



Akademie für Ältere

Programm Frühjahr I Sommer 2026

www.vhs-saarbruecken.de

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken


**REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN**



Wissen wollen –
ein Leben lang:
Die Akademie für
Ältere



VORWORT

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

lebenslanges Lernen ist eine wesentliche Grundlage für ein gutes und gesundes Altern – davon bin ich überzeugt. Denn geistige und körperliche Fitness und die Freude am Entdecken neuer Themen tragen dazu bei, das Leben aktiv und selbstbestimmt zu gestalten.

Deshalb freut es mich, Ihnen das vielfältige Kursangebot der Akademie für Ältere der Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken präsentieren zu können.

Dieses ist speziell auf die Interessen und Bedürfnisse der älteren Generation ausgerichtet und steht allen Interessierten ab 65 Jahren offen. Das Programm bietet Ihnen zahlreiche Möglichkeiten zur Weiterbildung, persönlichen Entwicklung und zur aktiven Freizeitgestaltung. Neben bewährten Kursen in Kunst, Kultur und Sprachen bietet es Ihnen interessante Kooperationsveranstaltungen mit EUROP'age Saar-Lor-Lux e.V. an. Neu im Programm sind Kurse zum gemeinsamen Musizieren, beispielsweise für Blockflöte. Sie verbinden musikalische Freude mit gemeinschaftlichem Erleben.

„Die HerbstGoldenen“ gestalten auch in diesem Semester wieder einen unterhaltsamen Nachmittag in Saarbrücken-Malstatt im Soziokulturellen Zentrum Breite 63. Freuen Sie sich dabei auf Memories und Evergreens! Ergänzt wird das Angebot durch Wanderungen, interessante Lesungen, Fitnesskurse und praxisnahe EDV-Schulungen, die auch den aktiven Austausch und die Freude am gemeinsamen Lernen fördern.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen mit dem neuen Programm!

Ihre

Dr. Carolin Lehberger

Regionalverbandsdirektorin

Inhaltsverzeichnis, allgemeine Informationen	4
Beratung, Service, Standort	5
Anmeldung	6

Inhaltsverzeichnis

• Kooperationsveranstaltungen mit Europ'age Saar-Lor-Lux e.V.	8
• Verbraucherschutz	12
• Zeitgeschehen	15
• Philosophie	16
• Persönliche Lebenswege	17
• Literatur & Film	19
• Musik/Singen/Theater	22
• Fotografie	25
• Kreativität	26
• Kunstgeschichte	27
• Sprachen	32
• Gesundheit und Bewegung	39
• EDV und Kommunikationstechnik	54

Allgemeine Informationen

- Mitglied werden können alle, die Interesse an unserem Programm haben und mindestens 65 Jahre alt sind.
- Für An- und Abmeldungen sind die im derzeit gültigen vhs-Programm abgedruckten Bedingungen verbindlich.
- Detaillierte Informationen zur Anmeldung ab Seite 6.

Gut zu wissen:

Ein Großteil der Kurse ist gebührenfrei – es wird lediglich ein Mitgliedsbeitrag in Höhe von 75,00 EUR pro Semester erhoben. Etwaige zusätzliche Gebühren sind im Programm entsprechend vermerkt. Ausgewählte Kurse und Kooperationsveranstaltungen sind von dieser Regelung ausgenommen.

Beratung und Information

Anmeldung und Service



Franziska Bartosch
Pädagogische Mitarbeiterin
 Rathaus-Carré
 Gerberstraße 2
 66111 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4339
 Fax 0681 506-4390
franziska.bartosch@rvsbr.de



Martina Müller
Sachbearbeiterin
 Rathaus-Carré
 Gerberstraße 2
 66111 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4318
 Fax 0681 506-4390
martina.mueller@rvsbr.de



ANMELDUNG AKADEMIE FÜR ÄLTERE

Wie können Sie sich anmelden?

Persönliche Anmeldung

vhs Regionalverband Saarbrücken
Zentraler Service – Zimmer 1
Altes Rathaus
Schlossplatz 1
66119 Saarbrücken

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Mi.	08:00 bis 17:00 Uhr
Do.	08:00 bis 18:00 Uhr
Fr.	08:00 bis 15:00 Uhr

Anmeldung per Post I Fax

Vordruck im Gesamtprogramm auf Seite 11.

Anmeldung per E-Mail I Internetanmeldung

Unter Angabe Ihrer vollständigen Adresse per E-Mail an vhsinfo@rvsbr.de oder unter www.vhs-saarbruecken.de

Unsere Bankverbindung:

Sparkasse Saarbrücken

IBAN: DE08 5905 0101 0000 0006 53

BIC: SAKS DE 55

Kontoinhaber: Regionalverband Saarbrücken

Zahlungsmöglichkeiten

- **per Barzahlung/EC-Zahlung**
innerhalb einer Woche nach Anmeldung im
Zentralen Service der vhs
- **per Überweisung**
innerhalb einer Woche nach Anmeldung
- **per Lastschrift**
bitte das Lastschriftmandat unterzeichnen und
per Post/Fax/Mail an die vhs schicken bzw. im
Zentralen Service abgeben.

Vorankündigung/Prenotification

Wir informieren per Mail oder Brief 14 Tage vor dem Einzug der Lastschrift von Ihrem Konto. Die gesetzliche Widerspruchsfrist, in der Sie ohne Angabe von Gründen einer Abbuchung widersprechen können, beträgt 8 Wochen.

Kennnummer für die Semestergebühr: 1600

Bitte geben Sie zusätzlich die Nummern der Kurse an, für die Sie sich anmelden wollen.

Semesterbeginn:

Montag, 09.03.2026



VERANSTALTUNGEN IN KOOPERATION MIT EUROP'AGE SAAR-LOR-LUX E. V.

Die vhs Regionalverband Saarbrücken arbeitet eng mit dem Verein EUROP'age Saar-Lor-Lux e. V. zusammen. Diese Veranstaltungen sind in ihrer Teilnehmerzahl begrenzt. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen & Anmeldung unter: EUROP'age e. V., Fon: 0681 88378623 oder 0173 6983977, Mail: info@europ-age.eu

Vortrag

Entzündungen lindern mit entsprechender Ernährung

● Kurs 1601A

Judith Giese, Dipl. Oecotrophologin, Ernährungsberaterin DGE

Mi. 04.03.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

gebührenfrei

Vortrag

Digit-Stammtisch für Ältere: Smartphone, Tablet (Android), Laptop, PC (Windows 11)

● Kurs 1601L

Franziskus Sauer

Di. 15:30 – 17:00 Uhr

ab 10.03.2026, 12 Termine

Altes Rathaus, Raum 17

gebührenfrei

Gesprächskreis

Gesprächskreis Französisch – Mitmachen leicht gemacht

● Kurs 1601J

Esther Ribic

Do. 10:00 – 11:30 Uhr

ab 12.03.2026, 5 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

gebührenfrei

Gesprächskreis

Gesprächskreis in französischer Sprache

- Kurs 1601I

Suzanne Toussaint

Mi. 10:30 - 12:00 Uhr

ab 18.03.2026, 11 Termine

Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge

gebührenfrei

Vortrag

Crashkurs „KI für jedermann – Chancen, Risiken und alltagsnahe Anwendungsmöglichkeiten

- Kurs 1601B

Marco Weber, Koordination Demenzarbeit DEMENZ-Verein im Köllertal e. V.

Do. 19.03.2026, 15:00 – 18:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

gebührenfrei

Vortrag

Mobilität und Bewegung im Alter

- Kurs 1601K

Christopher Reichardt

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 23.03.2026, 2 Termine

vhs-Zentrum, Saal 1 OG

gebührenfrei

Zusatzveranstaltung:

Montag, 30.03.26, 18:00 Uhr

Führung in der Praxis für Ergotherapie & Physiotherapie,

Zeringerstr. 7 in Saarbrücken

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Workshop

Träumen, kreativ und glücklich sein – Solarkugeln farblich gestalten

- Kurs 1601C

Heike Altpeter

Mi. 15.04.2026, 14:00 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1 OG

gebührenfrei (Eigenanteil für Material: 13,00 EUR, zahlbar vor Ort)

In Kooperation mit der Fédération Seniors Moselle

Workshop

SeniorInnen Sport-Wettbewerb in Saarbrücken (Mini-Olympiaden)

● Kurs 1601D

EUROP'age e. V.

Di. 28.04.2026

gebührenfrei

In Kooperation mit der Europa Union Saar und
JEF (Junge europäische Föderalisten)

Diskussionsveranstaltung

Europäischer Tag der Solidarität zwischen den Generationen

● Kurs 1601G

EUROP'age e. V.

Mi. 29.04.2026, 18:00 – 20:00 Uhr

gebührenfrei



Exkursion

Région Grand-Est mit Reims in der Champagne

- Kurs 1601E

EUROP'age e. V.

Do. – Fr. 14.05. – 15.05.2026

gebührenfrei

Vortrag

Was tun für Demenz-Vermeidung?

- Kurs 1601M

Prof. Dr. Rosa Adeline Fehrenbach, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Geriatrie

Mi. 10.06.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Schlosskeller, Saarbrücker Schloss

gebührenfrei

Vortrag mit Verkostung

Könnte mir bitte jemand das Wasser reichen? Was uns Mineralwasser wirklich schenkt

- Kurs 1601F

Armin Schönenberger, zert. Wassersommelier/staatl. geprüfter Gastronom

Mi. 01.07.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

gebührenfrei (3,00 EUR Kostenbeteiligung, zahlbar vor Ort)



VERBRAUCHERSCHUTZ

In Kooperation mit der Betreuungsbehörde des Regionalverbandes Saarbrücken

Vortrag

Vorsorgevollmacht und Betreuung

Informationsveranstaltung der Betreuungsbehörde des Regionalverbandes zu den Themen Vorsorgevollmacht und Betreuungsrecht: Was bedeutet rechtliche Betreuung und wem hilft sie? Wie kann ich selbst bestimmen, wer für mich entscheiden soll, wenn ich es selbst nicht mehr kann?

● Kurs 1605

Betreuungsbehörde des Regionalverbandes Saarbrücken

Mi. 11.03.2026, 14:00 – 16:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

gebührenfrei



Vortrag

Ratgeber Rentensteuer

Sie haben bei den hochkomplizierten Steuerregeln den Überblick verloren? Viele neue Steuervorteile, auch für Ruheständler und aktive Arbeitnehmer, bergen eine Menge Steuersparpotential. Bei dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung. Sie erfahren mehr über alle Steuererleichterungen wie Werbungskosten, Sonderausgaben, Altersentlastungsbetrag etc. Auch die wichtigen Fristen werden genau erläutert. Sie bekommen fachliche Unterstützung zum Ausfüllen der komplexen Formulare. Aktuelle gesetzliche Neuerungen (z. B.: energetische Gebäudesanierung, Wachstumschancengesetz, Energiepreispauschale, Doppelbesteuerung, ...) sind lohnendes Wissen. Der Kurs endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

● Kurs 1606

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

Mo. 04.05.2026, 17:00 – 19:15 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

gebührenfrei

● Kurs 1609A

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

Mi. 02.09.2026, 17:00 – 19:15 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

gebührenfrei

Vortrag

Der Übergang in die gesetzliche Rente: Was ändert sich finanziell? Was ändert sich finanziell, wenn die Rente beginnt? Der Kurs gibt einen verständlichen Überblick über die Struktur der Alterssicherung in Deutschland und die wichtigsten Einflussfaktoren auf die Rentenhöhe. Sie erfahren, wie sich die eigene Rente einschätzen lässt und welche finanziellen Veränderungen im Ruhestand typisch sind. Ideal für alle, die sich erstmals mit dem Thema Rente befassen und ihre finanzielle Zukunft besser verstehen möchten.

● Kurs 1607

Malte Scherpelz

Mo. 27.04.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

Vortrag

Mein Geld im Ruhestand – gut vorbereitet in die neue Lebensphase

In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie Ihre finanzielle Situation beim Eintritt in den Ruhestand vorausschauend planen können: Welche Einnahmen stehen Ihnen zur Verfügung? Welche Ausgaben verändern sich und worauf sollten Sie achten, damit das Geld reicht? Wir prüfen gemeinsam typische Kostenfallen im Alter, erstellen anhand von Fallbeispielen eine einfache Haushaltsübersicht und zeigen Wege auf, wie Sie finanzielle Engpässe vermeiden. Der Kurs richtet sich an alle, die den Übergang in den Ruhestand aktiv gestalten wollen und ihre Finanzen im Griff behalten möchten.

● **Kurs 1608**

Malte Scherpelz

Mo. 04.05.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

Vortrag

Wenn die Rente knapp wird – Unterstützung bei finanziellen Engpässen im Alter

Was tun, wenn das Geld im Ruhestand knapp wird? In dieser Veranstaltung erfahren Sie, welche staatlichen Unterstützungsleistungen Ihnen zustehen, wie Sie Ihr Budget überprüfen und Ausgaben gezielt senken können. Außerdem erhalten Sie Informationen zur kostenlosen Schuldnerberatung und dazu, wie ein Leben mit Schulden trotzdem gelingen kann.

● **Kurs 1609**

Malte Scherpelz

Mo. 01.06.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

Vortrag

Straftaten zum Nachteil von Senioren

Der Vortrag der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle beantwortet die Frage „Wie kann ich mich im Alter schützen?“. Enkeltrick, falsche Polizeibeamte, Gewinnversprechen, Trickdiebstahl an der Haustür, Geldwechseltrick oder auch KI (Künstliche Intelligenz) ... – die Phantasie der Straftäter scheint nahezu unerschöpflich zu sein. Bei dem Vortrag werden diese und andere Methoden veranschaulicht. Ebenso geht es um die Minimierung des Risikos, selbst zum Opfer zu werden. Gerne kann auch die Thematik „Sicherheit im Straßenverkehr“ mit angesprochen werden.

● Kurs 1815

Patrick Rubeck, Landespolizeipräsident

Mi. 10.06.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

gebührenfrei

ZEITGESCHEHEN

Vormittagskurs

„Bildung“ – Alles, was Mann/Frau wissen muss!

Professor Dietrich Schwanitz, der „Chefkritiker der deutschen Hochschulpolitik“ trug „Alles, was man wissen muss“ mit Witz und Verstand in einem einzigen dicken Buch zusammen. Gehen Sie mit mir auf eine intellektuelle Vergnügungsreise, lassen Sie sich von mir – unterlegt mit anschaulichen Bildbeispielen – durch den Bildungsschmöcker führen und erleben Sie, wie spannend und vergnüglich all das ist, was Mann/Frau wissen sollten. Im kommenden Semester geht es darum, welche Werke der europäischen Literatur Mann/Frau kennen sollte.

● Kurs 1611

Dr. phil. Heribert J. Leonardy, Kulturwissenschaftler

Mo. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 09.03.2026, 8 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

gebührenfrei

Vormittagskurs

Gesprächskreis zum aktuellen Zeitgeschehen

Zeitgeist, Mode, Mainstream, Nachrichten, Fake News ... Eine Fülle von Informationen wirken auf unser Leben und beeinflussen es. Sich damit auseinanderzusetzen ist eine Herausforderung, der sich jede/jeder Einzelne gegenüberstellt. Einen eigenen Standpunkt zu entwickeln, ihn im gemeinsamen Gespräch zu bestäti-

AKADEMIE FÜR ÄLTERE

gen oder auch zu verändern, ist ein stetiger Prozess, der erheiten, aber auch nachdenklich stimmen kann.

● Kurs 1610

Ulf Bächle

Di. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 10.03.2026, 12 Termine

Altes Rathaus, Raum 6

gebührenfrei

PHILOSOPHIE

Nachmittagskurs

Unter Philosophinnen – Eine philosophische Reise mit und für Frauen

Denken Frauen anders? Das wollen wir herausfinden, indem wir Denkerinnen aufspüren, die in der fast ausschließlich von Männern beherrschten Geschäftswelt der Philosophie bestenfalls ein Schattendasein führen konnten. Ganz unter Frauen wollen wir uns im ungezwungenen Gespräch darüber austauschen, inwieweit eine Reise durch die Gedankenwelt von Frauen in der Philosophie auch eine Reise zu uns selbst und unseren Themen ist. Drehen wir den Spieß doch einmal herum und erlauben wir uns mit einem Augenzwinkern, Männer in den Schatten zu stellen.

● Kurs 1614

Gisela Platz

Mi. 17:00 – 18:30 Uhr

ab 18.03.2026, 8 Termine

Altes Rathaus, Raum 8 Literatlounge

gebührenfrei

Vormittagskurs

Philosophischer Lesekreis

Für die Philosophie waren die Aufklärung und das 19. Jahrhundert große, begeisternde Zeiten. Wir wollen in unserem Lesekreis an ihrer Aufbruchsstimmung angesichts der neuentdeckten Möglichkeiten des menschlichen Geistes teilhaben. Grundlage des Lesekreises sind ausgewählte Texte aus dem Reclam-Band „Philosophisches Lesebuch“ (14085) aus den Bereichen „Philosophie der Aufklärung“ und „Philosophie im 19. Jahrhundert“. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

● **Kurs 1615**

Ewald Speicher, M.A., Philosoph und Informatiker

Do. 10:00 – 11:30 Uhr

ab 12.03.2026, 10 Termine

Altes Rathaus, Raum 5

gebührenfrei

PERSÖNLICHE LEBENSWEGE

Nachmittagskurs

Mein Lebenshaus hat viele Räume

„Mein Lebenshaus hat viele Räume“, so lautet der Titel eines Buchs von Susanne Hofmeister (Kösel, 3.Auflage 2023). In dem Kurs wollen wir einen wohlwollenden Blick auf unsere bisherige Biografie werfen, schauen, was war, was uns beim Wachsen geholfen hat, aber auch mit welchen persönlichen Schicksalsschlägen wir uns vielleicht auseinandersetzen mussten. Viele von Ihnen gehören der sogenannten Boomer Generation an, über die derzeit gesellschaftlich und politisch viel diskutiert wird. Im Kurs wollen wir nicht über einen Kamm scheren. Vielmehr individuell und wertschätzend auf unsere Biografien schauen. Gemeinsames im gesellschaftlichen Kontext verstehen lernen, Individuelles begreifen, innere Ordnungen spüren, mögliche Gesetzmäßigkeiten erkennen, aus dem, was vergangen ist, Kraft und neue Entwicklungsimpulse für das Jetzt und das Morgen sammeln. In der Biografiearbeit können wir mit unterschiedlichen kreativen Methoden arbeiten, die Sie kennenlernen und anwenden können. Vorerfahrungen sind nicht nötig. Im Kurs wird das Verschwiegenheitsprinzip gelten, damit Sie sich mit Ihrer Offenheit in einem geschützten Rahmen fühlen können.

● **Kurs 1663**

Christiane Theis, Pädagogin

Do. 05.03.2026, 14:00 – 16:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge

gebührenfrei

Nachmittagskurs

Mein Leben – meine Geschichte – Autobiografisches Schreiben

„Ich erinnere mich ...“ So könnte ein Text in diesem Kurs beginnen. Und dann fügen sich Ereignisse, Menschen, Orte oder Zeitgeschehen aus unserer Kindheit und Jugend ein. Dazu gibt es inspirierende Schreibübungen, die Arbeit mit biografischem Material wie z. B. Fotos oder Briefen und Tipps, wie die eigene

Dozentinnen und Dozenten



ULF BÄCHLE
*Dozent für Literatur und
Zeitgeschehen*

» Seit mehr als vierzig Jahren beschäftige ich mich mit kulturellen, literarischen und bildungspolitischen Themen. Dabei bereitet es mir immer wieder eine große Freude, mich auch unterschiedlichen Perspektiven vielfältiger Themenbereiche zu nähern. Als Organisator, Veranstalter und Dozent war und ist es mir immer ein Anliegen, mit Interessierten gemeinsam Zugänge zu Literatur und Kultur – zu alternativen Welten – zu finden. So ist für mich meine Lehr- und Dozententätigkeit mehr als nur die Weitergabe von Information und Wissen. Ich lade ein zu gemeinsamen Entdeckungsreisen in Kultur, Sport und Sprache. «

Geschichte auch für andere LeserInnen interessant gestaltet werden kann. Gerne können die Texte auch mit der Gruppe als erstem Publikum geteilt werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte Stift und Papier mitbringen.

● **Kurs 1616**

Stefanie Mohra

Do. 14:30 – 16:30 Uhr

ab 19.03.2026, 6 Termine

Altes Rathaus, Raum 6

gebührenfrei

LITERATUR & FILM

Wochenendkurs

Lesecafe am Samstag: Biografische und Autobiografische Literatur

Sie interessieren sich für die Lebenserfahrungen von anderen Menschen? Dabei geht es Ihnen nicht nur um Prominente, die sogenannte Autobiografien über sich veröffentlichen lassen, sondern auch um Frauen und Männer, die authentisch Themen aus ihrem eigenen Schicksal und Leben betrachten. Dies kann in verschiedenen literarischen Formaten geschehen, z. B. auch in autobiografisch geprägten Romanen. Wir werden zu jedem der fünf Termine ein ausgewähltes Buch gelesen haben und darüber sprechen, Passagen vorlesen und eventuell Bezüge zu unserem eigenen Leben herstellen. Am ersten Termin sprechen wir über: Eva Jantzen, Merith Niehuss, Das Klassenbuch, Geschichte einer Frauengeneration, Rowohlt 1994

● **Kurs 1619**

Stefanie Mohra

Sa. 14.03.2026, 11.04.2026, 09.05.2026, 13.06.2026, 04.07.2026

jeweils 11.00 – 13.00 Uhr

Rathaus-Carré, Seminarraum 3

gebührenfrei

Vormittagskurs

Literaturkreis

Literatur lesen geht weit über eine bloße Faktenvermittlung hinaus. Lesen vermittelt uns Entspannung und Erbauung. Lesen wird zum Erlebnis. Lesen erschließt und eröffnet uns neue, andere Welten. Der Literaturkreis ist ein Gesprächskreis, in dem wir unsere Leseerlebnisse kommunizieren und teilen können. Gerade diese Möglichkeit des Austausches eröffnet neue Perspektiven, die wir vielleicht alleine nicht erkennen würden. Hierzu bietet

der Literaturkreis Gelegenheit. Literaturwünsche, die besprochen werden sollen, können gerne eingebracht werden.

● Kurs 1617

Ulf Bächle

Do. 10:45 – 12:15 Uhr

ab 12.03.2026, 7 Termine

Altes Rathaus, Raum 6

gebührenfrei

Lesung

Kunst und Natur – Lesestunde mit Texten und Gedichten von Rainer Maria Rilke

Rainer Maria Rilke (1875–1926) gilt als einer der größten Dichter des 20. Jahrhunderts. In diesem Jahr würde er seinen 150. Geburtstag feiern. In seinen Gedichten thematisierte Rilke existentielle Fragen des Lebens. Anlässlich Jubiläums, wird im Jagdschloss Karlsbrunn im Hochzeitszimmer zu einer „Lesestunde“ eingeladen bei der die Stellung des Dichters zur Kunst im Mittelpunkt stehen wird. Zur Sprache kommen Texte von Rainer Maria Rilke die sich mit der Annäherung an die Natur aus Sicht des Künstlers und der Künstlerin widmen. KünstlerIn zu sein bedeutet bei Rilke sich vor allem auf die Suche zu begeben und wenn immer möglich dabei die Natur zu erfassen ... „um sich selbst irgendwo in ihren Zusammenhang einzufügen“. In den drängenden Fragen wie wir Leben sinnvoll gestalten und unseren einzigartigen Lebensraum Erde zukunftsfähig bewahren können, bekommen die Gedanken des Dichters in der Gegenwart eine aktuelle Relevanz.

● Kurs 1618A

Peter Michael Lupp, ehem. Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken

Di. 10.03.2026, 17:00 – 18:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge

EUR 5,00

Lesung

Johann Wolfgang von Goethe in Saarbrücken

Lesestunde mit Texten und Gedichten von Johann Wolfgang von Goethe anlässlich seines Aufenthaltes in Saarbrücken im Jahre 1770. Vom 22. Juni bis 06. Juli 1770 verweilte Johann Wolfgang von Goethe in Saarbrücken und schilderte vier Jahrzehnte später in seinem Opus „Dichtung und Wahrheit“ u. a. diesen erlebnisreichen Aufenthalt. Daran möchte die Lesestunde mit ausgewählten Texten erinnern. Dabei wird zur Sprache kommen, dass Goethe, wie kein zweiter Autor, Wissenschaft, Kunst, Kultur und Natur in

einen Zusammenhang gestellt hat und ein äußerst wandlungsfähiger Künstler war.

● **Kurs 1618**

Peter Michael Lupp, ehemaliger Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken

Di. 17.03.2026, 17:00 – 18:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 8 Literatlounge

EUR 5,00



FilmReif – Kino für Menschen in den besten Jahren

FilmReif soll Menschen in den besten Jahren und denen, die sich – unabhängig vom Lebensalter – in den besten Jahren fühlen, schöne Filmlebnisse vermitteln und die Möglichkeit bieten, soziale Kontakte zu erhalten, zu vertiefen und auch neu knüpfen zu können. Pro Monat werden zwei bis drei Filme im Filmhaus und ein Film im Kino 8 ½ zum Preis von **5,00 €** angeboten. Für diese Kooperationsveranstaltungen wird **keine** zusätzliche Semestergebühr erhoben.

Vor der Filmvorführung werden Kaffee und Gebäck, manchmal auch Kuchen angeboten.

Ticketvorverkauf und Reservierungen:

Landeshauptstadt Saarbrücken

Filmhaus | Mainzer Straße 8 | 66111 Saarbrücken

0681/905 4800 | filmhaus@saarbruecken.de

www.filmhaus.saarbruecken.de

Filmvorführungen im Filmhaus Saarbrücken

Fanny

Mo. 09.03.2026, 15:00 Uhr

Ganzer Halber Bruder

Mo. 23.03.2026, 15:00 Uhr

Monsieur Robert kennt kein Pardon

Mo. 06.04.2026, 15:00 Uhr

Die progressiven Nostalgiker

Mo. 20.04.2026, 15:00 Uhr

MUSIK / SINGEN / THEATER

Vormittagskurs

Singen kennt kein Alter – Stimmbildung

In diesem Kurs lernen Sie mithilfe von Stimmübungen und einer erfahrenen Gesangspädagogin Ihre Stimme gesund und kraftvoll zu nutzen. Sei es beim Sprechen oder Singen.

Einsteiger willkommen!

● Kurs 1621

Austeja Pezelyté

Di. 10:00 – 10:45 Uhr

ab 10.03.2026, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 4 OG

gebührenfrei

Vormittagskurs

Singen kennt kein Alter

Bekannte Liederschätze – neue Melodien – Stimmbildung – Körperaktivität

Sie genießen das gemeinsame Singen in lockerer Atmosphäre? Dann sind Sie genau richtig. Das gemeinsame Singen entspannt den Körper, die ganzheitliche Körperaktivität sowie die Kommunikation untereinander werden gestärkt. Spielerische Stimmbildungsübungen tragen zur Erhaltung der Stimmgesundheit und zum Ausbau des Stimmklangs bei. Thematischer Schwerpunkt sind abwechslungsreiche Lieder, sowohl Altbekanntes, als auch Neues. Keine Voraussetzungen erforderlich, lediglich die Lust am Singen!

● Kurs 1620

Austeja Pezelyté

Di. 10:45 – 12:15 Uhr

ab 10.03.2026, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 4 OG

gebührenfrei

Nachmittagskurse

Die Herbstzeitlosen – Theater für Junggebliebene

Tauchen Sie in die Welt des Theaters ein. In einem geschützten Raum spielerisch gemeinsam an unterschiedlichen Rollen arbeiten. Spaß an der Darstellung entwickeln, Freude am Erkunden neuer Rollen, die man schon immer mal ausfüllen wollte. Was wir gemeinsam auf die Bühne bringen, entscheidet sich während des Kurses. Für dieses ambitionierte Projekt konnten wir den bekannten Schauspieler und Regisseur Bob Ziegenbalg gewinnen.

Bob Ziegenbalg war langjähriger, künstlerischer Leiter des Kinder- und Jugendtheaters überzwerg. Unter seinem Einfluss entwickelte sich das 1978 gegründete überzwerg zum größten professionellen Kinder-, Jugend- und Familientheater im Saarland und in Rheinland-Pfalz.

● **Kurs 1622**

Bob Ziegenbalg

Di. 13:15 – 16:15 Uhr

ab 10.03.2026, 14 Termine

Schlosskeller, Saarbrücker Schloss

EUR 60,00

In Kooperation mit dem
Soziokulturellen Zentrum
Saarbrücken-Malstatt

BREITE63

DAS SOZIOKULTURELLE ZENTRUM IN SAARBRÜCKEN-MALSTATT

Konzert

Die HerbstGoldenen: Memories & Evergreens

Wir feiern den Sommeranfang mit Memories und Evergreens.

Schöne Erinnerungen beleben unser Gedächtnis und erwecken die Lebenslust und Lebensfreude. Neben stimmungsvollen Schlagern und zauberhaften Evergreens präsentieren die HerbstGoldenen einen Reigen bekannter Poesie, berührender Geschichten und herzerfrischender Sketche. Lassen Sie sich verzaubern und erinnern Sie sich an die schönen Momente des Lebens. Die HerbstGoldenen laden Sie dazu herzlich ein.

● **Kurs 1623**

**Doris Seiler, Mitglied „Die HerbstGoldenen“ / Vera Hewener, Gesamt-
leitung „Die HerbstGoldenen“**

Fr. 12.06.2026, 15:00 – 18:00 Uhr

Soziokulturelles Zentrum Saarbrücken-Malstatt, Breite Straße 63
gebührenfrei

Platzreservierungen unter

Fon 0681 94757290, Fax 0681 59097898,
soziokulturelleszentrum@zbb-saar.de.

Vormittagskurs

Zurück zur Flöte

Haben Sie früher Sopran- oder Altblockflöte gespielt? Liegt Ihr Instrument noch im Schrank – und vielleicht auch ein wenig der Wunsch, es wieder einmal in die Hand zu nehmen? Dann ist jetzt die Gelegenheit!

Wir laden Sie herzlich ein, ihre musikalischen Kenntnisse aufzufrischen und gemeinsam im Blockflöten-Ensemble zu spielen.

Dozentinnen und Dozenten



BOB ZIEGENBALG
*Schauspieler, Regisseur,
Dozent für Schauspiel,
Regie, Theaterpädagogik*

» Bob Ziegenbalg ist Schauspieler, Regisseur und war über viele Jahre Künstlerischer Leiter des überzwerg-Theater am Saarbrücker Kästnerplatz. Unter seinem Einfluss entwickelte sich das 1978 gegründete überzwerg zum größten professionellen Kinder-, Jugend- und Familientheater im Saarland und in Rheinland-Pfalz. Seit über 40 Jahren steht Bob Ziegenbalg auf der Bühne, als Solist wie im Ensemble, und inszenierte in dieser Zeit parallel unzählige Schauspielproduktionen – für Kinder und ein erwachsenes Publikum. Außerdem ist er ein bundesweit gefragter Dozent für Schauspiel, Regie, Theaterpädagogik und das Schulfach „Darstellendes Spiel“. «

Ganz gleich, wie lange es her ist – mit ein wenig Übung, Freude an der Musik und in guter Gemeinschaft finden viele schnell wieder hinein. Es geht nicht um Perfektion, sondern um gemeinsames Musizieren, Freude und neue Klänge. Ob leichte mehrstimmige Stücke, Kanons oder bekannte Melodien – wir gestalten das Repertoire nach den Möglichkeiten der Teilnehmenden.

● **Kurs 1624**

Dr. Christel Weins, Logotherapeutin

Fr. 11:00 – 12:30 Uhr

ab 20.03.2026, 8 Termine

Altes Rathaus, Raum 8 Literatlounge
gebührenfrei

FOTOGRAFIE

Vormittagskurs

Fotografie. Von der Bildidee zur Präsentation.

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene, also an alle, die mehr wollen, als knipsen. Im Vordergrund steht die Arbeit an Projekten und der Austausch in der Gruppe. Die grundlegende Funktionsweise jeder Kamera kennenzulernen, wird uns helfen, mit diesem Werkzeug kreativumzugehen. Licht und Schatten, Schärfe und Unschärfe, Farben und Grauwerte, Bildausschnitte und Perspektiven sind wesentliche Gestaltungsmittel der Fotografie, deren geschickten Einsatz wir üben wollen, um die gewünschte Bildaussage „auf den Punkt zu bringen“. Für fotografische Qualität gibt es – je nach Verwendung – unterschiedliche Maßstäbe. Wir werden uns darüber anhand von Werken prominenter Fotografinnen austauschen. Heutzutage ist die Fotografie weitgehend digital. Deshalb wollen wir uns mit Computer und Bildbearbeitungssoftware vertraut machen, um die aufgenommenen Bilder unseren Vorstellungen entsprechend zu entwickeln. Zu gesondert bekannt gegebenen Terminen werden wir Fotoausstellungen besuchen.

● **Kurs 1625**

Thomas Roessler, hauptamtlicher pädagogischer Mitarbeiter

Do. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 12.03.2026, 14 Termine

Altes Rathaus, Raum 16
gebührenfrei

KREATIVITÄT

Nachmittagskurs

Malen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Sie lernen den Umgang mit Techniken wie Aquarell, Guache, Pastellkreide, Acryl. In jedem Semester gibt es neue thematische Schwerpunkte: Farbmischen mit den drei Grundfarben, Bildaufbau, Expression von Formen, Bildthemen.

Alle Teilnehmenden werden zur individuellen Weiterentwicklung angeregt und gefördert.

● Kurs 1626

**Arne Menzel, Dipl. Künstler, Meisterschüler von Prof. Winter,
Doz. an der HTW**

Mi. 14:00 – 16:15 Uhr

ab 11.03.2026, 14 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

gebührenfrei

Nachmittagskurs

● Kurs 1626A

**Arne Menzel, Dipl. Künstler, Meisterschüler von Prof. Winter,
Doz. an der HTW**

Do. 14:00 – 16:15 Uhr

ab 12.03.2026, 14 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

gebührenfrei

Vormittagskurs

● Kurs 1626B

**Arne Menzel, Dipl. Künstler, Meisterschüler von Prof. Winter,
Doz. an der HTW**

Do. 11:00 – 13:15 Uhr

ab 12.03.2026, 14 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

gebührenfrei

Nachmittagskurs

Bildhauerisches Gestalten in Speckstein oder Alabaster

Die TeilnehmerInnen fertigen Skulpturen eigener Wahl in Speckstein oder Alabaster. Speckstein ist ein leicht zu bearbeitender Stein, der sich angenehm anfühlt und durch Vielfarbigkeit auszeichnet. Der Arbeitsprozess wird individuell betreut. Werkzeug- und Materialkosten fallen an.

● **Kurs 1627**

Barbara Hilgers, Dipl.-Bildhauerin

Termine werden zu Semesterbeginn bekannt gegeben.
gebührenfrei

KUNSTGESCHICHTE

Vormittagskurs

Architektur von der Quelle bis zur Mündung: Saône und Rhône

Flüsse bilden die Lebensadern von Ländern, sie können zugleich wichtige Handelsrouten sein. Die Baukunst, die an ihren Ufern entsteht, zeugt vom Austausch zwischen Menschen: Manchmal entstehen so zauberhafte Kunstlandschaften. Es geht diesmal los mit der Saône, entspringt sie doch in unserer Nähe, im Südwesten der Vogesen. Mit ihr gelangen wir über Chalon und Mâcon bis nach Lyon. Der Rhône folgen wir nun erst stromaufwärts bis zur Quelle im Goms. Danach wird die Reise immer nach Süden gehen, die Ziele heißen dann Avignon und schließlich Arles. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

● **Kurs 1630**

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Mi. 10:45 – 12:15 Uhr

ab 18.03.2026, 14 Termine

Altes Rathaus, Raum 17

gebührenfrei



Dozentinnen und Dozenten



GISELA PLATZ
Dozentin für Philosophie

» Was mir an der Philosophie gefällt: „Sie macht nichts und niemand fertig“. Sie lädt ein zu Offenheit, Beweglichkeit im Denken sowie Achtung vor jedem Leben. Sich nicht mit vorgefertigten Antworten und Meinungen zufriedengeben, sondern mit Neugier unterwegs zu bleiben bei der Suche nach Antworten auf eigene Fragen. So hat mich meine Suche über verschiedene Stationen im In- und Ausland zuletzt ins Saarland geführt, wo ich 23 Jahre lang als Lehrerin im Schuldienst tätig war. Seit 2024 bin ich als Ruheständlerin weiterhin „auf dem Weg“. «

Vortragsreihe: Schlüsselwerke/Epochen

Ein Werk aus Kunstgeschichte oder Archäologie dient als Türöffner, als Schlüssel zum Verständnis von Kunst und Kultur über Epochengrenzen hinweg. Von ihm aus können Fragestellungen oder Rückschlüsse auf andere Werke und Zusammenhänge, auch mit Bezug auf unsere Gegenwart, abgeleitet werden.

Für TeilnehmerInnen der Akademie für Ältere sind diese Veranstaltungen gebührenfrei.

Nachmittagskurs

Der Pergamon-Altar

● Kurs 1631A

Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin

Do. 19.03.2026, 15:30 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00

Nachmittagskurs

Der Palazzo Medici in Florenz

● Kurs 1631B

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Do. 26.03.2026, 15:30 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00

Nachmittagskurs

Caravaggios Emmausmahl

● Kurs 1631C

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Do. 23.04.2026, 15:30 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00

Nachmittagskurs

Der Baldachin – Schlüsselwerk für einen modernen Gebrauchsgegenstand

● Kurs 1631D

Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin

Do. 30.04.2026, 15:30 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00

Nachmittagskurs

Cézannes Bilder der Montagne Sainte-Victoire

● Kurs 1631E

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Do. 07.05.2026, 15:30 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00

Nachmittagskurs

Machhu Pichhu – Terrassen und Architektur ohne Mörtel

● Kurs 1631F

Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin

Do. 21.05.2026, 15:30 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00

Vortragsreihe: Das Material und die Kunst

Diese Reihe nimmt die angewandte Kunst unter die Lupe, wo also Gebrauchswert und Schönheit vereint sind. Die Bandbreite der dazu verwendbaren Materialien ist enorm: Eine kleine Einführung in seine je besonderen Eigenschaften oder Bedingungen, auch in die zur Herstellung oder Bearbeitung notwendigen Werkzeuge, wird in jeder Sitzung stattfinden. Wir fragen danach, wie das Material die Form oder Komposition eines Werkes beeinflusst, wo die Gestaltung Rücksicht darauf nimmt, oder was Materialästhetik sein kann.

Für TeilnehmerInnen der Akademie für Ältere sind diese Veranstaltungen gebührenfrei.

Nachmittagskurs

Chlorit und Speckstein

● Kurs 1632A

Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin

Do. 11.06.2026, 15:30 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00

Nachmittagskurs

Intarsien

● Kurs 1632B

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Do. 18.06.2026, 15:30 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00

Nachmittagskurs

Wasser in der Antike

● Kurs 1632C

Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin

Do. 25.06.2026, 15:30 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00

Nachmittagskurs

Ofenkacheln

● Kurs 1632D

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Do. 02.07.2026, 15:30 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00

Nachmittagskurs

Schilf, Stroh, Gras etc.

● Kurs 1632E

Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin

Do. 09.07.2026, 15:30 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00

Nachmittagskurs

Bilderrahmen

● Kurs 1632F

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Do. 16.07.2026, 15:30 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00

SPRACHEN

Englisch

Vormittagskurs

Englisch für Anfänger – Niveau A1/A2

Der Kurs behandelt die Themen „Arbeit“ und „Familie“. Sie lernen, wie Verben in der 3. Person Singular Präsens in bejahten und verneinten Sätzen gebildet werden. Ein Text beschreibt das Leben der Yanomami in Brasilien und der Amish in den USA und ermöglicht spannende Einblicke in unterschiedliche Lebensweisen. Im Schreibeil erfahren Sie, wie sich durch die Verwendung von Pronomen Wiederholungen vermeiden lassen und ein natürlicher Schreibstil entsteht.

Lehrbücher:

Headway Elementary Student's Book (5th edition) ab Lektion 2

ISBN: 978-0-19-452423-0

Headway Elementary Workbook (5th edition)

ISBN: 978-0-19-452768-2

● Kurs 1640

Beatrix Omlor

Mo. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 09.03.2026, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

Vormittagskurs

Englischkurs A2.2

In Lektion 1 dreht sich alles um das Thema Arbeitsleben. Sie lernen, wann im Englischen das Simple Past und wann das Present Perfect verwendet wird. Während im Deutschen das Präteritum vor allem in der Schriftsprache und das Perfekt überwiegend in der gesprochenen Sprache vorkommt, gelten im Englischen klare Regeln für die Verwendung beider Zeitformen. Darüber hinaus werden bekannte Grammatikthemen wiederholt und gefestigt.

Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.2 – Hybrid Edition

ISBN: 978-3-12-501669-9

● Kurs 1644

Beatrix Omlor

Mo. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 10.03.2026, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

Vormittagskurs

English course B1

In unit 6, you will read about famous children who followed in their parents' footsteps, which provides a lively context for exploring the difference between the Simple Past and the Present Perfect. In the Writing Section, you will compose a short autobiography of Prince Wilhelm. Using helpful text-based prompts, you will learn how to link paragraphs effectively and develop a more coherent and natural writing style.

Books:

Headway Pre-Intermediate Student's Book ISBN: 978-0-19-452769-9

Headway Pre-Intermediate Workbook ISBN: 978-0-19-452914-3

● Kurs 1643

Beatrix Omlor

Mi. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 11.03.2026, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

Vormittagskurs

English refresher course and easy conversation B1/B2

Unit 5 is entitled *Rights and Wrongs*. You will explore what to do in different social situations and how to express yourself politely and correctly by deepening your knowledge of modal verbs. Thorough reading and discussing *The Jar of Pebbles*, you will discover how to find meaning and balance in everyday life. Each lesson begins with a short review of previous topics, because repetition is the key to learning.

Books:

5th Edition Headway Intermediate Student's Book

ISBN: 978-0-19-452915-0

5th Edition Headway Workbook with key

ISBN: 978-0-19-453968-5

● Kurs 1641

Beatrix Omlor

Mi. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 09.03.2026, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten



BEATRIX OMLOR
Dozentin für Englisch

» Was zeichnet gelingenden Sprachunterricht aus? An erster Stelle sehe ich meine Aufgabe darin, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu befähigen, sich mit Muttersprachlern, sei es im Urlaub oder im Beruf unterhalten zu können. Um dieses Ziel zu erreichen, vermittele ich die dafür notwendigen Sprachregeln. Parallel dazu steht das Langzeitprojekt Sprachschatzerweiterung, denn je größer und facettenreicher der Wortschatz wird, desto präziser und differenzierter sind Gespräche und themenbezogene Diskussionen möglich. Nicht weniger wichtig ist mir eine entspannte und freundliche Lernatmosphäre. Die Kooperation steht im Mittelpunkt. Ergänzen sich die angesprochenen Elemente, wird der Besuch eines Sprachkurses eine Reise voller Freude und Anregungen sein. Ich freue mich darauf. «



Vormittagskurs

English course and conversation B2

You will read about the two women living in exotic places, which provides a perfect opportunity to revise the use of the Present Perfect and past tenses in meaningful contexts. Another article explores the environmental impact of single-use plastics, offering a basis for lively discussion and reflection. In the Writing Section, you will learn how to compose an effective letter of complaint, paying attention to tone, structure and appropriate expressions. Books: Headway Upper Intermediate Student's Book (from unit 2)

ISBN: 978-0-19-453969-2

Headway Upper Intermediate Workbook ISBN: 978-0-19-454760-4

● Kurs 1642

Beatrix Omlor

Di. 10:45 – 12:15 Uhr

ab 10.03.2026, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei



Vormittagskurs

English Conversation 1 (Stufe B 2)

Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die auf fortgeschrittenem Niveau ihre Englischkenntnisse üben und vertiefen möchten. Wir arbeiten mit unterschiedlichem Material: aktuelle Ereignisse und Nachrichten, Themen von allgemeinem Interesse, Kurzgeschichten, usw. mit Schwerpunkt auf der Verbesserung des Wortschatzes und der Leichtigkeit der Kommunikation. Bei Bedarf werden Redewendungen und Grammatik aufgefrischt.

● Kurs 1648

Francesca Bertelli

Do. 10:45 – 12:15 Uhr

ab 12.03.2026, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

Abendkurs

English Conversation 1 (Stufe B 2)

Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die auf fortgeschrittenem Niveau ihre Englischkenntnisse üben und vertiefen möchten. Bei Bedarf werden Redewendungen und Grammatik aufgefrischt.

● Kurs 1647

Riccardo Strozzi

Do. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 12.03.2026, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

Vormittagskurs

English Conversation

Wir führen themenbezogene Gespräche und befassen uns mit mittelschweren Texten. Bei Bedarf wird die Grammatik aufgefrischt.

● Kurs 1646

Francesca Bertelli

Do. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 12.03.2026, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

Französisch

Nachmittagskurs

On y va – Französisch für alltägliche Situationen A1.2

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre ersten Französischkenntnisse. Wir üben einfache Gespräche für Alltag und Reisen, wiederholen wichtige Grammatik und erweitern den Wortschatz. Durch klare Erklärungen und Sprechübungen gewinnen Sie Sicherheit und Freude an der Sprache.

● Kurs 1650

Josette Oppermann-Poupon

Di. 15:30 – 17:00 Uhr

ab 10.03.2026, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

gebührenfrei

Nachmittagskurs

Französisch Leichte Konversation A2/B1

Le cours de conversation facile traite de thèmes sociaux, politiques, culturels. Les participants peuvent réanimer leurs connaissances en français. Si besoin est, la grammaire sera expliquée.

● Kurs 1651

Josette Oppermann-Poupon

Mo. 15:40 – 17:10 Uhr

ab 09.03.2026, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

Nachmittagskurs

Französisch Konversation B1

Konversation, Informationen zu Land und Leuten, Texte aus den Medien, Übungen zum Wortschatz, Grammatik nach Bedarf.

● Kurs 1653

Catherine Sicurani

Di. 15:40 – 17:10 Uhr

ab 10.03.2026, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei



Nachmittagskurs

Französisch Konversation B1/B2

Konversation, Informationen zu Land und Leuten, Texte aus den Medien, Übungen zum Wortschatz, Grammatik nach Bedarf.

● **Kurs 1652**

Catherine Sicurani

Mo. 14:00 – 15:30 Uhr

ab 09.03.2026, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

Italienisch

Vormittagskurs

Italienisch für Anfänger (Niveau A1)

In diesem Kurs dreht sich alles um Themen, die für einen Italienurlaub nützlich sind. Am Ende des Kurses können Sie eine E-Mail zur Reservierung einer Ferienunterkunft verfassen und im Hotel eine Reklamation melden. Um über vergangene Erlebnisse sprechen zu können, lernen Sie die Bildung des Passato Prossimo. Im Schreibteil schreiben Sie eine Postkarte in italienischer Sprache nieder und trainieren mit passenden Rollenspielen Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit in typischen Urlaubssituationen.

Lehrbuch:

Con piacere nuovo A1, ab Lektion 5 ISBN: 978-3-12-502202-7

● **Kurs 1655**

Beatrix Omlor

Fr. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 13.03.2026, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

Nachmittagskurs

Italienisch A2/B1

Vertiefung der Grundkenntnisse mit Fokus auf Alltagssituationen. Training von Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben in kommunikativen Unterrichtseinheiten zur sicheren Anwendung der Sprache.

● **Kurs 1656**

Riccardo Strozzi

Fr. 17:30 – 19:00 Uhr

ab 13.03.2026, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

Spanisch

Vormittagskurs

Spanisch für Anfänger (Niveau A1)

Die Lektion „Ciudades y pueblos“ widmet sich dem Thema Städte und Dörfer. Am Ende des Kurses können Sie einen Ort beschreiben, nach dem Weg fragen oder sich erkundigen, wo sich etwas befindet. Grammatikalisch lernen Sie die Bildung und Angleichung der Adjektive sowie die Konjugation der Verben „estar“ und „ir“. In praxisnahen Dialogübungen beschreiben Sie einem Kursteilnehmer den Weg zu einem Ziel. Nachdem der Zahlenraum erweitert wurde, sind Sie außerdem in der Lage, Entfernungen zu verstehen und gezielt nachzufragen.

Lehrbuch: Caminos hoy, Kurs- und Übungsbuch

ISBN: 978-3-12-515871-9

● Kurs 1657

Beatrix Omlor

Fr. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 13.03.2026, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

In Kooperation mit dem Gesundheitsamt und dem Klimaschutzmanagement des Regionalverbandes Saarbrücken

Vortragsreihe „Klimawandel und Gesundheit – Wie schütze ich mich und andere?“

Die Veranstaltungsreihe „Klimawandel und Gesundheit – Wie schütze ich mich und andere?“ beleuchtet, wie sich der Klimawandel auf unseren gewohnten Alltag und insbesondere auf unsere Gesundheit auswirkt. In drei Terminen stehen die Themen Hitze, UV-Strahlung sowie Allergien, Zecken und Mücken im Fokus. Dabei wird auf unterschiedliche Bedarfe von Jung bis Alt eingegangen und Tipps vermittelt, was wir selbst für uns wie auch für unsere Angehörigen aktiv tun können, um gesund zu bleiben. Neben informativen Vorträgen bleibt Zeit für Austausch und Fragen.

Vortrag

Hitze und Gesundheit – Wie komme ich gut durch Hitzewellen?

● Kurs 2712

*Dr. Christina Schumacher/Lisa Wagner, Gesundheitsamt/
Stephan Zander, Klimamanager Regionalverband*

Mi. 10.06.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 3 OG

gebührenfrei

Vortrag

UV-Strahlung – Sommer, Sonne, Hautkrebsprävention

● Kurs 2713

*Dr. Christina Schumacher/Lisa Wagner, Gesundheitsamt/
Stephan Zander, Klimamanager Regionalverband*

Mi. 01.07.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

gebührenfrei

Vortrag

Volkskrankheit Allergie und die kleinen großen Gefahren in der Natur: Zecken und Mücken

● Kurs 2714

*Dr. Christina Schumacher/Dr. Sebastian Symank/Lisa Wagner,
Gesundheitsamt/Stephan Zander, Klimamanager Regionalverband*

Mi. 12.08.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

gebührenfrei

Medizin im Dialog: Expertise vom Winterberg

In Kooperation mit dem Klinikum Saarbrücken und der Stadtbibliothek Saarbrücken

Vortrag

Gut aufgehoben im Darmkrebszentrum

Jedes Jahr erkranken in Deutschland über 55.000 Menschen an Darmkrebs. Eine Erkrankung, die häufiger Männer betrifft. Für eine erfolgreiche Behandlung sind gut vernetzte Strukturen und individuell abgestimmte Therapien entscheidend, wie sie nur in einem sogenannten Darmkrebszentrum angeboten werden. In diesem Vortrag informieren Onkologe und Sektionsleiter Gregg Frost, Dr. Klaus Radecke, Chefarzt der Klinik für Gastroenterolo-

gie, Hepatologie & interventionelle Endoskopie, und Dr. Gregor A. Stavrou, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie sowie Leiter des zertifizierten Darmkrebszentrums, über aktuelle Möglichkeiten der Diagnostik und der multimodalen Therapie. Die drei Fachärzte, die zum interdisziplinären Team des Darmkrebszentrums im Klinikum Saarbrücken gehören, erläutern, warum eine enge Vernetzung und abteilungsübergreifende Zusammenarbeit während der Darmkrebsbehandlung wichtig sind und wann man von einem optimalen Therapiepfad spricht.

● **Kurs 2720**

Gregg Frost, Onkologe und Sektionsleiter/Dr. Klaus Radecke, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie & interventionelle Endoskopie/Dr. Dr. habil. Gregor A. Stavrou, Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie

Do. 12.03.2026, 18:00 – 20:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 3 OG

gebührenfrei

Vortrag

Parkinson verstehen

Bewegung ist Leben. Doch bei Morbus Parkinson wird genau diese Beweglichkeit zunehmend eingeschränkt. Was einst selbstverständlich war, wie ein sicherer Schritt oder ein ruhiger Griff, wird zur Herausforderung. Umso wichtiger sind Verständnis, frühzeitige Diagnose und moderne Therapieansätze, damit Bewegung wieder möglich wird und Lebensfreude erhalten bleibt.

Prof. Dr. Andreas Binder, Chefarzt der Klinik für Neurologie mit zertifizierter überregionaler Stroke Unit im Klinikum Saarbrücken, gibt sein Wissen über das Krankheitsbild Parkinson weiter. Der erfahrene Neurologe erklärt neben den Ursachen und den typischen klinischen Symptomen ebenfalls die modernen diagnostischen Möglichkeiten sowie die aktuellen Therapieansätze dieser komplexen neurodegenerativen Erkrankung.

● **Kurs 2722**

Prof. Dr. Andreas Binder, Chefarzt der Klinik für Neurologie

Mi. 15.04.2026, 18:00 – 20:00 Uhr

Stadtbibliothek Saarbrücken

Gustav-Regler-Platz 1, 66111 Saarbrücken

gebührenfrei

Vortrag

Longevity: Lifestyle oder gesundes Altern mit Lebensqualität?

Der Begriff „Longevity“ steht für mehr als nur ein langes Leben. Es beschreibt das Streben nach einem gesunden, vitalen und selbstbestimmten Altern. Prof. Dr. Florian Custodis, Chefarzt der Klinik für Kardiologie im Klinikum Saarbrücken, erklärt was sich hinter dem Begriff verbirgt. Der Kardiologe erläutert, welchen Einfluss eine gezielte Verlangsamung des Alterungsprozesses haben kann und wie sich Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude bis ins hohe Alter erhalten lassen.

● Kurs 2723

Prof. Dr. Florian Custodis, Chefarzt der Klinik für Kardiologie

Do. 07.05.2026, 18:00 – 20:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 3 OG

gebührenfrei

Vortrag

Zufallsbefund erhöhter Leberwert – was ist zu tun?

Die Leber ist ein wahres Multitalent, wird aber dennoch oft unterschätzt. Sie entgiftet den Körper, steuert den Stoffwechsel, produziert täglich rund einen Liter Gallensaft für die Verdauung, bildet Immunzellen für die Abwehr und stellt wichtige Proteine für die Blutgerinnung her. Ein besonderes Merkmal ist ihre Fähigkeit zur Regeneration, durch die sie sich selbst heilen kann. Doch auch dieser „Alleskönner“ kann still erkranken, ohne dass Betroffene sofort Symptome bemerken. Erhöhte Leberwerte sind häufig ein Zufallsbefund, der unbedingt ernst genommen werden sollte. Eine frühzeitige Abklärung ist entscheidend, um schwerwiegende Erkrankungen zu verhindern und die Gesundheit der Leber langfristig zu schützen. Dr. Klaus Radecke, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie & interventionelle Endoskopie, informiert über die Bedeutung erhöhter Leberwerte, mögliche Ursachen und warum eine rechtzeitige Diagnose so wichtig ist.

● Kurs 2724

Dr. Klaus Radecke, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie & interventionelle Endoskopie

Mi. 10.06.2026, 18:00 – 20:00 Uhr

Stadtbibliothek Saarbrücken

Gustav-Regler-Platz 1, 66111 Saarbrücken

gebührenfrei

Ganzheitliches Lernen

Vormittagskurs

Lernen mit allen Sinnen

Aufweckübungen – Gedächtnistraining – Körperwahrnehmung – Entspannungs- und Fantasiereisen

Mit einem abwechslungsreichen Übungsangebot trainieren Sie spielerisch Leistungsfähigkeit, fördern Kreativität und erfahren Entspannungsübungen für Körper, Geist und Seele. Ein ganzheitliches Programm zur Stärkung und zur Steigerung der Lebensfreude. Ohne große Anstrengung gelingen die Übungen und sind leicht durchzuführen.

● Kurs 1661

Ingrid Niegel, Musiktherapeutin FH, staatl. gepr. Gesangspädagogin

Mi. 11:00 – 12:15 Uhr

ab 11.03.2026, 12 Termine

vhs-Zentrum, Saal 02 EG

gebührenfrei

Nachmittagskurs

● Kurs 1661A

Ingrid Niegel, Musiktherapeutin FH, staatl. gepr. Gesangspädagogin

Di. 14:00 – 15:30 Uhr

ab 10.03.2026, 12 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

Tai Chi und Qi Gong

Nachmittagskurs

Qi Gong

Die aus China stammende heilgymnastische Bewegungsform bringt die Lebensenergie zum Fließen. Der Übende findet seine Mitte wieder und hält sich gesund. Qi Gong kann in jedem Alter gelernt und geübt werden.

● Kurs 1665

Elsbeth Bach, liz. ÜBL Entspannung und Qi Gong

Mi. 14:30 – 16:00 Uhr

ab 11.03.2026, 10 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

gebührenfrei

Vormittagskurs

Qi Gong und Tai Chi

Die aus China stammenden Gesundheitsübungen sind bereits mehrere Tausend Jahre alt. Wir lernen, den Körper aus seiner Mitte heraus in seiner Ganzheit zu bewegen. Dies mobilisiert die Gelenke, fördert die Beweglichkeit, und wir finden zu mehr Gelassenheit. Die langsamen, weichen Bewegungen können in jedem Alter ausgeführt werden und tragen zur Stärkung der Selbstheilungskräfte bei. Wir lernen auch eine kleine Tai-Chi-Form.

● **Kurs 1666**

Margareta Mathieu, Tai-Chi-Lehrerin

Di. 09:15 – 10:45 Uhr

ab 10.03.2026, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

gebührenfrei

Feldenkrais

Nachmittagskurs

Feldenkrais

Die ganzheitliche Bewegungslehre nach Dr. Moshe Feldenkrais (1904 – 1984) ist hilfreich bei Stress, Haltungproblemen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen, aber auch interessant für Bereiche, wo es um Eleganz und Effizienz von Bewegungen geht (z. B. Sportler, Tänzer u. ä.). Durch leichte und angenehme Bewegungsabläufe (überwiegend im Liegen) wird die Bewusstheit für sämtliche Körperpartien und deren Zusammenspiel verfeinert. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse oder Fertigkeiten erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung, warme Socken.

● **Kurs 1670**

Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin

Mo. 14:00 – 15:30 Uhr

ab 09.03.2026, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

gebührenfrei

● **Kurs 1670A**

Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin

Di. 14:00 – 15:30 Uhr

ab 10.03.2026, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

gebührenfrei

Yoga und Pilates

Nachmittagskurs

Yoga – für sich selbst und die eigene Gesundheit aktiv sein (für NeueinsteigerInnen und Geübte)

Yoga ist mehr Lebensphilosophie als Sport. Von den positiven Wirkungen kann man in jedem Alter profitieren. Gerade wer gestresst und kraftlos ist, fühlt sich nach einer Yogastunde entspannter und energiegeladener. Die körperlichen Übungen (Asanas) können helfen, Stresshormone abzubauen und den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Meditation hilft, den Geist zur Ruhe zu bringen, Atemübungen unterstützen die Konzentrationsfähigkeit. Die 20-minütige Endentspannung lässt Körper, Seele und Geist regenerieren.

● Kurs 1671

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY, zert. Fünf-Tibeter-Trainer, zert. Tangolehrer

Mi. 13:45 – 15:15 Uhr

ab 11.03.2026, 12 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,

Raum für gesunde Balance

gebührenfrei

Nachmittagskurs

● Kurs 1671A

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY, zert. Fünf-Tibeter-Trainer, zert. Tangolehrer

Do. 14:00 – 15:30 Uhr

ab 12.03.2026, 12 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

gebührenfrei

Nachmittagskurs

Pilates

Pilates versucht den Muskelapparat auszubalancieren. Die tief liegende und quer verlaufende Muskulatur wird aufgebaut und stabilisiert, um den Körper zu stützen. Pilates ist gelenkschonend und kann deshalb von Jung und Alt ausgeführt werden.

● Kurs 1672

Heidrun Becker, Dipl.-Sportlehrerin

Mo. 14:30 – 16:00 Uhr

ab 09.03.2026, 10 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,

Raum für gesunde Balance

gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten



RAINER HARTKORN
Pilates Master Instructor

» Geboren 1957 in Saarbrücken, war ich 45 Jahre in Berlin tätig und habe dort zahlreiche Qualifikationen in Bewegung und Gesundheit erworben – u. a. True Pilates (New York), Trainer A/B, Rückenschule, Seniorensport, PMR und FaszialX. Nach zehn Jahren mit eigenem Pilates-Studio bin ich seit 2023 zurück im Saarland und unterrichte an der Uni des Saarlandes sowie an der vhs. «

Vormittagskurs

SeniorInnen-Pilates – Sanftes Training für Kraft, Haltung und Wohlbefinden

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das besonders die tiefe Kernmuskulatur, – das sogenannte Powerhouse, stärkt. Durch ruhige, kontrollierte Bewegungen verbessert sich die Haltung, die Beweglichkeit wird gefördert und häufig können Rückenschmerzen spürbar reduziert werden. In diesem speziell seniorengerechten Kurs arbeiten wir in einem angepassten Tempo, mit klaren Anleitungen und vielen Varianten, damit jede Übung für alle Altersstufen gut machbar ist. Vorkenntnisse sind nicht nötig, und es gibt keine Altersbeschränkung. Jede*r ist willkommen, der sanft etwas für seine Gesundheit tun möchte.

● Kurs 1677

Rainer Hartkorn, Pilates Master Instructor

Do. 10:00 – 11:00 Uhr

ab 19.03.2026, 6 Termine

Raum für gesunde Balance, Stengelstraße
gebührenfrei



Fitness

Vormittagskurs

Fit 65+

Wir kräftigen die Bauch- und Rückenmuskulatur (Rückenkraft), mobilisieren und dehnen die Gelenke und Muskeln (Regeneration). Damit fördern wir einen gesunden Rücken, beugen Rückenbeschwerden vor und lernen, wie man sich im Alltag rückengerecht bewegt. Dazu gehören Übungen zur Körperwahrnehmung, Haltungs- und Bewegungsschulung und das Erlernen von Entspannungsmethoden zur Stressbewältigung. Auch dadurch vermindert sich das Risiko für Rückenschmerzen und wir stärken gleichzeitig die körperlichen und geistigen Gesundheitsressourcen.

● Kurs 1675

Rainer Hartkorn, Pilates Master Instructor

Mo. 10:00 – 11:00 Uhr

ab 16.03.2026, 12 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

gebührenfrei

Vormittagskurs

● Kurs 1675A

Rainer Hartkorn, Pilates Master Instructor

Mo. 11:15 – 12:15 Uhr

ab 16.03.2026, 12 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

gebührenfrei

Vormittagskurs

Stretch & Relax

In diesem Kombinationskurs dehnen wir im ersten Teil sanft alle Muskeln, Sehnen und Bänder und mobilisieren alle Gelenke. Dieser Teil enthält auch Elemente aus faszialXtraining®, Yoga und Übungen aus der Physiotherapie.

Im zweiten Teil entspannen wir mit der Technik der Progressiven Muskelentspannung (auch PMR genannt), oder einem Bodyscan nach Kabat-Zinn.

● Kurs 1675A

Rainer Hartkorn, Pilates Master Instructor

Mi. 09:45 – 11:00 Uhr

ab 18.03.2026, 12 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

gebührenfrei



Wassergymnastik

Nachmittagskurs

Aquafit

Ein sanftes und abwechslungsreiches Training zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Verbesserung der Kondition, der Koordination und der Beweglichkeit. Die Muskulatur kann aufgebaut und der Gleichgewichtssinn verbessert werden. Das Wasser bietet eine Gelenkentlastung und gleichzeitig einen größeren Widerstand bei den Trainingseinheiten. Das Training findet im Flachwasser statt, die Übungen werden mit Kleingeräten durchgeführt.

● Kurs 2842

Udo Freidinger, Übungsleiter B-Fitness

Mo. 17:30 – 18:15 Uhr

ab 09.03.2026, 10 Termine

Schwimmbecken Grundschule Gersweiler (Aschbachschule),
Aschbachstr. 38, 66128 Saarbrücken

EUR 49,00

Abendkurs

● Kurs 2843

Udo Freidinger, Übungsleiter B-Fitness

Mo. 18:30 – 19:15 Uhr

ab 09.03.2026, 10 Termine

Schwimmbecken Grundschule Gersweiler (Aschbachschule),
Aschbachstr. 38, 66128 Saarbrücken

EUR 49,00

NORDIC WALKING

Nachmittagskurs

Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Einstiegssportart für alle Altersgruppen. Hierbei wird die Technik den TeilnehmerInnen vermittelt und eine Steigerung der Kondition angestrebt. Nordic Walking ist ein sportliches, dynamisches Gehen mit speziellen Stöcken, abgestimmt auf den eigenen Leistungsstand. Sowohl für untrainierte Menschen, als auch für Sportler, die ihre Fitness verbessern wollen, ist diese Sportart hervorragend geeignet. Bei richtiger Ausführung ist es ein effektives Ganzkörpertraining. Dies ergibt sich dadurch, dass über 85 % aller Muskeln hierbei beansprucht und damit trainiert werden. Bei Bedarf kann auch eine Videoanalyse durchgeführt werden. Hinweis: Wenn alle TeilnehmerInnen damit einverstanden sind, kann der Kurs auch in den Ferien durchgeführt werden!

● Kurs 1679

Udo Freidinger, Übungsleiter B-Fitness

Mi. 14:00 – 15:00 Uhr

ab 11.03.2026, 10 Termine

Parkplatz gegenüber der Auffahrt Schwarzenbergbad,
Am Kieselhumes, Saarbrücken
gebührenfrei

Wanderungen und Exkursionen

Wanderung

Stadt – Land – Fluss! Sommer in der Grenzregion

Draußen sein, mit anderen die Natur erkunden, Neues entdecken, dem eigenen Tempo folgen, auf dem Weg sein und auch das ein oder andere – kulturell interessante oder kulinarisch verführerische – Ziel anstreben. Der Kurs ist gedacht für alle Menschen, die gerne in der Natur sind und den großen Wanderetappen von früher mehr Achtsamkeit, Zeit und Pausen beim Wandern gegenüberstellen. In diesem Semester wollen wir uns während der Sommerferien und darüber hinaus zu Halb- und Ganztagestouren in die Grenzregion aufmachen. Zwischen zwei und drei Gehstunden, bei den Ganztagestouren dürfen es auch vier sein (max. 8–12 Km) wollen wir unterwegs sein, dazwischen Pausen einlegen, mal zum Picknick, mal zur Besichtigung, auch zum Sehen, Hören, Riechen, Schmecken oder Fühlen. Am Fluss entlang oder im ländlichen Ambiente, auch Wanderungen verbunden mit einer Stadt- oder Ortsbesichtigung stehen auf dem Programm. Zum Ausgangspunkt geht es gemein-

sam mit den Öffentlichen oder in Fahrgemeinschaften. Wir erkunden die Natur und Wanderwege rund um Saarbrücken, im Saarland und im benachbarten Lothringen. Festes Schuhwerk, Trinkflasche, Picknick, Regen- und Sonnenschutz sind immer mit dabei.

Wichtig: Der erste Termin dient als Vorbesprechung. An diesem Tag werden alle Wanderrouten festgelegt. An der anschließenden ersten kleinen Tour muss nicht zwingend teilgenommen werden. Jede Wanderung kann einzeln gebucht werden. Für TeilnehmerInnen der Akademie für Ältere sind die Wanderungen gebührenfrei.

● **Kurs 1680**

Christiane Theis, Pädagogin

Do. 23.07.2026, 12:00 – 16:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge

EUR 10,00

Wanderung

● **Kurs 1680A**

Christiane Theis, Pädagogin

Do. 30.07.2026, 10:00 – 14:30 Uhr

Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben.

EUR 10,00

Wanderung

● **Kurs 1680B**

Christiane Theis, Pädagogin

Do. 06.08.2026, 10:00 – 19:00 Uhr

Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben.

EUR 10,00

Wanderung

● **Kurs 1680C**

Christiane Theis, Pädagogin

Do. 13.08.2026, 10:00 – 14:30 Uhr

Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben.

EUR 10,00

Wanderung

● **Kurs 1680D**

Christiane Theis, Pädagogin

Do. 20.08.2026, 10:00 – 19:00 Uhr

Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben.

EUR 10,00

Dozentinnen und Dozenten



STEFAN BREIL

» Als staatlich geprüfter Betriebswirt mit Schwerpunkt Datenverarbeitung und langjähriger Erfahrung als Dozent habe ich mich auf PC- und Microsoft-Windows-Kurse sowie Android-Smartphone-Kurse spezialisiert.

Mein Fokus liegt darauf, ältere Menschen dabei zu unterstützen, sich mit modernen Technologien vertraut zu machen. Mit über 30 Jahren Berufserfahrung in den Bereichen IT, Grafik und Design besitze ich umfassende Kenntnisse, die ich gerne weitergebe.

Es ist meine Mission, den Teilnehmenden dabei zu helfen, das erforderliche Selbstvertrauen im Umgang mit Computern und Smartphones aufzubauen und ihre digitalen Fähigkeiten mit Freude weiterzuentwickeln. «

Tagesfahrt

Von Raubrittern und Essiggeistern – Von der Burg Berwartstein zum Doktorenhof

Hans Trapp – einst war er Heerführer der Kurpfälzischen Streitkräfte. 1480 übergab Kurfürst Philipp, der Aufrichtige, die Burg Berwartstein seinem Marschall Hans von Trotha, auch „Hans Trapp“ genannt. Dessen Raubzüge und Untaten sind ebenso legendär wie die Burg selbst, die bis auf den heutigen Tag perfekt erhalten ist. In einer Führung sehen wir Schlafgemächer, Folterkammer und einen speziellen „Aufzug“ für die edlen Damen. Im historischen Rittersaal aus dem 13. Jahrhundert werden wir anschließend Pfälzer Spezialitäten, Flammkuchen oder Kaffee und Kuchen genießen. Danach geht die Fahrt weiter zum Weinessiggut Doktorenhof in Venningen. Im Kerzen beleuchteten Essigkeller erfahren wir Interessantes, Mystisches und Wissenswertes über diese einzigartige Kunst der Essigherstellung. Essig nur für den Salat? Weit gefehlt! Haben Sie schon einmal Essigpralinen gegessen?

Anmeldung bis 01.04.2026 ist unbedingt erforderlich!

● Kurs 1685

Stephanie Ludwig, M.A., Literaturwissenschaftlerin

Do. 23.04.2026, 09:00 – 18:00 Uhr

Abfahrt: Schlossmauer SB, Franz-Josef-Röder-Str.

EUR 50,00

Die Kursgebühr beinhaltet die Busfahrt sowie Eintritt und Führungen auf Burg Berwartstein und beim Doktorenhof. Das gemeinsame Mittagessen/Kaffee und Kuchen im historischen Rittersaal ist freiwillig und nicht in der Kursgebühr enthalten.

Tagesfahrt

Salinen, Sagen und Saumagen – eine Exkursion in die Vorderpfalz

Die Fahrt beginnt mit dem Besuch der Salinen in Bad Dürkheim, wo wir die gesunde, salzhaltige Luft bei einem Spaziergang durch die Salinenanlage atmen und unseren Bronchien etwas Gutes tun können. Danach geht es weiter nach Wachenheim. Wer hat noch nicht vom berühmten Saumagen gehört, mit dem Helmut Kohl seinerzeit alle seine Staatsgäste beglückte? Wir fahren zu der Metzgerei, in der diese original Pfälzer Spezialität hergestellt wird und haben Gelegenheit, sie im dazugehörigen Restaurant neben anderen pfälzischen Gerichten selbst zu probieren. Zum Schluss führt uns die Reise nach Neustadt an der Weinstraße zum berühmten Elwetridschebrunnen von Gernot Rumpf. Elwetridsche? So viel sei verraten: Die scheuen Wesen wohnen im Wald und fürchten sich vor Gewitter ...

Anmeldung bis 01.05.2026 ist unbedingt erforderlich!

AKADEMIE FÜR ÄLTERE

● Kurs 1686

Stephanie Ludwig, M.A., Literaturwissenschaftlerin

Do. 21.05.2026, 09:00 – 18:00 Uhr

Treffpunkt: Schlossmauer SB, Franz-Josef-Röder-Str.

EUR 30,00

Die Kursgebühr beinhaltet die Busfahrt sowie den Eintrittspreis bei den Salinen in Bad Dürkheim. Das gemeinsame Mittagessen im Restaurant Hambel ist freiwillig und nicht in der Kursgebühr enthalten.

EDV UND KOMMUNIKATIONSTECHNIK

Vormittagskurs

Erste Schritte am Computer mit Windows – Grundkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Thema Computer befassen. Hier lernen Sie leicht, übersichtlich und ohne unnötigen Technik-Ballast anhand von praxisnahen Beispielen. Sie lernen den Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen. Sie starten Programme/Apps mit dem neuen Betriebssystem Windows 11 und üben den Umgang mit Maus und Tastatur bzw. Touchscreen. Sie lernen die feinen Unterschiede zu Windows 10 kennen. Sie erstellen und speichern einen Text. Sie ordnen Dokumente und Ordner. Sie passen Windows an Ihre Bedürfnisse an. Sie lernen verschiedene Programme für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen. Sie stellen eine Verbindung zum Internet her und besuchen Internetseiten. Sie lernen, wie Sie kleine Probleme und Fehler selbst beheben können.

Voraussetzungen: Es werden keinerlei Computer-Kenntnisse vorausgesetzt.

● Kurs 1691

Stefan Breil

Mo. 20.04.2026

Mi. 22.04.2026

Do. 23.04.2026

Mo. 27.04.2026

Mi. 29.04.2026, jeweils 10:00 – 13:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

gebührenfrei



Vormittagskurs

Erste Schritte am Computer mit Windows – Lerntreff

Als Zusatz zum Anfängerkurs erhalten Sie Unterstützung bei sämtlichen Fragen rund um die Verwendung von Windows. Gezielt können spezifische Themen und Interessen wiederholt oder vertieft werden. In diesem Lerntreff liegt der Fokus auf den individuellen Schwierigkeiten der Teilnehmenden im Umgang mit Windows. In einer entspannten und offenen Atmosphäre werden gemeinsam Lösungen erarbeitet. Das Ziel besteht darin, dass die TeilnehmerInnen ihre persönlichen Herausforderungen bewältigen können und in der Lage sind, ihren PC oder Laptop eigenständiger und selbstbewusster zu nutzen.

Voraussetzungen: Es werden erste Erfahrungen im Umgang mit dem Computer vorausgesetzt.

● Kurs 1691A

Stefan Breil

Mi. 10:00 – 13:00 Uhr
ab 27.05.2026, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
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 Teilnehmenden in den verschiedenen IT-Kursen an mehreren Standorten. Als Dozent in den Bereichen Elektronik und IT ist es mein Antrieb, den Teilnehmenden ein breites Wissen zu vermitteln. Jedes IT-Problem ist so vielfältig wie die Teilnehmenden selbst. In meinen Kursen werden nicht nur die technischen Probleme gelöst, sondern auch die entsprechenden Hintergründe erklärt. Eine nachhaltige Wissensvermittlung ist mein Anspruch. Ich bin immer wieder stolz, wenn ich am Ende meiner Kurse sehe, wie meine Teilnehmenden eigene Lösungsstrategien für komplexe Probleme entwickeln. Daher sehe ich meine Aufgabe in der Hilfe zur Selbsthilfe.“ «

Vormittagskurs

Smartphone für Senioren: Ihr Handy verstehen und beherrschen

Vielleicht haben Sie von Ihren Kindern oder Enkeln ein Smartphone geschenkt bekommen und sind unsicher in der Nutzung. Oftmals müssen Sie sich von Ihren Angehörigen erklären lassen, wie alles funktioniert. Für diejenigen, die bereits seit Jahren ein Smartphone besitzen, kann es schwierig sein, sich in die Lage von Anfängern zu versetzen. Unser Kurs bietet Unterstützung, um Ihr Smartphone besser zu verstehen und effektiver zu nutzen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Smartphone einrichten, Geräte sicher konfigurieren, Funktionen und hilfreiche Apps nutzen. Sie erhalten auch Informationen zur installierten Software und lernen, Updates durchzuführen. Bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit, und wir helfen Ihnen, das Gelernte direkt in der Praxis anzuwenden. Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

*Voraussetzungen: Eigenes iPhone oder Android-Smartphone
(Akku aufgeladen!)*

● Kurs 1690

Torsten Meyer

Mo. 11.05.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Di. 12.05.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

gebührenfrei

Vormittagskurs

Erste Schritte am Android Smartphone – Grundkurs

In unserem Kurs entdecken Sie gemeinsam die Grundlagen und Funktionen Ihres Android-Smartphones. Lernen Sie, wie Sie Ihr Gerät einrichten, Apps installieren und nutzen sowie grundlegende Sicherheitsmaßnahmen. Tauschen Sie sich in einer entspannten Atmosphäre mit anderen Teilnehmenden aus und erhalten Sie hilfreiche Tipps zur Nutzung von E-Mails, Internet und sozialen Medien. Dieser Kurs ist ideal für AnfängerInnen mit wenig Vorkenntnissen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit. Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

● Kurs 1692

Stefan Breil

Mo. 16.03.2026, Do. 19.03.2026

Do. 26.03.2026, Mo. 30.03.2026

Do. 02.04.2026, jeweils 10:00 – 13:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

gebührenfrei

Vormittagskurs

Wie funktioniert mein Handy? –

WLAN, Mobilfunk & Internet einfach erklärt

In diesem Kurs erfahren Sie auf einfache Weise, wie Ihr Handy mit dem Internet verbunden ist. Es wird erklärt, was WLAN, Mobilfunk, DSL und Glasfaser bedeuten und wie man Verbindungen erkennt, einrichtet und sicher nutzt. Praktische Übungen helfen dabei, Symbole zu deuten, WLAN ein- und auszuschalten oder den Flugmodus zu aktivieren. Zudem gibt es Tipps zum sicheren Surfen und zur Vermeidung von Kostenfallen – verständlich, alltagsnah und ohne Vorkenntnisse! Bitte bringen Sie Ihr eigenes Handy mit. Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

● Kurs 1693

Stefan Breil

Mo. 08.06.2026, 10:00 – 13:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

gebührenfrei

Vormittagskurs

Wie funktioniert WhatsApp?

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt den sicheren Umgang mit WhatsApp. Von der Installation über das Schreiben von Nachrichten bis hin zum Versenden von Fotos, Sprachnachrichten und der Teilnahme an Gruppen – alles wird verständlich erklärt. Außerdem erhalten Sie Tipps zu Datenschutz, Sicherheit und dem Erkennen von Kettenbriefen. Ziel ist es, WhatsApp selbstständig nutzen zu können, um mit Familie und Freunden in Kontakt zu bleiben. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Bitte bringen Sie Ihr eigenes Handy mit. Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

● Kurs 1694

Stefan Breil

Mo. 15.06.2026, 10:00 – 13:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

gebührenfrei

In Kooperation mit der Sparkasse Saarbrücken

Vortrag

Online-Banking für Digitale Starter

Unabhängig und selbstständig bis ins hohe Alter zu sein, das ist der Wunsch der meisten Menschen. Dazu gehört nicht nur die körperliche und gesellschaftliche Unabhängigkeit, auch seine Finanzen möchte man nicht einfach aus der Hand und in die Verantwortung anderer geben. Online-Banking ist einfach. Den Kontostand im Blick behalten, Überweisungen tätigen oder einen Dauerauftrag anlegen – mit Online-Banking ist das alles kein Problem: Jederzeit, von (fast) jedem Ort – und immer sicher und zuverlässig. Sie sehen also, Online-Banking bietet viele Vorteile und ist zudem einfacher als viele denken. Es ist nie zu spät – unabhängig zu sein. Auch wenn Sie bislang den Schritt in die digitale Welt noch nicht gewagt haben – wir helfen Ihnen beim Einstieg und begleiten Sie dabei. In unserer Informationsveranstaltung „Aller Anfang ist NICHT schwer“ machen wir Sie vertraut mit den vielfältigen Möglichkeiten des Online-Bankings und erklären Ihnen verständlich das 1 x 1 der digitalen Finanzen.

● Kurs 1695

Torsten Meyer

Di. 19.05.2026, 15:30 – 17:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

gebührenfrei





**Mach deine
Freunde happy.
Mit Wero.**

**Sende Geld
einfach
und schnell.**

Jetzt in der App
Sparkasse nutzen.

weRO

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Saarbrücken