



Tausend und DEIN Angebot

Geh auf Kurs

CHRISTOPH

verbindet
Wissen mit Genuss
in unseren
Kulinarik-Kursen



PROGRAMM
FRÜHJAHR | SOMMER 2025

www.vhs-saarbruecken.de



Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken
Püttlingen



**REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN**

Das vhs Programm Frühjahr | Sommer 2025 Püttlingen 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 Rathaus Püttlingen.

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.

Beratung und Information



Romano Marceddu
 Örtlicher Leiter
 Schlehbachstr. 69
 66346 Püttlingen
 Fon 0157 50605149
 Fax 06898 691-174
 romanomarceddu@gmx.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

Anmeldung und Service



Melanie Peter
 Sachbearbeiterin im vhs-Service-Büro
 Rathaus Püttlingen
 Rathausplatz 1
 66346 Püttlingen
 Fon 06898 691-186
 Fax 06898 691-174
 Servicezeiten:
 Mo., Mi., Do., Fr. 09:00 – 12:00 Uhr
 melanie.peter@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

Unterrichtsorte

- Backhaus Rittenhofen
Rittenhofer Str. 43, 66346 Püttlingen
- Gemeinschaftsschule Peter Wust
Pickardstr. 33, 66346 Püttlingen
- Grundschule Pater Eberschweiler
Goethestr. 11, 66346 Püttlingen
- Kindergarten „Am Schlässchen“
Völklinger Str. 19, 66346 Püttlingen
- Kulturbahnhof Püttlingen
Bahnhofstr. 74-76, 66346 Püttlingen
- Kloster Heilig Kreuz Püttlingen
Völklinger Str. 197, 66346 Püttlingen
- Saarländisches Uhrenmuseum
Engelfanger Str. 3
66346 Püttlingen-Köllerbach
- Rathausurnhalle Köllerbach,
Rathausplatz 1, 66346 Püttlingen
- St. Barbarahalle, Anbau und Nebenraum
Theodolinde-Katzenmaier-Straße 1
66346 Püttlingen-Ritterstraße
- Trimm-Treff Viktoria
Köllertalstraße, 66346 Püttlingen
- Eselszentrum Neumühle
Zur Neumühle 1, 66265 Heusweiler
- Uhrmachers Haus
Engelfanger Str. 3
66346 Püttlingen-Köllerbach

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

In Kooperation mit dem Kulturforum
Köllertal e. V.

Semestereröffungsveranstaltung der vhs Püttlingen

Die fünfköpfige saarländische Formation Hexeschuss entführt das Publikum mit irischen Folkrythmen auf die grüne Insel. Zum mitreißenden Programm gehören traditionelle irische Fiddletunes und bekannte Folkstandards von The Dubliners, The Pogues oder Paddy goes to Holyhead. Die aktuelle Besetzung besteht aus Udo Beckmann (Akkordeon), Ingo Frenzel (Mandoline), Steffen Jung (Gitarre), Ulrich Leibrock (Fiddle) und Peter Schütz (Cajon und Bodhran).

● Kurs 9500

Fr. 14.03.2025, 20:00 – 22:30 Uhr,

Einlass 19:00 Uhr

Kulturnahnhof Püttlingen, Stückguthalle

EUR 15,00

Anmeldung unter

info@bahnhof-puettingen.de,

Fon 06898 63756



Vortrag mit Diskussion und Führung Holzpellet-Heizungen – eine Alternative!?

Der Dozent hat Erfahrungen im Bau von Holzpellet-Heizungen unterschiedlicher Größenordnung. So hat er auch die CO₂-neutrale Anlage im Bahnhof Püttlingen geplant und den Einbau begleitet. In seinem Vortrag informiert er über Holzpellet-Heizungen in Ein- und Mehrfamilienhäusern. Heizen mit Holzpellets kommt sowohl bei Neubauten als auch bei Bestandsgebäuden in Frage. Es ist bei Sanierungsmaßnahmen eine klimafreundliche Option für einen Brennstoffwechsel weg vom Heizöl. Im Anschluss an die Diskussion wird in einer Führung die Heizanlage im Bahnhof Püttlingen vorgestellt. Der Dozent informiert auch über die Betriebserfahrungen nach fünf Heizperioden.

● Kurs 9501

Dipl. Ing. Thomas Schneider

Fr. 28.03.2025, 19:30 – 21:00 Uhr

Kulturnahnhof Püttlingen

gebührenfrei

Anmeldung unter

info@bahnhof-puettingen.de,

Fon 06898 63756

Vortrag mit Diskussion Photovoltaik 2025 – Trends und Innovationen

Der Dozent informiert über den aktuellen technischen Stand von PV-Anlagen. Er geht auch auf die Wirtschaftlichkeit und die Kosten für Neuanlagen ein und berichtet gegebenenfalls über vorhandene Fördermöglichkeiten.

Daneben wird auf die Technik, die Möglichkeit der eigenen Nutzung des selbst erzeugten Solarstroms und auf die Kombination von Photovoltaik-Anlagen und Batteriespeichern eingegangen. Auch

Dozentinnen und Dozenten



WERNER MICHALTZIK

» Jahrgang 1952, pensionierter
Polizeibeamter, reist gerne und
liest viel, mehrsprachig, sammelt
unnützes, aber dennoch interes-
santes Wissen, das er gerne in
Vorträgen weitergibt. «



aktuelle Trend wie Fassadenverkleidungen mit PV-Anlagen oder Balkonkraftwerke werden vorgestellt

● **Kurs 9502**

Ralph Schmidt, Diplomingenieur und Architekt, Geschäftsführer der ARGE SOLAR e. V.

Fr. 09.05.2025, 19:30 – 21:00 Uhr
Kulturnahnhof Püttlingen
gebührenfrei
Anmeldung unter
info@bahnhof-puettingen.de,
Fon 06898 63756

GESCHICHTE

Vortrag

Die Deutschen in Afrika Kolonialgeschichte unter besonderer Berücksichtigung bekannter Personen

Was sind Kolonien? Mit welchen Absichten handelten die europäischen Mächte in Übersee? Warum engagierte sich Deutschland erst sehr spät auf diesem Feld? Der Vortrag erklärt die kurze deutsche Kolonialgeschichte am Beispiel von Togo, Kamerun, Ostafrika und Südwestafrika, beleuchtet aber auch die Fortdauer des kolonialen Traumes nach dem 1. Weltkrieg und darüber hinaus. Das Wirken einiger Personen aus dieser Zeit, wie Lüderitz, Wissmann, Peters und Lettow-Vorbeck die noch heute in vielen Kommunen als Namenspaten u. a. für Straßen geehrt werden, wird objektiv kritisch beleuchtet.

● **Kurs 9503**

Werner Michaltzik

Di. 25.03.2025, 18:00 – 19:30 Uhr
Kulturnahnhof Püttlingen
EUR 5,00



ERLEBNISREISEN

Vortrag

Schlösser der Loire – mit dem Fahrrad

Mit vielen Bildern und wesentlichen Informationen zu Geographie und Geschichte unterlegt der Referent 4 Radtouren rund um Tours zu einigen Schlössern der Loire, darunter Amboise, Chambord, Chenonceau, Ussé und Villandry. Landschaften und Besonderheiten werden gezeigt und beschrieben. Ein kurzer Blick auf Tours und Orléans rundet das Gesamtbild der Touraine ab.

● **Kurs 9504**

Werner Michaltzik

Di. 29.04.2025, 18:00 – 19:30 Uhr
Kulturnahnhof Püttlingen
EUR 5,00

Vortrag

USEDOM – Sonneninsel im äußersten Nordosten

Die Insel Usedom soll deutschlandweit die meisten Sonnenstunden haben. In jedem Fall hat sie 42 km durchgehenden Sandstrand entlang der Ostsee. Und sie weist den größten sehenswerten und gut erhaltenen Bestand an der historischen Bäderarchitektur aus der Kaiserzeit auf. Aber auch die abwechslungsreiche Landschaft mit einigen Blickfängen und Attraktionen gilt es zu entdecken. Ein Ausflug

Dozentinnen und Dozenten



TORSTEN MEYER

**Techn. Ingenieur, Ausbilder,
Berufspädagoge**

» Seit über 20 Jahren bin ich in der Erwachsenenbildung tätig. Von meiner Erfahrung profitieren meine Teilnehmer in den verschiedensten IT Kursen an mehreren Standorten. Als Dozent in den Bereichen Elektronik und IT ist es mein Antrieb, den Teilnehmern ein breites Wissen zu vermitteln. Jedes IT Problem ist so vielfältig wie der Teilnehmer selbst. Gerade in der IT stehen wir immer wieder vor neuen Herausforderungen, die ständig eine andere Herangehensweise erfordern. In meinen Kursen steht nicht nur die Problemlösung im Vordergrund, sondern das WARUM? Das ist mein Ansatz einer nachhaltigen Wissensvermittlung. Ich bin immer wieder sehr stolz, wenn ich am Ende meiner Kurse sehe, wie meine Teilnehmer eigene Lösungsstrategien für komplexe Probleme entwickeln. Daher sehe ich meine Aufgabe in der Hilfe zur Selbsthilfe. «

in den heute polnischen Teil der Insel nach Swinoujscie, früher Swinemünde, rundet die Vorstellung der Insel Usedom ab. Schöne Bilder machen Lust auf einen Urlaub im deutschen Nordosten.

● **Kurs 9505**

Werner Michaltzik

Di. 20.05.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Kulturbahnhof Püttlingen

EUR 5,00

NATUR UND UMWELT

In Zusammenarbeit mit der NABU-Ortsgruppe Köllertal

Vortrag mit Diskussion

Hühnerhaltung für Anfänger

Rechtliche Grundlagen, Stallbau, Impfschutz, Fütterung, Beschreibung und Auswahl verschiedener Hühnerrassen, Vorstellung der GEH = Gesellschaft zur Erhaltung alter und gefährdeter Haustierrassen.

● **Kurs 9508**

Helmut Detzler, Geflügelhalter

Fr. 21.03.2025, 19:00 – 20:30 Uhr

Kulturbahnhof Püttlingen

gebührenfrei

Junge vhs

Frühlingsspaziergang mit Eseln

Für alle Eselfreunde oder solche, die es werden möchten! Du lernst unsere 12 Gnaden-Esel kennen, pflegen und bürstest sie. Dann brechen wir zu einem Spaziergang auf und passen uns dem gemütlichen Tempo der Esel an. Dabei genießen wir die Natur und tanken frische Luft und vielleicht auch ein paar Strahlen der Morgensonne. Ein Spaziergang macht aber auch an trüben Tagen gute Laune! Lass Dich anstecken von der Ruhe der Esel und beginne den Samstag mit einer

entspannten Eselbegegnung. Strecke circa 3,5 km, je nach Gruppengröße führen je 1-2 Personen einen Esel.

Erwachsene EUR 39,00

Kinder ab 6 Jahre EUR 19,00

Bitte teilen Sie uns bei Anmeldung das

Alter des Kindes mit. Bei Kindern bis

12 Jahren ist eine Anmeldung eines

zugehörigen Erwachsenen erforderlich.

● **Kurs 9511**

Kathrin Bach

Sa. 10.05.2025, 10:00 – 12:00 Uhr

Eselzentrum Neumühle

EUR 39,00 (19,00)

Exkursion

Kräuterwanderung im Frühling, Energiebomben aus der Natur

Der Frühling naht mit großen Schritten und mit ihm explodiert die Natur. Überall grünt und blüht es. Manches kleine lästige Unkraut hat sich schon sein Plätzchen im Garten gesichert. Statt es auszureißen und zu entsorgen, schauen wir uns diese Unkräuter genauer an, denn in so manch einem lästigen Kraut kann eine verborgene Kraft stecken. Lecker und gesund, oder nur überflüssig? Diese Frage werden wir bei unserer Kräuterwanderung beantworten.

● **Kurs 9512**

Tanja Both, Natur-,

Kräuter- und Umweltpädagogin

So. 23.03.2025, 10:00 – 11:30 Uhr

Treffpunkt: Kulturbahnhof Püttlingen

EUR 14,00 (zzgl. EUR 2,00 bar vor Ort für einen Umtrunk)

Exkursion

Kräuterwanderung zum Thema Kräuterwisch

Am 15.08. ist Maria Himmelfahrt. Der Tag an dem in vielen Gemeinden Kräutersträuße gesegnet werden. Warum wird

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. «*

das gemacht? Welche Kräuter nimmt man? Diese und viele weitere Fragen werden in Märchen und Legenden rund um diesen Tag bei dieser Kräuterwanderung beantwortet. Gemeinsam sammeln wir diese Kräuter und jeder kann sich seinen eigenen Kräuterwisch binden.

● **Kurs 9513**

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

So. 10.08.2025, 14:00 – 15:30 Uhr

Treffpunkt: Kulturbahnhof Püttlingen

EUR 14,00 (zzgl. EUR 2,00 bar vor Ort für Material)

EDV

Workshop

**Smartphone Beherrschen für
Senioren. Neues Kursprogramm –
Neue Themen!**

Nicht selten schenken die Kinder oder Enkelkinder Senioren ihr erstes Handy. Diese wissen damit nicht umzugehen und lassen sich von ihren Lieben alles erklären. Wer aber bereits seit Jahren mit

Smartphones umgeht, verliert zuweilen den Blick dafür, worin Unklarheiten für Neulinge bestehen können. Nicht selten entstehen dadurch echte Konfliktsituationen. In diesem Kurs lernen die TeilnehmerInnen wie man ein Smartphone einrichtet, wie sie Geräte sichern, was die Geräte können und welche zusätzlichen Apps sinnvoll sind. Sie erfahren auch, welche Software installiert ist und welche Updates sie machen müssen. Die Teilnehmer bringen ihr Smartphone mit und können das Gelernte direkt umsetzen.

● **Kurs 9516**

Torsten Meyer

Mo. u. Do. 18:00 – 20:00 Uhr

02.06., 05.06., 12.06.2025

Kulturbahnhof Püttlingen

8 UST, EUR 40,00

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 be-

gleiten Sie dabei. In unserer Informationsveranstaltung machen wir Sie vertraut mit den vielfältigen Möglichkeiten des Online Banking und erklären Ihnen verständlich das 1x1 der digitalen Finanzen.

● **Kurs 9516A**

Torsten Meyer

Mo. 23.06.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Kulturbahnhof Püttlingen

gebührenfrei

HEIMATKUNDE

Betriebsbesichtigung

**Führung durch das Kloster Heilig
Kreuz und die Hostienbäckerei**

Das Kloster Heilig Kreuz wurde in den Jahren 1956-1960 nach Plänen des ungarischen Glasmalers und Architekten György Lehoczky erbaut und künstlerisch gestaltet. Es ist ein Baudenkmal der Moderne. Sehenswert sind die Glasfenster, die in der Fachwelt große Beachtung finden. Mit der Führung durch das Kloster ist auch die Besichtigung der Hostienbäckerei verbunden. Sie ist die einzig verbliebene im Bistum Trier und beliefert die meisten Pfarreien.

● **Kurs 9519**

Bernhard Gilgen

So. 23.03.2025, 15:00 – 16:30 Uhr

Treffpunkt: Kloster Heilig Kreuz an der Klosterkirche

gebührenfrei (um eine Spende wird gebeten)

Vormittagskurs

Geschichtswerkstatt Köllertal

Die Arbeit der Geschichtswerkstatt umfasst Literatur- und Archivrecherche, Ausstellungen und Veröffentlichungen. Sie verfügt über ein umfangreiches Fotoarchiv und gibt in regelmäßigen Abständen das „Köllertaler Jahrbuch“ heraus. In enger



**BAHNHOF
PÜTTLINGEN**

www.bahnhof-puettingen.de

Zentrum für Kultur, Kunst, Bildung und Tourismus

KULTURFORUM KÖLLERTAL e.V.

Bahnhofstraße 74 -76

66346 Püttlingen



Tel.: 0 68 98/ 6 37 56

Fax: 0 68 98/ 6 38 94

Zusammenarbeit mit dem Verein für Industriekultur und Geschichte Köllertal e. V. stehen auch Vorträge und Exkursionen, die sich der lokalen und regionalen Geschichte widmen, auf dem Programm. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Geschichtswerkstatt sind gerne gesehen - eine wissenschaftliche Vorbildung ist nicht erforderlich. Erwartet werden Interesse an heimatkundlichen Fragen und die Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit an der Erstellung des Köllertaler Jahrbuchs. Informationen bei Monika Jungfleisch unter Fon 06806 2355.

● **Kurs 9712**

Monika Jungfleisch, Politik-, Geschichtswissenschaftlerin, Journalistin
Mi. 11:00 – 12:30 Uhr, 3 Termine
30.04., 28.05., 25.06.2025
Kulturnahnhof Püttlingen
gebührenfrei

GESCHICHTE UND HEIMATKUNDE

Vorstellung Köllertaler Jahrbuch 2024/2025

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. Vier bedeutende Ereignisse der Vergangenheit stehen im Fokus der Recherchen: 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.

● **Kurs 9712A**

Monika Jungfleisch, Politik-, Geschichtswissenschaftlerin, Journalistin
Fr. 21.03.2025 ab 18:00 Uhr
Rathaus Heusweiler
gebührenfrei

Vortragsreihe Museum am Nachmittag
Unter diesem Titel bietet die vhs in Püttlingen in Zusammenarbeit mit dem Saarländischen Uhrenmuseum eine Vortragsreihe an, bei der in entspannter Atmosphäre – bei Kaffee, Tee und Gebäck – Vorträge zu verschiedenen interessanten Themen – nicht nur rund um die Uhr – angeboten werden.

Vortrag

Die Denkmäler des Eisenhüttenwesens und der Stahlindustrie an der Saar

Jahrzehntelang stellten der Bergbau und das Eisenhüttenwesen das Rückgrat der Saarwirtschaft dar. 2012 ist mit dem Ende des Steinkohlenbergbaus eine der beiden Säulen des hiesigen „Montankerns“ weggebrochen. Geblieben ist die Eisen- und Stahlindustrie, die derzeit einen umfassenden Transformationsprozess vor sich hat. Zudem werden im Rahmen des Vortrags u. a. die Rollen einzelner Unternehmerpersönlichkeiten wie Krämer, Stumm und Röchling im jeweiligen geschichtlichen Kontext behandelt.

● **Kurs 9524**

Delf Slotta, Dipl.-Geograph
Mi. 19.03.2025, 16:00 – 17:30 Uhr
Saarl. Uhrenmuseum, Köllerbach
gebührenfrei (Hutsammlung vor Ort)

Dozentinnen und Dozenten



MARCO LAUER
Zauberkünstler & Illusionist

» Komm, lass uns zaubern!
Seit meinem sechsten Lebensjahr fasziniert und fesselt mich die Zauberkunst im wahrsten Sinne des Wortes. Angefangen hat alles ganz klassisch mit dem ersten Zauberkasten. Zauberkunst ist mehr als Täuschung und Illusion. Zauberkunst ist eine internationale Sprache, die jeder versteht: die Sprache des Staunens. Ob Groß oder Klein, Jung oder Alt und egal welcher Herkunft – Zauberkunst verbindet! Genau dieses Gefühl möchte ich durch meine Kurse transportieren und hinaus in die Welt tragen. Und wer weiß, vielleicht hat Dich ja auch schon bald das Zauberfieber gepackt! «

Vortrag**Die Saarabstimmungen
1935 und 1955**

Im Vortrag werden die Umstände die zu beiden Saarabstimmungen führten sowie die Folgen für das Saarland die bis heute nachwirken erläutert.

● **Kurs 9525**

**Pfarrer Prof. Dr. Joachim Conrad,
Kirchenhistoriker**

Mi. 21.05.2025, 16:00 – 18:00 Uhr
Saarl. Uhrenmuseum, Köllerbach
gebührenfrei (Hutsammlung vor Ort)

ZAUBERKURSE FÜR KINDER**Junge vhs****Simsalabim**

✦ 6 bis 14 Jahre

Geld Zaubern? Das wäre ja der Hammer, wenn das wirklich funktionieren würde! In diesem Kurs lernen wir zwar nicht wie man sich reich zaubert, dafür aber jede Menge verblüffende Zaubertricks, rund um das Thema „Geld“. Nach dem Kurs wirst Du also in der Lage sein (mit) Geld zu zaubern – versprochen!
Jedes Kind erhält seinen eigenen kleinen Zaubergeldbeutel, der viele Geheimnisse birgt. Zudem ein paar Zaubermünzen und -scheine.

Wir bitten Sie darum, Ihren Kindern für die Mittagspause etwas zu essen sowie ausreichend zu trinken mitzugeben.

● **Kurs 9530**

**Marco Lauer Magic,
Zauberkünstler & Illusionist**

Sa. 26.04.2025, 10:00 – 15:00 Uhr
St. Barbarahalle, Anbau, Ritterstraße
EUR 20,00 (zzgl. Materialgebühr EUR 10,00 bar vor Ort)

Junge vhs**Hokus Pokus**

✦ 6 bis 14 Jahre

Wer zaubert, fördert die Kreativität, schult die Feinmotorik, stärkt die Konzentration und das logische Denken und lernt, mehrere Abläufe gleichzeitig zu koordinieren. Lerne die Grundlagen der Zauberei und stelle Deine Requisiten selbst her! Im Mittelpunkt steht das Ausprobieren von Tricks und Kunststücken, die bis zur Vorführreife eingeübt werden. Die Kunststücke werden für jeden Kurs individuell festgelegt, daher sind auch Magier willkommen, die bereits Vorkenntnisse aus anderen Kursen besitzen. Jedes Kind erhält seine eigenen Zauberrequisiten samt Aufbewahrungsbeutel.

Wir bitten Sie darum, Ihren Kindern für die Mittagspause etwas zu essen sowie ausreichend zu trinken mitzugeben.

● **Kurs 9531**

**Marco Lauer Magic,
Zauberkünstler & Illusionist**

Sa. 26.07.2025, 10:00 – 15:00 Uhr
St. Barbarahalle, Anbau, Ritterstraße
EUR 20,00 (zzgl. Materialgebühr EUR 10,00 bar vor Ort)

FREMDSPRACHEN UND DEUTSCH**Englisch****Abendkurs****Englisch für Anfänger
mit geringen Vorkenntnissen**● **Kurs 9532**

Thomas Deutscher

Do. 19:45 – 21:15 Uhr
ab 13.03.2025, 15 Termine
Kulturnahnhof Püttlingen
30 UST, EUR 85,00 (64,00)

Vormittagskurs**Englisch-Auffrischung –
Konversationstisch**

Dieser Kurs soll Ihnen helfen, Ihre Sprachkenntnisse aufzufrischen, damit Sie in verschiedenen Alltagssituationen sicher kommunizieren können. Er richtet sich an Personen mit unterschiedlichen Sprachkenntnissen, von Anfängern bis hin zu Fortgeschrittenen. Schließen Sie sich unserem Kurs an und lernen Sie Ihr Englisch in verschiedenen Situationen selbstbewusst einzusetzen.

● **Kurs 9533**

Dr. Axel Schwindling

Mo. 09:30 – 11:00 Uhr
ab 10.03.2025, 15 Termine
Kulturnahnhof Püttlingen
30 UST, EUR 85,00 (64,00)

Vormittagskurs**Englisch A2**● **Kurs 9534**

N.N.

Do. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 13.03.2025, 15 Termine
Kulturnahnhof Püttlingen
30 UST, EUR 85,00 (64,00)

Vormittagskurs**Englisch B1**● **Kurs 9535****Peter Meyer**

Di. 10:30 – 12:00 Uhr
 ab 11.03.2025, 15 Termine
 Kulturbahnhof Püttlingen
 30 UST, EUR 85,00 (64,00)

Französisch**Abendkurs****Französisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**● **Kurs 9537****Thomas Deutscher**

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
 ab 13.03.2025, 15 Termine
 Kulturbahnhof Püttlingen
 30 UST, EUR 85,00 (64,00)

Vormittagskurs**Französisch A2****Auffrischung und leichte Konversation (3. Semester)**

Lehrbuch: Chapeau A2, Hueber Verlag,
 ISBN: 978-3-19-103434-4
 (voraussichtlich ab Lektion 7)

● **Kurs 9538****Isabelle Schneider**

Do. 10:30 – 12:00 Uhr
 ab 13.03.2025, 15 Termine
 Kulturbahnhof Püttlingen
 30 UST, EUR 85,00 (64,00)

Spanisch**Vormittagskurs****Spanisch A1 Folgekurs (6. Semester)**

Lehrbuch: Impresiones A1, Hueber Verlag,
 ISBN: 978-3-19-004545-7
 (voraussichtlich ab Lektion 9/10)

● **Kurs 9539****Isabelle Schneider**

Do. 08:45 – 10:15 Uhr
 ab 13.03.2025, 15 Termine
 Kulturbahnhof Püttlingen
 30 UST, EUR 85,00 (64,00)

Vormittagskurs**Spanisch für Anfänger A1 Semester 1**

Lehrbuch: Impresiones A1, Hueber Verlag,
 ISBN: 978-3-19-004545-7

● **Kurs 9539A****Isabelle Schneider**

Di. 08:30 – 10:00 Uhr
 ab 11.03.2025, 15 Termine
 Kulturbahnhof Püttlingen
 30 UST, EUR 85,00 (64,00)

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. «

Deutsch

Vormittagskurs/Nachmittagskurs

Mama lernt Deutsch

Bei diesem Kurs handelt es sich um ein niedrigschwelliges Kursformat, das als Vorstufe zu den Integrationskursen des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge gedacht ist. Es soll Spaß am Deutschlernen vermitteln und als sozialer Treffpunkt und als Ort der Begegnung dienen. Der Kurs richtet sich ausdrücklich nicht nur an ukrainischen Frauen und Männer, sondern auch an andere Bewohnerinnen und Bewohner aus Püttlingen mit wenig Deutschkenntnissen.

● **Kurs 9540**

Thomas Deutscher

Di. 10:15 – 12:45 Uhr

Do. 14:30 – 17:00 Uhr

ab 11.03.2025, 18 Termine

Kulturbahnhof Püttlingen

60 UST, gebührenfrei

BEWEGUNG, ENTSPANNUNG UND FITNESS

Yoga

Körper, Geist und Seele des Menschen brauchen ausgewogene Zuwendung, um gut zu funktionieren – Yoga ist also ein ganzheitliches System: Die Übungspositionen (Asanas) machen den Körper gelenkig und führen zu einem angenehmen Wohlgefühl. Die Entspannungsübungen lassen uns in den Zustand des seelisch-körperlichen Gleichgewichtes zurückkehren. Verschiedene Atemtechniken erneuern unsere Energie und die Meditation versetzt uns in den Zustand innerer Harmonie und Ruhe.

Bitte bequeme Kleidung, Decke, Kissen und rutschfeste Gymnastikmatte mitbringen.

Vormittagskurs

Yoga für Fortgeschrittene

● **Kurs 9545**

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY,

zert. Fünf-Tibeter-Trainer

Mo. 09:15 – 10:30 Uhr

ab 10.03.2025, 12 Termine

Kloster Heilig Kreuz Püttlingen,

Meditationsraum

20 UST, EUR 84,00

Vormittagskurs

Yoga für Anfänger

● **Kurs 9545A**

Guillermo Böttcher, Yogalehrer DBY,

zert. Fünf-Tibeter-Trainer

Mo. 10:30 – 11:45 Uhr

ab 10.03.2025, 12 Termine

Kloster Heilig Kreuz Püttlingen,

Meditationsraum

20 UST, EUR 84,00

Vormittagskurs

Tai Chi für Anfänger

Traditioneller Wu-Stil

Tai Chi ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst, die auf langsamen und fließenden Bewegungen basiert. Ziel des Tai Chi ist es, Körper und Geist zu harmonisieren und die Lebensenergie (Qi) im Körper zu aktivieren. Durch regelmäßiges Üben soll die Gesundheit gefördert, die Konzentration und Entspannung verbessert und Stress abgebaut werden. Tai Chi kann von Menschen jeden Alters und Fitnesslevels ausgeübt werden, da es keine hohen Anforderungen an Kraft oder Flexibilität stellt. Tai Chi wird oft als meditative Bewegungskunst bezeichnet, da es sowohl körperlich als auch geistig entspannend wirkt.

● **Kurs 9546**

Pascal Hach

Fr. 10:00 – 11:15 Uhr

ab 14.03.2025, 15 Termine

Rathausturnhalle Köllerbach

25 UST, EUR 79,00

Abendkurs

Wassergymnastik

Die Eigenschaften des Wassers werden genutzt, um mit den Inhalten wie Wassergymnastik, Aqua-Jogging, Aqua-Power und Gymnastik die Beweglichkeit, Kraft- und Ausdauerfähigkeit zu verbessern.

Hinweis: Am Kassenautomat bitte den Button „Kurs“ drücken.

● **Kurs 9547**

Ingrid-Carolin Maas, Ergotherapeutin

Mi. 18:30 – 19:15 Uhr

ab 12.03.2025, 6 Termine, 14-tägig

Trimm-Treff Viktoria

6 UST, EUR 19,00 (zzgl. Badekarte, je

Termin EUR 4,30)

Abendkurs**Haltung und Bewegung für mehr Gesundheit**

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches ganzheitliches Körpertraining mit Schwerpunkt „Mobilisation der Wirbelsäule“ sowie „Kräftigung und Stabilisation der Rückenmuskulatur“. Die tiefliegenden Muskeln im Bauchbereich sowie die Stützmuskeln des gesamten Körpers werden durch effektive Übungen aktiviert. Dieses Training verhilft zu einer verbesserten Körperhaltung, Steigerung der Ausdauer, verbessert die Koordination und Körperwahrnehmung.

Bitte Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen! Die Lage unserer Sporthalle erlaubt uns bei gutem Wetter Außentraining an der frischen Luft!

● **Kurs 9548**

Alexandra Albert, liz. Gesundheitssporttrainerin, liz. Rückentrainerin

Do. 18:45 – 19:45 Uhr

ab 13.03.2025, 11 Termine

St. Barbarahalle, Anbau, Ritterstraße

15 UST, EUR 35,00

Abendkurs**Zumba**

Zumba ist ein Tanz- und Fitnessprogramm für jedermann, unabhängig von Alter oder Fitnessstand. Entstanden in den USA, kombiniert Zumba Fitnessübungen mit lateinamerikanischen und internationalen Tanzschritten, wie auch der aktuellsten Musik aus Südamerika. Mit einem Mix aus guter Laune und Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton werden Muskeln aufgebaut und gleichzeitig die Kondition verbessert.

● **Kurs 9549**

Alexandra Albert, liz. Gesundheitssporttrainerin, liz. Rückentrainerin

Do. 17:30 – 18:30 Uhr

ab 13.03.2025, 11 Termine
St. Barbarahalle, Anbau, Ritterstraße
15 UST, EUR 35,00

Abendkurs**Zumba**● **Kurs 9550**

Melanie Koslowsky, zert. Zumba-Instruktorin für Zumba-Fitness und Zumba-Kids

Fr. 18:00 – 19:00 Uhr

ab 14.03.2025, 15 Termine

Kindergarten, Am Schlässchen,

Gymnastikhalle

20 UST, EUR 47,00

Vormittagskurs**Pilates**

Pilates ist ein rehabilitierendes, präventives und Figur formendes Ganzkörpertraining. Mit kontrollierten, präzisen Übungen stärken wir die Körpermitte und sorgen somit für eine gesunde Körperhaltung, straffen die Silhouette, erhöhen die Beweglichkeit und steigern das allgemeine Wohlbefinden. Das Training eignet sich für alle, die Spaß an Bewegung haben, unabhängig von Alter, Fitnessniveau oder Körperform. *Bitte Handtuch und rutschfeste Socken mitbringen!*

● **Kurs 9551**

Jessica Ernst, zertifizierte Pilatetrainerin

Fr. 10:00 – 11:30 Uhr

ab 14.03.2025, 8 Termine

St. Barbarahalle, Anbau, Ritterstraße

16 UST, EUR 67,00

KOCHEN UND ERNÄHRUNG**Abendkurs****Kochen mit Rosen**

Duftend, betörend, sinnlich, edel, schön – alles Worte, die auf unsere Rose zutreffen. Wussten Sie, dass man diese aber noch erweitern kann: lecker und gesund,

Dozentinnen und Dozenten

LILLA TUMMINELLI
Hobbyköchin

» Ich heiße Lilla und bin 1956 in Sizilien geboren und aufgewachsen. Nachdem wir 1960 nach Deutschland - meiner zweiten Heimat - gekommen sind, habe ich schon früh meine Mutter, vor allem bei großen Familienfesten, unterstützt und nach alten Traditionen und Rezepten Köstlichkeiten zubereitet. Mir machte es schon immer Freude die Esskultur der italienischen Küche weiter zu geben um Menschen damit zu begeistern und diese leckeren Gerichte gemeinsam mit ihnen zuzubereiten.. <<

tolle Deko für Salate ... Gemeinsam bereiten wir ein leckeres vegetarisches Fingerfood- Rosen- Buffet zu. Ob süß oder salzig, die Rose ist vielseitig.

● **Kurs 9555**

Tanja Both, Natur-, Kräuter- und Umweltpädagogin

Di. 20.05.2025, 18:00 – 19:30 Uhr
Peter-Wust Gemeinschaftsschule, Küche
EUR 26,00 (zzgl. EUR 7,00 Kosten für Lebensmittel bar vor Ort zu bezahlen)

Nachmittagskurs

Partyfood/Fingerfood

Wolltet Ihr mal immer selbst Laugenteile nach Eurer Phantasie und Geschmack zubereiten? Es werden Laugenteile zubereitet. Aus Fertigblätterteig werden süße und pikante Kleinteile zubereitet. Auch andere Fingerfoods der italienischen Küche lernt man kennen.

Bitte Geschirrhandtücher und Behälter für Reste mitbringen

● **Kurs 9556**

Lilla Tumminelli, Hobbyköchin

Fr. 02.05.2025, 17:00 – 21:00 Uhr
Peter-Wust Gemeinschaftsschule, Küche
EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel bar vor Ort zu bezahlen)

Nachmittagskurs

Pasta e Basta

Fühlen Sie sich wie im Urlaub in Italien. Es werden verschiedene Pastagerichte mit Soßen aus der Tradition der italienischen Küche zubereitet. Es wird die Herkunft der Rezepte und Zubereitung erklärt. Unter anderem wird ein kleines Fleischgericht zubereitet.

Bitte Geschirrhandtücher und Behälter für Reste mitbringen

● **Kurs 9557**

Lilla Tumminelli, Hobbyköchin

Fr. 06.06.2025, 17:00 – 21:00 Uhr

Peter-Wust Gemeinschaftsschule, Küche
EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel bar vor Ort zu bezahlen)

Abendkurs

Könnte mir bitte jemand das Wasser reichen?

Sie trinken gerne Mineralwasser oder leitungsgebundenes Trinkwasser und haben Lust mehr über das beliebte Erfrischungsgetränk zu erfahren? Die Unterschiede zwischen den verschiedenen Mineralwässern, natürlichem Heilwasser, Kaffeespezialitäten und Teezubereitungen sowie die Gesetzgebung der unterschiedlichen Wassergattungen sind ein Themenschwerpunkt in diesem Workshop. Das vermittelte Wissen soll helfen neue Gewohnheiten beim Trinkverhalten in den Alltag zu integrieren.

● **Kurs 9560**

Armin Schönenberger, zert. Wassersommelier/staatl. geprüfter Gastronom

Do. 03.04.2025, 19:00 – 21:00 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen
EUR 9,50

Wochenendkurs

Brotbacken im Backhaus Rittenhofen

Bitte Schürze, Geschirrhandtuch und Tasche für Brot mitbringen.

● **Kurs 9563**

Elisabeth Himbert

Sa. 05.04.2025, 09:30 – 13:30 Uhr
Backhaus Rittenhofen
EUR 10,00 (zzgl. EUR 22,00 bar vor Ort)
Anmeldung erforderlich bis 28.03.2025

Wochenendkurs

Brotbacken im Backhaus Rittenhofen

Bitte Schürze, Geschirrhandtuch und Tasche für Brot mitbringen.

● **Kurs 9564**

Elisabeth Himbert

Sa. 17.05.2025, 09:30 – 13:30 Uhr
Backhaus Rittenhofen
EUR 10,00 (zzgl. EUR 22,00 bar vor Ort)
Anmeldung erforderlich bis 09.05.2025

Gesundheitsbildung

Vortrag

Gesunder Darm durch gesunde Ernährung

Auf Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) erläutert die Ernährungsberaterin, wie Verdauungsprobleme und dadurch hervorgerufene Beschwerden und Krankheiten mithilfe von Nahrungsmitteln beseitigt werden können und wie nachhaltig Krankheiten vorzubeugen ist. Nahrungsmittel haben in der chinesischen Medizin eine besondere Bedeutung, werden wie eine Medizin betrachtet und daher gezielt zur Krankheitsvorbeugung oder zur Linderung von Beschwerden eingesetzt. Im Zentrum der Ernährungslehre nach TCM befindet sich der Darm als das wesentliche Organ für Wohlbefinden und Gesundheit.

● **Kurs 9565**

Jutta Bohlmann, Ernährungsberaterin

Fr. 21.03.2025, 19:00 – 20:30 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen
EUR 5,00

Nachmittagskurs

Holistische Ernährungsberatung

Der Schwerpunkt der hE liegt darin, den Menschen mit seinen Ernährungsgewohnheiten ganzheitlich zu erfassen. Gemeint sind damit die drei Ebenen: Körper, Geist und Seele, die im menschlichen Organismus untrennbar miteinander verbunden sind. Im Kurs werden Organe, Ernährung und Verdauung erklärt. Ziel ist es, durch

gesunde Lebensweise und Ernährung neue Vitalität, Widerstandskraft und Energie zu erhalten bzw. aufzubauen. Die Kursteilnehmer werden darauf sensibilisiert was wir essen, wie wir essen und warum wir essen.

● **Kurs 9566**

Vera Jockers Kaltz,
Ganzheitliche Gesundheitsberaterin

Mi. 17:00 – 18:30 Uhr, 4 Termine
02.04., 07.05., 04.06. u. 02.07.2025
Kulturnahnhof Püttlingen
8 UST, EUR 24,00

Workshop

Bewegt, Entspannt & Lebensfroh

Eine Kombination aus leichter Gymnastik, Gehirnjogging, Entspannungs- und Lachyogaübungen in der Natur. Muskulatur, Koordination und Gedächtnis werden trainiert, Stress wird abgebaut, die Abwehr gestärkt, die Lunge 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 9568**

Petra Hammer, Kursleiterin Lachyoga,
Gedächtnistrainerin

Mi. 16.04.2025, 16:30 – 18:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz unterhalb der Reitanlage Rinzelrech in VK
EUR 10,00

Workshop

● **Kurs 9568A**

Petra Hammer, Kursleiterin Lachyoga,
Gedächtnistrainerin

Mi. 07.05.2025, 16:30 – 18:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz unterhalb der Reitanlage Rinzelrech in VK
EUR 10,00

Vortrag in Kooperation mit der Landesfachstelle Demenz

Vortrag

Demenz – Was dann?

Pflegende Angehörige sind mit der Betreuung von Menschen mit Demenz vor besondere Aufgaben gestellt. Angehörige von Menschen mit Demenz (z. B. Alzheimer-Krankheit) sind nicht nur den Belastungen ausgesetzt, wie man sie auch bei Angehörigen von Patienten mit schweren chronischen, körperlichen Erkrankungen findet. Hinzu kommen vielmehr noch spezielle Probleme durch Desorientiertheit, Umkehr des Tag-Nacht-Rhythmus, Vergesslichkeit, Aggressivität und Wesensveränderung, die die Beziehung zwischen Betreuer und Betreutem zunehmend belasten und verändern, häufig die Zuneigung auslaugen. Saarlandweit sind derzeit ca. 25.000 Menschen von Demenz betroffen. 80% der Betroffenen werden im Saarland von ihren Angehörigen, in der Häuslichkeit versorgt, mehr als im Bundesdurchschnitt. Die Veranstaltung bietet die Möglichkeit zur Information, zur Diskussion und zum Erfahrungsaustausch über demenzielle Erkrankungen.

● **Kurs 9569**

Andreas Sauder, Landesfachstelle Demenz Saarland

Di. 06.05.2025, 18:00 – 19:30 Uhr
Kulturnahnhof Püttlingen
gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten



SARAH VON DEM BROCH
Fachkinderkrankenschwester für pädiatrische Intensivpflege

» Als zertifizierte Trageberaterin zeige ich Eltern, wie Neugeborene/ Säuglinge und auch Kleinkinder korrekt und sicher in einem Tragetuch oder in einer Tragehilfe getragen werden. Meine Tragereise begann bereits in meiner Ausbildung zur Fachkinderkrankenschwester für pädiatrische Intensivpflege. Hier konnte ich erste Trageerfahrungen bei der Pflege von Früh- und Neugeborenen sammeln und an die Eltern weitergeben. In meine Beratungen fließen mein Wissen und meine Erfahrungen aus meinem beruflichen Alltag und aus der Tragewelt ein. «

Trageberatung

Um das Thema „Tragen“ ranken sich viele Mythen und Märchen. In den Kursen werden Fakten und Wissen rund um das Thema Tragen vermittelt. Dabei werden Inhalte aus der Anatomie/Physiologie genutzt, um auch die richtige Position eines Kindes im Tuch/Tragehilfe nachvollziehbar und nachhaltig zu verinnerlichen. Sie erfahren was eine gute Tragehilfe/Tragetuch auszeichnet. Ich erkläre zudem verschiedene Gewebe- und Stoffarten und welchen Nutzen Sie daraus ziehen können. Gemeinsam probieren wir unterschiedliche Trageweisen und Tragehilfen aus. Dabei zeige ich Ihnen worauf es ankommt und was zu beachten ist.



Bürger fahren für Bürger

Kostenloser Bus-Service

Der Bürgerbus holt Sie zuhause ab und fährt dienstags + donnerstags zwischen 8:00 und 18:00 Uhr und mittwochs von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr im Stadtgebiet Püttlingen.

Zusätzlich jeden 1. Sonntag im Monat zur hl. Messe, 18:00 Uhr, Kloster Heilig-Kreuz.

Bitte die Fahrten jeweils am Tag davor, zwischen 15:00 und 17:00 Uhr telefonisch anmelden:

Tel. 06898 - 500 499 7

 Bürgerbus Püttlingen
www.buergerbus-puettingen.de

Workshop

Trageworkshop für werdende Eltern
Einführung in das Thema Tragen. Tragen von Frühgeborenen, Was hat Tragen mit Bindung zu tun? Lernen Sie verschiedene Tragesysteme kennen und worauf es vor allem bei der richtigen Position eines Kindes darin ankommt. Erlernen einer Bindeweise mit dem Tuch, die ab Geburt genutzt werden kann.

● Kurs 9577

Sarah von dem Broch,
zert. Trageberaterin

Sa. 15.03.2025, 10:00 – 12:00 Uhr
Kindergarten, Am Schlösschen,
Gymnastikhalle
EUR 30,00 (Mutter mit Kind, incl.
Begleitperson)

Workshop

● Kurs 9577A

Sarah von dem Broch,
zert. Trageberaterin

Sa. 26.04.2025, 10:00 – 12:00 Uhr
Kindergarten, Am Schlösschen,
Gymnastikhalle
EUR 30,00 (Mutter mit Kind incl.
Begleitperson)

Workshop

Trageworkshop Rückentragen

Grundlegendes zum Thema Tragen. Welche Möglichkeiten gibt es? Wie bringe ich mein Kind sicher auf den Rücken? Gemeinsam üben wir mit Ihrer Tragehilfe/Tragetuch (wenn vorhanden). Zum Ausprobieren habe ich noch einiges im Gepäck. Entlastung des Bauches und des Rückens mit dem Tragetuch. Vorstellung verschiedener Tragesysteme und Gewebestoffe und deren Nutzen/Vorteile.

● Kurs 9578

Sarah von dem Broch,
zert. Trageberaterin

Sa. 29.03.2025, 10:00 – 12:00 Uhr
Kindergarten, Am Schlösschen,
Gymnastikhalle
EUR 30,00 (Mutter mit Kind incl.
Begleitperson)

Workshop

● Kurs 9578A

Sarah von dem Broch,
zert. Trageberaterin

Sa. 10.05.2025, 10:00 – 12:00 Uhr
Kindergarten, Am Schlösschen,
Gymnastikhalle
EUR 30,00 (Mutter mit Kind incl.
Begleitperson)

Workshop

Trageworkshop allgemein

Erhalten Sie in meinem Workshop eine Einführung ins Thema Tragen. Lernen Sie dazu verschiedene Tragesysteme kennen und worauf es, vor allem bei der richtigen Position eines Kindes in einem Tuch/Tragehilfe ankommt. Bringen Sie gerne zum Üben Ihr Tragesystem (wenn vorhanden) mit. Zum Ausprobieren habe ich weitere Möglichkeiten dabei. Vor Ort werden Ihre Wünsche direkt berücksichtigt und in das vorhandene „Programm“ eingebunden.

● Kurs 9579

Sarah von dem Broch,
zert. Trageberaterin

Sa. 12.04.2025, 10:00 – 12:00 Uhr
Kindergarten, Am Schlösschen,
Gymnastikhalle
EUR 30,00 (Mutter mit Kind incl.
Begleitperson)

KREATIVES GESTALTEN

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 Gartenschere, Schere, Drahtschere und Klebepistole mitbringen!

● **Kurs 9580**

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 24.03.2025, 18:30 – 20:45 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen

EUR 12,00 (zzgl. Kosten für Material bar vor Ort zu bezahlen)

Abendkurs

Mooskranz

Ein Mooskranz auf Strohrömer-Basis vereint Natur und Kreativität. Wir formen einen üppigen Kranz aus frischem Moos und Naturmaterialien, in den wir zarte Frühlingsblüher einbetten. Zur Ausschmückung fügen wir Naturelemente wie Zweige und Federn sowie farbenfrohe Bänder hinzu. So entsteht ein lebendiges Kunstwerk, das den Frühling in unseren Wohnraum bringt.

Bitte Gartenschere, Schere, Drahtschere und Klebepistole mitbringen!

● **Kurs 9581**

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 07.04.2025, 18:30 – 20:45 Uhr

Kulturbahnhof Püttlingen
EUR 12,00 (zzgl. Kosten für Material bar vor Ort zu bezahlen)

Abendkurs

Muttertagsherz

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

Bitte Gartenschere, Schere, Drahtschere und Heißklebepistole mitbringen!

● **Kurs 9582**

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 05.05.2025, 18:30 – 20:45 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen

EUR 12,00 (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 Gartenschere, Schere, Drahtschere und Klebepistole mitbringen!

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. «

● **Kurs 9583**

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 02.06.2025, 18:30 – 20:45 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen

EUR 12,00 (zzgl. Kosten für Material bar vor Ort zu bezahlen)

Abendkurs

Drahtblüten

Wir kreieren bezaubernde Blüten aus verschiedenen Drähten. Dicke Drähte formen Stängel, dünne werden zu zarten Blütenblättern. Mit feinen Drähten fügen wir filigrane Details hinzu. Durch Biegen und Wickeln entstehen vielfältige Formen und Texturen. Jede Drahtblüte wird zum einzigartigen Kunstwerk – robust, pflegeleicht und dauerhaft schön.

Bitte Gartenschere, Schere, Drahtschere und Klebepistole mitbringen!

● **Kurs 9584**

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 30.06.2025, 18:30 – 20:45 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen

EUR 12,00 (zzgl. Kosten für Material bar vor Ort zu bezahlen)

Schmuckdesign

Workshop

Schmuck selbst entwerfen und herstellen

Entwerfen Sie ein Schmuckstück nach Ihren eigenen Ideen und Vorstellungen. Es stehen verschiedene Materialien zur Verfügung wie Glas- und Metallperlen, Polaris, versilberte Elemente u.v.m. Werkzeug wird gestellt.

Bitte eine kleine Stoffunterlage mitbringen!

● **Kurs 9585**

Eva Hentges

Di. 15.04.2025, 18:00 – 19:30 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen

EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind und abhängig vom jeweiligen Schmuckstück)

Workshop

● **Kurs 9585A**

Eva Hentges

Di. 06.05.2025, 18:00 – 19:30 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen

EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind und abhängig vom jeweiligen Schmuckstück)

Workshop

● **Kurs 9585B**

Eva Hentges

Mi. 16.07.2025, 18:00 – 19:30 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen

EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind und abhängig vom jeweiligen Schmuckstück)

Workshop

● **Kurs 9585C**

Eva Hentges

Mi. 06.08.2025, 18:00 – 19:30 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen

EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind und abhängig vom jeweiligen Schmuckstück)

Junge vhs

Schmuck selbst entwerfen und herstellen für Kinder

🕒 ab 7 Jahre

Ein Schmuckstück nach eigenen Ideen und Vorstellungen entwerfen. Es stehen verschiedene Materialien zur Verfügung; das Werkzeug wird gestellt.

Bitte eine kleine Stoffunterlage mitbringen!

● **Kurs 9586**

Eva Hentges

Di. 15.04.2025, 16:00 – 17:30 Uhr

Kulturbahnhof Püttlingen

EUR 8,00 (zzgl. EUR 9,00 Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind.)

Junge vhs

● **Kurs 9586A**

Eva Hentges

Di. 06.05.2025, 16:00 – 17:30 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen

EUR 8,00 (zzgl. EUR 9,00 Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind.)

Junge vhs

● **Kurs 9586B**

Eva Hentges

Mi. 16.07.2025, 16:00 – 17:30 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen

EUR 8,00 (zzgl. EUR 9,00 Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind.)

Junge vhs

● **Kurs 9586C**

Eva Hentges

Mi. 06.08.2025, 16:00 – 17:30 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen

EUR 8,00 (zzgl. EUR 9,00 Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind.)

Zeichnen und Malen

Abendkurs

Zeichenwerkstatt: Portrait

Leichte und effektive Vorgehensweise – dieser Kurs kann auch als Vorbereitung zum Studium an einer Kunstschule genutzt werden.

● **Kurs 9587**

Olaf Reeck

Do. 18:45 – 20:45 Uhr

ab 13.03.2025, 15 Termine

Kloster Heilig Kreuz Püttlingen

40 UST, EUR 61,00

Nachmittagskurs

Aquarelltechnik

(Anfänger/Fortgeschrittene)

Individuelle Aufgabenstellung zum Erlernen der Grundtechniken und ihrer kreativen Weiterentwicklung durch verschiedene Mischtechniken.

● **Kurs 9588**

Maria Wolf

Do. 15:45 – 17:45 Uhr

ab 13.03.2025, 8 Termine

Kulturbahnhof Püttlingen

21 UST, EUR 54,00

Nachmittagskurs

● **Kurs 9589**

Maria Wolf

Do. 18:00 – 20:00 Uhr

ab 13.03.2025, 8 Termine

Kulturbahnhof Püttlingen

21 UST, EUR 54,00

Keramik

Nachmittagskurs

Keramik für Anfänger und Fortgeschrittene

Kreatives Arbeiten mit Ton in einer kleinen Gruppe unter Berücksichtigung der individuellen Kenntnisse, daher auch ideal für Anfänger. Wir arbeiten in Aufbau-technik. Ton und Glasuren können vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden.

● **Kurs 9591**

Christine Bender, Dipl.-Designerin

Di. 16:30 – 18:45 Uhr

ab 11.03.2025, 10 Termine

Grundschule Pater-Eberschweiler

(Werkraum)

30 UST, EUR 75,00 (zzgl. Kosten für Material bar vor Ort zu bezahlen)

Nachmittagskurs

Keramik für Anfänger und Fortgeschrittene

● **Kurs 9592**

Christine Bender, Dipl.-Designerin

Do. 14:00 – 16:15 Uhr

ab 13.03.2025, 10 Termine

Grundschule Pater-Eberschweiler

(Werkraum)

30 UST, EUR 75,00 (zzgl. Kosten für Material bar vor Ort zu bezahlen)

Nachmittagskurs

Keramik für Anfänger und Fortgeschrittene

● **Kurs 9593**

Christine Bender, Dipl.-Designerin

Do. 16:30 – 18:45 Uhr

ab 13.03.2025, 10 Termine

Grundschule Pater-Eberschweiler

(Werkraum)

30 UST, EUR 75,00 (zzgl. Kosten für Material bar vor Ort zu bezahlen)

Dozentinnen und Dozenten



OLAF REECK

Porträtzeichnung von Christine Doer, die seit 18 Jahren Freude am Zeichnen in unserer Gemeinschaft hat

» Mehr Infos über die Zeichenwerkstatt lassen sich ergoogeln. Wer sich für seine künstlerische Zukunft ein solides Fundament erarbeiten möchte, kann gerne mit uns zeichnen an einem der schönsten und privilegiertesten Orte des Saarlandes. www.kloster-heilig-kreuz.de Eingang Zeichenwerkstatt auf der Gartenseite des Klosters links neben der Hostienbäckerei. «



Nähen und Stricken

Vormittagskurs

Nähen und Zuschneiden

Nähere Informationen unter Fon 06806 48897.

Bitte wenn möglich eigene Nähmaschine mitbringen!

● **Kurs 9595**

Birgit Rupp

Do. 09:00 – 11:15 Uhr

ab 13.03.2025, 12 Termine

Uhrmachers Haus

36 UST, EUR 75,00

Nachmittagskurs

Nähen für EinsteigerInnen

Sie lernen die Grundlagen im Umgang mit der Nähmaschine, richtiges Zuschneiden, Nähen nach Fertigschnitten und wie man diese den eigenen Wünschen entsprechend abändert. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die TeilnehmerInnen werden individuell, entsprechend Ihrem Kenntnisstand betreut und können ohne Themenvorgaben nähen. Informationen zum Kursinhalt und den benötigten Materialien erhalten Sie unter: info@alles-aus-stoff.de

Bitte wenn möglich eigene Nähmaschine mitbringen.

● **Kurs 9596**

Stefanie Pabst

Di. 17:15 – 19:30 Uhr

ab 11.03.2025, 8 Termine, 14-tägig

Uhrmachers Haus

24 UST, EUR 58,00

Junge vhs

Nähen für Kinder

✚ ab 9 Jahre

Sowohl für Kinder geeignet, die noch nie an der Nähmaschine gesessen haben, als auch für Kinder die schon einige Erfahrung mit der Nähmaschine sammeln konnten. Die Funktion der Nähmaschine wird Schritt für Schritt erklärt und es werden ein paar Nähprojekte gefertigt. Bitte bringen Sie zum Kurs eine eigene Nähmaschine sowie einen halben Meter Baumwollstoff mit. Schnittmuster, Nähanleitungen und das Zubehör (Nadeln, Garn, Knöpfe usw.) werden von der Dozentin gestellt, dürfen aber auch gerne selbst mitgebracht werden. Sofern Sie Fragen zum Ablauf oder zum Material haben ist die Dozentin unter info@alles-aus-stoff.de erreichbar.

● **Kurs 9596A**

Stefanie Pabst

Di. 15:45 – 17:15 Uhr

ab 11.03.2025, 4 Termine, 14-tägig

Uhrmachers Haus

8 UST, EUR 25,50

Junge vhs

● **Kurs 9596B**

Stefanie Pabst

Di. 15:45 – 17:15 Uhr

ab 20.05.2025, 4 Termine, 14-tägig

Uhrmachers Haus

8 UST, EUR 25,50

Abendkurs

Strümpfe stricken lernen

Handarbeiten liegen voll im Trend und begeistern jung wie alt. In geselliger Runde lerne ich Strümpfe stricken für mich oder meine Lieben.

Bitte Strumpfwolle und entsprechende Nadeln mitbringen.

● **Kurs 9597**

Astrid Bauer

Do. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 20.03.2025, 10 Termine

Uhrmachers Haus

20 UST, EUR 67,00

Holzschnitzen

Abendkurs

Holzschnitzen für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden die Grundtechniken des Holzschnitzens sowie Kenntnisse über Holz, Werkzeuge, Pflege und das Schärfen der Schnitzwerkzeuge vermittelt. Es wird an Rohlingen – entweder nach Vorlagen oder eigenen Entwürfen – gearbeitet. Auch die Anfertigung von modernen Skulpturen wird vermittelt.

Angesprochen sind Leute, die in unserem Alltagsstress einen Ausgleich suchen, in dem sie sich künstlerisch und handwerklich betätigen. Interessierte Neulinge bekommen auf Wunsch Werkzeuge gestellt. Bei Interesse ist ein informatives Telefonat mit dem Kursleiter unter Fon 06806 920550 empfohlen.

● **Kurs 9598**

Randolph Wagner

Do. 18:00 – 20:15 Uhr

ab 13.03.2025, 10 Termine

Peter-Wust Gemeinschaftsschule, Werkraum

30 UST, EUR 65,00 (zzgl. Kosten für Material bar vor Ort zu bezahlen)



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