



Tausend und DEIN Angebot

Geh auf Kurs

CHRISTOPH

verbindet
Wissen mit Genuss
in unseren
Kulinarik-Kursen



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

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken
Riegelsberg


REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN

Das vhs Programm Frühjahr | Sommer 2025 Riegelsberg 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

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

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

Örtliche Leiterin



Ines Niedermeyer
Örtliche Leiterin
 Birkenweg 64
 66292 Riegelsberg
 Fon 06806 309618
 ines.niedermeyer@freenet.de

Anmeldung und Service



Julia Decker
Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 2
 Schlossplatz 1
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4317
 Fax 0681 506-4399
 julia.decker@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- Leonardo-Da-Vinci-Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Lindenstr. 9, 66292 Riegelsberg
Parkmöglichkeit über die Zufahrt Hauerstr. 32A Richtung Schulkomplex
- Rathaus Riegelsberg sowie Rathaussaal und Rathaussalerie
Saarbrücker Straße 31, 66292 Riegelsberg
- Kinder- und Familienzentrum Ronnertswies
Jahnstraße 39a, 66292 Riegelsberg
- Malschule/Kreativwerkstatt Atelier Mo
Ellerstraße 44, 66292 Riegelsberg
- AWO Seniorenresidenz
Am Stumpfen, 66292 Riegelsberg
- AWO Seniorenresidenz
Rathausstr. 1, 66292 Riegelsberg
- Riegelsberghalle, Vereinsraum
Am Stadion, 66292 Riegelsberg
- Mehrgenerationentreff der Gemeinde Riegelsberg, Herchenbacherstr., 66292 Riegelsberg-Walpershofen (ehemalige Sparkasse)
- Haus der Vereine
Kurze Str. 5, 66292 Riegelsberg
- Kulturbahnhof Püttlingen
Bahnhofstr. 74, 66346 Püttlingen
- Kunst- und Kreativstudio Kopali
Ronnertsweg 7, 66292 Riegelsberg
- Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg (Heimatstube/Lehrküche), Hauerstr. 32A, 66292 Riegelsberg



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

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

KULTUR UND GESELLSCHAFT

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Riegelsberg

Rathausmusik Rathausgalerie Riegelsberg Die Schoenen mit neuem Programm!

„SCHOENE NEUE WELLE“ – so heißt das neue Programm der saarländischen Chanson-Band Die Schoenen. Für die „goldenen Achtziger“ - die musikalische Welt ihrer Kindheit und Jugend - holen die fünf Schoenen ihre Walkmans vom Dachboden und ziehen im Aerobic-Anzug über deutsche Bühnen.

Anne Schoenen geht als Königin von Deutschland zweimal täglich baden bevor sie als goldene Reiterin in der Nervenklinik landet. Unverbesserlichen Männern macht sie blaue Augen um anschließend mit dem Taxi nach Paris zu fahren. Dort trifft sie Dalida und Edith, spaziert über den Champs Élysées, um sich alsbald wieder auf Voyage, voyage zu begeben. Die Schoenen verpassen dem elektronischen Klang der Achtziger ein neues akustisches Chansongewand. Gitarrist und Arrangeur Endi Caspar lässt mit seinen überraschenden, einfallsreichen Arrangements diese Musik neu erstrahlen. Der 80er-Pop wird mit klassischen Chansons ergänzt, deren Texte um die gleichen Themen kreisen. Dieses Programm verwischt Genre-Grenzen, experimentiert mit Hörgewohnheiten und stellt überraschende Bezüge her. „Schoene neue Welle“- ist diese Zeitreise noch Chanson? Finden Sie es heraus!

● Kurs 9700

Gemeinde Riegelsberg/Die Schoenen

Fr. 28.03.2025, ab 20:00 Uhr

Rathaus Riegelsberg, Rathausgalerie

Gebühr: EUR 16,00 zzgl. VVK (Abendkasse EUR 20,00)

Kontakt/Karten: Kulturbüro der Gemeinde Riegelsberg: kultur@riegelsberg.de, www.riegelsberg.eu

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Riegelsberg

Autorenlesung

Krimitheatervorstellung zum neusten Saarlandkrimi „Der Karma-Effekt“ der saarländischen Autorin Marion Demme-Zech

Am 03.04.2025 um 18:00 Uhr lädt die Volkshochschule Riegelsberg zur Krimitheatervorstellung zum neusten Saarlandkrimi „Der Karma-Effekt“ der saarländischen Autorin Marion Demme-Zech in die Rathausgalerie nach Riegelsberg. In einem spektakulären Krimi-Theater werden Marion Demme-Zech und die Darsteller des Saarbotege-Teams an diesem Tag das neue Krimiwerk, das seine Tatorte allesamt im Saarland hat, in mehreren kriminellen Akten vorstellen. Die Gäste sind zu einem originellen Roadtrip quer durch unser kleines, doch sehr besonderes Bundesland eingeladen. Mit dabei sind die drei Kleinkriminellen um BIC Lenny, denen einfach kein Coup gelingen will. Ganz gleich, ob es die Sprengung eines Parkautomaten ist, eine Flower-Power-Party auf dem Schaumberg oder der Raub der original Titanic-Fliesen aus der Völklinger Hütte, jede verbrecherische Unternehmung mündet in einer guten Tat und einem Plus auf dem Karmakonto. Welche Rolle Marx' „Kapital“ bei all dem spielt, erfahren die Gäste des Krimitheaters ebenfalls an diesem Abend, der auch den Beweis antreten möchte, dass sich Gut sein letztlich immer lohnt. Gut wäre es auch, sich möglichst zeitig seinen Platz für das Krimitheater in der Riegelsberger Rathausgalerie zu sichern.

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! <<

● **Kurs 9701**

**Marion Demme-Zech, Autorin + Darsteller
des Saarbotage-Teams**

Do. 03.04.2025, 19:00 Uhr

Rathaus Riegelsberg, Rathausgalerie

EUR 8,00

Filmvorführung

**Eingesperrt, vergiftet, verhungert,
vergast – Euthanasieopfer aus
Riegelsberg**

Nach neuesten Erkenntnissen wurden in der Zeit des Nationalsozialismus rund 400.000 Frauen und Männer gegen ihren Willen zwangssterilisiert. Rund 300.000 Menschen wurden in Heil- und Pflegeanstalten systematisch vergast, durch Medikamente vergiftet oder man ließ sie qualvoll verhungern. Mindestens 19 kamen aus Riegelsberg. Wer waren diese Kinder, Frauen und Männer, die die Nazis despektierlich als „unwerte Leben„ und „unnütze Esser“ bezeichneten? Warum regte sich so wenig Widerstand gegen den Erbgesundheitswahn der Nazis? Was wurde aus den Tätern? Am Beispiel der 19 Riegelsberger Opfer der NS-Krankenmorde skizziert die Historikerin Monika Jungfleisch in dem Kurzfilm die erschreckend kaltblütige Organisation des zentralen und dezentralen Euthanasieprogramms und schildert die Schicksale der zwangssterilisierten und ermordeten Riegelsberger Mitbürgerinnen und Mitbürger. *Anschließend Gelegenheit zum Gespräch mit der Filmemacherin und Umtrunk.*

● **Kurs 9702**

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

Do 12.6.2025 ab 18:00 Uhr

Rathaus Riegelsberg

gebührenfrei – Hutsammlung

Exkursion

**Besuch des Feuerwehr-Erlebnis-
Museum in Hermeskeil**

♿ ab 14 Jahre

Im Museum sieht man Technik, die man heute nicht mehr sehen kann. Mit den Exponaten wird auf das Wesen des Feuers bei den Römern und Germanen und auf die damalige und heutige Alarmierung der Feuerwehr (Glocken läuten, Digitale Meldeempfänger) eingegangen. Wir sehen, warum schon damals die „Drehleiter“ so genannt wurde und warum in kleinen Orten der Ortsvorsteher die „Spanndienste“ regeln musste. Beim Rundgang wird klar, warum in den Feuerwehren Verbrennungsmotoren immer noch notwendig sind und warum es einen Wechsel von Kolbenpumpen zu Kreiselpumpen gegeben hat. Auch die Stellung der Feuerwehren im 2. Weltkrieg wird an Exponaten gezeigt. Ein alter Feuerlöschzug ist zu besichtigen. Vor der Führung gibt es 10 Minuten Theorie. Das Wort Feuerwehr-Erlebnis-Museum steht dafür, dass man sehr viel anfasen darf. Im Anschluss an den Besuch wird die Möglichkeit geboten, freiwillig in der Gomm's Mühle in Nonnweiler Mittag zu Essen.

● **Kurs 9703**

**Rolf Weber, Dipl.-Ing. Arbeitsschutz-
und Arbeitssicherheitsexperte**

Sa. 26.04.2025, 9:00 -15:00 Uhr

es wird mit eigenen PKW's gefahren
Treffpunkt: Parkplatz Walther-Wagner-
Platz (Wasgau)

vor Ort ist von den Teilnehmern ein
Eintritt von EUR 5,00 und ein Anteil (ca.
EUR 2,00) zu den Kosten der Führung
(Gesamtpreis EUR 25,00) zu zahlen.
Anmeldeschluss ist der 16.04.2025

**Dozentinnen und
Dozenten**



MONIKA JUNGFLEISCH
*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. «*

Junge vhs in den Osterferien**Simsalabim****Zauberkurs für Kinder**

✳ 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 außerdem, Ihren Kindern für die Mittagspause etwas zu Essen sowie ausreichend zu Trinken mitzugeben.

● **Kurs 9704**

**Marco Lauer Magic,
Zauberkünstler & Illusionist**

Fr. 25.04.2025, 10:00 – 15:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock
EUR 20,00 (zzgl. ist vor Ort eine Materialkostenpauschale in Höhe von EUR 10,00 zu zahlen)

Junge vhs in den Sommerferien**Hokus Pokus****Zauberkurs für Kinder**

✳ 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 außerdem, Ihren Kindern für die Mittagspause etwas zu Essen sowie ausreichend zu Trinken mitzugeben.

● **Kurs 9704A**

**Marco Lauer Magic,
Zauberkünstler & Illusionist**

Fr. 25.07.2025, 10:00 – 15:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 103, 1. Stock
EUR 20,00 (zzgl. ist vor Ort eine Materialkostenpauschale in Höhe von EUR 10,00 zu zahlen)

MUSIK UND LITERATUR**Junge vhs in den Osterferien****Vorlesestunde für Kinder**

✳ 4 bis 6 Jahre

Wir lesen für alle kleinen Leute; gerne könnt Ihr Euren Lieblingsmenschen (z. B. die Oma), Euer Kuschelkissen oder Euer liebstes Stofftier mitbringen. Wir lesen lustige, spannende oder märchenhafte Geschichten, lasst Euch überraschen!

● **Kurs 9705**

Andrea Sehn-Blass

Mi. 16.04.2025, 15:00 – 16:00 Uhr
Bücherei St. Matthias, Hixbergerstr. 1, 66292 Riegelsberg
gebührenfrei
Anmeldung bis 3 Tage vor Lesung möglich unter Fon 06806 490247 (Sehn-Blass) oder mittwochs von 16:30 – 18:30 Uhr in der Bücherei.

Junge vhs in den Osterferien**Vorlesestunde für Kinder**

✳ 7 bis 9 Jahre

Es dürfen uns alle SchülerInnen, die gerne Zuhören, besuchen. Wir entführen Euch ins Reich der Phantasie, es könnte

Dozentinnen und Dozenten**WERNER MICHALTZIK**

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



magisch werden mehr wird nicht verraten.

● **Kurs 9705A**

Andrea Sehn-Blass

Mi. 23.04.2025, 15:00 – 16:00 Uhr

Bücherei St. Matthias, Hixbergerstr. 1,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

*Anmeldung bis 3 Tage vor Lesung möglich
unter Fon 0306806 490247 (Sehn-Blass)
oder mittwochs von 16:30 – 18:30 Uhr in
der Bücherei*

Abendkurs

**Portraitfotografie – verschiedene
Lichtsituationen lesen, verstehen
und umsetzen**

Ideal für Fotografiebegeisterte, die sich für die Portraitfotografie interessieren und den Umgang mit Licht erlernen wollen. Beeindruckende Portraits gelingen oft mit einfachem Fensterlicht oder auch mit Lichtreflektoren. In diesem Kurs geht es aber auch um den Einsatz von Kunstlicht in Form von Blitzen. Der Kurs umfasst die technische Einführung, Bildkomposition, Beleuchtungsmöglichkeiten, Motivplanung und praktische Übungen.

Voraussetzungen: Digitalkamera oder Analogkamera mit manueller Bedienung. Sie sollten mit den Basisfunktionen und Einstellungen ihrer Kamera vertraut sein. Ihre Kamera sollte einen Blitzschuh haben, auf den man einen Blitz oder einen Fernauslöser aufstecken kann. Der Kurs ist auch für Anfänger in der Peoplefotografie geeignet.

Der Kurs gliedert sich insgesamt in 6 Unterrichtstermine. Davon widmen wir uns an 3 Kurstagen der Theorie. Diese 3 Termine dauern jeweils 1,5 Stunden (19:00 – 20:30 Uhr). Darüberhinaus wird es 3 Kurstage mit jeweils 3 Stunden geben, in denen das Gelernte in die Praxis umgesetzt wird (18:00 – 21:00 Uhr).

● **Kurs 9707**

Thomas Quinten, Fotograf

ab Di. 29.04.2025, 6 Termine

29.04., 20.05., 17.06.2025, 19:00 – 20:30 Uhr
06.05., 03.06., 01.07.2025, 18:00 – 21:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 118, 1. Stock
18 UST, EUR 72,00

Mitzubringen sind: Schreibmaterial, Ihre Kamera, evtl. vorhandenen Aufsteckblitz (voller Akku, leere Speicherkarte oder Analogfilm bei analogen Kameras).

GESCHICHTE UND HEIMATKUNDE

Vormittagskurs

Geschichtswerkstatt Köllertal

Die Arbeit der Geschichtswerkstatt umfasst Literatur- und Archivrecherche, Ausstellungen und Veröffentlichungen. Sie verfügt über ein umfangreiches Fotoarchiv und gibt in regelmäßigen Abständen das „Köllertaler Jahrbuch“ heraus. In enger Zusammenarbeit mit dem Verein für Industriekultur und Geschichte Köllertal e.V. stehen auch Vorträge und Exkursionen auf dem Programm, die sich der lokalen und regionalen Geschichte widmen. Neue TeilnehmerInnen an der Geschichtswerkstatt sind gerne gesehen, eine wissenschaftliche Vorbildung ist nicht erforderlich. Erwartet werden Interesse an heimatkundlichen Fragen und die Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit an der Erstellung des Köllertaler Jahrbuchs. Informationen bei Monika Jungfleisch unter Fon 06806 2355.

● **Kurs 9712**

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

Mi. 11:00 – 12:30 Uhr, 3 Termine
30.04., 28.05, 25.06.2025
Kulturbahnhof Püttlingen
gebührenfrei

**Vorstellung Köllertaler Jahrbuch
2024/25**

Mit vereinten Kräften hat das Team des Köllertaler Jahrbuchs wieder eine Reihe historisch interessanter Ereignisse, bewegender Zeitzeugenberichte und ergreifender Familiengeschichten über das Köllertal zusammengetragen. Herausgekommen ist eine lesenswerte Mischung aus fundierter Geschichtsforschung über die drei Köllertalkommunen mit kurzweiligen Rückblicken auf erinnerungswürdige Ereignisse der Jahre 2024 und 2025. Gleich vier bedeutende Ereignisse der Vergangenheit stehen im Fokus der 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**

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

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

LÄNDERKUNDE

**PowerPoint-Präsentation
Schlösser der Loire –
mit dem Fahrrad**

Mit vielen Bildern und wesentlichen Informationen zu Geographie und Geschichte unterlegt der Referent vier Radtouren rund um Tours zu einigen Schlössern der Loire, darunter Amboise, Chambord, Chenonceau, Usse und Villandry. Landschaften und Besonderheiten werden

gezeigt und beschrieben. Ein kurzer Blick auf Tours und Orleans rundet das Gesamtbild der Touraine ab.

● **Kurs 9713**

Werner Michaltzik

Di. 27.05.2025, 18:30 – 20:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
EUR 5,00

PowerPoint-Präsentation

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

● **Kurs 9714**

Werner Michaltzik

Di. 24.06.2025, 18:30 – 20:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
EUR 5,00

Vortrag

Faszination Jakobsweg – der Weg liegt vor der eigenen Tür

In dem Vortrag werden der Camino Frances und Camino Portugues vorgestellt, sowie Beispiele von Jakobswegen bei uns in der Heimat. In Wort und Bild werden Geschichte, Bedeutung dieser beiden Routen in Spanien und Portugal vermittelt. Erhalte Tipps, wie Du dich körperlich und mental auf die Herausforderungen des Jakobswegs einstellen kannst und Deine Ausrüstung optimierst. Außerdem bekommst Du eine Übersicht der Pilgerwege in unserer Nähe (Saarland und angrenzende Mosel/Pfalz), u. a. der Sternenweg grenzüberschreitend nach Frankreich

● **Kurs 9716**

Stefan Neis-Docktor

Di. 29.04.2025, 19:00 – 20:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
EUR 5,00

Video und Vortrag

Tansania

Der Videofilm des Autors in Großprojektion zeigt im Rahmen einer Safari ausführlich die Tierwelt Afrikas in den berühmten Nationalparks von Tansania wie Serengeti, den Ngorongoro-Krater sowie den Manyara- und den Tarangire-Nationalpark. Eine Safari in Afrika mit einem Besuch im Zoo überhaupt nicht zu vergleichen!

● **Kurs 9717**

Holger Lohmann

Do. 13.03.25, 15:00 – 16:30 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße
gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten



CLAUDIA A. VERHOEVEN
Dozentin für Psychotherapie

» Bei meiner Tätigkeit an der vhs ist es für mich von großer Bedeutung, die Menschen in ihrer Unterschiedlichkeit, so wie sie sind, bedingungslos anzunehmen. Mit Vorträgen, Kursen und Workshops zum Thema Hochsensibilität helfe ich Betroffenen, die positiven Seiten mehr zu leben und mit den „negativen“ Seiten besser umgehen zu lernen. Außerdem ist es mir wichtig, Eltern, Partner, Lehrer, Erzieher, Freunde usw. zu informieren, was Hochsensibilität ist, und so mehr Verständnis zu erreichen. Des Weiteren biete ich verschiedene Entspannungskurse und Workshops für mehr Gelassenheit an. Gerade in unserer heutigen schnelllebigen Zeit sowie in der momentanen Krisensituation ist es wichtiger denn je, ruhig und gelassen zu bleiben. Ich freue mich, Sie begleiten zu dürfen, auf dem Weg zur inneren Ruhe. «

MUNDARTKULTUR

Einzelveranstaltung

Lesung der Autorin Gisela Bell aus Überherrn

Die Autorin Gisela Bell, wohnhaft in Überherrn, liest aus ihren Werken heitere und besinnliche Geschichten und kleine Gedichte in Saarbrügga Platt und Schriftdeutsch. Sie wurde 1949 in Gersweiler-Ottenhausen geboren, ist u. a. mehrfache Preisträgerin in Mundartwettbewerben, Inhaberin des „Goldenen Schnawwel“ und war über 20 Jahre Mitglied des Amateurtheaters „Gruppe 63 saarbrücken“. Sie versteht es, mit ihrer Vortragsweise ebenso wie mit dem Inhalt ihrer Geschichten, ihre Zuhörerinnen und Zuhörer zu fesseln und verspricht Ihnen einen liebevollen und gemütlichen Nachmittag. Sie wünscht Ihnen von Herzen alles Gute und freut sich auf Sie.

● Kurs 9718

Gisela Bell, Autorin

Do. 10.04.2025, 15:00 – 16:35 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße
gebührenfrei

Einzelveranstaltung

● Kurs 9718A

Gisela Bell, Autorin

Do. 24.07.2025, 15:00 – 16:30 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen
gebührenfrei

PÄDAGOGIK UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Elternschule

Vorträge im Rahmen der Elternschule in Kooperation mit der AWO-Kita in Riegelsberg

Vortrag

Trotzphase – weg damit! – Die 1. und 2. Autonomiephase

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

● Kurs 9720

Dorothee Brück, Elterncoaching Die Brücke, Erziehungs- und Ermutigungstrainerin

Do. 20.03.2025, 18:00 – 19:30 Uhr
Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies
gebührenfrei

Vortrag

Konsequenzen statt Strafen

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

● Kurs 9721

Dorothee Brück, Elterncoaching Die Brücke, Erziehungs- und Ermutigungstrainerin

Do. 15.05.2025, 18:00 – 19:30 Uhr
Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies
gebührenfrei

Vortrag

Erste Hilfe – Refresher

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Ihr Wissen über Erste Hilfe endlich einmal wieder auffrischen wollen.

● Kurs 9722

Andreas Grucza, Rettungsassistent

Do. 28.08.2025, 17:30 – 19:00 Uhr
Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies
gebührenfrei

Vortrag

Erste Hilfe am Kind – der Praxisworkshop

Sie erhalten neben theoretischem Grundwissen vor allem viele praktische Anregungen mit konkreten Übungen an der Kinderpuppe vor Ort.

● **Kurs 9722A**

Andreas Grucza, Rettungsassistent

Do. 04.09.2025, 17:30 – 19:00 Uhr
Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies
gebührenfrei

Junge vhs

Pflasterpass® (Bronzekurs)

✎ 4 bis 5 Jahre

Welchen Gefahren begegnen Kinder im Alltag? Wie können Kinder in einer Notfallsituation helfen? Mit Pflasterpass® entdecken Kinder altersentsprechend und kindgerecht mit Igelchen und seinen Freunden die Grundlagen der Ersten Hilfe und werden für Notfallsituationen gestärkt.

Für Kita-Kinder nur möglich mit einer abholberechtigten Person (bzw. sonst mit einem Erziehungsberechtigten).

● **Kurs 9723**

**Silke Jensen, MTLA,
Pflasterpass®Kursleiterin**

Do. 08.05.2025, 17:30 – 18:15 Uhr
Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies
EUR 15,00

Junge vhs

WasserpasTM- für Kinder

✎ 4 bis 8 Jahre

Frühling, Sommer, Sonne, Baden, Spaß haben ... dafür steht die Zeit nach den grauen Wintermonaten. Unsere Kinder genießen es, draußen herumzutollen, mit anderen zu spielen, Abenteuer zu erleben und die Welt zu entdecken. Es ist eine unbeschwerte Zeit, die aber zunehmend Gefahren bringt, vor denen wir unsere Kleinsten unbedingt schützen müssen. Und genau hier setzt der Wasserpas an, entwickelt von der Pflasterpass-gGmbH. Kinder im Alter von 4 bis 8 Jahren lernen

spielerisch und mit Freude, wie sie sich gegen Hitze und Sonne schützen können, gekoppelt mit Baderegeln zur Wassersicherheit.

Für Kita-Kinder nur möglich mit einer abholberechtigten Person (bzw. sonst mit einem Erziehungsberechtigten).

● **Kurs 9724**

**Silke Jensen, MTLA,
Pflasterpass®Kursleiterin**

Mi. 02.07.2025, 17:30 – 18:15 Uhr
Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies
EUR 15,00

Vortrag

Das hochsensible Kind

Woran erkenne ich als Eltern, Lehrer ... ein hochsensibles Kind? Was braucht ein hochsensibles Kind, um zu einem glücklichen Erwachsenen zu werden? Darauf gehe ich im Vortrag ein und erkläre die etwas andere Denkweise und das Herangehen von Hochsensiblen an die Lösung eines Problems. Ich erläutere mögliche Schwierigkeiten in der Kita/Schule, wenn Erziehern/Lehrern nicht bewusst ist, dass sie ein hochsensibles Kind vor sich haben. Hochsensible Kinder können dazu beitragen, dass unsere Gesellschaft menschlicher wird, sofern sie Rückhalt haben, um sich selbstbewusst entwickeln zu können.

● **Kurs 9726**

**Claudia Verhoeven,
Heilpraktikerin für Psychotherapie**

Do. 10.04.2025, 18:00 – 20:00 Uhr
Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies
EUR 5,00

Dozentinnen und Dozenten



FRANCESCA BERTELLI
Dozentin für Englisch

» Nachdem ich mein Studium in Florenz beendet hatte, zog ich nach New York City, das dann für fünf- und zwanzig Jahre meine Heimatstadt wurde. Ich habe eine echte Leidenschaft für das Unterrichten und liebe es, mein Wissen über die englische Sprache sowie die Kultur und Geschichte der englischsprachigen Länder weiterzugeben. In meinem Unterricht verwende ich eine Vielzahl von Medien, von Kursbüchern über Zeitungsartikel bis hin zu Videos und Audios, wobei ich immer den besten Weg finde, jede Unterrichtsstunde engagiert und angemessen auf jeden Teilnehmer abzustimmen. Ihre Verbesserungen sind mein Erfolg, und ich bin sehr stolz darauf, Ihre Sprachkenntnisse auf das nächste Niveau zu bringen. «

RECHT- UND VERBRAUCHERSCHUTZ

Vortrag

Alltags- und altersgerechtes Wohnen

Im Themenfeld AAL (Alltagsunterstützende Assistenz Lösungen) stehen der Mensch und seine konkreten Bedürfnisse im Mittelpunkt. Die Lösungen bestehen aus Maßnahmen, die den Alltag in den eigenen vier Wänden einfacher und sicherer machen, gerade auch für Menschen mit Einschränkungen. Ziel ist es, dass Menschen möglichst lange selbstbestimmt in der eigenen Wohnung leben können. Karl-Reiner Lassek vom AAL Netzwerk Saar e.V. wird Ihnen in seinem Vortrag die AAL-Musterwohnung vorstellen, in der einige Beispiele für solche Assistenz-Lösungen installiert sind. Als Anlaufstelle für Lösungen rund um den Themenkomplex AAL befasst sich das AAL Netzwerk Saar grundlegend mit der Erhaltung der Autonomie im Alltag. Bei einer (späteren/individuellen) kostenfreien Führung durch die AAL Musterwohnung in Saarbrücken könnten Sie sich herstellerunabhängig und neutral beraten lassen, wie und wo AAL Ihnen helfen kann. Ermöglicht wird dieses Angebot auch durch die enge Kooperation mit der htw Saar.

● Kurs 9727

Karl-Reiner Lassek, AAL Netzwerk Saar

Mi. 12.03.2025, 17:30 – 19:00 Uhr
Rathaus Riegelsberg, Rathausgalerie
gebührenfrei

Vortrag

Selbstbestimmt vorsorgen – Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Es kann jeden treffen! Ein Unfall oder eine schwere Krankheit kann einen Menschen in die Situation bringen, dass

er für sich keine rechtlich wirksamen Entscheidungen mehr treffen kann. Nicht automatisch dürfen Angehörige die gesetzliche Vertretung übernehmen. Rechtzeitige Vorsorge durch die Erstellung einer Vollmacht/Betreuungsverfügung ist daher sinnvoll, damit auch in einer solchen Situation Ihre Wünsche und Vorstellungen beachtet werden. Zu diesem Thema informiert die Betreuungsbehörde des Regionalverbandes Saarbrücken. in Kooperation mit der vhs Riegelsberg.

● Kurs 9728

Natascha Bauer, Mitarbeiterin der Betreuungsbehörde des Regionalverbandes Saarbrücken

Mi. 26.03.2025, 18:00 – 19:30 Uhr
Rathaus Riegelsberg, Rathausgalerie
gebührenfrei

Vortrag

Energetische Gebäudesanierung auch für die „jungen Alten“

Energetisch gilt ein Haus als „alt“, wenn es vor 1995 gebaut wurde. Im Zuge der üblichen Sanierungszyklen bieten diese Häuser damit die Chance, den Energiebedarf bei einer Sanierung zu senken. Je nach Umfang der Maßnahmen kann die Einsparung bis 80% des bisherigen Energieverbrauchs zur Folge haben. Ein 150 qm-Haus könnte dementsprechend mit ca. 600l Heizöl im Jahr beheizt werden bzw. mit 2000 kWh Strom über eine Wärmepumpe. Reinhard Schneeweiß, Energieberater der Verbraucherzentrale Saarland erläutert, welche Maßnahmen im Einzelnen durchgeführt werden können, angefangen mit der Wärmedämmung, neuen Fenstern, effizienter Heizungstechnik bis zur Nutzung der Sonnenenergie. Darüber hinaus werden auch kritische Bereiche dargestellt, welchen man bei der Sanierung besondere

Aufmerksamkeit widmen sollte. Neben energetischen Gesichtspunkten werden auch Förderprogramme vorgestellt.

● Kurs 9731

Reinhard Schneeweiß, Energieberater bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Di. 17.06.2025, 18:00 – 19:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
gebührenfrei
Anmeldung erbeten bei der Verbraucher-
zentrale, Fon 0681 5008915 oder per Mail
an vz-saar@vz-saar.de

PowerPoint-Präsentation

Verhaltenstipps nach Verkehrsunfall

Fast jeder war schon in einen Verkehrsunfall verwickelt. Nach dem ersten Schock und hoffentlich ohne größere Verletzungen sind viele jedoch unsicher und zurückhaltend hinsichtlich juristischer Fragen und des weiteren Vorgehens. Interessante und hilfreiche Tipps nach einem Verkehrsunfall mit dem Kraftfahrzeug! Wie verhalte ich mich gegenüber dem Unfallgegner? Aus Sicht des Schädigers, aus Sicht des Geschädigten. Wie verhalte ich mich gegenüber der Versicherung? Ist ein Gutachter immer sinnvoll? Welche Rechte und Pflichten habe ich? Was gilt beim Thema Anwalt? Fragen aus dem Publikum.

● Kurs 9733

Dipl.-Ing. Torsten Bellmann

Mo. 12.05.2025, 17:00 – 18:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
EUR 5,00

Vortrag

Crashkurs Rentensteuer

Sie haben bei den hochkomplizierten Steuerregeln den Überblick verloren? Viele neue Steuervorteile, auch für Ruheständ-

ler und aktive Arbeitnehmer bergen eine Menge Steuersparpotential.

Immer häufiger wird im Ruhestand die Steuererklärung Pflicht. Doch Freibeträge und Pauschalen helfen die Steuerlast zu begrenzen oder zu vermeiden.

Bei dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung (Reduzierung des Besteuerungsanteils der gesetzlichen Rente ab 2023: nur 82,5%, und 2024: 83% laut Wachstumschancengesetz).

Sie erfahren mehr über alle Steuererleichterungen wie Werbungskosten, Sonderausgaben, Altersentlastungsbetrag, Vorsorgeaufwendungen, Handwerkerleistungen, außergewöhnliche Belastungen etc. Auch die wichtigen Fristen werden genau erläutert. Sie bekommen fachliche Unterstützung zum Ausfüllen der komplexen Formulare. Aktuelle gesetzliche Gebäudesanierung, Entlastungspakete der Regierung, Doppelbesteuerung, ... sind lohnendes Wissen.

Der Kurs endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen, auch für Arbeitnehmer, zum Thema.

● **Kurs 9734**

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

Di. 03.06.2025, 18:00 – 20:15 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 103, 1. Stock
EUR 8,00

Vortrag

Was ist unser Geld (im Alter) noch wert?

Jahr für Jahr steigen die Preise und unsere Kaufkraft sinkt. Durch die anhaltende Niedrigzinspolitik wird vielen SparerInnen

ihir Sparplan zunichte gemacht. Lebensversicherungen verlieren drastisch an Wert und die klassischen Sparbücher und Tagesgeldkonten werfen kaum mehr Zinsen ab. Die Aktienmärkte geraten manchmal außer Kontrolle. Nun wird mit Immobilien geworben. Wie behalten wir den Durchblick? Was sind die Ursachen? Wie sieht die Zukunft aus? Welche Geldanlagen sind noch rentabel? Mit welchen Renditen? Wie können wir VerbraucherInnen uns gegen den Wertverlust des Ersparten schützen?

● **Kurs 9736**

Karsten Deetz

Mi. 19.03.25, 18:30-20:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
EUR 5,00

Vortrag

Sicher Wohnen – Schutz vor Einbruchsdiebstahl

Die kriminalpolizeiliche Beratungsstelle informiert Sie im Rahmen eines Vortrags, wie Sie mit technischen Maßnahmen Ihr Haus oder Ihre Wohnung einbruchhemmend nachrüsten können und gibt wichtige Verhaltenshinweise um Einbrüche zu verhindern.

● **Kurs 9738**

Reiner Both, Kriminalhauptkommissar

Do. 27.03.2025, 18:00 – 19:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
gebührenfrei

Vortrag

Straftaten zum Nachteil von Senioren

Der Vortrag der kriminalpolizeilichen Beratungsstelle zum Thema „Straftaten zum Nachteil älterer Menschen“ beantwortet die Frage „wie kann ich mich im Alter schützen“. Einzeltrick, falsche Polizeibe-

Dozentinnen und Dozenten



NICOLAS SCHÜTT

» In meinem Berufsleben hatte ich die Möglichkeit, in verschiedenen Kulturen und Ländern zu leben und zu arbeiten. Glücklicherweise bin ich bereits in jungen Jahren, mit verschiedenen Sprachen und Kulturen in Kontakt gekommen. Spanisch ist zwar meine Muttersprache, aber ich hatte schon früh die Möglichkeit in Bolivien, USA und in Deutschland zu leben. Daher sind mir diese drei Europäischen Kulturkreise und deren Sprachen sehr familiär. Meine Lehrtätigkeiten in USA und Deutschland waren für mich wertvolle Erfahrungen. Deshalb auch mein Interesse, weiter an der vhs Spanisch zu lehren. „Eine Sprache zu erlernen, bedeutet sich eine weitere Weltanschauung anzueignen.“ ‹‹

amte, Gewinnversprechen, Trickdiebstahl an der Haustür, Geldwechseltrick etc. Die Phantasie der Straftäter scheint nahezu unerschöpflich zu sein. Bei dem Vortrag werden diese und auch andere Methoden veranschaulicht. Ebenso geht es um die Minimierung des Risikos, selbst zum Opfer zu werden.

● **Kurs 9738A**

Referent d. Landespolizeipräsidentiums

Di. 08.04.2025, 17:00 – 18:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
gebührenfrei

FREMDSPRACHEN

Englisch

Vormittagskurs

Englisch – Niveau B1

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die über Grundkenntnisse der englischen Sprache verfügen und ihre Sprech- und Hörfähigkeiten verbessern möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung des Wortschatzes und des flüssigen Sprechens in Alltagssituationen, auch unter Verwendung von Audio- und Videomaterial. Grammatikthemen wie Present Simple und Continuous, Past Tenses und Future Tenses werden ebenfalls behandelt. Lehrbuch: Empower Second Edition B1 (Student's Book mit Ebook) - ab Unit 8 ISBN 978-3-12-540763-3

● **Kurs 9739**

Francesca Bertelli

Mi. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 12.03.2025, 15 Termine
Riegelsberghalle, Vereinsraum
30 UST, EUR 85,00 (64,00)

Vormittagskurs

Englisch – Niveau B2

Ohne Englisch kommt man heute kaum noch aus - sowohl im Privatleben als auch im Beruf. Deshalb sind sichere und fortgeschrittene Englischkenntnisse sehr wichtig. Mit diesem Kurs frischen Sie Ihr Englisch auf und heben es auf die nächste Stufe. Wir werden multimediales Material, Audio-, Video- und schriftliche Texte verwenden und das Sprechen fördern, um die Kommunikationsfähigkeit zu verbessern. Gleichzeitig werden wir auch fortgeschrittene Grammatikthemen wie Konditionalverben, Modalverben, Satzbau und vieles mehr behandeln. Das Lehrmaterial wird zu Beginn bekannt gegeben.

● **Kurs 9741**

Francesca Bertelli

Mi. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 12.03.2025, 15 Termine
Riegelsberghalle, Vereinsraum
30 UST, EUR 85,00 (64,00)

Französisch

Abendkurs

Französisch Konversation B1/B2

● **Kurs 9743**

Patricia Neises

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 11.03.2025, 15 Termine
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock
30 UST, EUR 85,00 (64,00)

Vormittagskurs

Französisch Konversation B2/C1

● **Kurs 9744**

Patricia Neises

Do. 10:00 – 11:30 Uhr
ab 13.03.2025, 12 Termine
Riegelsberghalle, Vereinsraum
24 UST, EUR 68,00 (51,00)

Dozentinnen und Dozenten



BRIGITTE WEIAND

Dozentin für Malen und Zeichnen

» Ich bin Diplom-Designerin und freie Künstlerin und arbeite seit 1998 als Dozentin bei der vhs Regionalverband Saarbrücken. Neben meiner eigenen künstlerischen Arbeit liebe ich es, mit meinen Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern in der Gruppe zu arbeiten. Zu sehen, wie sich die eigene „malerische Handschrift“ bei ihnen entwickelt, erfreut und fasziniert mich immer wieder. Wer malt und zeichnet, sieht auch seine Umwelt mit neuen, anderen Augen. Plötzlich werden Farben und Formen aktiv wahrgenommen. Das zu vermitteln und dabei zu unterstützen, ist mein Anliegen und meine Passion in meinen Kursen. «

Italienisch

Abendkurs

Italienisch A2 Stufe 2

Lehrbuch: Con piacere A2 neu,
Verlag Klett-Langenscheidt

● **Kurs 9745**

Ilaria Pusceddu

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 12.03.2025, 15 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock
30 UST, EUR 85,00 (64,00)

Spanisch

Abendkurs

Spanisch für Fortgeschrittene

Dieser Spanisch-Sprachkurs ist für Fortgeschrittene – Gruppe A2 konzipiert. Das Spanisch-Lehrbuch „Vivan las Vacaciones“ wird uns ca. ab Lektion 7 begleiten. Dabei werden wir uns mit dem Basisvokabular, Redewendungen und alltäglichen Situationen auseinandersetzen, um diese sprachlich meistern zu können. Vokabular-Erweiterung und Grammatik sind ein wesentlicher Anteil dieses Unterrichts. Weiterhin wird durch Aktivitäten im Unterricht das Gelernte durch Übungen live simuliert. Ebenso wird großer Wert darauf gelegt, dass alle zu Wort kommen und dass der kulturelle Aspekt an die Teilnehmenden vermittelt werden kann.

● **Kurs 9748**

Nicolas Schütt

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr

ab 10.03.2025, 14 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock
28 UST, EUR 80,00 (60,00)

TEXTILES GESTALTEN

Nähen

Wochenendkurs

Flexibel und bunt, für jeden etwas dabei – Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Gemeinsam nähen wir Ihre Lieblingsstücke. Für Nähanfänger geht es um die Vermittlung von Grundkenntnissen im Nähen und Zuschneiden sowie um die Einführung in den Umgang mit der Nähmaschine. Für Fortgeschrittene gibt es Hilfe und Tipps bei Projekten. Es kann genäht werden was gefällt, Kinder- und/oder Erwachsenenbekleidung, Taschen oder Deko.

Mitzubringen sind Nähmaschine und ein Projekt mit dazu gehörigem Material.

● **Kurs 9750D**

**Barbara Schmiedel,
Goldschmiedemeisterin**

Sa. 15.03.2025, 15:00 – 20:00 Uhr

So. 16.03.2025, 10:00 – 16:00 Uhr

Mehrgenerationentreff Walpershofen
15 UST, EUR 49,00

Wochenendkurs

● **Kurs 9750D**

**Barbara Schmiedel,
Goldschmiedemeisterin**

Sa. 05.04.2025, 15:00 – 20:00 Uhr

So. 06.04.2025, 10:00 – 16:00 Uhr

Mehrgenerationentreff Walpershofen
15 UST, EUR 49,00

Wochenendkurs

● **Kurs 9750E**

**Barbara Schmiedel,
Goldschmiedemeisterin**

Sa. 03.05.2025, 15:00 – 20:00 Uhr

Dozentinnen und Dozenten



TATJANA FREILER
Freie Künstlerin

» In meinen Kursen verbinde ich traditionelle Techniken mit außergewöhnlichen Materialien und Werkzeugen. Vom experimentellen Schablonendruck über Roll- und Tupftechniken bis hin zu Tricks der fotorealistischen Malerei lernen die TeilnehmerInnen viele neue Techniken kennen. Dabei stehen Spaß und Freude am künstlerischen Gestalten im Vordergrund. Gleichzeitig möchte ich mit kunsthistorischen Geschichten zu den einzelnen Techniken, Kunstepochen und Künstlern in meinen Kursen wichtiges Hintergrund- und Fachwissen vermitteln. «

So. 04.05.2025, 10:00 – 16:00 Uhr
 Mehrgenerationentreff Walpershofen
 15 UST, EUR 49,00

Wochenendkurs

● Kurs 9750F

Barbara Schmiedel,
Goldschmiedemeisterin

Sa. 24.05.2025, 15:00 – 20:00 Uhr
 So. 25.05.2025, 10:00 – 16:00 Uhr
 Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
 Hauerstr. 32A
 15 UST, EUR 49,00

Handarbeit

Abendkurs

Stricken und Häkeln kreativ und meditativ

Rund, eckig, dreidimensional – alles was sich häkeln oder stricken lässt, vom Erlernen der Grundlagen bis zum Erstellen aufwendiger Teile – all das ist in diesem Kurs möglich. Kleidung, Tiere/Figuren, Decken und vieles mehr: Verrücktes und Praktisches, Traditionelles und Modernes warten auf Verwirklichung. Fragen zum Kursinhalt gerne vorab an die Kursleiterin unter Fon 06806 45681 oder le-bec@gmx.de.

● Kurs 9752

Barbara Schnabel

Do. 19:00 – 20:30 Uhr
 ab 13.03.2025, 6 Termine
 Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
 Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock
 12 UST, EUR 52,50

Abendkurs

● Kurs 9752A

Barbara Schnabel

Do. 19:00 – 20:30 Uhr
 ab 15.05.2025, 6 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
 Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock
 12 UST, EUR 52,50

Bildende Kunst

Abendkurs

Aquarell am Abend

Die Aquarelltechnik ermöglicht uns sowohl schnell und spontan als auch vielschichtig und genau zu arbeiten. Mittels Vorlagen oder frei, fangen wir Farben und Stimmungen ein und lassen uns vom Prozess leiten.

Sie lernen, die Formen zu erfassen und Licht und Schatten zu setzen. Sie erfahren alles über den Einsatz der Farben und werden unterschiedliche Gestaltungsmöglichkeiten kennenlernen. Fotovorlagen können mitgebracht werden.

Alltagsgegenstände und Fundstücke aus der Natur dienen uns als Anschauungsmaterial und sind gleichzeitig auch Ausgangspunkt für unsere künstlerischen Experimente. Informationen vorab unter Fon 06806-3321.

● Kurs 9755

Brigitte Weiland,

Dipl.-Designerin & freie Künstlerin (BBK)

Di. 18:30 – 20:30 Uhr
 ab 11.03.2025, 8 Termine
 Malschule und Kreativwerkstatt Atelier Mo
 21 UST, EUR 68,00

Abendkurs

Malen am Abend

Entdecke die künstlerische Seite in Dir. Ob Buntstift, Kugelschreiber, Faserstift, Kreide, Tusche, Aquarell oder Pastell: Bringen Sie Farbe ins Bild! Lernen Sie die besonderen Eigenschaften der Materialien kennen. Unter Anleitung abstrakt oder gegenständlich zeichnen und malen ist unser Thema. Auch für Anfänger sehr gut

geeignet. Informationen vorab unter Fon 06806 3321.

● Kurs 9756

Brigitte Weiland,

Dipl.-Designerin & freie Künstlerin (BBK)

Mi. 18:30 – 20:00 Uhr
 ab 19.03.2025, 4 Termine
 Malschule und Kreativwerkstatt Atelier Mo
 8 UST, EUR 26,00 (zzgl. EUR 8,00 bar vor Ort für Material zu zahlen)

Junge vhs

Osterbasteln – für Kinder

✎ ab 7 Jahre

Mit verschiedenen Materialien basteln und malen wir lustige Osterhasenkarten und Bilder.

● Kurs 9757

Brigitte Weiland,

Dipl.-Designerin & freie Künstlerin (BBK)

Mo. 14.04.2025, 16:00 – 17:30 Uhr
 Malschule und Kreativwerkstatt Atelier Mo
 EUR 9,50
Bitte Hausschuhe mitbringen.

Abendkurs

Experimentelles Gestalten

In diesen Kursen werden traditionelle Techniken mit außergewöhnlichen Materialien und Werkzeugen kombiniert. Die Dozentin Tatjana Freiler ist mit frischen Ideen Impulsgeber und lädt herzlich zu 6 spannenden und entspannenden Kreativabenden ein. Vom experimentellen Schablonendruck über Roll- und Tupftechniken bis hin zu Tricks der fotorealistischen Malerei lernen Sie viele neue Techniken kennen. Mit den erlernten Techniken finden Sie zu individueller Kreativität und erschaffen neben klassischen Kunstwerken auch jahreszeitliche Dekorationen. Der passende Raum und alle Materialien sind vorhanden, und dazu eine Dozentin, die Sie mit Charme, Witz und einer gehö-

rigen Portion künstlerischer Leidenschaft anstecken und begleiten wird. Kunsthistorische Geschichten zu den einzelnen Techniken, Kunstepochen und Künstlern werden diesen Kurs beleben und erfrischen.

Malkittel oder Kleidung, die bunt und lustig werden darf, wird empfohlen.

● **Kurs 9758**

Tatjana Freiler, Freie Künstlerin,
www.keshyana.de

Mi. 18:00 – 20:15 Uhr

ab 26.03.2025, 6 Termine

Kunst- und Kreativstudio Kopali
18 UST, EUR 42,00 (32,00)

Schmuck

Junge vhs in den Osterferien

Schmuck selbst entwerfen und herstellen – für Kinder

✳ ab 8 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 9759**

Eva Hentges

Do. 17.04.2025, 16:00 – 17:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten EUR 9,00, die bar vor Ort zu entrichten sind)

Workshop

Schmuck selbst entwerfen und herstellen – für Erwachsene

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

zeug wird gestellt.

Bitte eine kleine Stoffunterlage mitbringen!

● **Kurs 9759A**

Eva Hentges

Do. 17.04.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten, die bar vor Ort zu entrichten und abhängig vom jeweiligen Schmuckstück sind)

Junge vhs

Schmuck selbst entwerfen und herstellen – für Kinder

✳ ab 8 Jahre

● **Kurs 9759B**

Eva Hentges

Di. 13.05.2025, 16:00 – 17:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten EUR 9,00, die bar vor Ort zu entrichten sind)

Workshop

Schmuck selbst entwerfen und herstellen – für Erwachsene

● **Kurs 9759C**

Eva Hentges

Di. 13.05.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten, die bar vor Ort zu entrichten und abhängig vom jeweiligen Schmuckstück sind)

Junge vhs in den Sommerferien

Schmuck selbst entwerfen und herstellen – für Kinder

✳ ab 8 Jahre

● **Kurs 9759D**

Eva Hentges

Di. 15.07.2025, 16:00 – 17:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule

Dozentinnen und Dozenten



MANUELA ROMMEL-JOST

**Heilpraktikerin für Psychotherapie
Entspannungstrainerin**

» Als Heilpraktikerin für Psychotherapie und Entspannungstrainerin arbeite ich in eigener Praxis und begleite Menschen psychotherapeutisch in schwierigen Lebenssituationen. Viele psychische und körperliche Erkrankungen verstärken sich durch Stress, Überforderung, andauernde Belastungen und fehlende ausgleichende Aktivitäten oder werden dadurch unter Umständen sogar ausgelöst. Mir ist es wichtig, diese Zusammenhänge nicht nur in meiner Praxis, sondern auch in allen meinen Kursen vermitteln zu können sowie unterschiedliche Methoden und Entspannungsverfahren aufzuzeigen, solch einen Stresskreislauf durchbrechen zu können. <<

Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten EUR 9,00,
die bar vor Ort zu entrichten sind)

Workshop

Schmuck selbst entwerfen und herstellen – für Erwachsene

● Kurs 9759E

Eva Hentges

Di. 15.07.2025, 18:00 – 19:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten, die bar
vor Ort zu entrichten und abhängig vom
jeweiligen Schmuckstück sind)

Junge vhs in den Sommerferien

Schmuck selbst entwerfen und herstellen – für Kinder

✳ ab 8 Jahre

● Kurs 9759F

Eva Hentges

Di. 05.08.2025, 16:00 – 17:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten EUR 9,00,
die bar vor Ort zu entrichten sind)

Workshop

Schmuck selbst entwerfen und herstellen – für Erwachsene

● Kurs 9759G

Eva Hentges

Di. 05.08.2025, 18:00 – 19:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten, die bar
vor Ort zu entrichten und abhängig vom
jeweiligen Schmuckstück sind)

Floristik

Workshop

Korbflechten

Was Sie erwartet: In diesem Workshop gehen wir gemeinsam die ersten Schritte in der Jahrtausende alten Kulturtechnik des Korbflechtens. Sie fertigen ihren eigenen runden Henkelkorb aus ungeschälten Weiden. Dabei werden Sie grundlegende Flechttechniken wie Fitzen, Kimmen und Schichten kennen lernen. Diese und andere kommen bei der Herstellung des Bodens, der Korbwand und des Henkels zur Anwendung. Zusätzlich werden grundlegende theoretische Informationen zu Weiden, ihrer Verarbeitung und Bezugsmöglichkeiten vermittelt. Die runde Form ist das erste Thema für jeden Flechteinsteiger. Innerhalb dieser Korbform sind verschiedene Form- und Farbvariationen möglich. Die im Kurs vermittelten Techniken bilden mit entsprechender Übung die Grundlage für alle weiteren möglichen Korbformen und Flechtarbeiten. Tag 1: Begrüßung, Kursinhalte, Herstellung des Bodens, Einfügen der Seitenstaken, Bodenkimme und Tag 2: Korbwand schichten, Rand flechten, Henkel oder (eingelassene) Griffe. Zwischendurch gibt der Dozent Infos zur Beschaffung und Verarbeitung der Weiden, Hinweise zu weiterführenden Informationen und bringt auch eine kleine Buchauswahl mit. *Was sie benötigen: Für jeden Teilnehmer steht ein kompletter Satz Werkzeug zur Verfügung. Wer gerne mit eigenem Werkzeug arbeitet, benötigt ein kräftiges, scharfes, gerades Messer, eine scharfe Gartenschere, ein Metermaß und ein Schlageisen (alternativ ein Meißel oder ein ähnliches, stumpfes Metallschlagwerkzeug). Das benötigte Material wird gestellt und separat mit dem Dozenten*

abgerechnet (EUR 15,00).

Ansonsten sind Freude am alten Handwerk und gesunde Hände hilfreich.

● Kurs 9760

Torsten Göbel, Hobby Korbflechter,
<https://weide-und-korb.de>

Fr. 09.05.2025, 16:00 – 20:00 Uhr
Sa. 10.05.2025, 09:00 – 17:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Werkraum 1
EUR 80,00 (zzgl. EUR 15,00 Materialkosten)
*Anmeldeschluss (wegen notwendigem Vorlauf beim Einweichen der Weiden):
17.04.2025*

Workshop

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. *Gartenschere, Schere und Drahtschere bitte mitbringen.*

● Kurs 9764

Susanne Hübschen, Floristin

Do. 27.03.2025, 18:30 – 20:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Werkraum 1
EUR 12,00 (zzgl. Materialkosten, die vor
Ort zu entrichten sind)

Workshop

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.

Gartenschere, Schere und Drahtschere bitte mitbringen.

● **Kurs 9765**

Susanne Hübschen, Floristin

Do. 10.04.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Werkraum 1

EUR 12,00 (zzgl. Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

Workshop

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.

Gartenschere, Schere und Drahtschere bitte mitbringen.

● **Kurs 9766**

Susanne Hübschen, Floristin

Do. 03.07.2025, 18:30 – 21:00 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Werkraum 1

EUR 14,00 (zzgl. Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

GESUNDHEITSBILDUNG

Workshop

Lavendel, eine Pflanze, die nicht nur beruhigend wirkt

Viele kennen Lavendel als Beruhigungstee oder im Kleiderschrank als Mottenschreck. Aber diese Pflanze kann viel mehr: von Aphrodisiakum bis Mittel gegen Verbrennungen. Tauchen Sie ein in die Welt des Lavendels und erfahren sie, wie vielseitig er einzusetzen ist.

● **Kurs 9768**

Tanja Both, Natur-,

Kräuter- und Umweltpädagogin

Di. 26.08.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock

EUR 14,00 (zzgl. 6,00 EUR Materialkosten)

Entspannung, Bewegung und Stressbewältigung

Abendkurs

Autogenes Training

In diesem Kurs lernen Sie die Entspannungstechnik Autogenes Training und wie man diese in den Alltag integrieren kann. Der Kurs beinhaltet viele praktische Übungen mit anschließender Reflexion sowie fachliche Informationen zu den Wirkzusammenhängen von Stress und Entspannung.

Er richtet sich an Menschen mit Stressbelastung, die ein Verfahren zur gezielten Dämpfung der Stressreaktion erlernen wollen und über dessen regelmäßige Anwendung zu vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration finden möchten, sowie an solche, die negativen Stressreaktionen vorbeugen wollen.

Bitte Matte, Decke, ggf. Kopfkissen und Schreibmaterial mitbringen sowie bequeme Kleidung mit warmen Socken

Dozentinnen und Dozenten



ANNETTE MARMIT

Hebamme und Beckenbodentrainerin

» Schon seit über 30 Jahren übe ich meinen Traum-Beruf Hebamme aus. Mittlerweile habe ich schon viele junge Familien mit ihren Babys begleitet. Mit abwechslungsreichen Übungen, anschaulichen Erklärungen und Anleitungen möchte ich bei euch den Spaß am Beckenbodentraining wecken, um euch selbst und eurer Gesundheit – und das ohne großen Aufwand – etwas Gutes zu tun. «



FRAUENPROGRAMM Frühjahr | Sommer 2025

regionalverband.de/frauenbuero



anziehen.

● Kurs 9769

Manuela Rommel-Jost, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Entspannungstrainerin

Mo. 18:30 – 20:00 Uhr

ab 10.03.2025, 9 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule

Riegelsberg, Meditationsraum

18 UST, EUR 61,00

Abendkurs

Meditation

In der Meditation geht es darum, Gedanken zur Ruhe zu bringen und ins innere Gleichgewicht zu gelangen. Meditation ist der Schlüssel für positives Denken, inneren Frieden, Kreativität und Lebensfreude. Sie hilft mit schwierigen Situationen gelassener umzugehen. Zugleich lernt der Meditierende, jeden Moment anzunehmen wie er ist - ohne ihn zu bewerten oder dagegen anzukämpfen. Dies hilft mit unangenehmen Dingen wie Krankheiten, Problemen und schwierigen Situationen gelassener umzugehen. Ich werde mit Ihnen verschiedene Meditationstechniken durchführen und Sie so in diese wunderbar entspannende, belebende und entschleunigende Welt der Meditation einführen.

● Kurs 9771

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Di. 19:30 – 21:00 Uhr

ab 18.03.2025, 6 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule

Riegelsberg, Meditationsraum

12 UST, EUR 50,00

Abendkurs

Pilates

Pilates ist ein rehabilitierendes, präventives und figurformendes Ganzkör-

pertraining. 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.

● Kurs 9772

Jessica Ernst, zertifizierte Pilatetrainerin

Do. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 13.03.2025, 5 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule

Riegelsberg, Meditationsraum

10 UST, EUR 32,00

Abendkurs

● Kurs 9773

Jessica Ernst, zertifizierte Pilatetrainerin, Kinderballettpädagogin

Do. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 08.05.2025, 7 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule

Riegelsberg, Meditationsraum

14 UST, EUR 44,00

Vortrag

Angst – nur ein Gefühl, oder?

Wir alle haben vor irgendetwas Angst. Angst ist ein Gefühl, das uns immer begleitet und eine wichtige Rolle spielt, um unser Überleben zu sichern. Aber Angst ist auch ein Gefühl, das hilflos macht und von vielen belastenden Körpersymptomen begleitet wird. Wann ist Angst sinnvoll und wann wird sie zu einem Problem? In diesem Vortrag sprechen wir über Angst als Grundgefühl und den Unterschied zu Ängsten, die ohne objektive Bedrohung auftreten. Wie sich diese Ängste äußern und was ihre Ursachen sein können. Es werden gemeinsam erste kleine Übungen gemacht, die helfen Ängste vorzubeugen.

Die einzelnen Übungen werden als Kopie zur Verfügung gestellt. Der Unkostenbeitrag von EUR 2,00 ist an die Dozentin direkt zu zahlen. Für Betroffene, Angehörige und alle Interessierten.

Bitte bringen Sie etwas zum Schreiben mit.

● **Kurs 9774**

Anja Altmeyer, Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Schwerpunkt in der Behandlung von Ängsten und Panik

Do. 27.03.2025, 18:30 – 20:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 118, 1. Stock
EUR 5,00

Vortrag

Einführung in die XP-Entspannung – eine schnell wirksame Methode bei negativen Emotionen und Gedanken

Stress begegnet uns heute überall in verschiedenen Formen, z. B. am Arbeitsplatz, innerhalb der Familie und sogar im Urlaub. Meist zeigt er sich dann als körperliche Anspannung, innere Unruhe, Schlaflosigkeit oder sogar als Angst oder Panik. Die XP-Methode ist eine wirksame und bewährte Entspannungsmethode, die ihre Wirkkraft aus der modernen Psychologie, der aktuellen Hirnforschung und alten Weisheitslehren zu einer kraftvollen Übung zusammensetzt. Sie eignet sich zum schrittweisen Abbau belastender Gedanken und Gefühle. Als Methode zur Selbsthilfe, um insgesamt gelassener mit Stress und Belastungen umzugehen.

Bitte bringen Sie etwas zum Schreiben mit. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit ein Workbook zum Preis von EUR 5,00 zu erwerben, in welchem alle Übungen genau erklärt sind.

● **Kurs 9774A**

Anja Altmeyer, Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Schwerpunkt in der

Behandlung von Ängsten und Panik

Do. 10.04.2025, 18:30 – 20:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 103, 1. Stock
EUR 5,00

Vortrag

Die Macht der Gedanken

Für etwas, was man weder sehen, hören noch messen kann, haben Gedanken eine ungeheure Macht. In diesem Workshop sprechen wir über die Macht unserer Vorstellung, den Zusammenhang von Denken – Fühlen – Verhalten und darüber was unsere Gedanken mit unseren negativen Emotionen zu tun haben. Wir lernen woran man problematische Gedanken erkennt und wie man sie mit ein bisschen Übung hinterfragen kann, um nach und nach eine gelassener und selbstsichere Denkweise zu entwickeln, die uns hilft besser mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen.

Bitte bringen Sie etwas zum Schreiben mit. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit ein Workbook zum Preis von EUR 5,00 zu erwerben, in welchem alle Übungen genau erklärt sind.

● **Kurs 9774B**

Anja Altmeyer, Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Schwerpunkt in der Behandlung von Ängsten und Panik

Do. 08.05.2025, 18:30 – 20:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 118, 1. Stock
EUR 5,00

Vormittagskurs

Geistig fit mit Muße und Humor – ein ganzheitliches Gedächtnistraining

Nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen behält unser Gehirn seine Aufnahme- und Lernfähigkeit bis ins hohe

Dozentinnen und Dozenten



MARCO BESCH
Dozent für Fitnesskurse

» Als Polizeibeamter, Trainer und Sportübungsleiter des DOSB für Individual- und Gruppentraining und Sport in der Prävention/ Faszientraining BGM macht mir die Arbeit als vhs-Dozent sehr viel Spaß. In diesem Semester bin ich u. a. mit meinem Kurs „Fit for Life – ein rückengerechtes Ganzkörpertraining“ sowie mit einem Schnupperkurs für die junge vhs Selbstbehauptung und „Selbstverteidigung für Kinder von 5 - 8 Jahren“ mit von der Partie. «

Alter bei, vorausgesetzt, wir aktivieren es stetig durch unterschiedliche Anreize. In lockerer und fröhlicher Atmosphäre wird mit vielfältigen Übungen und Bewegungseinlagen den grauen Zellen auf die Sprünge geholfen. Dabei steht der Spaß in einer heiteren Runde im Vordergrund und wir bleiben auf diese Art spielerisch geistig fit und beweglich.

Bitte bringen Sie etwas zu schreiben, einen Block und etwas zu trinken mit

● **Kurs 9774C**

Petra Hammer, Kursleiterin Lachyoga, Gedächtnistrainerin

Mo. 10:00 – 11:30 Uhr

ab 10.03.2025, 6 Termine

Riegelsberghalle, Vereinsraum

12 UST, EUR 40,00

Bewegung und Fitness

Abendkurs

Wecke und entdecke deinen Beckenboden! Effektives Beckenbodentraining – alles andere als langweilig!

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die ein tieferes Bewusstsein für die Kraft und Energie in ihrem Beckenboden entwickeln wollen, um ihn einerseits zu stärken, andererseits vor Überbelastung zu bewahren. Mit abwechslungsreichen, motivierenden Übungen und wertvollen Tipps sowohl für das eigenständige Üben als auch für das beckenbodengerechte Verhalten im Alltag soll genau dieses Bewusstsein geweckt werden. So lernen Sie, Ihren Beckenboden als ihre starke Mitte wahrzunehmen, zu unterstützen und zu pflegen. Und der Spaß bei den Übungen kommt dabei garantiert auch nicht zu kurz!

Bitte Matte, Handtuch und ein kleines Kissen mitbringen, sowie bequeme Kleidung

und warme Socken anziehen.

● **Kurs 9775**

Annette Marmit, Hebamme und Beckenbodentrainerin

Di. 17:30 – 18:30 Uhr

ab 11.03.2025, 10 Termine

Kinder- und Familienzentrum Ronnerts-wies

14 UST, EUR 59,00

Abendkurs

Streetdance Freestyle Workshop

In unserem Streetdance Freestyle Workshop für Jugendliche und Erwachsene erwartet die Teilnehmenden ein spannendes und kreatives Erlebnis! Wir arbeiten freestyle-basiert und lernen, wie wir Improvisation in unseren Tanz integrieren können. Die Teilnehmenden tauchen in die faszinierende Welt des Hip-Hop und Streetdance ein und entdecken, wie sie ihren eigenen Stil entwickeln können. Gemeinsam erkunden wir verschiedene Bewegungsformen, die helfen, den individuellen Ausdruck zu finden und persönliche Ideen auf der Tanzfläche umzusetzen. Egal ob Anfänger*in oder mit etwas Erfahrung dieser Workshop bietet die Möglichkeit, sich frei zu entfalten und den eigenen Rhythmus zu finden. Lassen Sie uns gemeinsam tanzen und die Freude am Freestyle entdecken!

● **Kurs 9776**

Serkan Bozkurt, Tanz- und Bewegungspädagoge

Di. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 25.03.2025, 6 Termine

Haus der Vereine Gymnastikraum, Kurze

Str. 5, 66292 Riegelsberg

12 UST, EUR 50,00

Dozentinnen und Dozenten



ANITA LEYES
Tanzleiterin

» Tanzen im Sitzen (TiS) ist für alle Tanzbegeisterten, speziell für ältere Menschen und solche mit eingeschränkter Mobilität, geeignet. Das Bewegungsangebot und die Musikauswahl sind vielfältig. TiS fördert die Erhaltung und Verbesserung körperlicher Leistungsfähigkeit, trainiert die Koordination und das Gedächtnis und ist kommunikativ. Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung nach Musik in geselliger Runde. «

Abendkurs● **Kurs 9776A**

Serkan Bozkurt,
Tanz- und Bewegungspädagoge

Di. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 20.05.2025, 6 Termine
Haus der Vereine Gymnastikraum, Kurze
Str. 5, 66292 Riegelsberg
12 UST, EUR 50,00

Junge vhs in den Osterferien**Selbstbehauptung und
Selbstverteidigung für Kinder**

⚔ 6 bis 11 Jahre

Unsere Kinder sollen sicher sein vor Gewalt, Belästigungen und Übergriffen, auch sexueller Art. Mit einfachen Techniken und wirksamen Taktiken können entsprechende Belästigungen und auch aggressivere Angriffe wirkungsvoll abgewehrt werden. Die Kinder lernen gefährliche Situationen einzuschätzen und sind damit in der Lage, geistig-mental und aktiv zur Deeskalation beizutragen. Bestimmte Taktiken, Körper- und Abwehrhaltungen sowie erste grobmotorische Basistechniken der Selbstverteidigung helfen, sich stark und selbstbewusst nach außen darzustellen. Das Kursprogramm wird mit zahlreichen Übungen und Spielen, welche psychologische Aspekte wie Selbstbehauptung, Stärkung des eigenen Selbstbewusstseins und das eigene Verhalten auf Aggression und Angriff aufgreifen, ganzheitlich abgerundet.

● **Kurs 9779**

Marco Besch, Polizeibeamter,
Sportübungsleiter/Lisa Besch,
Fitnesstrainerin

Di. 15.04.2025, 09:00 – 11:00 Uhr
Gymnastikraum Haus der Vereine
EUR 13,00

● **Kurs 9780**

Marco Besch, Polizeibeamter, Sport-
übungsleiter/Lisa Besch, Fitnesstrainerin

Di. 08.07.2025, 09:00 – 11:00 Uhr
Gymnastikraum Haus der Vereine
EUR 13,00

Abendkurs**Fit for Life****Rückengerechtes Ganzkörpertraining**

Das vielseitige und abwechslungsreiche Programm, das im Wesentlichen ganz ohne Geräte und Hilfsmittel auskommt, garantiert Power und Spaß. Mit einem spritzigen Cardio-Teil machen Sie den Fettpölsterchen Beine und verbessern ihre Kondition. Ergänzend formt und kräftigt das gezielte und wirkungsvolle Muskeltraining alle großen Muskelgruppen, speziell Bauch, Beine, Rücken und Gesäß in rückengerechter Art und Weise besonders intensiv. Mit speziellen Bewegungsschulungen und ganzheitlichen Dehnübungen können Sie zudem degenerativen Funktionsverlusten vorbeugen. Einfache und effektive Techniken, um die Faszien zu kräftigen, zu dehnen und zu lösen, bewirken eine Wohltat für den Körper und runden die Stunden ab. Das Training bringt Ergebnisse für Fitnesstypen jeden Alters und eignet sich sowohl für ungeübte, aktive Menschen als auch für erfahrene Workout-Fans.

● **Kurs 9781**

Marco Besch, Polizeibeamter,
Sportübungsleiter/Lisa Besch,
Fitnesstrainerin

Mo. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 31.03.2025, 10 Termine
Gymnastikraum Haus der Vereine
20 UST, EUR 63,00

**Dozentinnen und
Dozenten****GUIDO GEISEN**

Umwelt- und Kräuterpädagoge

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

Nachmittagskurse**Wenn die Füße nicht mehr flitzen, tanzen wir vergnügt im Sitzen**

Unter diesem Motto richtet sich die Veranstaltung an alle Tanzbegeisterten, insbesondere an ältere Menschen und solche mit eingeschränkter Mobilität. Tanzen im Sitzen fördert die Erhaltung und Verbesserung körperlicher Leistungsfähigkeit, trainiert die Koordination der Bewegungen und das Gedächtnis. Die Musikauswahl und das Bewegungsangebot sind vielfältig. Im Vordergrund steht immer die Freude am Tanzen in geselliger Runde.

● **Kurs 9785A****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 13.03.2025, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen
gebührenfrei

● **Kurs 9785B****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 10.04.2025, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen
gebührenfrei

● **Kurs 9785C****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 22.05.2025, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen
gebührenfrei

● **Kurs 9785D****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Di. 17.06.2025, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen
gebührenfrei

● **Kurs 9785E****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 17.07.2025, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen
gebührenfrei

● **Kurs 9785F****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 11.09.2025, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen
gebührenfrei

● **Kurs 9786B****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 03.04.2025, 15:15 – 16:00 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße
gebührenfrei

● **Kurs 9786C****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 08.05.2025, 15:15 – 16:00 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße
gebührenfrei

● **Kurs 9786D****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 05.06.2025, 15:15 – 16:00 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße
gebührenfrei

● **Kurs 9786E****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 03.07.2025, 15:15 – 16:00 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße
gebührenfrei

● **Kurs 9786F****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 04.09.2025, 15:15 – 16:00 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße
gebührenfrei

NATUR UND UMWELT**Junge vhs in den Osterferien****Ostermärchenwanderung für kleine und große Märchenfreunde**

Hilfe, die Ostereier sind weg! Der kleine Osterhase Hoppel hat seine bunten Eier verloren, die er doch zu den Kindern bringen wollte. Ob ihr ihm wohl helfen könnt die Eier im Lampennesterwald wieder zu finden? Bei dieser kleinen Wanderung zum Osterfest dürfen sich die Teilnehmer nicht nur an Geschichten und Gedichten zu diesem alten Fest erfreuen, sie erfahren auch viel über die Mythologie der Kelten, die dieses Fest ebenso feierten wie später die Christen.

● **Kurs 9787****Guido Geisen,****Umwelt- und Kräuterpädagoge**

Sa. 12.04.2025, 14:00 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplätze Tennisanlage
Riegelsberg

EUR 14,00 (8,00, pro Kind. Eier sind im Preis eingeschlossen – bitte Körbchen zum Transport der Eier mitbringen)

Exkursion**Mai-Märchenwanderung**

Der Mai ist gekommen, die Bäume schlagen aus! Im Wonnemonat Mai dem Ergrünen der Bäume zuzuschauen und gezielt ausgewählte Märchen und Geschichten zum Mai lauschen, wird den Teilnehmern auf dieser Märchenwanderung zuteil. Nebenbei erfahren die Teilnehmer noch viel Wissenswertes zu den Frühjahrsblühern in den Wäldern um Riegelsberg und lernen auch die kleinen Tiere des Waldes etwas näher kennen.

● **Kurs 9787A****Guido Geisen,****Umwelt- und Kräuterpädagoge**

So. 04.05.2025, 14:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplätze Tennisanlage
Riegelsberg
EUR 14,00 (8,00)

Exkursion

Märchenwanderung für Erwachsene

Nach den durchschlagenden Erfolgen in den Vorjahren werde ich auch in diesem Jahr die „großen“ MärchenfreundInnen wieder mitnehmen auf eine Wanderung durch den Lampennesterwald mit nicht-alltäglichen Geschichten. Zum Schmunzeln, Lachen und sich einfach „Wohlfühlen“.

● **Kurs 9787B**

Guido Geisen,

Umwelt- und Kräuterpädagogin

So. 13.07.2025, 14:00 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplätze Tennisanlage
Riegelsberg
EUR 14,00

Exkursion

**Wildkräuterwanderung –
buntes Wiesenallerlei**

Eine kulinarische Kräuterwanderung rund um die Lampennesterhütte. Zusammen mit dem Wildkräuterpädagogen Guido Geisen erkunden die Teilnehmer die interessante heimische Wildkräuterwelt, wie Huflattich, Hirtentäschelkraut, Sauerampfer, Spitzwegerich, Vogelmiere & Co. Auch Ende des Sommers sind viele Mineralstoffe und wertvolle Spurenelemente noch in den Wildkräutern vorhanden. Wie köstlich und wie nahrhaft diese Kräuter sein können erfahren die Teilnehmenden bei der Verkostung von einem Quark und Butter aus den gesammelten Wildkräutern.

● **Kurs 9787C**

Guido Geisen,

Umwelt- und Kräuterpädagogin

Sa. 13.09.2025, 14:00 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Tennisanlage

Riegelsberg
EUR 18,00 (einschl. einem kleinen Skript
und den Lebensmitteln)

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 9788**

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Di. 13.05.2025, 19:00 – 20:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 118, 1. Stock
EUR 5,00

Exkursion

**Einheimische Kräuter im Frühling
entdecken**

Fühlen, riechen, schmecken – entdecken Sie die einheimische Kräutervielfalt mit allen Sinnen. Von gesund bis lecker hält unsere Natur für jeden von uns das richtige Kraut bereit.

● **Kurs 9788A**

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

So. 18.05.2025, 10:00 – 11:30 Uhr
Treffpunkt: 10:00 Uhr am Parkplatz beim
Bietschieder Schlösschen
EUR 14,00 (zzgl. EUR 3,00 für ein kleines
Picknick)

Exkursion

Auf dem Weg zu mir in der Natur

Durch achtsames Gehen, Meditation, gezielte Fragen und kleine Übungen in der Natur, machen wir uns an diesem Tag auf

**Dozentinnen und
Dozenten**



STEFAN KEES

Dozent und örtlicher Leiter

» Die Natur und ihre Schönheit stets neu entdecken!

„Bevor ich Leiter der vhs-Außenstelle Quierschied wurde, war ich bereits mehrere Jahre als Dozent im Bereich Ökologie, Umwelt- und Naturschutz tätig. Meine Kurse sind geeignet für Menschen jeden Alters, angefangen bei Kindern und Jugendlichen bis hin zu Erwachsenen. Ich liebe es, Menschen für die Natur und ihre Schönheit zu begeistern und entdecke dabei stets selbst Neues.“

die spannende Suche zu uns selbst. Da wir die Natur als Lehrer miteinbeziehen, können wir die Ruhe, die Gelassenheit und das tiefe Vertrauen, dass alles einen Sinn hat, erleben. Die spannendste Reise ist immer noch die Reise zu sich selbst. Ich freue mich auf Euch.

Bitte kleines Picknick für kurze Pause mitbringen.

● **Kurs 9788B**

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Sa 21.06.2025 10:00-15:00 Uhr
(es wird der „Weg der Liebenden“ gelaufen mit 1-2 Pausen am Wildniscamp)
Treffpunkt: Parkplatz Scheune/
Restaurant Neuhaus
EUR 28,00

Junge vhs

„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 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 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 9788C**

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Sa. 19.07.2025, 15:00 – 17:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Lampennest
EUR 5,00

Wanderung

Fledermauswanderung – Fledermäuse live bei der Jagd verfolgen

Begeben Sie sich zur Dämmerung zusammen mit Stefan Kees mit einem Ultraschall-Detektor auf Fledermausjagd und lauschen den Jägern der Nacht. Dies sind Geräte, welche die hohen Rufe der Fledermäuse für uns Menschen hörbar machen können. Während der Führung erfahren die Teilnehmenden Wissenswertes über die Rolle der Fledermäuse in unserem Ökosystem, ihr Sozialverhalten, ihren Jahresverlauf und, was wir alle zu ihrem Schutz unternehmen können.

Bei Regen muss die Fledermauswanderung leider ausfallen.

Die Veranstaltung eignet sich auch für junge Menschen ab dem Alter von 6 Jahren in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.

● **Kurs 9788D**

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Sa. 30.08.2025, 20:30 – 22:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Netzbachweiher
EUR 5,00

Familienwanderung

Urwaldführung für Klein und Groß

In einer generationsübergreifenden Urwaldführung nähern wir uns (spielerisch) dem Lebensraum (Ur-)Wald und den aktuellen ökologischen Fragestellungen. *Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und Trittsicherheit auf den Urwaldpfaden ist erforderlich.*

● **Kurs 9789**

Helena Stein, Revierleiterin, Urwaldrevier

Do. 17.04.2025, 15:30 – 17:30 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. «

Treffpunkt: Innenhof der Scheune
Neuhaus
gebührenfrei

ERNÄHRUNG UND KOCHEN

Abendkurs

Indische Küche – vegetarisch

In diesem Kurs lernen Sie die Vorzüge vegetarisch-ayurvedischer Ernährungsweisen kennen. Die Kursleiterin stellt eigene Koch-Kreationen vor: indisch-vegetarische/vegane und auch europäische Gerichte indisch verfeinert; mit Gemüse, Nudeln, Reis, indischem Fladenbrot und Naan.

● Kurs 9790

Ratna Brokate, Hobbyköchin

Do. 22.05.2025, 18:00 – 22:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Hauerstr. 32A, Lehrküche
EUR 18,00 (zzgl. EUR 18,00 für die Lebensmittel, die bar vor Ort zu entrichten sind)

Abendkurs

● Kurs 9790A

Ratna Brokate, Hobbyköchin

Do. 12.06.2025, 18:00 – 22:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Hauerstr. 32A, Lehrküche
EUR 18,00 (zzgl. EUR 18,00 für die Lebensmittel, die bar vor Ort zu entrichten sind)

Abendkurs

La dolce Vita auf den Teller – Kochen wie in Italien

Leckere Sommergerichte aus dem Italienurlaub? In diesem Kurs werden einige schmackhafte Klassiker nachgekocht! Bei einem gemütlichen Aperitif werden der Speiseplan besprochen und unter fachmännischer Anleitung, bespickt mit Tricks und Tipps aus einer langen leidenschaftlichen Gastronomieerfahrung vier Gänge

zubereitet. Mit passendem, wohlschmeckendem Wein wird gemeinsam diniert. Natürlich darf das „dulcis in fundo“, die Nachspeise, nicht fehlen.

● Kurs 9791

Giovanni Romano, Gastronom

Sa. 29.03.2025, 18:00 – 22:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Hauerstr. 32A, Lehrküche
EUR 18,00 (zzgl. EUR 18,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

● Kurs 9791A

Giovanni Romano, Gastronom

Do. 17.07.2025, 18:00 – 22:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Hauerstr. 32A, Lehrküche
EUR 18,00 (zzgl. EUR 18,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Viva la Pasta

Spaghetti, Tagliatelle, Gnocchi, Tortellini, Ravioli. Heute begehen wir alle kulinarischen Sünden als gäbe es kein Morgen! Wer hat noch nie einen „Tris di Pasta“ im Ristorante bestellt, um möglichst viele leckere Nudelgerichte kosten zu können? Wir zaubern drei verschiedene davon, begleitet mit passendem Wein, abgerundet mit einer süßen Nachspeise.
Viva la Pasta! Das Leben ist schön!

● Kurs 9792

Giovanni Romano, Gastronom

Sa. 17.05.2025, 18:00 – 22:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Hauerstr. 32A, Lehrküche
EUR 18,00 (zzgl. EUR 19,00 Lebensmittelkosten, die bar vor Ort zu entrichten sind)

Dozentinnen und Dozenten



GIOVANNI ROMANO

Gastronom und Genussvermittler

» „Kochen ist die Kunst, mit Nahrung Glück zu erschaffen.“

Schon früh brachte mich meine tiefe Leidenschaft für das „Dolce Vita“ zum Kochen und in die Gastronomie. Die Schwerpunkte meiner Kochkurse liegen auf mediterranen Speisen, leckeren Pastagerichten und Risottos, aber auch auf schmackhaften Low-Carb-Menüs. Meine Mission diesbezüglich ist: „Gesund kann auch lecker!“

Die richtige Weinbegleitung vervollständigt den Gaumenschmaus ebenso wie der Espresso zum Schluss. Ein Kochkurs kann ein kurzer Urlaubstrip sein, bei dem das kulinarische Glück mit anderen geteilt werden kann.

Werde ein Teil Deiner eigenen Kochshow! <<

Abendkurs**„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 Lammerichte (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 9793****Giovanni Romano,****Gastronom und Genussvermittler**

Sa. 05.04.2025, 18:00 – 22:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,

Hauerstr. 32A, Lehrküche
EUR 18,00 (zzgl. EUR 19,00 Lebensmittelkosten, die bar vor Ort zu entrichten sind)

Junge vhs**Kochen für Kids**

👤 ab 7 Jahre

Gesunde Ernährung? Die Eltern mal bekochen? Leckeren Pausenschmaus zaubern? Oder gar der Oma einen Kuchen backen? Mit Küchenmeister Giovanni Romano als Dr. Pasta werden alle Grundlagen kennengelernt, um den Kochlöffel schwingen zu können. Leicht, schnell und ungezwungen geht es gemeinsam an den Herd und Ofen. Scharfe Messer werden geschwungen und lachendes Gemüse zerteilt.

● **Kurs 9794****Giovanni Romano,****Gastronom und Genussvermittler**

Sa. 10.05.2025, 17:00 – 19:30 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Hauerstr. 32A, Lehrküche
EUR 13,00 (zzgl. EUR 12,00 Lebensmittelkosten, die bar vor Ort zu entrichten sind)

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 9795****Giovanni Romano, Gastronom**

Sa. 05.07.2025, 18:00 – 22:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Hauerstr. 32A, Lehrküche
EUR 18,00 (zzgl. EUR 19,00 Lebensmittelkosten, die bar vor Ort zu entrichten sind)

Abendkurs**Türkisch kochen mit Gemüse und Hülsenfrüchten**

Hülsenfrüchte waren früher ein Gericht für arme Leute, die sich kein Fleisch leisten konnten. Gemüsegerichte sind im ägäischen- und im Mittelmeergebiet sehr beliebt. Diese werden mit Olivenöl zubereitet. Je nach Art gedünstet oder frittiert und mit Tomaten und Joghurtsoße angeboten.

Bitte Tücher zum Abtrocknen mitbringen.

● **Kurs 9797****Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin**

Mi. 02.04.2025, 18:00 – 22:00 Uhr

**DOZENT (M/W/D) GESUCHT****VORAUSSETZUNGEN**

- Du bist Technikfreak oder Computer-nerd?
- 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

Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Hauerstr. 32A, Lehrküche
EUR 18,00 (zzgl. EUR 20,00 Lebensmittel-
kosten)

Abendkurs

Türkische Teiggerichte – Pide

In diesem Kurs werden aus Hefeteig Pide gezaubert. Sie können geschlossen oder offen zubereitet werden. Im Kurs werden zwei Variationen ausprobiert, vegetarisch (Spinat mit Käse) und mit Fleischfüllung (Hackfleisch und Käse).

Bitte Tücher zum Abtrocknen mitbringen.

● Kurs 9797A

Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin

Mi. 21.05.2025, 18:00 – 22:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Hauerstr. 32A, Lehrküche
EUR 18,00 (zzgl. EUR 18,00 Lebensmittel-
kosten)

PC, TABLET & SMARTPHONE

Nachmittagskurs

Lerntreff rund um PC, Laptop, Smartphone, Apps und Web

Smartphone, Tablet oder Laptop macht nicht was Sie wollen? Sie brauchen eine Orientierungshilfe oder eine fachliche Hilfestellung? Vielleicht finden Sie Ihre Bilder nicht mehr, haben Fragen zu WhatsApp, scheitern bei der Installation von Programmen oder möchten Mails empfangen und schreiben. Diese und andere Anwenderfragen werden in diesem Kurs fachkundig beantwortet. Dabei orientiert sich das Programm stark an den Fragen der Teilnehmer.

Bitte eigenes Endgerät mitbringen.

● Kurs 9798

Torsten Meyer

Mo. + Do. 17:15 – 20:00 Uhr
ab 10.03.2025, 5 Termine
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
18 UST, EUR 47,00

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

● Kurs 9799

Torsten Meyer

Do. 26.06.2025, 18:30 – 20:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock
gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten



TORSTEN MEYER

**Techn. Ingenieur, Ausbilder,
Berufspädagoge**

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



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