



Tausend und DEIN Angebot

# Geh auf Kurs

CHRISTOPH

verbindet  
Wissen mit Genuss  
in unseren  
Kulinarik-Kursen



**PROGRAMM**  
**FRÜHJAHR | SOMMER 2025**  
[www.vhs-saarbruecken.de](http://www.vhs-saarbruecken.de)

**vhs**  
Volkshochschule  
Regionalverband Saarbrücken  
Heusweiler

  
**REGIONALVERBAND  
SAARBRÜCKEN**

# Das vhs Programm Frühjahr | Sommer 2025 Heusweiler 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.

**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](http://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](http://www.vhs-saarbruecken.de) nachlesen.

## Örtliche Leiterin



**Anne Schäfer**  
 Örtliche Leiterin  
 Bergstraße 29  
 66265 Heusweiler  
 Fon 06806 6893  
 as-heu@online.de

## Anmeldung und Service



**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



**Crocetta Saja**  
 Sachbearbeiterin  
 Altes Rathaus, Zi. 18  
 Schlossplatz 1  
 66119 Saarbrücken  
 Fon 0681 506-4381  
 Fax 0681 506-4393  
 crocetta.saja@rvsbr.de

## Unterrichtsorte

- Friedrich-Schiller-Schule  
 Schillerstraße 65  
 66265 Heusweiler
- Johann-Wolfgang-von-Goethe-Schule  
 Schulturnhalle  
 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
- Rathaus Heusweiler  
 Saarbrücker Straße 35  
 66265 Heusweiler
- Kallenborn  
 Heusweiler-Obersalbach

## 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: 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. 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](http://www.vhs-saarbruecken.de)

Eintritt frei

Mit freundlicher Unterstützung durch:



## EINZELVERANSTALTUNGEN

### Osterferien/Junge vhs

#### Hofbesuch

#### Wie kommt die Milch ins Glas? Und wie leben Kühe heute?

Kinder in Begleitung eines Erwachsenen Bereits in 9. Generation bewirtschaften Karoline und Christian Neu ihren Hof mit Erfahrungswerten und neuem, modernem Fachwissen. Während eines Rundgangs informieren sie junge und ältere Besucher über ihren Ackerbau, ihr Milchvieh, und sie lassen hinter die Kulissen von regionaler Direktvermarktung schauen.

#### ● Kurs 9302

**Karoline Neu/Christian Neu**

Sa. 26.04.2025, 10:00 – 12:00 Uhr

Treffpunkt: Kurhofer Str. 38, Obersalbach gebührenfrei

In Kooperation mit der Schuldner- und Insolvenzberatung des Regionalverbandes Saarbrücken

#### Vortrag

#### Vermeidung und Bewältigung privater Überschuldung

Für alle Interessierten, die sich über Schuldner\*innenschutz und wirksame Präventionsmaßnahmen informieren möchten. Von Zahlungsverzug bis Haftbefehl lernen sie die Schuldenspirale zu verstehen. Sie erhalten praxisnahe Informationen vom ersten Zahlungsverzug bis hin zu ernstesten Konsequenzen wie Mahnverfahren und Haftbefehl. Erfahren Sie, welche rechtlichen Schutzmöglichkeiten wie das Pfändungsschutzkonto (P-Konto) oder das Basiskonto überschuldeten Personen zur Verfügung stehen, um sich vor den Konsequenzen existenzbedrohender Schulden zu schützen. Wir möchten

Sie dabei unterstützen, Überschuldungssituationen richtig einzuschätzen und in Notsituationen angemessen zu reagieren. Darüber hinaus erhalten Teilnehmende nützliche Tipps und Hinweise für den Umgang mit Gläubiger\*innen und die Vorbereitung einer Schulden- bzw. Insolvenzberatung.

#### ● Kurs 9304

**Malte Scherpelz,**

**Fachkraft für Schuldenprävention**

Di. 25.03.2025, 17:30 – 19:00 Uhr

Friedrich-Schiller-Schule,  
Raum siehe Aushang Foyer  
gebührenfrei

In Kooperation mit der Schuldner- und Insolvenzberatung des Regionalverbandes Saarbrücken

#### 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 einen 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 9305

**Malte Scherpelz,**

**Fachkraft für Schuldenprävention**

Di. 08.04.2025, 17:30 – 19:00 Uhr

Friedrich-Schiller-Schule,  
Raum siehe Aushang Foyer  
gebührenfrei

In Kooperation mit der Schuldner- und Insolvenzberatung des Regionalverbandes Saarbrücken

#### Vortrag

**SCHUFA und Co. –**

**Wirtschaftsauskunfteien verstehen**

Wer auf Wohnungssuche ist, ein Bankkonto eröffnen möchte oder für die nächste Bestellung im Internet den Rechnungsbetrag in Betracht zieht, hat es rasch mit Auskunfteien wie SCHUFA, Creditreform Boniversum oder CRIF 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 9306

**Malte Scherpelz,**

**Fachkraft für Schuldenprävention**

Di. 06.05.2025, 17:30 – 19:00 Uhr

Friedrich-Schiller-Schule,  
Raum siehe Aushang Foyer  
gebührenfrei

## Elternschule

### Themenelternabend

#### Erziehungsaltag – So schütze ich mein Kind vor übergriffigem Verhalten!

Ihre Kinder vor sexuellen Übergriffen zu schützen ist ein wichtiges Anliegen aller Eltern. Spätestens wenn Kinder sich ohne ihre Eltern in Kita, Schule oder auf dem Spielplatz aufhalten, müssen sie stark genug sein, Grenzen aufzuzeigen ohne andere in ihren Grenzen zu verletzen. Die



## FRAUENPROGRAMM Frühjahr | Sommer 2025

[regionalverband.de/frauenbuero](http://regionalverband.de/frauenbuero)



Kinder brauchen genug Selbstbewusstsein, um sich in schwierigen Situationen vertrauensvoll an enge Bezugspersonen zu wenden. Die Förderung der Selbstbestimmung von Kindern ist ein wichtiges Erziehungsziel zum Schutz der Kinder vor übergreifenden Situationen. Neben Basisinformationen zu sexualisierter Gewalt, schauen wir mit welcher Erziehungshaltung Eltern ihre Kinder im Alltag stärken können. Kernpunkte sind die Stärkung der Kinder und der Umgang mit Grenzen.

### ● Kurs 9310

**Nicole Burkert-Arbogast, M.A.**

Mi. 26.03.2025, 19:00 – 21:00 Uhr  
Friedrich-Schiller-Schule,  
Raum siehe Aushang Foyer  
gebührenfrei

### Themenelternabend

#### Vorschulalter: Medien und Kinder – Tipps zur 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 9311

**Nicole Burkert-Arbogast, M.A.**

Mi. 21.05.2025, 19:00 – 21:00 Uhr  
Friedrich-Schiller-Schule,  
Raum siehe Aushang Foyer  
gebührenfrei

### Vortrag

#### Ratgeber Rentensteuer

Immer häufiger wird im Ruhestand die Steuererklärung Pflicht. Doch Freibeträge und Pauschalen helfen die Steuerlast zu begrenzen oder zu vermeiden. Sie erhalten durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung. Sie erfahren mehr über alle Steuererleichterungen. Auch die wichtigen Fristen werden genau erläutert. Zudem bekommen Sie fachliche Unterstützung zum Ausfüllen der komplexen Formulare. Aktuelle gesetzliche Neuerungen sind lohnendes Wissen. Der Kurs endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

### ● Kurs 9313

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

Di. 13.05.2025, 18:00 – 20:15 Uhr  
Friedrich-Schiller-Schule,  
Raum siehe Aushang Foyer  
EUR 8,00

### SOMMERFERIEN/FAMILIE

#### Junge vhs

#### Der Natur auf der Spur

Familienkräuter- und Naturexkursion

### ● Kurs 9315

**Tanja Both, Natur-,  
Kräuter- und Umweltpädagogin**

## HEUSWEILER

So. 20.07.2025, 10:00 – 11:20 Uhr  
 Treffpunkt: Naturfreundehaus Kallenborn  
 (Parkplatz)  
 EUR 14,00 (für Erwachsene, Kinder bis 14  
 Jahre gebührenfrei, zzgl. 2,00 EUR Materi-  
 alkosten bar vor Ort)

### Junge vhs

#### Besuch am Gnadenhof Eiweiler in den Osterferien

Bereits 17 Jahre besteht der Gnadenhof als „Auffangstation für Tiere in Not“ im eigenen Garten in Heusweiler-Eiweiler und dazu gepachteten Weideflächen. Acht- und vierzig 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 HelferInnen 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 9316

##### Jutta + Lothar Braun

Sa. 19.04.2025, 14:30 – 16:00 Uhr  
 Zum Vogelsborn 48,  
 66265 Heusweiler-Eiweiler  
 gebührenfrei, eine Hutsammlung für die Tiere ist willkommen

### Junge vhs

#### Feiern Tiere Pfingsten?

Zu einem besonderen Erlebnis für Groß und Klein lädt das Ehepaar Braun kurz vor Pfingsten auf ihren Gnadenhof, die Auffangstation für Tiere in Not ein, denn auch dort wird es sodann Pfingsten werden! Seit rund 17 Jahren leben in den artgerechten, märchenhaft gestalteten Behausungen und auf den anliegenden Weideflächen inzwischen etwa 50 Schafe

und Ziegen sowie andere gestrandete, ungewollte und vergessene Kleintiere, die ein beschütztes und gemütliches Zuhause gefunden haben. Dies verlangt hohes Engagement, helfende Hände und Mittel für Futter, Tierarzt und Behausungen. Während der Führung erfahren die Besucher mehr über die Einzelschicksale, Namen und zu respektierenden Eigenarten der Gnadenhofbewohner.

#### ● Kurs 9317

##### Jutta + Lothar Braun

Sa. 07.06.2025, 14:30 – 16:00 Uhr  
 Zum Vogelsborn 48,  
 66265 Heusweiler-Eiweiler  
 gebührenfrei, eine Hutsammlung wird den Tieren zugutekommen

## GESELLSCHAFT UND KULTUR

#### Vorstellung Köllertaler Jahrbuch 2024/25

Mit vereinten Kräften hat das Team des Köllertaler Jahrbuchs wieder eine Reihe historisch interessanter Ereignisse, bewegender Zeitzeugenberichte und ergreifender Familiengeschichten über das Köllertal zusammengetragen. Herausgekommen ist eine lesenswerte Mischung aus fundierter Geschichtsforschung über die drei Köllertalkommunen mit kurzweiligen Rückblicken auf erinnerungswürdige Ereignisse der Jahre 2024 und 2025. Gleich vier bedeutende Ereignisse der Vergangenheit stehen im Fokus der Recherche: 800 Jahre Berschweiler, 750 Jahre Heusweiler, 20 Jahre Schließung des SKF-Werkes in Etzenhofen und Erinnerung an 19 Euthanasieopfer aus Riegelsberg. Freuen Sie sich auf eine spannende Einführung in das Werk der Autorinnen und Autoren der Geschichtswerkstatt Köllertal mit Musik, Filmvorführung und einen spannenden Drohnenflug über Heusweiler.

## 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! «



● **Kurs 9712A**

**Buchpräsentation:**

**Monika Jungfleisch, Politik-,  
Geschichtswissenschaftlerin, Journalistin**

Fr. 21.03.2025, ab 18:00 Uhr  
Rathaus Heusweiler  
gebührenfrei

**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, 3 Termine  
30.04., 28.05., 25.06.2025  
Kulturbahnhof Püttlingen  
gebührenfrei

**FREMDSPRACHEN**

**Englisch**

**Abendkurs**

**Englisch A2.1**

Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1,  
Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501638-5  
(Anfang Unit 5 im Kursbuch)

● **Kurs 9341**

**Catherine Pörtner, BWL, Lehrbeauftragte,  
Muttersprachlerin**

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr  
ab 10.03.2025, 10 Termine  
Friedrich-Schiller-Schule  
20 UST, EUR 57,00 (43,00)

**Abendkurs**

**Refresh Now A2**

Lehrbuch: Network Refresh Now A2  
(Ende Unit 8 im Kursbuch)

● **Kurs 9342**

**Catherine Pörtner,  
BWL, Lehrbeauftragte, Muttersprachlerin**

Di. 18:00 – 19:30 Uhr  
ab 11.03.2025, 10 Termine  
Friedrich-Schiller-Schule  
20 UST, EUR 57,00 (43,00)

**Abendkurs**

**Englisch B1.1**

(Ende Unit 2 im Kursbuch)

Lehrbuch: Network Now B1.1

● **Kurs 9343**

**Catherine Pörtner, BWL, Lehrbeauftragte,  
Muttersprachlerin**

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr  
ab 10.03.2025, 10 Termine  
Friedrich-Schiller-Schule  
20 UST, EUR 57,00 (43,00)

**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 9345**

**Albert Stoffer**

Di. + Fr. 09:00 – 11:30 Uhr  
ab 11.03.2025, 18 Termine  
Friedrich-Schiller-Schule,  
Betreuungsraum der  
Nachmittagsbetreuung, EG  
60 UST, gebührenfrei

**EDV-KURSE**

**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 9350**

**Bernd Schneider, Mediengestalter – Digital & Print, Kulturwissenschaftler**

Do. 27.03.2025, 18:00 – 19:30 Uhr  
Friedrich-Schiller-Schule,  
1. OG/Südflügel, Medienraum  
EUR 5,00

**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 9351**

**Klaus-Peter Rodenbusch**

Mo. 16:15 – 17:45 Uhr  
ab 10.03.2025, 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 Anwenderfähigkeiten des ms™-Office-Paketes werden in diesem Kurs Anwenderfähigkeiten vertieft und eingeübt.

*Voraussetzung: EDV-Grundlagenkenntnisse (autodidaktisch oder im Anfängerkurs erworben).*

● **Kurs 9352**

**Klaus-Peter Rodenbusch**

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr  
ab 10.03.2025, 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 9353**

**Klaus-Peter Rodenbusch**

Di. 16:15 – 17:45 Uhr  
ab 11.03.2025, 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 Interessen orientiert Schwerpunkte bestimmt werden.

*Voraussetzung: EDV-Grundlagenkenntnisse (autodidaktisch oder im Anfängerkurs erworben).*

● **Kurs 9354**

**Klaus-Peter Rodenbusch**

Di. 18:00 – 19:30 Uhr  
ab 11.03.2025, 8 Termine  
Friedrich-Schiller-Schule,  
2. OG, Südflügel, PC-Raum  
16 UST, EUR 54,00

**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. «*



## 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](http://www.vhs-saarbruecken.de)

## GESUNDHEITSBILDUNG

### Bewegung und Entspannung

#### 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  
Durstlöscher mitbringen.*

#### ● Kurs 9367

**Alexandra Albert, liz. Gesundheitssport-  
trainerin, liz. Rückentrainerin**

Mo. 17:30 – 19:00 Uhr

ab 10.03.2025, 15 Termine

Turnhalle Richard-Wagner-Str., Heusweiler  
30 UST, EUR 68,00

#### Abendkurs

#### Hatha Yoga (Fortführungskurs)

Dieser Kurs schließt sich den zwei bisherigen Kursen an, ist jedoch für alle Menschen mit ein wenig Yoga-Erfahrung und der Lust, sich selbst und anderen neu zu begegnen, geeignet. Nachdem wir uns im letzten Jahr mit den „Basics“ beschäftigt haben, möchte ich zum einen fortgeschrittene Asanas üben und zum anderen mit euch gemeinsam in die Tiefe gehen. Wer meinen Unterrichtsstil

kennt, weiß, dass neben der sicheren Durchführung von Körperhaltungen und Atemtechniken vor allem die Achtsamkeit und Meditation eine große Rolle spielen. Mit mir selbst in Kontakt kommen, mich mitbekommen und all dem, was dann so da ist – die Verspannung im Rücken, den Erinnerungen an den Tag, der Schnelligkeit meiner Gedanken, den angenehmen und unangenehmen Gefühlen: Da wollen wir gemeinsam hinschauen und uns dem, was da zum Vorschein kommt, achtsam und liebevoll – mit und ohne Worte, still und in Bewegung – nähern. Dazu werde ich neben dem „klassischen“ Yoga meine Ausbildung zur therapeutischen Seminarbegleitung einfließen lassen. Somit gibt es zwei wesentliche Bestandteile in diesem Kurs: Die Gruppe, die sich dazu zusammenfindet, und du selbst, der/die du mit dir & den anderen in Kontakt gehst.

*Bitte eine Yogamatte und eine Trinkflasche mitbringen, je nach Bedarf noch  
Meditationskissen ☺ Yoga-Blöcke.*

#### ● Kurs 9368

**Anika Heger, Erzieherin, Yogalehrerin**

Di. 18:00 – 19:45 Uhr

ab 11.03.2025, 10 Termine

Friedrich-Schiller-Schule,  
2. OG, Ostflügel, Raum 208  
24 UST, EUR 84,00

#### 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 9374**

**Caroline Pichler**

Do. 19:00 – 20:00 Uhr

ab 13.03.2025, 10 Termine

Friedrich-Schiller-Schule,

1. Etage, Mittelfoyer

13 UST, EUR 53,00

**Nachmittagskurs**

**Hip-Hop & Streetdance: Entdecke deinen Rhythmus! Für Jugendliche und junge Erwachsene!**

Erleben Sie mitreißende Hip-Hop und Streetdance Workshops für Jugendliche und junge Erwachsene! Tauchen Sie ein in die pulsierende Welt des urbanen Tanzes, erlernen Sie stylische Moves und verfeinern Sie Ihre Technik. In professionell geführten Kursen kombinieren die Workshops coole Beats, die klassische Musik und Hip-Hop verschmelzen lassen. Hier steht der Spaß am Tanzen im Mittelpunkt, während Teilnehmer Schritt für Schritt ihre Fähigkeiten entwickeln können.

Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittener, finden Sie bei uns ein inspirierendes Umfeld, um Ihr tänzerisches Potenzial voll auszuschöpfen!

● **Kurs 9375**

**Serkan Bozkurt,**

**Tanz- und Bewegungspädagoge**

Mi. 17:30 – 19:00 Uhr

ab 12.03.2025, 10 Termine

Turnhalle Richard-Wagner-Str., Heusweiler

20 UST, EUR 84,00

**Abendkurs**

**Schritte zur Selbstentfaltung – Freestyle Tanz für Erwachsene**

Entdecken Sie dynamische Tanzworkshops für Erwachsene mit Freestyle-Elementen! Tauchen Sie ein in eine kreative Atmosphäre, um Ihre tänzerische Freiheit auszuleben. Der Kurs bietet eine einzigartige Mischung aus Techniktraining und Improvisation, die persönliche Ausdruckskraft fördert. Egal, ob neu im Tanz oder auf der Suche nach Weiterentwicklung, finden Sie hier die richtige Unterstützung, um Ihre Tanzreise zu beginnen oder fortzusetzen.

● **Kurs 9376**

**Serkan Bozkurt,**

**Tanz- und Bewegungspädagoge**

Fr. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 14.03.2025, 10 Termine

Friedrich-Schiller-Schule,

1. Etage, Mittelfoyer

20 UST, EUR 84,00

**Nachmittagskurs**

**Bewegt, entspannt und lebensfroh**

Das üben wir ein, um später im Alltag davon zu profitieren: Eine Kombination aus leichter Gymnastik, Entspannungs-, Atem- und Lachyogaübungen in der Natur. Die Muskulatur wird trainiert, Stress abgebaut, die Abwehr gestärkt, die Lungen werden durchlüftet und es kommt zu einer positiven Grundhaltung, die uns den Alltag besser bewältigen lässt! *Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, gutes Schuhwerk, eine Sitzunterlage und etwas zu trinken in einem Rucksack, damit die Arme und Hände frei sind.*

● **Kurs 9377**

**Petra Hammer, Kursleiterin Lachyoga,**

**Gedächtnistrainerin**

Di. 22.04.2025, 16:30 – 18:30 Uhr

Treffpunkt: Kneipp Anlage im Naturpark

Kallenborn, Heusweiler Obersalbach

EUR 14,00

**Abendkurs**

**Natur PUR im Einklang mit den 4 Elementen**

Sie sind herzlich eingeladen zu diesem erholsamen Naturerlebnis als willkommenes 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 9378**

**Petra Hammer, Kursleiterin Lachyoga, Gedächtnistrainerin**

Fr. 20.06.2025, 18:00 – 20:00 Uhr

Treffpunkt: Kneipp Anlage im Naturpark Kallenborn, Heusweiler Obersalbach

EUR 50,00

**Abendkurs**

**Improvisationstheater für Anfänger**

Haben Sie Lust und Neugier, mehr als nur einen Einblick in die Vielfalt des improvisierenden Theaters zu erhalten? Dann erfahren Sie in diesem Kurs an 8 Abenden, wie wir spielerisch und mit viel Spaß uns die kreativen Ausdrucksweisen unserer Persönlichkeiten entlocken. Nach niedrigschwelligem Einstieg nähern wir uns in aufeinander aufbauenden Übungs-Etappen der Welt des spontanen

und situativen Theaters. Das Ausprobieren innerhalb des Impro-Theaters verbessert unsere Fähigkeit, im täglichen Leben auf Kompetenzen unseres Bewusstseins zurückzugreifen und somit kommunikationsstärker zu werden.

● **Kurs 9379**

**Robert Dietrich, Pädagoge und systemischer Berater**

Mi. 18:00 – 20:00 Uhr  
ab 12.03.2025, 8 Termine  
Friedrich-Schiller-Schule,  
2. OG, Ostflügel, Raum 208  
21 UST, EUR 77,00

**In Kooperation mit dem TV Holz**

Inhalt des laido ist das Üben von „Kata“, festgeschriebener Bewegungsabläufe, die inhaltlich einem Schwertkampf entsprechen. Sie werden mit einem Holzsword, oder einem Übungssword (laito) ausgeführt. Die Übenden stellen sich dabei einen oder mehrere Gegner vor, agieren der Situation entsprechend und besiegen sie. laido fördert die Entwicklung von Eigenschaften wie Kampfgeist, Präzision, Ästhetik, Konzentration und innerer Ausgeglichenheit. In diesem Kurs werden Grundlagen des laido vermittelt sowie die Kata des ZNKR-laido erlernt. Es wird barfuß geübt. *Holzsword und Gürtel können kostenlos ausgeliehen werden.*

**Abendkurs**

**laido am Montag**

● **Kurs 9381**

**Uwe Müller**

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr  
ab 10.03.2025, 10 Termine

Glück Auf Halle Holz,  
Glück-Auf-Weg 5, 66265 Heusweiler  
20 UST, EUR 45,00

**Abendkurs**

**laido am Dienstag**

● **Kurs 9382**

**Uwe Müller**

Di. 19:30 – 21:00 Uhr  
ab 11.03.2025, 10 Termine  
Schulturnhalle Holz,  
Glück-Auf-Weg 1, 66265 Heusweiler  
20 UST, EUR 45,00

Aikido Toho lai oder Aiki Toho laido 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 laido-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 Kentaijo, 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 lai 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 laido am Montag**

● **Kurs 9383**

**Uwe Müller**

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr  
ab 10.03.2025, 10 Termine  
Glück Auf Halle Holz,  
Glück-Auf-Weg 5, 66265 Heusweiler  
20 UST, EUR 45,00

**Abendkurs**

**Aiki Toho laido am Dienstag**

● **Kurs 9384**

**Uwe Müller**

Di. 19:30 – 21:00 Uhr  
ab 11.03.2025, 10 Termine  
Schulturnhalle Holz,  
Glück-Auf-Weg 1, 66265 Heusweiler  
20 UST, EUR 45,00

**KOCHEN UND BACKEN**

**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 9385**

**Anette Ehre**

Di. 17:45 – 21:45 Uhr  
25.03., 29.04., 27.05.2025, 3 Termine  
Friedrich-Schiller-Schule,

Erdgeschoss, Lehrküche, barrierefrei  
16 UST, EUR 40,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel bar vor Ort zu bezahlen)  
*Anmeldung erforderlich bis 20.03.2025*

### Nachmittagskurs

#### Die saarländische Küche, deftig und lecker

Doch geht das auch gesünder? Durch kleine Kniffe beim Zubereiten ändert sich der Nährwert einer Mahlzeit schon um einiges. Wie das funktioniert, ohne das komplette Gericht zu verändern finden wir gemeinsam heraus.

*Bitte mitbringen: Schürze, Trockentuch sowie Behältnisse für übrig gebliebenen Speisen.*

#### ● Kurs 9386

**Emily Eva Bost, Diätassistentin**

Fr. 21.03.2025, 17:00 – 20:30 Uhr

Friedrich-Schiller-Schule,

Erdgeschoss, Lehrküche, barrierefrei

EUR 16,00 (zzgl. EUR 12,00 für Lebensmittel bar vor Ort zu bezahlen)

*Anmeldung erforderlich bis 17.03.2025*

### Nachmittagskurs

#### Ausgewogene Verpflegung für Arbeit, Schule, Alltag – Meal Prep

Wer kennt es nicht, morgens vor der Arbeit oder Schule muss es schnell gehen, man hat keine Zeit sich großartig um die Pausen- oder Mittagsverpflegung zu kümmern. Anstatt einer gesunden Mahlzeit wird es dann eher der Gang zum Bäcker oder ein Snack beim Imbiss gegenüber. Durch die einfache und schnelle Vorbereitung von ausgewogener Verpflegung am Vortag, Meal Prep genannt, können Sie dies ändern. Es erwarten Sie Tipps und Tricks, einfache, leckere Rezepte.

*Bitte mitbringen: Schürze, Trockentuch*

*sowie Behältnisse für übrig gebliebenen Speisen (z. B. Gläser mit Schraubdeckel).*

#### ● Kurs 9387

**Emily Eva Bost, Diätassistentin**

Fr. 28.03.2025, 17:00 – 20:30 Uhr

Friedrich-Schiller-Schule,

Erdgeschoss, Lehrküche, barrierefrei

EUR 16,00 (zzgl. EUR 12,00 für Lebensmittel bar vor Ort zu bezahlen)

*Anmeldung erforderlich bis 24.03.2025*

### Nachmittagskurs

#### Vegan backen – wie geht das?

Die vegane Lebensweise etabliert sich immer mehr in unserer Gesellschaft. Durch zahlreiche Ersatzprodukte, die der Markt für uns bereithält, wird uns die Umsetzung schon um einiges erleichtert. Doch wie sieht es aus, wenn man selbst etwas herstellen möchte? Vor allem beim Backen werden viele Zutaten tierischen Ursprungs benötigt, die man kreativ austauschen kann. Dies finden wir gemeinsam im praktischen Umgang heraus.

*Bitte mitbringen: Schürze, Trockentuch sowie Behältnisse für übrig gebliebenen Speisen.*

#### ● Kurs 9388

**Emily Eva Bost, Diätassistentin**

Fr. 04.04.2025, 17:00 – 20:30 Uhr

Friedrich-Schiller-Schule,

Erdgeschoss, Lehrküche, barrierefrei

EUR 16,00 (zzgl. EUR 10,00 für Lebensmittel bar vor Ort zu bezahlen)

*Anmeldung erforderlich bis 01.04.2025*

### Nachmittagskurs

#### Wildkräutersmoothy

Während eines Vortrages über Wildkräuter bereiten wir entsprechende Smoothies zu.

#### ● Kurs 9389

**Tanja Both, Natur-, Kräuter- und Umweltpädagogin**

Di. 08.04.2025, 16:30 – 18:00 Uhr  
Friedrich-Schiller-Schule,  
Erdgeschoss, Lehrküche, barrierefrei  
EUR 14,00 (zzgl. 10,00 EUR Kochumlage 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, originelle, ganz persönliche Textileschenke – wie z. B. Kissen, Taschen, Decken, Tücher, Schälchen oder Deko – können aus selbst ausgewählten Stoffen – nach Schnittmustern oder aus eigenen Designs – fachkundig 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**

Fr. 16:15 – 19:15 Uhr

ab 14.03.2025, 12 Termine

Friedr.-Schiller-Schule,

Erdgeschoss, Nähraum

48 UST, EUR 75,00



# Über Kredite sprechen? Besser mit uns.

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

[sk-sb.de/privatkredit](https://sk-sb.de/privatkredit)



**Weil's um mehr als Geld geht.**



Sparkasse  
Saarbrücken