

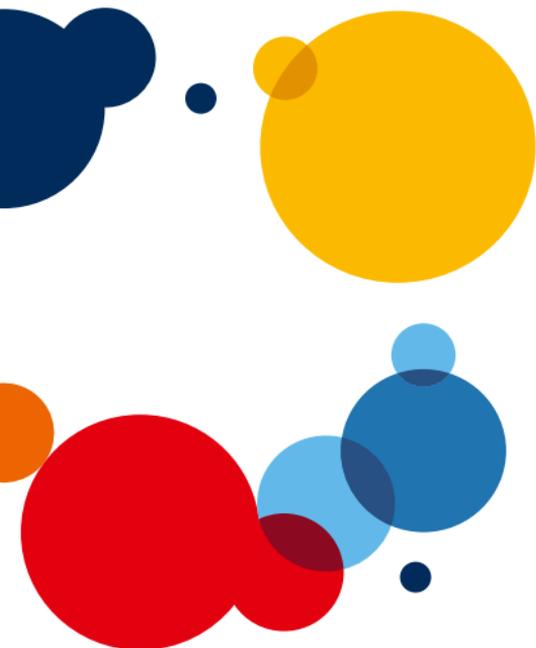


## Sommerprogramm 2025

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



Der Sommer  
wird bunt!



## Vorwort

---

Liebe Bürgerinnen, liebe Bürger,

das Sommerprogramm der Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken hält für Sie wieder vielfältige Angebote bereit: Bei Wanderungen, Betriebsbesichtigungen oder anderen Exkursionen können Sie auf kreative und aktive Weise unsere Region entdecken und erleben.

Ob Sie Ihre Sprachkenntnisse vertiefen, die indische oder koreanische Küche kennenlernen oder Ihre Kreativität beim plastischen Gestalten oder beim Goldschmieden ausleben möchten – für jeden Geschmack ist etwas dabei. Wer sich beruflich verändern möchte, bekommt in unseren Bewerbungs- und Vorstellungcoachings wertvolle Tipps.

Literaturbegeisterte kommen bei der Lesung von Christian Berkel, der seinen neuen Roman „Sputnik“ vorstellt, voll auf ihre Kosten. Und auf alle, die gerne das Tanzbein schwingen, warten mitreißende Angebote.

Ich würde mich sehr freuen, Sie bei unseren Sommerkursen begrüßen zu dürfen und wünsche Ihnen viel Freude und Inspiration.

Dr. Carolin Lehberger  
Regionalverbandsdirektorin

<b>1</b>	<b>Gesellschaft und Leben</b>	
	• Exkursionen, Wanderungen, Stadtrundgänge	6
	• Natur, Umwelt, Nachhaltigkeit	22
	• Geschichte und Geografie, Politische (Jugend-)Bildung	25
	• Pädagogik, Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung	29
	• Recht und Beratung/Verbraucherschutz	33
<b>2</b>	<b>Kultur und Kunst</b>	
	• Literatur	44
	• Musik, Theater	50
	• Medien	51
	• Kunstgeschichte, Ausstellungen	52
	• Kreatives Gestalten	57
	• Skulptur/Plastik	60
	• Kunsthandwerk	60
	• Fotografie	68
<b>3</b>	<b>Gesundheit und Ernährung</b>	
	• Entspannung	71
	• Bewegung und Fitness	77
	• Gesundheitsbildung	81
	• Gesundheitspflege	85
	• Kurse zur kindlichen Ernährung	86
	• Kochen	87
	• Degustationen	91
	• Exkursionen	94
<b>4</b>	<b>Sprachen</b>	
	• Englisch	96
	• Französisch	98
	• Spanisch	98
	• Italienisch	99
	• Arabisch	99
	• Deutsch als Fremdsprache	100
<b>5</b>	<b>Arbeit und Beruf</b>	
	• Schlüsselkompetenzen	102
	• Kaufmännische Weiterbildung	103
	• Berufliche Orientierung und Bewerbung	107
	• Computerschreiben	108
	• EDV und Kommunikationstechnik	108
	• Office-Anwendungen	110
	• Mediengestaltung	116
	• Webdesign und Content-Management	119

	1	Gesellschaft und Leben	6
	2	Kultur und Kunst	44
	3	Gesundheit und Ernährung	70
	4	Sprachen	96
	5	Arbeit und Beruf	102

<b>i  </b>	<b>Allgemeine Informationen</b>	
	• Anmeldung und Service	120

Soweit nicht anders angegeben ist für alle Veranstaltungen eine schriftliche Anmeldung unter Angabe der Kursnummer bei der vhs erforderlich. Weitere Informationen zu den Anmelde-möglichkeiten finden Sie auf Seite 120.

## EXKURSIONEN, WANDERUNGEN, STADTRUNDGÄNGE

### EXKURSIONEN IN KOOPERATION MIT DEM VEREIN GEOGRAPHIE OHNE GRENZEN E.V.

Sofern nicht anders vermerkt, ist keine Anmeldung erforderlich. Falls man sich anmelden muss, dies bitte direkt bei GoG vornehmen, nicht bei der Volkshochschule. Bitte Informieren Sie sich diesbezüglich bei GoG. Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt vor Ort.

Weitere Informationen bei Geographie ohne Grenzen e.V.,  
Fon 0681 30140289 oder [www.geographie-ohne-grenzen.de](http://www.geographie-ohne-grenzen.de).

#### *Stadtteilrundgang*

#### **Hoch steigt der Strahl –**

#### **Die Saarbrücker Brunnen und ihre Geschichten**

Zierbrunnen, Laufbrunnen, Quellbrunnen, Wasserspiele – Saarbrücken hat schlichte Brunnen, richtige Kunstwerke und sogar einen, der einen Skandal auslöste. Manche wurden mehrmals verlegt, manche stillgelegt, manche sogar abgebaut. Wir nehmen einige der bekannteren und der unbekannteren Saarbrücker Brunnen näher unter die Lupe und beleuchten ihre Bedeutung, ihre Funktionsweise und ihre Geschichte.

#### ● **Kurs 1130**

#### **Silvia Buss, Journalistin**

Fr. 20.06.2025, 17:00 Uhr, Dauer: ca. 1,5 Std.

Treffpunkt: SB, St. Johanner Markt

EUR 10,00 (7,00)



### Stadtteilrundgang

#### **Gestatten: Quartier Folsterhöhe –**

#### **Die graue Hochhaussiedlung in grüner Lage wird 60**

Drüwer geschwätzt haben viele: „Die Folschder“ – aber nur wenige kennen die Hochhaussiedlung nahe der französischen Grenze wirklich. In Rekordzeit entstand der soziale Wohnungsbau auf der grünen Wiese, bis 1964 die ersten Familien in die 9 Hochhäuser mit 6-16 Geschossen einzogen. Seitdem hat sich das junggebliebene Quartier und seine Bewohnerstruktur stets verändert. Bei unserem Rundgang inkl. einem Blick aus einem 13. Stockwerk erfahren Sie interessante Daten, Fakten, An- und Einsichten in das Quartier, sein Umfeld und seine Bewohnerschaft.

#### ● Kurs 1131

**Claudia Bickel, Dipl.-Sozialarbeiterin**

Sa. 21.06.2025, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 2 Std.

Treffpunkt: SB, Folsterhöhe, Stadtteiltreff „Folschder Cafétass“, Hirtenwies 4

EUR 10,00 (7,00)

### Stadtteilrundgang

#### **Politik, Potenzial und Repräsentation –**

#### **Vom Christkönig-Viertel zum Schloss**

Die Tour führt zunächst durch das gründerzeitliche Quartier um die Christkönig-Kirche, durchstreift dann das Regierungsviertel auf ungewöhnlichen Wegen und endet im Schlossgarten, dem Balkon der Stadt. Unterwegs lernen wir einige hinter Fassaden verborgene Geheimnisse kennen – wie das Kornsche Lederzimmer oder eine verhinderte Erlebnisbrauerei – und machen uns ein Bild darüber, ob und wie sich heute die einstige „Stadterweiterung Ost“ als innerstädtisches Viertel behauptet.

#### ● Kurs 1132

**Thomas Hippchen, GoG**

So. 22.06.2025, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 2,5 Std.

Treffpunkt: SB-St. Annual, vor der Christkönig-Kirche

EUR 10,00 (7,00)

### Rundgang

#### **Spuren der Industriegeschichte im Urwald –**

#### **Die frühere Verladestelle der Halbergerhütte an der Saar**

Der Rundgang beginnt im alten Ortskern, folgt dem ehemaligen Saarverlauf, wo über Jahrhunderte eine Fähre Brebach mit St. Annual verband, führt zur früheren Verladestelle der Halbergerhütte im Urwald an der Saar und zum ehemaligen Lagerplatz und endet am Eingangsbereich des Unternehmens mit der Figur des

„Eisengießers“ und dem Verwaltungsgebäude, das weitgehend unverändert die Büroarchitektur der fünfziger Jahre repräsentiert. Der Weg ist für Rollstuhlfahrer nicht geeignet. Bitte festes Schuhwerk.

● **Kurs 1133**

**Harald Glaser**

Sa. 28.06.2025, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 2 Std.

Treffpunkt: SB-Brebach, vor dem Bahnhof

EUR 10,00 (7,00)

**Stadtteilrundgang**

**Stadtentwicklung im Saarbrücker Osten –**

**Am Römerkastell entsteht ein spannendes Stadtquartier**

Ausgehend von der Kulturszene ums Silo am Osthafen hat sich in den letzten Jahren die städtebauliche Situation völlig geändert.

Das Stadtentrée über die Ostspange wird durch das Heizkraftwerk an der Römerbrücke und durch Möbel Martin geprägt, weitere frühere Gewerbeflächen warten auf eine qualitätsvolle Nachnutzung.

Die angrenzenden Daarler Wiesen wurden zur Weidelandschaft und zum FFH-Naturschutzgebiet. Der Prozess der Veränderung wird von einer Bürgerbeteiligung begleitet. Lernen Sie mit uns das neue Stadtviertel kennen, erleben Sie, was schon da ist, und erahnen Sie, was noch kommt.

● **Kurs 1135**

**Thomas Hippchen, GoG**

Sa. 19.07.2025, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 2 Std.

Treffpunkt: SB, Mainzer Straße, Saarbahnhaltestelle „Römerkastell“

EUR 10,00 (7,00)

**Stadtteilrundgang**

**Der Bürgerpark in St. Johann – Hafengeschichte, Architektur und Botanik**

Der 1989 eröffnete Bürgerpark in Saarbrücken befindet sich auf dem Gelände des einstigen Kohlehafens. Dessen Überreste wurden bewusst in die Architektur des Parks mit einbezogen.

Darüber hinaus gibt es Anspielungen auf antike Ruinen, wie das „Wasserkastell“ unter der Westspange, das „Rondell“, das an ein Amphitheater erinnert, oder die Natur-Theater-Bühne. Botanisch ist der Bürgerpark auch sehr spannend, denn es wurde Wildwuchs ganz gezielt zugelassen, was in Zeiten von immer weniger werdenden Wildwuchs-Brachflächen einhergehend mit massivem Insekten- und Vögelsterben schon in den 1980er Jahren weit vorausschauend war.

● **Kurs 1136**

**Andreas Rockstein, Kunsthistoriker und Pflanzenexperte**

So. 20.07.2025, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 2 Std.

Treffpunkt: SB, Bürgerpark, Platz vor dem „Wasserkastell“

EUR 10,00 (7,00)

**Wanderung**

**Tolle Orte im Saarland: „Saarengeti“ –  
Auf den Habichtswiden bei Merchweiler**

Taurusrinder, Exmoorponies und Wasserbüffel

Rund um den ehemaligen Absinkweiher des Bergwerks Göttelborn, dem „Hahnwiesweiher“ zwischen Illingen und Merchweiler, wird seit 2021 das größte saarländische Ganzjahresbeweidungsprojekt umgesetzt. Robuste Taurusrinder, Wasserbüffel und Exmoor-Ponies weiden auf rund 100 ha Weidefläche und sorgen so für einen außergewöhnlichen Artenreichtum an Pflanzen und Tieren. Auf unserer Wanderung werden das Großprojekt vorgestellt und die Hintergründe dieser dynamischen Naturschutz-Strategie erläutert.

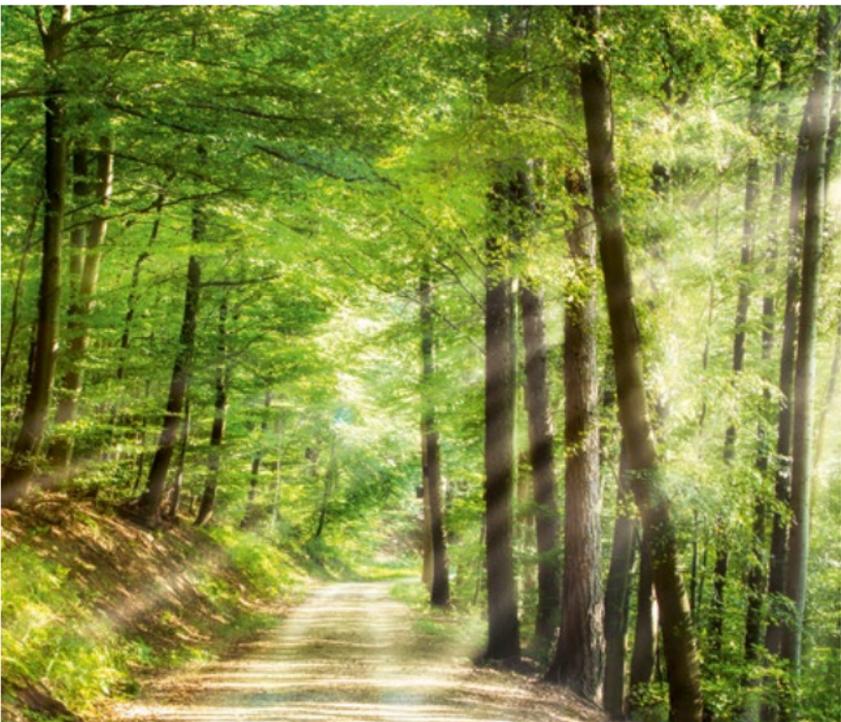
● **Kurs 1316**

**Ulrich Heintz, Dipl.-Geogr.**

So. 06.07.2025, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 2,5 Std.

Treffpunkt: Merchweiler, Parkplatz am Ende der Grabenstraße

EUR 10,00 (7,00)



## BETRIEBSBESICHTIGUNGEN

### *Betriebsbesichtigung*

#### **Besichtigung des systemrelevanten Steinkohlekraftwerks Weiher 3**

Die Energiewende in Deutschland ist im Gange, der Ausbau der Erneuerbaren erfolgt kontinuierlich und mit hohem Aufwand. Gleichwohl sind weiterhin noch steuerbare fossile Kraftwerke für die Energieversorgung in Deutschland unerlässlich. Das Kraftwerk Weiher 3 ist eines davon. Obwohl bereits im Jahr 2017 vorläufig und im weiteren Verlauf endgültig stillgelegt, steht es als systemrelevantes Kraftwerk weiterhin für die Stromversorgung in Deutschland zur Verfügung, um die Versorgungssicherheit mit zu gewährleisten. Im Rahmen einer Besichtigung mit Vortrag, Filmvorführung und Rundgang durch das Kraftwerk werden Einblicke in das Stromversorgungssystem in Deutschland, in den aktuellen Stand der Energiewende und in den eigentlichen Prozess der Stromerzeugung in einem Steinkohlekraftwerk gegeben.

*Für den Kraftwerksrundgang ist festes Schuhwerk und robuste Kleidung erforderlich (keine offenen Schuhe oder Ähnliches).*

● **Kurs 9894**

**Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter der Gemeinde Quierschied/  
Marc Scheller, ehemaliger Kraftwerksleiter**

Di. 17.06.2025, 17:00 – 20:00 Uhr

Treffpunkt: Infocenter des Kraftwerks Weiher, Kraftwerk Weiher 2  
gebührenfrei

● **Kurs 9895**

**Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter der Gemeinde Quierschied/  
Marc Scheller, ehemaliger Kraftwerksleiter**

Sa. 19.07.2025, 10:00 – 13:00 Uhr

Treffpunkt: Infocenter des Kraftwerks Weiher, Kraftwerk Weiher 2  
gebührenfrei

● **Kurs 9896**

**Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter der Gemeinde Quierschied/  
Marc Scheller, ehemaliger Kraftwerksleiter**

Di. 26.08.2025, 17:00 – 20:00 Uhr

Treffpunkt: Infocenter des Kraftwerks Weiher, Kraftwerk Weiher 2  
gebührenfrei

*Anmeldung erforderlich.*

### **Betriebsbesichtigung**

#### **Grün – Fensterbeschläge & Recycling**

Der Betrieb befasst sich mit dem Sortieren, Zerkleinern und Entmetallisieren von gängigen Hartkunststoffen aus dem Post Consumer Bereich. Die Kunststoffe stammen aus der Sammlung von Wertstoffhöfen und Entsorgungsbetrieben. Die Ausgangsprodukte sind Schredder und Mahlgüter, die als Rohstoff weiter veredelt werden.

● **Kurs 9250**

**Mathias Grün**

Fr. 27.06.2025, 13:30 – 14:30 Uhr

Treffpunkt: Zum alten Bergwerk, 66352 Großrosseln OT Karlsbrunn oder nach Absprache zur Bildung von Fahrgemeinschaften an der Alten Schule Naßweiler  
gebührenfrei

### **Betriebsbesichtigung**

#### **Besichtigung Wasserwerk Spiesermühltal der energis-Netzgesellschaft mbH**

Die Wassergewinnungsanlage Spiesermühltal wurde in den Jahren 1892–1902 erbaut und 1984/85 nach dem neuesten Stand der Technik modernisiert. Das Wasserwerk liegt zwischen St. Ingbert Rohrbach und Spiesen. Aus 12 Förderbrunnen werden jährlich ca. 2,0 Mio. m<sup>3</sup> Wasser gewonnen. Das Wasser wird vom Hochbehälter Bildstock aus an umliegende Städte und Gemeinden sowie weitere Versorgungsunternehmen verteilt. Es ist auch ein Besuch des Hochbehälters Götteborn geplant.

● **Kurs 9892**

**Patrick Adam**

Fr. 04.07.2025, 17:00 – 20:00 Uhr

Treffpunkt: Wasserwerk Spiesermühltal  
Rohrbacher Straße / Am Wasserwerk  
66583 Spiesen-Elversberg  
gebührenfrei

*Anmeldung erforderlich bis 27.06.2025. Eine Abmeldung ist bis spätestens zum 27.06.2025 möglich.*

### **Betriebsbesichtigung**

#### **Besichtigung der EVS-Kläranlage in Saarbrücken-Burbach**

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Wegen der Organisation von Fahrgemeinschaften kann der örtliche Leiter kontaktiert werden.

## Dozentinnen und Dozenten



**DELFF SLOTTA**  
Geograf und Landeskundler,  
Industriekultur- und  
Saarland-Fan

» Ich bezeichne mich gerne als „bekennenden Wahl-Saarländer“ mit langjähriger „Vor Ort-Erfahrung“. Immer wieder gehe ich bei uns gezielt auf die Suche nach Dingen, die es lohnen, den Gästen unserer Region, aber auch den Einheimischen gezeigt zu werden. Schon vor mehr als 40 Jahren bin ich im Rahmen meiner Industriekultur-Arbeiten auf die hiesigen Industriearchitekturen und Technischen Denkmäler gestoßen. Ich war direkt begeistert davon und ich bin es bis heute! Was für grandiose Objekte und Orte! Wer's nicht glaubt, ist herzlich eingeladen zum Selbstversuch unter Anleitung. Ich freue mich auf Sie! «

● **Kurs 9251**

**Hans-Werner Franzen**

Fr. 08.08.2025, 10:00 – 12:30 Uhr

gebührenfrei

*Anmeldungen bis spätestens 28.07.2025.*

## SONSTIGE EXKURSIONEN

### *Wanderung*

#### **Meditative Pilgerwanderungen im UNESCO-Biosphärenreservat Bliesgau: Vom Wintringer Hof nach Auersmacher und zurück**

Die meditative Pilgerwanderung auf einem Teilstück der europäischen Wege der Jakobspilger im Biosphärenreservat Bliesgau sind in die besondere Stimmung der Jahreszeiten eingebunden und verstehen sich als Erkundungen zur Nachhaltigkeit. Der Auftrag eines UNESCO-Biosphärenreservates und die Fragen nach den Quellen der inneren Kraft und des guten Lebens werden unterwegs auf poetische Weise zu thematischen Begleitern.

Nach einer Einführung geht es auf den Sternenweg/Chemin des étoiles, vorbei am „Sternenfeld“ und einem versunkenen Garten zum Etappenziel, der Pilgerherberge Altes Bauernhaus in Auersmacher. Dort gibt es Kaffee und selbstgebackenen Kuchen. Nach einem Innehalten in der Dorfkirche führt die ca. 15 km lange, mittelschwere Wanderung mit Steigungen zurück zur mittelalterlichen Wintringer Kapelle.

*Hinweis: Die Pilgerwanderungen führen auch über Steigungen und richten sich nur an geübte TeilnehmerInnen mit sehr guter Kondition. Nach eigenem Bedarf Rucksackverpflegung mitnehmen und auf gutes Schuhwerk und ggf. auf Regenkleidung achten.*

● **Kurs 1307A**

**Peter Michael Lupp, ehemaliger Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken**

Sa. 21.06.2025, 12:00 Uhr

Sommerwanderung, Dauer ca. 7 Std.

Ort/Start: Kleinblittersdorf, Wintringer Hof (Althof), KulturOrt Wintringer Kapelle

EUR 22,00 (inkl. Kaffee und Kuchen)

*Anmeldung erforderlich bis 18.06.2025.*

## **Exkursion**

### **Besichtigung der evangelischen Kirche Fischbach**

Hans-Lothar Hölscher- evangelischer Gemeindepfarrer 1980–2015 – erläutert Architektur und Geschichte der denkmalgeschützten evang. Kirche und des Pfarrhauses. Die Führung wird ergänzt durch Erinnerung an die ehemalige evang. Kirche in Quierschied sowie durch einen Rückblick auf 100 Jahre Kirchengemeindegeschichte.

#### ● Kurs 9807

**Hans-Lothar Hölscher, Pfarrer i. R.**

Sa. 21.06.2025, 14:30 – 16:00 Uhr

Treffpunkt: ev. Kirche Fischbach, Talstraße 7, 66287 Quierschied  
gebührenfrei

## **Exkursion**

### **Altenwald – Zeugnisse des Bergbaus und bergmännisches Milieu im Sulzbacher Stadtteil**

#### ● Kurs 1109C

**Delf Slotta, Dipl.-Geogr.**

So. 22.06.2025, 10:00 – 12:00 Uhr

Treffpunkt: Altenwald, Marktplatz, Parkplatz Sulzbachtal- und Grubenstraße  
gebührenfrei, Hutsammlung

**In Kooperation mit der Gemeinde Großrosseln**

## **Wanderung**

### **Warndt-Wald-Weg ganzer Weg**

Die geführte Wanderung mit geht 7 bis 8 km über den Premiumwanderweg durch die waldreiche Kulturlandschaft des Warndts. Bestaunen Sie den Weiher St. Nikolaus, das Försterdenkmal und die Wasserbüffel im Warndt. Wandern Sie am idyllisch gelegenen Steinbruch vorbei und genießen Sie den spektakulären Blick an der Aussichtsplattform Carrière Freyming-Merlebach. Schaukeln Sie mit der einmaligen Grenzschaukel von der deutschen auf die französische Seite. Wenn Sie Glück haben, treffen Sie auf echte Heidschnucken und Limousin-Rinder. Im Anschluss an die Führung kann man kostenlos den Forstgarten besichtigen.

#### ● Kurs 9285B

**Harald Schambil**

So. 22.06.2025, 11:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Forstgarten Karlsbrunn  
gebührenfrei

● **Kurs 9285C**

**Harald Schambil**

So. 03.08.2025, 11:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Forstgarten Karlsbrunn

gebührenfrei

*Anmeldung erforderlich bei Gemeinde Großrosseln (Sabrina Schantz, Fon 06898 449-0 oder Nadia Haag, Fon 06898 449-124).*

**Nachmittagskurs**

**Wandern für die Seele und mit allen Sinnen 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, aber die großen Wanderetappen von früher nicht mehr schaffen. In diesem Sommer wollen wir uns zu Halbtages- und Tagesstouren in der Grenzregion aufmachen.

Zwischen drei und vier Gehstunden (ca. 10 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, aber auch eine Wanderung verbunden mit einer Stadt- oder Ortsbesichtigung stehen diesmal auf dem Programm.

Zum Ausgangspunkt geht es gemeinsam mit den Öffentlichen oder in Fahrgemeinschaften.

Wir erkunden die Natur und tolle Wanderwege im Saarland und im benachbarten Lothringen/Elsass/Nordvogesen und in Luxemburg. *Festes Schuhwerk, Trinkflasche, Picknick, Regen- und Sonnenschutz sind immer mit dabei. Veranstaltung der Akademie für Ältere.*

● **Kurs 1680**

**Christiane Theis, Pädagogin**

Do. 10.07.2025, 12:00 – 18:00 Uhr

EUR 10,00

● **Kurs 1680A**

**Christiane Theis, Pädagogin**

Do. 31.07.2025, 09:00 – 18:00 Uhr

EUR 10,00

## Dozentinnen und Dozenten



**PETER MICHAEL LUPP**  
Ehemaliger Kulturreferent  
Regionalverband Saarbrücken

### *Auf der Suche nach dem guten Leben ...*

» Mein Unterwegssein in unserer facettenreichen Kulturlandschaft ist von einer beständigen Leidenschaft für das Entdecken und „Sehen lernen“ der kulturellen, naturräumlichen und poetischen Ressourcen dieses Lebensraumes geprägt. An einer der Nahtstellen Europas, an denen sich die deutsche und französische Kultur begegnen, sind sie ein Spiegel unserer kulturellen Identität und können vieles von dem vermitteln, was wesentlich ist, um ein gutes Leben zu führen und Neues zu schaffen.

Darüber möchte ich mich bei meinen Erkundungen zur Nachhaltigkeit mit Ihnen austauschen ... ‹‹

● **Kurs 1680B**

**Christiane Theis, Pädagogin**

Do. 07.08.2025, 09:00 – 13:30 Uhr

EUR 10,00

● **Kurs 1680C**

**Christiane Theis, Pädagogin**

Do. 21.08.2025, 09:00 – 18:00 Uhr

EUR 10,00

**Wanderung**

**Auf den Spuren der Zisterzienser – Meditative Pilgerwanderung im Biosphärenreservat Bliesgau zur Klosterruine Wörschweiler**

Im Rahmen des europäischen Modellprojektes „Sternenweg/Chemin des étoiles“ wurde auch die Klosterruine der ehemaligen Zisterzienserabtei Wörschweiler als wichtiger Bezugspunkt erfasst. Der Ort erinnert an den besonderen Geist des Heiligen Bernhard von Clairvaux: Der charismatische Abt und Begründer des Zisterzienserordens vermittelte im 12. Jhd. eine Politik des Weniger, der Wahrhaftigkeit und Barmherzigkeit innerhalb menschlicher Gemeinschaften und warb auch für ein neues Verhältnis zur Natur sowie die Bewahrung der Schöpfung. Das Wissen um diesen „genius loci“ ist heute aktueller denn je und macht die Klosterruine zu einem Ort, an dem sich Zeiten verbinden und Menschen für neues Bewusstsein zum Erhalt unseres einzigartigen Lebensraumes inspiriert werden. Die meditative Sommerwanderung spürt diesem besonderen Geist in der Gegenwart nach und führt über ca. 12 km (mittelschwer mit Steigungen) vom Ausgangspunkt des Römermuseums in Schwarzenacker zur Klosterruine Wörschweiler und weiter zum Schloss Gutenbrunn und zurück. *Hinweis: Die Pilgerwanderung erfordert eine sehr gute Kondition! Bitte Rucksackverpflegung nach eigenem Bedarf mitnehmen und gegebenenfalls auf Regenkleidung und gutes Schuhwerk achten.*

● **Kurs 1309**

**Peter Michael Lupp, ehemaliger Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken**

Sa. 12.07.2025, 13:00 Uhr, Dauer: ca. 5 Std.

Treffpunkt: Parkplatz Römermuseum Schwarzenacker

EUR 12,00

**Exkursion****Fledermaus-Nachtwanderung**

Während einer erlebnisreichen Wanderung packt Stefan Kees bei Einsetzen der Dämmerung den Fledermausdetektor aus. Ausgerüstet mit Taschen- oder Stirnlampen können am Kohlbachweiher die spektakulären Flugfähigkeiten der nachtaktiven Säugetiere beobachtet und die für unsere Ohren unhörbaren Rufe der Fledermäuse erlebt werden. Spannendes und Wissenswertes über Fledermäuse lässt den Abend zu einem unvergesslichen Event werden.

*Bitte festes Schuhwerk anziehen.*

● Kurs 9810

**Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter der Gemeinde Quierschied**

Sa. 12.07.2025, 21:00 – 23:00 Uhr

Treff: Mitfahrer-Parkpl. Merchweiler, Verkehrskreisel zur Auff. A8

EUR 5,00

**Exkursion****Märchenwanderung für Erwachsene**

Nach den durchschlagenden Erfolgen in den Vorjahren werde ich auch in diesem Jahr die „großen“ Märchenfreund\*innen 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

**Führung mit Lesung****Der „Versunkene [Paradies-]Garten“ in Kleinblittersdorf**

In den letzten Jahren wurde in Kleinblittersdorf ein besonderes Waldgrundstück behutsam in Wert gesetzt, das viele Spuren von ehemaligen Landgütern mit einer paradiesischen Gartenanlage samt Weinbergen zeigt. Unter dem poetischen Titel „Der versunkene [Paradies-]Garten“ lädt das parkähnliche Waldgelände heute zum Verweilen, Innehalten und Träumen ein. Menschen sind hier zu einem geheimnisvoll anmutenden Parcours durch das Refugium eingeladen, um dabei der ureigenen Kraft der Natur und ihrer harmonisierenden Wirkung nachzuspüren. Impulsgeber sind verwunschene Reste der historischen Bauwerke, Bäume, Pflanzen, poetische Texte, Installationen und Klänge. Mit dieser Intention möchte der „versunkene [Paradies-]Garten“ als beispielgebendes

Kulturmodell bereitstehen – als offener Experimentierraum, um über das Verhältnis von Mensch und Natur und über den fragilen Zeitenlauf der Welt nachzudenken und eine sinnliche Inspirationsquelle für nachhaltige Lebensformen im UNESCO-Biosphärenreservat Bliesgau zu bieten. Der Ideengeber und Leiter des Projektes lädt zu einer Führung durch das Refugium ein und liest an ausgewählten Stellen poetische Texte zum Innehalten.

● **Kurs 1304A**

**Peter Michael Lupp, ehemaliger Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken**

Mo. 04.08.2025, 17:00 – 18:30 Uhr

Treffpunkt: Kleinblittersdorf, Rebenstraße (linke Straßenseite an der Treppe der historischen Mauern)

EUR 5,00

**Exkursion**

**Kräuterwanderung zum Thema Kräuterwisch**

Am 15.08. ist Maria Himmelfahrt. Der Tag an dem in vielen Gemeinden Kräutersträuße gesegnet werden. Warum wird das gemacht? Welche Kräuter nimmt man? Diese und viele weitere Fragen werden in Märchen und Legenden rund um diesen Tag bei dieser Kräuterwanderung beantwortet. Gemeinsam sammeln wir diese Kräuter und jeder kann sich seinen eigenen Kräuterwisch binden.

● **Kurs 9513**

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

So. 10.08.2025, 14:00 – 15:30 Uhr

Treffpunkt: Kulturbahnhof Püttlingen

EUR 14,00 (zzgl. EUR 2,00 Materialkosten, bar vor Ort zu entrichten)



## Exkursion

### Wildpflanzen-Wanderung

Pflanzen sind echte Alleskönner, die zusammen mit uns und doch in einer ganz eigenen Welt leben. Eine Welt, von der wir Menschen einmal viel mehr Teil waren als wir es heute noch sind. Eigentlich muss man sogar sagen, dass wir in ihrer Welt leben. Auf meinen Wildpflanzen-Wanderungen möchte ich dir diese Welt wieder näherbringen. Dir zeigen, was die Natur über die Jahreszeiten hinweg für uns bereithält. Pflanzen, die man bedenkenlos essen kann und welche, von denen man lieber die Finger lassen sollte. Pflanzen die nicht nur schön, sondern auch nützlich sind. Pflanzen, die unscheinbar und doch so heilsam sind. Jede Wanderung hat einen anderen Schwerpunkt und beinhaltet auch einen „praktischen“ Teil, in dem wir aus gesammelten Pflanzen etwas herstellen, je nach Saison etwas Anderes.

*Bringen Sie bitte folgendes mit: Feste Schuhe, Schreibzeug (wer sich Notizen machen möchte), dem Wetter entsprechende Kleidung, eine Kopfbedeckung wegen der Sonne und eine lange Hose wegen der Zecken ist ratsam, Sammelbehälter (Körbchen, Stoffbeutel), etwas zu Trinken.*

#### ● Kurs 9286B

**Daniel Bäumler, Natur- & Wildnispädagoge**

So. 17.08.2025, 10:00 – 13:00 Uhr

Treffpunkt: Jagdschloss Karlsbrunn

EUR 20,00

Anmeldung unter

<https://plan-b-erlebnis.de/kurse/wildpflanzen-wanderung>.

## Workshop

### Orientierung

In diesem Kurs möchte ich dir Techniken und Hilfsmittel an die Hand geben mit denen du in Zukunft sicherer deinen Weg findest. Orientierung ist wichtig! In der Wildnis, in der Stadt, im Leben und überhaupt.

*Mitbring-Tipps: Feste Schuhe, Schreibzeug, dem Wetter entsprechende Kleidung, ein Badetuch, etwas zu trinken, Kompass (falls vorhanden). Eine Kopfbedeckung wegen der Sonne und eine lange Hose wegen der Zecken ist ratsam.*

#### ● Kurs 9287A

**Daniel Bäumler, Natur- & Wildnispädagoge**

So. 17.08.2025, 14:00 – 18:00 Uhr

Treffpunkt: Jagdschloss Karlsbrunn

EUR 20,00

Anmeldung bei Herrn Bäumler unter [www.plan-b-erlebnis.de/kurse/orientierung](http://www.plan-b-erlebnis.de/kurse/orientierung).

### Exkursion

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

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

#### ● Kurs 9416

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

So. 24.08.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Treffpunkt: Waldparkplatz Dragonerweg an der L 254 Kleinblittersdorf-Bliesransbach (gegenüber Wolfskaul)

EUR 14,00 (zzgl. EUR 2,00 Materialkosten, bar vor Ort zu entrichten)

### Exkursion

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

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

#### ● Kurs 9404

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

Sa. 30.08.2025, 10:00 – 12:00 Uhr

Treffpunkt: Park der Barmherzigen Brüder Rilchingen-Hanweiler

EUR 5,00



## NATUR, UMWELT, NACHHALTIGKEIT

### Vortrag

#### **Der etwas andere Rosenvortrag – Rosen: betörend, lecker und gesund**

Wer einen Rosenschnittkurs, Rosenveredlungskurs, Rosenpflegekurs oder Rosenanbaukurs machen möchte, ist hier falsch. Die Rose ist nicht nur eine schöne Blume, die den Garten ziert, oder die sich Verliebte schenken. Mit der Rose lässt sich so viel mehr machen. Ob in der Küche oder im Wellnessbereich. Ich nehme Sie mit auf eine Reise in die Welt der Rosen von lecker bis sinnlich, betörend bis gesund.

#### ● Kurs 9231

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

Di. 17.06.2025, 19:00 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 14,00 (zzgl. Materialkosten EUR 5,00)

### Vortrag

#### **Wölfe im Saarland: Neues rund um das Wildtier Wolf**

Immer mehr Wölfe kehren in ihre alte Heimat zurück. Wie ist die aktuelle Situation in Deutschland und im Saarland? Der Vortrag entführt in die spannende Welt der Wölfe: Wie leben, wohnen und jagen sie?

#### ● Kurs 9108

**Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter der Gemeinde Quierschied**

Mi. 25.06.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Gemeinschaftsschule, Im Grühlingswald 19, 66299 Friedrichsthal

EUR 5,00



## Vortrag

### Spannendes zum Ökosystem Moor

Moore sind faszinierende Ökosysteme aber bereits in Deutschland zu 95 Prozent zerstört. Sie erbringen fundamentale Ökosystemleistungen wie z.B. das Säubern von Wasser oder das Binden von klimaschädlichem Kohlendioxid. Der Vortrag führt in das Ökosystem Moor ein, vermittelt einen Einblick, warum Moore Gefahren ausgesetzt sind, und zeigt Wege für uns alle auf, sie und damit auch unser Klima zu schützen.

#### ● Kurs 9837

**Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter der Gemeinde Quierschied**

Di. 24.06.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Quierschied, Mensa

EUR 5,00

### KunstMahlZeit – Bildende Kunst und Kochkunst mit allen Sinnen erfahren auf dem Wintringer Hof

Dass Kunst und Kochen im Geiste verwandt sind und alle Sinne anzusprechen vermögen, ist bekannt. Dass beides im Zusammenspiel auch Menschen zu nachhaltigem Denken und Handeln inspirieren kann, wird am KulturOrt Wintringer Kapelle und im gegenüberliegenden Landgasthaus im Rahmen eines besonderen Seminars bereits zum 3. Mal erfahrbar. Unter dem Titel KunstMahlZeit lädt der Kurator der Kunstprojekte am KulturOrt Wintringer Kapelle dazu ein, die Zielsetzung des UNESCO-Biosphärenreservates Bliesgau und die darauf bezogenen Kunstprojekte kennenzulernen. Im Anschluss wird die Kunst des Kochteams des Landgasthauses die jeweilige Jahreszeit und die saisonalen, vollwertigen Produkte des Bioland-Hofes erfahr- und schmeckbar machen. Die Köche kreieren ein 4-Gänge-Menü. Dazu werden Wissenswertes über die ökologische Landwirtschaft auf dem Wintringer Hof, die hochwertigen Zutaten und Produkte sowie Poesie als geistige Nahrung „gereicht“.

Leistungen: Führung und Kunstgespräch am KulturOrt Wintringer Kapelle und 4-gängiges Biomenü inkl. Tafelwasser (sonstige Getränke auf eigene Kosten) mit Lesung.

#### ● Kurs 1305

**Peter Michael Lupp, Kurator KulturOrt Wintringer Kapelle**

Mi. 25.06.2025, 18:00 – 21:00 Uhr

Kleinblittersdorf, KulturOrt Wintringer Kapelle / Landgasthaus Wintringer Hof

EUR 50,00 (inkl. 4-Gänge-Menü)

Anmeldung erforderlich bis 17.06.2025.

## Vortrag

### Trüffel im Saarland – Schätze der Natur

In dem Vortrag wird aufgezeigt, welche der 500 Trüffelarten bei uns vorkommen und wie die Entwicklung der Trüffel vonstat-  
tenging. Es werden Trüffelfamilien mit verschiedenen Arten und  
Sporen vorgestellt. Sie erfahren, wo es in Deutschland und im  
Saarland Trüffel gibt. Auch auf die Trüffelsuche mit Hund und wird  
eingegangen. Gabi Wenk arbeitet mit der Mykologischen Gesell-  
schaft zusammen, hält Vorträge über Trüffel und Trüffelanbau und  
bildet Hunde zu Trüffelhunden aus. Sie ist selbst mit ihrem Hund  
in Deutschland aber auch in ganz Europa unterwegs, um Trüffel-  
vorkommen aufzuspüren und die Standorte zu dokumentieren.  
Sie beschäftigt sich intensiv mit der Anlage von Trüffelplantagen.  
Aus eigenen Erfahrungen und mit eigenen Kenntnissen beantwor-  
tet sie im Vortrag aufkommende Fragen professionell.

#### ● Kurs 9241

**Gabi Wenk, Forschungsgruppe Hypogäen**

Mi. 20.08.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

## Vortrag

### Die Abwasserbeseitigung im Warndt

Der Vortrag bietet einen Einblick in die Abwasserbeseitigung im  
Warndt. Neben der Organisation und Technik der Abwasserbe-  
handlung werden auch ökologische Aspekte dargestellt. Inhal-  
te: Kernaufgaben der Siedlungswasserwirtschaft; Herkunft und  
Zusammensetzung des Abwassers; Mikroschadstoffe im Abwasser;  
Die Kläranlagen im Warndt; Grenzüberschreitende Abwasserrei-  
nigung; Technik der Abwasserbehandlung; Gewässerschutz im  
Wandt – Die Rossel und ihr ökologischer Zustand; Gewässerschutz  
beginnt im Haushalt; Einfluss des Klimawandels.

#### ● Kurs 9242

**Jürgen Krisam, M.Sc. Umweltwissenschaften**

Mo. 25.08.2025, 19:00 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

## Vortrag

### Trüffelanbau im Saarland

Welche Möglichkeiten gibt es für den Trüffelanbau, gibt es Hin-  
dernisse, was ist zu beachten? Hier werden Sie darüber informiert  
und Ihre Fragen beantwortet.

#### ● Kurs 1322

**Gabi Wenk, Forschungsgruppe Hypogäen**

Di. 26.08.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 24

EUR 6,00

## **GESCHICHTE UND GEOGRAFIE, POLITISCHE (JUGEND-) BILDUNG**

### **Vortrag**

#### **Gute KI, böse KI? Von Mensch, Maschine und Moral**

KI-basierte Technologien können zweifellos Beeindruckendes leisten. Aber ihr Einsatz birgt auch große Herausforderungen. KI-gestützte Bild- und Videobearbeitung erleichtert die Verbreitung von Falschmeldungen, KI-Verfahren bewerten Bewerber und diagnostizieren Krankheiten – und was passiert eigentlich, wenn ein KI-System Menschen hinter Gitter schickt? In dieser Vorlesung soll es darum gehen, welche moralischen Fragen die Entwicklung und der Einsatz von KI aufwerfen, wie man sich ihnen stellen kann – und was daraus eigentlich für die informatiknahe KI-Forschung folgt.

*Um Voranmeldung wird gebeten.*

● **Kurs 4508**

**Dr. Kevin Baum, Informatiker, DFKI Saarbrücken**

Mi. 11.06.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 5,00 (3,00)

### **Vortrag**

#### **Von Heubügel, Gottwill und dem unbekanntem Matthias – Straßennamen in Saarbrücken**

Straßennamen dienen der Orientierung, sie sorgen manchmal für Diskussionsstoff, aber in fast allen Fällen erzählen sie eine Geschichte. Der Saarbrücker Geograph, Gästeführer und Autor Markus Philipp hat 2019 die Namen aller damals 1761 Straßen in einem Buch erklärt. In diesem Vortrag widmet er sich kuriosen, spannenden, statistischen und nachdenklichen Aspekten des Themas. Was hat es mit „Am Heubügel“, „Auf der Poweyh“ oder „Am Emmersberg“ auf sich? Oder wer waren Bischof Eich, Wendel Schorr oder Caroline Lüttgens? Auch dass Rose nicht gleich Rose ist oder Zwerg und Riese nicht zwangsweise ein Paar bilden, wird erklärt. Ergänzt wird dies mit ein paar Impulsen zu früheren und heutigen Umbenennungen von Straßen.

● **Kurs 1105**

**Markus Philipp, Dipl.-Geogr.**

Di. 17.06.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 8,00

**In Kooperation mit dem Saarländischen Rundfunk und den saarländischen Volkshochschulen**

### **Workshop**

#### **Fakt oder Fake? Wie erkennt man manipulierte Inhalte?**

Interaktives Seminar zum Überprüfen der eigenen Wahrnehmung: Wie erkennt man manipulierte Inhalte in Form von Posts, Videos und Nachrichten? Welche Werkzeuge stehen zur Verfügung, um Fakes zu entlarven? Der Referent ist Hauptgastgeber und Mitgründer des YouTube-Kanals ‚offen un‘ ehrlich‘, der fast eine halbe Million Abonnenten hat. Das SR-Format durchleuchtet unterhaltsam und investigativ den Content der größten deutschen Online-Persönlichkeiten und wurde mit dem Grimme-Preis ausgezeichnet.

*Geeignet für alle ab 13 Jahren.*

● **Kurs 2230H**

**Robert Hecklau, SR**

Di. 24.06.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Kreisvolkshochschule St. Wendel

gebührenfrei

*Anmeldung bei der Kreisvolkshochschule St. Wendel.*

### **Vortrag**

#### **Usedom – Sonneninsel im äußersten Nordosten**

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

Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live

 **Online-Kurs**

## **Digital. Kriminell. Menschlich: eine Cyberstaatsanwältin berichtet**

Der Beruf von Jana Ringwald spielt sich im Verborgenen ab. Die dunkle Seite des Internets, das Darknet, ist ihr Ermittlungsumfeld. Es hat sie zu Deutschlands Cyberstaatsanwältin gemacht. Ihr Job dreht sich um Daten, Kryptowährungen und Cyberattacken – eine hochkomplexe, für viele unbekannte Welt. Eine Welt, in der die Täter den Strafverfolgungsbehörden immer öfter einen Schritt voraus sind. Das Problem: Unser Rechtssystem wurde nicht für die komplexe Dynamik der digitalen Datenwelt konzipiert. Der Cyberraum lässt der Justiz nicht genügend Zeit, in der neuen Welt der Cyberkriminalität oder mit den technischen Durchbrüchen Schritt zu halten. Die Täter sind innovative, kreative Experten, die als digitale Kriminelle auch den digitalen Fortschritt mit vorantreiben. Jana Ringwald wird in ihrem Vortrag zeigen, vor welchen Problemen die Justiz steht und wie heute eine innovative und erfolgversprechende Strafverfolgung aussehen kann.

● **Kurs 1228**

**Jana Ringwald**

Mi. 25.06.2025, 19:30 – 21:00 Uhr

online

gebührenfrei

**Vortrag**

## **Weltunordnung – Die Welt ist aus den Fugen**

Deutschland reagiert darauf mit einer „wertebasierten feministischen“ Außenpolitik. Wird die Welt auf uns hören? War die Welt jemals geordnet – und wenn ja, wie? Einen schnellen Überblick über einstige und aktuelle Ordnungsversuche der politischen Systeme wagt der Politikwissenschaftler und Geograph Edgar Werner Müller, der 2013 eine Gastprofessur an der Zhongnan-Universität in Wuhan innehatte.

● **Kurs 1232**

**Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler**

Do. 26.06.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1 OG

gebührenfrei

## **Vortrag**

### **Ist eine Erweiterung der EU realistisch?**

Im Jahr 2025 wird die Europäische Union erneut mit zahlreichen erheblichen außenpolitischen Herausforderungen konfrontiert. Eine davon betrifft ihre unmittelbare Nachbarschaft: Länder in Südost- und Osteuropa, die der EU gerne beitreten wollen. Aber wie läuft so ein Beitritt überhaupt ab? Wer entscheidet darüber, ob die Ukraine, Georgien oder Island neue Mitgliedstaaten werden dürfen? Welche Voraussetzungen müssen erfüllt werden? Und ist es angesichts der Probleme, die EU mit Russland, den USA oder China hat, überhaupt erstrebenswert oder sinnvoll, Anstrengungen zu einer EU-Erweiterung zu unternehmen? Schwächt sich Brüssel damit womöglich am Ende selbst?

● **Kurs 1215**

**Dipl.-Jur. Sebastian Ramelli, LL.M.**

Mi. 02.07.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

gebührenfrei

In Kooperation mit dem Deutsch-Amerikanischen Institut  
Saarland e. V. (dai)

## **Multivisionsshow**

### **Kalifornien und der Westen der USA**

● **Kurs 1146**

**Roland Marske**

Mi. 06.08.2025, 18:00 – 20:00 Uhr

Festsaal im Saarbrücker Schloss, Schlossplatz, 66119 Saarbrücken  
gebührenfrei

## **Vortrag**

### **Demografie oder Wie viele Menschen trägt die Erde?**

7,6 Milliarden Menschen leben auf der Erde und jährlich kommen etwa 80 Millionen dazu. Schon jetzt werden Ressourcen knapp, der Energieverbrauch steigt und das Klima erwärmt sich. Hatte Thomas Malthus 1798 Recht mit seiner apokalyptischen Vorhersage? Der Dozent, der eine Gastprofessur an der Zhongnan-Universität in Wuhan (China) inne hatte geht das Thema aus der Sicht beider Disziplinen an.

● **Kurs 9272**

**Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler**

Mi. 27.08.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

gebührenfrei

## PÄDAGOGIK, PSYCHOLOGIE UND PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG

### *Online-Kurs*

#### **Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen**

Fällt es Ihnen manchmal schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen, „nein“ zu sagen oder die eigenen Fähigkeiten ins rechte Licht zu rücken? Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten oft nicht das, was Sie wollen. Sie werden von anderen überholt und ärgern sich oft im Nachhinein über sich selbst. Die gute Nachricht: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. Sie trainieren in dieser Online-Veranstaltung, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft sind Ihre Partner. So gewinnen Sie Schritt für Schritt den Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen. Dieses Seminar gibt Ihnen außerdem zahlreiche Tipps und Anregungen auch zur Umsetzung über das Seminar hinaus.

#### ● **Kurs 4026**

**Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom**

Mo. 23.06.2025, 18:30 – 21:30 Uhr

online

4 UST, EUR 70,00

### *Online-Kurs*

#### **Kinder trauern anders**

Kinder trauern oft auf ihre eigene Weise und brauchen besondere Unterstützung, um Verlust zu verarbeiten. In diesem Workshop erfahren Eltern und Bezugspersonen, wie Kinder Trauer erleben und ausdrücken. Sie lernen, wie Sie einfühlsam auf kindliche Trauer eingehen und ihnen Trost und Stabilität bieten können.

#### ● **Kurs 1407**

**Vanessa Horn**

Do. 26.06.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

online

gebührenfrei

### *Online-Kurs*

#### **Trauer um einen geliebten Menschen – Wie schaffe ich es, weiterzuleben?**

Der Verlust eines geliebten Menschen stellt das Leben auf den Kopf und wirft viele Fragen auf. In diesem Vortrag geht es darum, wie man den Weg durch die Trauer findet und neue Perspektiven

## Dozentinnen und Dozenten



**ROBIN-JESSICA SANZO**  
*Mental-Coach und Gesundheitsmanagerin*

» Ein gesunder Lebensstil war mir schon immer wichtig. Deshalb habe ich meine Leidenschaft rund um das Thema Gesundheit zum Beruf gemacht. Als studierte Ernährungsberaterin und Gesundheitsmanagerin habe ich meinen Schwerpunkt auf das Thema mentale Gesundheit gelegt. Ich biete zu den Themen „Ernährung und mentale Gesundheit“ verschiedene Workshops und Vorträge bei der vhs Regionalverband Saarbrücken an, um mein Wissen mit den TeilnehmerInnen zu teilen. «

für das eigene Leben entdeckt. Sie erhalten Einblicke in den Trauerprozess und erfahren, wie Selbstfürsorge helfen kann, den Alltag wieder zu bewältigen.

● **Kurs 1451**

**Vanessa Horn**

Do. 10.07.2025, 19:00 – 20:30 Uhr

online

EUR 10,00

**Workshop**

**Der Umgang mit schwierigen Menschen**

Jeder von uns kennt sie, den cholerischen Chef oder Nachbar, die streitsüchtige Kollegin, die eifersüchtige Cousine, der narzisstische Vater, ... Wir sollten uns bewusstmachen, dass sich unsere Mitmenschen nun mal nicht über Nacht ändern ... nur, weil wir es gerne möchten. Die Neurosen unserer Familienmitglieder und Mitmenschen bleiben bestehen. Wir können sie nicht ändern, aber wir können uns und unsere Sichtweise ändern. Nur indem wir uns ändern, können wir eine Änderung im Außen erreichen.

● **Kurs 9268**

**Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie**

Sa. 12.07.2025, 10:00 – 15:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 34,00

**Bildungsurlaub**

**Schlagfertigkeit und Sicheres Auftreten**

Fehlen Ihnen oft die richtigen Worte im entscheidenden Moment? In diesem Seminar lernen Sie, Schlagfertigkeit zu meistern und Ihren aktiven Wortschatz zu erweitern. Sie üben spontane, humorvolle und treffsichere Antworten, um souverän und selbstbewusst aufzutreten – auch in Belastungssituationen. Das Seminar bietet praxisnahe Anregungen für Ihr Training zu Hause und nutzt ein Online-Forum, um aktuelle Themen und Herausforderungen zu bearbeiten. Ein wichtiger Schritt für Ihre persönliche Entwicklung!

**Kurs 4025**

**Matthias Dahms, Dipl.-Ökonom**

Di. – Do. 09:00 – 17:00 Uhr

ab 15.07.2025, 3 Termine

online

28 UST, EUR 250,00

## **Online-Kurs**

### **Konfliktlösungen von innen heraus anstatt von oben herab**

Wie bleibe ich in guter Beziehung zu mir und zu meinem Kind, gerade in Konflikten?

Das kennen wir alle: In kritischen Situationen reagieren wir „über“. Zu schnell, zu hektisch, zu laut, zu hilflos. Das können wir meist nicht verhindern, wir verteidigen es sogar noch und finden es scheinbar richtig. Puh! Im Nachhinein wünschen wir uns allerdings, anders reagiert haben zu können. Ruhiger, selbstbewusster. Stimmt's? Dieser Vortrag hilft Ihnen, in Konfliktsituationen einen kühlen Kopf zu bewahren und gibt Ihnen Strategien an die Hand, wie Sie die Beziehung zu sich selbst und Ihrem Kind verbessern können.

#### ● **Kurs 1408**

**Dorothee Brück, Elterncoaching Die B r ü c k e, Erziehungs- und Ermutigungstrainerin**

Di. 19.08.2025, 19:30 – 21:00 Uhr

online

gebührenfrei

## **Online-Kurs**

### **Mentale Stärke für Eltern – Gelassenheit & Innere Ruhe im Familienalltag**

Eltern sein ist eine große Herausforderung, die sich manchmal auch negativ auf unsere mentale Gesundheit auswirkt. Stress, Schlafmangel oder blanke Nerven sind Belastungen, die langfristig gefährlich werden können. Diese alltäglichen Herausforderungen im Eltern-Kind-Alltag können durch mentale Stärke besser gemeistert werden. Lernen Sie einfache mentale Methoden, wie Sie Ihren Alltag leichter und gelassener gestalten.

#### ● **Kurs 1409**

**Robin-Jessica Sanzo, B.A. Ernährungsberatung, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement**

Di. 26.08.2025, 16:00 – 17:30 Uhr

online

gebührenfrei

## RECHT UND BERATUNG / VERBRAUCHERSCHUTZ

### Vortrag

#### Was ist eine Patientenverfügung und muss ich diese haben?

Eine Patientenverfügung ist eine schriftliche Festlegung, ob und wie Sie in bestimmten Situationen ärztlich behandelt werden möchten. Sie ist für den Zeitpunkt maßgeblich, in dem Sie selbst nicht mehr in die Behandlung einwilligen können. Mit einer solchen Verfügung können Sie daher Einfluss auf eine ärztliche Maßnahme für den Fall Ihrer Einwilligungsunfähigkeit nehmen und Ihre Selbstbestimmung wahren, die in allen Lebenslagen gelten soll.

● Kurs 9828

**Barbara Emanuel, Juristin und Mitarbeiterin des Betreuungsvereins Saarbrücken und Saar e.V. im Diakonischen Werk an der Saar**

Mo. 16.06.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Gemeinschaftsschule Quierschied, Mensa  
gebührenfrei

### Online-Kurs

#### Geld anlegen mit ETF für EinsteigerInnen

ETF sind eine Form der Geldanlage, die sich einer sehr hohen Beliebtheit erfreut. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit ETF von langfristigen Börsenanstiegen profitieren: Sie lernen, welche Eigenschaften ETF haben, wie sie sich von klassischen Investmentfonds unterscheiden und welche Vor- und Nachteile mit ihnen verbunden sind. Sie erhalten Anregungen zur Entwicklung einer Anlagestrategie für EinsteigerInnen und zur Auswahl von ETF, die zu dieser Strategie passen. Zudem erfahren Sie, welche Kriterien Sie beim ETF-Kauf berücksichtigen sollten und wo Sie Informationen zu ETF finden.

● Kurs 1841

**Holger Jünke, Diplom-Kaufmann**

Mo. 16.06.2025, 18:00 – 21:00 Uhr  
online

### 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 2.000 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 Verbraucherzentrale,*

*Fon 0681 5008915 oder per Mail an [vz-saar@vz-saar.de](mailto:vz-saar@vz-saar.de).*

**Vortrag**

**Nachbarschaftsrecht**

Streitigkeiten zwischen Nachbarn beschäftigen - Jahr ein, Jahr aus - die Gerichte. Themen: Grillen, Lärmbelästigungen und Bauarbeiten auf dem Nachbargrundstück, Zustimmung des Nachbarn zu einem Bauvorhaben. Was ist bei einem Überbau zu beachten? Abstände von Bäumen, Pflanzen und Sträuchern zum Nachbargrundstück, überhängende Äste und Laubfall vom Nachbargrundstück, Kosten für die Festlegung der Grundstücksgrenze, Beleidigungen und Provokationen von Nachbarn und Gegenmaßnahmen, Installation einer Überwachungskamera: was ist zu beachten? Die TeilnehmerInnen erhalten ein Skript.

● **Kurs 9232**

**Daniel Jung, Rechtsanwalt**

Mi. 18.06.2025, 19:00 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

**Wochenendseminar**

**Brandschutz im Alltag**

In dem Seminar werden die TeilnehmerInnen darüber aufgeklärt, was unter „Brandschutz“ zu verstehen ist. Welche Gesetze

und Vorschriften sind zu beachten? Wo gibt es Rauchmelder zu kaufen? Worauf ist beim Kauf zu achten? Was bedeuten die Prüfzeichen? Wer ist für die Installation verantwortlich? Wo muss die Installation erfolgen? Wie erfolgt die richtige Montage? Welche Arten von Feuerlöschern gibt es? Welche Vor- und Nachteile haben die einzelnen Löscher? Wie funktioniert ein Feuerlöscher? Welche Prüfintervalle sind vorgesehen? Zudem können die TeilnehmerInnen selbst die Handhabung eines Feuerlöschers in der Praxis üben.

● **Kurs 9233**

**Wendelin Reichert, Hauptbrandmeister**

Sa. 21.06.2025, 15:00 – 17:00 Uhr

Feuerwache Ost der FFW Großrosseln, LB Ost,

Emmersweilerstraße 5A

gebührenfrei

Anmeldung bis 13.06.2025 erforderlich.

**Vortrag**

**Online-Banking für „Digitale Starter“**

Es ist nie zu spät – unabhängig zu sein. Auch wenn Sie bislang den Schritt in die digitale Welt noch nicht gewagt haben – wir helfen Ihnen beim Einstieg und begleiten Sie dabei. In unserer Informationsveranstaltung machen wir Sie vertraut mit den vielfältigen Möglichkeiten des Online-Bankings und erklären Ihnen verständlich das 1x1 der digitalen Finanzen.

● **Kurs 9516A**

**Torsten Meyer**

Mo. 23.06.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Kulturnahnhof Püttlingen

gebührenfrei

● **Kurs 9235**

**Torsten Meyer**

Di. 24.06.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

gebührenfrei

● **Kurs 9814**

**Torsten Meyer**

Mi. 25.06.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Quierschied,

Vorraum zur Küche

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.“ ‹‹

● **Kurs 9799**

**Torsten Meyer**

Do. 26.06.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg,

Raum 105, 1. Stock

gebührenfrei

**Vortrag**

**Der Ehevertrag – mögliche Inhalte und Gestaltungsform**

Jede Eheschließung verursacht schon von Gesetzes wegen bestimmte Rechtsfolgen. Die Eheleute leben im gesetzlichen Güterstand der Zugewinnngemeinschaft. Im Falle einer Trennung/ Scheidung muss u. U. ein Ehegatte an den anderen Unterhalt zahlen, Rentenansprüche im Wege des Versorgungsausgleichs übertragen und Zugewinnausgleich zahlen. Je nach Einzelfall empfiehlt es sich, in einem Ehevertrag Regelungen zu treffen, die von dem gesetzlichen „Normalfall“ abweichen. Ein Ehevertrag muss jedoch auf die Besonderheiten des Einzelfalles zugeschnitten sein und darf auch nach einer der neueren Grundsatzentscheidungen des Bundesgerichtshofs den wirtschaftlich schwächeren Ehegatten nicht unangemessen benachteiligen.

● **Kurs 1824**

**Rechtsanwälte Fries & Herrmann**

Di. 24.06.2025, 19:00 – 20:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 17

EUR 5,00



## **Online-Kurs**

### **Heizen und Stromerzeugung mit der Sonne**

Im Gegensatz zu allen anderen Energieträgern steht uns die Sonnenenergie kostenlos zur Verfügung. Durch die Installation einer solarthermischen Anlage können wir die Kraft der Sonne für die Warmwasserbereitung, aber auch zur Heizungsunterstützung nutzen. Cathrin Becker, Energieberaterin der Verbraucherzentrale, erläutert die Funktionsweise einer Solarkollektor-Anlage und erklärt, für welche Häuser und Nutzergruppen eine solche Anlage geeignet ist. Auch die Kostenfrage und die staatliche Förderung werden angesprochen. Ein weiteres Thema ist die Stromerzeugung mit einer Photovoltaikanlage. Die Expertin erläutert, welche Faktoren bei der Vorhersage des Ertrags zu beachten sind.

#### ● **Kurs 1866**

**Cathrin Becker, Energieberaterin bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes e.V.**

Do. 26.06.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

online

gebührenfrei

## **Vortrag**

### **Ehrenamt? Tut gut!**

- Allgemeine Informationen zur Ehrenamtsbörse
- Allgemeine Informationen zum Ehrenamt in Deutschland
- Typen freiwilligen Engagements
- Was bringt mir ehrenamtliches Engagement persönlich?
- Wie kann ich mich einbringen und was passt zu mir?

Hinweise zur individuellen Beratung

#### ● **Kurs 9236**

**Dirk Sold, u.a. Leiter der Ehrenamtsbörse Regionalverband Saarbrücken**

Do. 26.06.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

gebührenfrei

## **Vortrag**

### **Welche Heizung für mein Haus?**

Ein Heizungstausch sollte frühzeitig geplant werden, möglichst bevor die Heizung nicht mehr funktioniert. Mit einem ausreichenden zeitlichen Vorlauf ist ein durchdachter Wechsel der Heiztechnik möglich, zum Beispiel von fossiler zu erneuerbarer Energie. Viele Fragen sind dabei aber offen: Was ist vom Gesetzgeber vorgegeben? Welche Möglichkeiten des Einsatzes moderner Technologien, erneuerbarer Energien und effizienter Heiztechnik gibt es?

Wie finde ich das geeignete Heizsystem für mein Haus? Welche finanzielle Unterstützung durch Förderprogramme bietet der Staat? Diese und mehr Fragen beantwortet Christine Mörgen, Energieberaterin der Verbraucherzentrale Saarland bei ihrem Vortrag: „Welche Heizung für mein Haus?“.

● **Kurs 9829**

**Christine Mörgen, Energieberaterin bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes e.V.**

Do. 26.06.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Quierschied, Mensa  
gebührenfrei

**Vortrag**

**Sicherheit im Haus**

Betrachtet werden solche Aspekte wie: eigener E-Check, offenes Feuer in der Wohnung, Fenster, Türen, Fußböden (Stolperfallen), Treppen und Handläufe, Brandgefahren zur Advents- und Weihnachtszeit, Beleuchtung (auch nachts), Piezo-Schalter für Beleuchtung, Schlösser für 2. Schlüssel u.v.a.m. Dieser Vortrag ist ein „Muss“ für alle Eigenheimbesitzer und enthält Anregungen für ein noch sicheres Haus. Die Teilnehmer erhalten ein Handout (Skript)

● **Kurs 9237**

**Rolf Weber, Dipl.-Ing. Arbeitsschutz- und Arbeitssicherheits-  
experte**

Fr. 27.06.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler  
gebührenfrei

**Vortrag**

**Informationen zu den Rechten bei Demenz**

Ein Pflegefall kommt oft unerwartet und trifft Angehörige tief ins Mark. Plötzlich rückt die Pflege eines Menschen in den Fokus des eigenen Lebens und bringt den Alltag durcheinander. Angehörige stehen vor einer Reihe organisatorischer, finanzieller und psychischer Herausforderungen. Demenz kann dazu führen, dass Familienangehörige kurzfristig zum Pflegefall werden. Es entstehen dann viele Aufgaben, die oft bewältigt werden müssen. Angehörige müssen entscheiden, wie es weitergehen soll und was zu tun ist, wenn das Ausmaß der Pflegebedürftigkeit (zu) hoch ist. Die Pflege eines Menschen kann eine enorme Belastung darstellen und Angehörige vor große Herausforderungen stellen. Doch es gibt Unterstützung und Hilfe, um den Pflegealltag zu meistern und die damit verbundenen Aufgaben zu bewältigen. Es ist wichtig, dass Angehörige sich frühzeitig informieren und sich

Unterstützung holen, um die Pflege bestmöglich zu organisieren und die eigene Gesundheit nicht zu vernachlässigen.

● **Kurs 9239**

**Anita Lender-Beck, Demenzverein Köllertal e.V.**

Di. 01.07.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

gebührenfrei

**Bildungsurlaub**

 **Online-Kurs**

**Wirtschaft- und Finanzwissen einfach erklärt**

Ein gesundes Basiswissen zu Wirtschafts- und Finanzthemen ist heutzutage unverzichtbar. Es ist nötig, um politische Zusammenhänge besser zu verstehen, schützt aber auch vor Fehlentscheidungen, wenn es um das eigene Geld geht. Wenn Ihnen die Finanzwelt häufig fremd und undurchsichtig erscheint, dann hilft Ihnen dieser Online-Bildungsurlaub: Auf eine lebendige, leicht verständliche und praxisnahe Weise erklärt Ihr Dozent Holger Jünke sowohl volkswirtschaftliche Zusammenhänge als auch den Wertpapier- und Devisenhandel an der Börse. Zudem erhalten Sie umfangreiche Informationen über zahlreiche Finanzprodukte wie z.B. Aktien, Anleihen und Investmentfonds. Auch aktuelle Trends wie Zinsportale, Bitcoin oder Robo-Advisor werden thematisiert. Darüber hinaus bekommen Sie noch wertvolle Anregungen, wie eine strukturierte Finanzplanung zum Vermögensaufbau entwickelt werden kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine PDF mit der Zusammenfassung des Kurses kann für 5 EUR vom Dozenten erworben werden.

Themenblöcke, die im Kurs behandelt werden:

- Volkswirtschaftliche Zusammenhänge
- Die Zinspolitik der Europäischen Zentralbank
- Die Börse: Wertpapier- und Devisenhandel
- Grundlagen der Finanzplanung
- Aktuelle Trends bei der Geldanlage
- Altersvorsorge und staatliche Förderung

● **Kurs 1843**

**Holger Jünke, Diplom-Kaufmann**

Mo. – Fr. 08:30 – 14:45 Uhr (inkl. 60 Min. Pause)

ab 28.07.2025, 5 Termine

online

EUR 260,00

 **Online-Kurs**

## **Finanzplanung 60 plus: Geldanlage und Finanzstrategie im Ruhestand**

Wenn der Ruhestand da ist oder immer näher rückt, dann wird es Zeit, die Weichen für eine neue Finanzplanung zu stellen, um das Leben als PensionärIn genießen zu können. Aber wie genau geht man dabei vor? In diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie einen Finanzplan für die zweite Lebenshälfte erstellen. Der Dozent zeigt Ihnen auf leicht verständliche und praxisnahe Weise, wie Sie bei der Geldanlage ein gesundes Verhältnis zwischen Sicherheit und Renditechancen finden und welche Finanzprodukte Sie dazu verwenden.

● **Kurs 1842**

**Holger Jünke, Diplom-Kaufmann**

Mo. – Di. 18:00 – 21:00 Uhr

ab 28.07.2025, 2 Termine

online

EUR 20,00

**Vortrag**

## **Vorsorgevollmacht, Betreuungsrecht und Patientenverfügung**

Informationsveranstaltung der Betreuungsbehörde des Regionalverbandes Saarbrücken zu den Themen Vorsorgevollmacht, Betreuungsrecht und Patientenverfügung. Angesprochen werden unter anderem folgende Fragen: Was bedeutet rechtlich Betreuung und wem hilft sie? Wie kann ich selbst bestimmen, wer für mich entscheiden soll, wenn ich es selbst nicht mehr kann? Die TeilnehmerInnen erhalten kostenlos ein Exemplar bzw. Vordrucke des Justizministeriums des Saarlandes (Vorsorgevollmacht).

● **Kurs 9240**

**Markus Mertes-Jacob, Mitarbeiter der Betreuungsbehörde des Regionalverbandes Saarbrücken**

Mo. 11.08.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

gebührenfrei

In Kooperation mit der Ehrenamtsbörse im  
Regionalverband Saarbrücken

**Vortrag**

## **„Nachberufliches Engagement – der Ehre halber ...“**

Vom Gefühl, gebraucht zu werden und vom Gefühl, etwas (weiter) geben zu können

In diesem Impuls-Vortrag „Ehrenamt – der Ehre halber ...“ möchte

ich, aus der Sicht eines ‚BerufungsBeraters‘, ein paar Gedanken mit Ihnen teilen, um was es in einem etwaigen nach beruflichen Engagement für Sie alles so gehen kann.

So geht es um Themen wie: Sinn und Werte; Anerkennung und Wertschätzung; Geben und Nehmen; meine Mission. Und was noch alles aus Ihrer Sicht für Sie interessant sein mag ...Kommen Sie vorbei und bringen Sie auch gerne noch Ihre Freunde mit.

● **Kurs 1891**

**Thomas Malburg, Berufsberater & Coach**

Do. 21.08.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Ort wird noch bekanntgegeben  
gebührenfrei

**Vortrag**

**Ratgeber Rentensteuer**

Viele neue Steuervorteile, auch für Ruheständler 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 diesem Vortrag erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung. 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 Neuerungen (z.B.: energetische Gebäudesanierung, Wachstumschancengesetz, Entlastungspakete der Regierung, Energiepreispauschale, Doppelbesteuerung, ...) sind lohnendes Wissen. Der Vortrag endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

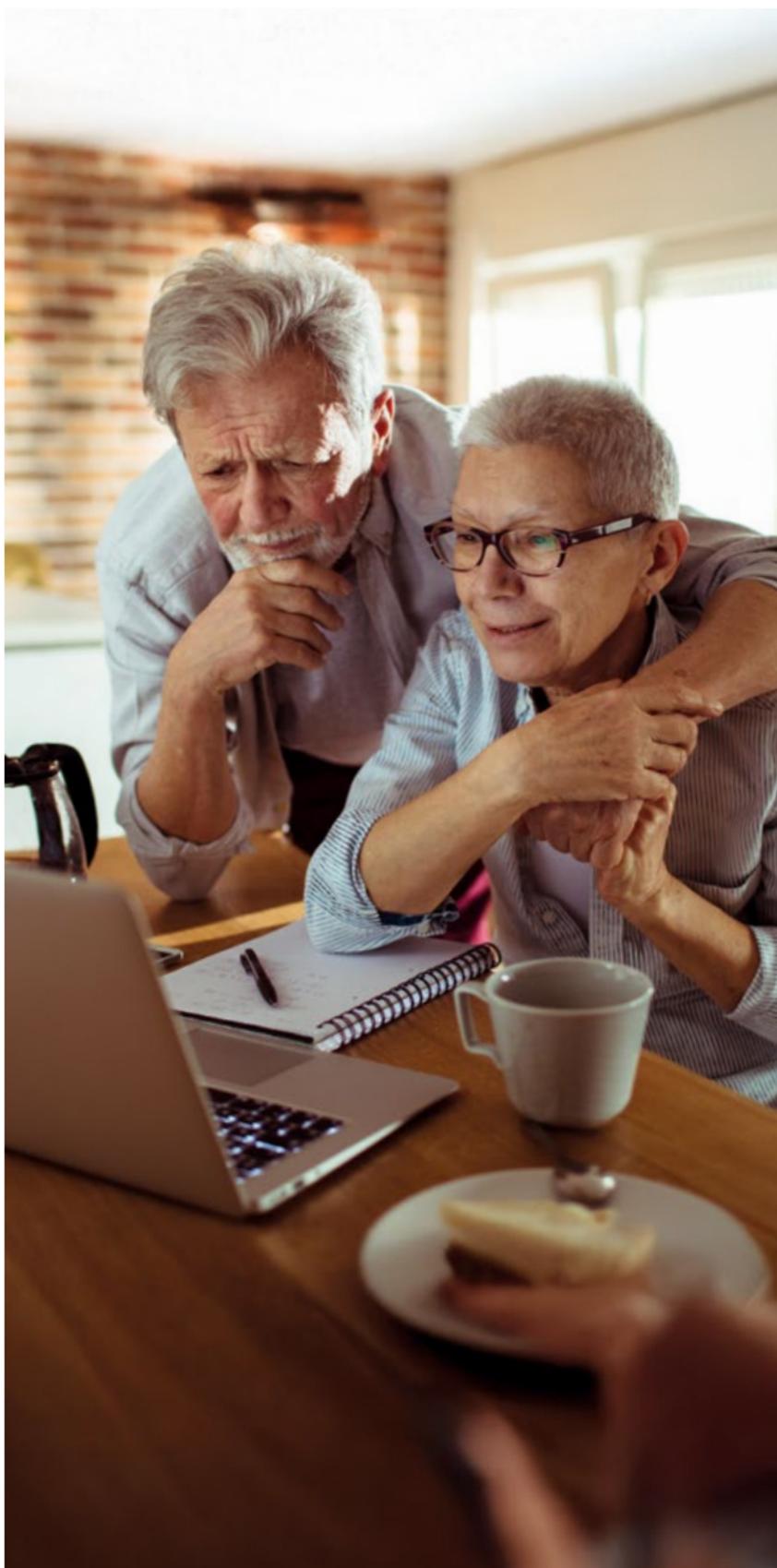
● **Kurs 9243**

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

Do. 28.08.2025, 18:00 – 20:15 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 8,00



**LITERATUR****In Kooperation mit der Buchhandlung Raueiser****Lesung****Christian Berkel: Sputnik**

Der Autor, 1957 in Berlin geboren, ist einer der bekanntesten deutschen Schauspieler. Er wurde u.a. mit der Goldenen Kamera und dem Deutschen Fernsehpreis ausgezeichnet. Seine ersten Romane „Der Apfelbaum“ und „Ada“ wurden von Kritikern und Lesern gefeiert. In „Sputnik“ begibt er sich erneut auf die Spuren seines Lebens: Am 4. Oktober 1957 erreichen die ersten Satelliten die Erdumlaufbahn. Kurz darauf erblickt in Westberlin Sputnik das Licht der Welt. Er wächst auf zwischen den Geschichten von Sala, der geliebten Mutter, die der Wirklichkeit ihre eigenen Bilder entgegenhält, und den Büchern des Vaters Otto. Früh wird ihm die Welt zur Bühne, alle scheinen eine Rolle zu spielen, und wie sonst sollte man das Leben begreifen? Als Jugendlicher die Flucht nach Paris: in die Welt der Literatur und zu Annie, die ihn Begehren, Liebe und Eifersucht lehrt. Und die Rückkehr nach Deutschland: mitten hinein in die vom Aufbruch geprägte Theaterwelt der 70er Jahre. Eine wilde Zeit des Experimentierens bricht an ...

**● Kurs 2105****Christian Berkel, Buchautor, Schauspieler**

Sa. 28.06.2025, 19:00 Uhr

Festsaal im Saarbrücker Schloss,

Schlossplatz, 66119 Saarbrücken

EUR 25,00

*Anmeldung und Tickets bei der Buchhandlung Raueiser unter [www.raueiser.de](http://www.raueiser.de), Fon 0681 37918-0 oder [info@raueiser.de](mailto:info@raueiser.de).*

**Französische Regionen in der Literatur: Provence****Marcel Pagnol, Der Ruhm meines Vaters (La gloire de mon père)**

Zum Jahresjubiläum des am 28. Februar 1895 in Aubagne geborenen Romanciers, Dramatikers und Filmemachers Marcel Pagnol lesen und besprechen wir dessen autobiografischen Roman „La gloire de mon père“. Pagnol erzählt von seiner Kindheit in Marseille, seinen Jahren in der Schule und den Ferien im Herzen der provenzalischen Hügel bei Aubagne. Die Besonderheiten der provenzalischen Landschaft im Hinterland von Marseille spielen eine tragende Rolle in diesem schönen Roman, der zu den Klassikern der französischen Literatur zählt.

Textpassagen werden sowohl aus der französischen Ausgabe als auch in deutscher Sprache vorgelegt.

● **Kurs 2117**

**Gerhard Rouget, Romanist**

Fr. 04.07.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 8,00

**Lesung**

**Kunst und Natur – Rainer Maria Rilke zum 150. Geburtstag**

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 existenzielle Fragen des Lebens. Anlässlich des Jubiläums laden wir im Jagdschloss Karlsbrunn im Hochzeitszimmer zu einer „Lesestunde“ ein, 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 elementaren wie Frage wie wir Leben sinnvoll gestalten und unseren einzigartigen Lebensraum Erde zukunftsfähig bewahren können bekomme die Gedanken des Dichters in der Gegenwart eine aktuelle Relevanz.

● **Kurs 1618F**

**Peter Michael Lupp, ehemaliger Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken**

Mo. 07.07.2025, 17:00 – 18:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge

EUR 5,00

**Lesung**

**Kunst und Natur**

Poesie bewegt und verbindet! In diesem Sinne lädt Kulturreferent Peter Michael Lupp im Jagdschloss Karlsbrunn zu einer „Lese-stunde“ zum Innehalten und Weiterdenken über das Verhältnis Mensch und Natur ein. Zur Sprache kommen dieses Mal Texte von Rainer Maria Rilke, die mit der Annäherung an die Natur aus Sicht des Künstlers und der Künstlerin widmen. Künstler:in zu sein bedeutet bei Rilke vor allem Suchender und Empfangender zu sein und wenn immer möglich ... „die Natur zu erfassen, um sich selbst irgendwo in ihren Zusammenhang einzufügen“. In der Frage, wie wir unseren einzigartigen Lebensraum Erde zukunftsfähig bewahren können, bekommen die Gedanken des Dichters eine aktuelle Relevanz.

### Dozentinnen und Dozenten



**GERHARD ROUGET**  
*Romanist und Berater für  
Weinwissen und Weinkultur*

»» Als Romanist kam ich durch Frankreichreisen in Berührung und zur professionellen Beschäftigung mit Wein. Auf der Grundlage von Fachliteratur und Degustationen in Weingütern und Restaurants geht es mir um beste Weine und Weingüter und um Wein als kulturhistorisches Gut. Vor diesem Hintergrund konzipiere und leite ich seit vielen Jahren Weinseminare. Ein Weinseminar verstehe ich als Geschmacksschulung und Orientierung im Dschungel einer enormen Produktvielfalt. Ein vhs-Weinseminar ist ein Angebot, über Qualität zu sprechen und gibt Gelegenheit, an einem Abend für relativ kleines Geld hervorragende Weine und das Profil von Rebsorten und Weinregionen kennenzulernen. ««

● **Kurs 9205**

**Peter Michael Lupp, ehemaliger Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken**

Di. 08.07.2025, 17:00 – 19:00 Uhr

Hochzeitszimmer des Jagdschlusses Karlsbrunn

EUR 5,00

**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 Saarbrigg 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 9718A**

**Gisela Bell, Autorin**

Do. 24.7.2025, 15:00 – 16:30 Uhr

AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen, 66292 Riegelsberg  
gebührenfrei

**Workshop**

**Dem Einhorn auf der Spur – Geschichte, Mythos und Faszination eines Fabelwesens**

Was steckt hinter dem Mythos Einhorn? Woher kommt die Vorstellung von diesem geheimnisvollen Wesen – und warum fasziniert es uns bis heute? Im ersten Teil dieses Kurses begeben sich die Teilnehmenden zusammen mit Märchenbuch-Autorin Katharina Rolshausen auf eine kulturgeschichtliche Spurensuche in Kunst, Literatur, Religion und Popkultur. Diese Welt der Mythen, Legenden und Symbole rund ums Einhorn dient als Inspiration für den zweiten Teil, in dem es Gelegenheit gibt, schreibend und gestaltend kreativ zu werden.

*Bitte Schreibsachen, Schere und Klebestift mitbringen.*

*Die Materialkosten in Höhe von 5,00 Euro pro Person sind vor Ort direkt an die Dozentin zu entrichten.*

## 2 | Kultur und Kunst

---

### ● Kurs 2134A

**Katharina Rolshausen, Autorin und Diplom-Pädagogin**

Sa. 02.08.2025, 14:00 – 16:00 Uhr

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalaais)

EUR 10,00 (7,50) zzgl. Materialkosten EUR 5,00 pro Person

### **Vortrag**

#### **In Mundart – aber nicht nur!**

Weitere, heitere Texte aus eigener und fremder Feder zum Schmunzeln, aber auch zum Nachdenken.

Auf Vorbestellung kann um 9:00 Uhr ein Frühstück zum Preis von EUR 8,50 eingenommen werden.

### ● Kurs 8326

**Stefan Klopp, Studienrat**

Di. 12.08.2025, 09:30 – 11:00 Uhr

Bübinger Treff in der Holzäppelhalle

EUR 5,00 (Barkasse vor Ort)

*Für Mitglieder des Kulturvereins Bübingen kostenfrei.*

*Anmeldung sowohl für Teilnahme als auch für Frühstück erforderlich bis Do. 07.08.2025 bei Rita Becker, Fon 0176 66669656.*

### **Lesung**

#### **Bäume sind Heiligtümer – Lesestunde mit Texten und Gedichten von Hermann Hesse**

Die Werke von Hermann Hesse (1877–1962) gehören zur Weltliteratur. 1946 wurde dem Schriftsteller und Dichter der Nobelpreis für Literatur verliehen; 1955 erhielt er den Friedenspreis des Deutschen Buchhandels. Bäume waren für den Schriftsteller nicht nur schützenswerte Heiligtümer, sondern auch Sinnbilder, die sich mit Erinnerungen verbinden, Symbole der Vergänglichkeit und Wiedergeburt, aber auch allen Wachstums. Für ihn sind sie Lebewesen die Jahreszeiten, Landschaften und Umweltbedingungen ihres Standorts spiegeln. Die Lesung thematisiert auf poetische Weise die symbolische und ökologische Bedeutung der Bäume und der Wälder in der Gegenwart.

### ● Kurs 1618C

**Peter Michael Lupp, ehemaliger Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken**

Di. 19.08.2025, 10:30 – 12:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge

EUR 5,00

### Lesung

## Ein lichter Punkt in einem so felsig waldigen Lande...

Lesestunde mit Texten und Gedichten von Johann Wolfgang von Goethe

Goethes Gedichte bilden den größten lyrischen Kosmos, der in deutscher Sprache von einem einzelnen Autor existiert. Kein anderer Dichter hat über einen solchen Reichtum lyrischen Ausdrucks verfügt, keiner war ein langes Leben hindurch so unermüdlich produktiv. Goethes Auftritt als Lyriker war epochemachend in der Geschichte der deutschen Literatur; unsere heutige Vorstellung vom Lyrischen ist entscheidend von ihm geprägt worden. Im Rahmen einer Lesestunde im Hochzeitszimmer des Jagdschlusses Karlsbrunn wird an den großen Meister mit ausgewählten Texten erinnert.

● Kurs 9206

**Peter Michael Lupp, ehemaliger Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken**

Di. 26.08.2025, 17:00 – 20:00 Uhr

Hochzeitszimmer des Jagdschlusses

Karlsbrunn

EUR 5,00



### Lesung

## Entlang der Milchstraße – Texte und Gedichte zum Unterwegssein

Einst diente den Pilgern des Mittelalters die feine Sternenspur der Milchstraße als Wegweiser zu ihrem Sehnsuchtsziel Santiago de Compostela. Das versunkene Wegenetz zählt heute zu den geistigen Wurzeln Europas. Unter dem Titel „Sternenweg“ hat der ehemalige Kulturreferent des Regionalverbandes Saarbrücken den versunkenen Wegen der Jakobspilger in der Großregion nachgespürt und dazu eine Vielzahl von poetischen Texten als Impulse zum Innehalten und Weiterdenken geschrieben. Nach seiner Erkenntnis können die sichtbaren und unsichtbaren Zeugen der Wegesuche der Pilger immer noch unsere Bewegungen und Denkmuster in der Gegenwart inspirieren. Daher lohnt es sich aufzubrechen um diesen versunkenen Wegen als Pilger für die Werte Europas, insbesondere für den Frieden, zu folgen. Im Rahmen einer Lesung lädt der Autor dazu ein der Vision des europäischen Modellprojektes „Sternenweg/Chemin des étoiles“

auf literarisch-poetische Weise zu folgen.

● **Kurs 1618E**

**Peter Michael Lupp, ehemaliger Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken**

Do. 28.08.2025, 10:30 – 12:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge

EUR 5,00

## MUSIK, THEATER

In Kooperation mit dem Kultur- und Lesetreff Brebach

**Vortrag**

**Die Erbsenprinzessin – Ein Märchen sehr frei nach Hans Christian Andersen**

Wie erkennt man eine wahre Prinzessin? Denn nur eine solche will Prinz Ferdinand zur Frau nehmen. Seine Mutter, die Königin, hat da so ihre eigenen Vorstellungen. Eine kleine grüne Kugel spielt die entscheidende Rolle. Ein Koffertheater von und mit Charlotte Ebert und Astrid Lorig.

● **Kurs 8317**

**Charlotte Ebert / Astrid Lorig**

Mo. 23.06.2025, 10:30 – 12:00 Uhr

Kultur- und Lesetreff Brebach

gebührenfrei

*Anmeldung erforderlich bei Dominik Wetzig unter Fon 0681 872641.*

**Mitmachvortrag**

**Gemeinsames Singen erheitert das Gemüt**

Mit Gitarrenbegleitung wird dem guten alten Volkslied gedacht und dabei sicherlich manche Erinnerung wach. Zum Mitsingen werden Liedtexte verteilt.

● **Kurs 8334**

**Hans Bollinger**

Do. 28.08.2025, 15:15 – 16:45 Uhr

Wittehof, Fechingen,

Bliesransbacher Straße. 43, 66130 Saarbrücken

EUR 5,00 (bar vor Ort zu entrichten)

Für Mitglieder des Netzwerks Gute Nachbarschaft (NGN) kostenfrei.

*Anmeldung erforderlich bei Renate Theobald unter Fon 06893 1802.*

## MEDIEN

### *Workshop*

#### **Professionelle Radio-, Hörspiel- und Podcast-Performance**

ModeratorInnen wollen locker und sympathisch daherkommen, authentisch wirken. Sie brauchen modulations- und schwingungsfähige Stimmen. NachrichtensprecherInnen hingegen bleiben sachlich. Sie transportieren Inhalte verständlich und stellen ihre eigene Meinung zurück. Dennoch gilt auch hier: reden wie ein Mensch mit einem Menschen.

Im Hörspiel und Podcast besteht die Herausforderung darin, eine Idee nur durch Stimme und sprecherischen Ausdruck in eine lebendige, nachvollziehbare Situation zu verwandeln. Die Stimme wirkt, und die Stimme verbindet.

„Audio“ ist fast immer ein „Nebenbei-Medium“. Manche Sendungen, Podcasts, Hörspiele und Hörbücher tragen das Prädikat: „Kunst zum Hören“. Wie sind die Wege dorthin, wie erzählen wir eine Geschichte spannend und fesselnd?

Im Seminar werden Sprachaufnahmen gemacht und gemeinsam analysiert. Schauspielerisches Handwerk und Grundlagen der Sprecherziehung werden geübt.

Das Seminar ist auch interessant für Personen, die nicht sofort einen eigenen Podcast starten möchten, aber ihre Präsentationsfähigkeiten verbessern wollen

„Lieblingstexte“ können gerne im Vorfeld an [mkz@LMSaar.de](mailto:mkz@LMSaar.de) gemailt werden.

#### ● **Kurs 2228**

***Bettina Koch, Schauspielerin, Sprecherin, Kabarettistin***

Sa. 28.06.2025, 10:00 – 17:00 Uhr

LMS, Nell-Breuning-Allee 6 (Eingang Nr. 5), 66115 Saarbrücken  
EUR 75,00

*Anmeldung erforderlich bei der Landesmedienanstalt Saarland (LMS) Fon 0681 38988-12, [www.LMSaar.de](http://www.LMSaar.de).*

## KUNSTGESCHICHTE, AUSSTELLUNGEN

### Hybridveranstaltung

#### Vortrag

#### **Vieligeliebt, bestgehasst: „Meisterwerke“ der Kunst**

Das Schicksal hat schon manches herausragende Kunstwerk ereilt: Über Jahrhunderte und gerade eben noch als epochal eingeordnet, wurde es von einer jüngeren Generation für langweilig oder uninspiriert erklärt. Dies betraf schon so unterschiedliche Werke wie die Nike von Samothrake, das Königsportal in Chartres, Gemälde von Raffael oder aus dem Hochbarock. Heute streitet man eher weniger über den „Kanon“, umso mehr über Aspekte der gesellschaftlichen oder sprachlichen Angemessenheit. Meisterwerke, die uns anstößig geworden sind, sollen lieber im Depot bleiben als Diskussionen entfachen.

*Der Vortrag wird gleichzeitig auch im Online-Format in die vhs-cloud übertragen. Bitte bei der Anmeldung mit angeben, ob die Teilnahme in Präsenz oder online erfolgt.*

#### ● Kurs 2324

#### **Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker**

Mi. 18.06.2025, 19:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00

*Anmeldung für Online-Teilnahme bis spätestens 12.06.2025.*

### Ortsgespräche

#### **Kunst sehen – KulturOrt Wintringer Kapelle:**

#### **„Zukunft schreiben II“ Monika Schrickel**

Vor 20 Jahren lieferte die bekannte saarländische Künstlerin Monika Schrickel (1940 – 2022) mit ihrem Werk „Zukunft schreiben“ am KulturOrt Wintringer Kapelle einen wichtigen künstlerischen Impuls. Die Vision, eine lebenswerte Zukunft auch über die Zeichen der Kunst zu (be)schreiben, wurde seither zum Leitgedanken dieses KulturOrtes. Wie ein roter Faden hat sich diese Vision durch nunmehr 20 Jahre Kulturarbeit in der ehemaligen mittelalterlichen Prioratskirche gezogen und in unterschiedlichsten künstlerischen Reflexionen gezeigt. Im Rahmen eines Ortsgesprächs werden die ausgestellten Werke der Künstlerin vorgestellt und diskutiert. Im Dialog mit dem Publikum spannt dabei Kurator Peter Michael Lupp den Bogen von der wechselvollen Geschichte der mittelalterlichen Prioratskirche bis zum programmatischen Ansatz der gegenwartsbezogenen Kunstprojekte ([www.kulturort-wintringer-kapelle.de](http://www.kulturort-wintringer-kapelle.de)).

● Kurs 2309B

**Peter Michael Lupp, Kurator KulturOrt Wintringer Kapelle**

Fr. 20.06.2025, 17:30 – 19:00 Uhr

Kleinblittersdorf, KulturOrt Wintringer Kapelle

EUR 5,00



**Hybridveranstaltung**

**Vortrag**

**Vom Porträt in der Malerei zur Selfie-Manie**

Bereits in der Porträtmalerei nimmt das Selbstporträt eine besondere Stellung ein. Im 20. Jahrhundert aber hat die Fotografie die Porträtmalerei beinahe abgelöst. Ausgehend von dieser Entwicklung scheint in der heutigen Zeit das Porträt in der Selfie-Manie fast schon einen inflationären Höhepunkt erreicht zu haben.

*Der Vortrag wird gleichzeitig auch im Online-Format in die vhs-cloud übertragen. Bitte bei der Anmeldung mit angeben, ob die Teilnahme in Präsenz oder online erfolgt.*

● Kurs 2326

**Dr. Kristina Betz, Kunsthistorikerin**

Mi. 25.06.2025, 19:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 8,00

*Anmeldung für Online-Teilnahme bis spätestens 18.06.2025.*

In Kooperation mit Kalabria Italiae Mundi e.V.

### **Ausstellung**

#### **Mario Vetere: POSITIVO È NEGATIVO (positiv ist negativ)**

„Negativ ist positiv“ ist das Ergebnis einer langen Studie über Farben und ihre Gegensätze von Hell-Dunkel, Schattierungen und Schatten. Dabei handelt es sich um einen farbenfrohen Ton, der mit dem Finger auf die Karte ohne Pinsel aufgetragen wird und eine grafisch-bildliche Technik aufgreift, die Leonardo da Vinci bei seinen ersten Werken sehr schätzte. Mario Vetere gelingt es, sehr alte Elemente mit modernster Technologie zu verbinden. Die im Negativ erstellten Werke, wie auch in alten Fotofilmen, können mit einem speziellen Filter auf jedem Tablet oder Smartphone gesehen werden. Ein Filter, der vom Brasilianer Scott Martins entworfen wurde. Wenn auf der Handykamera der oben erwähnte Filter installiert ist und dieser über die Zeichnungen gehalten wird, ist der Effekt verblüffend: Das auf den ersten Blick abstrakte und farblose Werk erscheint in all seinen Details. Der Künstler Mario Vetere, dessen Eltern aus Kalabrien stammen, wurde in Turin geboren und lebt in Strongoli in der Provinz Crotona. Er hat bereits national und international ausgestellt. In Deutschland ist dies seine erste Ausstellung.

Bei der Vernissage wird Michele Marotta die Laudatio halten und Stefan Röttig die musikalische Umrahmung übernehmen.

#### ● Kurs 2400AC

#### **Mario Vetere**

Vernissage: Do. 26.06.2025, 17:00 Uhr

Altes Rathaus, Foyer (1. Etage)

Ausstellungsdauer: 26.06.2025 – 29.08.2025

Altes Rathaus, Foyer (EG, 1. und 2. Etage)

gebührenfrei

### **Atelierbesuch**

#### **Atelierbesuch bei Sigi Ruby**

Die Künstlerin stellt im aktuellen Semester in der Zeit vom 08.05.2025 bis 20.06.2025 im Alten Rathaus ihre Kunstwerke unter dem Titel „Ausdrucksstarke Materialvielfalt“ aus.

Im Nachgang zur Ausstellung haben Sie Gelegenheit, im Atelier von Sigi Ruby mit der Künstlerin selbst ins Gespräch zu kommen und sich mit ihr und den Teilnehmenden auszutauschen.

Eigene Anreise

● **Kurs 2430D**

**Sigi Ruby / Dr. Kristina Betz, Hauptamtliche pädagogische Mitarbeiterin**

Mo. 30.06.2025, 19:00 Uhr

Kursort wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

EUR 8,00 (5,00)

In Kooperation mit der Tourist Info Saarbrücker Schloss

**Führung**

**Das Böhmsche Schloss**

Kunsthistorikerin Nicole Baronsky-Ottmann führt die Teilnehmenden auf den Spuren des Architekten Gottfried Böhm durch den KulturOrt Saarbrücker Schloss. Die Führung findet in den ungeraden Monaten jeweils am ersten Samstag statt.

Das Saarbrücker Schloss ist ein einzigartiges Bauwerk mit einer besonderen Geschichte. Schon der erste Blick verrät, dass Barock und Moderne sich in der Architektur nicht ausschließen müssen. Insbesondere die Kühnheit der Entwürfe des renommierten Kölner Architekten Gottfried Böhm verlangt nach einer näheren Betrachtung. Entdecken Sie Böhms Interpretation des Barock und ihre städtebauliche Bedeutung neu. Auch wenn Sie das Schloss zu kennen glauben, gibt es hier noch Überraschendes zu erfahren. Treffpunkt ist im Foyer des Saarbrücker Schlosses. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, werden alle Interessierten darum gebeten, sich vorab in der Tourist Info anzumelden.

*Kontakt: Tourist Info Saarbrücker Schloss, Fon 0681 506-6006,*

*E-Mail: [touristinfo@rvsbr.de](mailto:touristinfo@rvsbr.de).*

● **Kurs 2313A**

**Nicole Baronsky-Ottmann, M.A.; Kunsthistorikerin**

Sa. 05.07.2025, 11:00 Uhr

Treffpunkt: Foyer Schloss

gebührenfrei

● **Kurs 2313B**

**Nicole Baronsky-Ottmann, M.A.; Kunsthistorikerin**

Sa. 06.09.2025, 11:00 Uhr

Treffpunkt: Foyer Schloss

gebührenfrei

### **Streifzug**

#### **Kunst auf dem Campus der Universität Saarbrücken**

Die Universität Saarbrücken bietet auf ihrem Campus in Saarbrücken viele außergewöhnliche Kunstwerke, die von renommierten Künstlerinnen und Künstlern gestaltet wurden. Diese Kunstwerke und Installationen haben sowohl auf regionaler Ebene als auch eine internationale Beachtung gefunden: Ein wahrer Schatz, der sich jedoch vielfach versteckt in den unterschiedlichsten Bauwerken des Campus. Wer sie entdeckt, wird bei näherem Hinsehen erspüren, dass sich diese Kunstwerke auf unterschiedlichste Art und Weise mit der Architektur und dem vielschichtigen Forschungsauftrag und den Werten des wissenschaftlichen Denkens auseinandersetzen.

Vor diesem Hintergrund lädt die vhs Regionalverband Saarbrücken zu Streifzügen ein, bei denen jeweils eine Auswahl der faszinierenden Kunstwerke vorgestellt werden.

#### ● **Kurs 2308**

**Peter Michael Lupp, ehemaliger Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken**

Di. 05.08.2025, 17:00 Uhr

Treffpunkt: vor dem Haupteingang der Universität

EUR 8,00



---

## KREATIVES GESTALTEN

### *Abendkurs*

#### **Zeichnen und Skizzieren**

Am ersten Abend lernen die Teilnehmenden anhand von Übungen, Objekte oder die Hände mit den darstellerischen Mitteln, Linie und Fläche, zu zeichnen. Dabei werden gemeinsam die Möglichkeiten mit Motivsucher oder im Zeichentagebuch betrachtet, um Themen und Anregungen umzusetzen. Für den darauffolgenden Termin können die begonnenen Zeichenangebote zu Hause selbst vorbereitet werden.

Am zweiten Termin werden die Zeichnungen unter dem Aspekt der „Negativräume“ betrachtet. Von zu Hause mitgebrachte Zeichnungen werden gemeinsam besprochen.

Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen und TeilnehmerInnen auf der Suche nach Impulsen.

*Zeichenmaterialien bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Holzfarbstifte, Kugelschreiber, Skizzenbuch, Ringbuch oder Schreibrett mit losen Blättern.*

#### ● **Kurs 2410B**

**Birgit Bysiak, Dipl. Künstlerin**

Mo. 16.06.2025 u. Mo. 30.06.2025, 19:00 – 20:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 12,00 (9,00)

### *Workshop*

#### **Better Letter**

In diesem Workshop erlernen die Teilnehmenden das Handlettering von A bis Z. Anhand von Übungsblättern werden im Workshop gemeinsam die ersten Schritte gemacht und die Basics erlernt. Von einzelnen Buchstaben und Wörtern bis hin zu kompletten Sprüchen mit kreativen Dekoelementen ist alles möglich. Die Dozentin zeigt den Teilnehmenden Schritt für Schritt, wie es geht, und gibt Input zur Lettering Technik.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig und am Ende kann jeder seine fertigen Letterings mit nach Hause nehmen.

*Das benötigte Material bringt die Dozentin mit. Die dafür entstehenden Materialkosten von 10,00 Euro pro Person sind vor Ort direkt an die Dozentin zu zahlen.*

#### ● **Kurs 2423**

**Roxane Heinze**

Fr. 27.06.2025, 14:00 – 17:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 17,00 (12,50) zzgl. Materialkosten EUR 10,00 pro Person

## 2 | Kultur und Kunst

---

### ● Kurs 2424

**Roxane Heinze**

Fr. 25.07.2025, 14:00 – 17:00 Uhr

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 17,00 (12,50) zzgl. Materialkosten EUR 10,00 pro Person

### ● Kurs 2425

**Roxane Heinze**

Fr. 15.08.2025, 14:00 – 17:00 Uhr

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 17,00 (12,50) zzgl. Materialkosten EUR 10,00 pro Person

### **Vormittagskurs**

#### **Malen und Zeichnen vor Ort**

Die KursteilnehmerInnen haben die Möglichkeit, sich mit einem selbstgewählten Thema intensiv auseinanderzusetzen. Sie werden dabei intensiv in ihrem Arbeitsprozess betreut. Techniken nach eigener Wahl.

### ● Kurs 2411B

**Klaus R. Ecke**

Vorbesprechung: Di. 01.07.2025, 17:30 Uhr

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

Di. u. Do. 09:00 – 12:00 Uhr

ab 08.07.2025, 6 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 85,00 (63,00)

### **Nachmittagskurs**

### ● Kurs 2411C

**Klaus R. Ecke**

Vorbesprechung: Di. 01.07.2025, 17:30 Uhr

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

Di. u. Do. 14:00 – 17:00 Uhr

ab 08.07.2025, 6 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 85,00 (63,00)



### **Abendkurs**

#### **Kalligrafie**

Die Teilnehmenden lernen in diesem Kurs die Grundlagen der Schriftkunst kennen. Neben theoretischen Grundlagen und Einblicken in die unterschiedlichen Epochen der Schriftgestaltung, geht es vor allem auch um die praktische Umsetzung. So lernen die Teilnehmenden mit der Spitzfeder (Klassizistische Antiqua + Kursive) sowie mit der Breitfeder in verschiedenen Winkeln (Textura, Fraktur, Rotunda) zu schreiben.

*Das benötigte Material bringt der Dozent mit. Die dafür entstehenden Materialkosten von 8,00 Euro pro Person sind vor Ort direkt an den Dozenten zu zahlen.*

#### **● Kurs 2428**

#### **Maximilian Holl, Diplom-Kommunikationsdesigner**

Di. u. Do. 19:30 – 21:00 Uhr

ab 08.07.2025, 4 Termine

08.07., 10.07., 15.07. und 17.07.2025

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 34,00 (25,50) zzgl. Materialkosten EUR 8,00 pro Person

### SKULPTUR/PLASTIK

#### *Vormittagskurs*

#### **Plastisches Gestalten**

Der Kurs will Wege zeigen, wie ein unmittelbares Arbeiten mit plastischen Materialien möglich ist.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Lust mit seinen Händen zu arbeiten, etwas zu kneten, zu verformen, zu gestalten, ist der wichtigste Impuls.

Es eignen sich z.B. Knetmassen und Pappmacheé, die technisch den zeitlichen Anforderungen eines Kurses gerecht werden, da sie durchhärten, ohne gebrannt werden zu müssen. Plastische Gegenstände können von Apfelgröße bis Puppengröße im Rahmen des Kurses erfolgreich erarbeitet werden.

Der Kurs ist strukturiert in Materialkunde, einem materialgerechten Verarbeiten und einer Übersicht über die sehr verschiedenen Herausforderungen einer plastischen Form.

*Es entstehen überschaubare Materialkosten. Bitte unbedingt an der Vorbesprechung teilnehmen.*

#### ● Kurs 2552

**Anne Haring, Bildhauerin, Meisterschülerin bei Prof. Karl Bobek, Kunstakademie Düsseldorf**

Vorbesprechung: Mi. 02.07.2025, 10:00 Uhr

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

Mo. u. Mi. 10:00 – 15:00 Uhr, jeweils 30 min. Pause

ab 07.07.2025, 6 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 125,00 (94,00)

### KUNSTHANDWERK

#### *Wochenendkurs*

#### **Eigener Kopf – eigener Strohhut**

Wer an royale Veranstaltungen denkt oder an eine schöne Hochzeit, der hat gleich ein Bild von besonderen eleganten Hüten im Kopf. Wir verarbeiten Strohgewebe zu diesen schönen luftigen Hüten, können aber auch alte Strohhüte zu einem neuen Hut umgestalten. Die Dozentin zeigt Ihnen Techniken um von Hand oder mit der Maschine Ihren Hut zu dekorieren. Werden Sie kreativ.

Bitte mitbringen: alte Schere, Nähadeln, Stecknadeln, Fingerhut, altes T-Shirt, Wasserkocher, Maßband.

Für Hutmaterial sind je nach Verbrauch Unkosten von ca. 15 Euro am Kurstag direkt an die Dozentin zu entrichten. Die Hutrohlinge

und das Material werden von der Dozentin in einer Sammelbestellung, zum Selbstkostenpreis, beim Fachhändler bestellt.

Bei Fragen berät Sie gerne die Dozentin

(E-Mail [fraulunahutmanufaktur@freenet.de](mailto:fraulunahutmanufaktur@freenet.de) oder

Fon 0176 93114583).

● **Kurs 2600A**

**Sabrina Neukirch, Modistin, [facebook.com/FrauLunaHutmanufaktur](https://www.facebook.com/FrauLunaHutmanufaktur)**

Sa. 14.06.2025, 10:00 – 14:00 Uhr

Sa. 21.06.2025, 10:00 – 15:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 25 (Textiler Werkraum)

EUR 80,00 (60,00) zzgl. Materialkosten

**Wochenendkurs**

**Silberschmuck mit Art Clay**

Art Clay besteht aus ganz fein gemahlenem Silber, Bindemittel und Wasser. Nach dem Modellieren, Trocknen und Brennen besteht das Schmuckstück aus 99,9 Prozent reinem Silber. Dank dieser fantastischen Modelliermasse können sogar AnfängerInnen unter fachmännischer Anleitung schon tolle Schmuckstücke selbst gestalten. Zudem können Zirconia, Glas, Porzellan, Edelsteine mit eingearbeitet werden. Da man keine Werkstatt oder teuren Werkzeuge benötigt, kann man später auch mal zu Hause damit arbeiten. Dem freien Gestalten mit Art Clay sind wenig Grenzen gesetzt.

*Die Materialkosten werden direkt an die Dozentin gezahlt.*

● **Kurs 2602**

**Roswitha Parduhn**

Vorbesprechung: Fr. 13.06.2025, 18:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 6

Sa. u. So. 10:00 – 17:00 Uhr, jeweils 1 Std. Pause

ab 21.06.2025, 2 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 57,00 (45,00) zzgl. Materialkosten

### Dozentinnen und Dozenten



**SUSANNE HÜBCHEN**  
Floristin

»» *Weit fast vierzig Jahren bin ich als Floristin tätig und habe an vielen Weiterbildungen und Workshops teilgenommen. Meine Kreativität und mein handwerkliches Können wollte ich für mich nutzen und eröffnete im Jahr 2005 meine eigene florale Werkstatt in Kleinblittersdorf.*

*Für alle Blumenliebhaber und kreativen Menschen, die sich gerne als Floristin bzw. als Florist versuchen möchten, biete ich unter fachkundiger Anleitung das Gestalten floraler Kunstwerke an.*

*Es macht mir große Freude, wenn am Ende meiner vhs-Kurse die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit wunderschönen Unikaten zufrieden nach Hause gehen. ««*

## **Abendkurs**

### **Drahtblüten**

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

*Bitte Gartenschere, Schere, Drahtschere und Klebepistole mitbringen!*

#### ● **Kurs 9584**

**Susanne Hübschen, Floristin**

Mo. 30.06.2025, 18:30 – 20:45 Uhr

Kulturnahnhof Püttlingen

EUR 12,00 zzgl. EUR 20,00 – 25,00 Materialkosten (bar vor Ort zu entrichten)

#### ● **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. EUR 20,00 – 25,00 Materialkosten (bar vor Ort zu entrichten)

#### ● **Kurs 2612**

**Susanne Hübschen, Floristin**

Sa. 05.07.2025, 14:00 – 16:15 Uhr

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 12,00 (10,00) zzgl. EUR 20,00 – 25,00 Materialkosten (bar vor Ort zu entrichten)

### **Vormittagskurs**

#### **Goldschmieden für AnfängerInnen**

Sie erhalten die Möglichkeit, Einblicke in handwerkliche Arbeit und gestalterische Vorgehensweisen zu erwerben. Werkstatteinweisung, Grundkenntnisse und Entwurfsübertragung werden in professioneller Weise vermittelt. Eigene Ideen werden besprochen und gemeinsam in einen realisierbaren Entwurf umgesetzt.

*Material: Messing, später auch Silber. Es fallen Materialkosten sowie 15,00 Euro für Werkstatt und Verbrauchsmaterial an. Silber kann erworben werden. Bequeme Arbeitskleidung; falls vorhanden: Leselampe, Dreifachsteckdose bzw. Verlängerungskabel, Lesebrille, Papier, Bleistift. Werkzeug, Zirkel, wasserfester Stift. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht erforderlich.*

#### ● Kurs 2604C

**Marion Henné, Dipl.-Designerin, Goldschmiedin,**  
**[www.MarionHenne.de](http://www.MarionHenne.de)**

Vorbesprechung: Mi. 25.06.2025, 19:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 02 EG

Mo. 13:00 – 17:00 Uhr

Di. u. Mi. 10:00 – 16:15 Uhr, jeweils 1 Std. Pause

ab 07.07.2025, 3 Termine

vhs-Zentrum, Saal 02 EG

EUR 120,00 (90,00) zzgl. Materialkosten

### **Vormittagskurs**

#### **6 Stunden – 6 Personen – 6 Ringe**

Ohne Vorkenntnisse dafür mit viel Freude planen und fertigen Sie je einen geschmiedeten Silberring. In der Vorbesprechung erarbeiten wir die Grundlagen für Ihren Bandring mit Hammerschlag. Während der Kurszeit setzen Sie Ihren Plan unter fachkundiger Anleitung und in einer kleinen Gruppe um.

Ziel des Kurses: Am Abend tragen Sie Ihren komplett selbst gearbeiteten Ring am Finger nach Hause.

*Es fallen Materialkosten sowie 10,00 Euro für Werkstatt und Verbrauchsmaterial an.*

*Bitte mitbringen: Papier und Bleistift, bequeme Arbeitskleidung, falls benötigt: Lesebrille.*

#### ● Kurs 2606C

**Marion Henné, Dipl.-Designerin, Goldschmiedin,**  
**[www.MarionHenne.de](http://www.MarionHenne.de)**

Vorbesprechung: Mi. 25.06.2025, 20:00 – 21:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 02 EG

Fr. 11.07.2025, 10:00 – 17:00 Uhr, 1 Std. Pause

vhs-Zentrum, Saal 02 EG  
EUR 35,00 (26,00) zzgl. Materialkosten

### **Workshop**

#### **Schmuck selbst entwerfen und herstellen**

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

*Bitte eine kleine Stoffunterlage mitbringen.*

● **Kurs 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, bar vor Ort zu entrichten und abhängig vom jeweiligen Schmuckstück)

● **Kurs 9585B**

**Eva Hentges**

Mi. 16.07.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Kulturnahnhof Püttlingen

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

● **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, bar vor Ort zu entrichten und abhängig vom jeweiligen Schmuckstück)

● **Kurs 9585C**

**Eva Hentges**

Mi. 06.08.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Kulturnahnhof Püttlingen

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

### **Abendkurs**

#### **Drahtkunst**

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

#### ● Kurs 9436

**Susanne Hübschen, Floristin**

Mi. 18:00 – 20:30 Uhr, 3 Termine

06.08., 13.08., 20.08.2025

Blumenwerkstatt, In der Almet 19, 66271 Kleinblittersdorf

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

### **Abendkurs**

#### **Nähglück für alle**

Tauchen Sie ein in die wunderbare Welt des Nähens und entdecken Sie die unendliche Vielfalt der gestalterischen Möglichkeiten für Ihre persönlichen Mode-Ideen. Ob Sie AnfängerIn sind oder schon Erfahrungen mit dem Nähen haben, Sie werden individuell und fachlich begleitet, damit Sie Ihre persönlichen Nähziele mit viel Spaß und Erfolg erreichen können. Lassen Sie sich von unserer kreativen Umgebung und gleichgesinnten KursteilnehmerInnen motivieren und inspirieren.

*Die Nähmaschinen und Grund-Schnittmuster werden zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Stecknadeln, Schere, Maßband, evtl. Schnittmuster und Stoff.*

#### ● Kurs 2657

**Viktoria Maslennikov, Schneiderin und Modekonstrukteurin**

Do. 17:30 – 20:30 Uhr

ab 21.08.2025, 4 Termine

Gemeinschaftsschule Bruchwiese, Nähraum,

Sachsenweg 8, 66121 Saarbrücken

EUR 40,00 (30,00)

**Abendkurs**

**Schmuck-Kreativwerkstatt – Schmuck selbst entwerfen und herstellen**

Entwerfen Sie ein Schmuckstück nach Ihren eigenen Ideen und Vorstellungen. Seien es Ketten, Ohrringe, Armbänder. Es stehen verschiedene Materialien zur Verfügung wie Glas-, Metall- und Polarisperlen, versilberte Elemente u.v.m.

Werkzeug wird gestellt.

*Bitte eine kleine Stoffunterlage mitbringen.*

● **Kurs 9857**

**Eva Hentges**

Do. 28.08.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Gemeinschaftsschule Quierschied,

Vorraum zur Küche

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



### FOTOGRAFIE

#### *Wochenendkurs*

#### **Handyfotografie für Einsteiger**

In diesem praxisorientierten Kurs lernst du, wie du das volle Potenzial deiner Smartphone-Kamera ausschöpfst – von den technischen Grundlagen über Kompositionsregeln bis hin zur kreativen Bildbearbeitung. An drei aufeinanderfolgenden Tagen wechseln sich Theorieeinheiten mit spannenden Exkursionen ab, bei denen du dein Wissen direkt anwenden kannst. Ideal für alle, die ihre fotografischen Fähigkeiten verbessern und ihre Umgebung mit neuen Augen sehen wollen – ganz ohne Profi-Kamera!

*Das sollten Sie mitbringen: Deine Smartphones, Akku bitte vollgeladen, falls vorhanden Powerbank und Kabel mitbringen, Notizblock, Tablet oder Notebook für Notizen, bequeme Schuhe und wetterangepasste Kleidung für die Exkursionen, idealerweise Lightroom Mobile für die Bildbearbeitung vorinstalliert aus dem Google Playstore bzw. Apple App Store (Hilfe bei der Installation wird am ersten Tag gegeben), Neugier, Experimentierfreude u. Lust auf kreativen Austausch.*

#### ● Kurs 2526A

**Shoran Soltani, M.sc.Arch, [www.shoransoltani.de](http://www.shoransoltani.de)**

Fr. 25.07.2025, 17:00 – 20:30 Uhr

Sa. 26.07.2025, 17:00 – 21:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1 OG

EUR 55,00 (40,00)



## Abendkurs

### Landschaftsfotografie für Einsteiger

In diesem praxisnahen Kurs lernst du die Grundlagen der Landschaftsfotografie – von Kameraeinstellungen über Bildkomposition bis hin zur kreativen Bildbearbeitung. An drei aufeinanderfolgenden Tagen wechselst du zwischen Theorieeinheiten im Seminarraum und spannenden Exkursionen in die Natur. Du lernst, mit Licht zu arbeiten, Perspektiven gezielt einzusetzen und deine Bilder zu optimieren. Am Ende gestaltest du dein eigenes kleines Portfolio mit individuellen Motiven. Ideal für Anfänger, die ihre Fotografie gezielt verbessern möchten – mit professioneller Anleitung und viel Raum für kreative Entwicklung.

*Das sollten Sie mitbringen: Ihre Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten (DSLR, Systemkamera), genügend Akkus und Speicherkarten, Stativ, Notizblock, Tablet oder Notebook für Notizen, bequeme Schuhe und wetterangepasste Kleidung für die Exkursionen, Laptop mit Lightroom für die Bildbearbeitung (Hilfe bei der Installation wird am ersten Tag gegeben) Neugier, Experimentierfreude und Lust auf kreativen Austausch.*

#### ● Kurs 2526B

**Shoran Soltani, M.Sc.Arch. [www.shoransoltani.de](http://www.shoransoltani.de)**

Do. 07.08.2025, 17:00 – 20:00 Uhr

Fr. 08.08.2025, 17:00 – 21:30 Uhr

Sa. 09.08.2025, 16:30 – 22:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1 OG

EUR 95,00 (75,00)



## Dozentinnen und Dozenten



**KLAUS EITEL**  
*Dipl. Pädagoge,  
Atemtherapeut,  
Heilpraktiker*

» Vor über 40 Jahren erlernte und praktizierte ich in einem buddhistischen Kloster in Sri Lanka die Achtsamkeitsmeditation, auch Einsichtsmeditation genannt. Als ich nach vier Wochen mit einem großen Glücksgefühl, tieferer Klarheit und neuen Erkenntnissen über mein Leben diesen Ort der Ruhe und Innenschau wieder verließ, wusste ich, dass diese Meditationspraxis mich weiter in meinem Leben begleiten wird. Als Atem- und Meditationslehrer vermittele ich seit über 20 Jahren mit großer Freude interessierten Menschen diese Meditationsweise, sodass auch sie innere Stille, größere Geduld und umfassendere Gelassenheit in ihrem Leben finden können. Seit über einem Jahrzehnt bin ich an der vhs in Saarbrücken tätig. «

## ENTSPANNUNG

### Abendkurs

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

Sie sind herzlich eingeladen zu diesem erholsamen Naturerlebnis als willkommene Auszeit vom Alltag! Wir erfrischen uns in der angenehm kühlenden Kneippanlage und nehmen danach das Element Erde barfuß und durch meditatives Gehen bewusst wahr. Es folgen entspannende Atem- und Lockerungsübungen mit Musik und ein kraftgebender Kontakt mit Bäumen. Wir schließen mit einer energiespendenden Meditation, wenn gewünscht im Liegen. *Bitte ein kleines Handtuch, bei Bedarf eine Sitzunterlage und eine Matte oder Decke, evtl. mit Kissen sowie ein Getränk mitbringen.*

● Kurs 9378

**Petra Hammer, Kursleiterin Lachyoga, Gedächtnistrainerin**

Fr. 20.06.2025, 18:00 – 20:00 Uhr

Treffpunkt: Kneipp Anlage im Naturpark

Kallenborn, Heusweiler-Obersalbach

EUR 50,00

### 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 die spannende Suche zu uns selbst. Da wir die Natur als Lehrer mit-einbeziehen, 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

## Wochenend-Workshop

### „Yoga Intensiv“ für Geübte

Hatha-Yoga – Asanas exakt ausgeführt.

In diesem Workshop werden fließende und dynamische Aneinanderreihungen von Sonnengrußvariationen und gehaltener Asanas geübt. Der Aufbau geht von einfach zu komplex.

● Kurs 2775C

**Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY**

Fr. 27.06.2025, 18:00 – 20:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 19,00

## Wochenend-Workshop

### Hatha Yoga und Entspannung

Der Workshop ist für Menschen, die länger nicht in Bewegung gekommen sind, für WiedereinsteigerInnen und als Aufbaukurs für TeilnehmerInnen mit geringen Vorkenntnissen. Geübt werden Yoga-Haltungen aus dem Hatha-Yoga. Weitere Schwerpunkte sind Atem- und Entspannungsübungen. Zusätzlich werden verschiedene Tiefenentspannungsverfahren, wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Bodyscan, vorgestellt und eingeübt.

● Kurs 2774E

**Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY**

Sa. 28.06.2025, 10:00 – 11:30 Uhr

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken, Raum für gesunde Balance

EUR 13,00

## Wochenend-Workshop

### Die Fünf „Tibeter“® – Einführung und weiterer Ausbau

Die Fünf „Tibeter“® sind ein System von Yogaübungen und spezieller Atemtechnik, das Muskeln aufbaut, die Drüsensysteme stimuliert sowie die Energiezentren des Körpers, die Chakren, anregt und harmonisiert. So kann die äußere und innere Balance wiedergefunden oder neu entdeckt werden. Es handelt sich um einfache Bewegungsübungen (die allerdings richtig durchgeführt werden müssen), welche auf eine uralte fernöstliche Tradition der tibetanischen Mönche zurückzuführen sind.

● Kurs 2791C

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

So. 29.06.2025, 09:00 – 13:00 Uhr

Pyramide, Försterstraße 12 A, 66111 Saarbrücken

EUR 35,00 (30,00)

### *Wochenend-Workshop*

#### **Achtsamkeitsmeditation-Vipassana**

Im Zentrum der Achtsamkeitsmeditation steht der Atem. Wir beobachten all unsere Gedanken und Gefühle und lernen den eigenen Körper von Moment zu Moment zu erfahren. Menschen gelingt es auf diesem Wege gütiger, liebevoller und freundlicher mit sich und anderen umzugehen. Innere Kraft und tiefe Ruhe durch das gesammelte Verweilen auf dem achtsamen und bewussten Atmen.

● **Kurs 2751D**

**Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker**

Fr. 04.07.2025, 18:00 – 21:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 34,00

### *Ferienkurs*

#### **Yoga für deine Achtsamkeit**

Ziel des Kurses ist es, mehr Beweglichkeit, Konzentration und Gelassenheit durch Yoga zu erreichen. In der Kombination der Yogastile Hatha Yoga, Yin Yoga und Yoga Nidra wird gelernt, Momente der Ruhe und Stille zu genießen, andererseits sich achtsam zu bewegen und Spannungen abzubauen. In den einzelnen Sequenzen wird auf die Atmung und die Ausführung der Haltungen besonderen Wert gelegt. Der Kurs ist nicht für Schwangere geeignet.

● **Kurs 2787A**

**Waltraud Ewen, Stressmanagement-Trainerin, Yogalehrerin**

Fr. 17:15 – 18:45 Uhr

ab 04.07.2025, 6 Termine

Garten des Erbprinzenpalais

Schlossplatz 2A, 66119 Saarbrücken

EUR 50,00

## Abendkurs

### Fantasiereisen für Groß und Klein zum Malen

Lernen Sie die Welt der Fantasiereisen kennen und nehmen Sie die Wirkung an sich wahr. Fantasiereisen entfalten eine vorbeugende Wirkung bei Muskelverspannungen, Kopfschmerzen und Erschöpfungszuständen. Alle Sinne werden angesprochen und erholsame, positive Erlebnisse für Eltern und Kinder können wahrgenommen werden. Die Veranstaltung gliedert sich in zwei Teile: Im ersten Teil hören Sie eine Fantasiereise und im zweiten Teil malen Sie das Erlebte auf Papier. Gerne können Sie ihre eigenen Malstifte (Wasserfarben, Holzmalstifte, Wachsmalstifte) und Papier mitbringen. Ebenso besteht die Möglichkeit gegen eine Unkostenpauschale die Malutensilien vor Ort zu erwerben.

#### ● Kurs 2746A

**Waltraud Ewen, Stressmanagement-Trainerin**

Mi. 09.07.2025, 10:00 – 12:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 5

EUR 21,00

#### ● Kurs 2746B

**Waltraud Ewen, Stressmanagement-Trainerin**

Fr. 08.08.2025, 10:00 – 12:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 5

EUR 21,00

## Ferienkurs

### Kompaktkurs Qi Gong der vier Jahreszeiten – Sommer

Der Sommer ist die Zeit der Reife, die Schönheit und Üppigkeit der Natur berauscht. Trotzdem gilt es, die Geistesruhe zu bewahren. Die bewegte Form „Sommer“ wird im Stehen ausgeführt und wirkt insbesondere auf das Immunsystem, den Stoffwechsel und die Durchblutung. Wichtige Organe sind der Magen, das Herz und der Dünndarm. Die Sommerübungen stärken die gesamte Persönlichkeit.

#### ● Kurs 2796A

**Petra Junk, Kursleiterin „Qi Gong der vier Jahreszeiten“**

Do. 17:30 – 18:45 Uhr

ab 10.07.2025, 4 Termine

Garten des Erbprinzenpalais

Schlossplatz 2A, 66119 Saarbrücken

EUR 33,00

## Abendkurs

### Drei Atemabende: Auf dem Weg zu Ruhe und neuer Lebendigkeit

Im Alltag gerät der Atem manchmal „ins Stocken“ oder wir fühlen uns „atemlos“. In diesem Kurs nach der Methode von Ilse Middendorf nehmen wir unseren Atem bewusst wahr, ohne ihn zu bewerten oder zu steuern. Mit dieser achtsamen Hinwendung entsteht eine neue Verbindung zu uns selbst. Das Bewusstsein für den eigenen Rhythmus wächst, auch für die eigenen Bedürfnisse. Dabei geht es um den ganzen Menschen, um Leib und Seele. Leichte Bewegungen regen den Atem an, laden ihn ein, freier zu fließen. Verspannungen lösen sich. Atemfülle, -kraft und -tiefe wachsen. Es wird leichter, zur Ruhe zu kommen. Durch das Vertrauen in die ausgleichende Kraft des Atems können Gelassenheit, Freude und neue Kraft entstehen.

*Bitte bequeme Kleidung und warme Strümpfe mitbringen.*

#### ● Kurs 2730A

**Ute Mühlbauer, Atempädagogin nach Middendorf**

Mi. – Fr. 17:00 – 18:30 Uhr

ab 16.07.2025, 3 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken, Raum für gesunde Balance

EUR 30,00



## Vormittagskurs

### Hatha-Yoga für Alle zum Kennenlernen

Yoga für die Gesundheit, für mehr Dehnbarkeit, Flexibilität, Stärke und Beweglichkeit. Für mehr Ruhe und Frieden im Geist.

● **Kurs 2774F**

**Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY**

Mo. – Fr., 09:00 – 10:00 Uhr

ab 28.07.2025, 5 Termine

Stengelstraße 10, 66117 Saarbrücken, Raum für gesunde Balance

EUR 36,00

## Vormittagskurs

### Hatha-Yoga für Geübte

Vertiefe dein Yoga-Praxis durch Asanas für die Gesundheit, für mehr Dehnbarkeit, Flexibilität, Stärken und Beweglichkeit. Für mehr Ruhe und Frieden im Geist.

● **Kurs 2774G**

**Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY**

Mo. – Fr., 10:15 – 11:15 Uhr

ab 28.07.2025, 5 Termine

Stengelstraße 10, 66117 Saarbrücken, Raum für gesunde Balance

EUR 36,00

## BEWEGUNG UND FITNESS

### 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 9785D**

**Anita Leyes, Tanzleiterin**

Di. 17.06.2025, 15:00 – 15:45 Uhr

AWO Seniorenresidenz, Am Stumpen, 66292 Riegelsberg  
gebührenfrei

● **Kurs 9785E**

**Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 17.07.2025, 15:00 – 15:45 Uhr

AWO Seniorenresidenz, Am Stumpen, 66292 Riegelsberg  
gebührenfrei

● **Kurs 9786E**

**Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 03.07.2025, 15:15 – 16:00 Uhr

AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1, 66292 Riegelsberg  
gebührenfrei

### Wochenendkurs

#### Tango Argentino für AnfängerInnen

Es stehen wichtige Grundschritte und Grundbewegungen wie „Ochos“ und Drehungen als notwendige Bausteine des Tango Argentino im Mittelpunkt. Im Weiteren wird auch die Rollenverteilung zwischen führen und folgen sowie das Empfinden der Musik und des Rhythmus in diesem Kurs fokussiert.

Der genussvolle Tanz mit PartnerIn in Harmonie mit der Musik und den anderen TänzerInnen im Salon steht im Vordergrund.

● **Kurs 2881C**

**Guillermo Böttcher, zert. Tangolehrer/Silvina Böttcher, zert.**

**Tangolehrerin**

Sa. 28.06.2025, 15:00 – 17:00 Uhr

So. 29.06.2025, 15:00 – 17:00 Uhr

Pyramide, Försterstraße 12 A, 66111 Saarbrücken  
EUR 49,00 (für Paare EUR 75,00)



## Abendkurs

### Faszien – Beweglich, Stark & Schmerzfrei

Entdecke die Kraft der Faszien. In diesem speziellen Sommerferienkurs dreht sich alles um die faszinierende Welt des Bindegewebes. Faszien sind das Netzwerk, das unseren Körper zusammenhält – doch sie können auch Ursache für Verspannungen, Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen sein. Deshalb sollten wir sie passend beanspruchen um langfristig mobil und schmerzfrei zu bleiben.

● Kurs 2800

**David Schork, B.A. Fitnessökonomie, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement**

Fr. 19:00 – 20:00 Uhr

ab 11.07.2025, 5 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 37,00

## Abendkurs

### Ritmo do Brazil

Ausgewählte Schritte des brasilianischen Tanzes werden mit Cardio-Elementen kombiniert. Dabei werden insbesondere Beine, Bauch und Gesäß trainiert.

● Kurs 2839

**Cécile Sujatha Amiot, Ritmo do Brazil Trainerin**

Mi. 18:15 – 19:15 Uhr

ab 23.07.2025, 4 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 20,00

---

### Wochenend-Workshop

#### Flamenco Schnupper-Workshop

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene ohne Vorkenntnisse.

Vermittelt werden Grundlagen des Flamenco wie Körperhaltung, Rhythmus und Fußtechnik. Eine Einführung in verschiedene Palos (Flamenco-Stilrichtungen) gibt einen ersten Einblick in die musikalische Vielfalt des Flamenco. Gemeinsam wird eine einfache Choreographie erarbeitet.

● **Kurs 2841**

**Imaine Lodani, Flamenco-Tänzerin**

Fr. – So., 11:00 – 12:30 Uhr

ab 01.08.2025, 3 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken, Raum für gesunde Balance

EUR 35,00

### Abendkurs

#### Meditativer Tanz

Getanzt wird auf die unterschiedlichste Musik – meditativer Tanz ist vielseitig. Das Alter spielt keine Rolle. Mittanzen kann jeder, auch Menschen mit Handicap. Die harmonischen Bewegungen in der Gruppe sprechen Körper, Geist & Seele gleichermaßen an und bringen die Gedanken vom Alltagsstress ab. Koordination und Konzentration werden gefördert und so mancher Tanz entpuppt sich als Gehirnjogging! Darauf folgen ruhigere Tänze um die Stunde gemütlich, ohne nachzudenken ausschwingen zu lassen.

*Benötigt werden nur bequeme Kleider und Schuhe und eine Wasserflasche.*

● **Kurs 9282**

**Larissa Quinten, zert. Tanz- und Ballettpädagogin**

Sa. 09.08.2025, 19:30 – 20:30 Uhr

Tanz- und Kreativzentrum

Im Jungholz 26, 66352 Großrosseln-Naßweiler

gebührenfrei

## Workshop

### Line Dance – Beginner Kurs

● Kurs 2874D

**Mi-Hyon Choe, zertifizierte Trainerin für Line Dance/SLT geprüft  
im Modul 19-Line Dance**

Mi. 19:00 – 20:00 Uhr

ab 27.08.2025, 3 Termine

Gymnastikhalle Eschbergschule,

Rostocker Straße, 66121 Saarbrücken

(Eingang über Magdeburger Straße Wendehammer)

EUR 21,00

## Workshop

### Line Dance – High Beginner-Workshop (mit Vorkenntnissen)

Bereits erlernte Tänze und Grundschrirte werden wiederholt und vertieft. Neue Beginner- bis leichte Improver-Tänze erweitern und festigen die vorhandenen Tanzkenntnisse. Dieser Kurs ist nicht geeignet für AnfängerInnen.

● Kurs 2874E

**Mi-Hyon Choe, zertifizierte Trainerin für Line Dance/SLT geprüft  
im Modul 19-Line Dance**

Mi. 20:00 – 21:00 Uhr

ab 27.08.2025, 3 Termine

Gymnastikhalle Eschbergschule,

Rostocker Straße, 66121 Saarbrücken

(Eingang über Magdeburger Straße Wendehammer)

EUR 21,00

## Workshop

### Line Dance – Beginner Kurs

Beim Line Dance tanzt man eigenständig, aber gleichzeitig zusammen in der Gruppe. Wir lernen Beginner-Tänze mit Country- und Pop-Musik. Dieser Kurs ist geeignet für AnfängerInnen, WiedereinsteigerInnen oder für TeilnehmerInnen mit geringen Tanzkenntnissen.

● Kurs 2874C

**Mi-Hyon Choe, zertifizierte Trainerin für Line Dance/SLT geprüft  
im Modul 19-Line Dance**

Do. 19:00 – 20:00 Uhr

ab 28.08.2025, 3 Termine

Gymnastikhalle Eschbergschule,

Rostocker Straße, 66121 Saarbrücken

(Eingang über Magdeburger Straße Wendehammer)

EUR 21,00

---

## GESUNDHEITSBILDUNG

### Wochenend-Workshop

#### **Rauchfrei leben**

Wollen Sie endlich den Rauch loswerden und ein gesünderes Leben beginnen? Der Workshop „Rauchfrei leben“ ermöglicht, den ersten Schritt zu einem rauchfreien Leben zu machen. Praktische Tipps und Strategien, um mit dem Rauchen aufzuhören sowie Information über die gesundheitlichen Vorteile eines rauchfreien Lebensstils sind Inhalte des Workshops. Wichtige Bausteine sind außerdem gemeinsame Diskussionen und der Austausch mit Gleichgesinnten und Unterstützung bei der Bewältigung von Entzugserscheinungen und Rückfallprävention. Egal, ob Sie gerade erst mit dem Rauchen aufhören möchten oder bereits den Versuch unternommen haben und Unterstützung benötigen - dieser Workshop ist für alle geeignet, die den Schritt in ein rauchfreies Leben wagen wollen. Zum Wochenend-Workshop wird ein gebührenfreier Infoabend (Kurs 9258) am Fr. 06.06.2025 angeboten. Zwecks Bezuschussung durch die Krankenkasse erhalten Sie auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung am Ende des Kurses vor Ort von dem Dozenten.

● **Kurs 9258A**

**Wolfgang Fögen, Kursleiter IFT Rauchfrei**

Sa. 14.06.2025, 10:00 – 18:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 170,00

### Vortrag

#### **Möglichkeiten und Grenzen der Endoskopie**

Dr. med. Patrizio Merloni referiert über neue endoskopische Entwicklungen. Wann kommt Endoskopie zur Anwendung, wann muss der Chirurg mit ins Boot? Ferner wird auf die Endoskopie früher, jetzt und zukünftig eingegangen.

● **Kurs 9841**

**Dr. med. Patrizio Merloni, Gastroenterologe,**

**Magen-Darm-Zentrum**

Di. 17.06.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Gemeindebücherei Quierschied

gebührenfrei

Anmeldung bei Gemeindebücherei Quierschied unter Fon 06897 961194 oder Mail an [buecherei@quierschied.de](mailto:buecherei@quierschied.de).

## Wochenend-Workshop

### Resilienz oder die Kunst, in schwierigen Zeiten nicht zu verzagen

Die Krisen der Welt zwingen uns Menschen ihnen innerlich standzuhalten. Resilienz hilft, uns innerlich aufzubauen. Sie versetzt uns in die Lage, deprimierenden Fragen aller Art eine innere Kraft entgegenzusetzen und optimistisch den Alltag zu bewältigen. In diesem Kurs geht es darum, zu erkennen, was Resilienz ausmacht und wie innere Kräfte entwickelt und entfaltet werden können. Wir beschäftigen uns mit den vier Ebenen der Resilienz: der innersten Ebene, den 11 Charaktereigenschaften, den sieben Säulen als Handlungsstrategien sowie den sieben methodischen Schlüsseln.

● Kurs 2705

**Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker**

Sa. 21.06.2025, 10:00 – 18:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 77,00

## Wochenendkurs

### Erste Hilfe in allen Lebenslagen

Den TeilnehmerInnen werden Grundbegriffe der Ersten Hilfe erklärt. Sie lernen sie im Alltag und allen Lebenslagen bei Erwachsenen und Kindern anzuwenden. Dazu gehört auch der Umgang mit einem Defibrillator. Es werden keine Vorkenntnisse erwartet. Kenntnisse aus früheren Erste-Hilfe-Kursen werden aufgefrischt und auf Fragen wird individuell eingegangen.

● Kurs 9238

**Hans-Peter Zimmer, Rettungssanitäter**

Sa. 21.06.2025, 09:00 – 12:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 8,00

## Workshop

### Gesundheit auf allen Ebenen des Seins

Wenn Sie wüssten, wie Sie rundum gesund und glücklich sein können, würde Sie das interessieren? Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein Prozess, den wir selbst ständig beeinflussen – ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Aus der Sicht der WHO (Weltgesundheitsorganisation) wird Gesundheit als körperliches, geistiges, seelisches und soziales Wohlbefinden definiert. An diesem Abend möchte ich Ihnen deshalb das Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele einmal etwas näherbringen und Ihnen aufzeigen, wie viel Sie selbst tun können, um auf allen

Ebenen des Seins gesund und glücklich zu bleiben bzw. wieder zu werden.

● **Kurs 2707**

**Petra Boudraa, Entspannungspädagogin**

Fr. 27.06.2025, 18:00 – 20:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

EUR 14,00

**Wochenend-Workshop**

**Ernährung nach den 5 Elementen**

**Lass deine Nahrung deine Medizin sein**

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

● **Kurs 9469**

**Annabella Francoise Bohr**

Sa. 28.06.2025, 14:00 – 16:15 Uhr

Remise Auersmacher

EUR 10,00

**Workshop**

**Resilienz – Wege zu innerer Stärke und Balance**

Resilient zu sein bedeutet nicht, dass man nie ins Wasser fällt, sondern dass man die Fähigkeit und Ausrüstung hat, wieder an die Oberfläche zu schwimmen. Was aber genau verbirgt sich hinter dem Begriff Resilienz und wie bringe ich mit kleinen Veränderungen mehr Leichtigkeit und Balance in meinen Alltag? In diesem Seminar werden Sie keine Zauberformel erhalten, aber wertvolle Anregungen für mehr mentale Flexibilität, Widerstandsfähigkeit und Gelassenheit. In einer unterstützenden Gruppe erarbeiten wir gemeinsam Techniken und schaffen dabei Raum fürs Ausprobieren und gemeinsamen Austausch, damit die Umsetzung im Alltag leichter fällt.

● **Kurs 2705A**

**Nicole Stetter, Dipl. Betriebswirtin, Resilienztrainerin/  
Thomas Reinhardt, Jurist, Coach**

Sa. 23.08.2025, 09:00 – 16:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 43,00

**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)

**Vortrag**

**Erste Hilfe – Refresher**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihr Wissen über Erste Hilfe endlich einmal wiederauffrischen wollen.

● **Kurs 9722**

**Andreas Grucza, Rettungsassistent**

Do. 28.08.2025, 17:30 – 19:00 Uhr

Kinder- und Familienzentrum Ronnertswies, Jahnstraße 39A,

66292 Riegelsberg

gebührenfrei

---

## GESUNDHEITSPFLEGE

### Workshop

#### Cremes und Salben – selbstgemacht

Meist ist die Liste der Inhaltsstoffe auf Hautpflegeprodukten nicht nur endlos lang, auch können wir mit den Namen der Inhaltsstoffe nichts anfangen. Nicht nur, dass sie uns nichts sagen, können sie uns mehr schaden statt unsere Haut zu pflegen. Bio-Cremes sind meist gesünder für unsere Haut, kosten aber auch sehr viel. In dem Workshop werden einfach und kostengünstig eigene Cremes und Salben hergestellt.

● **Kurs 2798**

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

Di. 20.08.2024, 17:00 – 18:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 15,00 (zzgl. EUR 5,00 Umlage)



## KURSE ZUR KINDLICHEN ERNÄHRUNG

### Workshop

#### Abstill-Workshop

Die Stillbeziehung besteht aus dem Stillbeginn, der Zeit des Stillens sowie der individuellen Abstillreise. Dabei ist Abstillen so viel mehr als einfach nicht mehr zu stillen.

In diesem Workshop wird das bedürfnisorientierte Abstillen vermittelt. Denn auch dieser Teil der Stillbeziehung kann liebevoll & kindgerecht gestaltet werden.

Hierbei wird wertfreies Wissen rundum das Thema Abstillen vermittelt – von der Entscheidung, über den Zeitpunkt bis hin zu der Umsetzung der eigenen und individuellen Abstillreise.

● **Kurs 2716C**

**Anna Losert, Bindungsorientierte Familienbegleiterin®**

Sa. 21.06.2025, 10:00 – 12:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

EUR 17,00

### Workshop

#### Beikost-Workshop

Der Beikoststart ist ein weiterer großer Meilenstein in der Entwicklung des Kindes. Dieser Kurs stattet Eltern Großeltern oder auch Interessierte mit dem richtigen Wissen aus, sodass die Beikostzeit ganz entspannt angegangen werden kann und alles Nötige dazu bekannt ist. Es wird auf spezifische Fragen eingegangen, dennoch ist genügend Zeit um auch eigene Fragen oder Unsicherheiten zu besprechen.

● **Kurs 2716A**

**Anna Losert, Bindungsorientierte Familienbegleiterin®**

Mo. 23.06.2025, 10:00 – 12:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 16

EUR 17,00

## 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 9790A**

**Ratna Brokate, Hobbyköchin**

Do. 12.06.2025, 18:00 – 22:00 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg,

Hauerstr. 32A, Lehrküche

EUR 18,00 (zzgl. EUR 18,00 für die Lebensmittel, 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 2908**

**Giovanni Romano, Gastronom und Genussvermittler**

Mo. 16.06.2025, 18:00 – 22:00 Uhr

Sozialpflegerisches BBZ Küche, Schmollerstr. 10,

66111 Saarbrücken

EUR 18,00 (zzgl. EUR 16,00 Lebensmittelkosten)

● **Kurs 9124**

**Giovanni Romano, Gastronom**

Di. 17.06.2025, 18:00 – 22:00 Uhr

vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Gemeinschaftsschule, Im Grühlingswald 19, 66299 Friedrichsthal

EUR 18,00 (zzgl. EUR 16,00 Lebensmittelkosten, bar vor Ort zu entrichten)

## Dozentinnen und Dozenten



**GIOVANNI ROMANO**  
Gastronom  
und Genussvermittler

» Kochen ist die Kunst, mit Nahrung Glück zu erschaffen. Schon früh brachte mich meine tiefe Leidenschaft zur „Dolce Vita“ zum Kochen und in die Gastronomie.

Die Schwerpunkte meiner Kochkurse liegen auf mediterranen Speisen, leckeren Pastagerichten, Risottos aber auch auf schmackhaften Low Carb-Menüs.

Meine Mission diesbezüglich ist: „Gesund kann auch lecker!“ Die richtige Weinbegleitung vervollständigt den Gaumenschmaus sowie der Espresso zum Schluss.

Ein Kochkurs kann ein kurzer Urlaubstrip sein, bei dem das kulinarische Glück mit anderen geteilt werden kann.

Werden Sie ein Teil Ihrer eigenen Kochshow. «

● **Kurs 9795**

**Giovanni Romano, Gastronom**

Sa. 05.07.2025, 18:00 – 22:00 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg,

Hauerstr. 32A, Lehrküche

EUR 18,00 (zzgl. EUR 19,00 Lebensmittelkosten, bar vor Ort zu entrichten)

**Abendkurs**

**Ein Kartoffelabend in Saarbrücken – Showcooking**

Ein informativer, kulinarischer Abend rund um das Thema „Kartoffeln“ - lassen Sie sich bekochen. Nach der Begrüßung und einem Teller leckerer Kartoffelsuppe wird unser Grundnahrungsmittel Nr. 1 geschichtlich und humorvoll durchleuchtet. Allgemeinen Hinweisen über die Inhaltsstoffe und die medizinische Verwendung der Kartoffel, folgt eine kleine Sortenkunde und Anbautipps für den heimischen Garten. Es werden alte Kartoffelsorten verkostet und der Abend endet mit einer leckeren, süßen Kartoffelüberraschung!

● **Kurs 2904**

**Guido Geisen, Umwelt- und Kräuterpädagoge**

Mi. 18.06.2025, 18:30 – 21:00 Uhr

Sozialpflegerisches BBZ Küche,

Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken

EUR 25,00 (zzgl. EUR 7,50 Lebensmittelkosten)

**Abendkurs**

**Koreanische Küche – vegetarisch**

Es wird ein Frühlingsbibimbab und ein Dessert zubereitet.

● **Kurs 2917A**

**Jung-Yeun Lee**

Fr. 20.06.2025, 18:00 – 22:00 Uhr

Sozialpflegerisches BBZ Küche, Schmollerstr. 10,

66111 Saarbrücken

EUR 18,00 (zzgl. EUR 15,00 Lebensmittelkosten)

**Abendkurs**

**Viva la Pasta**

Spaghetti, Tagliatelle, Gnocchi, Tortellini, Ravioli ... Heute begehen wir alle kulinarischen Sünden als gäbe es keinen Morgen!

Wer hat noch nie einen „Tris di Pasta“ im Ristorante bestellt, um möglichst viele leckere Nudelgerichte verkosten zu können? Wir zaubern drei verschiedene davon, begleitet mit passendem Wein und abgerundet mit einer süßen Nachspeise.

## 3 | Gesundheit und Ernährung

---

### ● Kurs 2914

**Giovanni Romano, Gastronom und Genussvermittler**

Do. 26.06.2025, 18:00 – 22:00 Uhr

Sozialpflegerisches BBZ Küche,  
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken

EUR 18,00 (zzgl. EUR 19,00 Lebensmittelkosten)

### **Abendkurs**

#### **La dolce Vita auf den Teller – Kochen wie in Italien!**

Erinnern Sie sich an die leckeren Sommergerichte aus Ihrem Italienurlaub? In diesem Kurs werden wir einige schmackhafte Klassiker nachkochen! Bei einem gemütlichen Aperitif besprechen wir unseren Speiseplan und danach geht es schon los: Unter fachmännischer Anleitung und bespickt mit Tricks und Tipps aus einer langen und leidenschaftlichen Erfahrung in der Gastronomie leitet Sie der Küchenmeister Giovanni Romano durch die einzelnen Stationen bis hin zum perfekten Italo-Menu. Vier Gänge, einfach und schnell zubereitet, dazu jeweils einen passenden, leckeren Wein. Natürlich darf das *dulcis in fundo*, die Nachspeise, nicht fehlen.

### ● Kurs 9121

**Giovanni Romano, Gastronom**

Fr. 04.07.2025, 18:00 – 22:00 Uhr

vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule

EUR 18,00 (zzgl. EUR 18,00 Lebensmittelkosten, bar vor Ort zu entrichten)

### ● Kurs 9791A

**Giovanni Romano, Gastronom**

Do. 17.07.2025, 18:00 – 22:00 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg,  
Hauerstr. 32A, Lehrküche

EUR 18,00 (zzgl. EUR 18,00 Lebensmittelkosten, bar vor Ort zu entrichten)

## DEGUSTATIONEN

### Wochenendseminar

#### Tee aus China – Schwerpunkt roter Tee

Im Jahr 2022 erkannte die UNESCO das Wissen, die Fertigkeiten und die Praktiken im Zusammenhang mit der Bewirtschaftung von Teeplantagen, der Teeplückung sowie der manuellen Verarbeitung, als immaterielles Kulturerbe der Welt an. Die Tradition des Teetrinkens in China reicht über 4700 Jahre zurück. Ein Großteil der Geschichte ist in Europa jedoch unbekannt. Die vhs lädt hiermit zu einem Workshop über die Kunst des chinesischen Tees ein. Die Dozentin führt in diesem Workshop durch eine kleine Reise in die Welt des chinesischen Tees. Im Mittelpunkt steht die Beurteilung, das Aufbrühen und das Kosten von vor allem grünem und weißem Tee. Zusätzlich wird auf die Wirkung der unterschiedlichen Sorten eingegangen.

● **Kurs 2978B**

#### *Chun-Hong Hu*

Sa. 14.06.2025, 14:00 – 17:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 5

EUR 9,00 (zzgl. Umlage von EUR 25,00 für Tees)

### Abendkurs

#### Sommerbiere und Sommer-Cocktails mit Bier

Für Bier-LiebhaberInnen ist ein kühles Bier im Sommer ein beliebter Durstlöcher. Natürlich ist für den Sommergenuss nicht jedes Bier geeignet. Wer käme schon auf die Idee ein Doppelbock bei sommerlichen Temperaturen zu trinken? Lieber leicht und spritzig soll es sein. Neben der bekannten Altbierbowl gibt es viele weitere erfrischende Biercocktails, mit denen man auf einer Sommerparty überraschen kann. Es werden ausgewählte Vertreter aus der Region, Deutschland und dem benachbarten Ausland vorgestellt.

● **Kurs 2983**

#### *Bernd Pfeil, Dipl.-Biersommelier*

Fr. 20.06.2025, 19:30 – 21:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 7,00 (zzgl. Umlage von EUR 20,00 für Biere und Cocktails)

### Abendkurs

#### Alkoholfreie Sommercocktails, hausgemachte Limonaden und Schorlen

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit regionalen Kräutern, frischem Obst und Gemüse köstliche Erfrischungsgetränke für heiße Sommertage zubereiten können. Sie werden sehen

## 3 | Gesundheit und Ernährung

---

und schmecken, wie einfach es ist, gesunde, leichte Cocktails und hausgemachte Limonaden mit natürlichen Sirups und Honig herzustellen.

### ● Kurs 2976A

**Armin Schönenberger, zert. Wassersommelier/ staatl. geprüfter Gastronom**

Mo. 23.06.2025, 17:00 – 19:00 Uhr

Sozialpflegerisches BBZ Küche, Schmollerstr. 10,

66111 Saarbrücken

EUR 7,00 (zzgl. Umlage von EUR 10,00 für Lebensmittel)

### Abendkurs

#### **Könnte mir bitte jemand das Wasser reichen?**

Sie trinken gerne Mineralwasser und haben Lust mehr über das beliebte Erfrischungsgetränk zu erfahren? Warum ist das „perfekte Match“ mit Weinen, Kaffeespezialitäten, Tee und Whiskys keine Marketingfloskel? Im Vortrag werden Mineral-, Heil-, Quell- und Tafelwasser sowie die Wasserfiltration ganzheitlich betrachtet. Bei einer Wasserverkostung soll erfahrbar werden, dass sich Wassergattungen im Geschmack aufgrund der darin enthaltenen Mineralstoffe voneinander unterscheiden. Das vermittelte Wissen soll helfen neue Gewohnheiten beim Trinkverhalten in den Alltag zu integrieren.

### ● Kurs 8870

**Armin Schönenberger, zert. Wassersommelier/ staatl. geprüfter Gastronom**

Di. 24.06.2025, 18:30 – 20:00 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

EUR 9,50 (inkl. Umlage für 6 Mineralwasser und 2 Heilwasser)

### ● Kurs 2975A

**Armin Schönenberger, zert. Wassersommelier/ staatl. geprüfter Gastronom**

Do. 26.06.2025, 18:30 – 20:30 Uhr

Restaurant Handelshof,

Wilhelm-Heinrich-Str. 17, 66117 Saarbrücken

EUR 9,50 (inkl. Umlage für 6 Mineralwasser und 2 Heilwasser)

### Abendkurs

#### **Biere aus der französischen Nachbarschaft**

Die Craftbeer Szene ist in Frankreich sehr lebendig. In jedem Weinladen findet man auch immer eine Ecke mit regionalen Bieren. Auch in vielen Cafés gibt es eine Vielzahl von unterschiedlichen Bieren aus dem Fass. Leider bekommen wir in Deutschland, auch

wenn wir direkt an der Grenze wohnen, wenig davon mit und auch in unserem Einzelhandel ist wenig Bier aus Frankreich vertreten. Gründe dafür sind die unterschiedlichen Zölle auf Alkohol und die „Umetikettierung“ auf Deutsch, was kleine Brauereien kaum leisten können. Freuen Sie sich auf die Biere unserer französischen Nachbarn in diesem Seminar!

● **Kurs 2981**

**Bernd Pfeil, Dipl.-Biersommelier**

Fr. 27.06.2025, 19:30 – 21:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 7,00 (zzgl. Umlage von EUR 20,00 für Biere)

**Abendkurs**

**Sommerbiere**

Sommerbiere sind die erfrischende Antwort auf heiße Tage und laue Abende. In diesem genussvollen Kurs mit den Diplom-Biersommeliers Katharina und Martin Rolshausen lernen die Teilnehmenden verschiedene Bierstile kennen, die sich besonders gut für die warme Jahreszeit eignen – von mild bis wild! Neben der Verkostung von fünf ausgewählten Bieren gibt es jede Menge Wissenswertes aus der Welt von Hopfen & Malz sowie praktische Tipps zum Foodpairing mit sommerlichen Speisen.

● **Kurs 2980B**

**Katharina und Martin Rolshausen, Dipl.-Biersommeliers**

Do. 31.07.2025, 19:00 – 21:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 9,00 (zzgl. Umlage von EUR 8,00 für Biere und Brot)

**Abendkurs**

**Schweiz II**

Tauchen Sie ein in die Vielfalt der Weine der Schweiz! Das alpine Klima und die verschiedenen Terroirs machen die Weine so besonders. Schweizer Wein wird trotz seiner hohen Qualität kaum exportiert, da die Nachfrage die angebaute Menge weit übersteigt. Lernen Sie die Besonderheiten der verschiedenen Weinregionen kennen und lassen Sie sich durch eine Degustation führen.

● **Kurs 2958B**

**Dr. med. Esther Rüdener, WSET Level 3, Wine Expert Gold (IHK)**

Fr. 29.08.2025, 19:00 – 21:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 7,00 (zzgl. Umlage von ca. EUR 20,00 – 30,00 für Weine)

## EXKURSIONEN

### *Führung*

#### **Hofführung für die ganze Familie**

Bei dieser Hofführung erhalten Sie und Ihre gesamte Familie interessante Einblicke in die ökologische Landwirtschaft auf dem Wintringer Hof.

Die Hofführung wird mit einer gemeinsamen Apfelsaftverkostung vollendet.

● **Kurs 2719**

**Gabi Hoffmann, Wintringer Hof**

Sa. 02.08.2025, 10:00 – 11:30 Uhr

Treffpunkt: Hofladen Wintringer Hof

EUR 9,00



### *Wochenend-Workshop*

#### **Lachyogawanderung**

An bestimmten Stationen der Wanderung werden die Vorteile des Lachyoga mit frischer Luft und Sonnenschein verbunden. Stress wird abgebaut, das Immunsystem gekräftigt und eine positive Grundhaltung entwickelt. Auf diese Weise erhalten wir uns gesund und es gelingt, den Alltag mit zunehmender Heiterkeit besser zu bewältigen.

● **Kurs 2852A**

**Petra Hammer, Kursleiterin Lachyoga, Gedächtnistrainerin**

Fr. 04.07.2025, 18:30 – 20:45 Uhr

Nordeingang des Deutsch-Französischen Gartens (Seite Calypso)

EUR 15,00

## In Kooperation mit der Gemeinde Großrosseln

### Spaziergang

### Yoga-Wanderung

Entschleunigung, eine echte Pause für deine Seele, Ruhe erfahren in der Natur...darum geht es bei der Yoga Wanderung. Bei einem achtsamen Spaziergang, kombiniert mit harmonisierenden Yoga Asanas und Meditation bringst Du dich ins Hier und Jetzt und zurück zu Dir Selbst!

*Mitzubringen ist ein Sitzkissen für draußen, wetterangepasste Kleidung, gerne etwas zu trinken.*

### ● Kurs 9288B

### Iris-Marie Bäumlner

Sa. 02.08.2025, 11:00 Uhr, Dauer: ca. 2 – 3 Std.

Treffpunkt: Parkplatz Warndt-Wald-Weg, Lauterbacher Straße 6, Karlsbrunn

EUR 25,00

Anmeldungen bei Iris Bäumlner ([iris@yoga-natur-seele.de](mailto:iris@yoga-natur-seele.de)).

## ENGLISCH

### Abendkurs

#### Fixing common mistakes made by German speakers A2/B1 in summer

In diesem Kurs können Interessierte daran arbeiten, typische Fehler, die Deutsche in Englisch machen, zu beheben. Inhalt des Kurses sind Aussprache, Vokabeln und etwas Grammatik.

● **Kurs 3234**

**Christopher Lewis**

Mo. – Fr. 17:30 – 20:30 Uhr

ab 07.07.2025, 5 Termine

Altes Rathaus, Raum 23

20 UST, EUR 68,00

*Anmeldung erforderlich bis 27.06.2025.*

### Abendkurs

#### German, British and American Cultures: Contrasting Perspectives (B1) in summer

Explore the contrasting perspectives of German, British and American cultures in this immersive course. Analyze their customs, traditions, values, and societal norms, uncovering the unique dynamics that shape each culture. Gain cross-cultural competence and learn to navigate intercultural interactions between Germans, Brits and Americans. Understand and appreciate the differences between these captivating cultures.

● **Kurs 3247**

**Christopher Lewis**

Mo. – Fr. 09:00 – 12:00 Uhr

ab 07.07.2025, 5 Termine

Altes Rathaus, Raum 13

20 UST, EUR 68,00

*Anmeldung erforderlich bis 27.06.2025.*

### Abendkurs

#### Englisch A1 Stufe 1 & 2 im Sommer

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Hybride Ausgabe allango, Klett, ISBN 978-3-12-501666-8, ab Lektion 1

● **Kurs 3206**

**Francesca Bertelli**

Di. u. Do. 17:00 – 20:00 Uhr

ab 08.07.2025, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 5

60 UST, EUR 204,00

Anmeldung erforderlich bis 01.07.2025.

### Abendkurs

#### Englisch A2 Refresher Course in summer

In diesem Kurs wird mithilfe von authentischen Lehrmaterialien die alltagsnahen Sprachfertigkeiten in den Fokus gerückt. Spezielle Einheiten zur Grammatik in der gesprochenen Sprache, Wortschatzarbeit zu „Everyday English“ sowie Übungen zum schriftlichen Ausdruck trainieren und vertiefen Ihre sprachlichen Fähigkeiten für die direkte Anwendung im Alltag. Lehrmaterial wird zu Beginn bekannt gegeben.

● **Kurs 3227**

**Francesca Bertelli**

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 09.07.2025, 6 Termine

Altes Rathaus, Raum 27

12 UST, EUR 41,00

Anmeldung erforderlich bis 02.07.2025.

### Abendkurs

#### Englisch A2 Reading and Speaking in summer

Wir werden Texte verschiedener Genres gemeinsam lesen, Inhalte und Wortschatz erarbeiten und gemeinsam über das Gelesene und Gehörte sprechen. Gerne können auch Wunschtexzte und/oder Themen in der ersten Stunde angesprochen werden.

● **Kurs 3226**

**Gerhard Wagner**

Mo. 17:00 – 18:30 Uhr

ab 14.07.2025, 6 Termine

Altes Rathaus, Raum 15

12 UST, EUR 41,00

Anmeldung erforderlich bis 07.07.2025.

## FRANZÖSISCH

### Abendkurs

#### **Französisch B1 Conversation en été**

Freie Materialien

*Eine Anmeldung vor Kursbeginn ist zwingend erforderlich.*

● **Kurs 3481**

**Thierry Dupin**

Mi. 16:30 – 18:00 Uhr

ab 09.07.2025, 7 Termine

Altes Rathaus, Raum 16

14 UST, EUR 58,00

### Abendkurs

#### **Französisch B2 Conversation en été**

Freie Materialien

*Eine Anmeldung vor Kursbeginn ist zwingend erforderlich.*

● **Kurs 3491**

**Thierry Dupin**

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 09.07.2025, 7 Termine

Altes Rathaus, Raum 16

14 UST, EUR 58,00

## SPANISCH

### Abendkurs

#### **Spanisch A1 Stufe 1 im Sommer**

*Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Hybride Ausgabe allango, Klett, ISBN 978-3-12-514676-1, ab Lektion 1*

● **Kurs 3609**

**Paola Rosell Ehrhardt**

Di. u. Do. 17:00 – 20:00 Uhr

ab 22.07.2025, 8 Termine

Altes Rathaus, Raum 16

30 UST, EUR 108,00 (83,00)

*Anmeldung erforderlich bis 15.07.2025.*

## ITALIENISCH

### *Abendkurs*

#### **Italienisch A1 Auffrischung im Sommer**

Sie möchten Ihre Basiskenntnisse auffrischen und vertiefen? Dieser Kurs trainiert Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit, vertieft grammatikalische Kenntnisse und erweitert Ihren Wortschatz.

*Lehrbuch: Intermezzo Italienisch A1, Hueber,*

*ISBN 978-3-19-099600-1*

● **Kurs 3728**

**Marina Calabrese**

Mo. 17:30 – 19:45 Uhr

ab 16.06.2025, 7 Termine

Altes Rathaus, Raum 5

21 UST, EUR 71,00 (54,00)

*Anmeldung erforderlich bis 12.06.2025.*

## ARABISCH

### *Abendkurs*

#### **Arabisch A1 Stufe 1 im Sommer**

● **Kurs 3802**

**Hedi Ben Dkhil**

Mo. u. Mi. 17:00 – 20:00 Uhr

ab 07.07.2025, 8 Termine

Altes Rathaus, Raum 26

32 UST, EUR 108,00 (83,00)

*Anmeldung erforderlich bis 03.07.2025.*

### *Abendkurs*

#### **Arabisch A1 Stufe 2 im Sommer**

● **Kurs 3803**

**Hedi Ben Dkhil**

Mo. u. Mi. 17:00 – 20:00 Uhr

ab 11.08.2025, 8 Termine

Altes Rathaus, Raum 26

32 UST, EUR 108,00 (83,00)

*Anmeldung erforderlich bis 07.08.2025.*

## DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

### *Sommerkurse am Vormittag*

*Bei weniger als zehn Teilnehmenden wird die endgültige Gebühr bzw. Stundenzahl im Kurs festgelegt.*

*Die Kursgebühr ist bei Anmeldung zu bezahlen.*

### **Auffrischung Grundstufe II (A1.2)**

Vorkenntnisse min. A1.1

#### ● **Kurs 5362**

Mo. – Do. 09:00 – 13:15 Uhr

ab 21.07.2025, 16 Termine

80 UST, EUR 240,00

### **Auffrischung Grundstufe IV (A2.2)**

Vorkenntnisse min. A2.1

#### ● **Kurs 5364**

Mo. – Do. 09:00 – 13:15 Uhr

ab 21.07.2025, 16 Termine

80 UST, EUR 240,00

### **Auffrischung Mittelstufe I (B1.2)**

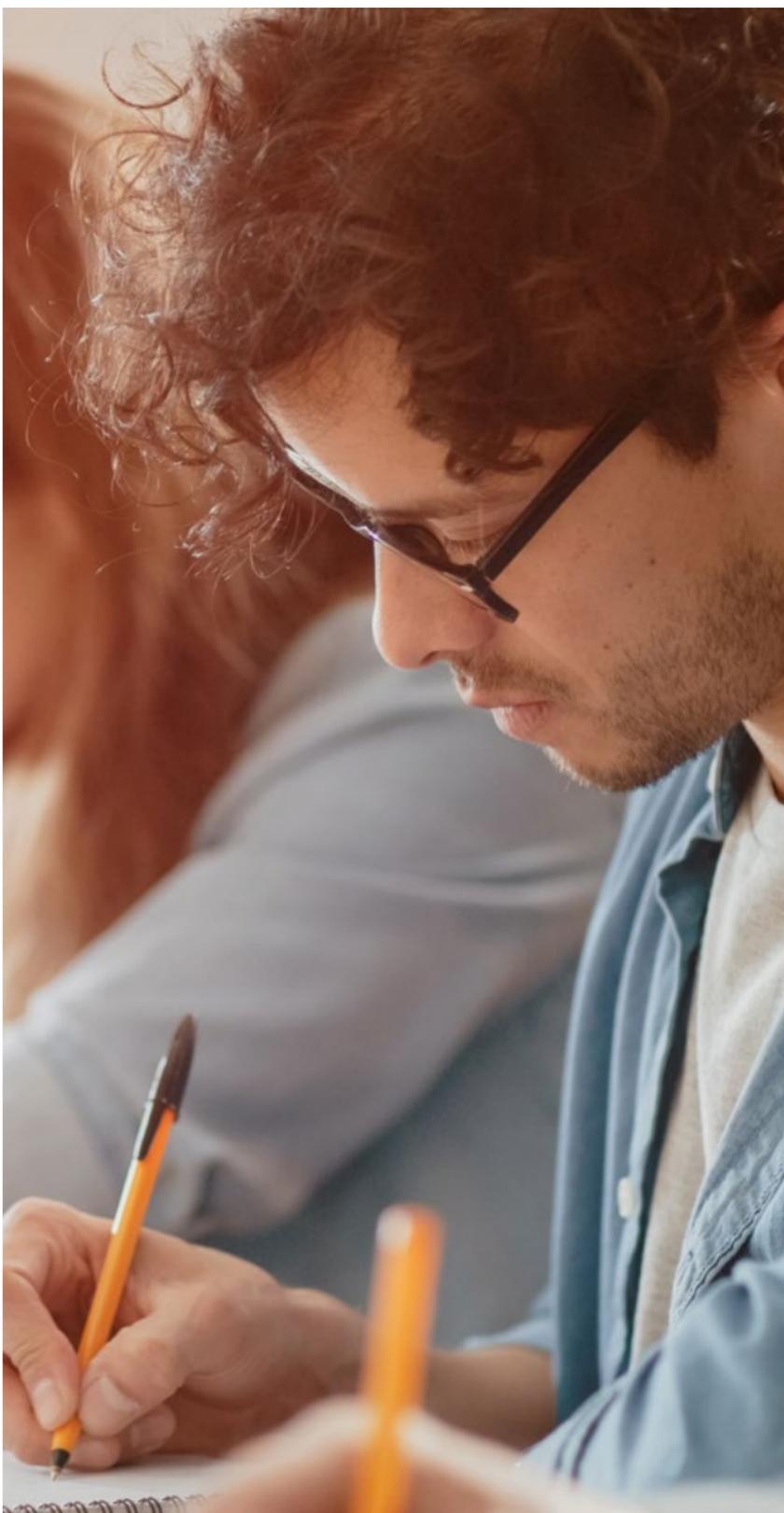
Vorkenntnisse min. B1.1

#### ● **Kurs 5366**

Mo. – Do. 09:00 – 13:15 Uhr

ab 21.07.2025, 16 Termine

80 UST, EUR 240,00



## SCHLÜSSELKOMPETENZEN

### Abendkurs

#### ChatGPT – Künstliche Intelligenz im Alltag

ChatGPT ist in aller Munde. Wir möchten Ihnen zeigen, wie Sie die KI im Alltag als hilfreiches Werkzeug einsetzen können.

Folgende Kursbeschreibung ist mit ChatGPT erstellt:

Nutzen Sie mich für die Informationsbeschaffung zu verschiedenen Themen. Ich unterstütze bei Recherchen für Hausaufgaben, Projekte und persönliche Interessen. Als sprachliche Unterstützung stehe ich bei Fragen zur Grammatik, zum Satzbau und zum Vokabular zur Seite. Ich gebe Feedback und helfe beim Erlernen von Fremdsprachen. Bei kreativen Blockaden diene ich als Inspirationsquelle für Schreiben, Kunst, Kochen und andere Projekte. Ich liefere Ideen und unterstütze bei der Entwicklung neuer Ansätze. Ich gebe Meinungen und Informationen zur Qualität, Funktionen und Kundenbewertungen von Produkten. Bei technischen Problemen helfe ich auch bei Fehlerbehebung, Einstellungen und Problemlösungen für Computer, Smartphones und andere Geräte.

#### ● Kurs 4381

**Mario Marra**

Do. 12.06.2025, 18:00 – 21:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 3

4 UST, EUR 25,00

## KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG

### Online-Kurs

#### **Geld verdienen im Internet durch Verkaufen**

Internet-Verkaufsplattformen erfreuen sich immer stärkerer Beliebtheit. Allein Ebay hat in Deutschland mehr als sechs Millionen registrierte Mitglieder, die täglich rund eine Million Artikel anbieten bzw. kaufen.

Bücher, Kleider, Elektronik-Artikel und vieles mehr finden über diverse An- und Verkaufs-Portale neue Besitzer.

Interaktiv werden grundlegende Inhalte, wie z.B. Text-Formulierungen, Artikelbeschreibung, Versand, Rechtliches behandelt, um Sie zum erfolgreichen Verkäufer zu machen.

*Bei Anmeldung bitte E-Mail-Adresse zur Weiterleitung an den Kursleiter angeben, der Kontakt mit Ihnen aufnimmt. Der Zoom-Link wird einen Tag vor Beginn durch den Kursleiter versandt.*

#### ● Kurs 4374

**Thilo Herzau**

So. 15.06.2025, 10:30 – 12:30 Uhr

Zoom

2,7 UST, EUR 45,00

### Online-Kurs

#### **Integration von DATEV-Lösungen in Entgeltabrechnung, Auftragsbearbeitung und Rechnungswesen**

In dieser Online-Seminarwoche erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Programmteile Lohn und Gehalt, Auftragsbearbeitung sowie Rechnungswesen/Finanzbuchhaltung der DATEV-Software Mittelstand, mit den Beispielfällen bearbeitet werden:

Einrichten eines Firmenstamms; Anlage und Pflege der Stammdaten von MitarbeiterInnen; Erfassung von Lohndaten und Durchführung einer Lohnabrechnung; Abrechnung ausgewählter Beschäftigungsverhältnisse; Kundenauftragsabwicklung vom Angebot zur Fakturierung; Buchen von Geschäftsfällen aus den Bereichen Beschaffung, Produktion, Absatz, Zahlungsverkehr.

*Bei Anmeldung bitte E-Mail-Adresse zur Weiterleitung an den Kursleiter angeben, der Kontakt mit Ihnen aufnimmt.*

#### ● Kurs 4253

**Willi Wagner**

Mo. – Fr. 09:00 – 16:30 Uhr

ab 23.06.2025, 5 Termine

Zoom

40 UST, EUR 250,00

 **Online-Kurs****Projekte agil durchführen – ein Überblick**

Agiles Projektmanagement ist ein moderner Ansatz zur Durchführung und Steuerung von Projekten, der immer mehr in Unternehmen an Bedeutung gewinnt. Das Ziel des agilen Projektmanagements besteht darin, die Flexibilität und Anpassungsfähigkeit eines Teams zu fördern, um schnell auf sich ändernde Anforderungen und Bedingungen reagieren zu können. Es fördert die enge Zusammenarbeit zwischen KundInnen, Teammitgliedern und anderen Stakeholdern, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen. Sie erhalten in dieser Veranstaltung einen Überblick über die Motivation für agile Methoden, agile Werte und Prinzipien, Design Thinking, Lean, Kanban und Scrum.

 **Kurs 4213****Nadine Jungfleisch, Dipl.-Betriebswirtin (FH)**

Mo. 23.06.2025, 17:00 – 19:15 Uhr

online

3 UST, EUR 25,00

 **Online-Kurs****Projekte professionell planen und steuern**

Veränderungen des betrieblichen Umfelds geschehen nicht nur immer schneller, sie werden auch immer komplexer. Zunehmend werden Vorhaben in Unternehmen projekthaft abgewickelt. Dazu ist es unerlässlich, Projektmanagement methodisch korrekt zu verstehen. Denn ohne den Einsatz eines professionellen Projektmanagements geraten Kosten, Termine und Qualität schnell außer Kontrolle. In diesem Kurs lernen Sie anschaulich anhand eines Fallprojekts, wie Projekte professionell geplant und gesteuert werden.

*Anmeldeschluss: Eine Woche vor Kursbeginn.* **Kurs 4215****Nadine Jungfleisch, Dipl.-Betriebswirtin (FH)**

Do. 17:00 – 19:15 Uhr

ab 26.06.2025, 3 Termine

online

9 UST, EUR 75,00

### *Bildungsurlaub*

## **Ausbildung der Ausbilder (AdA) – Kompakte Vorbereitung auf die Prüfung nach AEVO**

Erlernen Sie in diesem Kurs, wie Sie Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und die Ausbildung effektiv planen. Sie bereiten die Ausbildung vor und unterstützen bei der Auswahl und Einstellung von Auszubildenden. Der Kurs vermittelt Ihnen die notwendigen Fähigkeiten zur Durchführung und zum erfolgreichen Abschluss der Ausbildung. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der intensiven Vorbereitung auf die praktische Prüfung der Ausbildereignungsprüfung (AdA-Schein), sei es durch eine Unterweisung oder eine Präsentation. Dieser Kurs bietet Ihnen das Wissen und die Werkzeuge, um eine qualitativ hochwertige Ausbildung sicherzustellen.

### ● **Kurs 4205**

***Nadine Jungfleisch, Dipl.-Betriebswirtin (FH)***

Mo. 08:30 – 15:00 Uhr

ab 30.06.2025, 6 Termine

Altes Rathaus, Raum 16

8 UST, EUR 410,00

## Dozentinnen und Dozenten



**CHRISTINE FOX**  
Personalmanagerin

» Durch meine langjährige Expertise bei einem saarländischen Unternehmen im Bereich Ausbildung kann ich Tipps und Tricks zu einer aussagekräftigen Bewerbung sowie die „erwarteten“ Antworten auf viele schwierige Fragen im Vorstellungsgespräch geben. Du hast den Schulabschluss bereits in der Tasche oder du denkst über einen Jobwechsel nach und stehst vor der Herausforderung eine Bewerbung, die die eigenen Qualifikationen und Persönlichkeit auf den Punkt bringt, zu schreiben? Wie bereitet man sich das Vorstellungsgespräch vor? Welche Antworten werden erwartet? Diese Themen werden in meinen Kursen behandelt. «

---

## BERUFLICHE ORIENTIERUNG UND BEWERBUNG

### Workshop

#### **Bewerbungscoaching für Berufserfahrene**

Es ist lange her, dass Sie zum letzten Mal eine Bewerbung geschrieben und an einem Vorstellungsgespräch teilgenommen haben? Wie war das nochmal? Was schreibe ich rein und was nicht? Wie überzeugen meine Bewerbungsunterlagen den Personalentscheider und wie überzeuge ich ihn im Vorstellungsgespräch? Wie bereite ich mich auf die Fragen im Vorstellungsgespräch vor? Welche Antworten werden erwartet?

Diese Themen werden im 2-tägigen Kurs behandelt. Danach können Sie eine aussagekräftige Bewerbung erstellen und souverän an Vorstellungsgesprächen teilnehmen.

● **Kurs 4083**

**Christine Fox, Personalmanagerin**

Mo. 23.06.2025, 15:00 – 18:30 Uhr

Mi. 25.06.2025, 15:00 – 19:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 10

10 UST, EUR 55,00 (42,00)

### Workshop

#### **Vorstellungsgespräche für Berufserfahrene meistern!**

Eine Einladung zum Vorstellungsgespräch liegt Ihnen bereits vor? Es ist aber schon länger her, dass Sie an einem Vorstellungsgespräch teilgenommen hatten? Welche Fragen erwarten Sie? Welche Antworten erwartet der Personalentscheider? Auf welche Fragen darf ich lügen? Wie bringe ich souverän meine Qualifikationen und Persönlichkeit zum Ausdruck? In diesem werden u.a. die verschiedenen Phasen des Vorstellungsgesprächs simuliert und Ihre eigene Selbstvorstellung erarbeitet. Hier können Sie in einem neutralen Umfeld üben sowie Erfahrungen sammeln und sich so auf Ihr nächstes Vorstellungsgespräch vorbereiten.

● **Kurs 4084A**

**Christine Fox, Personalmanagerin**

Sa. 23.08.2025, 09:30 – 14:30 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 10

6 UST, EUR 55,00 (42,00)

## COMPUTERSCHREIBEN

### Abendkurs

#### Tastschreiben heute – Kurs für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits einen Grundkurs Tastschreiben (Zehnfingerschreiben) absolviert haben oder über anderweitige Kenntnisse im Tastschreiben verfügen, und ihre Kenntnisse und Fertigkeiten vertiefen und verbessern wollen.

Er beinhaltet Übungen

- zur Verbesserung der Schreibgeschwindigkeit
- zur Verbesserung der Schreibsicherheit
- zum Schreiben von Texten unter Prüfungsbedingungen
- zur normgerechten Text- und Briefgestaltung
- und, nach Wunsch, die Abnahme einer Leistungsüberprüfung.

#### ● Kurs 4288

**Gerhard Zägel**

Mo. 17:00 – 20:00 Uhr

ab 16.06.2025, 3 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 1

12 UST, EUR 80,00 (60,00)

## EDV UND KOMMUNIKATIONSTECHNIK

### Nachmittagskurs

#### Soziale Netzwerke für Unerfahrene

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die über soziale Netzwerke neue oder bestehende Bekanntschaften finden und pflegen wollen. Wie finde ich jemanden bei einem sozialen Netzwerk? Wie folge ich jemanden? Was ist ein „Hashtag“? Was ist ein „Like“? Wie kann ich über meine Hobbys oder Interessen neue Bekanntschaften schließen? Wie schütze ich mich, meinen Account, meine Privatsphäre und wofür ist ein Support da?

Diese und andere Fragen werden in diesem Kurs in einer ungezwungenen Atmosphäre praktisch angegangen. Gerne können Sie eigene Fragen vorbereiten und mitbringen.

In dem Kurs wird auf die Grundlagen folgende Netzwerke eingegangen: Instagram, Facebook, Pinterest, Twitter oder LinkedIn, wobei die Prioritäten zusammen am Anfang des Kurses besprochen werden.

Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

*Voraussetzungen: Eigenes Smartphone, Grundkenntnisse in der Bedienung und praktische Erfahrung damit.*

● **Kurs 4396**

**Natalie Kelm-Richter**

Mo. 23.06.2025, 15:00 – 16:30 Uhr

Mo. 30.06.2025, 15:00 – 16:30 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

4 UST, EUR 25,00

**Abendkurs**

**Umstieg mit dem Smartphone – Übertragung der Daten auf ein neues Gerät**

Haben Sie bereits erste Erfahrungen mit Ihrem iPhone oder iPad gemacht, haben aber noch viele Fragen oder ungelöste Probleme? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Workshop steht das praktische Arbeiten im Vordergrund. Es gibt kein festes Thema – jede Person bringt ihr iPhone oder iPad mit, berichtet von eigenen Erfahrungen und stellt Probleme oder Fragen zur Diskussion. Sie treffen auf andere Interessierte, können sich austauschen und erhalten Unterstützung von unserer erfahrenen Dozentin. Ihre persönlichen Herausforderungen können Sie in einer ungezwungenen Atmosphäre bewältigen. Dieser Kurs eignet sich für Einsteiger ohne Vorkenntnisse. Die Volkshochschule haftet nicht für mitgebrachte Geräte.

*Voraussetzungen: Eigenes Smartphone oder Tablet (Akku aufgeladen!).*

● **Kurs 4358**

**Natalie Kelm-Richter**

Mo. 18.08.2025, 16:00 – 17:30 Uhr

Mo. 25.08.2025, 16:00 – 17:30 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

4 UST, EUR 25,00

## OFFICE-ANWENDUNGEN

### Wochenendkurs

#### MS-Word kompakt

Streifzug durch die Funktionalitäten von Microsoft Word:

- Onlinevorlagen verwenden, Gestaltungsmöglichkeiten
- Kopf- und Fußzeile, Logo und Seitenzahl einfügen, Briefkopf erstellen
- Zeilenabstand, mehrspaltiges Design
- Lineal, Tabulatoren und Einzüge
- Aufzählungen verschachteln
- SmartArt für Organigramme oder Prozessabläufe entwickeln
- Einfügen von Tabellen, Formen, Wasserzeichen und Umbrüchen
- Layout: Bilder verankern und von Text umfließen lassen
- einfacher Serienbrief
- Druckoptionen, Seitenränder
- Maus-Handling und nützliche Tastaturabkürzungen

Zielgruppe: Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Voraussetzungen: *Windows-Grundkenntnisse.*

#### ● Kurs 4410W

**Tobias Woll**

Sa. 28.06.2025, 09:00 – 16:00 Uhr

Sa. 05.07.2025, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

16 UST, EUR 140,00 (105,00)

### Bildungsurlaub

#### MS-Excel Modul 1

Grundlegende Funktionen von Microsoft Excel kennen lernen und in der täglichen Praxis einsetzen können.

- Bedienoberfläche für Ein- und Umsteiger und ihre individuelle Anpassung
- Arbeitsmappenkonzept und Dateioperationen
- Ansichten, Kopf- und Fußzeile, Druckoptionen
- Relative und absolute Zellbezüge
- Einfache Formeln und Funktionen
- Daten sortieren
- Zellformatierung und Tabellenlayout-Gestaltung
- Schnellbausteine und Autokorrektur
- Handling großer Tabellen (Fixierung, Wiederholungszeilen und -spalten)
- Effizientes Arbeiten mit Tastatur-Shortcuts

Voraussetzungen: *Windows-Grundkenntnisse.*

● **Kurs 4431D**

**Bernhard Dick**

Do. 26.06.2025, 09:00 – 16:00 Uhr

Fr. 27.06.2025, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

16 UST, EUR 140,00 (105,00)

**Bildungsurlaub**

**MS-Excel Modul 2**

Praktischer Einsatz fortgeschrittener Funktionen.

- Vertiefung der Anwendung von Formeln mit relativen und absoluten Zellbezügen
- Tabellenblatt- und arbeitsmappenübergreifende Adressierung
- Formeln und Werte einfügen, Tabellen transponieren
- Verwendung der Funktionsbibliothek
- Logische Funktionen (WENN, SVERWEIS, XVERWEIS)
- Datums- und Zeitfunktionen
- Fehleranalyse
- Pulldown-Menüs mit Datenlisten
- Filtern großer Datenbestände und Tabellen
- Visualisierung mit bedingter Formatierung
- Erstellung einfacher Diagramme
- Aufbau einer Stammdatenverwaltung für den Seriendruck

*Voraussetzungen: Excel-Modul 1 oder vergleichbare Vorkenntnisse.*

● **Kurs 4432D**

**Bernhard Dick**

Mo. 30.06.2025, 09:00 – 16:00 Uhr

Di. 01.07.2025, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

16 UST, EUR 140,00 (105,00)

## Dozentinnen und Dozenten



**RALF KUHN**

Dipl.-Informatiker (FH)

» Sie kennen Excel oder Word und wollten es schon immer mal von Grund auf richtig lernen, um schneller und eleganter ans Ziel zu gelangen? Schauen Sie gerne in einem meiner kurzweiligen Office-Workshops vorbei, in denen wir in angenehmer Lernatmosphäre geschickte Lösungen für Ihre mitgebrachten Fragestellungen entwickeln.

Ob im Präsenz- oder Onlinekurs: Individuelle Betreuung in verständlicher IT-Sprache ist mir dabei ein besonderes Anliegen seit rund zehn Jahren als erfahrener Trainer an der vhs.

Und wenn Sie mögen, mache ich auch Ihren Nachwuchs in IT-Themen fit bei unseren beliebten Ferienkursen für Jugendliche. «

### Bildungsurlaub

#### MS-Excel Modul 5: Funktions-Workshop

Excel kommt mit einer immens großen Funktionsbibliothek daher, die mit Excel 365 abermals gewachsen ist. Wer die richtige Funktion für den passenden Einsatzzweck kennt, kann sich das Leben extrem erleichtern. Das Seminar bietet einen Wegweiser durch Excels Funktionsvielfalt, deren Kenntnisse anhand praktischer Aufgaben geübt und gefestigt werden.

Sie steigern Ihre Effizienz, indem Sie die Vorzüge neuer nützlicher Funktionen der 365er-Version ebenso wie alte Klassiker kennenlernen. Auch die ansprechende Aufbereitung unserer Ergebnis-Tabellen mit Hilfe der bedingten Formatierung kommt dabei nicht zu kurz!

*Voraussetzungen: Excel-Module 1 und 2 oder vergleichbare Vorkenntnisse.*

● **Kurs 4435**

**Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)**

Fr. 13.06.2025, 08:30 – 16:15 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

9 UST, EUR 90,00 (70,00)

### Bildungsurlaub

#### MS-Excel Modul 6: Automatisierung & Programmierung (VBA)

In diesem Kurs lernen Sie ohne viel Zeitaufwand, Makros zu erstellen und zu bearbeiten:

- Makros aufzeichnen, ausführen und speichern
- Sicherheitseinstellungen
- Makros bearbeiten
- Programmieren mit dem Visual Basic-Editor
- Kontrollstrukturen, Prozeduren und Funktionen
- Fehlersuche und Programmüberwachung
- Klassen, Objekte und Ereignisse
- Arbeiten mit dem Excel-Objektmodell
- Arbeitsblätter bearbeiten
- Dialogfenster
- Add-Ins und Assistenten erstellen
- Weitere Techniken
- Excel-Benutzeroberfläche anpassen
- Beispiel einer Excel-Anwendung
- Automatisierte Kommunikation mit Office-Anwendungen

*Voraussetzungen: Excel Module 1 und 2 oder vergleichbare Vorkenntnisse.*

**● Kurs 4436****Manfred Jochem, Wirtschaftsinformatiker**

Mo. 16.06.2025, 09:00 – 15:15 Uhr

Di. 17.06.2025, 09:00 – 15:15 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

14 UST, EUR 125,00 (95,00)

**Workshop****Windows 10/11 - Einführung**

Mit Windows 10 und aktuell Windows 11 hat Microsoft erneut die Oberfläche und die Bedienung seines Betriebssystems stark verändert. Die Versionen sollen insbesondere auf Tablet-PCs besser nutzbar sein, der Umstieg mit einem Standard-PC will hingegen wohl überlegt sein. Ist mein PC für Windows 10 bzw. 11 überhaupt geeignet? Laufen meine vorhandenen Programme und Geräte weiter? Was sind denn diese Apps? Lässt sich meine Arbeitsumgebung problemlos übertragen? Was muss ich, was kann ich in der Bedienung anders machen? Diese (und andere) Fragen werden in dem Kurs angesprochen. Zudem erhalten Sie einen Überblick über die Eigenschaften der beiden Desktops Metro und Aero, Touchscreen-Steuerung, das verbesserte Dateimanagement, über Neuerungen bei Internet- und Multimedia Programmen, Benutzerverwaltung, Systemverwaltung und Sicherheitseinstellungen. Ebenfalls behandelt werden die Möglichkeiten, wie altbekannte Funktionalitäten (z.B. Taskleiste) auch unter Windows 10 bzw. 11 genutzt werden können.

*Voraussetzungen: EDV-Grundlagen. Ein windowstauglicher Laptop muss mitgebracht werden.*

**● Kurs 9254****Bernhard Dick**

Do. 03.07. u. Fr. 04.07.2025, jeweils 18:00 – 20:30 Uhr

Sa. 05.07.2025, 10:00 – 13:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

11 UST, EUR 46,00

---

## Workshop

### Excel für Anfänger

Dieser Kurs führt in das Programm Excel™ ein. Funktionen werden erlernt, eingeübt und vertieft. Excel™ ist die branchenführende Tabellenkalkulationssoftware von Microsoft. Excel ermöglicht umfangreiche Berechnungen mit Formeln und Funktionen. Excel besitzt auch zahlreiche mathematische Funktionen. Es können Texte verkettet oder logische Berechnungen durchgeführt werden. Abhängig von Inhalten und Werten in der Tabelle kann auf Inhalte an anderer Stelle der Tabellen zugegriffen werden. Die Ergebnisse können mit Hilfe von Sortier-, Gruppier- und Filterfunktionen ausgewertet und in Diagrammen grafisch dargestellt werden.

*Voraussetzungen: EDV-Grundlagen. Ein windowstauglicher Laptop muss mitgebracht werden.*

● **Kurs 9255**

**Bernhard Dick**

Do. 21.08. u. Fr. 22.08.2025, jeweils 17:00 – 21:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

11 UST, EUR 46,00

## Workshop

### Excel für Fortgeschrittene

Dieser Kurs führt in das Programm Excel™ ein. Funktionen werden erlernt, eingeübt und vertieft. Excel™ ist die branchenführende Tabellenkalkulationssoftware von Microsoft. Excel ermöglicht umfangreiche Berechnungen mit Formeln und Funktionen. Excel besitzt auch zahlreiche mathematische Funktionen. Es können Texte verkettet oder logische Berechnungen durchgeführt werden. Abhängig von Inhalten und Werten in der Tabelle kann auf Inhalte an anderer Stelle der Tabellen zugegriffen werden. Die Ergebnisse können mit Hilfe von Sortier-, Gruppier- und Filterfunktionen ausgewertet und in Diagrammen grafisch dargestellt werden.

*Voraussetzungen: EDV-Grundlagenkenntnisse und Grundkenntnisse in Excel. Ein windowstauglicher Laptop muss mitgebracht werden.*

● **Kurs 9255A**

**Bernhard Dick**

Fr. 29.08.2025, 17:00 – 21:00 Uhr

Sa. 30.08.2025, 10:00 – 16:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

14 UST, EUR 56,00

## MEDIENGESTALTUNG

### Abendkurs

#### Adobe InDesign-Grundkurs

Der Kurs führt in das Programm Adobe InDesign und das Gestalten von Flyern und Broschüren ein. In praktischen Übungen lernen Sie den typischen Workflow der Druckvorbereitung kennen: das effektive Formatieren von Texten mit Absatzformaten, den Import von Bildern in passender Auflösung und passendem Farbmodus, das Erstellen eigener grafischer Elemente, das Arbeiten mit Musterseiten und Ebenen, den druckoptimierten Export als PDF. *Voraussetzungen: Sicherheit im Umgang mit Windows, Grundkenntnisse Textverarbeitung.*

● **Kurs 4535**

Mo. u. Mi. 18:00 – 21:00 Uhr  
ab 16.06.2025, 5 Termine  
Rathaus-Carré PC-Saal 2  
20 UST, EUR 160,00 (120,00)

### Wochenendkurs

#### Visualisierung und Bilderstellung mit künstlicher Intelligenz

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte, und die Bilderstellung mittels KI-Tools bietet dazu ungeahnte Möglichkeiten.

- KI-gesteuerte Bildgenerierung: Online-Tools und -Ressourcen, zielführende Bildbeschreibungen erstellen (Prompts)
- SmartArt: Erstellung von Organigrammen und Ablaufdiagrammen (MS Word)
- Piktogramme: lizenzfreie Grafiken nutzen (Microsoft 365)
- Mind Mapping: Erlernen der Kreativtechnik
- Wortwolken: Wörter in Silhouetten einbetten
- Brainstorming-Ergebnisse visualisieren
- Gedanken strukturieren

Die Ergebnisbilder werden bspw. als auflockernde Folienübergänge in PowerPoint oder ansprechendes Deckblatt in Word eingebunden. Dies ist kein PowerPoint-Seminar!

*Voraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse, ein Gmail-Account ist vorteilhaft.*

● **Kurs 4429**

#### Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)

Sa. 28.06.2025, 09:00 – 14:00 Uhr  
Rathaus-Carré Seminarraum 9  
6 UST, EUR 60,00 (45,00)

---

### Wochenendkurs

#### **Vom Billigdruck zum Fine-Art-Print**

Reicht die vom Großlabor gelieferte Qualität des Fotodrucks nicht mehr aus, steht man vor der Wahl, ein Fachlabor zu beauftragen oder alles in die eigene Hand zu nehmen. Auch mit der zweiten Lösung kann das Optimum erreicht, und ein ansprechendes Bild zu einem Kunstwerk werden. Von der Aufnahme in einem RAW-Format über die richtige Ausrüstung bis zum Druck auf archivfesten Papieren erfahren Sie alles Notwendige, um qualitativ hochwertige Drucke zu erzeugen, die der Monitordarstellung sehr nahekommen.

*Voraussetzungen: Fortgeschrittene Kenntnisse Bildbearbeitung, Grundkenntnisse Farbmanagement.*

● **Kurs 4584**

**Jürgen Roland / Frank Zinsmeister, Fotografenmeister**

Fr. 04.07.2025, 18:00 – 21:00 Uhr

Sa. 05.07.2025, 13:30 – 16:30 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

8 UST, EUR 60,00

### Nachmittagskurs

#### **Fotografieren mit dem iPhone**

Mit dem Smartphone werden mittlerweile ca. 70 % aller Fotos aufgenommen. Häufig wird aber nur „geknipst“, denn auch für das Fotografieren mit den Mobilgeräten benötigt man handwerkliche Kenntnisse und Fertigkeiten. Fotografisches Grundwissen wird daher in diesem Kurs genauso vermittelt wie die effektive Nutzung der fotografischen Möglichkeiten des eigenen Gerätes. Die Auswahl geeigneter Apps zum Fotografieren sowie zur Nachbearbeitung und die Möglichkeiten von Zusatzgeräten sind ebenfalls Inhalt des Kurses. Wir fotografieren selbst und bearbeiten unsere Fotos im Mobilgerät aber auch im PC.

Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

*Voraussetzungen: Eigenes iPhone, praktische Erfahrung. Der Kurs eignet sich nicht für Anfänger.*

● **Kurs 4353**

**Patrick Wiemers**

Di. 19.08.2025, 14:45 – 17:45 Uhr

Di. 26.08.2025, 14:45 – 17:45 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

8 UST, EUR 50,00

## Dozentinnen und Dozenten



**PATRICK WIEMERS**

» Die Welt ist digital. Was früher nur analog und mit einer Vielzahl an Geräten möglich war, ist heute mit nur einem einzigen Gerät möglich: dem eigenen Smartphone. Ich selbst bin seit über 15 Jahren Nutzer von Apple-Geräten und bringe aufgrund meiner Erfahrung als Inhaber einer Werbeagentur das nötige Wissen mit, um individuell auf die Bedürfnisse der KursteilnehmerInnen eingehen zu können. Tauchen Sie mit mir in die Welt der Apple-Geräte ein, sei es das iPhone oder das iPad, und erfahren Sie, welche Möglichkeiten Sie mit einem solchen digitalen Helfer in der Tasche haben. Eine Sache ist dabei besonders wichtig: Haben Sie keine Angst, dass Sie etwas falsch machen könnten. Nur wer sich mit dem iPhone oder iPad häufiger beschäftigt, lernt, wie einfach die Handhabung sein kann. «

---

## WEBDESIGN UND CONTENT-MANAGEMENT

### *Wochenendkurs*

#### **WordPress Modul 3 – Schöne Webseiten bauen!**

Entdecken Sie die vielseitigen Möglichkeiten des Divi Builders, eines der leistungsstärksten und benutzerfreundlichsten Page Builder für WordPress. In diesem praxisnahen Modul lernen Sie, wie Sie mit dem Divi Builder beeindruckende und professionelle Websites gestalten können, ohne eine einzige Zeile Code zu schreiben. Das Modul richtet sich an WordPress-NutzerInnen, die bereits die Grundlagen des Systems kennen und die ihre Designfähigkeiten erweitern möchten.

*Voraussetzungen: solide Windows- oder MacOS-Kenntnisse, HTML-Grundkenntnisse sind hilfreich.*

● **Kurs 4597**

**Patrick Wiemers**

Sa. 28.06.2025, 10:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

7 UST, EUR 70,00

## Anmeldung und Service

---

### Anmeldung

Eine Anmeldung zu unseren Kursen und Veranstaltungen muss schriftlich unter Angabe der Kursnummer erfolgen. Folgende Möglichkeiten stehen Ihnen dabei offen:

#### Anmeldung per E-Mail

unter Angabe Ihrer vollständigen Postadresse unter [vhsinfo@rvsbr.de](mailto:vhsinfo@rvsbr.de)

#### Anmeldung per Post/Fax

Vordrucke im Gesamtprogramm Frühjahr | Sommer 2025 auf Seite 11 und 465

#### Internet-Anmeldung

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

#### Persönliche Anmeldung

im Alten Rathaus, Zimmer 1  
Schlossplatz 1 | 66119 Saarbrücken  
Fon 0681 506-4343 | Fax 0681 506-4390  
Öffnungszeiten:  
Mo – Mi 08:00 bis 17:00 Uhr  
Do 08:00 bis 18:00 Uhr  
Fr 08:00 bis 15:00 Uhr

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

### Parkmöglichkeiten

Parkmöglichkeiten bestehen hinter dem Alten Rathaus, vor der Schlosskirche, im Parkhaus Talstraße und ab 17 Uhr im Bereich des KBBZ/ Friedrich-List-Schule (Stengel-/ Keplerstraße).

### Öffentliche Verkehrsmittel

Busverbindungen: Saartal-Linien 105, 108 und 121, Haltestelle „Schlossplatz“

### Allgemeine Geschäftsbedingungen und Datenschutzerklärung

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und die Datenschutzerklärung der Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken finden Sie auf unserer Website [www.vhs-saarbruecken.de](http://www.vhs-saarbruecken.de) unter der Rubrik Kontakt.



[www.rehagmbh.de](http://www.rehagmbh.de)





# Wenn das Leben dir Zitronen gibt ...

**Egal, was sich gerade  
auf der Welt und in  
Ihrem Leben abspielt,  
wir machen für Sie  
immer das Beste  
daraus.**

**Mit Sicherheit, Erfolg  
und Kontinuität.**



**Sparkasse  
Saarbrücken**