diesen Verlust und die daraus resultierende Einsamkeit habe er in einer Beschäftigung mit Malerei zu kompensieren versucht. Damals mit Paul Klee, der so wunderschöne fantastische Welten auch für Kinder direkt erfahrbar erschlossen hat. Und das setzte sich fort. In den deutschen Expressionismus vor allen Dingen dann Kirchner, Beckmann, die ihn sehr begeistert haben. Und schließlich in den 80er-Jahren, Rainer Fetting. Dr. Martin Zimmer hat seine Praxis aus Altersgründen aufgegeben und hat seinen seit längerem gehegten Plan von einem privat geführten Museum umgesetzt. „Die Sammlung ist da, damit sie gesehen wird, damit Leute daran teilhaben können und das ist auch mein Ziel, zu realisieren, dass sie der Öffentlichkeit zugänglich ist.“ (Martin Zimmer) «



A

Abendschule 317
Achtsamkeit 168, 170 ff., 188, 190, 398
Agentur für Lernförderung 307
Akademie für Ältere 87 ff., 188, 190, 284 ff.
Aktzeichnen 152
Alphabetisierung 261, 309 ff.
Arabisch 248 f.
Arbeit und Beruf 266 ff., 371 f., 445
Archäologie/Kunstgeschichte 103 f., 134 ff.,
338, 358, 367, 410
Atelierbesuche 148 ff.
Ausstellung(s)(führung) 32, 134 ff., 463
Autogenes Training 172, 394, 404

B

Backen 206 ff., 416
Beckenbodentraining 453
Betriebsbesichtigungen 71 f., 322 f., 371,
410, 424 f.
Betriebsorganisation 277 f.
Bewerbungstraining 275 f., 302 ff.
Bierseminare 213 f.
Bildbearbeitung 296 ff.
Bildhauerisches Gestalten 99
Bildungsurlaub 230, 239, 244, 273, 278, 293 ff.
Bogenschießen 101 f., 193, 344, 354
Bulgarisch 249

C

Cambridge 229 f.
Chinesisch 249
Computerschreiben/Tastschreiben 284, 301,
312 f., 435

D

DATEV 281 ff.
Demenz 88 f., 92, 100, 168 f., 364, 417
Deutsch als Fremdsprache 254 ff., 391, 414
Deutsch-französisches Programm 16 ff., 93,
112, 215 f.
Deutschprüfungen 256 ff.
Digitale Grundbildung 285 ff., 312 f.

E

EDV-Kurse 105 f., 155, 284 ff., 304 f., 327 f.,
372 f., 374 f., 391 f., 401, 410, 431, 461 f.
Ehrenamt 79 ff., 91 f.
Einbürgerungstest 260
Elternschule 60 ff., 323, 441 ff.
Energieberatung 75 ff., 326, 351, 369, 401,
408, 427 f., 444
Englisch 96 ff., 112, 222 ff., 314, 328, 379,
390 f., 412 f., 446
Entspannung 169 ff., 344, 347, 394, 404
Ernährung 47, 90, 169 f., 200, 315, 326, 331,
333 f., 352 ff., 377, 395, 416 f., 432 f., 458 ff.
Excel 292, 294 f., 300 f., 392
Exkursionen 16, 18 ff., 37, 39, 46 ff., 51,
55 ff., 71 f., 113, 117 f., 132, 136, 191, 207,
316, 326, 336, 340 ff., 348, 358 f., 389 f.,
398 f., 410 f., 417, 424 ff., 443, 457 f.

F

Feldenkreis-Methode 100 f., 172, 376
Filmgesellschaften/-festivals 132
Film-/Lichtbildvorträge 31 f., 336, 346 f.,
367, 408 f.
Film-/Medienpraxis 129 ff.
Finanzbuchführung 280 ff.
Finanzen 73 ff., 285, 290, 314
Fitness/Workout 185, 188 ff., 332, 426, 454 f.
Floristik 162 f., 381 f., 418, 451
Fotografie 56, 153 ff., 289, 424
Französisch 98 f., 231 ff., 342, 379, 403, 413,
430 f., 446

G

Gebärdensprache 249, 328 f.
Gedächtnistraining 95, 301
Geschichte und Geografie 18 ff., 93, 113,
336, 339, 355, 368, 379, 388, 390, 411, 428 f.,
440 f.
Geschichtswerkstatt 18, 322, 336, 339, 350,
388, 411, 439 f.
Gesundheitsbildung/-methoden 168 ff., 315,
321, 326, 330 f., 366, 378, 388, 416 f., 430,
451 ff.
Getränke-/Weinkultur 16, 169, 209 ff.,
333 f., 338 f., 354, 363, 377, 433, 458 f.
Gitarre 121 f.
Goldschmieden 160 ff.
Griechisch/Altgriechisch 250
Grundbildung 302 ff., 308 ff.
Gymnastik 100, 172 f., 190, 332, 344, 415

H

Häkeln 164, 402
Hauptschulabschluss 317
Hebräisch 250
Hutmacherei 160

I

Inklusionsangebote 17 f., 53, 55, 67 f., 128,
139
Integrationskurse 260 f.
Italienisch 99, 245 ff., 405 f., 431, 446

J

Japanisch 250
Junge vhs 40, 54 ff., 64, 127, 152, 170, 173,
179, 187, 193, 198, 202, 222, 235, 238, 300 ff.,
324 f., 345, 348, 352, 362, 365, 380 f., 383 ff.,
390, 392, 398 ff., 410, 412, 415, 420 f., 426,
438 f., 448 ff., 454 f., 458, 460

K

Kampfkunst 354, 392 f.
Kaufmännische Weiterbildung 277 ff.
Keramik 162, 329 f., 419 f.
Kochen 56, 200 ff., 315, 325, 333 f., 352 ff.,
395 f., 405 f., 416, 432 f., 458 ff.
Konzert 18, 120 f., 320, 350, 434, 438
Korbflechten 165, 422
Koreanisch 250 f.
Kunstfahrten 135 f., 463
Kunstgeschichte/Archäologie 103 f., 134 ff.,
338, 358, 367, 410
Kunsthandwerk 152, 160 ff., 329, 395, 420 f.
Kurdisch 251

L

Latein 251
Lektürekurs 95, 111 ff.
Lerntreff 310 f.
Lesen und Schreiben lernen 310 ff.
Lesung 92 f., 95, 110 ff., 116, 311, 320,
336 f., 438, 358 f., 364 f.
Line Dance 194 ff., 336, 394
Literatur 16, 18, 25, 92 f., 95, 109 ff.,
338, 360, 369, 409, 427

M

Make-up 183, 185
Malen 99, 142 ff., 324, 329, 347, 382, 402,
419, 435, 449 f.

THEMENREGISTER

Mathematik/Rechnen 313 f.

MBSR 172

Mediengestaltung 296 ff., 388

Meditation 174 f., 394, 443, 452

Medizin/Therapieansätze 168, 185, 202

Mittlerer Bildungsabschluss 317

Mundart und Heimatkultur 337 ff., 399 f., 410 f., 441

Musik 18, 119 ff., 320

N

Nähen 163 ff., 330, 346, 354, 383, 396, 420, 431 f., 447 f.

Natur, Umwelt, Nachhaltigkeit 45 ff., 102, 169 f., 183, 200, 207 f., 326, 340 ff., 348, 351 f., 358 ff., 366 f., 379, 380, 384 ff., 390, 395, 408 ff., 415, 457 f.

Naturwissenschaft/Technik 33, 374 f., 388

Niederländisch 252

Nordic Walking 102

O

Office-Anwendungen 291 ff.

Online-Kurs 32 f., 38, 40 ff., 46, 52 f., 60 ff., 66 f., 71, 73 ff., 85, 110, 112, 140 ff., 154 ff., 226 ff., 231, 236, 246 f., 265, 268 ff., 274 f., 277 f., 280 ff., 290, 293, 301, 408, 444

Orientalischer Tanz 198

Ostern 165, 170 f., 204, 325, 421

P

Pädagogik 59 ff., 118, 323, 441 ff.

Persisch 252

Philosophie 84 ff., 104, 151

Photoshop 296

Pilates 101, 187 f.

Politische Bildung 37 ff., 378

Polnisch 252

Porträt 158

Portugiesisch 252

Pressearbeit 132

Programmieren 300

Progressive Muskelrelaxation 172 f.

Psychologie 65 ff., 360 ff., 443

Q

Qi Gong 100, 182 f., 332, 404

R

Rechnen/Mathematik 313 f.

Rechtsfragen 70 ff., 321 f., 350, 360, 364, 368 ff., 400, 408, 445

Reisen/Reiseberichte 31 f., 336 f., 339 f., 355, 368 f., 408 f., 440 f.

Reiten 191 f., 345

Resilienz 66, 168, 306

Rhetorik 269 ff., 304, 306

Rückenschule/Wirbelsäulengymnastik 178,

186 f., 344, 393, 405, 415

Russisch 253

S

SAP/R3 283

Schlüsselkompetenzen 268 ff., 302 ff.

Schmuck 160 ff., 418, 450

Schreiben 116 f.

Schulabschlüsse 317

Segelfliegen 192

Selbstbewusstsein 66, 168, 172, 174

Selbstverteidigung/-behauptung 193, 454

Singen 96, 121, 429

Skulptur, Plastik 160, 422

Smartphone-Kurse 105 f., 284 ff., 288 ff., 301, 327 f., 372, 410, 431, 461 f.

Spanisch 240 ff., 328, 414, 447

Spirituosenseminare 214 f., 333 f., 354, 458 f.

Sportbootführerschein 334

Sprachen 96 ff., 112, 220 ff., 254 ff., 314, 328 f., 342, 379, 390 f., 403, 405 f., 412 ff., 414, 430 f., 446 f.

Stepptanz 196

Stressbewältigung 66, 168, 172 ff., 315, 344, 415, 452 f.

Stricken 164, 330, 402, 448

Studienfahrten 16 f., 25 f., 37, 39, 115, 135 f., 215 f., 341, 398

T

Tablet-Kurse 288, 327, 431, 414, 461 f.

Tai Chi 100, 182, 332, 376, 414

Tanzen 100, 124, 169, 189 f., 194 ff., 325, 336, 344, 380, 394, 455 f.

Tastschreiben/Computerschreiben 284, 301, 312 f., 435

Technik/Naturwissenschaft 33, 374 f., 388

Textiles Gestalten 163 ff., 346, 396, 420

Theater 89, 93, 96, 111, 123 ff., 320, 434

Theologie 84 ff.

Türkisch 253

U

Ukulele 122

V

Vegane, vegetarische Ernährung 170, 203, 205, 377, 395, 460

Verbraucherberatung/-schutz 70 ff., 326, 351, 408, 427 f., 444

Vereine 79 ff.

W

Waldpädagogik 316, 352

Wanderungen/Spaziergänge 20, 26 f., 30, 48 ff., 53, 55, 102, 192, 207 f., 316, 326, 336, 340 ff., 365, 376, 383 ff., 389 f., 396, 398, 417, 424 ff., 434, 457 f.

Wassergymnastik 102, 191, 332, 345, 414

Websites erstellen 299

Wein-/Getränkekultur 16, 169, 209 ff., 333 f., 338 f., 354, 363, 377, 433, 458 f.

Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule 178, 186 f., 344, 393, 405, 415

Word 291 f., 302, 373 f.

X

Xpert Business 279 ff.

Xpert Cultural Communication Skills 272 f.

Y

Yoga 101, 175 ff., 331 f., 344, 376, 392 f., 403, 414

Z

Zaubern 127, 324, 362, 365, 412, 438 f.

Zeichnen 142 ff., 315, 402, 419

Zumba 189, 415

A

Aatz, Dominique 172
Adam, Anika 172, 186 f.
Adam, Patrick 425
Adamson, Peter Prof. Dr. 85
Adolf-Bender-Zentrum 39 ff.
Ahr-Varenhorst, Sandra 250
Akaflieg Saarbrücken e. V. 192
Akhlaghi, Sedi 183, 185
Alaimo, Maria 246 f.
Albert, Alexandra 393, 415
Alpuente, Pilar 244
Altmeier, Birgit 92
Altmeyer, Anja 453
Alves-Weyers, Manuela 252 f.
Amiot, Cécile Sujatha 189 f.
Aniol-Kutscha, Sylvia 100
Apfelbach, Beatrice 330
Arnold, Wolfgang 339
Avramova, Evelina 249

B

Bach, Elsbeth 100
Bach, Kathrin 410
Bächle, Ulf 137
Bambach, Martin 51, 53, 55
Bär, Marion 421, 448 f.
Bäumler, Daniel 386
Bäumler, Iris-Marie 376
Baronsky-Ottmann, Nicole 139
Bartosch, Franziska 40, 52
Bauer, Lea 306
Bebelaar, Lisa 95 f.
Becker, Cathrin 77 ff., 244
Becker, Heidrun 101, 188
Becker, Katja 321, 400
Becker, Sigi 18
Becker-Follmann, Johannes 101 f., 354
Beckmann, Klaus J. Univ.-Prof. Dr.-Ing. 52
Behr, Javier 228, 230
Behringer, Klaus 115 f.
Bellmann, Torsten 368
Ben Dkhil, Hedi 248
Bender, Christine 420
Bender, Manfred 70, 72, 360 f.
Benn, Imme 178
Bergholz, Thomas Dr. 86
Bernardi, Michael 105, 276, 284, 303, 306
Bertelli, Francesca 223 ff., 446 f.
Berwian, Heinz 334
Besch, Ingeborg Dr. 138
Besch, Marco 454 f.
Bickel, Claudia 29
Bihler, Katharina 148

Blank, Marion 186, 189
Blass, Jan-Luca 130
Bloedorn, Angela 331
Blug, Christine 164
Blum, Hans Jürgen 426
Blum, Jana 201
Bock, Ulrike Dr. 140, 142, 410
Bohlmann, Jutta 377, 416, 430, 452
Bohr, Annabella Françoise 404
Bohr-Jankowski, Karin 117
Bollinger, Hans 337
Both, Reiner 71, 427
Both, Tanja 57, 183, 207 f., 363, 377, 390, 395 f., 398, 417, 457 f.
Böttcher, Guillermo 101, 174, 176 ff., 181, 197 f., 330, 332, 376, 414 f.
Böttcher, Isolde 382, 384
Böttcher, Silvina 197 f.
Boudraa, Petra 171, 344
Bradt, Thorsten H. 277
Brandt, Ellen 169, 203
Braun, Jutta 390 f.
Braun, Lothar 390 f.
Braunegger, Jutta 311
Breil, Stefan 105, 286 f., 289 f., 327 f., 372, 374
Brill, Jessica 327, 330
Brockmüller, Gabriele 163 ff., 329 f.
Brokate, Ratna 205
Bruce Boye, Elke 172
Brück, Dorothee 60 ff.
Brust, Hella 320 f.
Bubel, Wolfgang 249, 328 f.
Burkert-Arbogast, Nicole 323, 442
Busch, Horst 123
Buscke, Isabelle 40

C

Calabrese, Marina 222 ff., 246 ff.
Calic, Marie-Janine Prof. Dr. 33
Cárdenas, Rubén 241 f.
Caymaz-Isiklilar, Ayla 205 f., 460 f.
Choblet, Matthieu Dr. 17, 112
Choe, Mi-Hyon 195 f.
Choi, Young-Joo 251 f.
Clemens, Daniel 120

D

Dahms, Matthias 66, 270 f., 274
Danzebrink, Sigrid 93
De Graaf, Suzanne 252
Deby, Eric 231 ff.
Decker, Leonore 310, 312, 314
Decker, Petra 32

Deetz, Karsten 369 ff.
Degen, Danielle Nicole 380
Deng, Runxia 146
Detzler, Helmut 326, 409
Deutscher, Thomas 222 ff., 413 f.
Dick, Bernhard 286 f., 292 f., 295, 373 ff.
Diester, Natalya 253
Dietzsch, Magali 237, 239
Difonzo, Chiara Debora 246 f.
Dittgen, Dennis 186
Dittrich, Klaus 131
Dörner, Hartmut W. 70, 72
Dörr, Hans Jürgen 210 f., 333, 377
Dörrenbächer, Horst 228
Douba, Marion 174 f., 179 ff.
Dumas, Marie-Claude 98
Dupin, Thierry 234, 238
Duppre, Elisabeth 403

E

Ecke, Klaus R. 145 ff., 401 f.
Ecker, Andrea 180
Ehl, Werner Dr. 428
Ehrbächer, Friedel 369
Ehre, Anette 395, 416
Ehs, Tamara 41
Eich, Jutta 415, 417
Eisen, Stefan 143 f.
Eisenbeis, Irmtraud 163
Eitel, Klaus 66, 168, 174 f.
Emmert, Gudrun 148
Engert, Klaus Dr. 138
Erbeling, Marie 39 f., 72, 276
Ernst, Maria 406
Ewen, Waltraud 173, 180

F

Fabian, Sandra 271, 274, 277, 303 f.
Fell, Joachim 170 f.
Fischbuch-Kniebe, Tina 187
Fox, Christine 276 f., 372
Fraas, Maike Prof. Dr. 149 f.
Frank, Andrea Marianne 366, 378
Franzen, Hans-Werner 371
Franzese, Gaetano 142
Freidinger, Udo 102, 191, 193, 331 f., 345
Freier, Tatjana 151, 450
Friedrich, Klaus 25 f., 113, 115, 137
Fries & Herrmann 72 f.
Fuchs, Antje Dr. 18 f.

DOZENTINNEN- UND DOZENTENREGISTER

G

García, María 241 ff.
Geisen, Guido 30, 50, 56 ff., 201, 207, 384
Georg, Annette 378, 389
Gerber, Alexander 118, 124
Giannoulis, Christina 250
Gilgen, Bernhard 411
Giordano, Mario 110, 113
Glaser, Harald 19, 29, 336
Glauben, Roman 80
Göbel, Torsten 165
Götten, Thomas 143
Grandhomme, Birgit 89
Graser, Elisabeth 187 f., 191
Gregorius, Harald 337, 340
Greif, Rafael 50
Grill, Bartholomäus 43
Gross, Beatrice 404
Groß-Apostolidis, Elisabeth 315
Grucza, Andreas 442
Grün, Mathias 371
Guerrero, Lobo 240 ff.
Günther, Silke 344
Gundelwein, Tom 158

H

Haas, Thomas Dr. 193
Haberkorn, Robert Dr. 193
Hach, Pascal 414
Hagedorn, Axel 340 ff.
Hahn-Reichelt, Margot 165
Haintz, Ulrich 51
Hammer, Petra 173, 192, 395
Harth, Klaus 143, 145 f., 148
Hartmann, Helmut 88
Hartmann, Tobias 88 f.
Hartwahn, Evgeni 329
Haupt, Karin 344
Heck, Christoph 49
Heck, Ulrike 316
Heger, Anika 392
Heib, Andrea 219, 222, 255
Hellenthal, Heike 151
Henkel, Georg 231
Henné, Marion 161 ff.
Hentges, Eva 418, 450 f.
Herbig, Albert 152
Hernandez, Myriam 170
Herresthal-Scharf, Sylvia 70
Herrmann, Martina 98 f., 234 ff.
Herrmann, Werner 32
Hertwig, Ralph Prof. Dr. 85
Herzau, Thilo 290, 293

Hess, Arno 24, 425
Hess, Hans J. 31
Hesse, Dorothea 172
Heuser, Martin 278
Hewener, Vera 93
Hijazi, Mohamad 248 f.
Hilgers, Barbara 99
Himbert, Elisabeth 416
Hinze, Klaus 156, 158
Hippchen, Thomas 27, 29
Hochgeschwänder, Michael Prof. Dr. 43
Hörber, Karl-Heinz 434
Hoffmann, Alice 338
Hoffmann, Gabi 170, 400
Hoffmann, Klaus 412
Honecker, Sybille 197 f.
Hoppstädter, Günther 313
Horn, Vanessa 63 ff.
Hu, Chunhong 249
Huberty, Wolfgang 408
Hübschen, Bettina 408
Hübschen, Susanne 162 f., 381 f., 418
Hüther, Isolde 382

J

Jäger, Sebastian 214
Jakobs, Reinhard 322
James, Harold Prof. Dr. 33
Janz, Michael 210
Jene, Inge 312
Jochum, Manfred 426
Jockers Kaltz, Vera 416, 422
Jülch, Christian Dr. 322
Jünke, Holger 73 f., 75
Jung, Daniel 321, 350 f., 364
Jungfleisch, Monika 388 f., 411, 439 f.
Junk, Petra 182 f.
Junold, Jörg Prof. Dr. 53

K

Kaege, Jasmin 125 f., 146, 178
Käfer, Hannes 149 f.
Kaicher, Elisabeth 328
Kaiser, Alfons 33
Kanner, Vivian 120
Kasotaki, Maria 205, 461
Kasperek, Nicole 148
Kees, Stefan 55 f., 348, 351 f., 362, 366, 369, 381, 384 f., 398 f., 423 ff., 429, 435, 456, 458
Kehl, Wolfgang T. 400
Kelm-Richter, Natalie 288, 291
Kennedy, Susanne 111
Keßler, Erich 17 f., 94, 128, 139

Keßler, Hildegard 17 f., 94, 128, 139
Kesternich, Hubert 20, 366
Kirch, Klaus 322
Kircher, Sabrina 232 ff.
Kirst, Anne-Kathrin 240
Klär, Werner 350
Klee, Brigitte 224 f.
Klein, Hans-Adolf 410, 458
Kleiß, Peter Dr. 120
Klever, Tobias 203
Kling, Manuel Dr. 94
Klopp, Claudia 173
Klopp, Stefan 337, 339
Klufsmann, Andreas 89
Kohl, Ralf Dr. 327
Köhnke-Krämer, Regina 185 f.
Konrad, Bernd 441
Korobov-Köhler, Maria-Elena 254, 259
Kött-Müller, Heidi 186
Kotterbach, Silke 88
Kranz, Simone 125 f.
Krause-Wichmann, Susanne 231 ff., 245 ff.
Kremer, Matthias Dr. 429
Krieger, Christine 194 f.
Krisam, Jürgen 367
Kugler, Karl Ernst 22 f., 28
Kuhn, Ralf 80, 273, 292 ff., 300 ff.
Kunz, Jasmin 66, 270
Künzel, Monika 143
Kunzler, Renate 336
Küssner, Joshua 88

L

Laffitau, Jean M. 131
Lajko, Eva 178, 198
Lambrecht, Astrid 23, 28
Lange, Helmut 275, 301
Langenbahn, Markus 321
Lanzer, Karin 324, 329
Lauer, Marco 127, 363, 365, 412 f., 439, 446
Lebensfreude, Gesundheitsmanagement 169, 200
Lehberger, Carolin Dr. 38
Lehberger, Stephan 23 f., 439
Lehnert, Charly 91, 93, 337, 339
Leinenbach, Volker 24, 390
Lender-Beck, Anita 364, 417 ff.
Lenzen, Markus 132, 136, 324
Leonardy, Heribert Dr. 95
Lewis, Christopher 226 ff.
Leyes, Anita 455 f.
Liedtke, Pascal 193
Liesler-Kneip, Christel 441

Linet, Fabienne 379
Linn, Adrian 313 f.
Litzenburger, Ellen 24, 49 f., 365, 383 f., 399
Loebens, Elke 94 f.
Lohmann, Holger 336, 339, 347, 441
Loll, Uwe 271
Longerich, Peter Prof. Dr. 42
Löw, Christian 210, 433
Lüdicke, Jens 32
Ludwig, Doris 200
Lupp, Peter Michael 17, 19, 46 ff., 89, 92 f.,
113, 116, 338, 358 f., 361, 368, 438

M

Maas, Ingrid-Carolin 414
Malburg, Thomas 91 f.
Malter-Gnanou, Melanie 48
Mandaba, Michael 310, 315
Margardt, Janek 413
Margolina, Marianna 196 f.
Marmit, Annette 443, 453 f.
Marra, Mario 278, 288, 290 f.
Martin, Birgit 434
Martín, Javier 240 ff.
Marx, Elisabeth 332
Mathieu, Bernd 169, 332
Mathieu, Margareta 100, 182
Mbaho, Nelly 206
Meiser, Astrid 232 ff., 430 f.
Meister-Paredes, Raquel 244
Menzel, Arne 99 ff., 147, 149
Merloni, Patrizio Dr. med. 331
Mertes, Freimut 434
Mertes-Jacob, Markus 92, 360
Merz, Sabine 100 f., 172, 376
Mettel, Michaela 124, 198
Meyer, Peter 413
Meyer, Torsten 105 f., 285, 409 f., 461 f.
Michaltzik, Werner 31, 338 f., 360, 370, 409,
427 f., 429, 431, 440 f.
Michels, Tina 420
Mohamad, Othman 346 f.
Möhler, Eva Dr. med. 60
Mohr, Sabine 402
Mohra, Stefanie 116
Monnet, Eric Prof. Dr. 33
Monzel, Ulrich 67
Morawitz, Norbert 19 f.
Mörigen, Christine 76, 78
Moser, Vera Prof. Dr. 68
Mühlbauer, Ute 170
Müller, Andreas Dr. 33
Müller, Annette 178, 201 f.
Müller, David 179

Müller, Doris E. 459
Müller, Edgar Werner 42 f., 378 f.
Müller, Rudolf 23, 411
Müller, Sydney 242
Müller, Uwe 392 f.
Müller-Benecke, Mechtild 311
Munz, Johannes 280

N

Nagl-Blank, Dagmar 88
Narimani, Morteza 252
Nass, Matthias 43
Nast, Thilo 206 f.
Neis-Docktor, Stefan 389
Neises, Patricia 446
Nessler, Patrick 79 ff.
Neu, Till Prof. Dr. 134
Neukirch, Sabrina 160 f.
Nicolay, Chantal 236, 341 f., 403
Niedzballa, Judith 451
Niegel, Ingrid 95
Nikunen, Kirsi Kaarina 265
Nilius, Gudrun 311
Norden, Jonas 130

O

Oehrlein, Evelyn 376
Okello, Lavinia 328
Omlor, Beatrix 96 ff.
Oppermann-Poupon, Josette 98
Osthoff, Simone 243 ff.

P

Pabst, Stefanie 420
Panasiuk, Oksana 197
Parduhn, Roswitha 160
Parlow, Tim 370
Patanisi, Paolo 431
Paulus, Ella 207
Peil, Simone 255
Pém, Danielle 179
Pernice, Bobbye 112, 229
Peters, Jörg 214 f.
Petersen, Stephanie Sabine 347
Pfeil, Bernd 213 f.
Philipp, Markus 25, 27 f.
Pidoll-Champomier, Astrid 228
Pilcher, Caroline 394
Pörtner, Catherine 390 f.
Prawitt, Leo 412
Preuße, Lilly 242
Pusceddu, Ilaria 247 ff., 446

Q

Quinten, Larissa 380

R

Rach, Daniela 404
Ramelli, Sebastian 39
Rammer, Ingo 210
Rau, Katherine 228
Rauch, Ernst 52
Rauch-Bernd, Elisabeth Dr. 232 ff.
Rausch, Dirk 149
Rebeck, Dagmar 373 ff., 401
Rechid, Moustafa 251
Redicker, Hildegard 251
Redmann, Dirk 428
Reeck, Olaf 419
Reichert, Wendelin 368
Reinert, Gerda 202
Reinig, Silke 55, 57 f.
Reit- u. Voltigierverein St. Annual 191 f., 345
Ribic, Esther 89 ff.
Riccardo, Lyn 162
Richner, Werner 154
Rings-Kleer, Marita 362
Rockstein, Andreas 27
Rodenbusch, Klaus-Peter 391 f.
Roessler, Thomas 148 f., 154 ff.
Rohr, Armin 141, 144, 152
Roland, Jürgen 155, 297 f.
Rolshausen, Katharina 213
Rolshausen, Martin 213
Romano, Giovanni 202 ff., 215, 325, 333 f.,
352 ff., 405 f., 432 f., 459 f.
Rommel-Jost, Manuela 452
Rosprim, Lisa 246
Roth, Silke 28
Rouget, Gerhard 16 f., 112, 210, 212,
215 f., 234
Rousseau, Ralf 182
Rublack, Ulinka Prof. Dr. 33
Rüdenauer, Esther Dr. med. 212
Rupp, Birgit 420
Ruppenthal, Michael 80
Rupperecht, Harald 193
Ruschel, Josef 367

S

Sanna, Christina 435
Sanzo, Robin-Jessica 61, 170 f., 203
Sauder, Andreas 92, 168, 430
Sauer, Gabriele 27, 50, 137
Sauer, Ursula 383
Saunus-Breyer, Annette 332
Scazzari, Melanie 276

DOZENTINNEN- UND DOZENTENREGISTER

Schäfer, Elke 396
 Schäfer, Klaus-Peter 94, 370
 Schambil, Harald 383
 Scheib, Stefan 148
 Scherer, Myriam 419
 Scherer, Thomas 334
 Scherpelz, Malte 74 f., 314
 Scheuermann, Thorsten 289
 Schluckebier, Jan 291, 293 ff.
 Schmadel, Horst 31, 383, 385 f.
 Schmidt, Ekkehart 27
 Schmidt, Lidia 252
 Schmidt, Nicole 175
 Schmidt, Verena 455
 Schmidt, Rainer 67
 Schmidt-Gliaugir, Volker 147 f.
 Schmidt-Lenhard, Uschi 132
 Schmiedel, Barbara 447 f.
 Schmitt, Elisabeth Dr. 39
 Schmitt, Yannick 211 f.
 Schmitz, Frank 29
 Schmuck, Katharina StR 121, 126
 Schnabel, Barbara 164, 448
 Schneeweiß, Reinhard 77 ff., 326, 444
 Schneider, Bernd 388
 Schneider, Gerhard 156 f., 297 f.
 Schneider, Isabelle 413 f.
 Schneider, Kevin 130
 Schneider, Stefan 16
 Schneider, Thomas 222
 Scholl, Christina 100, 190
 Scholt, Yogi 29
 Schönenberger, Armin 213
 Schöpflin, Ernst Bartlin 26, 49
 Schork, David 66, 168, 185
 Schreiber, Patricia 188 f.
 Schreiner, Frank 195 f.
 Schuck, Karin 261
 Schug, Thomas 434 f.
 Schuler, Agnes 165
 Schumacher, Margit 186, 189
 Schuster, Andrea 311, 315
 Schütt, Nicolas 447
 Schütz, Petra 190
 Schwartz, Werner 18
 Schwindling, Michael 29
 Sciascia, Domenico 211
 Segnitz, Anja 422
 Seguí, Natalia 241 ff.
 Seibt, Gustav 42
 Seiler, Doris 93
 Seilheimer, Horst Dr. 138
 Serrière, Thomas 310, 313
 Seul, Martina 344, 405

Sicurani, Catherine 235 ff.
 Siebel, Thomas Prof. Dr. 430
 Slotta, Delf 20 ff., 86, 134 f.
 Sommer, Natalia 187
 Sonfack, Ingrid 231 ff.
 Sparkasse Saarbrücken 74
 Speicher, Ewald 84, 104
 Speicher, Mechthild 112
 Speicher, Tobias 363 f.
 Sprick, Annegret 311, 316
 Springer, Christine 188 f.
 Steffen, Silke 226
 Stein, Harald 121 f.
 Stein, Meike 81, 131 f.
 Stephan, Roland 322 f.
 Stoffer, Albert 391
 Stolzenberger-Kawada, Mayumi 250
 Stoye, Karina 180
 Streibelt, Melanie 123
 Strobel, Lothar 424
 Strozzi, Riccardo 96 ff., 223 ff.
 Suchkova, Anna 222
 Summkeller, Roland 367
 Sutor, Heike 394
 Sydow, René 37 f.

T

Talbot, Theodore Dr. 84, 151
 Tanneberger, Franziska Dr. 53
 Tanzschule Bootz-Ohlmann 100, 169
 Theis, Christiane 102
 Thiel, Carsten-Tobias 326
 Thiel-Dirksen, Claudia Dr. 310, 312
 Thiele, Noline 234
 Toader, Harald 263
 Tomczyk, Thomas 370
 Tonnelier, Rose-Marie 235 ff.
 Tritz, Gisela 175 f.
 Tschudy-Lonsdorfer, Claudia 354 f., 431 ff.
 Tumminelli, Lilla 204 f.

V

Veit, Gisela 314
 Ventura-Weber, Amanda 227, 413
 Verein Behinderten- und Rehasport 344
 Verhoeven, Claudia 62, 65, 67, 173 f., 303,
 305, 360 f., 366, 443, 452
 Vogel, Claudia 149
 Vogel-Latz, Guido 28, 38, 191
 von Osterhausen, Ingrid 312, 316

W

Wagner, Gerhard 225
 Wagner, Randolph 421
 Wagner, Willi 282 ff.
 Walla, Friederike 67
 Walstra, Kerst 41
 Warken, Katja 211 f.
 Warkentin, Karl H. 154 ff.
 Weber, Fred 135 f., 317
 Weber, Robert 429 f.
 Weber, Rolf 363, 373, 445
 Weber, Stefanie 160
 Wehlen, Bernhard Dr. 103 f., 138, 141, 410
 Weiland, Brigitte 449 f.
 Weicken, Hans-Michael Dr. 48
 Weidauer, Stephan 19, 249 f.
 Weins, Christel Dr. 66, 168
 Weiskircher, Silke 81
 Weiten, Thomas 21, 135
 Wenk, Gabi 51
 Westrich, Michael 200 f., 203
 Wiemers, Patrick 288, 299
 Wilhelm, Susanne 61 ff., 323, 442
 Willems, Wolfgang 24 f., 355
 Witt, Gregor 46 f.
 Wohlschlegel, Renate 315
 Wolf, Maria 419
 Wollbold, Marie-Luise 458
 Würtz, Esther 457

Z

Zägel, Gerhard 283 f., 301, 313, 435
 Zenner, Katja 323
 Zentraler Kommunalen Entsorgungsbetrieb
 (ZKE) 70 f.
 Zewe, Martin 390
 Ziegenbalg, Bob 93, 96, 124 f.
 Zietz, Heiner 84 f., 111
 Zimmer, Hans-Peter 371
 Zimmer, Heinz 31
 Zimmer, Martin Dr. 150, 463
 Zimmer, Peter 427
 Zimmermann, Martin Prof. Dr. 33
 Zimmermann, Monika 332
 Zimmermann, Zippo 296, 299
 Zinsmeister, Frank 298
 Zinßmeister, Deana 110
 Zoske, Robert M. Dr. 38
 Zürn, Michael Prof. Dr. 43
 Zupforchester Niederwürzbach 121

1. Geltungsbereich

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken (im Folgenden: vhs) gelten für alle Kurse und Veranstaltungen der Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken. Soweit die AGB abweichende Regelungen nicht erfassen, gelten die Bestimmungen des Bürgerlichen Gesetzbuches (BGB).

2. Vertragsschluss und Anmeldung

Die Ankündigungen der vhs von Kursen und Veranstaltungen in den Programmen, Aushängen, Internet usw. sind nicht verbindlich.

Die Anmeldung zu den Kursen und Veranstaltungen muss schriftlich vor dem Beginn des Kurses/der Veranstaltung erfolgen. Für Einzelveranstaltungen mit Abendkasse ist keine vorherige Anmeldung erforderlich. In Ausnahmefällen ist eine Anmeldung auch telefonisch möglich.

Die Anmeldung kann persönlich beim Zentralen Service, schriftlich per Post oder Fax, per E-Mail und über Internet erfolgen. Die Adressen und Rufnummern können den allgemeinen Informationen entnommen werden.

Ein verbindlicher Vertrag zwischen den Teilnehmern und der vhs kommt mit der Annahme der Anmeldung durch die vhs zustande. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge des Einganges angenommen. Ein Anspruch auf Teilnahme besteht nicht.

Sollte der Kurs/die Veranstaltung ausgebucht sein, ausfallen oder sollten sonstigen Änderungen vorliegen, werden die Teilnehmer per E-Mail oder Schreiben informiert. Voraussetzung hierzu ist die Einwilligung zur Datenschutzerklärung und die Angabe der E-Mail-Adresse.

Kurse und Veranstaltungen, die nicht die Mindestteilnehmerzahl erreichen, können nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmer einer Kürzung der Kurstermine oder einer Erhöhung der Kursgebühr zustimmen.

Für Kurse der Akademie für Ältere wird neben den Kursgebühren eine Semestergebühr in Höhe von 30,- EUR erhoben. Teilnehmen können Personen mit einem Mindestalter ab 65 Jahren.

Für Einzelveranstaltungen – Vorträge, Kulturveranstaltungen – ist keine vorherige Anmeldung erforderlich. Das Entgelt ist vor Beginn der Veranstaltung an der Abendkasse zu entrichten. Ausnahmen werden ausdrücklich im Programm vermerkt. Die Zulassung zur den Einzelveranstaltungen ist durch die Kapazität der jeweiligen Veranstaltungsräume begrenzt.

3. Abmeldungen und Rücktritt

Abmeldungen müssen grundsätzlich schriftlich erfolgen und müssen vor dem zweiten Kurstermin bei der vhs eingegangen sein.

Für Wochenendseminare, Kurse im Rahmen des Saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG), Kompaktkurse über mehrere Tage und Studienfahrten ist eine Abmeldung bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn erforderlich.

Wird durch den zurückgetretenen Kursteilnehmer eine Ersatzperson benannt, die in den Vertrag eintritt, ist eine Abmelde- bzw. Rücktrittserklärung nicht notwendig.

Bei allen Koch- und Degustationskursen ist zu beachten, dass die Lebensmittelkosten, Umlagen für Weine, etc ... am Kursabend von dem/der Kursleiter/in gesondert erhoben werden. Ein Fernbleiben ohne Abmeldung, verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr zzgl.

der Lebensmittelkosten. Die Abmeldung zum Kurs ist bis zwei Tage vor Kursbeginn möglich.

Abmeldungen und Rücktritte nach den grundsätzlichen Fristen aus wichtigem Grund sind schriftlich mit den entsprechenden Nachweisen bei der vhs einzureichen. Die Entscheidung über eine wirksame Abmeldung bzw. Rücktritt obliegt der vhs.

Eine Rückerstattung der anteiligen Kursgebühren erfolgt grundsätzlich bargeldlos.

Die Abmeldungen oder Rücktrittserklärungen können rechtswirksam ausschließlich schriftlich gegenüber der vhs oder gegenüber der örtlichen vhs-Leitung erfolgen.

Unbeschadet der Möglichkeit eines Rücktritts nach den grundsätzlichen Fristen verlängert sich für den Fall, dass eine Vertragspartei an der Erfüllung des Vertrages durch höhere Gewalt wie Krieg, Epidemie, Pandemie, schwere Überschwemmung, Feuer, Taifun, Sturm und Erdbeben, gehindert ist, den Vertrag zu erfüllen, die Frist für die Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorliegt. „Höhere Gewalt“ bedeutet das Eintreten eines Ereignisses, das eine Partei zumindest vorübergehend daran hindert, eine oder mehrere ihrer vertraglichen Verpflichtungen aus dem Vertrag zu erfüllen, wenn und soweit die von dem Hindernis betroffene Partei nachweist, dass dieses Hindernis außerhalb ihrer zumutbaren Kontrolle liegt, dass das Ereignis zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses vernünftigerweise nicht vorhersehbar war, und dass die Auswirkungen des Hindernisses von der betroffenen Partei nicht vernünftigerweise hätten vermieden oder überwunden werden können. Die betroffene Partei benachrichtigt die andere Partei unverzüglich wenigstens in Textform über den Eintritt Höherer Gewalt sowie über die

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Aussetzung der Leistungspflicht. Entfallen die Voraussetzungen für die o.g. Annahme Höherer Gewalt, benachrichtigt die betroffene Partei die andere Partei unverzüglich wenigstens per E-Mail. Sollte die Wirkung höherer Gewalt länger als 60 (sechzig) Tage andauern, hat die andere Partei das Recht, den Vertrag fristlos mit der Folge einer Vertragsrückabwicklung nach den gesetzlichen Vorschriften zu kündigen.

4. Kursgebühren und Ermäßigungen

Die Kursgebühren sind mit der Anmeldung fällig und können mittels Lastschriftverfahren, Überweisung, EC/Kreditkarte oder Barzahlung geleistet werden.

Das *Lastschriftverfahren* erfordert die Erteilung des SEPA- Lastschriftmandates. Das entsprechende Formular kann auf der Internetseite der vhs heruntergeladen werden und liegt im Zentralen Service in Papierform aus. Das unterschriebene SEPA Lastschriftmandat muss der vhs vorliegen (per Post/PDF-Datei/Foto-Datei). Vor dem Einzug der Lastschrift werden wir Sie 14 Kalendertage vorher informieren (Pre-notification), Kosten einer gescheiterten Abbuchung gehen zu Lasten des Kursteilnehmers.

Barzahlungen, Zahlungen mit EC- und Kreditkarten sind nur beim Zentralen Service möglich.

Überweisungen müssen innerhalb einer Woche nach Anmeldung erfolgen.

Bei *ermäßigungsfähigen Kursen* (gesonderte Kennzeichnung der Kursgebühren) erhalten SchülerInnen, StudentenInnen – nicht Fernstudium, Seniorenstudium und berufsbegleitende Studiengänge, Auszubildende, Empfänger von Leistungen des SGB II, SGB XII, AsylbLG, Inhaber der Ehrenamtskarte und Freiwilligendienstleistende auf Antrag eine Ermäßigung. Hierzu sind die entsprechenden Belege/Nachweise mit der Anmeldung vorzulegen.

5. Studienfahrten und Studienreisen

Bei der Durchführung von Studienfahrten/-reisen ist die vhs i.d.R. Vermittler i. S. des Reisevertragsrechts (§§ 651a ff BGB) und beauftragt ein Reisebüro mit der Gesamtorganisation und Durchführung. Die pädagogische Vorbereitung obliegt der vhs. Für diese Angebote gelten neben den gesetzlichen Regelungen auch die der Veranstalter.

6. Aufsichtspflicht gegenüber minderjährigen Teilnehmer/innen und Haftungsausschluss

Die Anmeldung zur Teilnahme an Kursen/Veranstaltungen schließt eine vertragliche Übernahme der Aufsichtspflicht über ein minderjähriges Kind durch die vhs ausdrücklich aus. Die vhs wird von eventuellen Haftungsansprüchen, die sich aus dem Verhalten des minderjährigen Kindes ergeben, freigestellt. Sofern Kinder unter 14 Jahren nach Kursende nicht abgeholt werden und selbständig nach Hause gehen dürfen, ist dies bei Anmeldung bekannt zu geben.

7. Bescheinigung

Anmelde- und/oder Teilnahmebescheinigungen können auf Wunsch ausgestellt und beim Zentralen Service persönlich abgeholt werden oder per Post mit frankiertem Rückumschlag angefordert werden.

8. Haftung

Die vhs haftet nicht für Schäden (Unfälle, Diebstahl usw.), die bei Veranstaltungen und Kursen entstehen, wenn sie nicht durch vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten des Veranstalters verursacht werden. Etwaige Schäden sind der vhs unverzüglich zu melden.

9. Widerrufsrecht Fernabsatzvertrag (§ 312c BGB)

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angaben von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung der Informationspflicht der vhs gemäß Art. 246a § 1 Abs. 2 Satz 1 Nr. 1 u. 2 EGBGB (Einführungsgesetz zum BGB) sowie der Pflichten der vhs gem. § 312g Abs. 1 S. 1 BGB i.V.m. Art. 246a § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

per Post

vhs Regionalverband Saarbrücken
Altes Rathaus
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken

per Mail

carolin.lehberger@rvsbr.de

Im Falle eines wirksamen Widerrufs nach Veranstaltungsbeginn kann die vhs ein anteiliges Kursentgelt nach Maßgabe der Inanspruchnahme durch den Teilnehmer berechnen.

Das Widerspruchsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten vollständig erfüllt ist, bevor das Widerspruchsrecht ausgeübt wurde.

10. Hausordnung

In den Gebäuden sowie auf dazugehörendem Gelände der vhs ist die Hausordnung zu beachten. Wir bitten, die Räume sauber zu hinterlassen und die Einrichtungsgegenstände schonend zu nutzen.

11. Schlussbestimmung

Sollten einzelne Bestimmungen des Vertrages oder der AGB ganz oder teilweise unwirksam sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Regelungen nicht berührt.

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken, Altes Rathaus, Am Schlossplatz 1-2, 66119 Saarbrücken (nachfolgend vhs) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

Der Regionalverband Saarbrücken unterliegt als öffentliche Stelle den Bestimmungen der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) und des Saarländischen Datenschutzgesetzes. Der Schutz Ihrer personenbezogenen Daten ist uns ein sehr wichtiges Anliegen. Daher werden Ihre Daten im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften geschützt und alle Vorgaben der DSGVO und des Saarländischen Datenschutzgesetzes eingehalten.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die anzugebenden Daten (Name, Vorname, Adresse) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Akademie für Ältere, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer sowie E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Im Lastschriftmandatbogen müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten

werden elektronisch gespeichert. Die dabei involvierten Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist Voraussetzung für Ihre Anmeldung zu unseren Kurs- und Veranstaltungsangeboten.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns z. B. per Brief oder E-Mail mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridgeoder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert-Abschlüssen, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitutionen weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei drittmittelfinanzierten Kursen (z. B. durch Bund/Land/Arbeitsagentur/Jobcenter) eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen dann auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Vorname, Anschrift) zur Durchsetzung der Forderung im Rahmen des gerichtlichen Mahnverfahrens weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Die Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten lauten:

datenschutz@rvsbr.de

Verbindliche Anmeldung mit Zahlungsverpflichtung

bei der vhs Regionalverband Saarbrücken
Altes Rathaus | Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4343
Fax 0681 506-4390, 506-4399 bzw. 506-4398 (nur Bildungsurlaub)

Bitte in Druckschrift ausfüllen und möglichst Ihre E-Mail-Adresse und Ihre Mobil-Telefonnummer angeben, damit wir Sie bei Bedarf zeitnah informieren können.

Name Vorname

Straße/Nr. PLZ/Ort

Telefon (bis 16:00 Uhr) Mobiltelefon

E-Mail

Kurs Nr. Kurs Nr.
Kurs Nr. Kurs Nr.

Hiermit melde ich mich verbindlich an und verpflichte mich zur Zahlung der Kursgebühr. Mir ist bekannt, dass für die Kursgebühren keine Rechnung versandt wird. Abmeldungen sind nur schriftlich vor dem 2. Kurstermin möglich, bei Kursen im Rahmen der Freistellung zur Weiterbildung (SBFG), Wochenendseminaren, Exkursionen und 1- bis 2-tägigen Studienfahrten spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn. Die Abmeldung zu Koch- bzw. Degustationskursen ist bis zwei Tage vor Kursbeginn möglich.

- per Barzahlung/EC-Zahlung** im Zentralen Service der vhs möglich innerhalb einer Woche nach Anmeldung
- per Überweisung** innerhalb einer Woche nach Anmeldung
- per Lastschrift**
Bitte das Lastschriftmandat auf der Rückseite unterschreiben und per Post an die vhs schicken oder im Zentralen Service abgeben.

Bankverbindung: Sparkasse Saarbrücken, Bankleitzahl: 590 501 01, Konto-Nr.: 653, IBAN: DE08 5905 0101 0000 0006 53, BIC: SAKSDE55XXX

Bildungsurlaub

Ich möchte den angegebenen Kurs Nr. vom _____ bis _____ als Bildungsurlaub belegen und bitte um Zusendung der erforderlichen Unterlagen.

Gebührenermäßigung

Ich bitte um Reduzierung der Kursgebühren auf die im Programm in Klammern ausgewiesenen Beträge (Nachweis, z. B. Schülerausweis, bitte bei der Anmeldung in der Geschäftsstelle der vhs vorlegen oder Kopie mitfaxen).

Ich bin bzw. beziehe (Zutreffendes bitte ankreuzen und ggfs. ausfüllen):

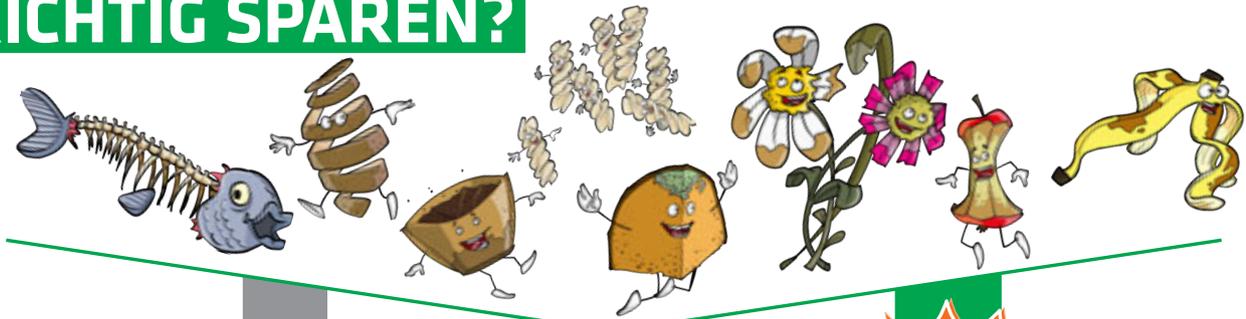
- Schüler/in/Auszubildende(r), Schule u. Klasse: _____
- StudentIn Uni oder Fachhochschule (kein Senioren- oder Fernstudium und keine berufs begleitenden Studiengänge)
- Bürgergeld
- Ehrenamtskarte
- Arbeitslosengeld I (nur bei Sprachkursen, Kursen der beruflichen Weiterbildung, Kreativkursen)
- Grundsicherung
- SozialCard
- Bundesfreiwilligendienst/FSJ/FÖJ

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Datenschutzerklärung der vhs Regionalverband Saarbrücken an und bin mit der elektronischen Erfassung und Speicherung meiner personenbezogenen Daten für Anmeldung und Gebührenerhebung einverstanden.

Datum und Unterschrift



MIT KAFFEESATZ & KARTOFFELSCHALEN RICHTIG SPAREN?



33
Cent/kg



19
Cent/kg



DIE BIOTONNE

eine rundum gute Sache für Ihren Geldbeutel und unser Klima!

Wer Küchen- und Gartenabfälle über die Biotonne entsorgt, schützt die Umwelt und fördert die Gewinnung erneuerbarer Energie in Form von Biogas.

Hauseigentümerinnen und -eigentümer sowie Hausverwaltungen mit Zugang zu den ZKE-Internetdiensten können die neue Biotonne direkt online bestellen.



Infos und Bestellung:
0681/905-2000
www.zke-sb.de/biotonne

ZKE
IHR ENTSORGER



**Gemeinsam.
Respektvoll.
Erfolgreich.**

www.sparkasse-saarbruecken.de

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Saarbrücken**