



Tausend und DEIN Angebot

Geh auf Kurs

CHRISTOPH

verbindet
Wissen mit Genuss
in unseren
Kulinarik-Kursen



PROGRAMM
FRÜHJAHR | SOMMER 2025
www.vhs-saarbruecken.de

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken
Dudweiler


REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN

Das vhs Programm Frühjahr | Sommer 2025 Dudweiler ist da



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

zusammen mit dem neuen Programm möchten wir Ihnen die neue Leiterin Ihrer Volkshochschule vorstellen. Zum Jahresbeginn hat Dr. Carolin Lehberger nach sieben spannenden, erfolgreichen und während der Pandemie auch herausfordernden Jahren ihr Amt als neue Direktorin des Regionalverbands Saarbrücken angetreten. Ihre Nachfolgerin als vhs-Direktorin ist Nicole Boissier.

Mit viel Enthusiasmus hat sie sich zusammen mit dem gesamten Team in die Arbeit gestürzt, um Ihnen ein attraktives Programm mit vielen Highlights anbieten zu können. Und so starten wir in das neue Semester ganz im Zeichen des grenzüberschreitenden Genusses!

Bei unserer Semestereröffnung am 10. März stellt die international renommierte Köchin Léa Linster ihr neues Buch „Deutschland küsst Frankreich“ vor.

Auch wenn die Liebe bekanntlich durch den Magen geht, haben wir natürlich auch geistige Nahrung für Sie. Zusammen mit dem Deutschen Forschungsinstitut für Künstliche Intelligenz (DFKI) haben wir eine Vortragsreihe konzipiert, die alle Ihre Fragen zum Thema KI beantwortet und Sie einen Blick in die Zukunft erhaschen lässt.

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!

C. Lehberger Nicole Boissier

Dr. Carolin Lehberger Nicole Boissier
Regionalverbandsdirektorin vhs-Direktorin

Anmeldung und Service

Eine Anmeldung zu unseren Kursen sollte schriftlich erfolgen. Folgende Möglichkeiten stehen Ihnen dabei offen:

Persönliche Anmeldung
beim Zentralen Service im Alten Rathaus Saarbrücken oder zu unseren Sprechzeiten im Bürgerhaus Dudweiler.

Anmeldung per Post | Fax
siehe Vordrucke

Anmeldung per E-Mail
unter Angabe Ihrer vollständigen Adresse. **Die entsprechende E-Mail-Adresse mit AnsprechpartnerInnen finden Sie auf Seite 3.**

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 kurzfristige Änderungen des Kursortes oder Kursausfall, sofern Sie hierzu eine Einwilligung erteilen.

Unsere Datenschutzbestimmungen und Allgemeinen Geschäftsbedingungen entnehmen Sie bitte unserem Hauptprogramm. Sie können diese auch auf unserer Homepage unter www.vhs-saarbruecken.de nachlesen.

Örtliche Leitung



Nicole Boissier
vhs-Direktorin
 Altes Rathaus, Zi. 39
 Schlossplatz 1
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4300
 Fax 0681 506-4390
 nicole.boissier@rvsbr.de



Crocetta Sajja
Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4381
 Fax 0681 506-4393
 crocetta.sajja@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



N.N.
Koordination Örtl. vhs
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4380
 Fax 0681 506-4393
 info@vhs-saarbruecken.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

Verbindliche Anmeldung mit Zahlungsverpflichtung

bei der vhs Regionalverband Saarbrücken
Altes Rathaus | Schlossplatz 1
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4343
Fax 0681 506-4390, 506-4393, 506-4399, 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**
möglich innerhalb einer Woche nach Anmeldung
im Zentralen Service der vhs
- per Überweisung**
innerhalb einer Woche nach Anmeldung
- per Lastschrift**
Bitte das Lastschriftmandat auf der Rückseite unterschreiben
und per Post/per Fax/per Mail 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: SAKSDE53XXX

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. Schüler-
ausweis, bitte bei der Anmeldung in der Geschäftsstelle der vhs
vorlegen oder Kopie mitfaxen).

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

- SchülerIn/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





SEMESTERERÖFFNUNG

der vhs Regionalverband Saarbrücken



Foto: Marc Theis Art Photography

VORTRAG

„Deutschland küsst Frankreich“

Léa Linster,
Spitzenköchin

»» Mo. 10.03.2025 | 17 Uhr

PROGRAMM

- Begrüßung durch Dr. Carolin Lehberger, Regionalverbandsdirektorin, Nicole Boissier, vhs-Direktorin, und Petra Berg, Ministerin Umwelt, Klima, Mobilität, Agrar und Verbraucherschutz
- Vortrag: Léa Linster „Deutschland küsst Frankreich“
Moderation: Brigitte Gode, Collenstein Buchhandlung
- Musikalische Umrahmung:
Wolfgang Winkler, Sulzbacher Liedermacher

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 Umwelt,
Klima, Mobilität, Agrar
und Verbraucherschutz
SAARLAND



vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken



Unterstützt durch
Sparkasse
Saarbrücken

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.

RECHT- UND VERBRAUCHERSCHUTZ**Vortrag****Rechtliche Betreuung und Möglichkeiten der Vorsorge**

Es kann jeden treffen! Durch einen Unfall oder eine schwere Krankheit kann jeder Mensch von heute auf morgen in die Situation kommen, dass er nicht mehr eigenständig entscheiden kann.

Nicht automatisch dürfen Angehörige stellvertretend handeln.

Durch die Bevollmächtigung einer oder mehrerer Vertrauenspersonen oder durch die Errichtung einer Betreuungsverfügung oder Patientenverfügung stellen Sie sicher, dass Ihre Wünsche und Vorstellungen in einer solchen Situation beachtet werden.

MitarbeiterInnen der Betreuungsbehörde des Regionalverbandes Saarbrücken informieren über die rechtliche Betreuung und die verschiedenen Vorsorgemöglichkeiten.

● Kurs 8802**N.N.**

Mi. 09.04.2025, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

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 8803

**Katja Becker, Mitarbeiterin des
Pflegestützpunktes Sulzbach**

Do. 12.06.2025, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

Vortrag**Vorsorgen für Erben mit Beeinträchtigung: Das Behindertentestament**

Eltern machen sich für den Fall ihres Todes oft Sorgen über die Versorgung ihrer behinderten Kinder. Diese können ihren Lebensunterhalt oft nicht durch eigene Arbeit erwirtschaften, sondern sind auf Sozialleistungen angewiesen. Fällt ihnen ein freies Erbe zu, entfallen Sozialleistungen und das ererbte Vermögen muss vererbt werden. Dann bleiben wieder nur Sozialleistungen, Geld für Sonderwünsche oder zum Weitervererben in der Familie

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 Regionalverbandes tätig. Er hält Vorträge zu rechtlichen Themen, z.B. zur Erstellung von Testamenten, Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen, Steuer- und Vereins- und Nachbarschaftsrecht. «

ist weg. Diese Probleme können durch ein maßgeschneidertes Behindertentestament gelöst werden. Rechtsanwalt Daniel Jung, Fachanwalt für Erbrecht, zeigt in dem Vortrag auf, wie man durch ein wirksames Behindertentestament das Erbe vor dem Zugriff von Gläubigern und Sozialamt schützen und für die gehandicapten Kinder und die Familie erhalten kann. Die Teilnehmenden erhalten ein Skript zum Thema.

● **Kurs 8804**

Daniel Jung, Rechtsanwalt

Do. 27.03.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

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 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 Teilnehmenden erhalten ein Skript zum Thema.

● **Kurs 8805**

Daniel Jung, Rechtsanwalt

Do. 03.04.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

EUR 5,00

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 8806**

Dr. Christian Jülch, Notar

Do. 20.03.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

EUR 5,00

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 8807**

Torsten Meyer

Di. 25.03.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

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 (verbessertes Besteuerungsanteil Neurentner ab 2024: 83 %, anstatt 84 %). 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 Sanierung, Entlastungspakete der Regierung, Minijob, Doppelbesteuerung, Vermeidung von Verspätungszuschlägen, ...) sind lohnendes Wissen. Der Kurs endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

● **Kurs 8808**

**Klaus-Peter Schäfer, Beratungsstellenleiter
Lohnsteuerhilfe HILO e. V.**

Do. 05.06.2025, 18:00 – 20:15 Uhr
 Bürgerhaus Dudweiler
 EUR 8,00

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.

Termin ist jeweils der zweite Mittwoch im Monat. Weitere Infos:
www.dudweiler-geschichtswerkstatt.de

● Kurs 8810

Roland Stephan

Mi. 18:00 – 20:00 Uhr
 ab 12.03.2025, 6 Termine
 Kulturhaus Schlachthof, Schlachthofstr.
 52, 66125 Saarbrücken-Dudweiler
 16 UST, gebührenfrei

ELTERNSCHULE

Workshop

Positiver Umgang mit Konflikten in der Familie

Konflikte gehören zum Leben dazu – in der Familie ebenso wie überall dort, wo Menschen miteinander im Kontakt sind. Ein positiver Umgang mit Konflikten in Familien ist eine Voraussetzung für ein harmonisches Zusammenleben und stärkt die Beziehungen der Familienmitglieder untereinander. Strategien wie Aktives Zuhören, Ich-Botschaften oder Feedback auf der Grundlage von Empathie und Verständnis fördern eine offene Kommunikation und helfen bei der gemeinsamen Suche nach fairen Lösungen. Die Erfahrung des Bemühens um konstruktive Konfliktlösungen in der Familie unterstützen Kinder im Erlernen von Verantwortungsbüro und fördern den gegenseitigen Respekt.

● Kurs 8812

Susanne Wilhelm, Erziehungswissenschaftlerin, M.A., Systemische Therapeutin (SGST/SG)

Mi. 19.03.2025, 18:00 – 19:30 Uhr
 Bürgerhaus Dudweiler
 gebührenfrei

Workshop

Glückliche Kindheit

Wir hoffen auf Glück und wünschen Glück in den unterschiedlichsten Lebenssituationen. Eltern wünschen sich für ihre Kinder eine glückliche Kindheit. Aber was ist Glück, wie definieren wir Glück und was brauchen wir für ein glückliches Leben? Was würden Kinder und Eltern benennen, wenn sie nach den Kriterien für eine glückliche Kindheit befragt würden? Inwieweit haben Eltern das Glück ihrer Kinder in der Hand oder ist jeder selbst

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. «

seines Glückes Schmied? 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 demnach ein Ort, an dem man so sein darf, wie man ist. Wie können Kinder diese entscheidenden Erfahrungen machen? 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 8813**

Susanne Wilhelm, Erziehungswissenschaftlerin, M.A., Systemische Therapeutin (SGST/SG)

Mi. 11.06.2025, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

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 8819**

Karin Lanzer, ehem. Inhaberin Rosch Kreativ

Di. 15.04.2025, 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 8820**

Karin Lanzer, ehem. Inhaberin Rosch Kreativ

Fr. 28.03.2025, 16:00 – 17:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler, Maleratelier
EUR 7,00 (zzgl. EUR 8,00 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

✎ 1 bis 3 Jahre

Inhalt: 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 und der ÜL, die Welt des Kinderturnens. Die Eltern/Bezugspersonen sind gewünschte aktive TeilnehmerInnen, bieten Unterstützung, werden Spielgefährten oder sogar selbst zum Spielgerät.

Trainingszeiten:

Mi. 16:00 – 17:00 Uhr,
Do. 15:00 – 16:00 Uhr,
Fr. 15:00 – 16:00 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule

Nachmittagskurse

Kleinkindturnen

✎ 3 bis 5 Jahre

Ziel: Schulung von Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Geschicklichkeit, Lernen von Sozialverhalten wie Kontaktfähigkeit, Selbstvertrauen und Konfliktfähigkeit
Inhalt: Training in Spiel- und Bewegungslandschaften

Trainingszeiten:

Mo. 15:00 – 16:00 Uhr, Turmschule,
Mi. 17:00 – 18:00 Uhr, Fr. 16:00 – 17:00 Uhr,
Albert-Schweitzer-Schule

Nachmittagskurse

Kinderturnen

✎ 6 bis 10 Jahre

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.

Trainingszeiten: Mo. 16:00 – 17:00 Uhr,
Turmschule, Fr. 16:00 – 17:00 Uhr (Kinder
6-8 Jahre),
Fr. 17:00 – 18:00 Uhr, (Kinder 8-10 Jahre)
Albert-Schweitzer-Schule

Nachmittagskurse

Gerätturnen

✳ ab 5 Jahre

Trainingszeiten:

Mo. 17:00 – 18:00 Uhr, Turmschule,

Do. 17:00 – 18:00 Uhr, Albert-Schweitzer-
Schule

**Kooperationsveranstaltungen mit dem
Kultur- und Lesetreff im Bürgerhaus
Dudweiler**

Junge vhs

Werkstatt der Zauberei

✳ ab 12 Jahre

Henri Hainz gilt als einer der talentiertesten
Zauberer des Landes. Im zweistündigen
Zauberworkshop erhalten Kinder
die Möglichkeit, hinter die Kulissen
eines echten Profizauberers zu blicken.
Sie lernen faszinierende Tricks, um mit
einfachen Mitteln Freunde und Familie zu
verblüffen.

● **Kurs 8821**

Kultur- und Lesetreff Dudweiler

Do. 24.04.2025, 10:00 – 12:00 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

gebührenfrei

Anmeldung unter: Fon 0681 9052370 oder
kultur-und-lesetreff.dudweiler@saarbrue-
cken.de

Junge vhs

Roboter Programmieren für Mädchen

✳ 9 bis 12 Jahre

Wie programmiere ich einen Roboter?
Dash und Photon sind Roboter, die ihre
Umgebung erfassen können: sie reagie-

ren auf Stimmen, können Hindernisse
umfahren und singen. Nach einer kurzen
Einführung in die grafische Block-Pro-
grammierung, steuern die Mädchen die
Roboter mithilfe einer App. In Zusammen-
arbeit mit der Stadtbibliothek Saarbrücken

● **Kurs 8822**

Kultur- und Lesetreff Dudweiler

Do. 05.06.2025, 15:30 – 16:30 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

gebührenfrei

Anmeldung unter: Fon 0681 9052370 oder
kultur-und-lesetreff.dudweiler@saarbrue-
cken.de

Junge vhs

Street Art-Graffiti auf Leinwand

✳ ab 14 Jahre

Man sieht es an Mauern oder Brücken
und es wird meistens illegal im Verborgenen
gesprüht: das Graffiti. Doch mit der
Farbe aus der Dose kann man auch auf
Leinwand schöne und völlig legale Bilder
gestalten. Mitzubringen ist eine FFP2
Schutzmaske und alte Kleidung.

● **Kurs 8823**

Kultur- und Lesetreff Dudweiler

Mi. 09.07.2025, 10:00 – 15:00 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

gebührenfrei

Anmeldung unter: Fon 0681 9052370 oder
kultur-und-lesetreff.dudweiler@saarbrue-
cken.de

Dozentinnen und Dozenten



GABRIELE BROCKMÜLLER
Schneidermeisterin

» Ich hatte das Glück, mein Hobby
zum Beruf machen zu können.
Nach erfolgreicher Meisterprüfung
arbeitete ich seit 1979 freiberuf-
lich 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 lern-
willig ist. Vom Einkaufsbeutel über
Kinderkleidung bis zur Abendrobe
oder zum Hochzeitskleid – alles ist
möglich. «

NATUR UND UMWELT

Abendkurs

Mensch und Hund

Für alle, die sich gerne einen Hund anschaffen möchten, bietet dieses Angebot wertvolle Tipps und Infos rund um den besten Freund des Menschen. Folgenden Themen werden näher beleuchtet: Warum will ich einen Hund?

Was soll der Hund mitbringen? Hunderassen und ihre Eigenschaften. Gehe ich zum Züchter oder nehme ich einen Hund aus dem Tierheim, Tierschutz? Habe ich die Zeit für die Ausbildung? Warum ist eine Hundeschule wichtig? Wie führe ich einen Hund? Ist die Betreuung bei Urlaub und Krankheit gesichert? Wie ernähre ich einen Hund?

● Kurs 8830

Henry Volkmann, Hundeschule Freilauf

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 13.05.2025, 6 Termine
Bürgerhaus Dudweiler
12 UST, EUR 55,00

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 8831

Carsten-Tobias Thiel, Apotheker

So. 18.05.2025, 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 8833

Dr. Ralf Kohl, Dipl.-Biologe

Di. 06.05.2025, 19:00 – 21:00 Uhr
Dudweiler, Kreuzung Alter Stadtweg – Im Lerchenfeld – Finkenstr.
EUR 5,00

FREMDSPRACHEN

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 barriere freier Raum benötigt wird.

Englisch

Abendkurs

Englisch A2 Stufe 1

TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen.
Lehrbuch: English Network Now A1,
Verlag Klett-Langenscheidt

● Kurs 8835

Lavinia Okello

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 13.03.2025, 12 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler
24 UST, EUR 85,00 (64,00)

Französisch

Abendkurs

Französisch A1 Stufe 1

TeilnehmerInnen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Rencontres en français A1, Hybride Ausgabe allango, Klett, ISBN 978-3-12-529647-3, ab Lektion 1

● Kurs 8836

Thierry Dupin

Di. 17:00 - 18:30 Uhr

ab 11.03.2025, 12 Termine

Gemeinschaftsschule Dudweiler

24 UST, EUR 85,00 (64,00)

Abendkurs

Französisch A2 Auffrischung Dialoge für den Alltag

Sie haben Französisch schon einmal gelernt, inzwischen aber vieles wieder vergessen? In diesen Kursen reaktivieren Sie Ihre versunkenen Französischkenntnisse effektiv. Lehrbuch: Rebonjour A2, Hueber, ISBN 978-3-19-003373-7

● Kurs 8836A

Thierry Dupin

Di. 18:30 - 20:00 Uhr

ab 11.03.2025, 12 Termine

Gemeinschaftsschule Dudweiler

24 UST, EUR 85,00 (64,00)

GEBÄRDENSPRACHE

Abendkurs

Deutsche Gebärdensprache DGS I – Anfänger

● Kurs 8837

Wolfgang Bubel, Gebärdensprache-Dolmetscher

Di. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 11.03.2025, 12 Termine

Gemeinschaftsschule Dudweiler

24 UST, EUR 55,00 (45,00)

Abendkurs

Deutsche Gebärdensprache DGS II

● Kurs 8838

Wolfgang Bubel, Gebärdensprache-Dolmetscher

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr

ab 10.03.2025, 12 Termine

Gemeinschaftsschule Dudweiler

24 UST, EUR 55,00 (45,00)

Abendkurs

Deutsche Gebärdensprache DGS III

● Kurs 8839

Wolfgang Bubel, Gebärdensprache-Dolmetscher

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 10.03.2025, 12 Termine

Gemeinschaftsschule Dudweiler

24 UST, EUR 55,00 (45,00)

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. «



VORTRÄGE
WORKSHOPS
KINO
YOGA

FRAUENPROGRAMM Frühjahr | Sommer 2025

regionalverband.de/frauenbuero



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 8845

Evgeni Hartwahn, Dipl.-Grafiker

Mo. 15:00 – 17:15 Uhr

ab 10.03.2025, 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. Far-
ben und Stärken bei der Dozentin vor Ort

erworben werden.

● Kurs 8846

**Karin Lanzer, ehem. Inhaberin Rosch
Kreativ**

Fr. 14.03.2025, 18:00 – 20:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler, Maleratelier
EUR 9,50 (zzgl. evtl. Materialkosten,
vor Ort zu entrichten)

Abendkurs

● Kurs 8847

**Karin Lanzer, ehem. Inhaberin Rosch
Kreativ**

Fr. 28.03.2025, 18:00 – 20:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler, Maleratelier
EUR 9,50 (zzgl. evtl. Materialkosten,
vor Ort zu entrichten)

Abendkurs

Keramikkurs

Sie haben Lust mit den eigenen Händen kreative Arbeiten mit Ton herzustellen? Egal, ob AnfängerInnen oder Fortgeschrittene, hier können Sie Ihre Projekte Realität werden lassen. Es können kleinere Deko-Objekte für Haus und Garten (keine frostfesten Arbeiten) hergestellt werden. Es kann entweder eigener Ton mitgebracht werden oder bei der Dozentin bezogen werden (ca. 5 Euro). Auch Glasuren können mitgebracht werden (Brennbereich bis 1080 Grad), ansonsten stehen aber auch diverse Glasuren gegen kleinen Unkostenbeitrag zur Verfügung. Details und Tonbestellungen werden in der Vorbesprechung geklärt.

Vorbesprechung bezüglich Materialbesorgung und -kosten findet am Mittwoch, den 12.03.2025, 18:00 – 18:45 Uhr statt.

● Kurs 8848

Barbara Neu

Mi. 18:00 – 20:15 Uhr
ab 19.03.2025, 10 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler,

Raum U1, UG
30 UST, EUR 93,00

Abendkurs

Nähkurs

Nähmaschinen sind in der Schule vorhanden. Bitte eigene Schneidermaterialien (Stoffe, Garn, Schere, evtl. Schnittmuster, etc.) mitbringen!

● Kurs 8852

Gabriele Brockmüller, Schneidermeisterin

Mo. 18:00 – 21:00 Uhr

ab 10.03.2025, 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 8853

Beatrice Apfelbach, Hobby-Handarbeiterin

Do. 18:30 – 20:00 Uhr

ab 13.03.2025, 12 Termine

Gemeinschaftsschule Dudweiler

24 UST, EUR 55,00

Kooperationsveranstaltungen mit dem Kultur- und Lesetreff im Bürgerhaus Dudweiler

Nachmittagskurs

Aquarell Workshop für Erwachsene

Für Anfänger*innen und Geübte, Einstieg jederzeit möglich. Sie brauchen weder Vorkenntnisse noch Talent um kleine Kunstwerke zu kreieren. Nach einer kurzen Einführung in Technik und Materialien können Sie Ihrer Fantasie und der Lust am Spiel mit Farben und Formen freien Lauf lassen. Materialien werden gestellt.

● Kurs 8854

Kultur- und Lesetreff Dudweiler

Di. 25.03.2025, 15:00 – 18:00 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

gebührenfrei

Anmeldung unter: Fon 0681/905-2370 oder kultur-und-lesetreff.dudweiler@saarbruecken.de

Nachmittagskurs

● Kurs 8855

Kultur- und Lesetreff Dudweiler

Di. 06.05.2025, 15:00 – 18:00 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

gebührenfrei

Anmeldung unter: Fon 0681/905-2370 oder kultur-und-lesetreff.dudweiler@saarbruecken.de

Nachmittagskurs

● Kurs 8856

Kultur- und Lesetreff Dudweiler

Di. 03.06.2025, 15:00 – 18:00 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

gebührenfrei

Anmeldung unter: Fon 0681 905 2370 oder kultur-und-lesetreff.dudweiler@saarbruecken.de

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. «

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Senioren Gesprächskreis

Jeden 3. Montag des Monats 11:00-13:00 Uhr im Kultur- und Lesetreff Dudweiler

Moderation: Dr. Christel Weins in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat der Stadt Saarbrücken. Der monatliche Gesprächskreis wendet sich an Menschen, die ihr Erwerbsleben hinter sich gelassen haben. Die Rente ist nicht immer das Paradies auf Erden. Nicht mehr zu arbeiten wird von vielen als Verlust von Verantwortung und gesellschaftlichem Einflusses erlebt. Die Suche nach dem Sinn des Lebens ist ein Teil der menschlichen Existenz und wird besonders zur Herausforderung in sogenannten Lebensübergängen, wie zum Beispiel Verlust eines lieben Menschen, Verlust der Arbeit oder Krankheit.

Keine Anmeldung erforderlich.

In Zusammenarbeit mit Fachärzten bietet die vhs Dudweiler Vorträge zu unterschiedlichen medizinischen Themen an.

Vortrag

Nervenschmerzen

Gürtelrose, Polyneuropathie, Spinalkanalstenose und viele andere mehr – Nervenschmerzen sind häufig und belastend, werden zum Teil spät erkannt und sind zumeist schwierig zu behandeln. In diesem Vortrag werden die Unterschiede und Besonderheiten von Nervenschmerzen im Vergleich zum „normalen“ Warnschmerzen erläutert. Besonderer Schwerpunkt wird die Diagnosestellung und die Therapie sein.

● Kurs 8860

Prof. Dr. med. Andreas Binder, Chefarzt Klinik für Neurologie, Klinikum Saarbrücken

Di. 06.05.2025, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

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.*

● Kurs 8862

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY, zert.

Fünf-Tibeter-Trainer, zert. Tangolehrer

Mi. 17:00 – 18:30 Uhr
ab 12.03.2025, 14 Termine
Bürgerhaus Dudweiler,
Gemeinschaftsraum III
28 UST, EUR 115,00

Nachmittagskurs

Hatha-Yoga für Geübte

Bitte Yogamatte und evtl. Sitzkissen mitbringen.

● Kurs 8863

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY, zert.

Fünf-Tibeter-Trainer, zert. Tangolehrer

Mi. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 12.03.2025, 14 Termine
Bürgerhaus Dudweiler,
Gemeinschaftsraum III
28 UST, EUR 115,00

Abendkurs

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. Beim Thai Chi erlernen wir einen Teil der zoeer Form nach Meister Chen Peishan. *Bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe erforderlich.*

● Kurs 8864

Bernd Mathieu, freier Redner, Berater und Tai-Chi-Lehrer

Mi. 19:00 – 20:00 Uhr
ab 12.03.2025, 14 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler,
Turnhalle
19 UST, EUR 75,00

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 8865

Annette Saunus-Breyer,

AROHA®-Instruktorin

Fr. 16:30 – 17:30 Uhr

ab 14.03.2025, 10 Termine

Gemeinschaftsschule Dudweiler,
Turnhalle

14 UST, EUR 43,00

Abendkurs

Funtastische 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 Powereinheiten 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 8866

Monika Zimmermann, Übungsleiterin für Fitness, Gesundheit, Haltung, Bewegung und Entspannung/Elisabeth Marx, M. A. Sportwissenschaft

Mo. 19:00 – 20:00 Uhr

ab 10.03.2025, 14 Termine

Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle

19 UST, EUR 57,00

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 Neueinsteiger*innen 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 durchgewunken.

● Kurs 8867

Udo Freidinger, Übungsleiter B-Fitness

Do. 17:00 – 18:00 Uhr

ab 13.03.2025, 9 Termine

Dudobad, St. Avolder Straße,

66125 Saarbrücken

12 UST, EUR 38,00

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

Im Rahmen des Projektes „Fit & vital ein Leben lang“ eine Kooperation des Saarländischen Turnbundes und des Regionalverbandes Saarbrücken, bietet der ATV Dudweiler e.V. unterschiedliche Programme für Menschen ab 60 Jahren und natürlich auch jüngere an: von Nordic Walking über Balance Pads bis hin zur Rückenschule und Entspannungsangebot.

Darüber hinaus bietet der ATVD für alle Altersgruppen an: allgemeiner Präventivsport, Herz-Kreislauf-Training, Wirbelsäulengymnastik, Körperwahrnehmung und Entspannung, Gymnastik und Tanz, Aerobic und Fitness, Walking, Bodystyling. Ausführliche Kursinformationen finden sie auf der Website des ATVD www.atv-dudweiler.de.

Abendkurse**World Jumping® Trampolin – Training für alle ab 16 Jahren**

Bei lustigen Luftsprüngen auf der nur ein Meter breiten Sprungmatte des Trampolins werden die Muskulatur, das Koordinationsvermögen und der Geist gefordert. Jumping Fitness ist abwechslungsreich, der Spaßfaktor ist groß schnelle und langsame Bewegungen und Sprünge werden miteinander verknüpft. Dieser Wechsel von Be- und Entlastung macht Jumping Fitness auch zu einem guten Herz-Kreislauf-Training.

Trainingszeiten/-ort: Mi. 18:00 – 19:00 Uhr, Fr. 18:00 – 19:00 Uhr, Albert-Schweitzer-Schule

GETRÄNKEKULTUR**Abendkurs****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 8870

*Armin Schönenberger,
zert. Wassersommelier/
staatl. geprüfter Gastronom*

Di. 24.06.2025, 18:30 – 20:00 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
EUR 9,50

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 11.03.2025, 3 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler
12 UST, EUR 299,00 (+ Prüfungsgebühr
+ zzgl. EUR 35,00 pro Segelstunde)

Abendkurs**Sportbootführerschein See****● Kurs 8898**

Heinz Berwian, beschäftigt bei S.A.L.T.

Do. 18:30 – 21:30 Uhr
ab 13.03.2025, 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



DOZENT (M/W/D) GESUCHT

- Du bist Technikfreak oder Computernerd?
- Du hast ein besonderes Hobby und das Talent, Menschen mitzureißen?

Wir suchen Verstärkung für unser Team im Bereich EDV und Medien.

Werde jetzt Dozent*in bei der vhs und gib dein Wissen weiter!

BEWERBUNGEN BITTE AN:

Melanie Scazzari
Programmbereichsleitung Arbeit und Beruf
Fon 0681 506-4340
melanie.scazzari@rvsbr.de





Über Kredite sprechen? Besser mit uns.

**Der Sparkassen-
Privatkredit
mit Top-Beratung.**

sk-sb.de/privatkredit



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Saarbrücken