



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  
Kleinblittersdorf

  
**REGIONALVERBAND  
SAARBRÜCKEN**

# Das vhs Programm Frühjahr | Sommer 2025 Kleinblittersdorf 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**

**Dr. Mareke Neumann**  
*Örtliche Leiterin*  
 Scherbachstr. 2  
 66271 Kleinblittersdorf  
 Fon 0160 3807208  
 nose\_@t-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 Sajja**  
*Sachbearbeiterin*  
 Altes Rathaus, Zi. 18  
 Schlossplatz 1  
 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
- Blumenwerkstatt  
 Susanne Hübschen  
 In der Almet 19  
 66271 Kleinblittersdorf
- Gemeinderat Kleinblittersdorf  
 Rathausstr. 16  
 66271 Kleinblittersdorf
- Historisches Backhaus Auersmacher  
 Ruppertstr.  
 66271 Kleinblittersdorf

## 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  
Datenschutzklärung 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:

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



**vhs**  
Volkshochschule  
Regionalverband Saarbrücken



Unterstützt durch  
**Sparkasse**  
Saarbrücken

## VORTRÄGE/ EINZELVERANSTALTUNGEN/ EXKURSIONEN/WORKSHOPS

In Kooperation mit der Gemeinde  
Kleinblittersdorf

### Autorinnenlesung mit anschließendem Umtrunk

#### Das Frühjahr ist die Zeit der Liebe

Die Autorin Karen Aydin, die es vor einigen Jahren aus Norddeutschland in ihre neue Wahlheimat Kleinblittersdorf gezogen hat, liest aus zwei Romanen, in denen sich alles um die Liebe dreht. In ihrem Debütroman „Sapphos Sprung“ aus dem Jahr 2021 erzählt eine Frau einem Mann jeden Tag eine Geschichte, sie endet jeden Abend mit einem Cliffhanger, damit sie sich am nächsten Tag wieder treffen. Natürlich geht es in den Geschichten um die Liebe. In Karen Aydins neuestem Roman „Sternkollisionen“ (2024) wird das Leben der Kuratorin Diana auf den Kopf gestellt, als sie sich in den obdachlosen Künstler Hardy verliebt. Kann eine solche Beziehung gut gehen? In diesem Roman verarbeitet die Autorin, die viele Jahre selbst als Kuratorin im Museum tätig war, ihre eigenen Erfahrungen.

#### ● Kurs 9401

**Dr. Karen Aydin, Autorin und Leserin**

Mi. 12.03.2025, ab 18:00 Uhr  
mit anschließendem Umtrunk  
Gemeinderat Kleinblittersdorf,  
Sitzungssaal  
gebührenfrei

### Exkursion

#### Vom Wirken der Klöster und Orden in Kleinblittersdorf

Bereits seit dem frühen Mittelalter haben nicht nur weltliche sondern auch geistliche Herren ihre Ländereien und kleine

Siedlungen im heutigen Kleinblittersdorf besessen. Besonders die Klöster galten als Urbarmacher des Landes, als Innovationszentren der Landwirtschaft und Gartenkultur. Ganz früh schon finden sich klösterliche Besitzungen in Bliesransbach vom Kloster Hornbach, in Rilchingen die Abtei Tholey, St. Denis in Kleinblittersdorf und später die Wadgasser Prämonstratenser in Wintringen. Zu ihren seelsorgerischen Aufgaben gehörte auch das soziale Engagement, dem sich dann verstärkt bis in die Neuzeit die Orden der Schwestern vom Heiligen Geist und die Barmherzigen Brüder widmen. Der Spaziergang in Kleinblittersdorf zum ehemaligen Kloster beim Hanns-Joachim-Haus führt Sie auf eine kleine Zeitreise durch wechselvolle Geschichte klösterlichen Wirkens in und um Kleinblittersdorf.

#### ● Kurs 9403

**Ellen Litzenburger, Dipl.-Geogr.**

Sa. 17.05.2025, 10:00 – 12:00 Uhr  
Start: Freundschaftsbrücke  
EUR 5,00

### Exkursion

#### Alte und neue Bäderkultur in Rilchingen-Hanweiler

Schon Marianne von der Leyen legte mit ihrem „geliebten Salzkind“ und der Erschließung der Salzquellen in Rilchingen den Grundstein für den späteren Kur- und Bäderbetrieb. Die Quell- und Heilwassergewinnung, die Auszeichnung als Bad Rilchingen und die neue Saarlandtherme gehören bis in die heutige Zeit zur wechselvollen Bäderkultur Rilchingens. Ein Spaziergang vom Park der Barmherzigen Brüder mit den historischen Quelltürmen zur Saarlandtherme gewährt Einblicke in diese facettenreiche Bädergeschichte.

#### ● Kurs 9404

**Ellen Litzenburger, Dipl.-Geogr.**

## 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.“

Sa. 30.08.2025, 10:00 – 12:00 Uhr  
 Treffpunkt: Park der Barmherzigen Brüder  
 Rilchingen-Hanweiler  
 EUR 5,00

## Natur und Umwelt

### Exkursion

#### 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 9406

**Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter**

Sa. 16.08.2025, 15:00 – 17:00 Uhr  
 Treffpunkt: Waldparkplatz Dragonerweg  
 an der L 254 Kleinblittersdorf-Bliersransbach  
 (gegenüber Wolfskaul)  
 EUR 5,00

### Exkursion

#### Ameisen-Safari

Ameisen sind die Superhelden des Waldes: Sie lockern den Boden auf, zerkleinern totes Holz, fressen tote- und

ranke 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. Die Veranstaltung eignet sich für Familien mit Kindern ab ca. 6 Jahren.

*Bitte individuell Picknick und Getränke für Groß und Klein mitbringen und festes Schuhwerk anziehen!*

#### ● Kurs 9407

**Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter**

Sa. 07.06.2025, 15:00 – 18:00 Uhr  
 Treffpunkt: Sportplatz, 66271 Sitterswald  
 EUR 5,00

### Workshop

#### Hip-Hop/Stretdance

In diesem Hip-Hop- und Stretdance-Workshop für Jugendliche und Erwachsene erwartet die Teilnehmenden ein energiegeladener Mix aus rhythmischer Bewegung, Kreativität und Ausdruck. Egal, ob Anfänger\*in oder Fortgeschrittene, alle sind herzlich willkommen! Gemeinsam tauchen wir in die faszinierende Welt des Hip-Hop und Stretdance ein und erkunden durch Improvisation sowie die vielfältigen Elemente der Straßenkünste den individuellen Stil jedes Einzelnen. Von kraftvollen Moves bis hin zu freestyle-inspirierten Choreografien geht es um Spaß, Freiheit und den Mut, sich auf der Tanzfläche neu zu entdecken.

#### ● Kurs 9410

**Serkan Bozkurt,**

**Tanz- und Bewegungspädagoge**

Mo. 17:00 – 18:30 Uhr

ab 10.03.2025, 10 Termine  
 Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf  
 20 UST, EUR 84,00

### Exkursion

#### Fledermäuse live bei der Jagd 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. Die Veranstaltung eignet sich auch für junge Menschen ab dem Alter von 6 Jahren in Begleitung eines Erziehungsberechtigten. Bei Regen muss die Fledermauswanderung leider ausfallen.

#### ● Kurs 9412

**Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter**

Sa. 19.07.2025, 21:00 – 23:00 Uhr  
 Treffpunkt: Sportplatz, 66271 Sitterswald  
 EUR 5,00

### Exkursion

#### Bienen beobachten

Wir beginnen mit einem Treffen an unserem Bienenstand, wo wir faszinierende Einblicke in die Lebensweise der Bienen geben. Dabei erklären wir die unterschiedlichen Aufgaben der drei Bienenwesen: Königin, Arbeiterinnen und Drohnen. Im weiteren Verlauf öffnen wir die Bienenbeuten und zeigen das Innenleben eines Bienenstocks. Je nach Wetterlage besteht die Möglichkeit, frischen Honig direkt aus den Waben zu probieren.

Zudem bieten wir eine Auswahl unserer Honigsorten zur Verkostung an, sodass Sie die Vielfalt unserer Produkte hautnah erleben können.

● **Kurs 9413**

**Marlene Rase, Honigmanufaktur**

Fr. 09.05.2025, 16:00 – 17:30 Uhr  
Treffpunkt: Schwarzwaldstr. 4,  
66271 Auersmacher  
EUR 5,00

**Exkursion**

● **Kurs 9414**

**Marlene Rase, Honigmanufaktur**

Fr. 06.06.2025, 16:00 – 17:30 Uhr  
Treffpunkt: Schwarzwaldstr. 4,  
66271 Auersmacher  
EUR 5,00

**Exkursion**

**Knospen, die verborgene Kraft der Pflanzen**

In jeder Knospe ist die verborgene Kraft ihrer Pflanze. Wie ein Embrio schlummern Blätter und Blüten in den Knospen und mit ihnen alle die zum Überleben wichtigen Inhaltsstoffe. Gemeinsam gehen wir auf Knospensuche auf dem Dragoner Weg und bereiten, jeder für sich, sein eigenes Gemmo (Knospen)- Mazerat aus Knospen und Glycerin zu.

● **Kurs 9415**

**Tanja Both, Natur-,**

**Kräuter- und Umweltpädagogin**

Di. 25.03.2025, 18:00 – 19:30 Uhr  
Treffpunkt: Waldparkplatz Dragonerweg  
an der L 254 Kleinblittersdorf-Bliesransbach (gegenüber Wolfskaul)  
EUR 14,00 (zzgl. EUR 5,00 Materialkosten bar vor Ort)

**Exkursion**

**Marien-Kräuter, die Kraft der Dreißiger**

Von Maria Himmelfahrt am 15.08. bis zum Tag der Kreuzerhöhung am 14.09. sagte man, zu früheren Zeiten, den Heilkräutern eine 30-fache Wirkung zu. Diese Zeit nennt man die Dreißiger. Kommen Sie mit mir auf eine Kräuterwanderung mit Märchen und Legenden rund um Maria Himmelfahrt.

● **Kurs 9416**

**Tanja Both, Natur-,**

**Kräuter- und Umweltpädagogin**

So. 24.08.2025, 18:00 – 19:30 Uhr  
Treffpunkt: Waldparkplatz Dragonerweg  
an der L 254 Kleinblittersdorf-Bliesransbach (gegenüber Wolfskaul)  
EUR 14,00 (zzgl. EUR 2,00 Materialkosten bar vor Ort)

**Workshop**

**Backen im Backhaus Auersmacher**

Endlich wieder! Das Original!  
Zimtkuchen, Brot, Flammkuchen

● **Kurs 9418**

**Mechthild Jäger**

Do. 03.04.2025, 14:00 – 19:00 Uhr  
Historisches Backhaus Auersmacher  
EUR 18,00 bar vor Ort zu entrichten,  
inklusive Lebensmittelkosten

**Workshop**

**Die Kräuter der Hildegard von Bingen**

Wer sich mit Kräutern beschäftigt, kennt Hildegard von Bingen. Ihr Ruf als Posaune Gottes, Komponistin und Kräuterkundige ist weltbekannt. Tauchen Sie ein in die Welt der Kräuter der Hildegard von Bingen, vom Erkennen der Pflanzen bis hin zu ihrer Verarbeitung, mit kleiner Verkostung.

● **Kurs 9419**

**Tanja Both, Natur-, Kräuter- und**

**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. <<

**Umweltpädagogin**

Di. 06.05.2025, 18:00 – 19:30 Uhr  
 Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf  
 EUR 14,00 (zzgl. EUR 3,00 Verkostung bar vor Ort)

**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 CO<sub>2</sub>-Emissionen 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 9420**

**Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter**

Mi. 26.03.2025, 19:00 – 20:30 Uhr  
 Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf  
 EUR 5,00

**Vortrag****Pestizide in Haus und Garten? Nein danke! Argumente und Alternativen**

Der Einsatz von Pestiziden in Haus und Garten ist schlecht für die Natur. Lernen Sie, was überhaupt Pestizide genau sind und welche Auswirkungen sie auf unsere Umwelt haben. Der Vortrag vermittelt außerdem, welche Alternativen es gibt, um zukünftig auf Pestizide in Haus und Garten verzichten zu können.

● **Kurs 9422**

**Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter**

Do. 22.05.2025, 19:00 – 20:30 Uhr  
 Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf  
 EUR 5,00

**Vortrag****KI-Anwendungen: nützliche Alltagshelfer**

Künstliche Intelligenz (KI) ist ein spannungsgeladenes Thema. Ist es einfach eine tolle Entwicklung, die im Alltag viele Erleichterungen bringt, oder ist sie eine Gefahr und macht sich all zu leicht selbstständig mit dem Risiko des Missbrauchs? Wer mehr über KI erfahren möchte, wie sie unser Leben verändert, welche Potentiale und Chancen sie aber auch mitbringt, für den ist dieser Vortrag genau das richtige. Da es sich um einen Vortrag handelt wird keinerlei Hardware benötigt.

● **Kurs 9424**

**Torsten Meyer**

Di. 27.05.2025, 18:00 – 20:00 Uhr  
 Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf  
 EUR 5,00

**Literatur****Abendkurs****Lesezirkel****Das Dorf im Roman**

J.L. Carr, Ein Monat auf dem Land (1980)

Dörte Hansen, Altes Land (2015)

Juli Zeh, Unterleuten (2016)

Gerbrand Bakker, Oben ist es still (2017)

Judith Hermann, Daheim (2022)

Sie lesen gern und haben Lust dazu, einmal im Monat über Bücher zu sprechen? Dann kommen Sie vorbei! In diesem Kurs tauschen wir uns über das Dorf im Roman aus. Ich habe fünf unterschiedliche Romane ausgewählt, von einem englischen Klassiker („Ein Monat auf dem Land“) bis zu einem aktuellen Roman, in dem es eine Frau in ein kleines und karges Dorf an der Küste zieht („Daheim“).

● **Kurs 9427**

**Dr. Karen Aydin, Autorin und Leserin**

**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. «

Di, 01.04., 06.05., 03.06., 01.07., 05.08.2025  
18:30 – 20:00 Uhr, 5 Termine  
Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf  
10 UST, EUR 34,00

## 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.

#### ● Kurs 9430

**Klaus R. Ecke**

Mi. 18:30 – 20:45 Uhr  
ab 19.03.2025, 8 Termine  
Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf  
24 UST, EUR 60,00

*Vorbesprechung:*

Mi. 12.03.2025, 18:30 – 19:15 Uhr

## Floristik

### Abendkurs

#### Frühlingskranz

Mit dem Erwachen der Natur gestalten wir einen zauberhaften Türkranz. Frische Zweige, duftende Kräuter und zarte Blüten aus Garten und Wald werden behutsam zu einem üppigen Kranz gewunden. Bunte Federn, filigrane Eier und pastellfarbene Bänder verleihen unserem Kunstwerk einen Hauch von Frühling. Jeder Kranz wird zum einzigartigen Willkommenszeichen, das die Fröhlichkeit der warmen Jahreszeit einfängt und Besucher schon vor der Haustür verzaubert.  
*Bitte mitbringen: Gartenschere, Messer,*

*Bandschere und evtl. Klebepistole.*

#### ● Kurs 9433

**Susanne Hübschen, Floristin**

Mi. 02.04.2025, 18:00 – 20:30 Uhr  
Blumenwerkstatt, Kleinblittersdorf  
EUR 13,50 (zzgl. Kosten für Material bar vor Ort zu bezahlen)

### Abendkurs

#### Gartenstecker

Aus Wickeldraht formen wir in Chaostech-nik ein luftiges Herz. In die Zwischenräume fügen wir behutsam Naturmaterialien wie Moos oder kleine Zweige ein, die dem Herz Textur verleihen. Im Zentrum platzieren wir eine robuste Dachwurz-pflanze, deren Blätter einen faszinierenden Kontrast zur Drahtstruktur bilden. Auf einem stabilen Stab montiert, wird unser Gartenstecker zu einem einzigartigen Blickfang, der Natur und Handwerkskunst harmonisch vereint.

*Bitte mitbringen: Gartenschere, Messer, Bandschere und evtl. Klebepistole.*

#### ● Kurs 9434

**Susanne Hübschen, Floristin**

Mi. 04.06.2025, 18:00 – 20:30 Uhr  
Blumenwerkstatt, Kleinblittersdorf  
EUR 13,50 (zzgl. Kosten für Material bar vor Ort zu bezahlen)

### Abendkurs

#### Muttertagsherz

Wir gestalten ein großes Draht Herz auf einem rustikalen Holzsockel als einzigartiges Muttertagsgeschenk. In die filigrane Herzstruktur weben wir zarte Schleierkrautzwige ein und platzieren eine edle stabilisierte Rose im Zentrum. Mit feinem Schmuckdraht in Silber oder Gold setzen wir glitzernde Akzente. Dieses liebevoll gestaltete Draht Herz wird zu einem ausdrucksstarken Dekorationsstück, das die Wertschätzung für die Mutter kunstvoll

## 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.* «

zum Ausdruck bringt.

● **Kurs 9435**

**Susanne Hübschen, Floristin**

Mi. 07.05.2025, 18:00 – 20:30 Uhr

Blumenwerkstatt, Kleinblittersdorf

EUR 13,50 (zzgl. Kosten für Material bar vor Ort zu bezahlen)

**Abendkurs**

**Drahtkunst**

Wir kreieren ein faszinierendes Draht-huhn als Gartenobjekt. Aus Stabdraht formen wir das Grundgerüst, das wir mit Wickeldraht umhüllen. Körper, Flügel und Schwanz gestalten wir in unterschiedlichen Strukturen, während wir den Kopf detailliert mit Schnabel und Kamm ausarbeiten. Die Beine biegen wir aus dickerem Draht für einen sicheren Stand. Im Laufe der Zeit entwickelt unser Drahtuhn durch Witterungseinflüsse eine reizvolle Rostpatina, die ihm eine besondere Struktur verleiht und es zu einem einzigartigen Blickfang im Garten macht. Die Fertigstellung benötigt 3 Abende.

● **Kurs 9436**

**Susanne Hübschen, Floristin**

Mi. 18:00 – 20:30 Uhr, 3 Termine

06.08., 13.08., 20.08.2025

Blumenwerkstatt, Kleinblittersdorf

10 UST, EUR 40,00 (zzgl. Kosten für Material bar vor Ort zu bezahlen)

**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 11.03.2025, 10 Termine

Ortsrat Bliesransbach, Sitzungssaal

20 UST, EUR 57,00 (43,00)

max. 12 TeilnehmerInnen

**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



**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. <<

ab 13.03.2025, 15 Termine  
Caritas Seniorenzentrum St. Barbarahöhe  
30 UST, EUR 75,00

### Abendkurs

#### Yoga für Frauen und Männer

Der Kurs ist auch für Anfängerinnen und Anfänger offen.

*Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.*

#### ● Kurs 9462

**Elisabeth Duppre**

Do. 19:15 – 20:45 Uhr

ab 13.03.2025, 15 Termine  
Caritas Seniorenzentrum St. Barbarahöhe  
30 UST, EUR 75,00

### 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 9465

**Margit Schumacher**

Di. 17:30 – 18:30 Uhr

ab 11.03.2025, 10 Termine  
Kindertagesstätte Kleinblittersdorf  
13 UST, EUR 41,50

## 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 9466

**Martina Seul**

Mi. 17:30 – 18:30 Uhr

ab 12.03.2025, 15 Termine  
Kindertagesstätte Kleinblittersdorf  
20 UST, EUR 59,00

### Wochenend-Workshop

#### Stress – Müdigkeit – Erschöpfung – Burnout, Qi Gong als unterstützende Heilmethode

Unterstützend ist – insbesondere auch zur Burnout-Prävention – die Ausübung von Qi Gong sinnvoll. Die Übungen wirken energetisierend, führen zu einem Ausgleich von Yin und Yang, und Vitalität und Gelassenheit kommen zurück in den Alltag. Qi Gong stellt eine der Therapiesäulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dar und somit eine ideale Ergänzung sind zu den anderen Therapiemethoden. Nach einem kleinen Einblick in die TCM, erlernen Sie 7 einfache Qi Gong Übungen sowie Akupressur Punkte zur nachhaltigen Harmonisierung des Energieflusses in den Leitbahnen des Körpers. Diese tragen so zum ganzheitlichen Wohlbefinden und Stärkung des ganzen Körpers bei. Jeder kann Qi Gong ausführen und sofort die Wohltuende Wirkung erforschen.

#### ● Kurs 9467

**Annabella Francoise Bohr**

Sa. 22.03.2025, 11:00 – 13:15 Uhr

Remise Auersmacher  
EUR 10,00

### Wochenend-Workshop

#### ● Kurs 9468

**Annabella Francoise Bohr**

Sa. 03.05.2025, 14:00 – 16:15 Uhr

Remise Auersmacher  
EUR 10,00

## KOCHEN, ERNÄHRUNG UND GETRÄNKE

### Wochenend-Workshop

#### Ernährung nach den 5 Elementen Lass deine Nahrung, deine Medizin sein

Die 5-Elemente-Ernährung ist eine der Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie ist in ihrer Wichtigkeit nicht hoch genug einzuschätzen. Diese Ernährung zeigt uns einen gangbaren und umsetzbaren Weg, wie wir es schaffen, unsere Nahrung zu einer Medizin werden zu lassen, die uns und unsere Lieben gesund macht und gesund erhält. Lebensmittel können mit ihrer spezifischen Wirkung entsprechend der individuellen Konstitution des Menschen als Heilmittel eingesetzt werden. Aus Sicht der TCM ist ein Ungleichgewicht der Elemente die Ursache von Erkrankungen, es entsteht eine Disharmonie. Das Qi, die Lebensenergie, kann nicht mehr fließen, es kommt zu Blockaden. Wir schauen gemeinsam welches Element bei Ihnen aus dem Gleichgewicht geraten ist, und Sie bekommen Empfehlungen, Ihre Ernährung Schritt für Schritt zu regulieren.

#### ● Kurs 9469

**Annabella Francoise Bohr**

Sa. 28.06.2025, 14:00 – 16:15 Uhr

Remise Auersmacher  
EUR 10,00

### 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 Ristorante bestellt, um möglichst viele



## 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@rvsbr.de

Unsere Kochdozentinnen und -dozenten vermitteln Ihnen natürlich mehr als Pfannkuchen backen :-). Unser Foto zeigt die Regionalverbandsdirektorin Carolin Lehberger (rechts), ihren Vorgänger im Amt Peter Gillo und die Leiterin des Programmbereichs Gesundheit und Ernährung der vhs, Sarah Bergmann, bei einem Pressetermin in unserer Schulküche in der Schmollerstraße.

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 9471

**Giovanni Romano, Gastronom**

Do. 22.05.2025, 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 9473

**Giovanni Romano, Gastronom**

Do. 05.06.2025, 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)

#### 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 9474**

**Giovanni Romano, Gastronom**

Do. 13.03.2025, 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)

**Abendkurs**

**Buona Pasqua – Das italienische Ostermenü**

Ein gelungenes Menü zum großen Fest, wie es die Großmütter in Italien zubereiteten. *Timballo al Ragu*, *Cannelloni alla Umbra*, leckere Lammgerichte (*L'agnello del legionario*) und vieles mehr, wie natürlich auch der süße Abschluss (*dulcis in fundo*) erwarten Euch bei diesem Kurs, das Ganze abgerundet mit dem passenden Wein und den Tipps und Anekdoten von Genussvermittler Giovanni Romano. *Venite e godete!*

● **Kurs 9475**

**Giovanni Romano, Gastronom**

Do. 03.04.2025, 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)

**Abendkurs**

**Käse und Bier**

Käse und Bier – da gibt es ganz spannende Kombinationen. Lasst uns gemeinsam die besten Kombinationen finden. Was verbindet sich im Mund zu einer Geschmacksexplosion? Dazu wird unter fachkundiger Anleitung Wissen über Sensorik vermittelt. Sie lernen, wie unterschiedliche Geschmacksrichtungen sich zu einem Wohlgeschmack verbinden können.

● **Kurs 9478**

**Bernd Pfeil, Dipl.-Biersommelier**

Do. 27.03.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf, Küche

EUR 7,00 (zzgl. EUR 15,00 vor Ort für Getränke)

**FORTBILDUNG UND FREIZEIT FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG**

**Nachmittagskurs**

**Kochen für Menschen mit Behinderung**

● **Kurs 9481**

**Maria Ernst**

Mi. 16:30 – 18:45 Uhr

ab 12.03.2025, 5 Termine

Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf, Küche

15 UST, EUR 34,00

**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! <<



# 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