



www.vhs-saarbruecken.de

Das vhs-Programm 1 | 2018

Beginn: 19. Februar 2018



Shopping-Queen:
zufrieden nach Hause

Das perfekte Dinner:
entspannt ankommen



Saarbahn

Sie suchen einen flexiblen Begleiter für einen entspannten Einkaufsbummel und den stressfreien Besuch im gemütlichen Saarbrücker Bistro, der keinen Parkplatz sucht und trotzdem an vielen Stellen für Sie hält? Dann steigen Sie ein, in die Busse der Saarbahn. www.saarbahn.de



Foto: Manuela Meyer



Im Unternehmensverbund mit



Stadtwerke
Saarbrücken

**SAAR
BRÜ
CKEN**

Ein Unternehmen
der Landeshauptstadt
SAARBRÜCKEN



Das Programm 1 | 2018 ist da



Liebe Leserin, lieber Leser,

das Saarland versteht sich als Brücke zwischen Deutschland und Frankreich. Für die Menschen im Saarland, Lothringen und Luxemburg ist es selbstverständlich, täglich über Grenzen zum Arbeiten, zum Einkaufen oder zu sportlichen und kulturellen Veranstaltungen zu fahren.

Wir bieten bereits an saarländischen Kindertagesstätten und in Grundschulen Französisch an und haben uns zum Ziel gesetzt, dass immer mehr Saarländerinnen und Saarländer sich mit unseren Nachbarn austauschen und möglicherweise auch im französischsprachigen Raum arbeiten können. Denn Frankreich ist schließlich einer der wichtigsten Handelspartner des Saarlandes.

Französisch zu lernen bietet zudem eine gute Grundlage, sich leichter anderen Sprachen zuzuwenden. Durch Sprachenkenntnisse gewinnen wir neue kulturelle Erfahrungen, werden offener für andere und anderes. Kurz: Unser Leben wird reichhaltiger.

Sprachen lernt man meistens ein Leben lang. Nach der Schule oder der Hochschule übernehmen die staatlich anerkannten Einrichtungen der Weiterbildung die Aufgabe Sprachen erlernen zu können. Gerade im Saarland stellen sie ein flächendeckendes und inhaltlich reichhaltiges Angebot zur Verfügung, so auch Reisen und Sprach-Reisen, die die Motivation zum Erlernen von Sprachen wecken oder zu deren Anwendung Gelegenheit geben.

Die Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken bietet auch viele weitere Angebote, Sie kulturell zu bereichern und Ihr Miteinander mit anderen zu fördern. Sie finden in diesem Programm bestimmt etwas, was Ihnen am Herzen liegt.

Ulrich Commerçon
Minister für Bildung und Kultur



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

wie in jedem Semester hat die Volkshochschule des Regionalverbandes Saarbrücken ein umfangreiches Weiterbildungsprogramm für Sie erarbeitet. Wie gewohnt, können Sie aus einer Vielzahl von Kursen und Veranstaltungen aus den Themengebieten Sprachen, Gesundheit, Mensch und Gesellschaft, Kunst und Kultur sowie berufliche Weiterbildung auswählen.

Dieses 1. Semester 2018 bringt eine wichtige personelle Veränderung mit sich: Nach 33 Jahren Volkshochschule, davon 14 Jahre als Direktor, geht Wilfried Schmidt Ende März dieses Jahres in den Ruhestand. Er hinterlässt seiner Nachfolge eine in der Öffentlichkeit, in der Politik und bei einer Vielzahl von Kooperationspartnern angesehene Volkshochschule, die zu Recht den Ruf als zentrale Weiterbildungsinstitution für alle genießt - vielfältig, offen und sozial. Dies war und ist weiterhin nur möglich durch ein außerordentlich engagiertes vhs-Team und die vielen hervorragenden Kursleitenden. Ich bin sicher, dass der erfolgreiche Weg unserer Volkshochschule fortgesetzt wird.

Mehr als 30.000 Bürgerinnen und Bürger, die Jahr für Jahr an den Kursen, Vorträgen, Exkursionen und Studienfahrten teilnehmen, beweisen damit eindrucksvoll, dass Bildung im Leben nie aufhört. Und dank der öffentlichen Förderung können die Kurse zu sozialverträglichen Preisen angeboten werden.

Ihnen, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wünsche ich viel Vergnügen beim Lesen und Stöbern im Programmheft. Sie werden sicher das eine oder andere interessante Angebot für sich finden.

Ihr

Peter Gillo
Regionalverbandsdirektor

vhs-Preisrätsel

Kunst im öffentlichen Raum

Liebe Leserinnen und Leser, mit dem Titelmotiv des neuen Programmheftes machen wir auch im Frühjahrssemester 2018 auf die Kunst im öffentlichen Raum in der Region Saarbrücken aufmerksam, denn sie schärft bekanntermaßen die Sinne, lenkt den Blick auf Unbeachtetes und macht all zu oft sogar Verborgenes sichtbar. Kunst ist Bildung, insbesondere wenn sie sich jedem, der sehen will, öffentlich offenbart. In diesem Sinne bewirken in unseren Städten und Gemeinden eine ganze Reihe von Kunstwerken namhafter Künstlerinnen und Künstler historische oder aktuelle Bezüge zu unterschiedlichsten Orten. Vielfach lenken sie die Aufmerksamkeit auf aktuelle Themen, die im öffentlichen Interesse stehen. In Zusammenarbeit mit dem Kulturreferenten des Regionalverbandes Saarbrücken, Peter Michael Lupp, machen wir diese Kunstwerke in loser Reihenfolge zum Thema und richten unsere Frage an Sie:

Wo befindet sich dieses Wandbild als Kunstwerk des öffentlichen Raumes im Regionalverband Saarbrücken, und wie heißen die Urban-Art Künstler?

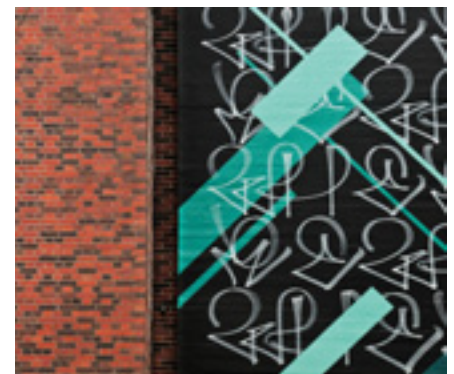


Foto: Peter Michael Lupp

Wenn Sie die Antwort wissen, schreiben Sie Ihre Antwortpostkarte an
Silvana Rigoni
vhs Regionalverband Saarbrücken
Altes Rathaus
Am Schlossplatz 2, 66119 Saarbrücken
oder mailen Sie unter silvana.rigoni@rvsbr.de

Einsendeschluss ist der 27. April 2018.

Den ersten drei Gewinnern winken wieder drei Sparbücher im Wert von 250, 150 und 100 Euro, die die Sparkasse Saarbrücken freundlicherweise zur Verfügung stellt. Die Lösung des Preisrätsels aus dem letzten Semester:

Das Titelfoto zeigte die von Richard Serra geschaffene Stahlplastik „Torque“ auf dem Campus der Universität des Saarlandes.



Inhalt

Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken

- Das vhs-Team..... 6
- Allgemeine Geschäftsbedingungen..... 8

Veranstaltungsübersicht

- Bildungsurlaub..... 13
- Kurse am Wochenende 14
- vhs für Frauen/Mädchen..... 18
- Junge vhs/Kurse für Kinder und Jugendliche 19

1. Mensch und Gesellschaft

20

- Deutsch-Französisch 21
- Geschichte und Geografie/Länderkunde 22
- Politische (Jugend-) Bildung..... 25
- Natur und Umwelt 31
- Elternbildung 31
- Philosophie und Theologie..... 31
- Akademie für Ältere 34
- Inklusionsangebote..... 39

2. Kultur, Kunst und Gesundheit

42

- Literatur..... 43
- Musik..... 44
- Theater 46
- Film und Medien..... 47
- Kunstgeschichte..... 49
- Bildende Kunst 50
- Fotografie..... 55
- Skulptur..... 55
- Kunsthandwerk..... 56
- Textiles Gestalten, Handwerk 58
- Gesundheitsakademie..... 59
- Psychologie..... 62
- Heilmethoden und Selbsthilfe 64
- Persönlichkeitsbildung und -entwicklung..... 66
- Entspannung und Körpererfahrung 69
- Gesundheitspflege 77
- Bewegung und Fitness 78
- Ernährung und Kochen 92
- Weinwissen und Weinkultur 97



Inhalt

3. Sprachen	100
• Englisch	103
• Französisch	109
• Spanisch	113
• Italienisch	117
• Andere Sprachen	119
4. Kommunikation, Beruf, Computer, Multimedia	122
• Kommunikation, persönliche Kompetenzen	124
• Bewerbungstraining	125
• Beratung und Verbraucherschutz, Rechtsfragen	125
• Kaufmännische Weiterbildung, Xpert Business, SAP/R3 - CBT-Kurse	126
• Computerschreiben/Tastschreiben	129
• EDV-Kurse für Ältere, Android Smartphone, iPhone für Ältere	129
• EDV-Grundlagenkurse (zielgruppenübergreifend)	132
• Windows-Kurse	132
• Internet-Anwenderkurse, Sicherheit	132
• Office-Anwendungen: Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Datenbanken, Outlook, Präsentation	133
• Hardware	135
• Grafik / DTP	135
• Fotografie, Bildbearbeitung, Multimedia	136
• Webdesign, Content Management	142
• Junge vhs / Kids on vacation	143
5. Deutsch	144
• Prüfungen	144
• Integrationskurse	148
• Frühförderung, Mama-Projekt	149
• Crash-Kurse	150
• Sommerkurse	151
• Abendkurse DaF, Konversation und Grammatik, Phonetik	151
• Prüfungsvorbereitung	152
• Grundbildung (Lesen und Schreiben lernen)	152
• Lernwerkstatt, Offener Lerntreff, Deutsch für jugendliche Flüchtlinge	153
6. Schulabschlüsse	154
• Hauptschulabschluss	154
7. Studienfahrten und Studienreisen	155
• Studienfahrten	155
• Studienreisen	156
• Weinlehrfahrten	158
8. Außenstellen vhs Regionalverband Saarbrücken	160
• Altenkessel	161
• Halberg	161
• Klarenthal	164
• Dudweiler	166
9. Örtliche Volkshochschulen	178
• Friedrichsthal	178
• Großrosseln	181
• Heusweiler	189
• Kleinblittersdorf	197
• Püttlingen	201
• Riegelsberg	211
• Quierschied	223



Das VHS-Team

Zentraler Service/vhs-Geschäftsstelle

Fon 0681 506-4343
Fax 0681 506-4399
www.vhs-saarbruecken.de

Postanschrift

Volkshochschule Regionalverband
Saarbrücken
Altes Rathaus · Schlossplatz 2
66119 Saarbrücken

Martina Müller

martina.mueller@rvsbr.de

Anja Webel

anja.webel@rvsbr.de

Mechthild Speicher

mechthild.speicher@rvsbr.de

Leitung

Wilfried Schmidt

vhs-Direktor

Fon 0681 506-4300
wilfried.schmidt@rvsbr.de



Sekretariat vhs-Direktor, allgemeine Verwaltungsaufgaben

Silvana Rigoni

Fon 0681 506-4301
silvana.rigoni@rvsbr.de

Verwaltung

Reiner Groß

Verwaltungsleiter

Fon 0681 506-4302

Finanzbuchhaltung

Anja Himbert

Fon 0681 506-4304
anja.himbert@rvsbr.de

Jasmine Schuff

Fon 0681 506-4307
jasmine.schuff@rvsbr.de

Interne Ablaufsicherung

Ralf Baracz / Volker Blum

Fon 0681 506-4308
ralf.baracz@rvsbr.de

Programmbereiche

➤ 1. Mensch und Gesellschaft

Verantwortlich für den Programmbereich

Wilfried Schmidt

Natur und Umwelt

Inklusionsangebote

Fon 0681 506-4300
wilfried.schmidt@rvsbr.de

Deutsch-französisches Programm

Geschichte und Geografie

Gerhard Rouget

Fon 0681 506-4335
gerhard.rouget@rvsbr.de

Politische (Jugend-) Bildung

Martha Rosenkranz

Fon 0681 506-4347
martha.rosenkranz@rvsbr.de

Pädagogik und Elternbildung

Romano Marceddu

Fon 0681 506-4323
romano.marceddu@rvsbr.de

Sachbearbeitung

Anja Webel

Fon 0681 506-4317
anja.webel@rvsbr.de

Philosophie und Theologie

Heiner Zietz

Fon 0681 506-4350
heiner.zietz@rvsbr.de

Sachbearbeitung

Mechthild Speicher

Fon 0681 506-4316
mechthild.speicher@rvsbr.de

Akademie für Ältere

Gesundheitsprogramm für Ältere

Romano Marceddu

Fon 0681 506-4323
romano.marceddu@rvsbr.de

Sachbearbeitung

Martina Müller

Fon 0681 506-4318
martina.mueller@rvsbr.de

Kommunale Koordinierung der Bildungs- angebote für Neuzugewanderte

Projektleitung:

Martha Rosenkranz

Fon 0681 506-4347
martha.rosenkranz@rvsbr.de

Nadja Bernardini

Fon 0681 506-4313
nadja.bernardini@rvsbr.de

Sabine Esch

Fon 0681 506-4314
sabine.esch@rvsbr.de

➤ 2. Kultur, Kunst und Gesundheit

Verantwortlich für den Programmbereich

Wilfried Schmidt

Fon 0681 506-4300
wilfried.schmidt@rvsbr.de

Literatur

Heiner Zietz

Fon 0681 506-4350
Heiner.zietz@rvsbr.de

Sachbearbeitung

Mechthild Speicher

Fon 0681 506-4316
mechthild.speicher@rvsbr.de

Musik/Theater

Dr. Kristina Betz

Fon 0681 506-4321
kristina.betz@rvsbr.de

Film/Medien

Gerhard Rouget

Fon 0681 506-4335
gerhard.rouget@rvsbr.de

Sachbearbeitung

Anja Webel

Fon 0681 506-4317
anja.webel@rvsbr.de

Kunstgeschichte/Bildende Kunst

Dr. Kristina Betz

Fon 0681 506-4321
kristina.betz@rvsbr.de

Sachbearbeitung

Mechthild Speicher

Fon 0681 506-4316
mechthild.speicher@rvsbr.de

Gesundheitsbildung, Handwerk und Textiles Gestalten, Ernährung und Kochen

Vera Hewener

Fon 0681 506-4320
vera.hewener@rvsbr.de

Sachbearbeitung

Crocetta Sajja

Fon 0681 506-4332
crocetta.sajja@rvsbr.de



Sachbearbeitung

Kochen und Ernährung

Martina Müller

Fon 0681 506-4318
martina.mueller@rvsbr.de



Weinwissen und Weinkultur

Gerhard Rouget
Fon 0681 506-4335
gerhard.rouget@rvsbr.de



Sachbearbeitung
Weinwissen und Weinkultur
Mechthild Speicher
Fon 0681 506-4316
mechthild.speicher@rvsbr.de

➤ **3. Fremdsprachen**

Verantwortlich für den Programmbereich Englisch

Rita Rojan-Dettmer
Fon 0681 506-4330
rita.rojan-dettmer@rvsbr.de



Verantwortlich für den Programmbereich Französisch, Spanisch, Italienisch und andere Fremdsprachen

Rosemarie Wolpers
Fon 0681 506-4333
rosemarie.wolpers@rvsbr.de



Sachbearbeitung
Sandra Orzowski
Fon 0681 506-4311
sandra.orzowski@rvsbr.de



➤ **4. Berufliche Bildung**

Verantwortlich für den Programmbereich

Jan Schluckebier
Fon 0681 506-4340
jan.schluckebier@rvsbr.de

Persönliche Kompetenzen, Rechtsberatung, Verbraucherschutz Kaufmännische Weiterbildung/Bürotechnik, EDV/Informatik, Office-Anwendungen, Programmierung, Netzwerke, Internet, Multimedia, Technische EDV, Technik

Jan Schluckebier
Fon 0681 506-4340
jan.schluckebier@rvsbr.de

Ulrich Weis

Fon 0681 506-4342
ulrich.weis@rvsbr.de

Juergen Roland

Fon 0681 506-4346
juergen.roland@rvsbr.de

Sachbearbeitung
Drago-Paul Barth
Fon 0681 506-4341
drago-paul.barth@rvsbr.de

Agentur für Lernförderung
siehe Seite 122

➤ **5. Deutsch**

Verantwortlich für den Programmbereich

Heiner Zietz
Fon 0681 506-4350
heiner.zietz@rvsbr.de

Deutsch als Fremdsprache

Heiner Zietz
Fon 0681 506-4350
heiner.zietz@rvsbr.de



Maria-Elena Korobov-Köhler
Fon 0681 506-4351
maria-elena.korobov-koehler@rvsbr.de

Sachbearbeitung
Stephanie Schaum
Fon 0681 506-4352
stephanie.schaum@rvsbr.de

Lisa Wagner
Fon 0681 506-4353
lisa.wagner@rvsbr.de

Integrationskurse/ESF/BAMF-Kurse/

Kurse für Zugewanderte Deutsch ab 3/Mama-Kurse
Anika Janiashvili
Simone Peil
Fon 0681 506-4360 / 61
vhs-integration@rvsbr.de

Sachbearbeitung
Jennifer Kunz
Fon 0681 506-4354
jennifer.kunz@rvsbr.de

Grundbildung/Alphabetisierung/ Lesen und Schreiben

Mechtild Müller-Benecke
Bahnhofstraße 47-49
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4338
oder 0681 9389389
mechtild.mueller-benecke@rvsbr.de



Sachbearbeitung
Lisa Wagner
Fon 0681 506-4353
lisa.wagner@rvsbr.de

➤ **6. Schulabschlüsse**

Verantwortlich für den Programmbereich

Wilfried Schmidt
Fon 0681 506-4300
wilfried.schmidt@rvsbr.de

Hauptschulabschluss
Romano Marceddu
Fon 0681 506-4323
romano.marceddu@rvsbr.de

Sachbearbeitung
Martina Müller
Fon 0681 506-4318
martina.mueller@rvsbr.de

➤ **7. Studienfahrten u. Studienreisen**

Gerhard Rouget
Fon 0681 506-4335
gerhard.rouget@rvsbr.de

Sachbearbeitung
Anja Webel
Fon 0681 506-4317
anja.webel@rvsbr.de

➤ **8. Außenstellen vhs Regionalverband Saarbrücken**

Altenkessel
Leiter/-in: N.N.
Halberg
Leiterin: Judith Wiesen
Klarenthal
Leiter: Patrick Schneider
Dudweiler
Leiter: Michael Wagner

➤ **9. Örtliche Volkshochschulen**

Friedrichsthal
Leiter: Helmut Donnevert
Großrosseln
Leiter: Hans-Werner Franzen
Heusweiler
Leiterin: Anne Schäfer
Kleinblittersdorf
Leiterin: Dr. Mareke Neumann



Allgemeine Geschäftsbedingungen

Püttlingen

Leiter: Michael Müller

Quierschied

Leiter: Hermann Müller

Riegelsberg

Leiterin: Dr. Birgit Spengler

Gesamtkoordination

örtliche Volkshochschulen

Pascal Bröde

Fon 0681 506-4380

pascal.broede@rvsbr.de



Sachbearbeitung

Christian Daub

Fon 0681 506-4381

christian.daub@rvsbr.de

Die Büros der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Volkshochschule des Regionalverbandes Saarbrücken befinden sich in den Gebäuden Altes Rathaus (Schlossplatz) und Institut für Berufliche Bildung (Talstraße 8-10, 66119 Saarbrücken). Nähere Angaben in den einzelnen Programmbereichen.

Zentraler Service vhs Regionalverband Saarbrücken

Altes Rathaus · Zimmer 1
Schlossplatz 2 · 66119 Saarbrücken

Öffnungszeiten des zentralen Service

Der zentrale Service ist von montags bis freitags durchgehend von 8.30 bis 16.00 Uhr geöffnet. Bitte besondere Sprechzeiten für die Anmeldungen für Kurse Deutsch als Fremdsprache beachten.

Auskunft und Beratung im zentralen Service

Martina Müller

martina.mueller@rvsbr.de

Mechthild Speicher

mechthild.speicher@rvsbr.de

Anja Webel

anja.webel@rvsbr.de

Fon 0681 506-4343

Fax 0681 506-4399

Weitere AnsprechpartnerInnen finden Sie mit Telefonnummer und Mail-Adresse in den einzelnen Programmbereichen

Anmeldung

Eine Anmeldung zu unseren Kursen muss schriftlich erfolgen. Folgende Möglichkeiten stehen Ihnen dabei offen:

Persönliche Anmeldung

beim zentralen Service in Saarbrücken

Anmeldung per Post

Anmeldepostkarten finden Sie am Ende des Programmheftes

Fax-Anmeldung

mit dem Faxvordruck aus dem Hauptprogramm. Folgende Faxnummern stehen Ihnen zur Verfügung:

0681 506-4399 und 0681 506-4390

Für berufliche Bildung: 0681 506-4398

Anmeldung per E-Mail

unter Angabe Ihrer vollständigen Postadresse. E-Mail-Adressen finden Sie in den einzelnen Programmbereichen.

Internet-Anmeldung

über unsere Internet-Seite
www.vhs-saarbruecken.de

Falls der Kurs schon ausgebucht ist, eine Veranstaltung ausfällt oder sich irgendetwas ändert, melden wir uns bei Ihnen.

Wir informieren Sie per SMS über kurzfristige Änderungen des Kursortes oder Kursausfall, sofern Sie hierzu eine Einwilligung erteilen.

Kursgebühren

Bitte erst anmelden, dann zahlen.

Die Kursgebühren werden mit der Anmeldung fällig. Kosten, die durch fehlerhafte Kontoangaben, ungerechtfertigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontendeckung entstehen, gehen zu Lasten der Kontoinhaber und werden mit einer Rücklastschriftgebühr belegt.

Sollte nach Ablauf der Zahlungsfrist kein Zahlungseingang erfolgt sein oder wir keine Nachricht erhalten haben, sind wir gehalten, das gerichtliche Mahnverfahren einzuleiten, was mit weiteren Kosten verbunden ist.

Die Nichtzahlung einer Kursgebühr führt zur Sperrung für alle weiteren Kurse.

Lastschriftverfahren

Das SEPA-Lastschriftmandat können Sie auf unserer Internetseite www.vhs-saarbruecken.de herunterladen und uns mit der Post zuschicken oder in unserem zentralen Service abholen und erteilen.

Liegt bereits ein SEPA-Mandat aus früheren Anmeldungen vor, braucht ein neues Mandat nur bei Änderung der Bankverbindung oder sonstigen Änderungen in Papierform mit Ihrer Originalunterschrift abgegeben zu werden.

Vorankündigung/Prenotification

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

Barzahlung

Außerdem können Sie beim zentralen Service, Raum 1 im Alten Rathaus in Saarbrücken bar (8:30 bis 15:30 Uhr) und mit EC-Karte/ Kreditkarte bezahlen.

(DozentInnen dürfen keine Barzahlungen annehmen.)

Überweisung

innerhalb einer Woche nach Anmeldung

Unsere Bankverbindung

Sparkasse Saarbrücken

IBAN: DE 0859 0501 0100 0000 0653

Die vhs versendet keine Rechnungen über Kursgebühren.

Mitglieder des vhs-Beirates

Leitung: Karlheinz Wiesen

Sandra Aveaux, Manfred Boussonville,
Kerstin Jugl-Koch, Fred Kreutz,

Anita Morschette-Sarg, Manfred Paschwitz,
David Pasternak, Carolin Zehner,

Stefan Frantz, Dagmar Trenz, Peter Walz,
Reingart Sauppe (Saarländischer Rundfunk),

Prof. Dr. Thomas Tinnefeld

(Hochschule für Technik und Wirtschaft)

Dr. Birgit Roßmanith

(Universität des Saarlandes)



Allgemeine Geschäftsbedingungen

Ermäßigung

Sofern ein Kurs ermäßigungsfähig ist (Ermäßigungsbeträge stehen in Klammern neben den regulären Kursgebühren), erhalten SchülerInnen / StudentInnen (gilt nicht für Seniorenstudium, Fernstudium, berufsbegleitende Studiengänge), Auszubildende (i.S.d. Berufsbildungsgesetzes), EmpfängerInnen von Arbeitslosengeld II oder Leistungen der Grundsicherung, InhaberInnen einer Sozialcard, Ehrenamtskarte und Bundesfreiwilligendienstleistende eine Ermäßigung des Entgelts.

Bitte legen Sie zusammen mit der Anmeldung einen aktuellen Beleg (z.B. Schüler- oder Studentenausweis) vor. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die volle Kursgebühr erhoben wird, wenn der Nachweis des Ermäßigungsgrundes der vhs nicht spätestens am 1. Kurstag vorliegt.

Für Sprachkurse, Kurse der Beruflichen Bildung und Kreativkurse erhalten auch Bezieher/ Bezieherinnen von Arbeitslosengeld I Ermäßigung. Weitere Ermäßigungen in Einzelfällen auf Anfrage.

Mindestteilnehmerzahlen

Ein Kurs findet in der Regel statt, wenn sich 10 TeilnehmerInnen angemeldet haben. Bei geringerer Teilnehmerzahl kann sich die Anzahl der Kurstermine verringern bzw. die Kursgebühr erhöhen.

Akademie für Ältere

Voraussetzung für die Teilnahme an den Kursen der „Saarbrücker Akademie für Ältere“ in der vhs Regionalverband Saarbrücken (Kurse 1601-1689 und 4300-4349) ist die Zahlung einer Semestergebühr von 30,00 Euro und ein Mindestalter von 55 Jahren.

Abmeldungen

Abmeldungen müssen schriftlich erfolgen. Sie werden vor dem 2. Kurstermin vom zentralen Service in Saarbrücken angenommen. Für Wochenendseminare, Kurse im Rahmen des SBFG („Bildungsurlaub“), Kompaktkurse in Wochenform sowie für ein- bis dreitägige Studienfahrten müssen Sie sich 14 Tage vorher abmelden. Es ist jedoch möglich, eine vom zurückgetretenen Teilnehmer genannte Ersatzperson zu stellen.

Wenn Sie sich in begründeten Ausnahmefällen (z.B. Krankheit, beruflich bedingte Abwesenheit) nach diesen Fristen abmelden müssen, muss Ihre schriftliche Kündigung mit entsprechendem Nachweis (ärztliches Attest oder Schreiben vom Arbeitgeber) erfolgen. Ein Fernbleiben von der Veranstaltung oder eine mündliche Absage gegenüber dem zentralen Service, den LeiterInnen der örtlichen Volkshochschulen oder den DozentInnen gelten nicht als Rücktritt.

Eventuelle Rückerstattungen erfolgen grundsätzlich bargeldlos (per Überweisung).

Studienfahrten und -reisen

Bei der Durchführung von Studienfahrten/-reisen ist die vhs in der Regel Vermittler im Sinne des Reisevertragsrechts (§651ff BGB) und beauftragt ein Reisebüro als Veranstalter mit der Gesamtorganisation und -durchführung. Die pädagogische Vorbereitung der Studienfahrten/-reisen liegt bei der vhs. Für diese Angebote gelten zusätzlich zu den gesetzlichen Regelungen die des jeweiligen Veranstalters.

Einzelveranstaltungen

Für Vorträge und Kulturveranstaltungen ist in der Regel keine vorherige Anmeldung erforderlich. Das Entgelt ist vor Beginn der Veranstaltung an der Abendkasse zu entrichten. Ausnahmen sind ausdrücklich im Programm vermerkt. Für Vortrags- und Einzelveranstaltungen im vhs-Zentrum am Schlossplatz und im Alten Rathaus haben ArbeitslosengeldempfängerInnen freien Eintritt.

Bescheinigungen

Anmelde- oder Teilnahmebescheinigungen erhalten Sie auf Wunsch bei persönlicher Abholung beim zentralen Service in Saarbrücken oder per Post gegen einen frankierten Rückumschlag.

Geschenkgutscheine

Für unsere Kurse stellen Ihnen die Mitarbeiterinnen des zentralen Service in Saarbrücken gerne Geschenkgutscheine aus.

Blaue Karte der Energie SaarLorLux

Die Punkte werden vom zentralen Service der vhs gutgeschrieben. TeilnehmerInnen, die ihre Kursgebühr per Abbuchungserlaubnis bezahlen, sind gebeten, den betreffenden Kontoauszug im Original vorzulegen.

Feiertage / Ferien

An gesetzlichen Feiertagen und während der Schulferien findet in der Regel kein Unterricht statt.

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).

Busverbindungen

Sie erreichen die vhs Regionalverband Saarbrücken am Schlossplatz mit den Saartal-Linien 105, 108 und 121 Haltestelle „Schlossplatz“.

Die MitarbeiterInnen im Saarbahn-Service-Center, Nassauer Str. 2-4, 66111 Saarbrücken, helfen Ihnen gerne weiter.

Fon 0681 5003-355

siehe auch:

http://www.saarbahn.de/fahrplan/uebersichtsplaene_haltestellen

Ansprechpartner:

Saarbahn GmbH Fahrplanauskunft

Fon 06898 500 - 4000



Allgemeine Geschäftsbedingungen

Haftung

Die vhs Regionalverband Saarbrücken haftet nicht für Schäden (Unfälle, Diebstahl, usw.), die bei Veranstaltungen und Kursen entstehen, die nicht durch vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten des Veranstalters verursacht werden.

Für minderjährige KursteilnehmerInnen haften die Erziehungsberechtigten.

Hinweis: Saarländisches Datenschutzgesetz

Wir unterliegen als öffentliche Stelle den Bestimmungen des Saarländischen Datenschutzgesetzes (SDSG). Zum Schutz Ihrer Rechte haben wir technische und organisatorische Maßnahmen getroffen und sichergestellt, dass die Vorschriften über den Datenschutz von externen Dienstleistern, die an diesem Angebot mitwirken, beachtet werden. Ihre Daten dürfen nur in dem Umfang verarbeitet werden wie spezielle Gesetze dies zulassen oder Ihre Einwilligung vorliegt. Für Ihre Anmeldung und die Gebührenerhebung werden Vorname, Familienname, Anschrift sowie Bankverbindung erfasst und elektronisch gespeichert. Die Telefonnummer und E-Mail Adresse werden ausschließlich für die kurzfristige Benachrichtigung bei Veranstaltungsänderung bzw. die Vorankündigung des Lastschriftinzugs der Kursgebühren per E-Mail genutzt. Freiwillige Angaben zu Geschlecht und Alter werden für statistische Zwecke erbeten. Diese Daten werden streng vertraulich behandelt. Sollten Daten an Dozenten, Kooperationspartner oder Zuwendungsgeber weitergeleitet werden, so werden diese zur Einhaltung der datenschutzrechtlichen Vorgaben verpflichtet. Sie haben das Recht, Auskunft zu den von Ihnen gespeicherten Daten und dem Zweck der Speicherung zu erlangen und unrichtige Daten berichtigen oder löschen zu lassen.

Fernabsatzgeschäfte

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsabschluss und auch nicht vor Erfüllung der Informationspflichten der vhs gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie der Pflichten der vhs gemäß § 312g Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:
Volkshochschule Regionalverband
Saarbrücken
Altes Rathaus
Am Schlossplatz 2
66119 Saarbrücken
wilfried.schmidt@rvsbr.de
Fax 0681 506-4391

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie

der vhs die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie der vhs insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für die vhs mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Vielen Dank

für Ihr Interesse an unserem Programmangebot. Wir wünschen viel Freude in unseren Kursen und stehen Ihnen für Ihre Fragen gerne zur Verfügung.

Ihre
vhs Regionalverband Saarbrücken



**HISTORISCHES
MUSEUM
SAAR**

800 Jahre Landesgeschichte unter dem Schlossplatz

Tatort Geschichte.
Wir haben
die Beweise.

www.historisches-museum.org



Anmeldung per Fax oder Post

Fax 0681 506-4390 oder 506-4399

Verbindliche Anmeldung mit Zahlungsverpflichtung

bei der vhs Regionalverband Saarbrücken, Altes Rathaus, Schlossplatz 2, 66119 Saarbrücken, Fon 0681 506-4343; Fax 0681 506-4390 bzw. 506-4399
Bitte in Druckschrift ausfüllen, möglichst E-Mail-Adresse und Mobiltelefon angeben, damit wir Sie bei Bedarf zeitnah informieren können.



Name: _____ Vorname: _____ Telefon (bis 16:00 Uhr): _____

Straße: _____ PLZ/Ort: _____ Mobiltelefon: _____

E-Mail: _____

Kurs Nr. Kurs Nr. Kurs Nr.

Hiermit melde ich mich verbindlich an und verpflichte mich zur Zahlung der Kursgebühr. Mir ist bekannt, dass für die Kursgebühren keine Rechnung versandt wird. Abmeldungen sind nur schriftlich vor dem 2. Kurstermin möglich, bei Kursen im Rahmen der Freistellung zur Weiterbildung (SBFG), Wochenendseminaren, Exkursionen und 1 bis 3-tägigen Studienfahrten spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn!

- per Barzahlung / EC Zahlung / Kreditkarte nur im zentralen Service der vhs möglich innerhalb einer Woche
- per Überweisung innerhalb einer Woche nach der Anmeldung
- per Lastschrift: nur möglich, wenn ein gültiges Lastschriftmandat bereits vorliegt oder wenn Sie das Lastschriftmandat auf der Rückseite unterschreiben und per Post an die vhs schicken oder dort abgeben.

Unsere Bankverbindung
Sparkasse Saarbrücken
IBAN: DE 0859 0501 0100 0000 0653

Bildungsurlaub
 Ich möchte den o.a. Kurs Nr.: _____ vom _____ bis _____
als Bildungsurlaub belegen und bitte um Zusendung der erforderlichen Unterlagen.

Gebührenermäßigung
Ich bitte um Reduzierung der Kursgebühren auf die im Programm in Klammern ausgewiesenen Beträge
(Nachweis, z.B. Schülerausweis, bitte bei der Anmeldung in der Geschäftsstelle der vhs vorlegen, oder Kopie mitfaxen).

Ich bin bzw. beziehe (Zutreffendes bitte ankreuzen):

- Schüler/in/Auszubildende(r) - Schule u. Klasse: _____
- Student/in: _____
(nur Uni/FH, kein Seniorenstudium, kein Fernstudium und keine berufsbegleitenden Studiengänge)
- Arbeitslosengeld II Ehrenamtskarte Arbeitslosengeld I
(nur bei Sprachkursen, Kurse der beruflichen Weiterbildung, Kreativkursen)
- Grundsicherung SozialCard Bundesfreiwilligendienst

Mit der kurzfristigen Benachrichtigung per SMS bei Verlegung des Kursortes oder bei Kursausfall bin ich einverstanden.

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs an und erkläre mein Einverständnis mit der elektronischen Erfassung und Speicherung meiner Daten für Anmeldung und Gebührenerhebung.

Datum und Unterschrift _____



Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

**An die
vhs Regionalverband Saarbrücken
Altes Rathaus
Schlossplatz 2
66119 Saarbrücken**

Wichtiger Hinweis!

Liegt bereits ein SEPA-Mandat aus früheren Anmeldungen vor, braucht ein neues Mandat nur bei Änderung der Bankverbindung oder sonstigen Änderungen abgegeben zu werden. Bitte beachten Sie, dass das Lastschriftmandat nur gültig ist, wenn Sie es als unterschriebenes Original an die Volkshochschule schicken oder in unserem zentralen Service im Alten Rathaus am Schlossplatz, Raum 1, abgeben. Eine Übermittlung per Fax oder E-Mail ist nicht möglich.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Die Gläubigeridentifikationsnummer der vhs Regionalverband: DE3604300000072653
Ihre Mandatsreferenznummer wird von der vhs spätestens mit der Vorankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug mitgeteilt.

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die vhs Regionalverband Saarbrücken, Zahlungen für Kursgebühren von meinem Konto mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Regionalverband Saarbrücken auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Bitte ankreuzen

- SEPA-Mandant ist Kursteilnehmer/-in
- SEPA-Mandant zahlt für andere Kursteilnehmer/-innen

Vorname und Name Kontoinhaber/-in

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Name des Kreditinstitutes

□□ | □□ | □□□□ | □□□□ | □□□□ | □□□□ | □□
IBAN

Mit der elektronischen Erfassung und Speicherung meiner personenbezogenen Daten für Anmeldung und Gebührenerhebung bin ich einverstanden.

Ort, Datum und Unterschrift Kontoinhaber/-in

E-Mail Adresse (bitte möglichst in Druckbuchstaben)



Bildungsurlaub im Überblick

Februar 2018

> Berufliche Bildung

- 05.-09.02.2018
MS-Office 2016 „querbeet“
Vertiefungskurs
■ Kurs 4409

März 2018

> Berufliche Bildung

- 07.-09.03.2018
Corel Draw! für Einsteiger
■ Kurs 4531
- 12.-16.03.2018
MS-Office 2013 „querbeet“
■ Kurs 4402
- 15.-16.03.2018
MS-EXCEL 2016 Grundkurs I
■ Kurs 4422

> Fremdsprachen

- 26.03.-29.03.2018
Lifestyle – English for work,
socializing & travel B1
■ Kurs 3351

April 2018

> Berufliche Bildung

- 09.-11.04.2018
Adobe Photoshop Grundkurs
■ Kurs 4564
- 12.-13.04.2018
MS-EXCEL 2016 Grundkurs II
■ Kurs 4423
- 16.-17.04.2018
Unkompliziert Websites erstellen
und pflegen mit WordPress I
■ Kurs 4676
- 19.-20.04.2018
Outlook 2016: Einführung und E-Mail
■ Kurs 4441
- 23.-27.04.2018
MS-Office 2016 „querbeet“
■ Kurs 4404

> Fremdsprachen

- 16.- 20.04.2018
Spanisch Auffrischung A2
■ Kurs 3690
- 23. – 27.04.2018
Französisch
cours de perfectionnement B1
■ Kurs 3550

Mai 2018

> Berufliche Bildung

- 02.-04.05.2018
Adobe Photoshop Aufbaukurs I
■ Kurs 4566
- 03.-04.05.2018
MS-EXCEL 2016 Aufbaukurs I
■ Kurs 4424
- 07.-08.05.2018
MS-ACCESS 2016: Grundlagen I
■ Kurs 4431
- 14.-15.05.2017
Outlook 2016: Organisation
■ Kurs 4442
- 24.-25.05.2018
MS-EXCEL 2016 Aufbaukurs II
■ Kurs 4425
- 28.-29.05.2018
MS-ACCESS 2016: Grundlagen II
■ Kurs 4432
- 28.-29.05.2018
Unkompliziert Websites erstellen und
pflegen mit WordPress II
■ Kurs 4677

Juni 2018

> Berufliche Bildung

- 07.-08.06.2018
MS-EXCEL 2016 Aufbaukurs III Powerpivot
■ Kurs 4426
 - 11.06.-15.06.2018
SAP R/3 Grundlagen und Einsatz
in der betrieblichen Praxis
■ Kurs 4250
 - 11.06.2018
SAP R/3 Grundlagen
■ Kurs 4251
 - 12.06.2018
SAP R/3 - Anwendungen im Rechnungs-
wesen und Controlling
■ Kurs 4252
 - 13.06.2018
SAP R/3 Grundlagen Materialwirtschaft
■ Kurs4523
 - 14.06.2018
SAP R/3 Anwendungen im Vertrieb
und Versand
■ Kurs 4254
 - 15.06.2018
SAP R/3: Einsatz im Personalwesen
■ Kurs 4255
 - 18.-22.06.2018
MS-Office 2016 „querbeet“
Vertiefungskurs
■ Kurs 4409
 - 25.-28.06.2018
Bestehende Konflikte klären -
Zukünftige Konflikte vermeiden
■ Kurs 4031
- #### > Fremdsprachen
- 25.06.-29.06.2018
Lifestyle – English for work,
socializing & travel B2
■ Kurs 3354



Kurse am Wochenende im Überblick

Februar 2018

➤ Freizeit, Kreativität und Gesundheit

03./04.02.2018

Nähen und Zuschneiden für Kurzschnittschlossene

■ Kurs 9172

24.02.2018 (6 Termine)

Nordic Walking

■ Kurs 2848A

24.02.2018 (10 Termine)

Voltigieren für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

■ Kurs 2850

24.02.2018 (10 Termine)

Reiten für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

■ Kurs 2851

ab 24.02.2018 (5 Termine)

Samstagsmalklasse

■ Kurs 2405

ab 24.02.2018 (10 Termine)

Yoga 1 – Anfänger

■ Kurs 9366

ab 24.02.2018 (10 Termine)

Yoga 2 - Geübte

■ Kurs 9367

ab 24.02.2018 (10 Termine)

Trommelkurs

■ Kurs 9380

24.02.2018

Ukulele-Schnupperkurs für Eltern und Kinder

■ Kurs 9755A

25.02.2018 (7 Termine, 25.02./11.3./18.3./15.4./29.4./13.05./27.5.2018)

Kreativer Kindertanz

■ Kurs 2865A, 2865B

➤ Fremdsprachen

17.02.2018

Intermezzo English A1. Wiederholen – Aktivieren – Kommunizieren A1

■ Kurs 3107

ab 24.02.2018 (10 Vormittage)

Learning English with short stories and songs A2/B1

■ Kurs 3108

ab 24.02.2018 (15 Vormittage)

English for communicating in today's world – Empower B2

■ Kurs 3140

ab 24.02.2018 (15 Vormittage)

English A1 Stufe 1 + 2 Kompaktkurs am Samstag

■ Kurs 3203

ab 24.02.2018 (13 Vormittage)

Englisch Refresher Course A2/B1

■ Kurs 3265

März 2018

➤ Politische (Jugend-) Bildung

03.03.2018

Kreative Methoden der Aktivierung

■ Kurs 1228

➤ Freizeit, Kreativität und Gesundheit

03.03.2018

Atem - Fluss des Lebens

■ Kurs 2733A

03.03.2018

Filzfröhlich in den Frühling

■ Kurs 9727

03./04.03.2018

Tango Argentino für Anfänger

■ Kurs 2882

03.03.2018

Fotografieren mit Smartphone und Kompaktkamera

■ Kurs 4549

03./17.03./28.04./19.05./09.06.2018

Grundlagen fotografischer Bildgestaltung

■ Kurs 4547

04.03.2018

Wildkräuterspaziergang im Frühjahr

■ Kurs 8613

09./10./11.03.2018

Goldschmieden für Anfänger

■ Kurs 2604

10.03.2018

Events filmen

■ Kurs 2223

10.03.2018

Yoga für den Rücken für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

■ Kurs 2766A

10.03.2018

Augen-Make-up - Was passt zu mir?

■ Kurs 2799A

10.03.2018

Digitalfotografie für Einsteiger (Systemkamera)

■ Kurs 4543

10.03.2018

Obstbaumveredelung

■ Kurs 8330

10.03.2018

Tortenkurs Motiv „Ostern“

■ Kurs 9797

16./17.03.2018

Fotos bearbeiten mit Adobe Lightroom - einfach, schnell und professionell

■ Kurs 4571

04.03.2018

EAT ART - Weil Essen mehr ist als Nahrungsaufnahme

■ Kurs 2609

17.03.2018

Pimp my clothes

■ Kurs 2610

17.03.2018

Heilsame Berührungen - Massagekurs für Frauen - Die Rückenbehandlung

■ Kurs 2793

17.03.2018

AROMA®

■ Kurs 2834A

17.03.2018

Cinemagraphs - der neue Trend im Internet

■ Kurs 4579

17.03.2018

Transparenz-Gefäßfüllungen

■ Kurs 9283

17.03.2018

Steinkauzbalz

■ Kurs 8331

17.03.2018

Grundlagen Obstbaumschnitt

■ Kurs 8830



Kurse am Wochenende im Überblick

17.03.2018
Brotbacken im Backhaus Rittenhofen
■ Kurs 9662

17.03.2018
Atem: Fluss des Lebens
■ Kurs 9734

17./18.03.2018
Textile Oberflächengestaltung I
■ Kurs 9173

18.03.2018
Fünf „Tibeter®“ - Einführung
■ Kurs 2782A

16./17.03.2018
Fotos bearbeiten mit Adobe Lightroom -
einfach, schnell und professionell
■ Kurs 4571

17.03.2018
Cinemagraphs - der neue Trend
im Internet
■ Kurs 4579

24.03.2018
Wir basteln ein Würfel-Steckspiel
■ Kurs 9281

> Fremdsprachen

ab 03.03.2018 (3 Termine)
Französisch B1 Stufe 3
Dialoge für den Alltag
■ Kurs 3475

ab 03.03.2018 (3 Termine)
Französisch B1 Auffrischung
■ Kurs 3478

> Berufliche Bildung

02./03./10.03.2018
Bewerbungstraining
„Bewerben mit Erfolg“
■ Kurs 4044

09./10.03.2018
EDV-Grundlagen am Wochenende
■ Kurs 4350

09./10.03.2018
Besser kontern - schlagfertiger werden
(Schlagfertigkeitstraining)
■ Kurs 4027

10.03.2018
Seminar für deutsche UnternehmerInnen
mit Aktivitäten in Luxemburg
Erfolgreich tätig in Luxemburg
■ Kurs 4261

16./17.03.2018
Windows 10 - Einführung am Wochenende
■ Kurs 4367

23./24.03.2018
„Ich bin eine Marke“ - Selbstmarketing
■ Kurs 4041

April 2018

> Politische (Jugend-) Bildung

21.04.2018
Menschenrechtsbildung in der
Einwanderungsgesellschaft
■ Kurs 1206

> Freizeit, Kreativität und Gesundheit

07.04.2018
Sensedengel- und Mähkurs
■ Kurs 8332

13./14./15.04.2018
Goldschmieden für Fortgeschrittene
■ Kurs 2605

14.04.2018
Vom Quetschkaschde zum Akkordeon
■ Kurs 2210A

14.04.2018
Grundlagenwissen Digitalfotografie
■ Kurs 4542

14.04.2018
Street Photography - Grüne Winkel
in der Stadt
■ Kurs 4556

14.04.2018
Wanderung: Industriegeschichte
Geislauntern im Rosseltal
■ Kurs 9221

14./15.04.2018
Aktzeichnen und figürliches Zeichnen
■ Kurs 2452

14./15.04.2018
Bildhauerisches Gestalten in Speckstein,
Alabaster und Yton
■ Kurs 2551

14./15.04.2018
Schmuckwerkstatt - Upcycling-Schmuck -
Aus Alt mach Neu
■ Kurs 2608

14.04.2018
Selbstliebe - Werden Sie Ihr bester Freund
■ Kurs 2745A

14.04.2018
Die Feldenkrais Methode® - Bewusstheit
durch Bewegung
■ Kurs 2753A

14.04.2018
Fünf „Tibeter®“ - Einführung und weiterer
Ausbau
■ Kurs 2782D

14.04.2018 (6 Termine)
Nordic Walking
■ Kurs 2848B

14./15.04.2018
Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene
■ Kurs 9174

14./21.04.2018
Mehr Vitalität im Alltag durch Feng Shui
■ Kurs 9271

15.04.2018
Eine Stille-Wanderung
■ Kurs 2760

15.04.2018
Fotoworkshop „Waldidyll“
■ Kurs 9725

21.04.2018
Wie kommt der Finger in den Löffel?
■ Kurs 2607A

21.04.2018
Atem - Fluss des Lebens
■ Kurs 2733B

21.04.2018
Yoga - Workshop Pausenzeit für mich
■ Kurs 2734A



Kurse am Wochenende im Überblick

21.04.2018
Augen-Make-up - Was passt zu mir?
■ Kurs 2799B

21.04.2018
„Pazzi per il cioccolato“ - ein Schokoladenworkshop
■ Kurs 2922

21.04.2018
Digitalfotografie für Einsteiger (Systemkamera)
■ Kurs 4543A

21.04.2018
Brotbacken im Backhaus Rittenhofen
■ Kurs 9663

21.04.2018
Jahreszeiten und Wetterstimmungen malen
■ Kurs 9730

21.04.2018
Industriekulturelle Wanderung
■ Kurs 9827

21./22.04.2018
Silberschmuck mit Art Clay
■ Kurs 2601

21./28.04.2018
Professionelles Figurenspiel auf und hinter der Bühne
■ Kurs 2219A

27./28./29.04.2018
Goldschmieden für Anfänger
■ Kurs 2604A

28.04.2018
Drehbuchseminar: Tatort Saarbrücken
■ Kurs 2223

28./29.04.2018
Zeichnen im Saarlandmuseum
■ Kurs 2407A

28.04.2018
AROMA®
■ Kurs 2834B

28.04.2018
Wildkräuterspaziergang
■ Kurs 2935

28.04.2018
Erste Hilfe in allen Lebenslagen
■ Kurs 9223

28.04.2018
Mantra-Yoga-Workshop
■ Kurs 9770

28.04.2018
Die Fünf »Tibeter«®
■ Kurs 9768

29.04.2018
Exkursion Grenzblick: Leidingen
Kurs 9512

29.04.2018
Yoga mit Klangschalen
■ Kurs 9272

> Fremdsprachen

21./22.04.2018
Workshop: Presenting in English B2/C1
■ Kurs 3146

22.04.2018
Traditional English Breakfast and Conversation B2
■ Kurs 3148

ab 14.04.2018 (3 Termine)
Französisch B1 Stufe 3
Dialoge für den Alltag
■ Kurs 3476

ab 14.04.2018 (3 Termine)
Französisch B1 Auffrischung
■ Kurs 3479

> Berufliche Bildung

13./14.04.2018
Der verflixte rote Faden..... Gedanken zum Lebensweg
■ Kurs 4042

13./14.04.2018
Internet für Fortgeschrittene
■ Kurs 4381

13./14.04.2018
Einplatinencomputer (Raspberry Pi)
■ Kurs 4510

20./21./27./28.04.2018
Schnelleinstieg MS-EXCEL 2016
■ Kurs 4428

27./28.04.2018
In unterschiedlichen Kommunikationsrollen agieren
■ Kurs 4033

27./28.04.2018
Browser- und E-Mail-Sicherheit
■ Kurs 4385

Mai 2018

> Freizeit, Kreativität und Gesundheit

04./05.05.2018
Bildbearbeitung mit GIMP
■ Kurs 4576

ab 05.05.2018 (8 Termine)
ZEICHNEN richtig können!
■ Kurs 2419

05.05.2018
Auszeit vom Alltag - mit Yoga und Massage zu tiefer Entspannung.
■ Kurs 2765A

05.05.2018
Tapas
■ Kurs 2913

04./05.05.2018
Bildbearbeitung mit GIMP
■ Kurs 4576

05.05.2018
Gestalten mit Brennweite und Perspektive
■ Kurs 4548

05.05.2018
Wildkräuterspaziergang im Frühjahr
■ Kurs 9788

05.05.2018
Exkursion zur Ölmühle Oberthal
■ Kurs 9828

06.05.2018
Available Light - Fotos auf der Kirmes
■ Kurs 4552

06.05.2018
Tagesfahrt zur Falknerei und Wildpark Potzberg
■ Kurs 8333

06.05.2018
Arzneipflanzen- und Kräuterwanderung in den „Dudweiler Wiesen“
■ Kurs 8828

12.05.2018
Grenzen setzen – für sensible und hochsensible Menschen
■ Kurs 2745B



Kurse am Wochenende im Überblick

12.05.2018
Wir schnitzen eine Pfeife aus Grünholz
■ Kurs 9282

12./19.05.2018
Kochen mit dem Thermomix
■ Kurs 9286

13.05.2018
Vogelstimmenwanderung
■ Kurs 8334

19.05.2018
Imkerei
■ Kurs 8335

20.05.2018
Naturkundliche Wanderung –
Orchideenwanderung
■ Kurs 8336

25.05.2018
Infrarotfotografie für Einsteiger
■ Kurs 4553

25./26.05.2018
Photoshop-Workshop Adobe Camera RAW
■ Kurs 4570

26.05.2018
Meine Stimme im Radio
■ Kurs 2229

26.05.2018
Atem - Fluss des Lebens
■ Kurs 2733C

26.05.2018
Nah- und Makrofotografie - Die Welt der
kleinen Dinge
■ Kurs 4555

26.05.2018
Richtiger Umgang mit dem Feuerlöscher
■ Kurs 9222

27.05.2018
Yoga und „Die Fünf „Tibeter““ –
Einführung und Yoga
■ Kurs 2782C

> Berufliche Bildung

04./05.05.2018
Aufbaukurs MS-EXCEL 2013
■ Kurs 4429

25./26.05.2018
Besser reden: SIE sind die Show!
■ Kurs 4025

25./26.05.2018
3D-Drucker
■ Kurs 4520

Juni 2018

> Politische (Jugend-) Bildung

02.06.2018
Positivmeile Saarbrücken
■ Kurs 1218

> Freizeit, Kreativität und Gesundheit

02.06.2018
Hormon - Yoga nach Dinah Rodrigues
■ Kurs 2777

08./09./15./16.06.2018
Adobe Photoshop Aufbaukurs II
■ Kurs 4568

08./15.06.2018
Fotos bearbeiten mit Faststone
■ Kurs 4578

09.06.2018
Yoga für den Rücken für Anfänger
und leicht Fortgeschrittene
■ Kurs 2766B

09.06.2018
Augen-Make-up - Was passt zu mir?
■ Kurs 2799C

09.06.2018
AROHA®
■ Kurs 2834C

09.06.2018
Wanderung: von der „alten“ Grube
Geislaunern zur nachfolgenden
Grube Velsen
■ Kurs 9220

09./10.06.2018
Silberschmuck mit Art Clay
■ Kurs 2602

16.06.2018
Intensivkurs Kameraarbeit
■ Kurs 2228

16.06.2018
Die Feldenkrais Methode® - Bewusstheit
durch Bewegung
■ 2753B

16.06.2018
Auszeit vom Alltag - mit Yoga und
Massage zu tiefer Entspannung
■ Kurs 2765B

16.06.2018
Tierfotografie im Saarbrücker Zoo
■ Kurs 4554

16.06.2018
Dias, Filme und Fotos digital retten
und restaurieren
■ Kurs 4586

16.06.2018
Naturkundliche Exkursion um den
Burbacher Waldweiher
■ Kurs 8820

22./23.06.2018
Vom Billigdruck zum Fine-Art-Print
■ Kurs 4584

23.06.2018, (6 Termine)
Kompaktkurs Qi Gong der vier
Jahreszeiten - „Sommer“
■ Kurs 2790B

23.06.2018
Heilsame Berührungen - Massagekurs
für Frauen - Die Fußmassage
■ Kurs 2794

23.06.2018
Orientalischer Tanz - Erlebe Dich und tanze
■ Kurs 2888

> Fremdsprachen

ab 09.06.2018 (3 Termine)
Französisch B1 Auffrischung
■ Kurs 3479A

> Berufliche Bildung

15./16.06.2018
Einplatinencomputer (Raspberry Pi
Aufbaukurs)
■ Kurs 4511



Frauen/Mädchen

Frauenkurse der vhs

Hinweis: Die genauen Daten entnehmen Sie bitte den Kursausschreibungen in diesem Programmheft.

Gesundheit/Entspannung/Wellness/Bewegung

Die sieben Stufen des Wechsels – Herausforderung Lebensmittel
■ Kurs 2711

Kinderwunschzeit
■ Kurs 2714

Entspannt durch wechselhafte Zeiten
■ Kurs 2731B

Yoga-Workshop – Pausenzeit für mich
■ Kurs 2734A

Frauenworkshop
■ Kurs 2741

Stille Wanderung
■ Kurs 2760A

Yogini-Yoga für Frauen zur Stärkung des Beckenbodens
■ Kurs 2778

Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues
■ Kurs 2777

Heilsame Berührungen- Massagekurs für Frauen - Die Rückenbehandlung
■ Kurs 2793

Heilsame Berührungen - Massagekurs für Frauen - Die Fussmassage
■ Kurs 2794

Mimogymnastik
■ Kurs 2798

Augen-Make-up - Was passt zu mir?
■ Kurs 2799A-C

Pilates für Schwangere
■ Kurs 2823C

Wassergymnastik
■ Kurse 2740-2742

Orientalische Tanzkurse
■ Kurse 2884-2891, 9480, 9481

Haltungs- und Wirbelsäulengymnastik (mit Rückenschule) für Frauen
■ Kurse 8171, 8172

Wirbelsäulengymnastik und Ausdauertraining für Frauen
■ Kurs 9360

Line Dance (Anfänger- und Fortgeschrittenenkurse)
■ Kurse 8350, 8351, 9782, 9783

Zumba
■ Kurs 9628, 9780

Freizeit/Kreativität

Kochclub der Frauen „Bruschelqueens“
■ Kurs 9661

Handwerk

Selbst ist die Frau
■ Kurs 2709

Textiles Gestalten

Nähen, Stricken, Häkeln
■ Kurse 2700-2703B, 8886-8888, 9170-9174, 9287-9289, 9390-9392, 9490, 9650-9656, 9728, 9729, 9880, 9881



Kurzzeitpflege Stationäre Pflege Betreutes Wohnen

Bismarckstr. 23 • 66111 Saarbrücken
Telefon 0681 - 6009-0 • Telefax 0681 - 6009-250
www.stiftung-langwied.de • e-mail: info@stiftung-langwied.de



Junge vhs | Kurse für Kinder und Jugendliche

Hinweis: Die genauen Daten entnehmen Sie bitte den Kursausschreibungen in diesem Programmheft.

Politische (Jugend-) Bildung

Historisch-Politische Exkursionen

- Kurs 1201 – Kurs 1203

Ausstellung Des weißen Mannes Bürde

- Kurs 1204

Musikworkshop Upcycling Orchester Saarbrücken

- Kurs 1231

Offener Workshop zu selbstbestimmten Themen

- Kurs 1232

Fair sein

- Kurs 9751

Die Kultur der Indianer

- Kurse 9752, 9752A

Gesundheit/Entspannung/ Bewegung

Rückenfit für Kinder im Wasser

- Kurs 2846

Voltgieren für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

- Kurs 2850

Reiten für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

- Kurs 2851

Kreativer Kindertanz

- Kurs 2865A

Kreativer Kindertanz

- Kurs 2865B

Einführungskurs in das traditionelle japanische Bogenschießen (Kyudo) (Interessenten ab 16 Jahren)

- Kurs 9150

Kindertanz im Kindergartenalter

- Kurs 9284

Moderner Kindertanz im Grundschulalter

- Kurs 9285

Lass uns tanzen

- Kurs 9626

Line Dance für Kinder und Jugendliche

- Kurs 9750

HerzensYoga

- Kurs 9753

Ballett für Kinder

- Kurs 9754

Ein Sommertraum:
Mit Delfinen unterwegs im All

- Kurse 9757-9759

Freizeit/Kreativität

Gitarren-Anfängerkurs für Kinder und Familien

- Kurs 2215A

Darstellendes Spiel

- Kurs 2221

Waldpädagogik

- Kurse 8840-8842, 9230-9233, 9410-9412, 9756 – 9756B

Filzen für Teens

- Kurs 9755

Ukulele-Schnupperkurs für Eltern und Kinder

- Kurs 9755A

Ukulele-Anfängerkurs für Kinder und Erwachsene: Liedbegleitung

- Kurs 9755B

Meine eigene Radioshow

- Kurs 2227

Eat Art

- Kurs 2609

Pimp my clothes

- Kurs 2610

Deutsch

Deutsch lernen für Kinder und Eltern

- Kurse 9748, 9749

Englisch

Kompaktkurs B2/C1 in den Osterferien für SchülerInnen der Klassen 11 und 12

- Kurs 3142

Englisch B2/C1 für SchülerInnen der Klassen 11 und 12

- Kurs 3143

Kompaktkurs B2/C1 in den Sommerferien für SchülerInnen der Klassen 11 und 12

- Kurs 3144

Tastschreiben

Computerschreiben / Tastschreiben für Kinder und Jugendliche von 10 - 16 Jahren

- Kurs 4780

Computerschreiben / Tastschreiben für Kinder und Jugendliche von 10 – 16 Jahren

- Kurs 4781

Computerschreiben / Tastschreiben für Kinder und Jugendliche von 10 - 16 Jahren

- Kurs 4782

Computer, Foto

Bitte lächeln! - digital fotografieren für Kids

- Kurs 4795

Young nerds@vhs

- Kurs 4797

1 | Mensch und Gesellschaft

- Deutsch-französisch
- Geschichte und Geografie
- Politische (Jugend-) Bildung
- Natur und Umwelt
- Pädagogik und Elternbildung
- Philosophie und Theologie
- Akademie für Ältere
- Inklusionsangebote

› Verantwortlich für den Programmbereich

Wilfried Schmidt

vhs-Direktor

Altes Rathaus, Zi. 39

Fon 0681 506-4300

Fax 0681 506-4391

wilfried.schmidt@rvsbr.de

› Deutsch-französisches Programm, Geschichte und Geografie

Gerhard Rouget

Pädagogischer Mitarbeiter

Altes Rathaus, Zi. 35

Fon 0681 506-4335

Fax 0681 506-4390

gerhard.rouget@rvsbr.de

› Politische (Jugend-)Bildung

Martha Rosenkranz

Pädagogische Mitarbeiterin

Talstraße 8-10, Zi. 24

Fon 0681 506-4347

Fax 0681 506-4398

martha.rosenkranz@rvsbr.de

› Natur und Umwelt

Wilfried Schmidt

vhs-Direktor

Altes Rathaus, Zi. 39

Fon 0681 506-4300

Fax 0681 506-4391

wilfried.schmidt@rvsbr.de

Sachbearbeitung

Anja Webel

Altes Rathaus, Zi. 1

Fon 0681 506-4317

Fax 0681 506-4399

anja.webel@rvsbr.de

Akademie für Ältere Gesundheitsprogramm für Ältere

Romano Marceddu

Pädagogischer Mitarbeiter

Altes Rathaus, Zi. 5

Fon 0681 506-4323

Fax 0681 506-4390

romano.marceddu@rvsbr.de

Sachbearbeitung

Martina Müller

Altes Rathaus, Zi. 1

Fon 0681 506-4318

Fax 0681 506-4399

martina.mueller@rvsbr.de

› Inklusionsangebote

Wilfried Schmidt

vhs-Direktor

Altes Rathaus, Zi. 39

Fon 0681 506-4300

Fax 0681 506-4391

wilfried.schmidt@rvsbr.de

Sachbearbeitung

Anja Webel

Altes Rathaus, Zi. 1

Fon 0681 506-4317

Fax 0681 506-4399

anja.webel@rvsbr.de

› Pädagogik und Elternbildung

Romano Marceddu

Pädagogischer Mitarbeiter

Altes Rathaus, Zi. 5

Fon 0681 506-4323

Fax 0681 506-4390

romano.marceddu@rvsbr.de

Sachbearbeitung

Anja Webel

Altes Rathaus, Zi. 1

Fon 0681 506-4317

Fax 0681 506-4399

anja.webel@rvsbr.de

› Philosophie/Theologie

Heiner Zietz

Programmbereichsleiter

Altes Rathaus, Zi. 18

Fon 0681 506-4350

Fax 0681 506-4390

heiner.zietz@rvsbr.de

Sachbearbeitung

Mechthild Speicher

Altes Rathaus, Zi. 1

Fon 0681 506-4316

Fax 0681 506-4390

mechthild.speicher@rvsbr.de



Deutsch/Französisch

› Serge Gainsbourg

Chansonplauderei mit Gerd Heger

Gerd Heger, Monsieur Chanson des saarländischen Rundfunks, präsentiert und kommentiert französische Chansons des französischen Chansonniers Serge Gainsbourg, der am 2.4.2018 90 Jahre alt geworden wäre. Radiomann Heger, der Texte von Gainsbourg ins Deutsche übersetzt hat, wird auch einige Chansons selbst darbieten.

Serge Gainsbourg gehörte mit seinen enorm ausdrucksstarken und oft auch provokanten Texten und der Einbindung unterschiedlichster Stil- und Musikrichtungen zu den kreativsten und einflussreichsten Künstlern Frankreichs.

Gerd Heger ist dreifacher Preisträger des deutsch-französischen Journalistenpreises, Musiker, Moderator, Redakteur, Chevalier des Arts et des lettres und deutschlandweit bekannter „Monsieur Chanson“, der in seinen Sendungen wie kein anderer die französische Chansonzene kennt und bekannt macht.

■ Kurs 1002

Gerd Heger, Radiomann

Fr. 13.04.2018, 17:00 - 18:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

EUR 5,00 (Abendkasse)

Exkursion

› Wilhelminische Baukunst in Metz von 1900 bis 1914.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde in Metz die alte Stadtbefestigung entfernt. Das ermöglichte eine großzügige Stadterweiterung. Architekten unterschiedlichster Herkunft errichteten prächtige Privatbauten in allen damals üblichen Stilrichtungen. Die Entwürfe der größeren öffentlichen Gebäude wie Bahnhof, Post und Evangelische Kirche wurden von Kaiser Wilhelm II. geprüft und mitgestaltet. Hier bestimmte er, dass sein Lieblingsbaustil, die Neoromanik, verwendet wurde. Zum Besichtigungsprogramm gehören der Bahnhof, welcher 2017 zum schönsten Bahnhof Frankreichs gewählt wurde, die Post, die Avenue Foch, die Porte Serpenoise, der Gouverneurspalast, die Evangelische Kirche und das Hauptportal der Kathedrale. Der Inhalt der Führung beruht auf einer vom Kursleiter erstellten Broschüre. Die Weglänge beträgt ca. fünf Kilometer.

■ Kurs 1003

Stefan Schneider

Sa. 12.05.2018, 10:00 - 13:00 Uhr

Eigene Anreise, Treffpunkt ist vor dem Uhrenturm des Hauptbahnhofs in Metz
Die Führung ist kostenlos.

Veranstaltungen in Kooperation mit der Université Populaire (UP/vhs) Sarreguemines Confluences

Vorträge in französischer Sprache Cycle de conférences en langue française

Thème général du cycle:

Le Saarlandmuseum: Son historique et ses riches collections

Conférencière: Dr. Dr. Anne-Marie Werner

Lieu: Université populaire Sarreguemines Confluences, Place Jeanne d'Arc, Sarreguemines

En 1937, deux musées fusionnent – celui d'art et de traditions populaires et le Musée d'État – pour constituer le Saarlandmuseum. Abrisé tout d'abord dans des locaux Sankt Johanner Markt, il renferme de remarquables collections de peintures, sculptures, œuvres graphiques, photographies, porcelaines, argenterie et mobilier. En raison de l'étroitesse des espaces, un complexe muséal fut érigé de 1965 à 1973 par l'architecte Hanns Schönecker en bordure de la Sarre. Le Saarlandmuseum s'y installe, permettant à son fleuron, la Galerie d'art moderne de s'épanouir pleinement. L'éventail des fonds remarquables de cette dernière en dépit des pertes infligées par les nazis, s'étend de l'impressionnisme aux productions artistiques récentes. En 2017, elle peut s'enorgueillir d'une nouvelle aile dédiée en priorité à l'art contemporain. Ce cycle de conférences a pour but de présenter l'historique mouvementé du Saarlandmuseum ainsi que les points forts de ses collections. La dernière conférence prendra la forme d'une visite commentée in situ qui nous mènera donc sur les lieux, au cœur même du sujet.

Vortrag

› Historique du Saarlandmuseum

■ Kurs 1004

Dr. Dr. Anne-Marie Werner

Fr. 16.03.2018, 18:30 Uhr

Université Populaire Sarreguemines

EUR 5,00 (3,00 für Mitglieder der

UP Sarreguemines)

Vortrag

› La collection de peintures

■ Kurs 1005

Dr. Dr. Anne-Marie Werner

Fr. 23.03.2018, 18:30 Uhr

Université Populaire Sarreguemines

EUR 5,00 (3,00 für Mitglieder der

UP Sarreguemines)

Vortrag

› La collection d'arts graphiques

■ Kurs 1006

Dr. Dr. Anne-Marie Werner

Fr. 06.04.2018, 18:30 Uhr

Université Populaire Sarreguemines

EUR 5,00 (3,00 für Mitglieder der

UP Sarreguemines)

Vortrag

› La collection de sculptures

■ Kurs 1007

Dr. Dr. Anne-Marie Werner

Fr. 13.04.2018, 18:30 Uhr

Université Populaire Sarreguemines

EUR 5,00 (3,00 für Mitglieder der

UP Sarreguemines)

Vortrag

› La collection d'art ancien

■ Kurs 1008

Dr. Dr. Anne-Marie Werner

Fr. 20.04.2018, 18:30 Uhr

Université Populaire Sarreguemines

EUR 5,00 (3,00 für Mitglieder der

UP Sarreguemines)

› Visite commentée de la Galerie d'art moderne

■ Kurs 1009

Dr. Dr. Anne-Marie Werner

Fr. 18.05.2018, 18:30 Uhr

Bismarckstraße 11-19, Sarrebruck

EUR 5,00 (3,00 für Mitglieder der

UP Sarreguemines)

Exkursion

› Der Alfred Döblin-Weg

Die vhs Regionalverband Saarbrücken und vhs (UP) Sarreguemines Confluences laden zu einer Wanderung mit Lesung des Saarbrücker Literaturwissenschaftlers und Döblinkenners Ralph Schock ein.



Geschichte und Geografie

■ Kurs 1010

Ralph Schock, Literaturwissenschaftler

Mi. 21.03.2018, 14:30 Uhr

Eigene Anreise, Treffpunkt:

Bliesguersviller, vor der Statue Saint Quirin
EUR 5,00

Geschichte und Geografie

➤ Geschichte vor Ort

Geschichtswerkstatt Saarbrücken

Die Geschichtswerkstatt Saarbrücken e.V. gibt seit 1989 den „Eckstein“ heraus, eine Zeitschrift mit dem Schwerpunkt Alltags- und Regionalgeschichte. Im „Eckstein“ erscheinen Beiträge zu bisher wenig oder nicht beachteten Themen. Außerdem begleiten wir kritisch den Umgang mit der Geschichte in Saarbrücken und anderswo. Interessenten sind eingeladen, eigene Arbeitsergebnisse in der Zeitschrift „Eckstein“ zu veröffentlichen und sich an der redaktionellen Arbeit zu beteiligen. Bei den Treffen der Geschichtswerkstatt werden Ideen für die neueste Ausgabe gesammelt, Beiträge, Bebilderung und Layout besprochen.

Die Treffen finden vierzehntägig an der vhs Saarbrücken, Altes Rathaus am Schlossplatz, statt.

Informationen und Termine: Antje Fuchs: Fon 0681 5848727, Harald Glaser: Fon 0681 32306

■ Kurs 1101

Antje Fuchs / Harald Glaser, Historiker im AK-Dokumentationszentrum

Info-Abend: Mo. 19.02.2018, 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 26
gebührenfrei

Exkursionen in Kooperation mit dem Verein Geographie ohne Grenzen e.V. / StattReisen Saar

Sofern nicht anders vermerkt, ist keine Anmeldung erforderlich. Falls man sich zu einer Exkursion anmelden muss, diese bitte direkt bei GoG vornehmen, nicht bei der Volkshochschule. Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt vor Ort. Weitere Informationen bei Geographie ohne Grenzen e.V., Fon 0681 301 402 89 oder www.geographie-ohne-grenzen.de

➤ Unerwartetes, Unentdecktes, Unglaubliches Spurensuche in St. Johann Ost

Saarbrücken ist voller überraschender Details und Objekte, die aus anderen Zeiten übrig geblieben sind, eine besondere Bedeutung haben oder Rätsel aufgeben. Die Altstadt St. Johann rund um den Markt-

platz und das Quartier Mainzer Straße enthalten eine Vielzahl solcher Fundstücke, Jahrhunderte alt oder aus jüngerer Zeit – von technischen Details, Kriegsrelikten bis hin zu übersehnen Kunstwerken. Zum Schluss kommen bei manchem noch Erinnerungen an die Saarbrücker Unterwelt hoch. Gemeinsam mit Florian Brunner hat Markus Philipp diese Objekte 2015 und 2017 in zwei Büchern beschrieben. Folgen Sie ihm auf einer Reise zu den „sichtbaren Geheimnissen der Stadt“!

■ Kurs 1110

Dipl.-Geogr. Markus Philipp

Sa. 24.03.2018, 14:30 Uhr,
Dauer: ca. 2,5 Std.

Treffpunkt: SB, Treppe vor dem Staatstheater, Tifliser Platz (Bus R10, 126, 128, 506 bis Staatstheater)

EUR 8,00 (6,00)

➤ Berge, Höhen und Aussichten im Süden Saarbrückens Eine Gratwanderung am Rande der Stadt

Der Höhenzug im Saarbrücker Süden ermöglicht Einblicke und Ausblicke: Die Wanderung geht über den Winterberg, Reppersberg, Nussberg, Triller und das Ordensgut und endet am Messegelände. Von dort geht es mit dem Linienbus zurück. Neben schönen Aussichten auf die Stadt und nach Frankreich gibt es viel über die Geschichte und Entwicklung unserer Stadt sowie manche Anekdote zu berichten. Gutes Schuhwerk und Kondition sind für den gut 12 km langen Weg mit vielen Treppen und Steigungen erforderlich!

■ Kurs 1111

Thomas Hippchen, Stadtteilbüro Alt-Saarbrücken

Sa. 31.03.2018, 10:30 Uhr,
Dauer: ca. 4,5 Std.

Treffpunkt: SB-St. Annual, Portal Stiftskirche (Bus 126 bis „St. Annual Markt“)

EUR 10,00 (7,00)

➤ Eine Runde um die Stadtkrone Rotenberg und St. Michael

Die Kirche St. Michael thront mit ihren auffälligen expressionistischen Zwillingstürmen über der Stadt. Zunächst zeigt ein Rundgang das interessante Umfeld der Kirche vom Echelmeyer-Park bis zur Union-Brauerei, anschließend wird die Kirche ausführlich von innen besichtigt. Der vielen unbekannte, großzügige Bau hätte fast ein Saarbrücker Dom sein können. Jedenfalls ist er ein spannendes Bindeglied zwischen Elementen traditio-

ner Kirchenbaukunst und moderner Architektur des 20. Jahrhunderts.

■ Kurs 1112

Thomas Hippchen, Stadtteilbüro Alt-Saarbrücken / Dipl.-Übers. Wolfgang Peters

Sa. 14.04.2018, 10:30 Uhr, Dauer: ca. 4,5 Std.
Treffpunkt: Vor dem Portal St. Michael, Schumannstraße (Bus 102, 106, 107, 109, 122 bis Dt. Rentenversicherung oder Haus der Zukunft)

EUR 8,00 (6,00)

➤ Rundgang Ommersheim Ein altes Bliesgaurdorf mit verwunschenem Weiher und gesunden Kühen Ommersheim im Biosphärenreservat

Wir hören Spannendes über die Geschichte dieses alten Dorfes und über das Biosphärenreservat Bliesgau, sehen die einst größte Kirche des Bliesgaus, lassen uns bezaubern vom lauschig gelegenen Weiher und dem plätschernden Gangelbrunnen und erleben einen schönen Rundblick über den Bliesgau. Im Biolandhof mit der einzigen saarländischen Bio-Molkerei und seinem uralten Millichheisje erfahren wir, was den Bio-Landbau so besonders macht.

■ Kurs 1113

Eva Hubert, zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin

Sa. 21.05.2018, 14:30 Uhr,
Dauer: ca. 4,5 Std.

Treffpunkt: Ommersheim, gegenüber der Kirche, vor dem ehemaligen Rathaus (Bus R 10, AST 507 bis „Ommersheim Kirche“)
EUR 8,00 (6,00)

➤ Ein Schloss, eine Hütte, ein Ort Brebach – am Fuße des Halbergs

Mit Brebach ist auch heute noch der Name Stumm eng verbunden. Wir wollen auf unserem Rundgang primär durch das vordere Brebach einige markante Relikte aus der Stumm'schen Ära betrachten, aber auch an weitgehend unbekannte und fast vergessene Geschichten erinnern. Sie hören unerwartete und verblüffende Anekdoten über eine Müllerstochter, die die Frau eines der berühmtesten deutschen Maler wurde, von einem Bürgermeister, der es bis in die Nationalgalerie in Berlin geschafft hat und von einem Brebacher, der zum Mitbegründer des saarländischen Künstlerbundes wurde. Zum Abschluss besuchen wir den „Kunst-raum Brebach“ und lassen uns bei einem Kaffee von Ulrike und Thomas Schäfer berichten, warum sie sich Brebach als Ort ihres Künstlertreffs ausgesucht haben



Geschichte und Geografie

und was es mit dem Begriff „Sozialkunst“ auf sich hat.

■ Kurs 1114

Manfred Hahn

So. 22.04.2018, 14:30 Uhr,

Dauer: ca. 2,5 Std.

Treffpunkt: Brebach, Bahnhof Saarbahn,

ca. 2,5 Stunden

EUR 8,00 (6,00)

➤ **Gotteshäuser, Denkmal und Moderne Ein Streifzug durch das Untere Alt Saarbrücken**

Das untere Alt-Saarbrücken ist ein Stadtteil der Gegensätze: Wir finden Baudenkmäler zwischen den Schneisen der auto-gerechten Stadt, dörfliche Strukturen in der Großstadt, eine Vielfalt an Glaubensgemeinschaften und eine Hochschule, die sich aufmacht, dem Stadtteil ein studentisches Gepräge zu geben. Wir queren den alten Alt-Saarbrücker Friedhof, bestaunen beispielhaft gepflegte Arbeitersiedlungen und enden in einem Verlies, das wir freilich wieder verlassen dürfen!

■ Kurs 1115

Thomas Hippchen, Stadtteilbüro Alt-Saarbrücken

Fr. 27.04.2018, 16:00 Uhr,

Dauer: ca. 2,5 Std.

Treffpunkt: SB, Malstatter Straße,

HTW-Hochhaus (ehem. Gesundheitsamt)

(Bus 101, 103, 104, 126, 129 bis

„Betriebshof“)

EUR 8,00 (6,00)

➤ **Ornithologische Abendwanderung durch Weiden, Wald und Obst-wiese**

Grenzüberschreitender Rundwanderweg in das Tal des Simbach/Fr

Abseits vom Trubel der Stadt, und doch so nah, wenig bekannt, liegt dieses ruhige Tal des Simbach hoch zu Spichern im Grenzgebiet von Deutschland und Frankreich.

Auf Entdeckung gehen, heißt in diesem naturbelassenen Gebiet die Devise. Wir wandern in den Abend hinein, viele Vogelarten entfalten in dieser Zeit wieder ihre Gesangsaktivitäten, wer da singt, lassen sie sich überraschen! Wer ein Fernglas zur Verfügung hat - mitbringen.

Entdecken Sie die Ursprünglichkeit und Schönheit einer alten Kulturlandschaft, mit der Artenvielfalt an Vögel, Pflanzen und Insekten. Entdecken Sie die Spuren der Vergangenheit an alten Weinmauern, Fuhrwegen und Bäumen.

Wandertaugliches Schuhwerk sind für dies

ca. 11km lange Strecke erforderlich.

■ Kurs 1116

Christoph Heck, Bliesgau-Ranger

Sa. 28.04.2018, 16:30 Uhr,

Dauer: ca. 3,5 Std.

Treffpunkt: Simbachmühle in Alsting,

137 Rue de Simbach

EUR 10,00 (7,00)

➤ **Tatort Mügelsberg Zu Hause bei Tatort-Kommissar Stellbrink**

Der Mügelsberg ist vielen Saarbrücker/innen als Berufsschulstandort bekannt.

Dass die Schule aber auch die Wohnung des „neuen“ SR-Tatortkommissars Jens Stellbrink beheimatet, dürfte überraschen.

Die ehemalige Funkstation werden wir erklimmen und Interessantes über die Architektur und die Geschichte der Schule erfahren.

Der „Berg“ hat aber noch in ganz anderer Hinsicht einen Ruf als „Tatort“ verdient:

Anfang des neuen Jahrtausends kam es hier zu massiven Konflikten zwischen Nutzern des Drogenhilfezentrums und den Bewohner/innen des Viertels.

Wir blicken zurück und informieren uns vor Ort, wie die Dinge heute stehen.

■ Kurs 1117

Guido Vogt-Latz

Sa. 05.05.2018, 10:30 Uhr,

Dauer: ca. 2,5 Std.

Treffpunkt: SB, an der Bushaltestelle

Brauerstraße in der Dudweiler Straße

(Bus 101,104,125 bis „Brauerstr.“)

EUR 8,00 (6,00)

➤ **Stadtmauern in Saarbrücken**

Gibt es die noch? Ja, und zwar nicht nur die wenigen sichtbaren Reste sondern v.a. die unsichtbaren zwischen Häusern gelegenen. V.a. in St. Johann ist die Stadtmauer auf diese Weise noch fast vollständig erhalten, nur die Stadttore wurden abgerissen. Wir begehen die Gassen rund um den Sankt Johanner Markt und beachten dabei auch die ältesten Häuser der Stadt. Anschließend geht es über die Alte Brücke, über die es noch manches zu erzählen gibt nach Alt-Saarbrücken. Auch dort gibt es Überreste der Stadtmauer und ein mittelalterliches Haus. Nebenbei werden wir „Ritzen-Botanik“ erkunden, sprich: Pflanzen, die in Pflasterstein- oder Mauerfugen wachsen.

■ Kurs 1118

Andreas Rockstein

Sa. 12.05.2018, 10:30 Uhr,

Dauer: ca. 2,0 Std.

Treffpunkt: SB, Brunnen Cora Eppstein

Platz vorm Haus der Umwelt

EUR 8,00 (6,00)

➤ **Orchideen im Bliesgau Naturschutzgebiet „Auf der Lohe“ Gersheim**

Die in ganz Deutschland bekannte Orchideenregion bei Gersheim liegt im größten zusammenhängenden Naturschutzgebiet „Auf der Lohe“ im Biosphärenreservat Bliesgau. Seit vielen Jahrzehnten stehen diese insbesondere auch für Schmetterlinge und weiteren seltenen Pflanzenarten geeigneten Halbtrockenrasen unter Naturschutz. Ein neu konzipierter Orchideenlehrpfad auf sanften Naturtourismus ausgelegt, vermittelt dem Orchideenfreund viele zusätzliche Informationen zum Ökosystem dieses sensiblen und selten gewordenen Naturraumes. Die Wanderung startet am ökologischen Schullandheim Spohns-Haus und hat eine Gesamtlänge von ca. 5 Km.

Wanderschuhwerk erforderlich.

■ Kurs 1119

Christoph Heck, Bliesgau-Ranger

So. 27.05.2018 13:30 Uhr,

Dauer: ca. 3,0 Std.

Treffpunkt:Gersheim, Spohns Haus Dekan-

Schindler Str. 13

EUR 8,00 (6,00)

➤ **Unerwartetes, Unentdecktes, Unglaubliches Saarbrücker Spurensuche um die Residenz**

Saarbrücken ist voller überraschender Details und Objekte, die aus einer anderen Zeit übrig geblieben sind, eine besondere Bedeutung haben oder Rätsel aufgeben. Der Bereich zwischen Schloss und Ludwigskirche, die Residenz der Grafen und Fürsten, birgt eine Vielzahl solcher Fundstücke, die vom Mittelalter bis in die jüngste Zeit reichen – eine schwebende Tür, ein verlorener Brunnen, der älteste Flitzer der Stadt – um nur drei Beispiele zu nennen. Gemeinsam mit Florian Brunner hat Markus Philipp diese Objekte 2015 in einem Buch beschrieben. Folgen Sie ihm auf einer Reise zu den „sichtbaren Geheimnissen der Stadt“!

■ Kurs 1120

Dipl.-Geogr. Markus Philipp

Sa. 09.06.2018, 14:30 Uhr,

Dauer: ca. 2,5 Std.

Treffpunkt: Eingang Schlosskirche /

Am Schlossberg (Bus 105, 108, 121 bis

Schlossplatz

EUR 8,00 (6,00)



Geschichte und Geografie

> Vom Stiefel zum Zwickel

Zur Brauereikultur in St. Johann

Seit 1702 braut die Familie Bruch Bier und hat damit auch einen Teil Stadtgeschichte geschrieben. Auf den Spuren dieser Tradition führt der Rundgang über die Begräbnisstätte der Bruchs zu weiteren, teils längst vergessenen Brauereistandorten in St. Johann. Anschließend findet eine Kurzbesichtigung der Brauerei Bruch in der Scheidter Straße mit Umtrunk statt.

■ Kurs 1121

Dipl.-Geogr. Markus Philipp / Dipl.-Brauemeister Lukas Bruch

So. 10.06.2018, 14:30 Uhr,

Dauer: ca. 3,0 Std.

Treffpunkt: SB, Scheidter Straße 24-42, großes Tor Brauerei Bruch (Bus 102, 106, 107, 109 bis „Ernst-Wagner-Weg“)

EUR 8,00 (6,00, zzgl. Umtrunk p.P. EUR 3,00)

> Unerwartetes, Unentdecktes, Unglaubliches

Saarbrücker Spurensuche im Nauwieserviertel

Saarbrücken ist voller überraschender Details und Objekte, die aus einer anderen Zeit übrig geblieben sind, eine besondere Bedeutung haben oder Rätsel aufgeben. Das Nauwieser Viertel und sein Umfeld bergen eine Vielzahl solcher Fundstücke, die aus der Gründerzeit stammen oder deutlich jünger sind – alte Inschriften, ein Baum, den kaum einer bisher sah, eine spektakuläre Erleuchtung und vieles mehr warten darauf entdeckt zu werden. Gemeinsam mit Florian Brunner hat Markus Philipp diese Objekte 2015 in einem Buch beschrieben. Folgen Sie ihm auf einer Reise zu den „sichtbaren Geheimnissen der Stadt“!

■ Kurs 1122

Dipl.-Geogr. Markus Philipp

So. 24.06.2018, 14:30 Uhr,

Dauer: ca. 2,5 Std.

Treffpunkt: Landwehrplatz / Stadtbahn 1 und Bus 126, 128, 506, R10, vor alter Feuerwache)

EUR 8,00 (6,00, Mitglieder von GoG frei)

> Von deutschen Patrioten und einem Tanztee in den wilden zorn Hohe Wacht, Winterberg, Petersberg

Vom Winterberg hatte man den Erbfeind im Blick, viele Erinnerungen sind von Kriegen geprägt. Aber es gibt mehr: Die einzigartige Notkirche, schöne Bürgerhäuser des frühen 20. Jahrhunderts, Aussichten auf die Großstadt und die alles über-

ragende Klinik. Ein Interessantes Erlebnis, bitte mit gutem Schuhwerk und etwas Kondition.

■ Kurs 1123

Dipl.-Geogr. Markus Philipp

So. 01.07.2018, 14:30 Uhr,

Dauer: ca. 3,0 Std.

Treffpunkt: SB, vor der Notkirche am

40er Grab (Bus 121)

EUR 8,00 (6,00, Mitglieder von GoG frei)

Multivisionsvortrag

> Vom Fernweh zum Globetrotter! Wie man mit 30 zur Aussteigerin wird

Jennifer Donato, eine 32 jährige Saarländerin, entdeckt das Backpacken und Wandern für sich. In einem Urlaub auf Bali besteigt sie mit einem Sherpa den Mount Rinjani in einer mehrtägigen Wandertour und findet seit und mit dieser Tour die Lust am Wandern. Der Gedanke, nochmal loszuziehen, lässt sie nicht mehr los, und so kündigt sie Anfang dieses Jahres ihren Job und beschließt, den 4260 km langen Pacific Crest Trail von Mexiko nach Kanada zu laufen. Zum Teil alleine, ohne besondere Vorkenntnisse über das Outdoorleben und Wandern, läuft sie durch die schönsten Landschaften, trifft wundervolle Menschen und entdeckt sich mit jedem Kilometer neu. 2017 zeichnet sich, vor allem im Westen der USA, als Schneerekordjahr aus, was ihren Weg erschwert und sie zum Überspringen eines unüberwindbaren Abschnittes zwingt. Nichtsdestotrotz findet sie den Weg durch die schneebedeckte Sierra Nevada und überquert reißende Flüsse mit all ihrem Gepäck. An Pausentagen genießt sie nicht nur das typisch amerikanische Essen, sondern entdeckt auch das Slacklining für sich.

Was die junge Frau aus Fischbach dazu bewegt hat, für dieses Abenteuer ihren Job und ihre Wohnung aufzugeben und warum die Begegnung mit einem Bär für sie eher lustig als angsteinflößend war, erzählt sie in diesem Multivisionsvortrag. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem NABU Saarland

■ Kurs 1124

Jennifer Donato

Do. 22.02.2018, 18:00 Uhr

NABU-Waldinformationszentrum für Wildnis und Waldkultur, Eingabe ins Navi: 66115 Saarbrücken, Forsthaus Neuhaus gebührenfrei

Film- und Lichtbildervorträge der Freunde des Abenteuer-museums

Alle Vorträge finden im Schlosskeller Saarbrücken statt und sind gebührenfrei. Über eventuelle Termin- oder Themenänderungen werden Sie über die Tagespresse informiert.

Falls Sie per Mail über Termine und Veranstaltungen des Abenteuer-museums informiert werden wollen, wenden Sie sich bitte an: Heinz Zimmer, Vorsitzender der Freunde des Abenteuer-museums:

E-Mail: heinz-zimmer@web.de

> Australien

■ Kurs 1155

Daniel Spohn

Fr. 26.01.2018, 18:00 Uhr

Schlosskeller Saarbrücker

gebührenfrei

> Seidenstraße Auf eigener Achse vom Bosphorus zum Hindukusch

■ Kurs 1156

Markus Walter

Fr. 23.02.2018, 18:00 Uhr

Schlosskeller Saarbrücker

gebührenfrei

> Uganda Zwischen Armut und phantastischen Landschaften

■ Kurs 1157

Herbert Zick

Fr. 16.03.2018, 18:00 Uhr

Schlosskeller Saarbrücker

gebührenfrei

> Brasilien

■ Kurs 1158

Hans Hess

Fr. 27.04.2018, 18:00 Uhr

Schlosskeller Saarbrücker

gebührenfrei

> Peru und Bolivien

■ Kurs 1159

Petra Decker

Fr. 25.05.2018, 18:00 Uhr

Schlosskeller Saarbrücker

gebührenfrei

> Russland Auf der Halbinsel Kamtschatka

■ Kurs 1160

Karl-Willi Paul

Fr. 15.06.2018, 18:00 Uhr

Schlosskeller Saarbrücker

gebührenfrei



Politische (Jugend-) Bildung

Politische (Jugend-) Bildung

Exkursionen und Ausstellung

Wichtiger Hinweis:

Die Exkursionen zur politischen Jugendbildung werden von der Stiftung Demokratie Saarland in Kooperation mit der vhs Regionalverband Saarbrücken angeboten. Die Organisation der Exkursionen liegt bei der Stiftung. Kursbeschreibungen und Anmeldeformulare finden sich auf deren Internetseite:

www.stiftung-demokratie-saarland.de

› Stadtrundfahrt Nazi-Herrschaft am Beispiel der Stadt Saarbrücken und des Saarlandes

Mirka Borchardt, Jörg Jacoby, Maïke Jung, Anne Reidenbach, Verena Paul, Marie-Luise Rausch, Gabriele Sauer, Volker Venohr
Termine: Die Fahrten werden Schulklassen und anderen Gruppen angeboten. Die Termine werden frei vereinbart. Die Klassen werden an ihren Schulen abgeholt und dorthin zurückgebracht. Optimal 24 TeilnehmerInnen, maximal 30.

Gebühr: 5 Euro pro Person, Gruppen unter 20 TeilnehmerInnen 100 Euro pauschal
Ansprechpartnerin: Elena Steinmetz,
Fon 0681 90626-11, es@sdsaar.de

■ Kurs 1201

Termine nach Vereinbarung

› Exkursion zum ehemaligen Konzentrationslager Natzweiler in den Vogesen

Oranna Becker, Mirka Borchardt, Jörg Jacoby, Maïke Jung, Markus Lay, Verena Paul, Gabriele Sauer, Volker Venohr, Inken Zimmermann

Termine: wie Kurs 1201

Gebühr: 10 Euro pro Person, Gruppen unter 20 TeilnehmerInnen 200 Euro pauschal
Ansprechpartnerin: Carmen Oschmann,
Fon 0681 90626-21, co@sdsaar.de

■ Kurs 1202

Termine nach Vereinbarung

› Exkursion zum Schlachtfeld vor Verdun

Oranna Becker, Mirka Borchardt, Werner Hillen, Jörg Jacoby, Markus Lay, Laura Müller, Verena Paul, Gabriele Sauer, Volker Venohr

Termine: wie Kurs 1201

Gebühr: wie Kurs 1202

Ansprechpartnerin: Saskia Guthörl,
Fon 0681 90626-22, sg@sdsaar.de

■ Kurs 1203

Termine nach Vereinbarung

Wanderausstellung

› Des weißen Mannes Bürde. Die Kolonisation Afrikas als Höhepunkt und Abschluss der europäischen Welteroberung

Die Ausstellung wurde von Dr. Hans Horch unter Mitarbeit von Lamine Conté und Dr. Victor Séwanou Edoth vom Verein Haus Afrika erarbeitet. Sie wird in Kooperation mit Haus Afrika angeboten.

Termine: Die Ausstellung (38 hängefertige Bildtafeln DIN A1) wird weiterführenden Schulen zur Verfügung gestellt. Während der ersten drei Ausstellungstage erhalten alle Klassen und Kurse ab Jahrgangsstufe 8 eine Einführung von einer Unterrichtsstunde Dauer.

Der Schule entstehen keine Kosten.

Die Einführungen werden gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit.

Ansprechpartnerin: Monika Petry,
Fon 0681 90626-13, mp@sdsaar.de

■ Kurs 1204

Termine nach Vereinbarung
gebührenfrei

Politische Bildung für Menschenrechte

Workshop / Projekttag für Jugendzentren (in Kooperation mit dem Jugendamt des Regionalverbandes Saarbrücken) und Schulklassen ab Klassenstufe 7

› Krea(k)tiv gegen Sklaverei

Was haben unsere Schokolade, Klamotten, Handys und Fußbälle, Diamanten aus Afrika, Pflastersteine aus Indien und die Fußball-WM in Katar gemein? Sie bringen uns Spaß, versüßen unser Leben oder lassen uns cool erscheinen. Doch ihr Preis ist hoch: an ihnen und an vielen weiteren Alltagsprodukten, Events und Dienstleistungen kleben Schweiß, Erschöpfung, Zwang, eine verlorene Kindheit, zerstörte Träume, nicht selten auch Gewalt. Obwohl Sklaverei, Zwangsarbeit und Menschenhandel weltweit verboten sind, arbeiten und leben heute knapp 40 Mio. Menschen, viele von ihnen Kinder, unter extremer Ausbeutung. Wir nehmen ausgewählte Produkte unter die Lupe, sprechen per Skype mit ehemaligen SklavInnen, mit AktivistInnen und anderen ExpertInnen aus verschiedenen Ländern, lernen lokale und internationale Initiativen und Ansätze zur Überwindung moderner Sklaverei kennen und entwickeln eigene Krea(k)tionen (Poetry, Songs, Graffiti, Theater, Straßenaktionen,...), mit denen wir auf

das Thema aufmerksam machen können.

■ Kurs 1205

**Tamara Enhuber, Koordinatorin der
Kampagne Sklavenlos**

ab 19.02.2018, nach Vereinbarung
4 UST, gebührenfrei

Workshop

› Menschenrechtsbildung in der Einwanderungsgesellschaft

Den Menschenrechten liegt ein universeller Anspruch auf Gleichheit, Gleichwertigkeit und gleiche Rechte für alle Menschen zugrunde. Im Zentrum der Menschenrechtsbildung steht die Auseinandersetzung mit Diskriminierung, z.B. mit Rassismus und anderen Ideologien gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit. Es geht um die Bewältigung von Alltagskonflikten ebenso wie um die Sensibilisierung für Ungleichbehandlung auf politischer, rechtlicher und institutioneller Ebene. Der Workshop befasst sich ausgehend von den konkreten Projekten der Teilnehmenden damit, was Menschenrechtsbildung jeweils für den konkreten Projekterfolg und die nachhaltige Sicherung der Projektergebnisse beitragen kann. Bewusstseinsbildung, Reflexion und Diskussion von Einstellungen und Haltungen - auch über die Relevanz der Menschenrechte im eigenen Leben - und der Austausch über praktische Erfahrungen, Konzepte der Teilnehmenden sowie die Vermittlung von Methoden der Menschenrechtsbildung stehen dabei im Mittelpunkt.

■ Kurs 1206

Martha Rosenkranz, Dipl.Soz.

Sa. 21.04.2018, 13:30 - 17:30 Uhr
Schlossstr. 48, Raum 003 in
66119 Saarbrücken
5,3 UST, gebührenfrei

› Workshopreihe für die Auszubildenden des RV Saarbrücken

Für die Auszubildenden und BeamtenanwärterInnen des Regionalverbandes bieten wir in diesem Semester zum ersten Mal eine 8-teilige Workshopreihe an in Kooperation mit dem Adolf-Bender-Zentrum, der Fair-Trade-Initiative Saarbrücken, der Fachstelle Antidiskriminierung der HTW, dem Netzwerk Entwicklungspolitik Saarland, dem Netzwerk für Demokratie und Courage Saar, der Stiftung Demokratie Saarland und dem Verein Miteinander Leben Lernen.

Unsere Kooperationspartner stehen als kompetente regionale Bildungsanbieter für die Themen Menschenrechtsbildung, Fairer Handel, Antidiskriminierung, Globa-



Politische (Jugend-) Bildung

les Lernen, Antirassismus und Inklusion. Wir möchten junge Menschen, die im Regionalverband ihre Ausbildung absolvieren, mit diesen Themen in Berührung bringen und ihnen ermöglichen, ihr eigenes berufliches Handeln als zukünftige MitarbeiterInnen der Kommunalverwaltung kritisch zu reflektieren. An jedem letzten Freitag im Monat führen wir deshalb einen Workshop zu einem der genannten Schwerpunktthemen durch.

■ Kurs 1207

Martha Rosenkranz, Dipl.Soz. / Heike Erbeling / Bernhard Willems
ab Fr. 23.02.2018, 08:30 - 13:00 Uhr
Schloss, K2
je 5 UST, gebührenfrei

Wochenseminar

➤ **Politische Bildung für Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst und am Freiwilligen Sozialen Jahr zum Thema „Menschenrechte – Was hat das mit uns zu tun?“ (in Kooperation mit dem Jugendamt des Regionalverbandes)**

Immer mehr junge Menschen engagieren sich freiwillig zwischen ihrer Schulzeit und der Berufsausbildung bzw. dem Studium im Sozialen Bereich. Die Abteilung Kinder- und Jugendarbeit des Jugendamtes gibt diesen jungen Männern und Frauen die Möglichkeit, ein Freiwilliges Soziales Jahr, den Bundesfreiwilligendienst und den Europäischen Freiwilligendienst in den 15 Jugendzentren des Regionalverbandes zu absolvieren.

Für diese engagierten jungen Menschen bieten wir im Rahmen ihrer Weiterbildungsfreistellung ein Seminar zur politischen Bildung an, das in insgesamt 19 Modulen die Bedeutung der Menschenrechte für die demokratische Verfassung unserer Gesellschaft, aber auch für die Arbeit in sozialen Projekten und die Gestaltung des persönlichen Lebensumfelds behandelt. Neben der Vermittlung theoretischer Inhalte und Konzepte der Menschenrechtsbildung stehen – anknüpfend an die konkreten Erfahrungen und Interessen der Teilnehmenden – praktische Übungen und Exkursionen im Zentrum des Seminars.

■ Kurs 1208

Daniela Mücke / Martha Rosenkranz, Dipl.Soz.
ab Mo. 05.03.2018, 09:00 - 16:30 Uhr
Schloss, K2
45 UST, gebührenfrei

Politische Bildung für Europa in der Einen Welt

Vortrag

➤ **Der Syrienkonflikt: Eine historisch-politische Analyse**

Syrien, Wiege der Menschheit und des Christentums, bedroht durch die mörderische Diktatur des Baschar al Assad und das russische Militär? Muss es gerettet werden durch gemäßigte Rebellen im Bündnis mit den Westmächten, die dort einen neuen Krieg gegen den Terrorismus führen? So ungefähr jedenfalls machen es uns die täglichen Nachrichten glauben. Donald Trump dagegen beschuldigt seinen Vorgänger Obama, den sogenannten „Islamischen Staat“ erst erschaffen zu haben. Sind das „alternative Fakten“? Lässt sich irgendeine klare Struktur im Wirrwarr der Konflikte erkennen oder sind wir angesichts der oft undurchschaubaren Gefechtslage hoffnungslos den Beschuldigungen und Wahrheitsverdrehungen der Konfliktparteien ausgeliefert?

■ Kurs 1210

Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler
Do. 12.04.2018, 18:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 02
2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ **Die Neue Seidenstraße - Chinas Konzept einer Weltordnung**

Wie einen Stein ins Wasser geworfen hatte Chinas Staats- und Parteichef Xi Jinping das Schlagwort von einer „Neuen Seidenstraße“ in einer Rede im September 2013 in Kasachstan. Vordergründig kündigte er damit ein Programm zum Ausbau der alten terrestrischen Seidenstraße zu einem neuen Handels- und Wirtschaftsraum bis nach Duisburg an.

Angesichts der widersprüchlichen Verhältnisse in Eurasien löste er unterschiedliche Erwartungen einer diplomatischen und möglicherweise imperialen Offensive aus, durch welche sich die alten Welt- und Wirtschaftsmächte herausgefordert fühlen, obgleich niemand, auch China nicht, wissen kann, wie diese Zukunftsvorstellung praktisch umsetzbar sein wird. Im Vortrag wird der Versuch unternommen, die bisherigen wilden Spekulationen vor dem Hintergrund der langfristigen weltpolitischen Orientierung des Reiches der Mitte einerseits und außerchinesischer Weltordnungskonzepte vom Kolonialismus über Entwicklungsstrategien oder Weltpolizei-Vorstellungen kritisch zu

beleuchten und die möglichen Folgen für die Weltlage abzuwägen.

■ Kurs 1211

Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler
Do. 19.04.2018, 18:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 02
2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ **Das subsaharische Afrika**

Der „schwarze Kontinent“ wie er politisch inkorrekt noch oft betitelt wird, mutet uns vor allem in seinem südlichen Teil südlich der Sahara besonders afrikanisch an. Und besonders dort war er noch in den 1950er Jahren Gegenstand von romantisch paternalistischen Reisebeschreibungen wie A.E. Johanns: „Groß ist Afrika“ und war Adressat von Entwicklungshilfe einerseits und imperialistischen Ideologisierungsbemühungen andererseits. Nun plötzlich bemüht sich Europa und etwas länger schon China um eine neue Afrika-Politik. Welche Bedingungen herrschen dort eigentlich? Wie sehen die natürlichen, ethnisch-kulturellen und politischen Bedingungen dort aus, und welche Entwicklungsmöglichkeiten sind bisher noch nicht genutzt? Helfen oder schaden die neuen angestrebten Partnerschaften zwischen Europa und Afrika? Mit einer betont geographischen, aber unweigerlich auch historisch-politischen Analyse des subsaharischen Teils Afrikas erörtert der Geograph und ehemalige Gastprofessor für Politikwissenschaft an der Zhongnan-Universität Edgar Werner Müller die Voraussetzungen und Chancen.

■ Kurs 1212

Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler
Do. 26.04.2018, 18:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 02
2 UST, gebührenfrei

Dreiteilige Vortragsreihe zum Thema Politische Theorien

Vortrag

➤ **Politische Theorien I: Progressiv, konservativ, traditionalistisch?**

Mit einer Reihe von problembezogenen Betrachtungen analysiert der ehemalige Gastprofessor für Politikwissenschaft an der Zhongnan-Universität Edgar Werner Müller gängige politische Begriffe, beginnend mit der Unterscheidung der Begriffe: progressiv-konservativ-traditionalistisch, die wesentlich die Auseinandersetzung der letzten hundert Jahre geprägt haben



Politische (Jugend-) Bildung

und die noch heute die Sitzordnung in den Parlamenten bestimmen. Welche Haltungen und Konzepte stehen dahinter? Ist der Neopopulismus die reaktionäre Antwort darauf?

■ Kurs 1213

Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler

Do. 24.05.2018, 18:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 02
2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ Politische Theorien II: Weltordnungskonzepte und die Wahrung des Friedens

Bis zum 400sten Jahrestag des Westfälischen Friedens vom 14. Oktober 1648 sind es noch 30 Jahre hin, aber vor vier Jahrhunderten begann am 23. Mai mit dem Prager Fenstersturz der Zusammenbruch der damals bekannten Weltordnung. Welche Weltordnungskonzepte konnten oder sollten den Frieden vorher und seitdem sichern? Mit welchem Erfolg? War das religiöse Denken als Ursache aller Feindschaft überwunden? Traten andere Ideologien an seine Stelle? Wie lassen sich heutige Umbrüche einordnen, und gerät die Welt aus den Fugen? Mit einer groben Übersicht über die bisher bedeutsamen Weltordnungskonzepte stellt sich der Referent, der ehemalige Gastprofessor für Politikwissenschaft an der Zhongnan-Universität Edgar Werner Müller, diesen Betrachtungen.

■ Kurs 1214

Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler

Do. 07.06.2018, 18:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2
2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ Politische Theorien III: Entwicklungstheorien

Deutschland geht es gut. Auferstanden aus Ruinen zweier Weltkriege hat es sich entwickelt. Nach 1945 und mit der Gründung der UNO hatte man sich vorgenommen, auch die damalige sogenannte „Dritte Welt“ zu entwickeln. Was ist daraus geworden? Welche Konzepte haben sich wo und unter welchen Umständen bewährt? Mit einem Überblick über die einschlägigen Entwicklungstheorien und ihre Umsetzung erörtert der Geograph und ehemalige Gastprofessor für Politikwissenschaft der Zhongnan-Universität Edgar Werner Müller die Ergebnisse der Bemühungen von 70 Jahren.

■ Kurs 1215

Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler

Do. 14.06.2018, 18:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 02
2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ Der Koreakonflikt

Korea, das einzige noch unfreiwillig geteilte Land der Erde ist seit seiner Befreiung von der japanischen Annexion Ausgang und Ursache des Kalten Krieges, Ort eines Wirtschaftswunders im Süden und eines radikal sozialistischen Staates im Norden. Beide Seiten wünschen sich eine Wiedervereinigung. Der Süden eher nach deutschem Muster, der Norden eher entsprechend dem vietnamesischen Modell. Stehen wir vor einem neuen, diesmal atomaren Weltkrieg, in welchem „wir“ die guten Südkoreaner vor dem Reich des bösen Diktators Kim Jong Un verteidigen müssen? Oder ist die Demokratische Volksrepublik Korea vielleicht doch das Paradies eines weitestgehend vollendeten Kommunismus, als welches rückkehrende Besucherdelegationen es schildern? Der ehemalige Gastprofessor der Zhongnan-Universität Edgar Werner Müller hat 2017 Südkorea bereist, unter anderen in Begleitung einer koreanischen Nordkorea-Expertin, welche die sozialistischen Errungenschaften der Volksrepublik in höchsten Tönen lobt. Wem wird er glauben?

Kurs 1216

Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler

Do. 21.06.2018, 18:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 02
2 UST, gebührenfrei

Politische Bildung für Nachhaltigkeit und Globales Lernen

Exkursion

➤ Positivmeile Saarbrücken

Lernen Sie eine „Positivmeile“ Saarbrückens kennen und werden Sie Teil einer Bewegung, die mit ihrem Verhalten einen positiven Beitrag für die Welt von Morgen leisten möchte. In Saarbrücken gibt es immer mehr Geschäfte aber auch Bistros/Restaurants, wo Sie durch Ihren Einkauf und Konsum eine positive Wirkung auf die Welt erzielen können. Dass das notwendig ist, wird immer mehr Menschen bewusst – dass das so einfach ist, wissen noch nicht viele. Der Referent macht mit Ihnen einen knapp zweistündigen Ausflug durch Saar-

brücken, der Ihnen helfen wird, die Lücke vom Wissen über Nachhaltigkeit zum nachhaltigen Handeln zu schließen. Neben den Informationen über die Hintergründe der Konsumgesellschaft, geht es vor allem um enkeltaugliche, neue und auch kreative Kaufentscheidungen.

■ Kurs 1218

Jean-Philippe Baum, Bildungsreferent für Globales Lernen vom Netzwerk Entwicklungspolitik Saarland (www.nes-web.de)

Sa. 02.06.2018, 14:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Brunnen am St. Johanner Markt in 66111 Saarbrücken,
Eine Anmeldung ist erforderlich bei Anja.Webel@rsvsbr.de, Fon 0681 506-4317
2,5 UST, gebührenfrei

Dreiteilige Vortragsreihe zur Umwelt- und Menschenrechtsbewegung in Mittel- und Südamerika

Vortrag

➤ Die historische Perspektive: „Die Eroberung des Paradieses“

Seit der „Conquista“ - der Eroberung der Neuen Welt - brachten die Europäer unsägliches Leid über die indigene Bevölkerung und die Nachfahren der ehemaligen Sklaven. Und auch heute spielen sich in den mittel- und südamerikanischen Ländern tagtäglich gewalttätige Konflikte ab zwischen den mittlerweile unabhängigen Regierungen und nationalen Eliten einerseits und den benachteiligten, an den Rand gedrängten und diskriminierten Ethnien andererseits. Der erste Vortrag der Reihe beleuchtet die Entwicklungsgeschichte der Umwelt- und Menschenrechtsbewegung in Mittel- und Südamerika.

■ Kurs 1219

Michaela Couturier, Referentin für Globales Lernen

Mi. 23.05.2018, 18:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 02
2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ Die ökologische Perspektive: „Ökozid - Der Kampf um's Überleben“

Im Laufe des 20. Jahrhunderts wurde aus dem Kampf um Menschenrechte zunehmend auch ein Kampf um die natürlichen Lebensgrundlagen, die den eingeborenen Völkern und ländlichen Gemeinschaften im globalen Süden durch Megastaudämme und andere Großprojekte internationaler Investoren immer mehr entzogen wurden. Ganze Landstriche werden verwüstet und die ursprünglich dort ansäs-



Politische (Jugend-) Bildung

sige Bevölkerung gewaltsam vertrieben. Der Vortrag beleuchtet die Zusammenhänge zwischen Klimawandel, Umweltvernichtung und Menschenrechten im globalen Süden.

■ Kurs 1220

Michaela Couturier, Referentin für Globales Lernen

Mi. 30.05.2018, 18:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 02
2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ **Die politische Perspektive: „Widerstand und Mitverantwortung“**

Auch heute werden weite Teile der Bevölkerung im globalen Süden unterdrückt. Dabei wird der Freihandel häufig als ein politisches Instrument der hemmungslosen Ausbeutung von Mensch und Natur eingesetzt. Der Vortrag beleuchtet die aktuellen Geschäftspraktiken globaler Konzerne und zeigt konkrete Perspektiven einer nachhaltigen, die Menschenrechte achtenden Wirtschaft auf.

■ Kurs 1221

Michaela Couturier, Referentin für Globales Lernen

Mi. 06.06.2018, 18:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 02
2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ **Bildvortrag – im Rahmen des Warndt-Weekends 2018 „Sternenweg/Chemin des étoiles“: Ein europäisches Modellprojekt setzt (Wege-)Zeichen entlang der Wege der Jakobspilger in Teilen des Saarlandes, von Rheinland-Pfalz sowie Lothringens und des Elsass**

Im Mittelalter, als die Nächte noch dunkler waren, orientierten sich die Jakobspilger in Richtung Santiago de Compostela mitunter an der feinen Sternenspur der Milchstraße. Vor dem Hintergrund, dass die mittelalterlichen Wege der Jakobspilger zu den Wurzeln Europas zählen und das Wegegeflecht sogar zum geistigen Weltkulturerbe zählt, hat der Regionalverband Saarbrücken 2006 ein europäisches Modellprojekt zur behutsamen Inwertsetzung der unterschiedlichen Wegachsen, die sich über die Region Saarbrücken in Richtung Metz ziehen, entwickelt. Es trägt den poetischen Titel „Sternenweg/Chemin des étoiles“. Der Projektleiter Peter Michael Lupp stellt das großregionale Projekt und die spannende Kulturgeschichte der europäischen Wege der Jakobspilger,

ihre Bezüge zu den Ursprüngen des europäischen Gedankens und die damit verbundene Idee und Vision des „Sternenweges“ im Landgasthaus des Wintringer Hofes vor.

Der Bildvortrag möchte zudem auf die meditativen Pilgerwanderungen vom KulturOrt Wintringer Kapelle (s. Kurs 1224 und Kurs 1224A) einstimmen.

■ Kurs 1222

Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken

Mi. 23.05.2018, 18:00 Uhr

Landgasthaus des Wintringer Hofes, Veranstaltungsraum 2. Etage

Im Anschluss besteht die Möglichkeit zur Einkehr im Restaurant bzw. Biergarten des Wintringer Hofes (Reservierung erforderlich, Fon 06805 902500)

Eine Anmeldung ist erforderlich bei Anja.Webel@rvsbr.de, Fon 0681 506-4317
Anfahrt: Wintringer Hof > Wintringer Straße 205 > L 254 Kleinblittersdorf > Bliesransbach

Nahverkehrsanbindung/ÖPNV: Bus 147 bis Wintringer Hof (nur Hinfahrt)

Klicktipp: www.sternenweg.net

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Eurodistrict SaarMoselle statt.

Wintringer Hof

EUR 10,00

Wanderung

➤ **Begegnungen... unterWEGs auf dem Sternenweg: Meditative Pilgerwanderung auf den Spuren der mittelalterlichen Jakobspilger durch Saarbrücken über die Spicherer Höhen und den Stiftswald zur Stiftskirche anlässlich des Warndt Weekends 2018**

Vom Ausgangspunkt der Stiftskirche St. Annual geht es über den Treidelweg entlang der Saar über die „Alte Brücke“ zur mittelalterlichen Schlosskirche mit ihrer Sammlung von mittelalterlichen Kleinoden. Der Weg führt weiter zum Saarbrücker Schloss mit den freigelegten unterirdischen Zeugnissen der mittelalterlichen Baukultur (Mittagspause im Gasthaus Tomate). Nächste Station ist die Kirche St. Jakob. Vorbei an der Deutschherrenkapelle geht es hinauf auf die Spicherer Höhen nach Frankreich (Kaffeepause im Gasthaus Woll) und zurück durch den Stiftswald nach St. Annual. Auf diesem Rundwanderweg folgen Sie den Spuren jener großen Zeit der Jakobspilger, dem Mittelalter, die jene auch in Saarbrücken hinterlassen haben.

■ Kurs 1223

Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken

Sa. 26.05.2018, Beginn 09:30 Uhr (Treffpunkt vor dem Seiteneingang der Stiftskirche St. Annual),

Dauer: ca. 9 Std.

Die Pilgerwanderung ist mittelschwer und erfordert eine entsprechende Kondition! Der Veranstalter weist darauf hin, Rucksackverpflegung nach eigenem Bedarf mitzunehmen, auf gutes Schuhwerk zu achten und gegebenenfalls auch Regenkleidung mitzunehmen.

Leistungen: Führung, Pilgermahlzeit (Pilgersuppe mit einem Glas Pilgerwein) im Gasthaus Tomate, Eintritt ins Historische Museum Saar. (Hinweis: Geplant ist Kaffee und Kuchen auf eigene Rechnung im Gasthaus Woll auf der Spicherer Höhe.)

Kosten: 25 Euro pro Person

Eine Anmeldung ist erforderlich bei Anja.Webel@rvsbr.de, Fon 0681 506-4317, Klicktipp: www.sternenweg.net

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Eurodistrict SaarMoselle statt.

Stiftskirche St. Annual

EUR 25,00

Wanderung

➤ **Pilgerwandern und Innenhalten zu den vier Jahreszeiten im Biosphärenreservat Bliesgau Auf dem „Sternenweg/Chemin des étoiles“ vom Wintringer Hof nach Auersmacher und zurück**

Die meditativen Pilgerwanderungen auf einem Teilstück der europäischen Wege der Jakobspilger im Biosphärenreservat Bliesgau sind jeweils in die Jahreszeiten und ihre besonderen Stimmungen eingebunden und beginnen am KulturOrt Wintringer Kapelle auf dem Wintringer Hof. An dem mittelalterlich geprägten Ort beschäftigt man sich bereits seit einigen Jahren – unterstützt von themenspezifischen künstlerischen Reflexionen – mit Nachhaltigkeit: Was brauchen wir wirklich für ein gutes Leben? Wie können wir Widerstandskraft (Resilienz) und gesundes (Bildungs-) Wachstum im allgegenwärtigen Wachstumswahn gestalten? 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 und nach einem Innenhalten in der Dorfkirche führt die rund 10 Kilometer lange, mittelschwere Wanderung zurück



Politische (Jugend-) Bildung

zum Wintringer Hof. Nach einer Abschlussmeditation in der Kapelle besteht die Möglichkeit zur Einkehr zu einer Pilgermahlzeit im Landgasthaus des Wintringer Hofes (Reservierung erforderlich, Fon 06805 902500).

■ Kurs 1224

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Sa. 17.03.2018, 12:00 Uhr,
Dauer ca. 7 Stunden, Frühlingswanderung

■ Kurs 1224A

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

So. 17.06.2018, 12:00 Uhr,
Dauer ca. 7 Stunden, Sommerwanderung
Start jeweils: Kleinblittersdorf, Wintringer Hof, Althof am KulturOrt Wintringer Kapelle
Die Pilgerwanderung ist mittelschwer und erfordert eine entsprechende Kondition! Der Veranstalter weist darauf hin, Rucksackverpflegung nach eigenem Bedarf mitzunehmen, auf gutes Schuhwerk zu achten und gegebenenfalls auch Regenkleidung mitzunehmen.
Leistungen: Führung, Kaffee und Kuchen im „Alten Bauernhaus“ in Auersmacher
Anmeldung erforderlich: Anja Webel, Fon 0681/506-4317, anja.webel@rvsbr.de
Nahverkehrsanbindung/ÖPNV: Bus 147 bis Wintringer Hof (nur Hinfahrt)
Klicktipp: www.sternenweg.net
Wintringer Hof
EUR 10,00

Ortsgespräche

➤ KulturOrt Wintringer Kapelle: Kunststation und Modellwerkstatt im Biosphärenreservat Bliesgau

Flankiert von orts- und themenspezifischen künstlerischen Reflexionen beschäftigt man sich auf dem Wintringer Hof am KulturOrt Wintringer Kapelle bereits seit einigen Jahren, mit dem, was unserer Erde und ihren Lebewesen eine überlebenswerte Perspektive eröffnet, was sie im Innersten zusammenhält.

Die jährlichen Kunstprojekte werden durch Ortsgespräche begleitet. Im Dialog mit dem Publikum (gelegentlich sind auch die Künstlerinnen, Künstler und Experten zu Gast) spürt Peter Michael Lupp, Kulturreferent beim Regionalverband Saarbrücken, der Kunst des guten Lebens nach. Drängende Fragen, wie man Lebensentwürfe, ein integratives soziokulturelles Miteinander, ein gesundes Wachstum, mithin unseren Lebensraum Erde [Biosphäre], auch mittels engagierter Kunst und Kultur nachhaltig bewahren und zukunftsfähig gestalten kann, stehen

dabei im Mittelpunkt.

Die Ortsgespräche spannen den Bogen von der wechselvollen Geschichte der ehemaligen Prioratskirche bis zum programmatischen Ansatz der gegenwartsbezogenen Kunstprojekte. Dazu gehört auch eine Einführung zu den aktuellen Installationen des Münchener Bildhauers Hermann Bigelmayr „Die Grenzen des Wachstums“ und „Das Kreuz im Nichts“ sowie ihren Bezügen zu den Handlungsfeldern des Biosphärenreservates Bliesgau. 2018 lässt sich vor Ort zudem eine Klanginstallation des Liquid Penguin Ensembles belauschen.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit zur Einkehr im neuen Landgasthaus des Wintringer Hofes.

■ Kurs 1225

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Mi. 14.03.2018, 17:00 Uhr, Kleinblittersdorf, Wintringer Hof, Althof am KulturOrt Wintringer Kapelle
Nahverkehrsanbindung/ÖPNV: Bus 147 bis Wintringer Hof (nur Hinfahrt)
Klicktipp: www.kulturort-wintringer-kapelle.de
Wintringer Hof
gebührenfrei

■ Kurs 1225A

Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken

Mi. 13.06.2018, 17:00 Uhr, Kleinblittersdorf, Wintringer Hof, Althof am KulturOrt Wintringer Kapelle
Nahverkehrsanbindung/ÖPNV: Bus 147 bis Wintringer Hof (nur Hinfahrt)
Klicktipp: www.kulturort-wintringer-kapelle.de
Wintringer Hof
gebührenfrei

Politische Bildung für das Ehrenamt

Vortrag

➤ Grundlagen des Projektmanagements für Vereine und ehrenamtlich engagierte Menschen

Sie engagieren sich ehrenamtlich in Initiativen, Vereinen, Verbänden oder einer politischen Partei und wollen mitgestalten? Dann gehört Projektmanagement unbedingt zu Ihrem Handwerkszeug dazu! Denn auch das größte Engagement erlahmt irgendwann, wenn man die eigene Kraft und Zeit nicht effektiv und effizient genug einsetzen kann. Gut geplante und

organisierte Projekte bringen demgegenüber Professionalität und Spaß ins Ehrenamt.

Welche Phasen haben Projekte und welche Instrumente sind sinnvoll? Begriffe wie Projektskizze, Projektstrukturplanung, Projektsteuerung und Projektabschluss werden anhand praktischer Beispiele erklärt und für das Ehrenamt umsetzbar dargestellt. Der Vortrag vermittelt dabei Grundlagen des Projektmanagements von der Planungs- und Durchführungsphase von Projekten bis hin zur Kontrolle des Projektverlaufs und stellt einzelne Methoden der Projektsteuerung vor.

■ Kurs 1227

Martha Rosenkranz, Dipl. Soz.

Di. 24.04.2018, 18:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 02
3 UST, gebührenfrei

Workshop

➤ Kreative Methoden der Aktivierung

Methoden, wie FlashMobs, Bodenzeitungen, Denkkzettel, Theater u.ä. unterstützen dabei, Aufmerksamkeit und Nachdenken anzuregen und helfen Ihnen, Ihre Themen einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Mit witzigen und vor allem fragenden Methoden können Sie zudem Ihren üblichen „Stand“ interessant und einladend gestalten.

Sie machen gute und wichtige Arbeit und das dürfen gerne mehr Menschen wissen! Die Werkstatt richtet sich an MultiplikatorInnen und bietet viele Ideen und Anregungen sowie Raum zum Ausprobieren und Weiterentwickeln.

■ Kurs 1228

**Jean-Philippe Baum, Bildungsreferent für
Globales Lernen vom Netzwerk Entwicklungspolitik Saarland (www.nes-web.de)**

Sa. 03.03.2018, 14:00 - 18:00 Uhr
Eine Anmeldung ist erforderlich bei
Anja.Weibel@rvsbr.de. Fon 0681 506-4317
Schlossstr. 48, Raum 003 in 66119 Saarbrücken
3 UST, gebührenfrei

Seminar

➤ Wie kann ich neuzugewanderte Menschen beim Deutschlernen effizient unterstützen?

Das Seminar richtet sich an Helfende und Beratende, die sich der Aufgabe widmen, neuzugewanderte Menschen beim Ankommen in Deutschland zu unterstützen, insbesondere bei der sprachlichen Integration.

Das Seminar vermittelt Ihnen zusammengefasst Grundwissen zu den Themenbe-



Politische (Jugend-) Bildung

reichen „Europäischer Referenzrahmen für Sprachen – Einordnung des DTZ“ sowie „Prüfungsformat Deutschtest für Zuwanderer“ und gibt Ihnen Tips für praktische Übungen zur Unterstützung der mündlichen Prüfungsvorbereitung.

Gerne beantwortet die Referentin Ihnen auch weitere Fragen rund um den Erwerb der deutschen Sprache im Rahmen von Kursen an verschiedenen Erwachsenenbildungseinrichtungen.

■ Kurs 1229

Nadja Bernadini, kommunale Bildungskoodinatorin

Termine nach Vereinbarung

Bei Interesse wenden Sie sich an Nadja.

Bernadini@rvsbr.de, Fon 0681 506-4313

Schlossstr. 48, Raum 001,

66119 Saarbrücken

4 UST, gebührenfrei

Workshop

➤ Grundwissen Alphabetisierung

Der praxisorientierte Workshop richtet sich an ehrenamtlich Tätige und Lehrkräfte, die mit neuzugewanderten Menschen arbeiten, die Alphabetisierungsbedarf haben. Die Teilnehmenden lernen zielführende Methoden der Alphabetisierung kennen, sichten Lehrwerke und Arbeitsmaterialien und erfahren didaktisch Sinnvolles für den Alphabetisierungsunterricht.

■ Kurs 1230

Katja Hirschmann

Fr. 27.04.2018, 15:00 - 18:00 Uhr,

Eine Anmeldung ist erforderlich bei

Anja.Weibel@rvsbr.de, Fon 0681 506-4317

vhs-Zentrum, Saal 02

3 UST, gebührenfrei

Bazaar Open – Offene Formate der politischen (Jugend-) Bildung

Workshop

➤ Musikworkshop: „Upcycling Orchester Saarbrücken“

Im Verlauf des Musikworkshops bauen wir ein Laienorchester auf, welches mit einfachen Mitteln Instrumente aus weggeworfenen Materialien baut. Das können z.B. eine Cajon aus einer Bananenkiste, eine Mandoline aus einer Zigarrenschatel, oder Percussioninstrumente aus mit Reis oder Linsen gefüllten Bechern etc. sein. Auch kaputte Instrumente können mitgebracht und repariert oder umgebaut werden. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Das Orchester trifft sich wöchentlich, um

zu proben. In der Anfangsphase steht der Entwurf und der Bau des Instrumentariums im Vordergrund, mit der Zeit werden aber die musikalischen Inhalte überwiegen. Der Referent Felix Hubert setzt zur Vermittlung der musikalischen Inhalte verschiedene Methoden ein, z.B. das Singen und Spielen von einfachen Melodien, dirigierte Summhöre, Rhythmusübungen und freie Improvisation. Auch Elemente aus der Theaterpädagogik werden angewandt. Das Repertoire kann sich von bekannten Pop-Liedern bis zu neuer Musik bewegen und berücksichtigt auch politische Songtexte von Brecht bis zu den Ärzten.

Gespielt wird, was Freude bringt und im Rahmen eines Laienprojektes realistisch durchführbar ist. Am Ende des Semesters findet ein kleines Konzert statt, von dem alle Teilnehmenden eine Ton- und Videoaufnahme erhalten.

Es werden keine musikalischen Vorkenntnisse vorausgesetzt, aber gerne begrüßt falls vorhanden.

■ Kurs 1231

Felix Hubert

ab Fr. 02.03.2018, 19:00 - 21:00 Uhr

in den Räumen der 2. Chance Saarland

e.V., Försterstraße 6 in 66111 Saarbrücken,

Eine Anmeldung ist erforderlich bei

Anja.Weibel@rvsbr.de, Fon 0681 506-4317,

gebührenfrei

Workshop / Projekttag(e) (in Kooperation mit dem Jugendamt des Regionalverbandes Saarbrücken)

➤ Ihr bestimmt die Themen – wir vermitteln das Know-How

Ihr wollt endlich mal verstehen was ein Hedgefonds ist und wie das an der Börse so läuft? Ihr wollt Kindern aus Flüchtlingsfamilien helfen, wisst aber nicht wie? Ihr hättet gerne mal den Durchblick mit Islam und Islamismus und Islamisierung? Ihr wollt euch darüber klar werden, wo es für euch im Leben lang gehen soll: Gute Work-Life-Balance oder Krumm machen für Karriere? Ganz egal welche Themen euch gerade beschäftigen – bei uns könnt ihr euren eigenen Workshop dazu gestalten. Wir unterstützen euch bei eurer Recherche und vermitteln Grundkenntnisse in Präsentationstechniken, Rhetorik und Moderation.

■ Kurs 1232

ab Mo. 19.02.2018

Workshopformate (Tages-, Zweitages- oder Wochenveranstaltung) und Termine können frei vereinbart werden. Workshops können vor Ort (Jugendzentren, Gemeindezentren etc.) durchgeführt werden. gebührenfrei

Museumsführung

➤ Geschichte erleben im Historischen Museum Saar - Führungen auf Arabisch

Die Geschichte des Saarlandes war von Umwälzungen geprägt. Drei Kriege und zwei Volksabstimmungen brachten Grenzverschiebungen, Vertreibung, Flucht und Auswanderung mit sich. Menschen, die ihre Heimat verlassen mussten und derzeit im Saarland leben, finden im Historischen Museum Saar einen Ort, an dem sie mit ihrer Geschichte an die des neuen Wohnortes anknüpfen können. Die einstündige Führung auf Arabisch wird von einem syrischen Mitarbeiter angeboten.

■ Kurs 1233

Adonis Alakrad

Öffentliche Führung (keine Gruppen): jeden ersten Samstag im Monat ab Sa. 03.03.2018, Führung und Eintritt für Einzelpersonen sind gebührenfrei.

Führungen für Einrichtungen / Organisationen / Gruppen nach Vereinbarung, Führung und Eintritt: EUR 30,00

Anfragen für Führungen in arabischer Sprache richten Sie bitte an alakrad.adonis@gmail.com.

Anfragen für Führungen in deutscher Sprache und Gruppenbuchungen richten Sie bitte an das Historische Museum Saar, Fon 0681 506-4501 oder per E-Mail an hms@hismus.de. Historisches Museum Saar, Schlossplatz, 66119 Saarbrücken



Natur und Umwelt | Philosophie und Theologie

Natur und Umwelt

Lichtbildervortrag

› Wilde Ostsee: Zug der Kraniche, Hirsche und Meer

8 Jahre lang, jeden Herbstunterwegs im Land der Kraniche. Die Vögel des Glücks werden sie genannt. Tausende dieser Vögel überfliegen jedes Frühjahr und jeden Herbst das Saarland.

Kranichrastplätze Europas, die Zugroute der Kraniche von Skandinavien nach Spanien und viele Infos zum Thema Kranichschutz sowie die Rothirschbrunft in Prerow, direkt am Meer, sowie der Gespensterwald bei Nienhagen werden in diesem Vortrag vermittelt.

Wilde Ostsee bis Windstärke 10, das Meer holt sich das Land zurück, die große Hirschbrunft direkt am Meer in den Dünen, ein Naturerlebnis im Gespensterwald direkt am Meer, fantastische Fotos von Kranichen, beim Einfliegen zum Schlafplatz bei Sonnenuntergang, das Auffliegen bei Sonnenaufgang in den Rastplätzen Vorpommersche Boddenlandschaft sowie Eindrücke vom Lac du Der in der Champagne, fotografiert von Bernd Konrad, Mitglied der Gesellschaft Deutscher Tierfotografen.

■ Kurs 1300

Bernd Konrad, Mitglied der Gesellschaft Deutscher Tierfotografen (GDT)

Mi. 14.03.2018, 19:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13/atelier K
EUR 3,00 (Abendkasse)

Lichtbildervortrag

› „Tänzer im Wind“ - eine Reise durch die faszinierende Welt der bunten Schmetterlinge

Der bekannte Schmetterlingsforscher, Autor und Fotograf Rainer Ulrich aus Eppelborn (Saarland) entführt die Zuschauer mit faszinierenden Fotos in die zauberhafte Welt der bunten Falter. Er zeigt die überraschende Vielfalt der Schmetterlinge, von denen es allein in Deutschland 3.600 verschiedene Arten gibt. Ulrich hat im bekanntesten deutschen Naturbuchverlag, dem KOSMOS-Verlag, das bundesweit viel beachtete Buch „Schmetterlinge – entdecken und verstehen“ geschrieben. Viele der phantastischen Fotos aus diesem Buch werden in dem Vortrag gezeigt. Als ein weiteres Highlight erzählt der Buchautor einige seiner amüsanten und kurzweiligen Erlebnisse (davon viele aus dem Saarland!), die das außergewöhnliche Buch einmalig und sehr persönlich machen. Einer der Höhepunkte des Vor-

trags sind sicherlich die Erlebnisse einer Trekkingtour durch Klein-Tibet im indischen Himalaya. Hier konnte Ulrich auf über 5.000 Metern Höhe die „Könige der Schmetterlinge“, die Apollofalter beobachten und fotografieren. Ulrich nimmt den Zuschauer mit farbenfrohen Bildern und überraschenden Einblicken mit in die phantastische Welt der schillernden Falter; er zeigt insbesondere auch ihre faszinierende Verwandlung über Raupe und Puppe zum bunten Schmetterling. Die eindrucksvollen Fotos erlauben unglaubliche Blicke in den Mikrokosmos der Falter. So bestechen die gerade einmal stecknadelkopfgroßen Schmetterlingseier durch eine überraschende Formenvielfalt, die im Großformat auf der Leinwand nie gesehene Einblicke bietet. Natürlich gibt Ulrich auch Insider-Tipps wie man Schmetterlinge, ja sogar ihre Raupen und Eier, in der freien Natur beobachten und dauerhaft in den Garten locken kann.

■ Kurs 1301

Rainer Ulrich

Do. 08.03.2018, 19:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 3,00 (Abendkasse)

Das Projekt ELTERNSCHULE

Erziehen und Lernen fördern

Eltern prägen ihre Kinder am meisten und tragen die Hauptverantwortung für deren Erziehung. Dies ist eine verantwortungsvolle und nicht immer einfache Aufgabe. Oft genug stehen die Eltern vor ungelösten Fragen und suchen Rat. Vor diesem Hintergrund haben sich im Saarland Weiterbildungseinrichtungen und Grundschulen zusammen getan. Sie bieten gemeinsam und in Abstimmung mit den Elternvertretungen der Schulen Veranstaltungen zu wichtigen Themen aus den Bereichen „Erziehung“ und „Lernen“ an. Auch die Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken beteiligt sich mit mehreren Grundschulen an dem Projekt.

Wir bieten Schulen, Kitas, deren Elternvertretungen und Fördervereinen organisatorische sowie finanzielle Unterstützung bei der Durchführung von Veranstaltungen an.

Information und Beratung:

Romano Marceddu, Fon 0681 506-4323 oder romano.marceddu@rvsbr.de

Philosophie und Theologie

Vorträge

› Zukunftsorientierungen in multireligiösen Gesellschaften

Mit den Anschlägen am 11. September 2001 begann ein neues Kapitel in der Auseinandersetzung insbesondere zwischen der islamischen Welt und dem Westen. Der sich anschließende Krieg gegen den Terror von islamistischer Seite hat nahezu den gesamten Nahen und Mittleren Osten destabilisiert und dazu geführt, dass Millionen von Flüchtlingen aus der Region flohen. Viele Menschen kamen auch nach Europa und Deutschland. Dabei treffen sie auch auf Ablehnung und sogar auf Hass und Gewalt. Mit weiteren Anschlägen von radikal-islamistischer Seite in Europa ist die Ablehnung des Islam hierzulande weiter gewachsen. Inzwischen sprechen Fachleute von einer Islamophobie, die nicht mehr zwischen Muslimen und Islamisten unterscheidet, sondern den Islam pauschal verurteilt. Dabei beziehen sich die Kritiker auch auf das kulturelle Erbe des „christlichen Abendlandes“, das es zu verteidigen gilt.

Für die Zukunft verheißen diese Entwicklungen nichts Gutes. Sollte der Krieg gegen den Terror und der Gegenterror von islamistischer Seite andauern, wird sich die Lage weiter verschlechtern. Doch was bedeutet das für die Zukunft und wie können wir gegensteuern? In seinem Vortrag befasst sich der Islam- und Politikwissenschaftler Jörgen Klußmann, der als Studienleiter für den Themenbereich Politik an der Evangelischen Akademie im Rheinland arbeitet, mit Ansätzen einer gewaltfreien Auseinandersetzung und Versöhnung zwischen den Religionen. Dabei greift er die politischen und historischen Entwicklungen auf und geht auf die jeweiligen Ängste und Vorurteile, insbesondere von christlicher, jüdischer und islamischer Seite ein.

■ Kurs 1501

Jörgen Klußmann

Do. 07.06.2018, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1
gebührenfrei

In Kooperation mit der Evangelischen Akademie im Saarland



Philosophie und Theologie

› Bahá'ú'lláh- der Gottesoffenbarer für dieses Zeitalter? Filmabend mit anschließendem Gespräch: „Licht für die Welt“

Die Auftaktveranstaltung, unter anderem mit Bild- und Filmmaterial, stellt die Bedeutung Bahá'ú'lláh's, dem Stifter der Bahá'í Religion, in den Fokus des Abends. Wer war er? Welche Botschaft verkündet er der Menschheit heutzutage? Wichtigster Grundsatz des Bahá'í Glaubens ist die ‚Einheit in Vielfalt‘: Die Einheit Gottes bedeutet, dass es nur einen Gott gibt und dass in Folge alle Religionen zu verschiedenen Zeitpunkten von ihm kamen, ebenso auch, dass alle Menschen von dem einen Gott kommen und somit gleichwertig sind und in Frieden nebeneinander leben sollten.

Anschließend gibt es für die Besucher Raum Fragen zu stellen.

„Die Erde ist nur ein Land und alle Menschen sind seine Bürger“

Bahá'ú'lláh

■ Kurs 1502A

Ferah Aksoy-Burkert / Anna Leschnik

Di. 27.02.2018, 19:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1

EUR 3,00 (Abendkasse)

› Einheit der Religionen - Fortschreitende Gottesoffenbarung - ein Paradigmenwechsel

Die Bahá'í glauben an eine fortschreitende Offenbarung des göttlichen Willens. Das, was die Menschheit als mehrere voneinander getrennte Religionen wahrnimmt, ist in der Bahá'í-Lehre als unterschiedlicher Ausdruck einer einzigen Religion benannt. Die jeweiligen Stifter der großen Weltreligionen sind Mittler und Sprachrohr des einen Gottes, Dessen Wesen für Seine Geschöpfe unerkannt bleibt. Mit diesem Ansatz vertreten die Bahai-Lehren eine interreligiöse Haltung.

■ Kurs 1502B

Shahnam Izadpanah

Di. 12.06.2018, 19:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1

EUR 3,00 (Abendkasse)

Reihe: Religionsgeschichte der Juden in Deutschland

Die Geschichte der Juden in Deutschland ist integraler Bestandteil der deutschen Geschichte. Juden haben im langen Prozess der Gestaltwerdung Deutschlands in wirtschaftlicher, kultureller und politischer Hinsicht eine bedeutende Rolle gespielt. Es ist daher eine sehr einseitige Darstellung, wenn Juden nur als Objekte und Opfer der deutschen Geschichte erscheinen, nicht aber als Träger einer eigenen Kultur und als Mitgestalter ihrer Umwelt in ihren Selbstzeugnissen wahrgenommen werden. Das Judentum gehört neben dem Christentum und dem Erbe Athens und Roms zu den Fundamenten europäischer und deutscher Kultur. Juden lebten seit der römischen Zeit in Mitteleuropa, sie sind also keine jüngst eingewanderte Minderheit, sondern Teil deutscher Geschichte seit ihrem Beginn.

› Teil 20: Vom Ghetto in die bürgerliche Gesellschaft

Zu den Ideen der Aufklärung gehörten auch die Menschenrechte, die allen Menschen ungeachtet ihrer Verschiedenheiten zukommen sollten. Die französischen Revolutionäre von 1789 waren der Überzeugung, dass die Vorurteile gegen die Juden verschwinden, wenn man sie aus den erniedrigenden Zuständen befreien und ihnen rechtliche und gesellschaftliche Gleichberechtigung einräumen würde. Mit den Toleranzedikten Joseph II. in Österreich und vor allem mit den napoleonischen Kriegen wurden diese Ideen in die Welt getragen. Mit dem preußischen Edikt von 1812 begann der Prozess der Emanzipation der Juden in Deutschland, die in den einzelnen Staaten bis 1878 mehr oder weniger weitgehend verwirklicht werden konnte. Sie war meist an den Erfolg und an die Rückschläge der demokratischen Bewegungen gebunden. Die Ghettos wurden aufgelöst. Die Juden, vor allem die reformfreudigen, begannen sich durch Akkulturation in die bürgerliche Gesellschaft zu integrieren. Doch der Preis, den die Aufklärung von den Juden forderte, war hoch: Das Judentum verlor seinen Status als eigenständige Nation und musste sich konfessionalisieren lassen. Und in den letzten Jahrzehnten des 19. Jahrhunderts verstärkten sich die emanzipationsfeindlichen Tendenzen im religiösen und politischen Bereich. Sie verdichteten sich zu antisemitischen Parteien und im völkisch-rassistischen Antisemitismus.

■ Kurs 1503

Prof. Herbert Jochum

Di. 17.04.2018, 19:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1

EUR 3,00 (Abendkasse)

› Teil 21: Das religiöse Leben der Juden im deutschen Kaiserreich

In der Auseinandersetzung mit der Aufklärung waren neue religiöse Richtungen entstanden, die das bisherige traditionelle Judentum weiter ausdifferenziert hatten. Nach einer ersten Periode heftigen Kampfes und Krisen kam es nach der deutschen Einigung zu einer gewissen Konsolidierung zwischen dem liberalen Reformjudentum, meist in den Städten, und dem weitgehend orthodox-traditionalistisch gebliebenen Landjudentum. Auch näherten sich beide Richtungen wieder einander an. In der Orthodoxie gab es Bemühungen, die Kluft zwischen Bewahrung der Tradition und moderner deutscher Kultur zu schließen. Dort, wo man in der Konfessionalisierung und der Übernahme moderner Kultur und Wissenschaft einen Ausverkauf des Judentums sah, kündigte man die Gemeinsamkeit mit den Reformjuden auf, und die radikalsten Orthodoxen verließen die Gemeinden und bildeten eigene sog. Austrittsgemeinden mit eigenen Synagogen und Institutionen. Das Aufkommen des politischen Zionismus gegen Ende des 19. Jahrhunderts veränderte wiederum die Frontlinien und brachte erneute Zwietracht und Kämpfe unter den religiösen Gruppierungen. Doch der aufkommende politische und rassistische Antisemitismus und die Überzeugung, in dieser Situation zu einer Koexistenz finden zu müssen, führte vielfach zur Zusammenarbeit in den verbliebenen Einheitsgemeinden.

■ Kurs 1504

Prof. Herbert Jochum

Di. 15.05.2018, 19:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1

EUR 3,00 (Abendkasse)

› Die Geschichte der Synagogengemeinde Saar von 1946 bis heute

Der Vortrag stellt die 72 jährige Geschichte der Saarbrücker Nachkriegsgemeinde vor, die 1946 von zurückgekehrten saarländischen Juden, welche in der Emigration überlebt hatten, gegründet wurde und die nach dem Zweiten Weltkrieg die einzige, für das ganze Saarland zuständige, jüdische Gemeinde geblieben ist.

■ Kurs 1505

Marcel Wainstock



Philosophie und Theologie

Di. 24.04.2018, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1
EUR 3,00 (Abendkasse)

➤ Jüdische Symbole: Menora und Davidstern

Die Menora, der siebenarmigen Leuchter, der im Stiftszelt und später im Tempel in Jerusalem brannte und der Davidstern, das nach König David benannte Hexagramm-Symbol, sind die zwei bekanntesten Symbole des Judentums. Der Vortrag erklärt ihren Ursprung, ihre Bedeutung und ihren Gebrauch in für Laien leicht verständlicher Weise.

■ Kurs 1506

Marcel Wainstock

Di. 10.04.2018, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1
EUR 3,00 (Abendkasse)

➤ Konfuzius und Jesus

500 Jahre vor Jesus lebte Konfuzius. Oft wird behauptet, Konfuzius habe keine Religion gestiftet, sondern nur die Menschen zum ethischen Verhalten aufgefordert. Hat Jesus - anders als Konfuzius - wirklich eine neue Religion gewollt? Obwohl die Kulturen kaum unterschiedlicher sein könnten, scheint es, dass beide eine gemeinsame Basis ihrer Botschaft haben. So wie die Kirche sich heute in vielen ihren Aussagen nicht auf Jesus berufen kann, kann dies auch der Neokonfuzianismus nicht. Die Bedeutung der Verkündigung beider soll im Vortrag erörtert und mit heutigen Grundwerten verglichen werden.

■ Kurs 1507

Prof. Dr. Dr. Gotthold Hasenhüttl

Di. 22.05.2018, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1
EUR 3,00 (Abendkasse)

➤ Jesus und Mohammed

600 Jahre vor Mohammed hat Jesus gelebt. Ist ihre historische Existenz bezeugt oder sind sie nur Projektionen menschlicher Vorstellungskraft? Ist das Gebet als Ausdruck des Glaubens bei Christen und Muslimen ähnlich oder unterscheidet sich die Bezugnahme auf Gott radikal? Glauben beide an denselben Gott oder liegen völlig andere Gottesvorstellungen den Lebenskonzepten zu Grunde? Ist die Feindseligkeit mit einem „Heiligen Krieg“ zu vereinbaren? Ist die Drohkulisse der Hölle beiden Religionen gemeinsam? Aus der Beantwortung dieser Fragen ergibt sich die Möglichkeit eines Dialogs. Die Problematik einer Verständigung soll im Vortrag verdeutlicht werden.

■ Kurs 1508

Prof. Dr. Dr. Gotthold Hasenhüttl

Di. 19.06.2018, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1
EUR 3,00 (Abendkasse)

➤ Wider die Mythen. Zu den Zäsuren der Papstgeschichte

Das Papsttum der katholischen Kirche kann angeblich auf eine zweitausendjährige Geschichte seit Petrus zurückblicken und gilt deswegen als eine Institution, die man nicht hinterfragen kann.

Historische Untersuchungen zeigen, dass dieser Eindruck täuscht: das Papsttum ist erst um das Jahr 400 in kleinen Anfängen entstanden, konnte dann aber – wenigstens in der westlichen Kirche – zunehmend an Bedeutung und Macht gewinnen, wobei sich klare Zäsuren erkennen lassen. Erst seit dem Ersten Vatikanischen Konzil 1869/70 wurden dem Papst eine umfassende Jurisdiktionsgewalt und sogar eine Unfehlbarkeit zugesprochen.

In der Veranstaltung sollen diese Phasen und Entwicklungen aufgezeigt und diskutiert werden.

■ Kurs 1509

Prof. Dr. Dr. Karl-Heinz Ohlig

Di. 20.02.2018, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1
EUR 3,00 (Abendkasse)

➤ Zur Integration muslimischer Flüchtlinge

Der weitaus größte Teil der nach Europa und Deutschland strömenden Flüchtlinge sind Muslime. Diejenigen, die auf Dauer hier bleiben und unsere Mitbürger werden wollen, müssen sich in die hiesigen Gesellschaften integrieren und sich auch die zentralen Wertvorstellungen aneignen. Daran führt kein Weg vorbei, wenn die Bildung von Parallelgesellschaften vermieden werden soll. Als Essentials für eine gelingende Integration werden zu Recht Sprachkurse und Veranstaltungen zur europäischen/deutschen Geschichte und Kultur genannt und angeboten. Es stellt sich aber immer mehr heraus, dass dies nicht genügt, weil bestimmte religiöse Vorstellungen aus dem Islam eine wirkliche Integration erschweren. Das Thema islamische Religion aber wird weitgehend aus den Integrationsbemühungen ausgeblendet. Dies kann sich als folgenschwerer Fehler erweisen. Wenn es auch sicher nicht einfach ist, muss mit den Flüchtlingen auch über Aspekte ihrer Religion diskutiert werden.

In der Veranstaltung sollen die beste-

henden Probleme aufgezeigt, und es soll über Lösungsmöglichkeiten nachgedacht werden.

■ Kurs 1510

Prof. Dr. Karl-Heinz Ohlig

Di. 06.03.2018, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1
EUR 3,00 (Abendkasse)

➤ Der Heilige Jakobus d. Ä. und der Jakobsweg

Jakobus der Ältere ist eine Person des Neuen Testaments und gehört als einer der 12 Apostel zum engen Personenkreis um Jesus. Der Vortrag beschäftigt sich auf der einen Seite mit den verschiedenen Legenden über Jakobus. Auf der anderen Seite soll insbesondere auf seine Person in Bezug auf den Jakobuskult in Santiago de Compostela und den Jakobsweg eingegangen werden. Zum Abschluss werden die Nord- und Südroute des saarländischen Teils dieses Pilgerwegs ab Hornbach beleuchtet.

■ Kurs 1511

Dr. Kristina Betz

Di. 05.06.2018, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1
EUR 3,00 (Abendkasse)

Kursangebot

Abendkurs

➤ Philosophie und moderne Physik

Der Kosmologe und theoretische Physiker Lawrence Krauss brachte im Jahr 2014 den Unmut vieler seiner Kollegen auf den Punkt: „Als Physiker haben ich und die meisten der Kollegen ... festgestellt, dass philosophische Spekulationen über Physik und den Charakter der Wissenschaft nicht besonders hilfreich sind – und wenig oder keinen Einfluss auf die Fortschritte in meinem Fachgebiet hatten.“ Und Stephen Hawking war noch deutlicher: „Die Philosophie ist tot... Jetzt sind es die Naturwissenschaftler, die mit ihren Entdeckungen die Suche nach Erkenntnis voranbringen.“ Ist die gute alte Naturphilosophie wirklich endgültig obsolet geworden, ist die philosophische Beschäftigung mit Themen wie Raum und Zeit, Teil und Ganzes, Materie und Kosmos entweder überflüssig oder sinnlos? Oder gibt es Fragen, die die Physik mit den ihr zur Verfügung stehenden Mitteln nur begrenzt oder gar nicht beantworten kann? Darüber soll gesprochen und diskutiert werden.

■ Kurs 1513

Heiner Zietz

Mo. 18:00 - 19:30 Uhr



Philosophie und Theologie | Akademie für Ältere

ab 19.02.2018, 14 Termine
Altes Rathaus, Raum 23
28 UST, EUR 55,00

Abendkurs

› „Das Ende der Kunst“

Wieso das „Ende der Kunst“? Sie wird doch weiterhin praktiziert und in Galerien und Museen auf der ganzen Welt ausgestellt. Die moderne und Gegenwartskunst aber stellt sich – wie auch die Philosophie seit jeher – immer wieder selbst in Frage: Was macht eigentlich Kunstwerke im Gegensatz zu gewöhnlichen Gegenständen oder Handlungen aus? In der Tat fragen sich manche Galerie- und Museumsbesucher vor dem einen oder anderen Exponat: „Interessant – aber ist das Kunst?“ Dem Laien mag es mittlerweile so scheinen, als sei das Motto „Mach-was-du-willst!“ zum einzigen Prinzip der Kunst erklärt worden. Löst sich denn die Kunst auf, wenn keine eindeutige Abgrenzung zwischen Kunstobjekten und Alltagsgegenständen mehr möglich ist? Gibt es heutzutage noch so etwas wie „Fortschritt“ in der Kunst? Kann Kunst immer noch einen Anspruch auf Wahrheit erheben oder ist alles Künstlerische nur Geschmacksache?

Dieser Kurs bietet einen Überblick über verschiedene philosophische Gedanken zu diesem Themenkomplex im kunstgeschichtlichen Kontext. Kürzere Texte von Philosophen werden verteilt sowie eine Auswahl von Kunstwerken besprochen.

■ Kurs 1514

Dr. Theodore Talbot

Do. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 22.02.2018, 5 Termine
vhs-Zentrum, Saal 1
16 UST, EUR 30,00

Die Saarbrücker Akademie für Ältere

Wer kann Mitglied werden?

Alle, die Interesse an unserem Programm haben und mindestens 55 Jahre alt sind.

Semestergebühr: EUR 30,00

Für An- und Abmeldungen sind die im derzeit gültigen vhs-Programm abgedruckten Bedingungen verbindlich.

Wie können Sie sich anmelden?

persönlich

beim zentralen Service im Alten Rathaus am Schlossplatz in Saarbrücken, Zimmer 1

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 08:30 bis 16:00 Uhr
Die Kursgebühren können Sie dort bar oder mit EC-Karte (bis 15:30 Uhr) bezahlen.

per Post

Postanschrift: vhs Regionalverband Saarbrücken, Altes Rathaus am Schlossplatz, 66119 Saarbrücken

per Fax mit dem Faxvordruck aus dem vhs-Hauptprogramm (nur bei Barzahlung, Zahlung mit EC-Karte oder Überweisung. Die Zahlung der Kursgebühren muss innerhalb einer Woche nach der Anmeldung erfolgen.)

Folgende Faxnummern stehen Ihnen zur Verfügung:
0681 506-4399 und 0681 506-4390

Bitte erst anmelden, dann zahlen.

Unsere Bankverbindung:

Sparkasse Saarbrücken
IBAN: DE08 5905 0101 0000 0006 53

Zahlung der Kursgebühren per Lastschriftverfahren

Das SEPA-Lastschriftmandat können Sie auf unserer Internetseite www.vhs-saarbruecken.de herunterladen und uns mit Ihrer Originalunterschrift mit der Post zuschicken (weder per Fax noch per Mail) oder in unserem zentralen Service abholen und erteilen.

Liegt bereits ein SEPA-Mandat aus früheren Anmeldungen vor, muss ein neues Mandat nur bei Änderung der Bankverbindung oder bei sonstigen Änderungen in Papierform mit Ihrer Originalunterschrift abgegeben werden.

Vorankündigung/Prenotification

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

Kennnummer für die Semestergebühr: 1600

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

Semesterbeginn: Montag, 19.02.2018

Ansprechpartnerinnen:

Romano Marceddu
Fon 0681 506-4323
romano.marceddu@rvsbr.de

Martina Müller
Fon 0681 506-4318
martina.mueller@rvsbr.de

Einzelveranstaltungen und Projekte

Ausstellung

› „Bildfolge - Reihen und Serien“ - Ausstellung der Fotogruppe

Vorgänge, Dinge und Impressionen in mehr als einem Bild darzustellen – das ist die Aufgabe im aktuellen Projekt der Fotogruppe. Die Mitglieder der Gruppe stellen sich dieser Aufgabe in ganz unterschiedlicher Weise. Bilder werden zu Serien kombiniert, die sowohl zeitlich also auch inhaltlich aufeinander Bezug nehmen. Dadurch ergeben sich Bildaussagen, die mehr als die Summe der Einzelteile sind. Das jeweils Dargestellte erhält in diesen Bildfolgen ein wirkliches Gesicht. Die Ergebnisse sind verspielt, abstrakt, gegenständlich, vielleicht auch einmal unverständlich, doch wird dabei das Charakteristische betont und verdeutlicht.

■ Kurs 1600A

Dr. Manuel Kling

Dauer: 08.03. - 07.04.2018
Ausstellungseröffnung: Do. 08.03.2018, 17:00 Uhr
Altes Rathaus, Foyer (1. Etage)
gebührenfrei

Vormittagskurs

› Von der Aufnahme zur Bildausgabe für Druck und Web!

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger, Fortgeschrittene und wahre Amateure, die engagiert mitmachen wollen.

Die Fotogruppe der Saarbrücker Akademie für Ältere unter der Leitung von Dr. Manuel Kling hat bereits mehrere Ausstellungen erarbeitet und öffentlich präsentiert. Ausgangspunkt sind jeweils bestimmte Inhalte (z. B. „Wald - ein Ökosystem am Beispiel von SaarForst“, „Heimat - Menschen an der Saar“, „EUROPA“ anlässlich des Europäischen Jahres des Aktiven Alters und der Solidarität zwischen den Generationen, und viele mehr), aber auch abstrakte Themen (z.B.: „Landschaft“, „Fotocollagen - Geheissnis - Über den Augenblick hinaus“, „Licht und Schatten in SW“), die unter Anleitung des Dozenten mit unterschiedlichen fotografischen Mitteln umgesetzt werden.

Im Vordergrund stehen die Projektarbeit und der Austausch in der Gruppe. Das Erlernen der Fototechnik, vornehmlich die Grundlagen der Digitalfotografie, Funkti-



Akademie für Ältere

onsweise der Fotokamera, Verständnis für die Zusammenhänge von Licht und Belichtung und die Verwendung einer Software zur Bearbeitung und Verwaltung von Digitalfotos, geschieht während der Realisierung der Idee. Dabei kommen Techniken wie z. B. die digitale Fotocollage oder das Bearbeiten realer Farbhelligkeitswerte bis hin zu unbunten Grauwertabstufungen zum Einsatz.

■ Kurs 1601

Dr. Manuel Kling

Do. 10:30 - 12:00 Uhr
ab 22.02.2018, 14 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
28 UST, EUR 27,50
max. 12 TeilnehmerInnen

Vormittagskurs

➤ Projekt: „Autobiografische Texte“

Während des Kurses werden wir uns unter literarischem Gesichtspunkt mit einigen ausgewählten (Auto-)Biografien beschäftigen, um die Vielfalt des Genres zu erkunden. Wir werden behutsam Methoden zur Rekonstruktion des individuellen Lebenslaufes und der Familiengeschichte anwenden, wie sie in der Familientherapie üblich sind. Schließlich werden wir erarbeiten, wie man autobiografische Texte plastisch und für andere interessant gestaltet. Besondere Bedeutung wird dem Austausch unter den Teilnehmern zukommen. Er soll zum spielerischen Ausprobieren ermuntern, Schreibhemmungen abbauen und Vergleichsmöglichkeiten bieten.

■ Kurs 1602

Uschi Schmidt-Lenhard

Do. 09:00 - 10:30 Uhr
ab 22.02.2018, 8 Termine nach Absprache
Altes Rathaus, Raum 6
16 UST, EUR 20,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Vormittagskurs

➤ Gesprächskreis zum aktuellen Zeitgeschehen

Wir werden täglich mit einer Fülle von Nachrichten konfrontiert. Zunehmend ist es schwer, den Überblick zu bewahren, die komplexen Zusammenhänge zu sehen und sich eine fundierte Meinung zu bilden.

In diesem Gesprächskreis wollen wir uns mit dem aktuellen Zeitgeschehen auseinandersetzen, Hintergründe beleuchten und im fairen Meinungsaustausch den eigenen Standpunkt finden, festigen oder

ändern.

■ Kurs 1602A

Elke Loebens

Di. 10:30 - 12:00 Uhr
ab 20.02.2018, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 02
28 UST, EUR 35,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Vortrag

➤ Ehrenamt? Tut gut!

Es gibt viele wichtige und wertvolle Aktivitäten, die ohne die Unterstützung Ehrenamtlicher nicht durchführbar wären. Wir wollen den Fragen nachgehen: Was bringt mir das? Wie geht das? Wer kann das?

In Zusammenarbeit mit der Ehrenamtsbörse Regionalverband Saarbrücken
Anmeldung ist nicht erforderlich.

■ Kurs 1603

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

Mo. 19.02.2018, 14:00-15:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 16
2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ Vorsorgevollmacht und Betreuung

Informationsveranstaltung der Betreuungsbehörde des Regionalverbandes zu den Themen Vorsorgevollmacht und Betreuungsrecht

Was bedeutet rechtliche Betreuung, und wem hilft sie? Wie kann ich selbst bestimmen; wer für mich entscheiden soll, wenn ich es selbst nicht mehr kann? In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Regionalverband Saarbrücken

■ Kurs 1604

Jürgen Ruth, Mitarbeiter der Betreuungsbehörde des Regionalverbandes Saarbrücken

Mo. 26.02.2018, 14:00-15:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13/atelier K
2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ Unabhängig im Alter - Lebensqualität erhalten

Es zählt nicht, wie alt du bist, sondern wie du alt bist.

Aus China

Aufgrund der demografischen Entwicklung in Deutschland wird die Zahl älterer Menschen, die von Substanzmissbrauch bzw. -abhängigkeit betroffen sind, weiter zunehmen. Dies betrifft vor

allem die Substanzen Alkohol und Medikamente. Der Caritasverband für Saarbrücken und Umgebung e.V. hat sich mit dieser Problematik auseinander gesetzt und bietet dazu eine Informationsveranstaltung an.

Der Vortrag wird mithilfe einer PowerPoint-Präsentation über Ursachen und Formen von Substanzmissbrauch und -abhängigkeit bei älteren Menschen informieren und über die vielfältigen Hilfemöglichkeiten aufklären. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und zu diskutieren.

Eingeladen sind alle Menschen, die ihr Wissen über Gesundheit im Alter erweitern wollen, sowie Angehörige von Betroffenen, Bezugspersonen (Nachbarn, PflegerInnen usw.) und alle Interessierten.

■ Kurs 1605

Dipl.-Psych. Birgit Altmeyer, Leiterin d. Suchtberatungsstelle d. Caritasverbandes

Mo. 11.06.2018, 14:00 - 15:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 6
2 UST, gebührenfrei

Gedächtnstraining

Vormittagskurs

➤ KREATIV und AKTIV in JEDEM ALTER Aufweckübungen - GEDÄCHTNIS-TRAINING - Körperwahrnehmung - Entspannungs- und Fantasiereisen

Mit einem abwechslungsreichen Übungsangebot trainieren Sie spielerisch Leistungsfähigkeit, fördern Kreativität und erfahren Entspannungsübungen für Körper, Geist und Seele.

Ein ganzheitliches Programm zur Stärkung und zur Steigerung der Lebensfreude.

Ohne große Anstrengung gelingen die Übungen und sind leicht durchzuführen.

■ Kurs 1611

Ingrid Niegel

Fr. 10:30 - 12:00 Uhr
ab 23.02.2018, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 02
28 UST, EUR 27,50
max. 10 TeilnehmerInnen

Nachmittagskurs

➤ Gedächtnstraining (NeueinsteigerInnen und Fortgeschrittene)

Kursinhalt: siehe Kurs 1611

■ Kurs 1612

Ingrid Niegel

Di. 14:00 - 15:30 Uhr



Akademie für Ältere

ab 20.02.2018, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 02
28 UST, EUR 27,50
max. 10 TeilnehmerInnen

Vormittagskurs

➤ Gedächtnistraining Neuer Schwung für die grauen Zellen

Mit vielseitigen Übungen für Körper und Geist schulen Sie Wahrnehmung und Konzentration und können auf spielerische Weise Ihre Merkfähigkeit und geistige Beweglichkeit verbessern. Darüber hinaus lernen Sie Merkhilfen kennen, die sich einfach im Alltag anwenden lassen. Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, ohne Leistungsdruck in der Gruppe neuen Schwung in die grauen Zellen zu bringen und damit Ihr Wohlbefinden zu steigern. Der Kurs ist sowohl für NeueinsteigerInnen als auch für Geübte geeignet.

■ Kurs 1613

Martina Herrmann

Mo. 10:30 - 12:00 Uhr
ab 19.02.2018, 14 Termine
Altes Rathaus, Raum 8
28 UST, EUR 27,50
max. 10 TeilnehmerInnen

Englisch

Vormittagskurs

➤ English Refresher (2)

Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die auf fortgeschrittenem Niveau ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten (Stufe B1-B2).

Buch: New Headway Intermediate (New Fourth Edition)

■ Kurs 1620

Suzanne Bachmann-Mosley

Fr. 10:30 - 12:00 Uhr
ab 23.02.2018, 14 Termine
Altes Rathaus, Raum 11
28 UST, EUR 32,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Vormittagskurs

➤ English Conversation

Wir führen themenbezogene Gespräche und befassen uns mit mittelschweren Texten. Bei Bedarf wird die Grammatik aufgefrischt. (Stufe B1-B2)

■ Kurs 1621

Suzanne Bachmann-Mosley

Do. 09:00 - 10:30 Uhr
ab 22.02.2018, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 02
28 UST, EUR 32,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Vormittagskurs

➤ English Refresher (1.1)

Anhand leichter Texte, Grammatik, Hörverständnisübungen, Partner- und Gruppenarbeit werden die Grundkenntnisse wiederholt und vertieft.

Buch: Intermediate New fourth Edition

■ Kurs 1622

Suzanne Bachmann-Mosley

Do. 10:30 - 12:00 Uhr
ab 22.02.2018, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 02
28 UST, EUR 32,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Vormittagskurs

➤ English Auffrischungs- und leichter Konversationskurs - Stufe A 2/B 1

Sehr leichter Konversations- und Auffrischkurs. Es werden die Grundkenntnisse und Sprachfähigkeiten in alltäglichen Situationen geübt und vertieft, Neues wird dazugelernt.

Buch: NEXT A 2/2, Student's Book, aktualisierte Ausgabe mit 2 Audio CDs und Companion,
Hueber Verlag 202933-2

■ Kurs 1622A

Suzanne Bachmann-Mosley

Mo. 09:00 - 10:30 Uhr
ab 19.02.2018, 14 Termine
Altes Rathaus, Raum 11
28 UST, EUR 29,50
max. 12 TeilnehmerInnen

Vormittagskurs

➤ English Refresher (1.2)

Was auch immer Sie dazu motiviert, Ihre Englisch-Sprachkenntnisse zu erweitern und zu vertiefen - es ist lobenswert! Dieser Kurs bietet einen unterhaltsamen Unterricht in entspannter Atmosphäre. Abwechslungsreiche Themen bieten vielfältige Sprechchancen. Das freie Sprechen wird gefördert und der aktive Umgang mit grammatischen Regeln geübt. See you! Gute Englischkenntnisse sind erforderlich. Lehrwerk: New Headway Intermediate (New Fourth Edition)

■ Kurs 1626

Suzanne Bachmann-Mosley

Di. 10:30 - 12:00 Uhr
ab 20.02.2018, 14 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
28 UST, EUR 32,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Nachmittagskurs

➤ English Anfängerkurs A1.1

In diesem Kurs lernen Sie die Grundregeln

der englischen Grammatik und einfache Mittel zur Verständigung. Bei Partner- und Gruppengesprächen zwischen den Teilnehmern können Sie das Erlernte anwenden und verbessern. Wir beschäftigen uns mit vielen Situationen, denen Sie im Alltag und bei Reisen in den englischsprachigen Raum begegnen. Zur Verbesserung der Aussprache und des Wortschatzes lesen wir kleine Texte und Dialoge.

Lehrbuch: Fairway A1

■ Kurs 1628

Angie Fries

Mi. 15:30 - 17:00 Uhr
ab 21.02.2018, 14 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
28 UST, EUR 32,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Vormittagskurs

➤ English für Fortgeschrittene

In diesem Kurs können alle, die Ihre Englischkenntnisse auffrischen oder vertiefen wollen, die wichtigsten sprachlichen Inhalte der Stufe A2 wiederholen und anwenden. Wir beschäftigen uns mit zahlreichen Situationen auf Reisen und im Alltag. Das Sprechen, der freie Ausdruck stehen im Vordergrund. Zusätzlich werden wir ein kleines interessantes Büchlein auf Englisch lesen, was Ihnen die Möglichkeit gibt, Ihre Aussprache zu verbessern und Ihren Wortschatz zu erweitern.

Lehrbuch: Network Now B 1.1

■ Kurs 1628A

Angie Fries

Do. 10:45 - 12:15 Uhr
ab 22.02.2018, 14 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
28 UST, EUR 32,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Nachmittagskurs

➤ English Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Lerner mit geringen Vorkenntnissen. Er ist die Fortsetzung des Anfängerkurses aus dem letzten Semester. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. Unser Lehrbuch bietet viel Gelegenheit Ihre Kenntnisse in Partner- und Gruppenarbeit anzuwenden und zu erweitern. Regelmäßige Hausaufgaben festigen das Erlernte. Wir lesen kleine Texte und Dialoge, was Ihnen hilft, Ihre Aussprache und Ihren Wortschatz zu verbessern.

Lehrbuch: Fairway A1

■ Kurs 1629

Angie Fries

Mi. 14:00 - 15:30 Uhr
ab 21.02.2018, 14 Termine



Akademie für Ältere

Altes Rathaus, Raum 11
28 UST, EUR 32,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Französisch

Vormittagskurs

> Französisch Konversation B1

Gespräche und Texte, bei Bedarf wird die Grammatik aufgefrischt.

■ Kurs 1634

Marie-Claude Dumas

Mo. 10:30 - 12:00 Uhr
ab 19.02.2018, 14 Termine
Altes Rathaus, Raum 11
28 UST, EUR 32,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Vormittagskurs

> Französisch Konversation III

“Lecture de la presse”: la société française d’aujourd’hui (anspruchsvoll)

■ Kurs 1637

Simone Monnet

Mi. 10:30 - 12:00 Uhr
ab 21.02.2018, 14 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
28 UST, EUR 32,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Nachmittagskurs

> Französisch für den Alltag

Konversation, Auffrischung von Grammatik und Wortschatz, Texte aus Tageszeitungen und Zeitschriften, Literatur, Materialien zur Landeskunde

■ Kurs 1638

Martina Herrmann

Mo. 14:00 - 15:30 Uhr
ab 19.02.2018, 14 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
28 UST, EUR 32,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Vormittagskurs

> Französisch Fortgeschrittene

Konversation, Grammatik- und Wortschatzübungen, Literatur, Materialien zur Landeskunde, Texte aus Tageszeitungen und Zeitschriften

■ Kurs 1638A

Martina Herrmann

Mo. 09:00 - 10:30 Uhr
ab 19.02.2018, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 02
28 UST, EUR 32,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Nachmittagskurs

> Französisch leichte Konversation und Grammatik

Lehrbuch (wird zu Kursbeginn bekanntgegeben) in Verbindung mit Dialogen in Alltagssituationen

■ Kurs 1638C

Martina Herrmann

Mo. 15:30 - 17:00 Uhr
ab 19.02.2018, 14 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
28 UST, EUR 32,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Spanisch

Nachmittagskurs

> Spanisch Konversation

Lektüre von Texten aus der Zeitschrift ECOS plus und Sprachtraining

■ Kurs 1639A

Elpidia Calderon-Bolanos

Do. 14:00 - 15:30 Uhr
ab 22.02.2018, 14 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
28 UST, EUR 32,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Kreativität

Nachmittagskurs

> Bildhauerisches Gestalten in Speckstein und Yton

Die Teilnehmer/innen fertigen Skulpturen eigener Wahl in Speckstein oder Yton an. Yton ist ein Kunststein aus dem Bauwesen und ist leicht zu bearbeiten. Speckstein ist ebenfalls ein leicht zu bearbeitender Stein, der sich angenehm anfühlt und sich durch Vielfarbigkeit auszeichnet.

Der Arbeitsprozess wird individuell betreut.

Werkzeug- und Materialkosten fallen an.

Vorbesprechung: Mo., 19.02.2018, 18.30 Uhr

■ Kurs 1641

Anja Fuchsgruber, Bildhauerin

Fr. 14:30 - 17:30 Uhr
ab 23.02.2018, 10 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
40 UST, EUR 42,00
max. 8 TeilnehmerInnen

Nachmittagskurs

> Malen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Sie lernen den Umgang mit Techniken

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

Alle Teilnehmenden werden zur individuellen Weiterentwicklung angeregt und gefördert.

Vorbesprechung für die Kurse 1642 und 1646: Mi., 21.02.2018, 14:00 - 14.45 Uhr

■ Kurs 1642

Anne Haring, Meisterschülerin bei Prof.

Karl Bobek, Kunstakademie Düsseldorf

Mi. 14:00 - 16:15 Uhr

ab 28.02.2018, 11 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

34 UST, EUR 34,00

max. 10 TeilnehmerInnen

■ Kurs 1646

Anne Haring, Meisterschülerin bei Prof.

Karl Bobek, Kunstakademie Düsseldorf

Do. 14:00 - 16:15 Uhr

ab 01.03.2018, 11 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

33 UST, EUR 34,00

max. 11 TeilnehmerInnen

Nachmittagskurs

> Farbe - Malerei (AnfängerInnen und Fortgeschrittene)

Farbigkeit und Licht bestimmen die Malerei. In verschiedenen Übungen lernen die Teilnehmenden das Farbmischen und die Vielfalt der Farbe kennen. Auf diese Weise werden ihnen neue Möglichkeiten für die Darstellung ihrer Motive vermittelt.

Vorbesprechung: Mi., 21.02.2018, 15.00 Uhr

■ Kurs 1647

Klaus R. Ecke

Di. 14:00 - 16:15 Uhr

ab 27.02.2018, 12 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

30 UST, EUR 37,00

max. 10 TeilnehmerInnen

Bewegung und Entspannung

Vormittagskurs

> Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Möchten Sie lernen, auf angenehme und effektive Weise Ihren Rücken zu stärken? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender



Akademie für Ältere

Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen den Rücken strapazierenden Alltag.

Ziel des Kurses ist die Vorbeugung von Rückenbeschwerden, nicht deren Therapie.

■ **Kurs 1652**

Ruth Eichenauer

Mo. 10:45 - 12:15 Uhr
ab 26.02.2018, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01
28 UST, EUR 28,00
max. 14 TeilnehmerInnen

■ **Kurs 1652A**

Ruth Eichenauer

Mo. 09:00 - 10:30 Uhr
ab 26.02.2018, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01
28 UST, EUR 28,00
max. 14 TeilnehmerInnen

Vormittagskurs

➤ **Qi Gong und Tai Chi**

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

■ **Kurs 1653**

Margareta Mathieu, Tai Chi-Lehrerin

Di. 09:15 - 10:45 Uhr
ab 20.02.2018, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01
28 UST, EUR 28,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Vormittagskurs

➤ **Gymnastik in Balance für AnfängerInnen und Geübte**

In diesem Kurs werden die Übungen teilweise auf sog. Balance Pads durchgeführt. Das sind kleine instabile Matten (Kissen), auf denen es anfangs schwerfällt, die Balance zu halten. Mit zunehmender Übung jedoch gelingt dies immer besser: Sie trainieren Gleichgewicht, Koordination, Reaktion und tragen damit auch zur Sturzprophylaxe bei. Bitte Socken mitbringen.

■ **Kurs 1655**

Christina Scholl

Mi. 10:30 - 12:00 Uhr
ab 21.02.2018, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01
28 UST, EUR 28,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Nachmittagskurs

➤ **Beweglich sein ein Leben lang - Feldenkrais**

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

■ **Kurs 1658**

Sabine Merz, Ärztin, Feldenkrais-Lehrerin

Di. 14:00 - 15:30 Uhr
ab 20.02.2018, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01
28 UST, EUR 45,00
max. 14 TeilnehmerInnen

■ **Kurs 1658A**

Sabine Merz, Ärztin, Feldenkrais-Lehrerin

Mo. 14:00 - 15:30 Uhr
ab 19.02.2018, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01
28 UST, EUR 45,00
max. 14 TeilnehmerInnen

Nachmittagskurs

➤ **Yoga - für sich selbst und die eigene Gesundheit aktiv sein (für NeueinsteigerInnen und Geübte)**

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

■ **Kurs 1659**

Brigitte Neises

Do. 14:00 - 15:30 Uhr
ab 22.02.2018, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01
28 UST, EUR 28,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Kunstgeschichte

Vormittagskurs

➤ **Architektur der Gegenwart**

Nachdem im letzten Semester der Museumsbau eine besondere Rolle gespielt hat - anlässlich der Eröffnung der erweiterten Modernen Galerie des Saarlandmuseums - nimmt der Kurs im Sommer grundlegende Tendenzen aktueller Baukunst unter die Lupe.

Wie wird heute anspruchsvoll gebaut, in unserer Region, in Berlin oder in China? Inwiefern unterscheiden sich die Herausforderungen an heutige Architektur von der vor 50 oder 25 Jahren? Welche Rolle spielt die Technik oder das Material? Und welche Ideen lassen sich an der Gegenwart ablesen für eine Architektur von morgen?

■ **Kurs 1678**

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Mi. 10:45 - 12:15 Uhr
ab 21.02.2018, 14 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
28 UST, EUR 28,00
max. 17 TeilnehmerInnen

➤ **Vortragsreihe: Kunst des 21. Jahrhunderts**

Im Nachgang zur Wiedereröffnung der Modernen Galerie des Saarlandmuseums steht die Vortragsreihe dieses Semesters im Zeichen der aktuellen Kunst. Neben den in den Texten erwähnten wichtigen internationalen Positionen sollen auch saarländische Künstlerinnen und Künstler der Gegenwart gezeigt werden.

Do. 22.02.2018

Konkrete und informelle Kunst

Die Konkrete Kunst bildet nicht mehr ab: Linie, Fläche, Form, Farbe, Rhythmus, Licht, Stabilität, Material werden zum Ausdruck des menschlichen Denkens.

Einen weiteren Bereich des Ungegenständlichen stellt die informelle Kunst dar, in der es um Fragen der Darstellung von Emotionen im Kunstwerk geht. Betrachtet werden u.a. Arbeiten von Günther Förg, Imi Knoebel, Gerhard Richter, Rosemarie Trockel, Karl-Otto Götz, Arnulf Rainer, Helen Frankenthaler, Frank Stella, Cy Twombly, Pat Steir, Lawrence Weiner, Sigurd Rompza, Jo Enzweiler, Dirk Rausch.

Do. 08.03.2018

Figurative Kunst

In Deutschland hat die figurative Malerei nach dem Postexpressionismus und den „Neuen Wilden“ durch die „Neue Leipziger Schule“ zu Beginn des 21. Jahrhunderts eine große Bedeutung. Auch international



Akademie für Ältere | Inklusionsangebote

arbeiten viele bedeutende Künstlerinnen und Künstler figurativ. Betrachtet werden Arbeiten u.a. von Neo Rauch, Daniel Richter, Georg Baselitz, Anselm Kiefer, Maria Lassnig, Jonathan Meese, David Hockney, Peter Doig, Jasper Johns, Leon Gollub, Gabriele Langendorf.

Do. 22.03.2018

Installation und Objektkunst

Kaum ein Bereich ist vielfältiger geworden wie die künstlerische Gestaltung im dreidimensionalen Bereich. Neben der reinen Plastik hat die Gestaltung von geschlossenen oder offenen Räumen bis ganzen Landschaftsabschnitten eine große Aktualität. Betrachtet werden Arbeiten u.a. von Dan Graham, Olafur Eliasson, Christo, Richard Long, Maurizio Catellan, Erwin Wurm, Giuseppe Penone, Jannis Kounellis, Ansh Kapoor, Ilya Kabakov, Richard Serra, Anthony Gormley, Bruce Nauman, Ai Weiwei, Damien Hirst, Mona Hatoum, Valie Export, Sung-Hyung Cho, Leslie Huppert, Stoll & Wachall.

Do. 12.04.2018

Fotografie und Medienkunst

Die deutschen Fotografen der Gegenwartskunst gehören international zu den begehrtesten Künstlern. Im Bereich der Videokunst sind sehr vielfältige Positionen entstanden, die sich mit der Situation des Menschen und der modernen Gesellschaft auseinandersetzen. Betrachtet werden u.a. Arbeiten von Pipilotti Rist, Bill Viola, Mathew Barney, Marcel Odenbach, William Kentridge, Sue de Beer, Andreas Gursky, Thomas Ruff, Thomas Struth, Wolfgang Tillmans, Cindy Sherman, John Baldessari, Francis Alÿs, Rodney Graham, Ingeborg Knigge, Eric Lanz.

Do. 26.04.2018

Besuch der Modernen Galerie (zu zahlen ist der Gruppeneintritt)

Die Moderne Galerie des Saarlandmuseums erhielt im vergangenen Jahr einen Erweiterungsbau, der die Ausstellungsfläche des Museums um die Hälfte vergrößert. Dort soll vor allem Gegenwartskunst präsentiert werden. Sie wird das inhaltliche Thema des Besuchs sein.

■ Kurs 1679

Wolfgang Birk, Museumspädagoge

Do. 16:00 - 18:00 Uhr

ab 22.02.2018, 5 Termine

vhs-Zentrum, Saal 1

10 UST, EUR 30,00

Literatur

Vormittagskurs

› Literaturkreis

Sie lesen gern? Sie möchten sich gerne mit anderen Literaturbegeisterten austauschen?

Dann sind Sie in diesem Kurs willkommen. Es geht nicht darum, Literatur wie im Schulunterricht zu zerpfücken. Vielmehr soll im anregenden Gespräch und Austausch, auch im gemeinsamen Lesen unser Leseerlebnis vertieft werden.

Die zu lesende Literatur wird gemeinsam ausgewählt. Vorschläge der TeilnehmerInnen sind ausdrücklich erwünscht.

■ Kurs 1681

Elke Loebens

Do. 10:45 - 12:15 Uhr

ab 22.02.2018, 8 Termine nach Absprache

Altes Rathaus, Raum 8

16 UST, EUR 20,00

max. 12 TeilnehmerInnen

Philosophie

Vormittagskurs

› "Philosophie für alle" - Wege zum philosophischen Denken

Ziel des Unterrichts ist es, das erworbene Wissen zur Sinnerfüllung des Lebens nutzbar zu machen.

■ Kurs 1689

Dr. Franz Biet

Fr. 10:30 - 12:00 Uhr

ab 23.02.2018, 14 Termine

Altes Rathaus, Raum 15

28 UST, EUR 27,50

max. 16 TeilnehmerInnen

EDV und Internet

Einzelveranstaltung

› Informationsveranstaltung zu den Kursen „EDV und Internet“

■ Kurs 4300

Erich Keßler

Mo. 14:00-15:30 Uhr, 05.02.2018

Altes Rathaus, Raum 16

gebührenfrei

max. 28 TeilnehmerInnen

Alle EDV- und Internetkurse im Rahmen der Akademie für Ältere finden Sie ab Seite 129 und in der Sonderbroschüre des Akademieprogramms.

Inklusionsangebote

Behinderte und Nichtbehinderte erleben gemeinsam.

Zielgruppe (gemeinsam): Menschen mit Rollstuhl, mit Rollator, mit Einschränkung der Fortbewegungsgliedmaßen und Fußgänger

› Reisen ohne Barriere

Aus der Erfahrungswelt von Reisenden mit eingeschränkter Mobilität, per Bahn, Flugzeug und Bus, wird hier berichtet. Erfahrungsaustausch zwischen Personen mit und ohne Rollstuhl, mit und ohne Rollator, ... Bilderschau über frühere Inklusionsreisen mit Angaben zu Hotels und deren Ausstattung, sowie Informationen zu vorgesehenen Tages- und Mehrtages-Inklusionsreisen (Ganz wichtig wegen geplanten Busfahrten nach Hamburg und München)

■ Kurs 1701

Erich Keßler / Hildegard Keßler

So. 18.02.2018, 14:30 - 17:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2

gebührenfrei

max. 15 TeilnehmerInnen

› Rollstuhl schieben muss man lernen und üben

Unterweisung direkt mit dem Gerät: Schieben eines Rollstuhls, Einschätzen der Situation zur Überwindung von kleinen Barrieren. Notwendige Ausstattung eines Rollstuhls

■ Kurs 1702

Erich Keßler / Hildegard Keßler

Sa. 24.02.2018, 13:00 - 14:00 Uhr

Eingangsbereich vhs - Zentrum am Schloss gebührenfrei

› Museum für Vor- und Frühgeschichte, Schlossplatz, Saarbrücken

Besuch der aktuellen Ausstellung „Altes und neues Glas“ mit Führung

■ Kurs 1703

Erich Keßler / Hildegard Keßler

Sa. 03.02.2018, 14:30 - 16:00 Uhr

(barrierefreie Teilnahme an der öffentlichen Führung)

Museum für Vor- und Frühgeschichte, Schlossplatz, Sbr.

Ermäßigter Eintritt auch für Begleitpersonen. Max. 20 TeilnehmerInnen



Inklusionsangebote

➤ Das besondere Erlebnis Besuch im Weltkulturerbe „Völklinger Hütte“: Ausstellung „INKA - Gold, Macht, Gott“

Wegen des großartigen Erfolges dieser Ausstellung und des sehr gelungenen Besuchs der Inklusionsgruppe werden wir einen weiteren Besuch mit Führung anbieten. Gemeinsam fahren wir mit S-Bahn und Expressbus Nr. 110 barrierefrei zur Völklinger Hütte und besuchen barrierefrei die großartigen Exponate in der besonderen Umgebung der Gebläsehalle.

■ Kurs 1704

Erich Keßler / Hildegard Keßler

Di. 28.02.2018, 15:00 - 18:00 Uhr

(Die Fahrt mit der S-Bahn und dem Expressbus erfolgt einzeln oder nach Vereinbarung in der Gruppe und kostet den Preis des gewöhnlichen Einzel- oder Gruppen-Fahrscheines; bei Personen mit „B“ fährt die Begleitperson kostenfrei.)

Eingangsbereich Völklinger Weltkulturerbe
Führungskosten EUR 5,00

➤ Besuch Saarländisches Staatstheater: Spielstätte: AFW, Landwehrplatz Saarbrücken

Aktuelle Aufführung: „SOLARIS“, „Der Komponist Michael Obst schafft Ungewöhnliches. Seine Kammeroper „Solaris“ bringt eine waschechte Science-Fiction-Story zum Klingen. Die Geschichte erinnert ein wenig an Stanley Kubricks „Space Odyssee“ und den Kampf eines Astronauten gegen eine zu intelligent gewordene künstliche Intelligenz...“

■ Kurs 1705

Erich Keßler / Hildegard Keßler

So. 11.03.2018, 18:00 - 20:30 Uhr

(Ab 17:00 Uhr, Treffen vor der Aufführung im BISTRO im Gebäude der AFW)

Alte Feuerwache

Ermäßigter Eintritt (auch für Begleitpersonen)

➤ Theaterbesuch

Besuch im Saarländisches Staatstheater, Großes Haus, Rhythm-and-Blues-Musical „Blues Brothers“ von Matthias Straub nach dem Film von John Landis „...Jack und Elwood und das heiße Blech...“

Kurz noch den Zigarettenanzünder aus dem Autofenster geworfen, und schon geht es wieder los: Jack und Elwood Blues sorgen im Namen des Herrn für viel Musik und noch mehr Ärger bei der Polizei. Für diese Revue stand das Kult-Filmmusical der 1980er-Jahre Pate, in dem Musikgrößen wie Aretha Franklin, Stevie Wonder und Ray Charles mitmachten. Dunkle An-

züge und Sonnenbrillen kamen in Mode, denn moderne Outlaws wie Jack und Elwood waren daran zweifelsfrei zu identifizieren.“ (Auszug aus SST-Spielplan)

■ Kurs 1706

Erich Keßler / Hildegard Keßler

Mo. 02.04.2018, 18:00 Uhr (Ostermontag), (Treffen ab 17:15 Uhr, rechts am Gebäude, Hebebühne für Rollis)

Staatstheater, Schillerplatz 1

Ermäßigter Eintritt (auch für Begleitpersonen)

➤ Besuch im TiV (Theater im Viertel) Aktuelle Vorstellung

■ Kurs 1707

Erich Keßler / Hildegard Keßler

So. 08.04.2018, 18:00 - 20:00 Uhr

Gebäude „Alte Feuerwache“ (rechts, rollstuhlgerechter Zugang)

Alte Feuerwache

Ermäßigter Eintritt für Behinderte

➤ Theaterbesuch Spielstätte „Alte Feuerwache“, Landwehrplatz

Wir sind die Guten

Schauspiel von Mark Ravenhill

Die Figuren in den von der neuen Schauspielchefin Bettina Bruinier ebenso neu zusammengestellten Szenen könnten unsere Nachbarn sein. Das Theater leuchtet also tief in die kollektive Seele des von Terror bedrohten Westens. Wer dem Puls des europäischen Theaters nachspüren möchte, ist hier zeitlos richtig.

■ Kurs 1708

Erich Keßler / Hildegard Keßler

So. 29.04.2018, 18:00 - 20:30 Uhr

Treffen ab 16:30 Uhr im Bistro AFW, wg. Einführung in das Stück ab 17:30 Uhr)

Alte Feuerwache

Ermäßigter Eintritt auch für Begleitpersonen

Programm für den barrierefreien Besuch des „Festival PERSPECTIVES“ ... der deutsch-französischen Bühnenkunst für 17. - 26.05.2018 in Saarbrücken, wird dem interessierten Verteilerkreis gesondert angeboten.

➤ Besuch im Historischen Museum Aktuelle Ausstellung mit Führung durch Museumspädagogen/-in

■ Kurs 1709

Erich Keßler

So. 27.05.2018, 14:30 - 18:00 Uhr

Ermäßigter Eintritt auch für Begleitperson

➤ Besuch Saarländisches Museum „Moderne Galerie“

Aktuelle Ausstellung

Das Saarländische Museum wurde nach langer Umbauzeit im November 2017 wieder geöffnet. Es erfüllt alle Bedingungen barrierefreien Zugangs aller Räume. Auch das Bistro bietet uns beste Bedingungen.

Treffen im Skulpturen- Freiluft-Park am Museum

■ Kurs 1710

Erich Keßler / Hildegard Keßler

So. 10.06.2018, 15:00 - 18:00 Uhr

Saarländisches Museum, Bismarckstr. 11-15

Ermäßigter Eintritt auch für Begleitung

➤ Fête de la Saint Paul, Sarreguemines

Fahrt mit der Stadtbahn nach Sarreguemines zu den künstlerischen Angeboten „Fête de la Saint Paul“, Treffen mit unseren Freunden aus der Kooperation mit der Université Populaire (UP) Sarreguemines Confluences

■ Kurs 1711

Erich Keßler / Hildegard Keßler

Sa. 30.06.2018, 18:00 - 22:30 Uhr

Landwehrplatz Saarbrücken

Verbilligte Gruppenfahrt

➤ „Mai – Plauderei“ (Bavardage de mai) in Zusammenarbeit mit Interessierten an unserer Inklusion der Université Populaire Sarreguemines Confluences

Die Bilder der verschiedenen Fahrten und die Geselligkeit in der Maien-Zeit machen viel Freude. Die Vorschau auf weitere mögliche Inklusions-Fahrten z.B. nach Jagsthausen (Hohenlohe): Besuch der Burgfestspiele „Götz von Berlichingen“ (Schauspiel von J. W. Goethe), Alkmaar (NL), München und Berlin in 2017/2018 machen den Besuch lohnend: Erlebnisbilder von Fahrten nach z.B. Wien, Berlin, Bodensee usw. werden gezeigt.

■ Kurs 1714

Erich Keßler / Hildegard Keßler

So. 06.05.2018, 14:30 - 18:00 Uhr

(Zugang mit Rollstuhl/Rollator über Aufzug in 1. Stock)

vhs-Zentrum Schlossplatz

gebührenfrei

➤ Theaterbesuch Spielstätte „Alte Feuerwache“,

Aktuelle Aufführung: Das Wunder von Verdun - 13 Bilder wider das Vergessen.

Nach dem Theaterstück von Hans Chlumberg. In Zusammenarbeit mit der Hochschule für Musik Saar.



Inklusionsangebote

Spielstätte bietet für Rollstuhlfahrer/-innen einen problemlosen Zugang zum Theaterraum.

■ Kurs 1715

Erich Keßler / Hildegard Keßler

So. 03.06.2018, 17:15 Uhr

Beginn der Vorstellung 18:00 Uhr

Alte Feuerwache Saarbrücken, Landwehrplatz

Ermäßigter Eintritt (auch für Begleitpersonen)

> **Barrierefreie Tagesfahrt nach Trier**

Karl Marx – Ausstellung und Stadtbesichtigung mit gemeinsamem Mittagessen. Bitte unbedingt bis 12. 05. 2018 anmelden!

■ Kurs 1716

Erich Keßler / Hildegard Keßler

Sa. 07.07.2018, 09:00 - 19:00 Uhr

Trier

Ermäßigter Eintritt mit Führung

> **Inklusionsfahrt: München, die Weltstadt mit Herz**

Leistungen: Fahrt im rollstuhlgerechten Reisebus mit Hebebühne und eben anfahrbarer Sanitäranlage, Wohnen im Hotel IBIS City München, rollstuhlgerechte Zimmer, Stadtrundfahrt (geführt in deutscher und französischer Sprache), Stadtfahrten inklusive, Deutsches Museum, Rathausplatz und Rathaus, Olympiagelände mit Besuch des Fernsehturms (drehbares Restaurant), Spaziergang in Schwabing, Englischer Garten, Botanischer Garten, Königsplatz mit „Ägyptischem Museum“, Alte und Neue Pinakothek, Besichtigung Bayerische Staatsoper, Musical oder Kabarettabend, usw., Reiseleitung

Veranstalter: BfL – Büro für Lebensgestaltung, Saarbrücken, in Verbindung mit Holger-Tours, Viernheim

■ Kurs 1720

Erich Keßler / Hildegard Keßler

Mo. 21.05.- Sa. 26.05.2018

Abfahrt: 8:30 Uhr, Lebacher Str. /

Ecke Ahrstr.

EUR 565,00 (5 x Ü/Halbpension) pro Person im DZ (EZ – Zuschlag EUR 200,00)

Anmeldung bis 20.02.2018

Anmeldung: Büro für Lebensgestaltung,

E.ä.H. Keßler, Lahnstr. 16,

66113 Saarbrücken

Mindestteilnahme: 27 Personen

> **Karneval – SeniorInnen-Sitzung**

mit KG „Mr sin nit so“ (für ältere Bürgerinnen und Bürger und Inklusionsteilnehmer/-innen (mit Rollstuhl, mit Rollator und Fußgänger)

■ Kurs 1750

Erich Keßler

So. 04.02.2018, 13:15 - 18:00 Uhr

Saarlandhalle

rollstuhlgerecht zugänglich



Handwerkskammer
des Saarlandes

Ihre Karrierechance? Weiterbildung im Handwerk!

- Geprüfte/r Betriebswirt/in (HwO)
- Geprüfte/r kaufmännischer Fachwirt/in (HwO)
- Fachmann für kaufmännische Betriebsführung (HwO)
- Geprüfte Verkaufsleiterin im Lebensmittelhandwerk

Infos: Cornelia Fauss, Telefon: 0681 5809-132, E-Mail: c.fauss@hwk-saarland.de

Diese Anzeige wird gefördert durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit, Energie und Verkehr des Saarlandes.

Die neue Weiterbildungs-
broschüre ist da!
Jetzt anfordern!

2 | Kunst, Kultur und Gesundheit

- Literatur
- Musik
- Theater
- Film und Medien
- Kunstgeschichte
- Bildende Kunst
- Kunsthandwerk
- Handwerk und Textiles Gestalten
- Gesundheitsbildung
- Gesundheitsakademie
- Psychologie
- Heilmethoden und Selbsthilfe
- Persönlichkeitsbildung und -entwicklung
- Entspannung und Körpererfahrung
- Gesundheitspflege
- Bewegung und Fitness
- Ernährung und Kochen
- Weinwissen und Weinkultur

› Verantwortlich für den Programmbereich

Wilfried Schmidt
Altes Rathaus, Zi. 39
Fon 0681 506-4300
Fax 0681 506-4399
wilfried.schmidt@rvsbr.de

› Literatur

Heiner Zietz
Programmbereichsleiter
Altes Rathaus, Zi. 18
Fon 0681 506-4350
Fax 0681 506-4390
heiner.zietz@rvsbr.de

Sachbearbeitung
Mechthild Speicher
Altes Rathaus, Zi. 1
Fon 0681 506-4316
Fax 0681 506-4399
mechthild.speicher@rvsbr.de

› Musik, Theater

Dr. Kristina Betz
Pädagogische Mitarbeiterin
Talstraße 8-10
Fon 0681 506-4321
Fax 0681 506-4398
kristina.betz@rvsbr.de

› Film, Medien

Gerhard Rouget
Pädagogischer Mitarbeiter
Altes Rathaus, Zi. 35
Fon 0681 506-4335
Fax 0681 506-4390
gerhard.rouget@rvsbr.de

Sachbearbeitung
Anja Webel
Altes Rathaus, Zi. 1
Fon 0681 506-4317
Fax 0681 506-4399
anja.webel@rvsbr.de

› Kunstgeschichte, Bildende Kunst, Kunsthandwerk

Dr. Kristina Betz
Pädagogische Mitarbeiterin
Talstraße 8-10
Fon 0681 506-4321
Fax 0681 506-4398
kristina.betz@rvsbr.de

Sachbearbeitung
Mechthild Speicher
Altes Rathaus, Zi. 1
Fon 0681 506-4316
Fax 0681 506-4399
mechthild.speicher@rvsbr.de

› Gesundheitsbildung, Ernährung und Kochen, Handwerk und Textiles Gestalten

Vera Hewener
Pädagogische Mitarbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 21
Fon 0681 506-4320
Fax 0681 506-4390
vera.hewener@rvsbr.de

Sachbearbeitung
Crocetta Sajja
Altes Rathaus, Zi. 2
Fon 0681 506-4332
Fax 0681 506-4399
crocetta.sajja@rvsbr.de

› Kochkurse

Sachbearbeitung
Martina Müller
Altes Rathaus, Zi. 1
Fon 0681 506-4318
Fax 0681 506-4399
martina.mueller@rvsbr.de

› Weinwissen und Weinkultur

Gerhard Rouget
Pädagogischer Mitarbeiter
Altes Rathaus, Zi. 35
Fon 0681 506-4335
Fax 0681 506-4390
gerhard.rouget@rvsbr.de

Sachbearbeitung
Mechthild Speicher
Altes Rathaus, Zi. 1
Fon 0681 506-4316
Fax 0681 506-4399
mechthild.speicher@rvsbr.de



Literatur

Literatur

Kursangebote

Abendkurs

➤ Workshop: Kreatives Schreiben

Da man Kreativität kaum direkt lehren kann, ist Methode des Kurses: eine offene und dennoch kritische literarische Atmosphäre zu schaffen - wie es sie in Schulen, an Universitäten, im offenen Literaturbetrieb leider selten gibt, wie sie jedoch Voraussetzung schöpferischer Arbeit ist. Der Idealfall, und schön, wenn es uns gemeinsam gelingt: Eine besondere Wahrnehmungs- und Ausdrucksfähigkeit wieder zu gewinnen. Ich will erreichen (und wünsche mir, dass Sie mithelfen), dass wir uns gegenseitig literarische Texte entlocken. Also solche, die ich Ihnen nicht aufgabe in irgendeiner Weise, sondern die Sie aus eigenem Antrieb geschrieben haben oder schreiben. Sie stellen diese Texte im Kurs vor und wir diskutieren sie, wobei natürlich auch Theorie zur Sprache kommen kann. Idealerweise wollen wir dabei unser Schreiben und gleichzeitig die Kritik daran gemeinsam entwickeln und auch die Haltung des Publikums zum Autor und umgekehrt reflektieren. Übungen spezieller Art bringe ich für Notfälle als Zwischenspiele zur Lockerung mit.

■ Kurs 2110

Klaus Behringer

Mo. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 19.02.2018, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
20 UST, EUR 50,00

Vormittagskurs

➤ Daniel Kehlmann

Der Deutsch - Österreicher, Jahrgang 1975, zählt zu den bedeutendsten - und erfolgreichsten - Romanautoren der Gegenwart. Gemeinsam gelesen und besprochen werden sein erster großer Romanerfolg „Die Vermessung der Welt“, in dessen Mittelpunkt zwei herausragende Wissenschaftler des 19. Jahrhunderts, Alexander von Humboldt und Carl Friedrich Gauß, stehen sowie der erst vor kurzem erschienene Roman „Tyll“, ein sprachmächtiges Epos über den Dreißigjährigen Krieg, das von der Kritik begeistert aufgenommen wurde: „Ein großer Roman übers Erinnern, Vergessen und Erzählen“. (FAZ)

■ Kurs 2111

Heiner Zietz

Mi. 10:30 - 12:00 Uhr
ab 21.02.2018, 8 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
16 UST, EUR 40,00

Abendkurs

➤ William Faulkner

William Faulkner (1897-1962) ist neben Ernest Hemingway der bedeutendste Erzähler der amerikanischen Moderne und bekam vor Hemingway den Nobelpreis für Literatur. Allerdings scheint er heute - im Gegensatz zu Hemingway - etwas in Vergessenheit geraten zu sein. Das ist unverständlich, denn seine Romane zeichnen sich durch Sprachgewalt und erzählerische Komplexität aus, wie sie ansonsten in der Moderne kaum zu finden sind. Neben James Joyce und Virginia Woolf ist er der dritte große englischsprachige Autor des Bewusstseinsromans. Seine Romane spielen im amerikanischen Süden und schildern die Abgründe der menschlichen Existenz vor dem Hintergrund historischer Veränderungen.

Wir werden drei seiner wichtigsten Romane (in chronologischer Reihenfolge) lesen: Schall und Wahn (The Sound and the Fury, 1929)

Als ich im Sterben lag (As I Lay Dying, 1930)

Absalom, Absalom! (1936)

Die Romane sind bei Rowohlt alsrororo-Taschenbücher erscheinen. Bitte diese Ausgaben anschaffen, nicht die von Diogenes - es sei denn, Sie besitzen diese bereits.

■ Kurs 2113

Kerst Walstra

Mi. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 21.02.2018, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
20 UST, EUR 50,00

Abendkurs

➤ Ein Schiff wird kommen... Schlagerromantik - Was ist romantisch am deutschen Schlager?

Der Kurs will an ausgewählten Schlager-Texten der Nachkriegszeit romantische Spuren und Denkfiguren und immergrüne Romantismen aufspüren. Sehnsucht, Fernweh, Einsamkeit, (un)erfüllte Liebe, Angst vor der Wirklichkeit etc. sind Motivkomplexe, die besonders seit der Romantik in sozio - emotionalen Zusam-

menhängen immer wieder bemüht werden. Natürlich werden auch Musikbeispiele vorgestellt, in denen „romantische Themen“ eine Rolle spielen.

In Schlagertexten wie zum Beispiel „Ein bisschen Frieden, Über sieben Brücken musst du gehen, Deine Spuren im Sand, Griechischer Wein, Atemlos, Ein Bett im Kornfeld, Die weißen Tauben sind müde, Und es war Sommer, Ganz in weiß“ etc. werden Motive aufgegriffen, die beim Hörer / Publikum emotionale Assoziationen abrufen.

Der Kurs ist eine romantische Spurensuche.

■ Kurs 2114

Ulf Bächle

Do. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 01.03.2018, 7 Termine
Altes Rathaus, Raum 11
14 UST, EUR 35,00

➤ WortkunstForum - WkF

Das WortkunstForum (WkF) ist sowohl eine Gruppe für Autorinnen und Autoren, als auch für schreibende Personen, die bis jetzt nur ihren Zettelkasten gefüttert haben. Es bietet allen Interessierten ein Forum ihre Texte vorzutragen. Anschließend werden sie in konstruktiver Weise von den Anwesenden besprochen. Wir vertiefen unser Wissen über literarische Gestaltungsmittel. So entwickeln wir miteinander unsere eigenen Fähigkeiten im phantasievollen Schreiben.

Ein weiteres Ziel ist, die bestehende Jumelage aufrecht zu erhalten mit dem Verein:

«Le Jardin des Poètes, Francois Villon»,
La Petite Pierre, Elsass,
Vorsitzende Dr. Iris Gutfried

Wir bieten damit grenzüberschreitende literarische Vernetzung und die Möglichkeit für gemeinsame Veranstaltungen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und ein erstes Kennenlernen.

Ansprechpartnerinnen:

Isolde (Dolly) Hüther
Fon 0681 70 96 870 und
Monika (Helene) Jehl
Handy 0170 54 33 10

■ Kurs 2115

Dolly Hüther, Autorin / Helene Jehl, Autorin

Termine: 24.02., 03.03., 17.03., 21.04.,
05.05., 19.05., 02.06., 16.06.2018
Altes Rathaus, Raum 6
gebührenfrei



Literatur | Musik

Seminar

➤ **Wie man professionell und bestsellerverdächtig schreibt**

Planen Sie ein eigenes Schreib-Projekt – ob Krimi, Liebesroman oder Sachbuch? Wollen Sie Ihre stilistische Sicherheit aus beruflicher Notwendigkeit verbessern? In diesem Seminar beschäftigen wir uns u.a. mit folgenden Themen:

- Die Bedürfnisse des Lesers
- Anfänge und andere Probleme
- Wie stelle ich Spannung her?
- Was ist die Aufgabe des Erzählers?
- Welche Rolle spielt die Erzählperspektive?
- Von Stufendiagrammen und Querschnitten
- Witz, Humor, Dynamik und andere AdrenalinstöÙe

AuÙerdem beschäftigen wir uns mit dem aktuellen Buchmarkt und der Frage, wie Ihr Manuskript einen Verlag findet.

Lothar Schöne ist Autor von Romanen („Das jüdische Begräbnis“), Erzählbänden („Schall und Rauch“), Sachbüchern („Mephisto ist müde“) und Filmdrehbüchern und wurde mehrfach mit Literaturpreisen ausgezeichnet.

Im Internet: www.lothar-schoene.de

■ Kurs 2116

Dr. Lothar Schöne, Drehbuchautor

Sa. 17.03.2018, 1 Termin, 10:00 - 18:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 17
10 UST, EUR 89,00

Vortrag mit Diskussion

➤ **Lou Andreas-Salomé Impressionen einer faszinierenden Frau**

Die Schriftstellerin und Psychoanalytikerin Lou Andreas-Salomé wurde 1861 in St. Petersburg geboren. Bereits sehr früh strebte sie danach ein eigenständiges Leben zu führen und ihr eigenes Denken zu entwickeln. Sie studierte mit großem Eifer in Zürich, lernte bald Friedrich Nietzsche kennen, der sie als sein „Geschwisterhirn“ bezeichnete. Nachdem sie dessen Heiratsantrag abgelehnt hatte, begegnete sie dem Dichter Rainer Maria Rilke, dessen große Liebe sie wurde. Rilke schreibt über sie:

„Aus allem Schönen gehst du mir entgegen, mein Frühlingwind Du, Du mein Sommerregen, Du meine Juninacht mit tausend Wegen, auf denen kein Geweihter schritt vor mir...“

Die Beziehung der beiden sollte nicht für

immer sein, zu unterschiedlich die Charaktere.

Lous Freiheitsdrang war groß. Sie lernte zahlreiche bekannte Männer kennen. Durch ihre ausgeprägte geistreiche Art wirkte sie inspirierend. Es heißt: „Wenn Lou A.S. mit einem Mann zusammentraf, brachte dieser neun Monate später ein Kind zur Welt.“

Im Alter von fünfzig Jahren lernte sie die Psychoanalyse kennen. Sie lässt sich als Psychoanalytikerin ausbilden und stellt ihre schriftstellerische Tätigkeit ein. Lou wird zur engen Vertrauten von sowohl Sigmund Freud als auch seiner Tochter Anna. Sie stellt die bürgerlichen Verhältnisse auf den Kopf, wird zur Pionierin der Psychoanalyse. Als erste praktizierende Analytikerin in der Geschichte lässt sie sich in Göttingen nieder. S. Freud wird sie zeitlebens unterstützen.

Ortrud Kleber hat sich aus persönlichem Interesse über einen sehr langen Zeitraum intensiv mit Lou Andreas-Salomé beschäftigt. Es gelang ihr noch lebende Angehörige, Freunde und Verehrer persönlich kennenzulernen. Außerdem konnte sie ihren Nachlass in Göttingen einsehen und die Schauplätze ihres Wirkens in Göttingen besichtigen. In ihrem Vortrag möchte sie ihr Wissen an Interessierte weitergeben und lädt anschließend zu einer offenen Gesprächsrunde ein.

■ Kurs 2117

Ortrud Kleber

Do. 07.06.2018, 1 Termin, 18:00 - 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 17
3 UST, EUR 3,00 (Abendkasse)

Vortrag mit Diskussion

➤ **Bob Dylan**

Über Bob Dylan sagt Bruce Springsteen: „Elvis befreite den Körper... Bob Dylan den Geist.“

Er versteht sich selbst als einfachen „song & danceman“, meidet Medienrummel und möchte außer auf der Bühne am liebsten unsichtbar sein.

In seinem Elternhaus findet er eine alte Gitarre, beginnt zu spielen und wird diese nie mehr aus der Hand legen... Er bastelt sich ein Drahtgestell für seine Mundharmonika und trampft nach New York um sein Glück zu finden.

Für seine außergewöhnlichen Neuschöpfungen wurde er 2016 als erster Musiker in der Geschichte mit dem Nobelpreis für Literatur ausgezeichnet.

Wer ist dieser kauzige „Mister Tambourine Man“, der wie kein anderer die Musikgeschichte revolutioniert hat?

In meinem Vortrag soll dies beleuchtet werden, anschließend kurzer Austausch in einer offenen Gesprächsrunde.

■ Kurs 2118

Ortrud Kleber

Do. 25.05.2018, 1 Termin, 18:00 - 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 17
3 UST, EUR 3,00 (Abendkasse)

Musik

➤ **Yellow Submarine-Chor**

The Beatles, The Doors, John Denver, Simon & Garfunkel...

Wir suchen noch Leute mit Spaß am Singen. Schaut mal rein! Alter egal! Nähere Informationen: Fon 0681 506-4321 oder kristina.betz@rvsbr.de

■ Kurs 2204

Charles Robin Broad, Musiker /

Frank Vogt

Di. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 20.02.2018, 15 Termine
vhs-Zentrum, GroÙer Saal
30 UST, EUR 65,00

Abendkurs

➤ **Ukulelekurs: Liedbegleitung**

In diesem Kurs geht es darum, verschiedene Lieder mit der Ukulele zu begleiten. Idealerweise können Sie schon einige Akkorde auf der Ukulele. Sie können aber auch gerne am Kurs teilnehmen, wenn Sie erst mit dem Ukulelespiel anfangen. Im Laufe des Kurses werden nach einer Kennenlernphase feste Kleingruppen gebildet, die ungefähr den gleichen Könnensstand haben. In diesen Kleingruppen werden dann die Lieder ausgesucht und gemeinsam erarbeitet.

■ Kurs 2209

Michael Breitenstein

Mi. 18:30 - 20:00 Uhr
ab 21.02.2018, 15 Termine
BK GS Bellevue
30 UST, EUR 90,00 (72,00)
max. 11 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ **Akkordeonkurs**

Sie sollten Begeisterung für das Akkordeon mit seinem besonderen Charme und Freude am gemeinsamen Musizieren haben. Hertha Bausch zeigt Ihnen, wie man dieses faszinierende Instrument – mit



Musik

Tasten, kleinen Knöpfen und dem Balg in der Mitte – zum Klingen bringen kann und sich und anderen damit viel Freude bereitet. Der Kurs richtet sich an Interessenten mit Kenntnissen auf Tasteninstrumenten und von Noten. Auch Wiedereinsteiger sind willkommen. Bei Fragen dazu berät Sie gerne die Dozentin unter Fon 0681 5891507.

Falls kein Instrument vorhanden ist, kann ein Leihinstrument zur Verfügung gestellt werden. Falls erforderlich, bitte bei der Anmeldung zum Kurs angeben.

■ Kurs 2210

Hertha Bausch

Do. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 22.02.2018, 12 Termine
Musiksaal GS Bellevue
24 UST, EUR 87,00 (75,00)
max. 8 TeilnehmerInnen

➤ Wochenend-Workshop Vom Quetschkaschde zum Akkordeon

Sie spielen Akkordeon oder haben es mal gespielt, können (einfache) Melodien von Noten abspielen und möchten Ihr Spiel verbessern oder auffrischen?

Freuen Sie sich über die Gelegenheit, mit gleichgesinnten Hobbymusikern in lockerer, entspannter Atmosphäre diesem faszinierenden Instrument – mit Tasten, kleinen Knöpfen und dem Balg in der Mitte - zauberhafte Klänge mit gefälligen Melodien zu entlocken.

Anmeldeschluss ist der 23.03.2018.

Fragen hierzu beantwortet gerne die Dozentin Hertha Bausch unter Fon 0681 5891507.

■ Kurs 2210A

Hertha Bausch

Sa. 14.04.2018, 13:00 - 18:00 Uhr
Waldhaus, Meerwiesertalweg 84, 66123 Saarbrücken
7 UST, EUR 80,00
max. 10 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ Gitarrenkurs

Erlernen verschiedener Songs, Anschlagstechniken, Rhythmen, Picking (Zupfen), Barréeakkorde. Voraussetzungen sind die Kenntnis offener Akkorde und einfacher Barréeakkorde sowie Freude am Gitarrenspiel. Die erste Stunde dient zur Information.

■ Kurs 2211

Harald Stein

Mo. 17:45 - 19:15 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
Musiksaal GS Bellevue
30 UST, EUR 90,00 (72,00)
max. 12 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ Gitarren - Anfängerkurs Teil 2

Erlernen verschiedener Songs, Anschlagstechniken, Rhythmen.

Vorkenntnisse offener Akkorde notwendig: Em, E, Am, C, G.

Einzige Bedingung: Freude an Musik.

Die erste Stunde dient zur Information.

■ Kurs 2212

Harald Stein

Mo. 19:15 - 20:45 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
Musiksaal GS Bellevue
30 UST, EUR 90,00 (72,00)
max. 12 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ Gitarren - Anfängerkurs

Erlernen verschiedener Songs, Anschlagstechniken, Rhythmen. Keine Vorkenntnisse nötig. Erlernen des Gitarrenspiels von o an. Einzige Bedingung: Freude an Musik. Die erste Stunde dient zur Information und zur Beratung für die Wahl des richtigen Instruments.

■ Kurs 2213

Harald Stein

Di. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 20.02.2018, 15 Termine
Musiksaal GS Bellevue
30 UST, EUR 90,00 (72,00)
max. 12 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ Gitarren - Anfängerkurs Teil 3

Erlernen verschiedener Songs, Anschlagstechniken, Rhythmen, Picking (Zupfen).

Vorkenntnisse offener Akkorde notwendig: Em, E, Am, A, Dm, C, G.

Einzige Bedingung: Freude an Musik.

Die erste Stunde dient zur Information.

■ Kurs 2213A

Harald Stein

Di. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 20.02.2018, 15 Termine
Musiksaal GS Bellevue
30 UST, EUR 90,00 (72,00)
max. 12 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ Gitarrenkurs

Erlernen verschiedener Songs, Anschlagstechniken, Rhythmen, Picking (Zupfen). Voraussetzungen sind die Kenntnis offener Akkorde und einfacher Barréeakkorde sowie Freude am Gitarrenspiel.

Die erste Stunde dient zur Information.

■ Kurs 2214

Harald Stein

Mi. 18:30 - 20:00 Uhr
ab 21.02.2018, 15 Termine
Musiksaal GS Bellevue
30 UST, EUR 90,00 (72,00)
max. 12 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ Gitarren - Anfängerkurs Teil 3

Erlernen verschiedener Songs, Anschlagstechniken, Rhythmen, Picking (Zupfen). Vorkenntnisse offener Akkorde notwendig: Em, E, Am, A, Dm, C, G.

Einzige Bedingung: Freude an Musik.

Die erste Stunde dient zur Information.

■ Kurs 2215

Harald Stein

Mi. 20:00 - 21:30 Uhr
ab 21.02.2018, 15 Termine
Musiksaal GS Bellevue
30 UST, EUR 90,00 (72,00)
max. 12 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ Gitarren - Anfängerkurs für Kinder und Familien

Dieser Kurs bietet den musikalischen Elementarunterricht der Notenlehre von Anfang an. Dargeboten in kindgerechter Weise, hat es sich von Vorteil erwiesen, wenn Kinder zusammen mit einem Eltern- oder Großelternanteil den Kurs besuchen. Darüber hinaus möchten viele Erwachsene, die schon lange musizieren, ihre Kenntnisse über das Notensystem auffrischen und erweitern. Der ideale Gitarrenunterricht von 8 bis 88.

■ Kurs 2215A

Thomas Teichfischer

Do. 17:45 - 19:15 Uhr
ab 22.02.2018, 10 Termine
BK GS Bellevue
20 UST, EUR 60,00 (50,00)
max. 10 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ Gitarren - Blues

Was Sie schon immer über Blues wissen wollten. Für alle Gitarrenspieler, die wissen, wie man ein Plektrum hält, bietet



Musik | Theater

dieser Kurs einen Einblick in die Blues-Musik mit folgenden Themen:

- Bluesrhythmus mit entsprechender Anschlagtechnik
 - 12-taktiger Blues mit verschiedenen Übergängen
 - Bluestonleiter, dargestellt in Tabulator-Schreibweise
 - Einführung in die Improvisation
- Schnell werden in lockerer Runde die ersten Songs erlernt und so die Grundsteine für diese aufregende Musik gelegt.

■ Kurs 2215B

Thomas Teichfischer

Do. 19:15 - 20:45 Uhr

ab 22.02.2018, 10 Termine

BK GS Bellevue

20 UST, EUR 60,00 (50,00)

max. 10 TeilnehmerInnen

Theater

Starke Stücke gemeinsam besuchen!

Die Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken bietet in Kooperation mit dem Saarländischen Staatstheater Gruppenbesuche von Vorstellungen an. Die Teilnahmegebühr beträgt pro Vorstellung 13 Euro.

Bitte den Anmeldeschluss für die jeweilige Vorstellung bei der Volkshochschule beachten!

Die Eintrittskarten können am Vorstellungsabend direkt an der Theaterkasse abgeholt werden.

Wichtiger Hinweis: Die Anmeldung und damit die Reservierung der Eintrittskarten ist für Sie verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Teilnahmegebühr, auch wenn Sie an der Vorstellung nicht teilnehmen. Eine Abmeldung nach dem Anmeldeschluss ist nur noch möglich, wenn Sie eine Ersatzperson stellen. Wenn eine Veranstaltung ausgebucht ist, ausfällt oder sich irgendwas ändert, melden wir uns bei Ihnen.

In der Teilnahmegebühr sind enthalten:

- ein guter Platz im Parkett oder im 1. Rang
- eine kurze Einführung zum Stück durch das SST eine halbe Stunde vor Vorstellungsbeginn
- ein kostenloses Programmheft

➤ Verlangen

Dieser Abend versammelt drei erfolgreiche Ballette, die in den vergangenen 15 Jahren entstanden sind und sich allesamt im Repertoire etabliert haben. Jirí Kylián, der seit vier Jahrzehnten zu den herausragenden Choreographen weltweit zählt, steuert seine Arbeit „27'52“ bei; das 2002 kreierte Werk für drei Paare hat sich zu einem zeitgenössischen Klassiker entwickelt.

Ballettdirektor Stijn Celis bringt sein 2009 für sieben Tänzer geschaffenes Stück „Your Passion is Pure Joy to Me“ nach Saarbrücken; die Tanzkompanie der Göteborger Oper, die es uraufgeführt hat, hat es nach wie vor im Repertoire. Das dritte Ballett stammt von Andonis Foniadakis, der seit der Spielzeit 2016/17 Direktor des Griechischen Nationalballetts ist: Sein Gruppenstück „Selon désir“, 2004 beim Ballett des Genfer GrandThéâtre herausgekommen, hat ebenfalls einen internationalen Siegeszug angetreten.

Anmeldeschluss bei der vhs: 23.03.2018

■ Kurs 2216

Mi. 11.04.2018, 19:30 Uhr

EUR 13,00

➤ Così fan tutte

Als eine Opera buffa, bei welcher einem das Lachen vergeht, wurde „Così fan tutte“ bezeichnet. Eine Wette über die Treue führt zwei sich bis dahin scheinbar unbeschwert liebende Paare an die Abgründe der menschlichen Seele. Mozart mischt Schein und Sein, Wahrheit und Betrug, inszeniertes Spiel und Realität, und das fröhliche Bekenntnis „Es lebe die Liebe“ steht der Erkenntnis der Verletzbarkeit eines dauerhaften Glücks gegenüber.

Anmeldeschluss bei der vhs: 15.05.2018

■ Kurs 2217

Do. 31.05.2018, 18:00 Uhr

EUR 13,00

➤ Theater - Theater Vorhang auf, Spot an...

Dieser Theaterworkshop richtet sich an Interessierte aller Altersklassen, die schon immer einmal auf den Brettern, die die Welt bedeuten, stehen wollten oder bereits Erfahrung im Amateurtheater gesammelt haben. Ebenso sind auch alle herzlich willkommen, die sich einfach nur für die unterschiedlichen Ausdrucksmöglichkeiten und Wirkungen von Körperhaltung, Mimik und Stimme interessieren. Auch die Auseinandersetzung mit einer Rolle und die Rollenfindung sind ein Bestandteil des Kurses. An Hand von spezifischen Theater Techniken und vielfältigen Improvisationsübungen können die Teilnehmer sich mit den schauspielerischen Grundlagen vertraut machen.

■ Kurs 2219

Dr. Kristina Betz / Birgit Martin

Mi. 18:00 - 21:00 Uhr

ab 21.02.2018, 5 Termine

21.02./07.03./18.04./16.05./13.06.2018

Schlosskeller, Saarbrücker Schloss

20 UST, EUR 55,00

➤ Professionelles Figurenspiel auf und hinter der Bühne Melanie Streibelt mit Puppe Päckchen

Handpuppen sind im Figurentheater aber auch in vielen anderen professionellen Bereichen anzutreffen. Im Coaching, Training, in der Therapie, bei der Wissensvermittlung oder in der Pädagogik z. B. schaffen sie als Gesprächspartner eine besondere Aufmerksamkeit, lockern festgefahrene Situationen auf und verhelfen zu neuen Denkmustern.

In dem zweitägigen Kurs lernen wir die Techniken des professionellen Puppenspiels kennen. Dabei setzen wir uns mit Kommunikationstheorien und dem inneren Team auseinander und entwickeln die Biografie unserer Figur. Stimme, Ausdruck und Beweglichkeit werden auf die Figur zugeschnitten. Techniken und Übungen aus dem Improvisationstheater oder Rollenspiel inspirieren uns dazu, die Puppen lebendig erscheinen zu lassen.

Dabei beschäftigen wir uns auch mit unserer eigenen Rolle (persönlich und professionell) und erfinden einen Puppencharakter, der unsere Persönlichkeit und Professionalität unterstützt und ergänzt. Falls keine eigene Puppe zur Hand, wird eine Seminarpuppe gestellt.

■ Kurs 2219A

Melanie Streibelt, Puppenspielerin

Sa. 10:00 - 16:00 Uhr, 2 Termine

21.04./28.04.2018,

vhs-Zentrum, Saal 2

16 UST, EUR 50,00

➤ Alles nur Theater

Sie wollten schon immer einmal hinter die Kulissen des Theaters schauen? Dann sind sie hier richtig! An zwölf Abenden bietet der Kurs „Alles nur Theater“ unter Leitung von Dramaturgin Simone Kranz Einblicke in die Arbeit des Theaters. Probenbesuche, Gespräche mit Künstlern und Mitarbeitern des Saarländischen Staatstheaters stehen ebenso auf dem Programm wie der Besuch von Werkstätten und Kostümfundus. Treffpunkt: Dienstags, 19 Uhr am Bühneneingang des Saarländischen Staatstheaters, Schillerplatz 1. Der Kurs startet am 20.02.2018. Die Anmeldung erfolgt über die Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken: anja.webel@rvsbr.de oder persönlich in der vhs-Geschäftsstelle im Alten Rathaus am Schlossplatz, 66119 Saarbrücken, Fax 0681 506-4399 oder unter www.vhs-saarbruecken.de

■ Kurs 2220

Simone Kranz



Theater | Filmpraxis | Medienpraxis

Di. 19:00 - 20:30 Uhr
ab 20.02.2018, 12 Termine
maximal 20 Teilnehmer
Saarländisches Staatstheater
24 UST, EUR 55,00

› Sommerferien-Workshop Darstellendes Spiel – Theater spielen mal anders – für Jugendliche ab 16 Jahren und junge Erwachsene

Sie wollten immer schon mal in andere Rollen schlüpfen, einfach mal aus sich herausgehen und über sich hinauswachsen? Sie mögen es, mit anderen zusammen zu spielen? Hier lernen Sie, was Sie mit Ihrem Körper alles ausdrücken können! Im Vordergrund stehen Elemente des Körpertheaters und Improvisationsübungen. Dabei soll die Gruppe zu einem Ensemble heranwachsen. Gearbeitet wird an kleineren Projekten und Szenen, die sich aus den Ideen der Gruppe entwickeln.

■ Kurs 2221

Birgit Martin

Di., Mi. u. Do. 10:00 - 13:00 Uhr
ab 26.06.2018, 3 Termine
26.06./27.06./28.06.2018
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
12 UST, EUR 30,00 (25,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

Filmpraxis/Medienpraxis

› Tatort Saarbrücken Ein Drehbuch-Basisseminar

Gute Drehbuchautoren sind sehr gefragt und werden entsprechend bezahlt. In diesem Eintages-Seminar eignen Sie sich die Grundlagen des Drehbuchschreibens an, Sie erfahren, wie man eine zündende Filmidee findet und sie in ein Exposé überführt, und wir praktizieren die einzelnen Schritte der Drehbuchentwicklung. Außerdem lernen Sie, dramaturgisch zu denken – das alles mittels Übungen.

Die Teilnehmer werden dabei einerseits kreativ tätig sein, sie können ihre Filmideen vorstellen und werden andererseits als Skript-Doktoren fungieren.

Dr. Lothar Schöne ist Autor von Filmdrehbüchern („Rosa Roth“), Romanen („Die unsichtbare Bruderschaft“) und Sachbüchern („Mephisto ist müde“) und wurde mehrfach mit Literaturpreisen ausgezeichnet.

Im Internet: www.lothar-schoene.de

■ Kurs 2222

Dr. Lothar Schöne, Drehbuchautor

Sa. 28.04.2018, 10:00 - 18:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 26
10,7 UST, EUR 89,00
max. 12 TeilnehmerInnen

› Events filmen

Sportveranstaltungen, Tagungen, Pressekonferenzen - die eigene Internetseite, Social Media Auftritte oder ein Account bei einem Online-Videoportal bieten Vereinen, Verbänden und Firmen viele Möglichkeiten, ihre Arbeit auch in Form von Videoclips darzustellen. Die Fortbildung gibt einen Überblick, worauf beim Dreh von Veranstaltungen und beim Schnitt geachtet werden muss. Drehgenehmigungen anfordern, technische Gegebenheiten vor Ort abklären, Kamerapositionen abstimmen, Equipmentliste erstellen und Kosten kalkulieren. Auch in der Nachbearbeitung sind Hürden zu nehmen, z.B. die rechtliche Situation beim Verwenden von Musik. Zielgruppe sind Firmen, Verbände und Vereine, Mediengestalter Bild und Ton, (Hobby-) Filmemacher. Erforderlich sind Grundkenntnisse im Umgang mit der Videokamera und mit digitalen Schnittprogrammen.

In Kooperation mit der Landesmedienanstalt Saarland.

■ Kurs 2223

Michael Därnbächer, Videojournalist

Sa. 10.03.2018, 10:00 - 18:00 Uhr
Landesmedienanstalt Saarland,
Nell-Breuning-Allee 6,66115 Sbr.
10,7 UST, EUR 50,00
max. 10 TeilnehmerInnen

› Einführung in die saarländische Filmförderung

Film ist eines der prägendsten Erzählmittel der modernen Medienwelt. Neben der Verbreitung über die klassischen Vertriebskanäle Fernsehen und Kino zeigt sich die steigende Beliebtheit in der zunehmenden Rezeption über Video on Demand, Smartphones und Tablets. Heute gelten Filme als ein selbstverständliches Kultur- und Konsumgut, das aufgrund seiner wirtschaftlichen Effekte deutschlandweit staatliche Förderung erhält. Das Seminar erläutert die Prinzipien der saarländischen Filmförderung und setzt sie in Bezug zum deutschlandweiten Fördersystem. Die Teilnehmer lernen die Voraussetzungen für eine Förderung im Saar-

land kennen und erhalten Tipps für die entsprechende Vor- und Nachbereitung. Zielgruppe sind Filmschaffende; alle, die einen Film produzieren und sich über Fördermöglichkeiten informieren wollen. In Kooperation mit der Landesmedienanstalt Saarland.

■ Kurs 2224

Steffen Conrad, (Saarland Medien)

Do. 15.03.2018, 17:00 - 19:00 Uhr
Landesmedienanstalt Saarland,
Nell-Breuning-Allee 6,66115 Sbr.
10,7 UST, gebührenfrei
max. 20 TeilnehmerInnen

› Schritt für Schritt zum eigenen Film

Der drei Einheiten umfassende Filmworkshop gibt einen Einblick in die Planung und Durchführung einer Kurzfilmproduktion. Die Teilnehmenden lernen alle wichtigen Stationen einer Filmproduktion kennen. Nach Ideenfindung und Kurzdrehbuch-Entwicklung werden die verschiedenen Jobs vor und hinter der Kamera verteilt und die Vorbereitungen für den Dreh getroffen. Nach dem Dreh wird das Material eingespielt, geschnitten und vertont. Zielgruppe sind Filmemacher, Mediengestalter/innen Bild und Ton und alle, die praktische Einblicke sowie Tipps und Tricks rund um die Produktion eines Kurzfilms erhalten wollen.

In Kooperation mit der Landesmedienanstalt Saarland.

■ Kurs 2225

**Thomas Scherer, Freiberuflicher Autor
und Regisseur**

Fr. 13.04./ 20.04./ 27.04.2018,
16:00 - 20:00 Uhr
Landesmedienanstalt Saarland,
Nell-Breuning-Allee 6,66115 Sbr.
5,3 UST, EUR 50,00
max. 10 TeilnehmerInnen

› Media English – Sprache der Medienwelt

Englisch ist unverzichtbar, das gilt auch und gerade für Medienleute. Nur lernt man in der Schule nicht das Englisch, das man in der Medienwelt braucht. Dieser Kurs schließt die Lücke und führt ins Medienenglisch ein: zu dieser besonderen Fachsprache gehören der Small Talk genauso wie Fachausdrücke (was sind wohl vox pops und tracking shots und was macht eigentlich ein stringer?) oder passende Formulierungen für Fragen und



Filmpraxis I Medienpraxis I Filmfestivals

Antworten. Neben den fachsprachlichen Aspekten bildet die Medienlandschaft in Großbritannien und den USA einen weiteren Bestandteil des Seminars. Zielgruppe sind Medienschaffende, StudentInnen und Oberstufenschüler/innen und andere Interessierte

In Kooperation mit der Landesmedienanstalt Saarland.

■ Kurs 2226

Dr. Peter Tischer, (Leiter des Sprachenzentrums der Universität des Saarlandes)

Di. 08.05./ 15.05.2018, 16:00 - 20:00 Uhr
Landesmedienanstalt Saarland,
Nell-Breuning-Allee 6,66115 Sbr.
10,7 UST, EUR 40,00
max. 8 TeilnehmerInnen

➤ Meine eigene Radioshow

Du wolltest immer schon einmal wissen, wie eine professionelle Radiosendung produziert wird? Ansprechende Texte schreiben, Nachrichten recherchieren und spannende Beiträge einsprechen? Im eintägigen Ferienkurs entwickelst Du gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden Schritt für Schritt eine eigene kleine Radiosendung. In Reporter-Teams produziert Ihr die für die Radioshow benötigten Bausteine wie z.B. Nachrichten, Wetter und Verkehr, Berichterstattung zu aktuellen Themen, O-Töne und Musik.

Abschließend wird die Sendung von allen gemeinsam zusammen geschnitten und kann auf mitgenommen werden. Zielgruppe sind 10-13-jährige.

In Kooperation mit der Landesmedienanstalt Saarland.

■ Kurs 2227

Dennis Keller, Mediengestalter Bild und Ton

Di. 08.05./ 15.05.2018, 16:00 - 20:00 Uhr
Landesmedienanstalt Saarland,
Nell-Breuning-Allee 6,66115 Sbr.
10,7 UST, EUR 10,00
max. 10 TeilnehmerInnen

➤ Intensivkurs Kameraarbeit

Die Anforderungen sind hoch: Redakteure wollen von „ihren“ Kameraleuten die in jeder Situation bestmöglichen Bilder. Denn was vor Ort nicht gedreht wurde, lässt sich am Schnittplatz auch mit den besten digitalen Tricks nicht mehr nachstellen.

Der routinierte Umgang mit dem wichtigsten Arbeitsgerät, der Kamera, steht deshalb im Mittelpunkt. Dabei geht es

unter Anleitung eines Profis um den Einsatz der „richtigen“ Brennweite ebenso wie um das „Handling“ der Kamera, z.B. beim Drehen von Plansequenzen. Auch der Umgang mit einer Steadicam wird in der Nachstellung täglich auftauchender Situationen trainiert. Last but not least werden auch Kameratricks (z.B. der Stop-Trick) eingeübt, um Erfahrungen zu sammeln, wann diese angebracht sind – oder wann eher nicht.

Zielgruppe sind Mediengestalter/innen Bild und Ton, ambitionierte Amateurfilmer/innen, erfahrene Hobbyfilmer/innen. In Kooperation mit der Landesmedienanstalt Saarland.

■ Kurs 2228

Gunter Moskau, Kommunikationsdesigner und freier Kameramann

Sa. 16.06.2018, 10:00 - 17:00 Uhr
Landesmedienanstalt Saarland,
Nell-Breuning-Allee 6, 66115 Sbr.
9,3 UST, EUR 50,00
max. 8 TeilnehmerInnen

➤ Meine Stimme im Radio

Der Beruf des Radiomoderators bzw. der Radiomoderatorin gehört zum erklärten Traumjob vieler junger Menschen. Über Musik reden, Geschichten erzählen, Nachrichten sprechen, Stars interviewen und selbst bekannt/er werden sind Argumente für den Job.

Die Qualitätsansprüche sind jedoch nach wie vor hoch: Moderator/inn/en müssen begabt sein, witzig, sympathisch, einfühlsam, sensibel und gleichzeitig schlagfertig. Seminarinhalte: Analyse des Moderatorenberufs und Anforderungen, Schreiben fürs Sprechen, Sprechen, Reden, Erzählen, Emotionalität, Sympathie und Schlagfertigkeit, eigene Inhalte und Personality, Planung der eigenen Karriere. Am Ende des Seminars erhält Jede/r eine eigene Arbeitsprobe als mp3-Demo sowie eine persönliche Rückmeldung. In Kooperation mit der Landesmedienanstalt Saarland.

■ Kurs 2229

Klaus Dittrich, (Moderator und Redakteur, RADIO SALÜ)

Sa. 26.05.2018, 10:00 - 18:00 Uhr
Landesmedienanstalt Saarland,
Nell-Breuning-Allee 6, 66115 Sbr.
10,7 UST, EUR 50,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Filmvorträge/Filmgesellschaften

➤ Wolfgang Staudte Gesellschaft e.V.

Die Wolfgang Staudte Gesellschaft e.V. widmet sich dem Vermächtnis des deutschen Filmemachers Wolfgang Staudte, der in Saarbrücken geboren wurde. Dazu gehört die Sicherung des Archivs von Wolfgang Staudte, aber auch die Weiterführung von Wolfgang Staudtes Filmidee. Staudte hat mit seinen Filmen ein Zeichen für politische Stellungnahmen und Engagement gesetzt. Die Gesellschaft erarbeitet ein Programm, das den ideellen Hintergrund von Wolfgang Staudtes Filmen weiterführt.

Die Treffen finden an der vhs Regionalverband Saarbrücken, Altes Rathaus am Schlossplatz statt.

Informationen und Termine:

Uschi Schmidt-Lenhard,

1. Vorsitzende, Fon 0681 816253

■ Kurs 2230

Uschi Schmidt-Lenhard / Wolfgang Staudte Gesellschaft

ab Mo. 19.02.2018, 12:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 17

gebührenfrei

max. 12 TeilnehmerInnen

➤ 50 Jahre Stanley Kubricks 2001: Odyssee im Weltraum

2018 feiert Stanley Kubricks 2001: ODYSSEE IM WELTRAUM (2001: A SPACE ODYSSEY, US/GB 1968) seinen 50. Geburtstag. Kubricks Klassiker gilt laut American Film Institute als bester Science Fiction. Er hat wie kaum ein anderer Meilenstein Filmgeschichte geschrieben: Erfolgreichster Film des Jahres 1968 beeinflusste er seitdem bereits mehrere Generationen und ist bis heute unerreicht in seinen kühnen optischen Effekten und seiner revolutionären Tricktechnik. 2001 zählt zudem zu den am meisten zitierten Filmen aller Zeiten. Die vhs Saarbrücken bietet in Kooperation mit dem Kino achteinhalb und Filmwissenschaftler Nils Daniel Peiler ein dreitägiges Programm mit einer Buchpräsentation und zwei besonderen Filmvorführungen an.

➤ 50 Jahre Stanley Kubricks 2001: Odyssee im Weltraum

Filmvortrag mit Buchpräsentation

Nils Daniel Peiler, „201 x 2001. Fragen und Antworten mit allem Wissenswerten zu Stanley Kubricks Odyssee im Weltraum“



Filmfestivals | Kunstgeschichte

(Schüren-Verlag, Marburg 2018, 120 Seiten)

Filmwissenschaftler Nils Daniel Peiler stellt anhand von kurzen Filmclips seine neue Publikation zu „2001“ vor. Pünktlich zum Jubiläum versammelt das Buch ein populäres Register an 201 wichtigen wie unterhaltsamen, immer wieder gestellten Fragen und Antworten, die den aktuellen Forschungsstand abbilden. Von A wie Afengrube über H wie HAL 9000 bis Z wie Zentrifugenjogging. Was essen die Astronauten? Wie wollte Kubrick den Erfolg seines Films absichern? Wie lange dauerten die Dreharbeiten? Wie reagierte das Publikum bei der Premiere? Welche Erfindungen des Films gibt es heute wirklich? Was verkörpert der Monolith? Tauchen im Film echte Affen auf? Ist „2001“ für Kinder geeignet? Wie verhält es sich mit Sex im Weltraum? Unter welchem Slogan wurde der Film vermarktet? Welche Zeile des Filmdialogs ist am berühmtesten? Was Sie immer schon über „2001“ wissen wollten, können Sie an diesem Abend erfahren und erfragen.

Do. 19.04.2018, 19:00 Uhr
Altes Rathaus am Schlossplatz
gebührenfrei

➤ Screening 2001: A SPACE ODYSSEY mit Live-Expertenkommentar im Saal von Nils Daniel Peiler

Der Freitagabend steht im Zeichen einer besonderen Aufführungspraxis: Im Saal des Kinos achteinhalb wird live zum Film ein Expertenkommentar eingesprochen, vergleichbar einem Audiokommentar auf Heimkinomedien wie DVD oder Bluray. So können parallel zum vollständig gezeigten Film Szenen noch während der Aufführung entschlüsselt und spannende Hintergründe zum Geschehen entdeckt werden. Eine einmalige Gelegenheit, „2001“ im Kino erläutern zu bekommen und mit neuen Augen zu sehen!

Fr. 20.04.2018, 19:00 - 21:30 Uhr
Kino achteinhalb
Tickets an der Abendkasse

➤ Screening 2001: A SPACE ODYSSEY OmU

Am Samstagabend besteht Gelegenheit, den Film in OmU zu sehen. Filmwissenschaftler Nils Daniel Peiler gibt eine kurze Einführung vor dem Film und steht nach der Aufführung für eine Diskussion von Fragen und Kommentaren

zur Verfügung.
Sa. 20.04.2018, 19:00 Uhr
Kino achteinhalb
Tickets an der Abendkasse

➤ Ideologiekritische Filmkritik Wolfgang M. Schmitt jun. präsentiert „Get out“

Filmkritiker Wolfgang M. Schmitt jun., der in seinem Videoblog www.youtube.com/filmanalyse ideologiekritische Filmanalyse betreibt, ist Gast im Kino achteinhalb. Vor dem Hintergrund der Beobachtung, dass scheinbar offensichtliche Toleranzbotschaften in sogenannten Integrationsfilmen oft das Gegenteil dessen bewirken, was Sie vorgeben, präsentiert Wolfgang M. Schmitt einen Film, der seinem Anspruch gerecht wird: Get out, R. Jordan Peele, USA 2017. Der Koblenzer Filmkritiker und Literaturwissenschaftler gibt eine Einführung in den Film und gibt Gelegenheit zur Publikumsdiskussion
Fr. 16.03.2018, 20:00 Uhr
Kino achteinhalb
Tickets an der Abendkasse

Kunstgeschichte

Vortragsreihe

Paris - Kunstgeschichte der französischen Hauptstadt

Für alle, die Paris und die Schätze der Stadt (besser) kennenlernen möchten, bietet die Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken eine Vortragsreihe an. Jeder Vortrag liefert einen eigenständigen thematischen Schwerpunkt, so dass unterschiedlichste Aspekte der Metropole und ihrer Umgebung zum Vorschein kommen.

Vortrag

➤ Im Louvre: Ägyptische Kunst

Mehr als nur die Mona Lisa – dass der Louvre das zu bieten hat, wird den Besucher kaum überraschen. Aber was genau ist dieses „mehr“? Die Vortragsreihe nutzt bereits seit dem vergangenen Semester die Möglichkeit, einzelne Abteilungen im Detail vorzustellen, um hier eine Orientierung zu geben. Dass das alte Ägypten im Louvre besonders imposant in Erscheinung tritt, kann nicht überraschen, spielten doch gerade französische Wissenschaftler seit dem 19. Jahrhundert eine große Rolle bei der Erforschung dieser Kultur. Die ägyptische Sammlung des Louvre beherbergt beeindruckende Skulpturen von der Früh- bis zur Spätzeit,

daneben aber auch Alltagsgegenstände und Zeugnisse des Austauschs der alten Ägypter mit ihren Nachbarn. Eine Auswahl all dessen wird der Vortrag präsentieren.

■ Kurs 2300

Dr. Ulrike Bock, Archäologin

Mi. 21.02.2018, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2
EUR 3,00 (Abendkasse)

Vortrag

➤ Asiatische Kunst in Paris

Interessiert sich ein Paris-Reisender für die Kunst Indiens, Chinas oder anderer asiatischer Gebiete, so wird der erste Weg sicherlich ins Musée Guimet führen, dessen Sammlung an dieser Stelle bereits vorgestellt wurde. Doch damit wäre nur ein Teil dessen gesehen, was in der französischen Hauptstadt an asiatischer Kunst zu entdecken ist. In einer Villa aus dem 19. Jahrhundert präsentiert die Stadt Paris seit 1898 die Sammlung des Fotografen, Politikers und Reisenden Henri Cernuschi, die dieser ihr testamentarisch hinterließ. Auch das wesentlich jüngere Musée du Quai Branly, obwohl es sich in erster Linie mit Afrika und Ozeanien befasst, hat eine Abteilung für Asien. Hier werden vor allem Stücke aus sogenannten „primitiveren“ Kulturen präsentiert; eben hiermit bietet sich aber eine wertvolle Ergänzung zu den oben zitierten Sammlungen an. Mit dem Vortrag über die asiatischen Sammlungen der Häuser Cernuschi und Branly wird die Vorstellung der asiatischen Kunst in Paris komplettiert.

■ Kurs 2301

Dr. Ulrike Bock, Archäologin

Mi. 28.02.2018, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2
EUR 3,00 (Abendkasse)



Kunstgeschichte | Bildende Kunst | Zeichnen und Malen

Vortrag

> Im Louvre: Rubens' Galerie für Maria de' Medici

Vor dem Hintergrund der Rubens-Ausstellung im Städel bietet diese Veranstaltung als Ergänzung an, weltberühmte Werke dieses Künstlers kennenzulernen, die Paris auch diesmal nicht verlassen haben: die sogenannte „Medici-Galerie“. Die 24 großformatigen Gemälde entstanden 1622-1625 und schildern das Leben der Gattin Heinrichs IV., die ausgestoßen und verarmt in Köln starb. Ursprünglich schmückten sie einen Flügel des Palais Luxembourg, das als Pariser Residenz Maria de' Medicis errichtet wurde. Heute gehören sie zu den großen Attraktionen des Louvre.

■ Kurs 2302

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Mi. 14.03.2018, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2

EUR 3,00 (Abendkasse)

Vortrag zur aktuellen Ausstellung im Frankfurter Städel Museum

Vortrag

> Rubens, Kraft der Verwandlung

Das Frankfurter Städelsche Kunstinstitut widmet dem aus Siegen gebürtigen Peter Paul Rubens (1577-1640) eine große Ausstellung, reich bestückt mit Leihgaben aus ganz Europa. Der Maler - eine der großen Künstlerpersönlichkeiten der frühen Neuzeit, hat großartige Werke in nahezu allen Gattungen geschaffen - war berühmt für seine gestalterische Phantasie. Dabei inspirierte ihn aber oft die Kunst anderer, die er sich durch intensive Studien und Nachschöpfungen angeeignet hat: Skulpturen von der Antike bis Michelangelo, Malerei vom 15. Jahrhundert bis Tizian und Caravaggio. Solche Inspirationen sollen im Zentrum der Ausstellung (8.2.-21.5.) und des Vortrags stehen.

■ Kurs 2303

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Mi. 21.03.2018, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2

EUR 3,00 (Abendkasse)

Vortragsreihe

Kunst in der Nähe

Seit wir uns zunehmend globalisiert und vernetzt geben, gewinnen Vorstellungen von „Heimat“ wieder an Bedeutung. Heimat kann als vergangener oder gegenwärtiger Ort begriffen werden, oder als ein Lebens-

gefühl, das an eine bestimmte Zeit oder die Geborgenheit in einer Gruppe gebunden ist. Ein emotional geartetes Heimatbedürfnis lässt sich auch ideologisch missbrauchen, die Frage, wo „wir“ herkommen und was „uns“ ausmacht, kann vereinnahmen und ausgrenzen. Ebenso wichtig muss darum die Frage nach dem „Anderen“ sein, was trennt davon, was verbindet mit dem Eigenen, wie funktionieren die gegenseitigen Einflüsse? Neben der Sprache prägen auch Kunst und Kultur das, was Menschen ihre Heimat nennen. Diese Vortragsreihe versucht, künstlerische Prägungen „unserer“ kern-europäischen Region aus verschiedensten Epochen erkennbar zu machen. In diesem Semester folgen wir dem Lauf zweier Flüsse, Saar und Mosel, von ihrer Quelle an und beobachten, welche Werke der bildenden Kunst und Architektur dort entstanden und welchen Einflüssen sie unterliegen. Zwei Beispiele: Die romanische Kirche von Hesse bei Sarrebourg weist Formen auf, die sonst nur auf der anderen Seite der Vogesen vorkommen. Daneben in Vasperviller findet sich eine Betonkirche in Anlehnung an die von Ronchamp (Haute-Saône). Alle Vorträge verstehen sich als Anregung zu Erkundungsreisen in die eigene Heimat.

Vortrag

> Von Saint Quirin bis Saargemünd: Kunst entlang der oberen Saar

■ Kurs 2304

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Mi. 18.04.2018, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2

EUR 3,00 (Abendkasse)

Vortrag

> Von Remiremont bis Toul: Kunst entlang der Obermosel

■ Kurs 2305

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Mi. 25.04.2018, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2

EUR 3,00 (Abendkasse)

Zeichnen und Malen

Für alle Zeichenkurse gilt: Material für den 1. Abend: Zeichenblock mind. DIN A3, Bleistifte in verschiedenen Härtegraden.

Abendkurs

> Grundkurs Bildende Kunst

In diesem Kurs werden im Kursraum und, wenn es die Witterung erlaubt, auch mal im Freien (z.B. im Zoo) die Grundlagen für das richtige Erfassen der Umwelt und das Umsetzen in Zeichnung, Malerei sowie plastisches Gestalten vermittelt, die

Ihnen in weiterführenden Kursen zugute kommen.

■ Kurs 2400

Manfred Gühler, Dipl.-Designer

Do. 19:00 - 21:30 Uhr

ab 22.02.2018, 14 Termine

Altes Rathaus, Raum 13/atelier K

46 UST, EUR 105,00 (100,00)

max. 10 TeilnehmerInnen

Abendkurs

> Zeichnen für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene

Schwarz/Weiß und Farbe. Lernen Sie sehen, was Sie zeichnen und zeichnen Sie, was Sie sehen. Lernen Sie Perspektiven, Größenverhältnisse, Lichter, Schatten, Dreidimensionalität, Oberflächen und Strukturen zeichnerisch darzustellen. Zaubern Sie Dinge aufs Papier, die man greifen möchte.

■ Kurs 2401

Stefan Eisen, Dipl.-Designer

Di. 19:00 - 21:15 Uhr

ab 20.02.2018, 6 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

18 UST, EUR 45,00 (40,00)

max. 12 TeilnehmerInnen

Abendkurs

> Zeichnen für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe Kurs 2401.

■ Kurs 2402

Stefan Eisen, Dipl.-Designer

Di. 19:00 - 21:15 Uhr

ab 17.04.2018, 6 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

18 UST, EUR 45,00 (40,00)

max. 12 TeilnehmerInnen

Abendkurs

> Malen und Zeichnen

Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Es gibt kein Programm, außer: Alles ist möglich! Schwerpunkt ist die Malerei mit Acrylfarben, je nach Bildidee kommen aber auch andere Techniken der Malerei und der Zeichnung zum Einsatz. Dabei fließen Überlegungen zu Komposition und Gestaltung des Bildes in persönlichen Gesprächen ein. Gefördert wird der individuelle Arbeitsprozess, um zu einer eigenen Bildsprache zu gelangen.

■ Kurs 2403

Armin Rohr, Freier Maler

Vorbesprechung: Mo. 26.02.2018, 18:00 Uhr

Gesamtschule Bellevue, Kunstsaal



Zeichnen und Malen

Mo. 18:00 - 21:00 Uhr
 ab 05.03.2018, 12 Termine
 Gesamtschule Bellevue, Kunstsaal
 49 UST, EUR 113,00 (85,00)
 max. 12 TeilnehmerInnen

Abendkurs

> Malen/Zeichnen/Montagskurs

Ursprünglich ein reiner Malkurs, so hat es sich inzwischen ganz automatisch ergeben, dass hier genauso gleichberechtigt gezeichnet wie auch collagiert wird. Es darf und soll natürlich auch weiterhin gemalt werden. Aber nicht nur. Die Dinge vermischen und erweitern sich. So sind auch Zeichnerinnen und Zeichner willkommen; ebenso betreiben wir seit dem letzten Semester eine „Forschungsstelle Collage“.

Die Betreuung ist individuell. Anfängerinnen und Anfänger werden an die gewünschten Techniken herangeführt. Fortgeschrittene haben die Möglichkeit, sich an eigene Bildkonzepte heranzutasten und diese weiterzuentwickeln.

Wichtig ist uns also vor allem die Auseinandersetzung mit dem, was ein Bild sein kann, was Malerei oder Zeichnung sein kann, wie die Dinge funktionieren und warum sie manchmal nicht funktionieren. Und was man dann tun kann.

Sehen lernen. Beobachten lernen. Den Vorstellungen eine Form geben. Sich an den gelungenen Bildern und Blättern freuen.

■ Kurs 2404

Klaus Harth, Diplom Bildende Kunst

Mo. 19:00 - 22:00 Uhr
 ab 19.02.2018, 8 Termine, vierzehntägig:
 19.02./05.03./19.03./16.04./30.04./14.05./

28.05./11.06.2018
 Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
 32 UST, EUR 80,00 (75,00)
 max. 12 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

> Samstagmalklasse

Normalerweise werden Kurse angeboten, an denen man sich unter der Woche morgens, nachmittags oder abends für wenige Stunden seinem malerischen Fortkommen widmet, oder sich in einem Wochenendseminar konzentriert mit einer bestimmten Thematik auseinandersetzt. Seit einigen Semestern versuchen wir etwas Neues dazwischen:

Einmal monatlich finden malerische Treffen statt, die das kontinuierliche Arbeiten der normalen wöchentlichen Kurse mit dem konzentrierten Arbeiten von Wochenendseminaren verbindet. Es treffen sich Fortgeschrittene genauso wie Anfängerinnen und Anfänger, die eine längerfristige Auseinandersetzung mit ihrer Malerei suchen, was in den anderen Kursen gegebenenfalls auch ein wenig zu kurz kommt. So gibt es inzwischen eine kleine Kerngruppe, in der man seine Arbeit entwickeln, am Verfolgen des Tuns der anderen auch selbst wachsen kann. Jedenfalls ein monatlicher Termin, auf den man sich freut.

Diese Kerngruppe freut sich aber auch auf neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer, auf frische Ideen und frischen Wind. Auch Anfängerinnen und Anfänger, die das Gefühl haben, das wäre für sie interessant, sollten sich nicht abschrecken lassen, über eine Teilnahme nachzudenken!

■ Kurs 2405

Klaus Harth, Diplom Bildende Kunst

Sa. 14:00 - 18:30 Uhr
 ab 24.02.2018, 5 Termine: 24.02./24.03./
 28.04./19.05./02.06.2018
 Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
 30 UST, EUR 70,00 (65,00)
 max. 12 TeilnehmerInnen

Abendkurs

> Thema und Variation/Paraphrasen

Für Henri Matisse war es tägliche zeichnerische Praxis. Er zeichnete ein kleines Stillleben, einen Vogel, was auch immer, und formulierte anschließend eine ganze Reihe auf dieser Zeichnung basierender Variationen. Von Picasso gibt es Paraphrasen nach Manet und Delacroix, von Horst Janssen eine ganze Folge zum Thema „Kopie“. Im Jazz wird immer wieder gerne über Standards improvisiert.

Was kann man aus der Variation eigener Bildideen oder der gestaltenden Nachahmung bekannter Vorlagen für sich herausarbeiten? Ist das eine Methode, sich neue Bildwelten zu erarbeiten oder sogar eine eigene Position zu entwickeln?

Immer wieder wird sich in Kursen gerne an Vorlagen orientiert. Mehr oder weniger guten. Wir wollen dies zum Ausgangspunkt nehmen und uns produktiv und kreativ mit solchen Dingen auseinandersetzen und dies nutzen, um selbst weiterzukommen.

Ein Kurs nicht unbedingt für absolute Anfänger.

■ Kurs 2406

Klaus Harth, Diplom Bildende Kunst

Vorbereitung: Mo. 19.02.2018, 18:00 Uhr
 Altes Rathaus, Raum 13
 Fr. 19:00 - 22:00 Uhr
 ab 23.02.2018, 8 Termine, vierzehntägig:

atelier boesner Saarbrücken

Quartier Eurobahnhof
 Europaallee 22
 66113 Saarbrücken

Tel.: 0681 / 84 49 70 24
 saarbruecken@boesner.com

Mo-Sa 9:30 – 18:00 Uhr
 Mi 9:30 – 20:00 Uhr

www.boesner.com

boesner
 KÜNSTLERMATERIAL + EINRAHMUNG + BÜCHER

Alles was Kunst braucht



Frankfurt · Mutterstadt · Perl · Saarbrücken · Trier



Zeichnen und Malen

23.02./09.03./23.03./20.04./04.05./18.05./
01.06./15.06.2018

Altes Rathaus, Raum 13/atelier K
32 UST, EUR 80,00 (75,00)
max. 12 TeilnehmerInnen

Vormittagskurs

> Zeichnen in Museen, Kirchen und anderen Sehenswürdigkeiten

In diesem Kurs werden wir uns von Woche zu Woche an einem anderen Ort in Saarbrücken treffen, um zu zeichnen. Hierzu sind keine Kenntnisse über Perspektive nötig. Wir zeichnen das, was wir sehen und wahrnehmen. Es sollen keine konstruierte Architekturzeichnungen oder fotografische Abbilder entstehen, sondern freie Zeichnungen und eigenständige, eigenwillige Umsetzungen. Geplante Orte zum Zeichnen sind u. a. das Historische Museum und die Schlosskirche, das Saarlandmuseum, das Schloss und die Basilika St. Johann. Bei schönem Wetter zeichnen wir im Freien.

■ Kurs 2407

Armin Rohr, Freier Maler

Vorbesprechung: Di. 10.04.2018, 10:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8
Di. 10:00 - 13:00 Uhr
ab 17.04.2018, 7 Termine
an verschiedenen Orten in Saarbrücken
29 UST, EUR 75,00 (71,00)
max. 12 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

> Zeichnen im Saarlandmuseum

Wir verbringen ein Wochenende zeichnend im Museum. Bilder, Skulpturen oder Installationen, unterschiedliche Räume, Architektur, Menschen – eine Fülle von Motiven und Möglichkeiten an einem unglaublich inspirierenden Ort. Fenster öffnen den Blick nach draußen. Bei schönem Wetter haben wir die Möglichkeit, im Skulpturengarten zu zeichnen. Mehr Abenteuer braucht es nicht!

■ Kurs 2407A

Armin Rohr, Freier Maler

Vorbesprechung: Di. 24.04.2018, 17:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8
Sa. u. So. 10:00 - 14:30 Uhr
28./29.04.2018, 2 Termine
Saarlandmuseum, Moderne Galerie
13 UST, EUR 35,00 (30,00)
max. 10 TeilnehmerInnen

Nachmittagskurs

> Aquarell, Pastell, Acryl

Die malerische oder zeichnerische Umsetzung von Motiven ist Gegenstand dieses Kurses. Die TeilnehmerInnen werden inspiriert von eigenen Skizzen, Fotografien und vorhandenen Objekten. In verschiedenen Übungen werden die einzelnen Techniken vertieft.

■ Kurs 2409

Klaus R. Ecke

Vorbesprechung: Mo. 19.02.2018, 16:30 Uhr
Vorstadtstr. 29-31 (Kunstpalaais)
Mo. 16:30 - 18:45 Uhr
ab 26.02.2018, 12 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalaais)
37 UST, EUR 90,00 (85,00)
max. 10 TeilnehmerInnen

Abendkurs

> Gegenständliches Zeichnen und Malen

Für die Darstellung eines gegenständlichen Motivs wie Stilleben, Stadtansichten, Landschaften usw. werden Mittel benötigt wie Hell-Dunkel-Kontrast, Farbkontraste, Licht und Schatten, Vorder- und Hintergrund. Diese lassen sich in den verschiedenen Techniken wie Bleistift, Farbstifte, Kreide, Pastell, Aquarell, Acryl umsetzen. Anhand von Übungen wird in die zeichnerische oder malerische Darstellung von Objekten eingeführt und vorhandene Kenntnisse und Erfahrungen werden erweitert.

■ Kurs 2411

Klaus R. Ecke

Vorbesprechung: Do. 22.02.2018, 18:30 Uhr
Vorstadtstr. 29-31 (Kunstpalaais)
Do. 18:30 - 20:45 Uhr
ab 01.03.2018, 10 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalaais)
31 UST, EUR 75,00 (71,00)
max. 10 TeilnehmerInnen

Vormittagskurs

> Malen und Zeichnen

Der Kurs bietet den TeilnehmerInnen Gelegenheit, sich in den malerischen und zeichnerischen Techniken zu entwickeln: Aquarell, Pastell, Bleistift, Buntstift und Acryl. Gefördert wird der individuelle Arbeitsprozess. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

■ Kurs 2412

Anne Haring, Meisterschülerin bei Prof.

Karl Bobek, Kunstakademie Düsseldorf

Vorbesprechung: Mi. 21.02.2018, 10:00 Uhr

Vorstadtstr. 29-31 (Kunstpalaais)

Mi. 09:00 - 11:15 Uhr
ab 28.02.2018, 11 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalaais)
34 UST, EUR 90,00 (85,00)
max. 11 TeilnehmerInnen

Vormittagskurs

> Malen und Zeichnen

Kursbeschreibung siehe Kurs 2412.

■ Kurs 2413

Anne Haring, Meisterschülerin bei Prof.

Karl Bobek, Kunstakademie Düsseldorf

Vorbesprechung: Mi. 21.02.2018, 10:00 Uhr
Vorstadtstr. 29-31 (Kunstpalaais)
Do. 09:00 - 11:15 Uhr
ab 01.03.2018, 11 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalaais)
33 UST, EUR 87,00 (82,00)
max. 11 TeilnehmerInnen

Nachmittagskurs

> Kreatives Zeichnen/Malen

Weg von konventionell bekannten Methoden, erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie Landschaften, Personen/Gesichter, Tiere, Pflanzen/Blumen oder Objekte mit ganz speziellen Zeichen- und Maltechniken kreativ umsetzen können. Spaß an der Kreativität steht hier im Vordergrund und am Ende ein überraschend schönes Bildergebnis! Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

Materialien für den Anfang: DIN-A-3-Malblock, weiche Bleistifte, farbige Wachskreiden, Buntstifte, Wasser- oder Aquarellfarben, Malpinsel, Wasserbecher.

■ Kurs 2416

GLIAUGIR, Dipl. Designer, Illustrator, Bildender Künstler

Mi. 15:00 - 17:15 Uhr
ab 02.05.2018, 8 Termine
vhs-Zentrum, Saal 2
24 UST, EUR 56,00 (51,00)
max. 10 TeilnehmerInnen

Nachmittagskurs

> Malerisch Zeichnen - zeichnerisch Malen

Wer gerne malt oder zeichnet, möchte seine Bildmotive auch wirkungsvoll in Szene setzen. In diesem Kurs erlernen Anfänger wie Fortgeschrittene, über die Grundlagen hinaus, Techniken und Zeichen-/Malmethoden, die ihren Bildern eine ganz spezielle Note verleihen. Wie der Kurstitel schon sagt: Sie lernen malerisch zu zeichnen und zeichnerisch zu malen.



Zeichnen und Malen

Materialien für den Anfang: DIN-A-3 Mal-/Zeichenblock, Wasserfarbkasten, Pinsel, vermalbare Buntstifte, farbige Fettkreiden, Filzstifte, weiche Bleistifte.

■ Kurs 2417

GLIAUGIR, Dipl. Designer, Illustrator, Bildender Künstler

Do. 15:00 - 17:15 Uhr
ab 03.05.2018, 7 Termine
vhs-Zentrum, Saal 2
21 UST, EUR 49,00 (45,00)
max. 10 TeilnehmerInnen

Nachmittagskurs

➤ Zeichnen und Skizzieren - macht Spaß!

Die Skizze ist die Grundlage aller gestalterischen Prozesse. Als Idee oder spontaner Eindruck nutzt sie jeder Künstler, Designer, Architekt etc., um seinen Entwurf zu fixieren.

Unser Kurs richtet sich an Personen, die Spaß am Zeichnen und Skizzieren haben. Die Art des Bild-Motivs spielt dabei keine Rolle, die Freude beim spontanen Zeichnen/Skizzieren steht im Vordergrund und ist Motivation.

Sie erlernen das Wesentliche eines Objektes, einer Situation skizzenhaft zu erfassen, dabei wird Ihnen vermittelt, wie Sie Material und Stilmittel optimal für Ihr entsprechendes Motiv einsetzen.

Bringen Sie zum Kurs einfach die Materialien mit, mit denen Sie am liebsten zeichnen und malen. Wer sich nicht entscheiden kann oder etwas Hilfe braucht, findet im Anhang eine Material-Empfehlung. Einen kleinen Klapphocker sollten Sie allerdings immer dabei haben, denn wir zeichnen vorwiegend im Freien, aber auch in geschlossenen Räumen – je nach Wetterlage. Lernen Sie spontanes Skizzieren, ganz gleich, ob als Fortgeschrittener oder Anfänger!

Auswahl möglicher Materialien: Bleistift (2B bis 8B), Filzstifte, Buntstifte, Malkreiden, Tusche- oder Patronenfüller, Wasser-Malkasten, Pinsel, kleiner Mal-/Zeichenblock (A4), Skizzenbuch/-heft, kleiner Klapphocker.

■ Kurs 2418

GLIAUGIR, Dipl. Designer, Illustrator, Bildender Künstler

Fr. 15:00 - 17:15 Uhr
ab 04.05.2018, 8 Termine
vhs-Zentrum, Saal 2
24 UST, EUR 56,00 (51,00)
max. 10 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ ZEICHNEN richtig können!

Wenn's ums Zeichnen geht, sagen viele: „Das kann ich nicht!“, oder „Das lerne ich nie!“. STIMMT NICHT! Jeder kann Zeichnen lernen, denn es gibt einen „TRICK“, der Ihnen die Augen öffnet!

Mit Hilfe dieses Tricks und entsprechenden Übungen erlernen Sie, die zeichnerischen Grundlagen, wie beispielsweise Proportionen und Perspektiven, zu erfassen. Zusätzlich vermittelt der Kurs Methoden, Ihre Zeichnungen effektvoller zu gestalten. Über das Vermitteln besagter Grundlagen und Gestaltungstechniken hinaus berücksichtigt der Kurs Ihren ganz persönlichen Anspruch bzw. Wunsch ans Zeichnen. Mit der erlernten Zeichenhandschrift schaffen Sie die Basis für Ihre späteren Arbeiten (z.B. für Öl- und Acryl-Gemälde, Aquarelle etc...). Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger wie Fortgeschrittene.

Folgende Materialien bitte mitbringen:

DIN-A-3 Zeichen-/Malblock, Öl-Kreide (schwarz), Bleistifte 6B oder 8B

■ Kurs 2419

GLIAUGIR, Dipl. Designer, Illustrator, Bildender Künstler

Sa. 15:00 - 17:15 Uhr
ab 05.05.2018, 8 Termine
vhs-Zentrum, Saal 2
24 UST, EUR 56,00 (51,00)
max. 10 TeilnehmerInnen

Ferienkurs

➤ Malen und Zeichnen vor Ort

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

■ Kurs 2420

Klaus R. Ecke

Vorbesprechung: Di. 26.06.2018, 17:30 Uhr
Vorstadtstr. 29-31 (Kunstpalais)
Di. u. Do. 09:00 - 12:00 Uhr, 6 Termine:
03./05.07., 10./12.07., 17./19.07.2018
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
25 UST, EUR 62,00 (57,00)
max. 8 TeilnehmerInnen

Ferienkurs

➤ Malen und Zeichnen vor Ort

Die KursteilnehmerInnen haben die Möglichkeit, sich mit einem selbst gewählten Thema intensiv auseinanderzusetzen. Sie werden dabei intensiv in ihrem Ar-

beitsprozess betreut. Techniken nach eigener Wahl.

■ Kurs 2421

Klaus R. Ecke

Vorbesprechung: Di. 26.06.2018, 17:30 Uhr
Vorstadtstr. 29-31 (Kunstpalais)
Di. u. Do. 14:00 - 17:00 Uhr, 6 Termine:
03./05.07., 10./12.07., 17./19.07.2018
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
25 UST, EUR 62,00 (57,00)
max. 8 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ Flower Postcard

Im Reich der Blumen gibt es eine unendliche Vielfalt an Formen und Farben. Sie inspirieren uns nicht nur mit ihrer Schönheit, sondern lassen auch viel Raum für freies Experimentieren und individuelle Arbeitsweisen. So können Sie, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, hier schnell schöne Ergebnisse erzielen. Der Clou: Die farbenfrohen Resultate landen nicht in irgendeiner Mappe, sondern in den Briefkästen Ihrer Freunde und Verwandten. Denn gemalt und gezeichnet wird auf Postkarten. So haben Sie nicht einfach nur schöne Bilder, sondern gleich individuelle Geschenke für jede Gelegenheit. Und wer freut sich nicht über Blumen? Bringen Sie einfach Farben Ihrer Wahl mit (z.B. Buntstifte, Acryl, Pastellkreiden...)

■ Kurs 2425

Rose Vöhringer

Mo. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 19.02.2018, 12 Termine
vhs-Zentrum, Saal 2
24 UST, EUR 56,00 (51,00)
max. 15 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ Modezeichnen

Du interessierst Dich für Mode oder nähst gerne, bist ein Design-Genie, aber weißt nicht, wie Du Deine Ideen zu Papier bringen kannst? In diesem Kurs lernst Du Deine eigenen Entwürfe auszuarbeiten und gebührend zu präsentieren. Falls Du sogar Dein Hobby zum Beruf machen möchtest, und eine Bewerbungsmappe erstellen musst, bekommst Du hier professionellen Rat und Unterstützung. Dabei wird nicht nur das Zeichnen der Figurine geübt, sondern es werden auch Möglichkeiten gezeigt, Stoffe anschaulich darzustellen, um die Zeichnung noch lebendiger zu gestalten. Vorkenntnisse werden nicht benötigt. *Es fallen zusätzliche Materialkosten an.*



Zeichnen und Malen | Akt und Portrait

■ Kurs 2425A

Rose Vöhringer

Vorbesprechung: Mi. 21.02.2018, 18:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2

Mi. 17:00 - 18:30 Uhr

ab 28.02.2018, 12 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

25 UST, EUR 60,00 (56,00)

max. 15 TeilnehmerInnen

Ferienkurs

➤ Zeichnen und Skizzieren - macht Spaß!

Die Skizze ist die Grundlage aller gestalterischen Prozesse. Als Idee oder spontaner Eindruck nutzt sie jeder Künstler, Designer, Architekt etc., um seinen Entwurf zu fixieren. Mittlerweile gibt es sogar internationale Communities von Zeichnern und Skizzierern, wie beispielsweise die „Urban Sketchers“.

Unser Kurs richtet sich an Personen, die Spaß am Zeichnen und Skizzieren haben. Die Qualität des Bild-Motivs spielt dabei keine Rolle. Sei es eine Landschaft, ein Gebäude, eine Person, Pflanzen, Tiere, oder ein ganz profaner Gegenstand – die Freude beim spontanen Zeichnen/Skizzieren steht im Vordergrund und ist Motivation.

Sie erlernen das Wesentliche eines Objektes, einer Situation skizzenhaft zu erfassen, egal, ob es die schnell gezeichnete Notiz ist, oder ein detailliertes Abbild Ihrer visuellen Wahrnehmung sein soll. Dabei wird Ihnen vermittelt, wie Sie Material und Stilmittel optimal für Ihr entsprechendes Motiv einsetzen.

Es gibt keine Vorgaben für Gestaltungsmaterialien. Alle Sorten von Farben und Stiften sind möglich. Bringen Sie zum Kurs einfach die Materialien mit, mit denen Sie am liebsten zeichnen und malen. Wer sich nicht entscheiden kann oder etwas Hilfe braucht, findet im Anhang eine Material-Empfehlung. Einen kleinen Klapphocker sollten Sie allerdings immer dabei haben, denn wir zeichnen vorwiegend im Freien, aber auch in geschlossenen Räumen – je nach Wetterlage.

Lernen Sie spontanes Skizzieren, ganz gleich, ob als Fortgeschrittener oder Anfänger!

Auswahl möglicher Materialien: Bleistift (2B bis 8B), Filzstifte, Buntstifte, Malkreiden, Tusche- oder Patronenfüller, Wasser-Malkasten, Pinsel, kleiner Mal/Zeichenblock (A4), Skizzenbuch/-heft, kleiner

Klapphocker.

■ Kurs 2426

GLIAUGIR, Dipl. Designer, Illustrator, Bildender Künstler

Fr. 15:00 - 17:15 Uhr

ab 06.07.2018, 4 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

12 UST, EUR 28,00

max. 10 TeilnehmerInnen

Akt und Portrait

Hinweis:

Bei allen Aktkursen fallen noch zusätzlich Modellkosten an.

Genauere Preise erfahren Sie beim ersten Termin.

Abendkurs

➤ Akt und Figur – Sehen und Zeichnen

Die Darstellung des menschlichen Körpers mit allen Bewegungsabläufen beherrscht seit Jahrtausenden die Bildende Kunst, heute Grundlage für alle, die sich mit Mode, Raumgestaltung und Buchillustration beschäftigen, denn der Mensch ist „das Maß aller Dinge“. Die Psyche, das ist das, was die Teilnehmerinnen und Teilnehmer und das Modell einbringen, darf dabei nicht vernachlässigt werden.

■ Kurs 2450

Manfred Gütthler, Dipl.-Designer

Di. 17:30 - 19:00 Uhr

ab 20.02.2018, 14 Termine

Altes Rathaus, Raum 13/atelier K

28 UST, EUR 78,00 (73,00)

max. 10 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ Akt und Figur – Sehen und Zeichnen

Die Darstellung des menschlichen Körpers mit allen Bewegungsabläufen beherrscht seit Jahrtausenden die Bildende Kunst, heute Grundlage für alle, die sich mit Mode, Raumgestaltung und Buchillustration beschäftigen, denn der Mensch ist „das Maß aller Dinge“. Die Psyche, das ist das, was die Teilnehmerinnen und Teilnehmer und das Modell einbringen, darf dabei nicht vernachlässigt werden.

■ Kurs 2451

Manfred Gütthler, Dipl.-Designer

Di. 19:30 - 21:00 Uhr

ab 20.02.2018, 14 Termine

Altes Rathaus, Raum 13/atelier K

28 UST, EUR 78,00 (73,00)

max. 10 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ Aktzeichnen und figürliches Zeichnen

Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Sehen lernen am Beispiel des menschlichen Körpers. Proportionen, Licht und Schatten und immer wieder die Frage, was eigentlich eine gute Zeichnung ausmacht. Manchmal eröffnet eine scheinbar misslungene Zeichnung einen neuen Weg. Wir brauchen Mut zum Experiment, um eventuell eingefahrene Wege und konventionelle Sichtweisen zu hinterfragen. Gefördert wird der individuelle Arbeitsprozess, um zu einer persönlichen Bildsprache zu gelangen.

Es fallen zusätzliche Modellkosten an!

■ Kurs 2452

Armin Rohr, Freier Maler

Vorbesprechung: Di. 10.04.2018, 17:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8

Sa. u. So. von 10:00 - 14:30 Uhr

14./15.04.2018, 2 Termine

Altes Rathaus, Raum 13/atelier K

13 UST, EUR 35,00 (30,00)

max. 10 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ Street Art – Ich mache mir die Welt so wie sie mir gefällt

Großstadtstraßen, Asphaltplätze, Hinterhöfe, heruntergekommene Häuserzeilen, Müllberge erzeugen beim Durchschreiten oft ein Gefühl der Entfremdung. In einer solchen Umgebung/einem solchen Stadtteil fühlen wir uns unwohl, es wirkt oft abstoßend. Genau solche Plätze benötigen wir für unsere Vorlagen und verändern sie getreu dem Motto von Pippi Langstrumpf „Ich mache mir die Welt, so wie sie mir gefällt“.

Sie sammeln Fotos von Plätzen/Stellen in unserer Stadt oder anderen Städten, die einem alltäglich, wenig einladend, vielleicht sogar abstoßend vorkommen. Wir überlegen uns dann gemeinsam, wie mit wenigen Veränderungen diese Plätze zum Positiven verändert werden können, die dann beim Anblick der Fotos ein Lächeln auf die Lippen zaubern.

Wir arbeiten mit Skizzen, Collagen oder Malerei, aber ebenso können wir auch direkt am Computer in vorgegebenen Programmen arbeiten. Da sind Sie ganz



Zeichnen und Malen | Akt und Portrait | Fotografie | Skulptur/Plastik

flexibel und können alles ausprobieren. Wir werden mindestens 12 Bilder/Fotos fertig stellen, damit Sie daraus auch einen schönen Kalender gestalten können.

■ Kurs 2454

Simone Strauß, Dipl. Designerin

Vorbesprechung: Do. 01.03.2018,

18:30 Uhr - 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 8

Do. 18:30 - 20:30 Uhr

ab 15.03.2018, 5 Termine plus 1 Samstag (ca. 10:00 - 14:00 Uhr); bei Bedarf 2 Samstage zum Fotografieren; wird in der Vorbesprechung festgelegt.

vhs-Zentrum, Saal 2

25 UST, EUR 62,00 (57,00, zzgl. EUR 5,00 für Material)

max. 12 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ **Portrait-Zeichnen**

Einen Menschen mit all seinen charakteristischen Merkmalen und seiner Ausstrahlung auf ein Blatt Papier zu bringen, ist eine Faszination für sich und beschäftigt Künstler seit jeher. Ein unerreichbares Ziel für Sie? Weit gefehlt, denn die gute Nachricht ist: Jeder kann es lernen! Am Modell und mit ein paar einfachen Tipps können auch Sie schnell Fortschritte machen. Sie haben schon Vorkenntnisse? Auch gut, dann können Sie hier Ihre Fähigkeiten vertiefen. Bringen Sie dafür einfach Zeichenmaterial Ihrer Wahl mit (für den Anfang eignet sich ein DIN-A3 Block und ein weicher Bleistift).

Es fallen zusätzliche Modellkosten an.

■ Kurs 2455

Rose Vöhringer

Mo. 18:00 - 19:30 Uhr

ab 19.02.2018, 12 Termine

vhs-Zentrum, Saal 2

24 UST, EUR 56,00 (51,00)

max. 15 TeilnehmerInnen

Fotografie

Unsere Fotokurse im Überblick

Mit Ausnahme der Fotogruppe der Akademie für Ältere, Arbeitsgemeinschaften und Kursen der örtlichen Volkshochschulen haben wir unsere Fotokurse im Programmbereich 4 (Kommunikation – Beruf – EDV – Multimedia) zusammengefasst. Und zwar unabhängig davon, ob mit gestalterischem oder technischem Schwerpunkt, ob Theorie- oder Praxiskurs. Hier finden Sie Ihre Kurse:

- 1601 Fotogruppe der Akademie für Ältere
- ab 4540 Fotografie
- ab 4560 Bildbearbeitung
- ab 4590 multimediale Themen & Vorträge (z.B. Medienrecht)
- ab 4780 Ferienkurse für Kinder / Junge vhs
- ab 8000 Kurse der örtlichen Volkshochschulen

Kontakt: Jürgen Roland

Fon 0681 506-4346

Fax 0681 506-4398

juergen.roland@rvsbr.de

Abendkurs

➤ **Arbeitsgemeinschaft Fotografie, Bildbearbeitung, Präsentation**

■ Kurs 2510 - Arbeitsgemeinschaft Fotografie, Bildbearbeitung, Präsentation

Die TeilnehmerInnen treffen sich einmal im Monat am Mittwoch. Schwerpunkte sind Bildgestaltung, Bildaufbau, Aufnahmetechnik, Bildbearbeitung mit Photoshop oder Lightroom, Gestaltung einer digitalen Bildschau und Präsentation. Workshops und Exkursionen nach Absprache. *Die weiteren Termine werden beim ersten Treffen festgelegt.*

■ Kurs 2510

Herwig Schaum

Mi. 18:30 - 20:30 Uhr

ab 21.02.2018, 6 Termine

Gemeinschaftsschule Bruchwiese,

Raum A013

16 UST, EUR 7,00

max. 20 TeilnehmerInnen

Skulptur / Plastik

Abendkurs

➤ **Bildhauerisches Gestalten in Speckstein, Alabaster und Yton**

Der Kurs vermittelt alle technischen Grundlagen für die Steinbearbeitung und schult die dreidimensionale Betrachtungsweise. Wir arbeiten mit garantiert asbestfreiem Speckstein, Alabaster oder Yton. Der Speckstein hat seinen besonderen Reiz in den unterschiedlichen Farbgebungen, Alabaster im durchscheinenden Licht und Yton ist ein industrielles Produkt.

Werkzeug- und Materialkosten fallen an.

■ Kurs 2550

Anja Fuchsgruber, Bildhauerin

Vorbesprechung: Mo. 19.02.2018, 19:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

Fr. 18:00 - 21:00 Uhr

ab 23.02.2018, 10 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

41 UST, EUR 99,00 (94,00)

max. 12 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ **Bildhauerisches Gestalten in Speckstein, Alabaster und Yton**

Kursbeschreibung siehe Kurs 2550.

Werkzeug- und Materialkosten fallen an.

■ Kurs 2551

Anja Fuchsgruber, Bildhauerin

Vorbesprechung: Fr. 23.03.2018, 18:00 Uhr

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

Sa./So., jeweils 10:00 - 17:00 Uhr

am 14./15.04.2018

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

19 UST, EUR 55,00 (51,00)

max. 12 TeilnehmerInnen

Ferienkurs

➤ **Bildhauerisches Gestalten in Speckstein, Alabaster, Tuffstein, Sandstein, Kalkstein, Yton**

Der Kurs vermittelt die technischen Grundlagen für die Bearbeitung von Speckstein, Alabaster, Tuffstein, Sandstein, Kalkstein, Yton und vermittelt die dreidimensionale Betrachtungsweise.

Speckstein ist leicht zu bearbeiten und hat vielfältige Farbgebung. Alabaster ist lichtdurchlässig, Tuffstein ein farbiges Lavagestein, Kalkstein hell und Sandstein rötlich. Yton ist ein industrielles Produkt und in Baumärkten erhältlich.

Es gibt keine Themenvorgaben, aber geschulte individuelle Beratung. Am Ende



Kunsth Handwerk

geht jede/r mit seinem Kunstwerk nach Hause.

Werkzeug kann gestellt, Steine können erworben werden.

■ Kurs 2552

Anja Fuchsgruber, Bildhauerin

Vorbesprechung: Sa. 28.07.2018, 10:00 Uhr
St. Ingbert, Eichendorffstr. 38

Sa./So./Mo./Di./Mi., jeweils 10:00-17:00 Uhr
5 Termine:

am 28.07./29.07./30.07./31.07./01.08.2018

St. Ingbert, Eichendorffstr. 38

46 UST, EUR 120,00 (110,00)

max. 8 TeilnehmerInnen

Kunsth Handwerk

Abendkurs

> Alles was sich filzen lässt

Dieser Kurs wendet sich gleichermaßen an Anfänger und Fortgeschrittene. Schritt für Schritt, von einfachen zu schwierigeren Stücken, erarbeiten wir uns die verschiedenen Techniken. In den letzten Jahren hat das Filzen einen wahren Boom erlebt, und eine große Vielfalt an Ideen und Möglichkeiten hat sich entwickelt. Der Kurs gibt Einblick in die verschiedenen Techniken wie das Nadel- oder Trockenfilzen, das sich vor allem hervorragend beim figürlichen Arbeiten (Tiere, Teddys) oder bei Bildern einsetzen lässt, oder auch das klassische Nassfilzen, das bei allen stabilen Arbeiten zu bevorzugen ist. Seit einiger Zeit hat auch der sogenannte Strickfilz einige Beliebtheit erlangt und kann gerne probiert werden. Aus dem Filzen mit Wasser und Seife entstehen ganz ohne Nadel und Faden Kleidung, Hüte, Pantoffeln, Taschen, Blumen, Kissen, Puppen, Schmuck, Blumenlichterketten, Tischleuchten und vieles mehr. Dazu hat sich das Nunofilzen gesellt, bei dem Wolle in einen Seidenstoff oder anderen Stoff gefilzt wird, um so z.B. einen Schal zu gestalten. Für Schals ist auch der sogenannte Spinnwebfilz ganz wunderbar geeignet.

Wegen der Materialbestellung ist eine Vorbesprechung dringend erforderlich. Bitte unbedingt erscheinen!

■ Kurs 2600

Annette Böhme, Dipl.-Designerin

Vorbesprechung: Mi. 21.02.2018, 19:00 Uhr
Vorstadtstr. 29-31 (Kunstpalais)

Mi. 19:00 - 21:15 Uhr

ab 07.03.2018, 8 Termine, 14-tägig: 07.03./21.03./11.04./25.04./09.05./23.05./06.06./

20.06.2018

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

25 UST, EUR 65,00 (60,00)

max. 12 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

> Silberschmuck mit Art Clay

Art Clay besteht aus ganz fein gemahltem 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 Anfänger 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. Lassen Sie Ihrer Fantasie einfach freien Lauf und genießen Sie ein entspanntes und kreatives Wochenende.

Die Materialkosten werden direkt an die Dozentin gezahlt.

■ Kurs 2601

Roswitha Parduhn

Vorbesprechung: Fr. 13.04.2018, 18:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13/atelier K

Sa. u. So. von 10:00 - 17:00 Uhr,

jeweils 1 Std. Pause

21./22.04.2018, 2 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

17 UST, EUR 53,00 (45,00, inkl. Ofenbenutzung EUR 5,00)

max. 10 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

> Silberschmuck mit Art Clay

Kursbeschreibung siehe Kurs 2601.

Die Materialkosten werden direkt an die Dozentin gezahlt.

■ Kurs 2602

Roswitha Parduhn

Vorbesprechung: Fr. 01.06.2018, 18:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13/atelier K

Sa. u. So. von 10:00 - 17:00 Uhr,

jeweils 1 Std. Pause

09./10.06.2018, 2 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

17 UST, EUR 53,00 (45,00, inkl. Ofenbenutzung EUR 5,00)

max. 10 TeilnehmerInnen

Einzelveranstaltung

> Goldschmied - Mythos, Vorstellung und Realität

Kleiner interaktiver Exkurs für alle mit Interesse an Schmuck.

Was haben Schuhmacher mit Goldschmieden gemeinsam? War ich schon einmal bei einem Goldschmied? Möchte ich „Goldschmieden“ mal probieren? Was macht eigentlich ein Silberschmied? Wir sprechen über diesen und die damit verknüpften Berufe. Anhand von Beispielen erarbeiten wir uns einen erweiterten Zugang zu unserem eigenen Schmuck.

Bitte mitbringen: Papier, Stift, Lesebrille oder Leselupe.

■ Kurs 2603

Marion Henné, Dipl. Designerin, Goldschmiedin

Di. 20.02.2018, 19:00 - 20:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2

gebührenfrei

max. 14 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

> Goldschmieden für Anfänger

Schmuck interessiert Sie, und Goldschmied wäre ein Traumberuf gewesen?

An diesem Wochenende haben Sie die Möglichkeit, Einblicke und persönliche Erfahrungen zu machen. Werkstattweisung, Grundkenntnisse in Feilen, Sägen, Bohren und der Entwurfsübertragung werden in professioneller und erfahrener Weise vermittelt. Eigene Ideen werden eingehend besprochen und gemeinsam in einem realisierten Entwurf umgesetzt. Anliegen dabei ist es, Ihre Freude am Gestalten zu unterstützen. Material: Berufstypisch wäre erst einmal, ein Jahr in Messing zu arbeiten. Wir kürzen das stark. Sie haben die Möglichkeit, in Silber zu arbeiten. Runde Edelsteine und Perlen können verarbeitet werden.

Es fallen Kosten in Höhe von 7 Euro pro Teilnehmer für Verbrauchsmaterial an. Die zusätzlichen Materialkosten werden nach Verbrauch vorab eingehend besprochen.

Bitte mitbringen: bequeme Arbeitskleidung, Lesebrille, Leselampe.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Es entstehen weitere Kosten für Material und Werkzeugmiete.

■ Kurs 2604

Marion Henné, Dipl. Designerin, Goldschmiedin

Vorbesprechung: Di. 06.03.2018, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2



Kunsthandwerk

Fr. 18:30 - 21:00 Uhr
 Sa. 10:00 - 17:00 Uhr
 So. 10:00 - 17:00 Uhr, jeweils 1 Stunde
 Pause
 09./10./11.03.2018, 3 Termine
 vhs-Zentrum, Saal 1
 22 UST, EUR 90,00 (85,00)
 max. 6 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ Goldschmieden für Anfänger

Schmuck interessiert Sie, und Goldschmied wäre ein Traumberuf gewesen? An diesem Wochenende haben Sie die Möglichkeit, Einblicke und persönliche Erfahrungen zu machen. Werkstatteinweisung, Grundkenntnisse in Feilen, Sägen, Bohren und der Entwurfsübertragung werden in professioneller und erfahrener Weise vermittelt. Eigene Ideen werden eingehend besprochen und gemeinsam in einem realisierten Entwurf umgesetzt. Anliegen dabei ist es, Ihre Freude am Gestalten zu unterstützen. Material: Berufstypisch wäre erst einmal, ein Jahr in Messing zu arbeiten. Wir kürzen das stark. Sie haben die Möglichkeit, in Silber zu arbeiten. Runde Edelsteine und Perlen können verarbeitet werden.

Es fallen Kosten in Höhe von 7 Euro pro Teilnehmer für Verbrauchsmaterial an. Die zusätzlichen Materialkosten werden nach Verbrauch vorab eingehend besprochen. Bitte mitbringen: bequeme Arbeitskleidung, Lesebrille, Leselampe.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Es entstehen weitere Kosten für Material und Werkzeugmiete.

■ Kurs 2604A

Marion Henné, Dipl. Designerin, Goldschmiedin

Vorbesprechung: Di. 24.04.2018, 19:00 Uhr
 vhs-Zentrum, Saal 2

Fr. 18:30 - 21:00 Uhr

Sa. 10:00 - 17:00 Uhr

So. 10:00 - 17:00 Uhr,

jeweils 1 Stunde Pause

27./28./29.04.2018, 3 Termine

vhs-Zentrum, Saal 1

22 UST, EUR 90,00 (85,00)

max. 6 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ Goldschmieden für Fortgeschrittene

In der Vorbesprechung werden wir ein gemeinsames Wunsch-Thema festlegen. Dieses Thema wird intensiv in Theorie

und Praxis umgesetzt.

Bitte bringen Sie Ihre vorhandenen Kursarbeiten zur Vorbesprechung mit.

Im Workshop frischen wir selbstverständlich die bereits gemachten Kenntnisse mit einem kleinen Pflichtstück auf und wiederholen auch die Theorie. Das Kürstück wird speziell mit jedem Schüler einzeln abgesprochen. Wie immer ist das Ziel des Kurses: Ihre eigene fertige Goldschmiedearbeit.

Es fallen Kosten in Höhe von 7 Euro pro Teilnehmer für Verbrauchsmaterial an. Die zusätzlichen Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und vorab eingehend besprochen.

Bitte mitbringen: bequeme Arbeitskleidung, Lesebrille, Leselampe.

Vorkenntnisse aus den Anfängerkursen sind erforderlich.

Es entstehen weitere Kosten für Material und Werkzeugmiete.

■ Kurs 2605

Marion Henné, Dipl. Designerin, Goldschmiedin

Vorbesprechung: Mi. 21.03.2018, 20:00 Uhr
 vhs-Zentrum, Saal 2

Fr. 18:30 - 21:00 Uhr

Sa. 10:00 - 17:00 Uhr

So. 10:00 - 17:00 Uhr, jeweils 1 Stunde

Pause

13./14./15.04.2018, 3 Termine

vhs-Zentrum, Saal 1

22 UST, EUR 90,00 (85,00)

max. 6 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ Vom Wachs zum Ring

Unter fachkundiger Anleitung erstellen Sie am ersten Tag ein Wachsmodell, passend für Ihren Finger. Dieser Wachsring wird anschließend von einem professionellen Gießer für uns als „verlorene Form“ in Metall gegossen.

Am 2. Kurstag wird der Metallguss „versäubert“ und tragbar gemacht.

Bronze oder Silber als Schmuckmaterial sind wählbar. Es entstehen je nach Bedarf minimale Kosten für den Wachsrohling und zuvor kalkulierte und besprochene Metall- und Gusskosten.

Sie erhalten Einblicke in goldschmiedische Techniken und Werkzeuge.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Lesebrille, Leselampe, Papier und Bleistift, Küchenmesser

Es entstehen weitere Kosten für Material und Werkzeugmiete.

■ Kurs 2606

Marion Henné, Dipl. Designerin, Goldschmiedin

Di. u. Do. 18:00 - 22:00 Uhr

27.02. und 08.03.2018, 2 Termine

vhs-Zentrum, Saal 2

11 UST, EUR 45,00 (40,00)

max. 8 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ Vom Wachs zum Ring

Unter fachkundiger Anleitung erstellen Sie am ersten Tag ein Wachsmodell, passend für Ihren Finger. Dieser Wachsring wird anschließend von einem professionellen Gießer für uns als „verlorene Form“ in Metall gegossen.

Am 2. Kurstag wird der Metallguss „versäubert“ und tragbar gemacht.

Bronze oder Silber als Schmuckmaterial sind wählbar. Es entstehen je nach Bedarf minimale Kosten für den Wachsrohling und zuvor kalkulierte und besprochene Metall- und Gusskosten.

Sie erhalten Einblicke in goldschmiedische Techniken und Werkzeuge.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Lesebrille, Leselampe, Papier und Bleistift, Küchenmesser

Es entstehen weitere Kosten für Material und Werkzeugmiete.

■ Kurs 2607

Marion Henné, Dipl. Designerin, Goldschmiedin

Do. u. Di. 18:00 - 22:00 Uhr

03.05. und 15.05.2018, 2 Termine

vhs-Zentrum, Saal 1

11 UST, EUR 45,00 (40,00)

max. 8 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ Wie kommt der Finger in den Löffel?

Wir alle haben noch einige davon in den Schubladen, schöne Erinnerungen hängen daran. Genutzt werden sie eigentlich nicht mehr. Was tun mit diesen kleinen „silbernen“ Kaffee- oder Moccälöffeln, den Kuchengabeln und den Andenkenlöffeln? In diesem Kurs werden die angelaufenen Lieblinge nach Ihren Vorstellungen zu neuem Glanz erstrahlen. Sie erhalten einen kleinen Einblick in goldschmiedische Techniken, ein tieferes Verständnis für technische Zusammenhänge und gestalterische Grundlagen. Unter fachkundiger Anleitung fertigen Sie einen Ring oder Anhänger nach Ihren Vorstellungen.



Kunsth Handwerk | Handwerk und Textiles Gestalten

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie benötigen bequeme Arbeitskleidung, Ihre Lesebrille, Schreibtischlampe, Papier und Bleistift und natürlich Ihr kleines Löffelchen, das nicht magnetisch und ungeputzt sein sollte.

Werkzeugmiete und Verbrauchsmaterial: 7 Euro pro Teilnehmer.

Es entstehen weitere Kosten für Material und Werkzeugmiete.

■ Kurs 2607A

Marion Henné, Dipl. Designerin, Goldschmiedin

Sa. 10:00 - 18:00 Uhr, 1 Stunde Pause
21.04.2018, 1 Termin
vhs-Zentrum, Saal 1
11 UST, EUR 45,00 (40,00)
max. 7 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ Schmuckwerkstatt – Upcycling-Schmuck – Aus Alt mach Neu

Aus Müll etwas Neues gestalten ist voll im Trend. Lassen Sie sich von unseren vielen Upcycling-Ideen und -Anleitungen inspirieren und gestalten Sie Ihr eigenes Unikat. Dieser Kurs vermittelt Ihnen kunsth Handwerkliche Fertigkeiten, fördert Kreativität und sensibilisiert Ihren Blick für die eigene Fantasie. Zum Einsatz kommen unter anderem Papier, Holz, Leder, Stoff, Farbe, Glas, Fimo, natürliche Produkte, Metall, Kronkorken, alles was Sie inspiriert ... Sie erleben das Material und entwerfen, sägen, feilen, bohren, fräsen, biegen und schmieden Schmuck aus den unterschiedlichsten Materialien. Sie haben genug Zeit und Raum, um Ihre Ideen zu verwirklichen. Mit schönen Ringen, flippigen Kettenanhängern oder witzigen Armbändern schaffen Sie Design, das Ihren Namen trägt. Sie haben selbst Ideen und Materialvorlieben? Dann bringen Sie alles zum Kurs mit.

Voraussetzung: Handwerkliches Geschick und Lust, selbst Schmuck herzustellen.

■ Kurs 2608

Simone Strauß, Dipl. Designerin

Sa./So. jeweils 10:00 - 16:00 Uhr
14./15.04.2018, 2 Termine
vhs-Zentrum, Saal 2
16 UST, EUR 40,00 (zzgl. EUR 10,00 für Material, Werkzeuge ...)
max. 12 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ EAT ART - Weil Essen mehr ist als Nahrungsaufnahme

Bei der „Eat Art“ wird Essen zu Kunst, und die Nahrungsmittel werden ebenso gekonnt in Szene gesetzt wie bei einem Gemälde. Essen kann, wenn man es zulässt, unglaublich anregend sein – mit all den unterschiedlichen Farben und Texturen und Aromen. Es ist gut für Kinder wie für Erwachsene die Sinne zu aktivieren. Gemüse und Obst ist nichts für Ihre Kinder? Die Essenslaune kann schnell gesteigert werden, und es kann zu einem Vergnügen werden, wenn es zum Beispiel einen Eichhörnchentoast oder einen Katzenttoast gibt. Unsere Leinwand ist der Toast, die Farben sind unterschiedliche Lebensmittel (Gemüse, Früchte, Gewürze,...). Am Ende der Arbeit wird der Toast, unser Eat-Art-Gemälde, fotografiert, und erst danach kann er gegessen werden. Wir lassen uns von Kunst, Zeichentrickserien, Filmen oder ganz alltäglichen Dingen wie Wetter etc. inspirieren.

Achtung! Achte bei der Komposition Deines „Gemäldes“ darauf, dass Du es wirklich essen kannst, also Vorsicht bei den Zutaten und den Mengen! Dieser Kurs kann sich auch an Eltern richten, die für ihre Kinder das Essen interessanter gestalten möchten und so auch die Kinder Obst und Gemüse zukünftig gerne essen.

■ Kurs 2609

Simone Strauß, Dipl. Designerin

So. 04.03.2018, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 Termin
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalaïs)
8 UST, EUR 20,00 (15,00, ermäßigte Gebühr (zzgl. EUR 8,00 für Lebensmittel))
max. 12 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ Pimp my clothes

Malen mal anders: Werde richtig kreativ und pimpe ein Kleidungsstück Deiner Wahl. Zum Einsatz kann Dein altes T-Shirt kommen, das Dich langweilt, die Jeansjacke, eine Tragetasche - was immer einen neuen Anstrich vertragen kann. Dabei sind Dir keine Grenzen gesetzt: Ein wildes Muster à la Jackson Pollock oder gar die Mona Lisa? Tobe Dich aus und male Dir ein einzigartiges Kleidungsstück. Bilderahmen war gestern, heute wird das Bild getragen! Vorkenntnisse werden nicht benötigt.

Es fallen zusätzliche Materialkosten an.

■ Kurs 2610

Rose Vöhringer

Sa. 17.03.2018, 10:00 - 16:30 Uhr, 1 Termin
vhs-Zentrum, Saal 2
9 UST, EUR 20,00 (15,00)
max. 10 TeilnehmerInnen

Handwerk und Textiles Gestalten

Verantwortlich für den Bereich Handwerk und Textiles Gestalten:

Vera Hewener

Altes Rathaus, Zi. 21
Fon 0681 506-43 20
Fax 0681 506-43 90
vera.hewener@rvsbr.de

Sachbearbeitung:

Crocetta Saja

Altes Rathaus, Z. 2
Fon 0681 506-43 32
Fax 0681 506-43 90
crocetta.saja@rvsbr.de

Nähen

Die Teilnehmerzahl der Nähkurse ist begrenzt.

Zu allen Nähkursen bitte folgende

Materialien mitbringen:

Stoffreste, Nähgarn, Maßband, Schere, Stecknadeln, Nähadeln, Schneiderkreide, Kopierdräcker, Kopierpapier, Schnittmuster usw... Nähmaschinen sind vorhanden.

➤ Nähkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Der Nähkurs beinhaltet die Vermittlung von Grundkenntnissen im Nähen und Zuschneiden; Einführung in den Umgang mit der Nähmaschine und Anfertigung von Kleidungsstücken. Der erste Termin ist ein Einführungstermin. Bitte bringen Sie die Materialien für Ihr Nähvorhaben mit.

■ Kurs 2700

Irmtraud Eisenbeis, Damenschneiderin

Mo. 18:00 - 21:00 Uhr
ab 12.03.2018, 11 Termine
Gemeinschaftsschule Bruchwiese
Nähraum Gebäude B, Sachsenweg 8, SB
44 UST, EUR 79,00
max. 10 TeilnehmerInnen



Handwerk und Textiles Gestalten | Gesundheitsbildung

➤ Nähkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Der Nähkurs beinhaltet die Vermittlung von Grundkenntnissen im Nähen und Zuschneiden; Einführung in den Umgang mit der Nähmaschine und Anfertigung von Kleidungsstücken. Der erste Termin ist ein Einführungstermin. Bitte bringen Sie die Materialien für Ihr Nähvorhaben mit.

■ Kurs 2701

Irmtraud Eisenbeis, Damenschneiderin

Do. 18:00 - 21:00 Uhr

ab 15.03.2018, 11 Termine

Gemeinschaftsschule Bruchwiese

Nähraum Gebäude B, Sachsenweg 8, SB

44 UST, EUR 79,00

max. 11 TeilnehmerInnen

➤ Nähkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Der erste Termin ist ein Einführungstermin. Es werden der Ablauf und die Nähvorhaben besprochen. Die Materialien sind erst beim 2. Termin mitzubringen.

■ Kurs 2702

Gabriele Brockmüller, Schneidermeisterin

Mi. 15:30 - 18:30 Uhr

ab 21.02.2018, 11 Termine

Gemeinschaftsschule Bruchwiese,

Nähraum Gebäude B, Sachsenweg 8

44 UST, EUR 79,00

max. 10 TeilnehmerInnen

➤ Nähkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Der erste Termin ist ein Einführungstermin. Es werden der Ablauf und die Nähvorhaben besprochen. Die Materialien sind erst beim 2. Termin mitzubringen.

■ Kurs 2703

Gabriele Brockmüller, Schneidermeisterin

Mi. 18:30 - 21:30 Uhr

ab 21.02.2018, 11 Termine

Gemeinschaftsschule Bruchwiese,

Nähraum Gebäude, Sachsenweg 8, SB

44 UST, EUR 79,00

max. 11 TeilnehmerInnen

➤ Nähkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Bringen Sie bitte ihre Nähvorhaben am ersten Termin mit.

■ Kurs 2703B

Gabriele Brockmüller, Schneidermeisterin

Mi. 18:30 - 21:30 Uhr

ab 23.05.2018, 5 Termine

Gemeinschaftsschule Bruchwiese,

Nähraum Gebäude, Sachsenweg 8, SB

20 UST, EUR 45,00
max. 11 TeilnehmerInnen

Stricken und Häkeln

Der Kurs beinhaltet das Erlernen der grundlegenden Maschenarten, Strick- und Häkelmuster, das Anfertigen von Häkel- und Strickteilen und das Konfektionieren. Der Kurs ist für alle geeignet, die Stricken und Häkeln erlernen wollen und/oder auf der Suche nach neuen Ideen sind.

➤ Strickkurs für Anfänger mit ohne Grundkenntnisse

Möchten Sie Stricken lernen oder sich endlich an das Strickstück wagen, das Sie sich schon lange vorgenommen haben? In diesem Kurs sind alle willkommen, die Freude am Stricken haben. Ob Babydecken, Mützchen, Hose, Pulli oder Söckchen – alles ist möglich.

Bitte mitbringen: Strickanleitung mit passender Strickwolle und Nadel, wenn vorhanden. Material kann auch im Kurs geliehen bzw. die Wolle erworben werden (2,- bis 10,- Euro).

■ Kurs 2706

Katharina Fröscher, Klassen- und Handarbeitslehrerin an Freien Waldorfschulen

Di. 18:00 - 20:00 Uhr

ab 20.02.2018, 5 Termine

vhs-Zentrum, Saal 02

13,3 UST, EUR 42,00

max. 10 TeilnehmerInnen

➤ Strickkurs für Anfänger mit ohne Grundkenntnisse

Möchten Sie Stricken lernen oder sich endlich an das Strickstück wagen, das Sie sich schon lange vorgenommen haben? In diesem Kurs sind alle willkommen, die Freude am Stricken haben. Ob Babydecken, Mützchen, Hose, Pulli oder Söckchen – alles ist möglich.

Bitte mitbringen: Strickanleitung mit passender Strickwolle und Nadel, wenn vorhanden. Material kann auch im Kurs geliehen bzw. die Wolle erworben werden (2,- bis 10,- Euro).

■ Kurs 2707

Katharina Fröscher, Klassen- und Handarbeitslehrerin an Freien Waldorfschulen

Di. 18:00 - 20:00 Uhr

ab 10.04.2018, 8 Termine

vhs-Zentrum, Saal 02

21 UST, EUR 67,00

max. 10 TeilnehmerInnen

Werken rund ums Haus

Der Kurs beinhaltet das Vermitteln von Grundkenntnissen kleinerer Reparaturen rund um Haus und Hof.

➤ Selbst ist die Frau

Kleine Reparaturen können ärgerlich sein, besonders dann, wenn sie auch noch kostspielig werden. Da hilft nichts außer selbst zur Tat zu schreiten. Der Kurs richtet sich an Frauen, die gezielt eine Bohrmaschine und sonstige Werkzeuge für Reparaturen einsetzen wollen. Sie erlernen z.B. den Grundumgang mit Bohrmaschine und Akkuschauber, wie man eine Vorhangstange aufhängt, Möbel zum Aufbauen zusammenschraubt und erhalten wertvolle Tipps.

■ Kurs 2709

Markus Schumacher, Lehrer,

KFZ-Mechaniker

Mi. 18:00 - 19:30 Uhr

ab 11.04.2018, 3 Termine

Gemeinschaftsschule Bellevue, Werkraum

1, Am Hagen 30, 66117 SB

6 UST, EUR 31,00

max. 10 TeilnehmerInnen

Gesundheitsbildung

Verantwortlich für den Fachbereich

Gesundheitsbildung:

Vera Hewener

Altes Rathaus, Zi. 21

Fon 0681 506-43 20

Fax 0681 506-43 90

vera.hewener@rvsbr.de

Sachbearbeitung:

Crosetta Saja

Altes Rathaus, Z. 2

Fon 0681 506-43 32

Fax 0681 506-43 99

crosetta.saja@rvsbr.de

Unter Gesundheit wird im Fachbereich Gesundheitsbildung nicht nur die Abwesenheit von Krankheiten und Behinderungen verstanden. Gesundheit wird in Anlehnung an die Definition der WHO als ein „Zustand des umfassenden körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“ betrachtet. Die Lernmöglichkeiten dienen dabei der Stärkung der persönlichen Ressourcen und Erhöhung der Gesundheitspotentiale i. S. des Salutogenese-Konzepts von Aaron Antonovsky. Er versteht Gesundheit und Krankheit als eine Art Waage in einem



Gesundheitsbildung | Gesundheitsakademie

Kontinuum, die sich je nach Konstitution, Lebenszusammenhängen, gesellschaftlichen, ökologischen, ökonomischen, sozialen und individuellen Bedingungen mal mehr in Richtung Gesundheit oder mal mehr in Richtung Krankheit bewegt. Dabei sind die Übergänge fließend und das Gesundheitsgeschehen prozesshaft. Die Lernangebote der Gesundheitsbildung beziehen daher die Wechselwirkungen zwischen gesellschaftlichen, ökologischen, sozialen und individuellen Faktoren mit ein.

Gesundheitsakademie

In der Gesundheitsakademie erwerben die Teilnehmer grundlegendes und spezialisiertes Wissen rund um die Gesundheit. Die Kenntnisse tragen zur sog. „Gesundheitsalphabetisierung“ (health literacy - vgl. WHO Glossar Gesundheitsförderung 1998, S.5) bei, erweitern das Wissen und unterstützen die Entwicklung von Motivationen und Alltagskompetenzen, um die individuelle und/oder kollektive Gesundheit zu fördern. Die Angebote orientieren sich weitgehend an der evidenzbasierten Medizin und an den durch die WHO (Weltgesundheitsbehörde) anerkannten alternativen Gesundheitssystemen.

Gesundheitsförderung

Vortrag

➤ Die 7 Stufen des Wechsels - Herausforderung Lebensmittel

Psychologen betrachten diesen Lebensabschnitt als denjenigen, in dem Frauen ihr Selbstbewusstsein am stärksten entwickeln und alte Muster und Werte kritisch überprüfen. Altes wird losgelassen, damit sich Neues entfalten kann. Im Vortrag bekommen Sie Impulse und konkrete Anregungen, um Ihren eigenen Weg zu finden und neue Chancen für sich zu entdecken. Zwischendurch ergänzen Wohlfühlübungen und alltagstaugliche Tipps das Gesagte.

■ Kurs 2711

Susanne Nausner, Hebamme, Cfg-Wechseljahresberaterin®

Fr., 09.03.2018, 18.00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 24
2,7 UST, EUR 5,00 (Abendkasse)
max. 20 TeilnehmerInnen
(Nur Abendkasse)

Vortrag

➤ Nein sagen mit gutem Gefühl

Ärgern Sie sich auch öfter darüber, dass Sie mal wieder zu etwas Ja gesagt haben, obwohl Sie das nicht unbedingt wollten?

Warum ist es so schwer, Nein zu sagen, sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich? Eine gute Balance zu finden zwischen den eigenen Bedürfnissen und den Anforderungen und Erwartungen anderer Personen oder Organisationen hängt ganz wesentlich mit der Fähigkeit zusammen, auch mal „Nein“ zu sagen – und zwar mit gutem Gefühl.

■ Kurs 2712

Karina Freude, Sportwissenschaftlerin (MA), Berat. f. Stressmanagem., Lehrerin Mentale Fitness, Entspannungstrain.

Do. 26.04.2017, 19:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
2 UST, EUR 5,00 (Abendkasse)
max. 20 TeilnehmerInnen
(Nur Abendkasse)

Vortrag

➤ Warum gutes Wasser unser Leben entscheidend verändern kann

Wasser ist das Lebenselixier für Gesundheit und Wohlbefinden - wenn es von guter Qualität ist! Doch gerade das ist keine Selbstverständlichkeit mehr. Wasserqualität ist Lebensqualität! Trotz Umweltbelastungen und sinkender Wasserqualität gibt es Möglichkeiten, uns heute mit hochwertigem, lebensspendendem Trinkwasser zu versorgen, das unsere Gesundheit und Vitalität steigert. Das Themengebiet ist breit gefächert. Es wird über folgende Themen referiert: Globale Auswirkungen (Umwelt, virtuelles Wasser, etc.), soziale Auswirkungen (z. B. auf Schulausbildung in Schwellenländern), kurzer Ausflug in den Säure-Basen-Haushalt des menschlichen Körpers, die Rolle der Mineralien und des pH-Wertes für den Stoffwechsel, Vergleich Mineralwasser zu Leitungswasser, Zahlen und Fakten zur Mineralwasser-Industrie, Leitungswasser: das bestüberwachte Lebensmittel in Deutschland? Warum filtern? Welche Filtertechniken sind sinnvoll? Betrachtung chemische und physikalische Qualität, physikalische Betrachtung: was sind Wassercluster? Kurze Vorstellung: Verwirbelung/Levitation/Biophysik.

Eine vorherige Anmeldung ist erwünscht!

■ Kurs 2713

Stefan Fey, Dipl. Inform. (FH)

Fr. 09.03.2018, 18:30 - 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
2 UST, EUR 5,00
max. 25 TeilnehmerInnen

Vortrag

➤ Kinderwunschzeit - Mentale Begleitung und Stärkung bei unerfülltem Kinderwunsch

Das Thema „Kinderwunsch“ wird leider nicht nur von positiven Emotionen begleitet. Zeigt das Ergebnis des Schwangerschaftstests nicht so schnell das gewünschte Ergebnis, wie vielleicht erhofft, setzt sich oft eine Spirale von negativen Gedanken und Gefühlen in Gang, aus der die Betroffenen nur schwer wieder herauskommen. Sie leiden unter der Situation und sind enormem Stress ausgesetzt. Dies wirkt sich schwächend auf Körper und Seele aus und kann dazu sehr belastend für die Partnerschaft sein. Sowohl für Betroffene als auch für die Partner ist dies eine äußerst anstrengende Lebensphase, die oft von quälenden Schuldgefühlen und dunklen Gedanken begleitet wird. Leider bleibt dies von Ärzten und Kinderwunschkliniken häufig unerwähnt. In meinem Vortrag gehe ich auf diese Dinge ein, zeige Perspektiven auf und mache deutlich, wie wichtig es ist, auch in den angespannten Phasen Inseln der Entspannung zu finden.

■ Kurs 2714

Julia Schmidt, Playlifebalance Coach, zert. Hypnosecoach

Fr. 25.05.2017, 18:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
2 UST, gebührenfrei
max. 20 TeilnehmerInnen

Alternative kompensatorische Medizin

Alternative Heilmethoden, deren Wirkungen nachgewiesen sind, werden je nach Krankheitsbildern in Kliniken oder niedergelassenen Arztpraxen neben der Schulmedizin ergänzend eingesetzt.

Vortrag

➤ Kopfschmerzen in der TCM Patienten und 10 verschiedene Behandlungsansätze

Kopfschmerzen und Migräne sind über die chinesische Medizin häufig sehr gut zu behandeln. Sie sind in unserer Gesellschaft häufige Erkrankungen und führen zu vielen Fehltagen bei der Arbeit. Die Schulmedizin bleibt oftmals bei der Behandlung der Symptome durch Schmerztabletten. Die chinesische Medizin unterscheidet viele Arten von Kopfschmerzen,



Gesundheitsakademie | Psychologie

so dass man gerne sagt: 10 Patienten – 10 verschiedene Behandlungsansätze. Daher benötigt man viele Informationen des Patienten, um ein Gesamtbild ermitteln zu können, das zur chinesischen Diagnose führt. Für die Behandlung kommen Akupunktur, Arzneimitteltherapie, Tuina-Massage, Blutegeltherapie, Ernährungstherapie und Qigong in Betracht. Der Vortrag gibt einen Einblick in die chinesische Medizin und die Therapiemöglichkeiten bei Kopfschmerzen.

Die Referentin ist Ärztin und hat eine Praxis für chinesische Medizin.

■ Kurs 2715

Tanja Brachtendorf, Ärztin für chinesische Medizin

Mi, 17.05.2018, 20:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 26

2 UST, EUR 5,00 (Abendkasse)

max. 30 TeilnehmerInnen

(Nur Abendkasse)

Vortrag

➤ **Gesunder Darm durch gesunde Ernährung – Ernährung nach der chinesischen Medizin**

Nahrungsmittel haben in der chinesischen Medizin eine besondere Bedeutung. In der ganzheitlichen Ernährungslehre werden sie wie eine Medizin betrachtet und daher gezielt zur Krankheitsvorbeugung oder Linderung von Beschwerden eingesetzt. Die Ernährung richtet sich nach der individuellen Konstitution. Vor jeder Empfehlung steht daher eine Analyse des Gesundheitszustandes bzw. der Leiden oder Krankheiten im Umfeld der persönlichen Befindlichkeiten, Emotionen, Gewohnheiten und klimatischen Einflüsse. Der Vortrag vermittelt darüber hinaus allgemeine Empfehlungen der chinesischen Medizin zur Ernährungsweise bei spezifischen Krankheitsbildern und zur Prophylaxe. Es geht dabei auch um Nahrungsmittel, die Krankheiten im Darm vorbeugen oder sie lindern können. Zum Vortrag werden die Praxiskurse 2902 Kochkurs Frühling am 06.03.2018 und 2902B Kochkurs Sommer am 15.05.2018 angeboten

■ Kurs 2716

Jutta Bohlmann, Ernährungsberaterin der TCM

Do, 01.03.2018, 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

2 UST, EUR 5,00 (Abendkasse)

max. 30 TeilnehmerInnen

(Nur Abendkasse)

Schulmedizin

Reihe Gesundheit im Blick

Fachübergreifende Vortragsreihe in Zusammenarbeit mit

Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Helmut A. Huebers

Prof. und Arzt für Pharmakologie und

Toxikologie

Facharzt für Allgemeinmedizin/Umweltmedizin

Diplom-Chemiker Fachrichtung Biochemie

Individuelle Fragen zu den Themen können fachübergreifend aus Sicht der Pharmakologie bzw. Medikation, der Allgemeinmedizin und vor dem Hintergrund der biochemischen Prozesse beantwortet werden.

Vortrag

➤ **Blutarmut – was ist zu tun?**

Blutarmut durch Eisenmangel ist ein weltweites Problem. Während in den sich entwickelnden Ländern als Hauptursache Ernährungsdefizite für den Blutarmut verantwortlich gemacht werden, sind es in den Wohlstandsländern oft die Folgen einer prophylaktischen Pharmakotherapie mit Einwirkung auf die Blutgerinnung. Dies ist vor allem in der älteren Bevölkerung mit Herz-Kreislaufkrankungen der Fall. Der Vortrag beschäftigt sich mit Vermittlung von elementaren Prinzipien des Eisenmetabolismus und zeigt Wege auf, wie dem Entstehen von Eisenmangel und der dadurch hervorgerufenen Blutarmut und starker Einschränkung des Allgemeinbefindens entgegengewirkt werden kann. Ferner wird auf genetische Erkrankungen wie Eisenüberladung und verschiedene Formen der im Mittelmeerraum weit verbreiteten Thalassämie (Mittelmeeranämie) eingegangen werden.

■ Kurs 2718A

Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Helmut Huebers, Facharzt für Allgemeinmedizin, Arzt für Pharmakologie/Toxikologie, Diplom-Chemiker

Mo, 12.03.2018, 20:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

2 UST, EUR 5,00 (Abendkasse)

max. 30 TeilnehmerInnen

(Nur Abendkasse)

Vortrag

➤ **Demenz als Herausforderung einer rationalen Pharmakotherapie**

Die Wahrscheinlichkeit an einem demenziellen Syndrom zu erkranken steigt mit

fortschreitendem Alter. So geht man davon aus, dass bei einem Alter von 85 Jahren rund 50 Prozent der Bevölkerung in den Wohlstandsländern betroffen sind. Die Ursachen für diese Erkrankung sind noch weitgehend unerforscht. Es ist daher nicht verwunderlich, dass die bisherigen Erfolge bei der Behandlung mit Medikamenten (bei hohen Kosten!) unbefriedigend sind. Komplizierend wirkt, dass Medikamente gegen die Volkskrankheit Parkinson offenbar die Entwicklung einer Demenz beschleunigen oder gar auslösen können. Der Vortrag beschäftigt sich mit gegenwärtig gehandelten Theorien der Ursachen demenzieller Erkrankungen und geht auf das Dilemma unseres praktizierten pharmakotherapeutischen Vorgehens ein.

■ Kurs 2718B

Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Helmut Huebers, Facharzt für Allgemeinmedizin, Arzt für Pharmakologie/Toxikologie, Diplom-Chemiker

Mo, 16.04.2018, 20:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

2 UST, EUR 5,00 (Abendkasse)

max. 30 TeilnehmerInnen

(Nur Abendkasse)

Vortrag

➤ **Impfungen – was muss man wissen und beachten?**

Seit Louis Pasteur und Robert Koch hat die Erforschung von viral oder bakteriell verursachten Erkrankungen große Fortschritte gemacht. Erinnert sei hier an die Tollwut, Tetanus und an die Bekämpfung der Tuberkulose. Während bestimmte Impfungen bereits im Säuglingsalter bis hin zum Erwachsenen unbedingt zu empfehlen sind, sind andere Impfungen wie z.B. die gegen Vogelgrippe oder Schweinegrippe umstritten und zudem mit hohen Kosten verbunden. Vielerorts landen diese Impfstoffe letztlich in einer Müllverbrennungsanlage. Der volkswirtschaftliche Schaden ist immens. Probleme und divergierende Ansichten gibt es auch bzgl. der flächenhaften Gripeschutzimpfung (i.e. Impfungen gegen Influenza). Der Vortrag beschäftigt sich mit den rationalen Grundlagen von Schutzimpfungen und stellt die Sinnhaftigkeit bestimmter Impfungen oder ganzer Impfschemata in Frage.

■ Kurs 2718C

Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Helmut Huebers, Facharzt für Allgemeinmedizin,



Psychologie

Arzt für Pharmakologie/Toxikologie,
Diplom-Chemiker

Mo. 07.05.2018, 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
2 UST, EUR 5,00 (Abendkasse)
max. 30 TeilnehmerInnen
(Nur Abendkasse)

Vortrag

› Homöopathie versus Allopathie: was sind die Grundlagen?

Für Medikamente mit Vertrauen auf die Homöopathie werden Unsummen an Geld ausgegeben. Dabei werden von der Schulmedizin die Prinzipien dieser Behandlungsmethode skeptisch bis ablehnend beurteilt. Vielfach sieht man homöopathische Zubereitungen auch nur als teure Placebos (Scheinmedikamente) an. Der Vortrag beschäftigt sich mit dieser Problematik und versucht, die Homöopathie von der Phytotherapie und der klassischen – pharmakologisch begründbaren – Allopathie abzugrenzen.

■ Kurs 2718D

Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Helmut Huebers, Facharzt für Allgemeinmedizin, Arzt für Pharmakologie/Toxikologie, Diplom-Chemiker

Mo. 04.06.2018, 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
2 UST, EUR 5,00 (Abendkasse)
max. 30 TeilnehmerInnen
(Nur Abendkasse)

Psychologie

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert seelische Gesundheit als „Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen“. Dies bedeutet auch, dass eine Störung der seelischen Gesundheit noch nicht gleichbedeutend mit dem Vorhandensein einer Krankheit ist. Wer sich zuweilen unwohl fühlt, muss nicht zwangsläufig an einer psychischen Erkrankung leiden. Es gibt viele Möglichkeiten, die darin unterstützen, mehr als nur „nicht krank“ zu sein. Das Kursangebot im Bereich Psychologie beinhaltet daher sowohl Methoden zur Selbsthilfe für ein Mehr an Gesundheit als auch Grundlagenwissen, um die persönliche Entwicklung zu unterstützen. Sie können auch bei der beruflichen Orientierung hilfreich sein bzw. als Weiterbildung oder Auffrischung für Berufstätige in diesem Fachbereich dienen. Eine Teilnahmebescheinigung erhalten Sie auf Anfrage. Die Kurse ersetzen keine Therapie.

Vortrag

› Die Lotusblüte entspringt aus dem Schlamm – Über den Umgang mit negativen Gefühlen aus psychologischer und spiritueller Perspektive

Alle Menschen wollen zufrieden und glücklich sein. Alle Menschen möchten gute Menschen sein. Alle wollen lieber in den Himmel, als in die Hölle. Aber irgendwie funktioniert es nicht: Auf der individuellen Ebene gelingt es uns oft nicht, zufrieden zu sein, in unseren Familien gibt es nicht selten Zwietracht und auch zwischen Völkern und Ländern gibt es immer wieder Krieg und Konflikt.

Dieser Vortrag beschäftigt sich mit dem Schatten und dem sogenannten „Bösen“, also mit dem Teil, den wir in unserem Leben nicht haben wollen, der aber dennoch da ist.

Was hat es auf sich mit dem sogenannten „Bösen“? Wie können wir gut mit dem Schlechten umgehen?

■ Kurs 2720

Dipl.-Psych. Ralf Rousseau, Körperorientierter Psychotherapeut, Leiter der Schule für Tai Chi, Qi Gong und Meditation

Fr. 15.06.2018, 19:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
2 UST, EUR 5,00 (Abendkasse)
max. 20 TeilnehmerInnen
(Nur Abendkasse)

Vortrag

› „Seien Sie ein guter Seelengärtner“

Wenn Sie wüssten, wie auch Sie Ihren „Seelengarten zum Blühen“ bringen, würde Sie das interessieren? Erfahren Sie an diesem Abend mehr über das Tabu-Thema „Psyche“. Welchen Stellenwert hat seelische Gesundheit in unserer heutigen Gesellschaft: „Ich hab´ keine Probleme...“ „Ich komm´ alleine klar...“ „Ich bin doch nicht verrückt, hab´ doch keinen an der Klatsche...“ Pflegen wir genauso unsere Seele, wie wir täglich unseren Körper pflegen? Holen Sie die Seelenhygiene („Psychohygiene“) aus der Tabu-Ecke und seien Sie ein guter Seelengärtner – hegen und pflegen Sie Ihren Seelengarten, es ist leichter als Sie denken.

■ Kurs 2721B

Petra Boudraa, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Entspannungstherapeutin, Burnout- und Stresspräventionscoach

Fr. 20.04.2018, 19:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23
2 UST, EUR 5,00 (Abendkasse)
max. 20 TeilnehmerInnen
(Nur Abendkasse)

Vortrag

› „Warum Spiritualität die einzige Chance für unsere Erde und uns selbst ist!“

Eva Nitschinger ist Psychologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie arbeitet seit 10 Jahren mit The Work von Byron Katie und anderen spirituellen Methoden in ihrer Praxis in Saarbrücken und „online“.

In diesem Vortrag erzählt sie von ihren Erfahrungen mit Klienten und Seminarteilnehmern und wie sie selbst sich immer wieder daran erinnert, dass der Weg nach innen, der einzig Richtige ist.

Vor allem ihre Arbeit mit Angstpatienten, Menschen mit Panikattacken und Essstörungen, hat sie zu der tiefen Einsicht gebracht, die sie hier in diesem Vortrag mitteilen wird.

■ Kurs 2722A

Eva Nitschinger, Psychologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Zentrum für seelische Gesundheit in Saarbrücken

Do. 15.03.2018, 19:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
2 UST, EUR 5,00 (Abendkasse)
max. 30 TeilnehmerInnen
(Nur Abendkasse)

Vortrag

› „Trauma: Wo „Psychotherapien“ und „spirituelle Methoden“ aufhören zu wirken, beginnt oft „Trauma“

Eva Nitschinger ist Psychologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie arbeitet seit 10 Jahren mit The Work von Byron Katie und anderen spirituellen Methoden in ihrer Praxis in Saarbrücken und „online“.

In diesem Vortrag gibt sie Einblicke in das aktuelle Wissen rund um das Trauma und die Folgen und zeigt einige anschauliche Möglichkeiten auf, wie man schnell erkennen kann, ob man selbst traumatisiert ist.

Traumatherapien sind meist keine schnell wirkenden Hilfen, doch längerfristig etwas, das uns Menschen zu vollständigen und eigenständigen Individuen machen kann!



Psychologie

■ Kurs 2722B

Eva Nitschinger, Psychologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Zentrum für seelische Gesundheit in Saarbrücken

Do. 19.04.2018, 19:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
2 UST, EUR 5,00 (Abendkasse)
max. 30 TeilnehmerInnen
(Nur Abendkasse)

Vortrag

➤ "The Work von Byron Katie – 4 Fragen verändern Dein Leben!"

Eva Nitschinger ist Psychologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie und wurde am Institut von Byron Katie in einer 4-jährigen Ausbildung zum „Begleiter für The Work“ ausgebildet. Sie arbeitet seit 10 Jahren mit The Work und anderen spirituellen Methoden in ihrer Praxis in Saarbrücken und „online“.

The Work ist Meditation – sagt Byron Katie! Wieswegen brauchen wir dann 4 FRAGEN???? Eva Nitschinger wird dieser interessanten Fragestellung auf den Grund gehen und zeigen, wie The Work dabei helfen kann, meditieren zu lernen und zu der eigenen Wahrheit vorzustoßen, die wir alle in uns tragen.

■ Kurs 2722C

Eva Nitschinger, Psychologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Zentrum für seelische Gesundheit in Saarbrücken

Do. 07.06.2018, 19:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
2 UST, EUR 5,00 (Abendkasse)
max. 30 TeilnehmerInnen
(Nur Abendkasse)

Vortrag

➤ Sind Sie hochsensibel?

Fühlen Sie sich oft nicht verstanden in Ihren Gedanken und Gefühlen? Kennen Sie Sätze wie: „Bist du aber empfindlich“, „Du Sensibelchen“, „Stell dich doch nicht so an“, „Mimose“? Haben Sie das Gefühl, mehr zu empfinden als die meisten Menschen? Haben Sie sehr intensive Gefühle, positive wie negative? Reagieren Sie empfindlicher auf Medikamente, Lebensmittel, Cremes, Kleidungsstoffe usw.? Spüren Sie, wenn Sie einen Raum betreten, welche Stimmung unter den Anwesenden herrscht? Haben Sie manchmal das Gefühl, als kämen Sie von einem anderen Planeten? Wenn Sie einige der Fragen mit „Ja“ beantworten können, könnten Sie eine hochsensible Person (HSP) sein.

Vielleicht gehören Sie zu den 15-20% der hochsensiblen Menschen.

HSP ist keine Krankheit, sondern eine intensivere Wahrnehmung. Wenn Sie wissen, wie Sie mit Ihren Fähigkeiten umgehen und lernen, sich abzugrenzen, ist ein Leben im Einklang und Harmonie mit HSP möglich.

In meinem Vortrag erfahren Sie mehr über typische Merkmale von HSP und den Umgang damit – sowohl als Betroffener als auch als Angehöriger, Freund oder Arbeitskollege. Was sind die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zu HSP? Erkennen Sie die Stärken von HSP und lernen Sie, mit den sogenannten Schwächen umzugehen. Was sollte ich beachten, damit es mir als HSP gut geht?

■ Kurs 2724A

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie, spezialisiert auf HSP, Hypnose-, Gesprächs- und Gestalttherapie

Fr. 13.04.2018, 18:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
2 UST, EUR 5,00 (Abendkasse)
max. 30 TeilnehmerInnen
(Nur Abendkasse)

➤ "Inneres Kind - meine wichtigste Liebesbeziehung"

Innerer Frieden beginnt, wenn das Drama deiner eigenen Geschichten keine Kontrolle mehr über deine Gedanken und deine Gefühle hat. (Angela D. Kosa)

Sich selbst zu lieben, lieben zu lernen. Das hört sich immer so leicht an und wird viel zitiert und geratschlagt. Dennoch scheint es nicht so einfach zu sein, denn sonst würden wir es ja alle einfach tun. Wir schauen an diesem Abend einfach mal hin, was und warum, uns alles so hindert, in uns ausreichend Selbstliebe zu entwickeln, um so wahrhaft lieben zu lernen. Uns selbst und Andere.

Psychosynthese Abende gestalten wir erlebnisorientiert und mit Selbsterfahrung. Schreibmaterial und Fragen sind willkommen.

■ Kurs 2728A

Dagmar Brettschneider, Psychosynthese-Begleiterin

Fr. 16.03.2018, 18:00 - 21:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 02
5 UST, EUR 25,00
max. 12 TeilnehmerInnen

➤ "Inneres Kind: Wonneproppen oder Hungerhaken"

Dieser Abend ist unserem inneren Kind gewidmet. Wir schauen, wie es sich fühlt und setzen das Thema in Beziehung zu allerlei Facetten, die sich hinter den Assoziationen für Wonneproppen und Hungerhaken verstecken können. Dick und Dünn, gut genährt und ausgehungert, Sonnenscheinchen und Trauerklos. Je nachdem, wie unser inneres Kind genährt und gehalten wird, gestaltet sich auch unser Leben.

Psychosynthese Abende gestalten wir erlebnisorientiert und mit Selbsterfahrung. Schreibmaterial und Fragen sind willkommen.

■ Kurs 2728B

Dagmar Brettschneider, Psychosynthese-Begleiterin

Fr. 13.04.2018, 18:00 - 21:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 02
5 UST, EUR 25,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie • Psychiatrie • Psychotherapie

Danielle Pém

Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie • Psychiatrie • Psychotherapie

66111 Saarbrücken

Rosenstraße 31

Telefon: 0681-38395650

Fax: 0681-38395659

praxis.pem@gmail.com

- Neurofeedback
- Hypnosetherapie
- Traumatherapie
- Kunsttherapie
- Elterntraining



Psychologie | Heilmethoden und Selbsthilfe

› „Inneres Kind: Persönlichkeit und Seelenwesen“

Im Duden wird die Persönlichkeit als „Mensch mit individueller Eigenart“ bezeichnet. Auch zugehörige Begriffe sind Charakter, Erscheinung und Individualität. Was macht Persönlichkeit aus, wie entwickelt sie sich und wie weit sind wir von unserer Seele entfernt? Lassen die beiden sich trennen oder gehört das zusammen. All diesen Fragen soll hier Raum gegeben werden und natürlich werden wir diese wichtigen Themen in der Imagination besuchen, um zu schauen, wo wir damit stehen.

Psychosynthese Abende gestalten wir erlebnisorientiert und mit Selbsterfahrung. Schreibmaterial und Fragen sind willkommen.

■ Kurs 2728C

Dagmar Brettschneider, Psychosynthese-Begleiterin

Fr. 04.05.2018, 18:00 - 21:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 02
5 UST, EUR 25,00
max. 12 TeilnehmerInnen

› „Inneres Kind: Die Macht der Glaubenssätze“

Von Glaubenssätzen haben wir sehr wahrscheinlich alle schon gehört. Sie sind introjiziert und haben sich sozusagen in uns festgesetzt. Ihre Wirkkräfte sind in vielen Fällen von uns selbst zwar spürbar, aber manchmal in der wahren Dimension kaum zu erfassen. Ich selbst stehe oft staunend davor, und das ist manchmal das Beste und Einzigste, was man tun kann. In der Imagination, sich seines Glaubenssatzes bewusst werden und ihn annehmen, das wollen wir an diesem Abend lernen. Eigene fruchtbare Erfahrungen damit machen und lernen, wie wir damit in einem guten und liebevollen Sinne umgehen.

Psychosynthese Abende gestalten wir erlebnisorientiert und mit Selbsterfahrung. Schreibmaterial und Fragen sind willkommen.

■ Kurs 2728D

Dagmar Brettschneider, Psychosynthese-Begleiterin

Fr. 25.05.2018, 18:00 - 21:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 02
5 UST, EUR 25,00
max. 12 TeilnehmerInnen

› „Inneres Kind: Warum Schwäche zulassen uns stärkt“

Schwach sein gehört in unserer zivilisierten Welt sicher nicht zu den populärsten Eigenschaften. Dennoch ist es so, dass nur der, der Schwäche zulassen und leben kann, zu den wahrhaft Starken gehört. Leben sucht immer nach Ausgleich. Und Menschen, die sich immer nur mit „ich muss jetzt stark sein“ identifizieren, werden irgendwann vom Leben in den Zustand der Schwäche gezwungen. Das geht dann sehr oft auch über das Thema „Krankheit erleben“. Es gibt auch Wege, dem Leben in diesem Punkt entgegen zu gehen und Schwäche im Sinne eines natürlichen Zustandes zu integrieren. Schwäche heißt in diesem Sinne auch Ruhe finden und Ausgleich suchen. Erholung und Erneuerung.

Psychosynthese Abende gestalten wir erlebnisorientiert und mit Selbsterfahrung. Schreibmaterial und Fragen sind willkommen.

■ Kurs 2728E

Dagmar Brettschneider, Psychosynthese-Begleiterin

Fr. 08.06.2018, 18:00 - 21:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 02
5 UST, EUR 25,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Heilmethoden und Selbsthilfe

Das Lernangebot beinhaltet das Kennenlernen von Heilmethoden und Methoden zur Selbsthilfe. Die Teilnehmer erwerben ein differenzierteres Verständnis von Verursachungszusammenhängen, können die eigenen Lebensweisen und die Lebensbedingungen reflektieren und durch Einüben von Selbsthilfestrategien ihre Handlungskompetenzen vergrößern. Dadurch erwerben sie die Befähigung zu mehr selbstbestimmtem Handeln (Empowerment) und damit auch die subjektive Möglichkeit der positiven Veränderung. Die Kurse ersetzen keine Therapie.

› Burnoutprophylaxe – Stressmanagement – Selbstmassage

Immer mehr Menschen geraten aufgrund steigender Anforderungen im beruflichen und privaten Bereich unter Druck und Stress. Folgen sind Verspannungen, Schmerzen und Blockaden im Schulter-, Nacken-, Rückenbereich, Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, Reizbarkeit, Unruhe u.v.m. Bei diesem Kurs lernen Sie wieder zu sich und in Ihre Mitte zu kommen und sich wohlfühlen.

Mit Körperwahrnehmungsübungen, Atemtherapie und Selbstmassage lernen Sie sich wieder wahrzunehmen und zu spüren und gezielt Verspannungen selbst abzubauen. Bei der Boyesen-Massage steht Ihnen hierzu ein einzigartiges Werkzeug zur Verfügung, ein verstärktes Stetoskop, das die Darmgeräusche wiedergibt und so ein genaues Feedback über die Effizienz möglich macht.

Bitte bequeme Kleidung und warme Strümpfe mitbringen.

■ Kurs 2731

Martina Corea

Di. 18:30 - 19:30 Uhr
ab 20.02.2018, 4 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01
5,3 UST, EUR 22,00
max. 10 TeilnehmerInnen

› Entspannt durch wechselhafte Zeiten informiert die Lebensmitte gestalten

Die Wechseljahre sind keine Krankheit sondern eine natürliche Lebensphase im Leben jeder Frau. Sie sind unsere Lebensmitte. Das ist die Zeit, in der wir Bilanz ziehen, zurück schauen, ein Resümee ziehen und mit Neugierde nach vorne schauen. Es kann schon ein bisschen Wehmut auftauchen, weil die Unbeschwertheit der Jugend vorbei ist. Wir haben aber auch die Chance, einen neuen Lebensabschnitt zu gestalten, neue Wege zu gehen, unser bisher gelebtes Leben anzuschauen und zu überdenken, Bewährtes mitzunehmen. Was passiert in dieser Zeit in meinem Körper?

Was hilft mir bei Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen?

Wie komme ich wieder ins Gleichgewicht? Was tut mir gut?

Wie baue ich mehr Bewegung in meinen Alltag ein?

Welche Lebensmittel stärken meinen Körper besonders?

Was unterstützt meine Knochen?

Wie bereite ich mich aufs Älterwerden vor?

Im Kurs werden wir uns gemeinsam mit Körper- und Entspannungsübungen, mit Gedanken zur Ernährung und aktuellen Informationen zur medizinischen Seite des Themas auf die Suche machen nach den Antworten darauf für jede Einzelne.

Zum Kurs bitte in bequemer Kleidung und mit warmen Socken kommen. Bitte ein



Heilmethoden und Selbsthilfe

Handtuch oder eine Decke mitbringen

■ Kurs 2731B

Susanne Nausner, Hebamme, GfG-Wechseljahresberaterin®

Mo. 20:00 - 21:30 Uhr
ab 19.02.2018, 5 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01
10 UST, EUR 50,00
max. 8 TeilnehmerInnen

➤ Power of Life - Tanz des Lebens

Power of Life (POL) ist eine aus Biodanza weiterentwickelte, zeitgemäße Art der ganzheitlichen Kommunikation bei der Du Dich durch Bewegung zu Musik mitteilst. Jeder Abend besteht aus einer Abfolge sorgfältig ausgewählter Musikstücke mit spielerisch leichten, energiegeladenen, aber auch meditativen Elementen. Da es um Deine Kreativität, Dein Spüren geht, gibt es keine fest vorgegebenen Bewegungsmuster, kein richtig oder falsch. Du tanzt manche Tänze alleine und kannst bei anderen in achtsame Begegnungen mit anderen gehen. Nach und nach wird die Verbindung mit Dir selbst, aber auch mit anderen Teilnehmern wachsen.

POL macht Spaß und weckt Lebensfreude, bringt Dich mit Dir selbst und anderen in Kontakt, berührt Dein Herz und unterstützt Dich in Deinem persönlichen Wachstum.

■ Kurs 2732

Anselm Römer, (zertifizierte POL Coaches) Luise Römer

Di. 20:00 - 21:30 Uhr
ab 20.02.2018, 8 Termine
FREIRAUM Schule für Tai Chi, Försterstr. 12, 66111 SB
16 UST, EUR 88,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Der erfahrbare Atem nach Ilse Middendorf®

Wochenendkurs

➤ Atem - Fluss des Lebens Der erfahrbare Atem nach Ilse Middendorf®

Im Mittelpunkt steht der bewusst zugelassene Atem, der Körper, Seele und Geist verbindet. In Achtsamkeit und Hingabe wenden Sie sich Ihrem Atem zu, sammeln sich und spüren immer wieder neu, wie Ihr Atem im gegenwärtigen Augenblick fließt, in welcher Verfassung Sie sind. Einfache Bewegungsübungen regen den Atem an. Sanfte Dehnungen lockern Ver-

spannungen. Die Gelenke werden beweglicher und die Aufrichtung wird leichter. Der Atem kann freier fließen. So erfahren Sie, wie sich Ihr Atemrhythmus verändert, was ihn beruhigt und was ihn anregt. Die konkreten Atemerfahrungen führen zu einem Bewusstseinsprozess, bei dem der eigene Rhythmus und die Bedürfnisse deutlich werden. Es wird leichter, zur Ruhe zu kommen. Wer sich erschöpft fühlt, erfährt im Atem neue Lebendigkeit. Die Übungen werden meist im Sitzen oder Stehen ausgeführt.

Bitte bequeme Kleidung und warme Strümpfe mitbringen.

■ Kurs 2733A

Ute Mühlbauer, Atempädagogin nach Middendorf

Sa., 03.03.2018, 15:00 - 18:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01
4 UST, EUR 20,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ Atem - Fluss des Lebens Der erfahrbare Atem nach Ilse Middendorf®

Text siehe 2733A.

■ Kurs 2733B

Ute Mühlbauer, Atempädagogin nach Middendorf

Sa., 21.04.2018, 15:00 - 18:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01
4 UST, EUR 20,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ Atem - Fluss des Lebens Der erfahrbare Atem nach Ilse Middendorf®

Text siehe 2733A.

■ Kurs 2733C

Ute Mühlbauer, Atempädagogin nach Middendorf

Sa., 26.05.2018, 15:00 - 18:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01
4 UST, EUR 20,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Ferienkurs

➤ Atem - Fluss des Lebens Der erfahrbare Atem nach Ilse Middendorf®

Gesundheit mal drei: an drei Wochentagen hintereinander die Atemtechnik nach Ilse Middendorf® einüben.

■ Kurs 2733D

Ute Mühlbauer, Atempädagogin nach Middendorf

Mi. - Fr. 18:00 - 19:30 Uhr, ab 18.07.2018, 3 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01
6 UST, EUR 31,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Wochenend-Workshop

➤ Yoga - Workshop Pausenzeit für mich

Heute so, morgen anders. Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag Kinder, Beziehung, Beruf. Sanfte Atem-, Körper und Meditationsübungen aus dem Ayurveda fördern Harmonie innen wie außen, entspannen und stärken uns mental. Ayurvedische Tipps für den Alltag runden Ihre persönliche Pausenzeit ab und geben Impulse für den Alltag. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Seien Sie neugierig!

Bitte bringen Sie für sich etwas zum Trinken mit und warme Socken. Ein Pulli zum Einkuscheln unterstützt das Wohlfühl beim Entspannen.

■ Kurs 2734A

Ulrike Schwamm, Ayurveda Massagetherapeutin, Ayurvedatherapeutin

Sa., 21.04.2018, 10:00 - 13:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01
4 UST, EUR 20,00
max. 12 TeilnehmerInnen

➤ Eurythmie - Aktivierende - harmonisierende Bewegung

Eurythmie führt zur Regeneration und Gewinnung von neuen Kräften und ist ideal geeignet, um Stress abzubauen und sich von Alltagsproblemen zu befreien.

Das Körperbewusstsein wird gestärkt, neue Energien werden freigesetzt und ein positives Lebensgefühl entsteht.

Die achtsam gehaltenen Bewegungen führen zum inneren Gleichgewicht und es entsteht ein Bewusstsein für seelische Harmonie. Die Wahrnehmung geht über das körperliche Empfinden hinaus.

Die Ergebnisse sind persönliche und soziale Erfahrungen, die auch von Wohlfühl und Freude begleitet werden.

Ein gutes Miteinander, Vertrauen und Selbstbewusstsein werden angesprochen.

Bitte Gymnastikschuhe mitbringen und lockere, bequeme Kleidung tragen.

■ Kurs 2735

Wojciech Szydowski, Diplom. Eurythmie-



Heilmethoden und Selbsthilfe | Persönlichkeitsbildung und -entwicklung

und Heileurythmielehrer

Di. 19:00 - 20:30 Uhr
ab 20.02.2018, 8 Termine
Gemeinschaftsschule Ludwigspark,
Ziegelstraße 17, SB
16 UST, EUR 69,00
max. 15 TeilnehmerInnen

➤ Die heilende Kraft des Singens

Seelenlieder, Herzenslieder und Kraftlieder bestimmen das Programm, sie beflügeln, stärken und entspannen. Das gemeinsame Tönen kann die Teilnehmer ein Stück mehr heil werden lassen, kann sie in Balance und ihre Mitte bringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

■ Kurs 2737A

Maria Magdalena Meyer, Gesundheits- und Klangmassagepraktikerin

Do. 01.03.2018, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 02
2 UST, EUR 8,50
max. 12 TeilnehmerInnen

➤ Die heilende Kraft des Singens

Text siehe 2737A

■ Kurs 2737B

Maria Magdalena Meyer, Gesundheits- und Klangmassagepraktikerin

Mo. 16.04.2018, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 02
2 UST, EUR 8,50
max. 12 TeilnehmerInnen

➤ Die heilende Kraft des Singens

Text siehe 2737A

■ Kurs 2737C

Maria Magdalena Meyer, Gesundheits- und Klangmassagepraktikerin

Do. 17.05.2018, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 02
2 UST, EUR 8,50
max. 12 TeilnehmerInnen

➤ Die heilende Kraft des Singens

Text siehe 2737A

■ Kurs 2737D

Maria Magdalena Meyer, Gesundheits- und Klangmassagepraktikerin

Do. 07.06.2018, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 02
2 UST, EUR 8,50
max. 12 TeilnehmerInnen

➤ Klangschalenmeditation und mehr

Lassen sie sich von den obertonreichen Klängen der Schalen und weiteren Klanginstrumenten wie Monochord und Klang-

spielen entspannen, berühren und stärken. Klang ist ein Medium, das Körper, Seele und Geist wieder in Harmonie und Balance bringen kann.

Die Meditation kann man im Sitzen oder Liegen genießen, deshalb bitte Isomatte, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Kurs 2738

Maria Magdalena Meyer, Gesundheits- und Klangmassagepraktikerin

Do., 22.02.2018, 19:00 - 21:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01
3 UST, EUR 20,00
max. 12 TeilnehmerInnen

➤ "Kopf hoch - Brust raus" - das kleine Überlebenstraining

Wenn Sie wüssten, es gibt ein „Soforthilfeprogramm für frische Energie und gute Laune“, wäre das etwas für Sie?

Dieses kleine Überlebenstraining kann Ihnen bei Stress, Ärger oder sonstigen Durchhängern in Sekundenschnelle helfen, im Alltag zu „überleben.“ Sie lernen einfache Körper- und Atemübungen kennen, die – medizinisch und neurophysiologisch nachgewiesen – sofort Ihr Befinden, Denken und Handeln verbessern und Ihnen Energie und vor allem gute Laune wieder zurückbringen. Und das Gute: sie sind total alltagstauglich, d.h. (fast) überall und zu jeder Zeit machbar! Wie das funktioniert? Das erfahren Sie in diesem Workshop!

Mitbringen: warme Socken und die Bereitschaft sich auf die Übungen einzulassen.)

■ Kurs 2739

Petra Boudraa, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Entspannungstherapeutin, Burnout- und Stresspräventionscoach

Fr., 18.05.2018, 17:00 - 20:30 Uhr
Praxis für Ganzheitliche Bildung, Beratung und Psychotherapie, Hauptstraße 91, 66128 Saarbrücken-Gersweiler (Buslinie 103, 104 und 134 – Haltestelle Gersweiler-Markt, von dort ca. 100 m weiter auf der linken Seite)

Praxis für Ganzheitliche Bildung, Beratung und Psychotherapie, Hau
5 UST, EUR 30,00
max. 8 TeilnehmerInnen

Persönlichkeitsbildung und -entwicklung

Partnerschaft/Kommunikation

Verstehen und Verstandenwerden sind die Eckpfeiler der zwischenmenschlichen Beziehung. In der Dialogik des gegenseitigen Zu-Zweien-Seins verwirklicht sich die Begegnung des einen mit dem anderen. Die Gegenseitigkeit, die sowohl Zweisamkeit als auch Eigenständigkeit zulässt, die Hinwendung zum Du, zu seinem Partner oder Partnerin, ermöglicht erst eine eigene Ich-Identität. Sie ist die Grundvoraussetzung jeder zwischenmenschlichen Beziehung (vgl. Martin Buber in: Das Problem des Menschen. 1943).

Beziehungsfähigkeit kann entwickelt und trainiert werden. Gerade in einer Zeit, in der Kommunikation allzu oft digital und nicht in der persönlichen Begegnung erfolgt, ist die Förderung der Beziehungsfähigkeit eine Möglichkeit, die eigene Persönlichkeit zu stärken und zu festigen. In diesen Kursen geht es um das Gelingen und Scheitern von Beziehungen, um Bewältigung von Krisen und Neuanfang.

➤ Frauenworkshop

Frauen leisten viel, bekommen Arbeit, Kinder und Familie unter einen Hut und haben meist ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte der besten Freundin, der Nachbarn oder den Kollegen.

Und oft genug bleibt dabei das Eigene auf der Strecke.

Dieser Workshop möchte Frauen einen Raum bieten, um über all das, was im Alltag untergeht, sprechen zu können; es soll ein Ort des Austausches sein, der Kommunikation und Diskussion, der gegenseitigen Inspiration. Eine Jede steckt voller Ideen, Erfahrungen und Wissen. Warum sich nicht gegenseitig stützen und unterstützen?

Der Workshop richtet sich an Frauen jeglichen Alters.

■ Kurs 2741

Katrin Weinz, Heilpraktikerin, Ayurveda Gesundheitsberaterin und Massage-Therapeutin

Do. 22.2./15.3./19.4./24.05./21.6.2018,
19:30 - 21:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 02
10 UST, EUR 42,00
max. 12 TeilnehmerInnen



Persönlichkeitsbildung und -entwicklung

Persönliche Kompetenzen/ Verfeinerung der Wahrnehmung

In dieser Reihe wird die Wahrnehmung und der bewusste Umgang mit sich selbst und der Umwelt trainiert. Dies fördert und stärkt die persönlichen Kompetenzen, verfeinert die Wahrnehmung und unterstützt die Lebensqualität.

➤ Fähigkeiten und Vielfalt Hochsensibel - hochsensitiv - hochbegabt

15% bis 20% der Menschen sind es; in unterschiedlicher Ausprägung. (Literatur-Bsp.: A. Heintze „Außergewöhnlich normal“).

Oft werden diese Fähigkeiten von Kindheit an abgewertet: „Sei nicht so empfindlich. Was du schon wieder fühlst.“ Kennen Sie das?

Die tiefe Wahrnehmungsfähigkeit der Sinne ist eine Kostbarkeit und sollte entwickelt werden.

Themenstellungen:

Wie können wir lernen, auf unser Herz und die Intuition zu hören?

Wie gehen wir mit unseren Talenten um? Erfahrungsaustausch:

Anhand der Literatur und eigenen Aufgaben biete ich pro Termin:

Verbale Austausch

Mentale Übungen

Körperreisen

Bei Bedarf Entspannungs- und/oder Klangreisen.

Viele Menschen mit besonderen Begabungen lassen ihr Potential verkümmern. Vielleicht ist es jetzt an der Zeit, das zu ändern. Dazu möchte ich Sie ermutigen!

■ Kurs 2742

Ingrid Niegel

Mi. 18:00 - 19:30 Uhr

ab 28.02.2018, 8 Termine

vhs-Zentrum, Saal 02

16 UST, EUR 58,00

max. 10 TeilnehmerInnen

➤ Dem Ich seine Bühne geben Entdecken Sie neue Fähigkeiten und Potentiale

In jedem von uns ist die Sehnsucht nach Lebensfreude tief verankert. Oft blockieren wir den Weg dahin, indem wir unbewusst einschränkende Erfahrungen folgen oder all zu großen Wert auf fremde Erwartungen legen.

Mit Körperübungen in Bewegung und Entspannung, mit Fantasiereisen, inneren

und selbst gestalteten Bildern eröffnet sich ein Blick auf unentdeckte Fähigkeiten und neue Potentiale. Der Kurs ermutigt durch kreatives Experimentieren Grenzen aufzufinden, sie aufzuzeigen und so einen Weg des Selbst-Bestimmt-Seins einzuschlagen.

■ Kurs 2743A

Margareta Laqué, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mo. 20:00 - 22:15 Uhr

ab 19.02.2018, 5 Termine

vhs-Zentrum, Saal 02

15 UST, EUR 63,00

max. 8 TeilnehmerInnen

➤ Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeit ist eine Methode, sich mit dem eigenen Geist vertraut zu machen, seine Gedanken auf den Moment zu richten und sich seiner Gefühle bewusst zu werden. Mit einer achtsamen Lebensführung können wir hohem Blutdruck, Verspannungen, Kopfschmerzen, schnellem Ermüden, Schlafstörungen entgegenwirken und z. B. Angst, Wut, Stress verringern.

Während des Kurses lernen Sie u. a. die formelle und schwerpunktmäßig die informelle Achtsamkeitspraxis kennen, in der wir unsere Aufmerksamkeit auf das richten, was gerade auftaucht, um so zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden. Sie schulen und verfeinern Ihre Wahrnehmung und erhalten Anregungen, wie Sie die Übungen ohne hohen Zeitaufwand in Ihren Alltag integrieren können.

■ Kurs 2743B

Margareta Laqué, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mo. 18:15 - 19:45 Uhr

ab 19.02.2018, 4 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01

8 UST, EUR 34,00

max. 8 TeilnehmerInnen

Lebensweisen/Supervision

In dieser Reihe werden grundlegende Aspekte des Lebensalltags reflektiert, hinterfragt und positive Lösungsmöglichkeiten erarbeitet. Dies entwickelt und trainiert soziale Kompetenzen. Frustrationstoleranz, Konfliktfähigkeit und Autonomie werden gestärkt. Sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich wird damit die soziale Integration gefördert und unterstützt und damit auch die individuelle Lebensqualität erhöht.

➤ Das Abenteuer meines Lebens:

Die Reise zu mir selbst

“Du musst dich nicht neu erfinden, um glücklich zu sein. Lebe und liebe einfach dein wahres Selbst.“ Vergleichbar mit einer geführten Urlaubsreise per Bus, kann man innerhalb der Veranstaltungsreihe an jeder Haltestelle ein- und aussteigen.

■ Kurs 2744A

Bernhard Jost, Integrativer Berater und Supervisor

Mo., 23.04.2018, 19:00 - 21:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 02

3,3 UST, EUR 29,00 (25,00)

max. 12 TeilnehmerInnen

Die Kurse 2744A-D bauen nicht aufeinander auf und sind einzeln buchbar. Ermäßigung der Kerngebühr bei Teilnahme ab 3 Terminen jeweils EUR 25,00

➤ Das Abenteuer meines Lebens: Die Reise zu mir selbst

“Du musst dich nicht neu erfinden, um glücklich zu sein. Lebe und liebe einfach dein wahres Selbst.“ Vergleichbar mit einer geführten Urlaubsreise per Bus, kann man innerhalb der Veranstaltungsreihe an jeder Haltestelle ein- und aussteigen.

■ Kurs 2744B

Bernhard Jost, Integrativer Berater und Supervisor

Mo., 07.05.2018, 19:00 - 21:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 02

3,3 UST, EUR 29,00 (25,00)

max. 12 TeilnehmerInnen

Die Kurse 2744A-D bauen nicht aufeinander auf und sind einzeln buchbar. Ermäßigung der Kerngebühr bei Teilnahme ab 3 Terminen jeweils EUR 25,00

➤ Das Abenteuer meines Lebens: Die Reise zu mir selbst

“Du musst dich nicht neu erfinden, um glücklich zu sein. Lebe und liebe einfach dein wahres Selbst.“ Vergleichbar mit einer geführten Urlaubsreise per Bus, kann man innerhalb der Veranstaltungsreihe an jeder Haltestelle ein- und aussteigen.

■ Kurs 2744C

Bernhard Jost, Integrativer Berater und Supervisor

Mo., 14.05.2018, 19:00 - 21:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 02

3,3 UST, EUR 29,00 (25,00)

max. 12 TeilnehmerInnen

Die Kurse 2744A-D bauen nicht aufeinander



Persönlichkeitsbildung und -entwicklung

der auf und sind einzeln buchbar. Ermäßigung der Kerngebühr bei Teilnahme ab 3 Terminen jeweils EUR 25,00

➤ Das Abenteuer meines Lebens: Die Reise zu mir selbst

“Du musst dich nicht neu erfinden, um glücklich zu sein. Lebe und liebe einfach dein wahres Selbst.“ Vergleichbar mit einer geführten Urlaubsreise per Bus, kann man innerhalb der Veranstaltungsreihe an jeder Haltestelle ein- und aussteigen.

■ Kurs 2744D

Bernhard Jost, Integrativer Berater und Supervisor

Mo., 28.05.2018, 19:00 - 21:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 02

3,3 UST, EUR 29,00 (25,00)

max. 12 TeilnehmerInnen

Die Kurse 2744A-D bauen nicht aufeinander auf und sind einzeln buchbar. Ermäßigung der Kerngebühr bei Teilnahme ab 3 Terminen jeweils EUR 25,00

Wochenend-Workshop

➤ Selbstliebe - Werden Sie Ihr bester Freund

Selbstliebe ist wesentlich für ein glückliches und erfülltes Leben, damit Sie selbstbestimmt und erfolgreich Ihren Weg gehen können, sowohl beruflich wie auch privat.

Selbstliebe wird oft mit Egoismus oder Narzissmus verwechselt. Dabei ist es genau das Gegenteil!

Wer sich selbst nicht liebt, der wird auch nie jemand Anderen wirklich lieben können!

Wenn Sie sich selbst nicht lieben, werden die Anderen Sie nicht lieben.

Wenn Sie sich selbst nicht respektieren, werden Sie von den Anderen nicht respektiert.

Was ist Eigenliebe oder Selbstliebe?

Ein Teil der Eigenliebe ist die Selbstanahme. Werden Sie sich Ihrer Stärken bewusst – jeder hat Stärken! – und nehmen Sie liebevoll Ihre Schwächen an.

Selbstliebe verändert einfach alles.

Wenn man sich selber liebt, verändert sich das ganze Leben. Man läuft nicht mehr Dingen hinterher, von denen man meint, sie erreichen zu müssen. Jemand, der sich selber liebt, überfordert sich nicht.

An diesem Tag werden wir herausfinden, wo Ihre Stärken und wo Ihre Schwächen

liegen. Sie werden lernen sich Selbst zu lieben, indem wir viele Übungen für mehr Selbstliebe machen. Außerdem bekommen Sie Übungen und Tipps, die Sie nach diesem Tag Zuhause machen können. Ich freue mich auf Sie.

■ Kurs 2745A

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie, spezialisiert auf HSP, Hypnose-, Gesprächs- und Gestalttherapie

Sa. 14.04.2018, 14:00 - 18:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01

5,3 UST, EUR 27,00

max. 8 TeilnehmerInnen

Wochenend-Workshop

➤ Grenzen setzen – für sensible und hochsensible Menschen

Gerade sensible und hochsensible Menschen haben es oft schwer, klare Grenzen zu setzen.

Die Fragen: „Wie kann ich lernen, mich besser abzugrenzen?“ und „Wie kann ich mich besser schützen?“ sind sehr häufig gestellte Fragen von Hochsensiblen.

Jeder Mensch hat seine ganz persönlichen Grenzen. Bei dem einen sind sie eng gesteckt, ein anderer hingegen geht großzügig damit um. Solange jeder unsere Grenzen respektiert, ist alles in Ordnung. Jedoch passiert es leider immer wieder, dass Menschen unsere Grenzen überschreiten.

Wenn andere oder wir selbst unsere Grenzen ständig missachten, überfordert uns das und macht uns krank. Die gute Nachricht: Grenzen setzen kann man lernen.

An diesem Tag wollen wir folgendes herausfinden:

Was sind persönliche Grenzen und wie entstehen sie?

Wann und wo sind meine eigenen Grenzen erreicht?

Wie setze ich meine Grenzen, dass es mir als sensibler oder hochsensibler/r Mensch gut damit geht?

Ich freue mich auf Sie.

■ Kurs 2745B

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie, spezialisiert auf HSP, Hypnose-, Gesprächs- und Gestalttherapie

Sa. 12.05.2018, 10:00 - 14:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01

5,3 UST, EUR 27,00

max. 8 TeilnehmerInnen

Körpersprache und Stimme

➤ Klang-Begegnungen Freies Tönen mit der Singstimme

Dies ist ein Angebot, um in spielerischer Art und Weise die eigene Stimme zu entdecken.

Wir beginnen mit einer kurzen Körperreise. Unter Anleitung probieren wir Vokale, Laute; im Sitzen, im Stehen, im Gehen im Raum.

Unsere Stimme schafft einen liebevollen Kontakt mit uns selbst und den Mitmenschen. Es entstehen spontane Klangbilder. Entdecken Sie:

Vibration, Resonanz, das Gespür der Ausdehnung und der Öffnung; die Freude am gemeinsamen Klingen.

Danach: Erfahrungsaustausch

Ziele, Ideen: Tiefenentspannung, Vitalisierung, Abbau von Müdigkeit, Stress.

Innere Stärke, Neues kann entstehen.

Es sind keinerlei musikalischen Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

■ Kurs 2746

Ingrid Niegel

Fr. 16:45 - 17:45 Uhr

ab 02.03.2018, 4 Termine

vhs-Zentrum, Saal 02

5,3 UST, EUR 27,00

max. 10 TeilnehmerInnen

➤ Stimm- und Sprechtraining

Kennen Sie das von sich, dass Ihnen beim Sprechen in Stresssituationen manchmal die Luft ausgeht? Empfinden Sie Ihre Stimme als zu leise, wenig durchsetzungsfähig, monoton, angestrengt? Sprechen Sie eher zu schnell, undeutlich, kommen mit Ihrer Botschaft nicht an bei den Zuhörern? Dieses Training richtet sich an Menschen, die sich fürs Sprechen fit machen wollen, um auch auf Dauer hohen Anforderungen an Stimme und Verständlichkeit gewachsen zu sein.

Sie lernen, durch gezieltes Wahrnehmungs-, Körper- u. Atemtraining Ihren Körper effektiv als Instrument für die Stimme einzusetzen. Durch verbesserte Haltung, Atmung und gezielte Bewegungen erfahren Sie, wie Sie müheloser sprechen können, statt wie so häufig eher „aus dem Hals“.

In Einzel-, Partner- und Gruppenübungen haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Sprechsituationen und -anforderungen



Entspannung und Körpererfahrung | Stresslösung

genau unter die Lupe zu nehmen und alte Muster zu verändern.

Zusätzlich schaffen Artikulationstraining und Bewusstsein für Sprechtempo, -melodie und sonstige Sprechabläufe die Voraussetzung, dass Sie durch kraftvollen und präzisen Ausdruck überzeugen können.

Inhalte:

- Erarbeiten einer mühelosen, resonanzreichen Stimmgebung
- Stimmliche und körperliche Präsenz
- Lebendiger Ausdruck in freiem Sprechen und Textgestaltung
- Training von präziser Artikulation, natürlicher Sprechmelodie, Lautstärke und Einsatz von Betonungen
- Besondere Anforderungen: Sprechen bei hohem Geräuschpegel, Stresssituationen wie Vorträge, Telefonieren etc.

- evtl. Audiofeedback

Bitte warme und bequeme Kleidung mitbringen.

■ Kurs 2747

Irmela Daiber, Logopädin

Do. 19:45 - 21:15 Uhr

ab 22.02.2018, 8 Termine

Stengelstr. 10, 66117 SB, Raum für gesunde Balance

16 UST, EUR 69,00

max. 10 TeilnehmerInnen

Entspannung und Körpererfahrung

Um nicht in die Burnout-Falle zu geraten müssen Anspannung und Entspannung in angemessenem Verhältnis zueinander stehen. Das Angebot der Einzelverfahren und ganzheitlichen Entspannungssysteme (westlich und fernöstlich) umfasst das Kennenlernen der verschiedenen Entspannungsmethoden und ihre kulturellen Wurzeln, die Vermittlung von Kenntnissen der physiologischen Zusammenhänge und der Anatomie, die Förderung der bewussteren Körperwahrnehmung, das Erlernen und Üben der jeweiligen Entspannungsmethode, um physiologische Prozesse bewusster steuern zu können, die Entwicklung von Motivation, die Übungen in den Alltag zu integrieren und somit eine Stärkung der Alltagskompetenzen und der individuellen Ressourcen.

Entspannung und Stresslösung - Einzelverfahren

Raumordnung

Bitte aus hygienischen Gründen eine Decke oder Badetuch als Unterlage zum Schutz der Matten mitbringen. In den Schul- bzw. Turnhallen bitte eine Matte und eine Decke mitbringen. Die Gymnastikräume bzw. Schul- und Turnhallen dürfen nur mit geeigneten Hallenschuhen oder Socken betreten werden. Straßenschuhe sind vorher auszuziehen. Speisen sind nicht erlaubt. Evtl. Verunreinigungen bitte sofort entfernen.

Vormittagskurs

➤ Autogenes Training für sensible und hochsensible Menschen

Vor allem sensible und hochsensible Menschen sollten vermehrt auf Phasen der Entspannung achten, da sie schwerer mit extremem Druck und Stress umgehen können.

Autogenes Training ist eine Entspannungstechnik, die auf Autosuggestion basiert und über das vegetative Nervensystem wirkt. Der Psychiater Johannes Heinrich Schultz hat das Autogene Training 1926 aus der Hypnose heraus entwickelt.

Seine Wirksamkeit wurde in vielen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen, so z. B. bei Schlafstörungen, Burnout, innerer Unruhe, Ängsten, Konzentrationsstörungen, Verdauungsbeschwerden, Tinnitus, Kopfschmerzen, Regulation des Blutdrucks, Prüfungsangst u.v.m.

Sobald Sie die Technik des Autogenen Trainings erlernt haben, können Sie auch

einzelne Übungen in den Alltag mit einbinden. Gerade in hektischen und stressigen Situationen wird es Ihnen gelingen, mit Hilfe des Autogenen Trainings innerlich ruhiger zu bleiben.

Ich helfe Ihnen, dem Alltagsstress, dem Zeitdruck und der Hektik zu entfliehen und sich kleine Auszeiten zu gönnen. Schon nach kurzer Zeit werden Sie die entspannende und wohltuende Wirkung des Autogenen Trainings sowohl körperlich wie psychisch erfahren.

Schritt für Schritt erlernen Sie die Technik des Autogenen Trainings, anschließend werde ich Sie in diesem entspannten Zustand auf eine Traumreise einladen, die wir danach gemeinsam besprechen.

Ich freue mich auf Sie.

■ Kurs 2750A

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie, spezialisiert auf HSP, Hypnose-, Gesprächs- und Gestalttherapie

Do. 10:00 - 11:30 Uhr

ab 22.02.2018, 8 Termine

Stengelstr. 10, 66117 SB, Raum für gesunde Balance

16 UST, EUR 58,00

max. 10 TeilnehmerInnen

➤ Autogenes Training für sensible und hochsensible Menschen

Vor allem sensible und hochsensible Menschen sollten vermehrt auf Phasen der Entspannung achten, da sie schwerer mit extremem Druck und Stress umgehen können.

Autogenes Training ist eine Entspannungstechnik, die auf Autosuggestion basiert und über das vegetative Nervensystem wirkt. Der Psychiater Johannes Heinrich Schultz hat das Autogene Training 1926 aus der Hypnose heraus entwickelt.

Seine Wirksamkeit wurde in vielen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen, so z. B. bei Schlafstörungen, Burnout, innerer Unruhe, Ängsten, Konzentrationsstörungen, Verdauungsbeschwerden, Tinnitus, Kopfschmerzen, Regulation des Blutdrucks, Prüfungsangst u.v.m.

Sobald Sie die Technik des Autogenen Trainings erlernt haben, können Sie auch einzelne Übungen in den Alltag mit einbinden. Gerade in hektischen und stressigen Situationen wird es Ihnen gelingen, mit Hilfe des Autogenen Trainings innerlich ruhiger zu bleiben.



Entspannung und Körpererfahrung | Stresslösung

Ich helfe Ihnen, dem Alltagsstress, dem Zeitdruck und der Hektik zu entfliehen und sich kleine Auszeiten zu gönnen. Schon nach kurzer Zeit werden Sie die entspannende und wohltuende Wirkung des Autogenen Trainings sowohl körperlich wie psychisch erfahren.

Schritt für Schritt erlernen Sie die Technik des Autogenen Trainings, anschließend werde ich Sie in diesem entspannten Zustand auf eine Traumreise einladen, die wir danach gemeinsam besprechen.

Ich freue mich auf Sie.

■ Kurs 2750B

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie, spezialisiert auf HSP, Hypnose-, Gesprächs- und Gestalttherapie

Mi. 20:00 - 21:30 Uhr
ab 02.03.2018, 8 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01
16 UST, EUR 58,00
max. 10 TeilnehmerInnen

➤ Tiefenentspannung: Ein Weg der Erholung

Wir stehen heute ständig unter großem Verantwortungs-, Leistungs- und Zeitdruck. Die Folgen des Alltagsstresses sind bekannt: Müdigkeit, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Gereiztheit, chronische Muskelverspannungen, Bluthochdruck, Angstzustände, Burnout, Belastungssymptome, die bis zur Depression führen können. Begleitete Entspannungsübungen sorgen für Ausgleich und helfen, Verspannungen zu lösen und den Körper und die Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Die Methode gründet auf Sophrologie. Sie ist eine ruhige und einfache Form der Entspannung, die sowohl Atemübungen, Tiefenentspannung und Achtsamkeitstechniken umfasst. Der entspannte Zustand ermöglicht eine Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, der Wahrnehmung der körperlichen Empfindungen und Gefühle und führt zu mehr Gelassenheit, Ruhe und Sicherheit. Diese Methode ist für jeden geeignet, der sich selbst etwas Gutes tun möchte, für jedes Alter, auch unabhängig von körperlichen Einschränkungen.

Aus hygienischen Gründen und zum Schutz der Matten bitte ein Badetuch oder eine Decke mitbringen.

■ Kurs 2751A

Patricia Schreiber, Entspannungspädagogin, zertif. Pilatetrainerin

Do. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 22.02.2018, 5 Termine
Stengelstr. 10, 66117 SB, Raum für gesunde Balance
10 UST, EUR 42,00
max. 12 TeilnehmerInnen

➤ Tiefenentspannung: Ein Weg der Erholung

Text siehe Kurse 2751A.
Aus hygienischen Gründen und zum Schutz der Matten bitte ein Badetuch oder eine Decke mitbringen.

■ Kurs 2751B

Patricia Schreiber, Entspannungspädagogin, zertif. Pilatetrainerin
Do. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 12.04.2018, 5 Termine
Stengelstr. 10, 66117 SB, Raum für gesunde Balance
10 UST, EUR 42,00
max. 12 TeilnehmerInnen

➤ Die Feldenkrais Methode® - Bewusstheit durch Bewegung

Die ganzheitliche Bewegungslehre nach Dr. Moshe Feldenkrais 1904-1984 ist hilfreich bei Stress, Haltungproblemen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen, aber auch interessant für Bereiche, wo es um Eleganz und Effizienz von Bewegungen geht (z.B. Sportler, Tänzer, Musiker u.ä.). Durch leichte und angenehme Bewegungsabläufe (überwiegend im Liegen) wird die Bewusstheit für sämtliche Körperpartien und deren Zusammenspiel verfeinert. Der Organismus wird, ähnlich einem Instrument, neu „gestimmt“ - wacher, ruhiger und beweglicher auf körperlicher und geistiger Ebene. Für die Teilnahme am Feldenkraiskurs ist es nötig, längere Zeit (60 Min.) auf dem Rücken liegen zu können.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Aus hygienischen Gründen und zum Schutz der Matten bitte ein Badetuch oder eine Decke mitbringen.

■ Kurs 2752

Sabine Merz, Ärztin, Feldenkrais-Lehrerin
Mo. 18:15 - 19:45 Uhr
ab 19.02.2018, 12 Termine
Stengelstr. 10, 66117 SB, Raum für gesunde Balance
24 UST, EUR 98,00
max. 15 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ Die Feldenkrais Methode®, - Bewusstheit durch Bewegung

Text s. Kurs 2752
Aus hygienischen Gründen und zum Schutz der Matten bitte ein Badetuch oder eine Decke mitbringen.
Bitte bequeme Kleider und Socken mitbringen.

■ Kurs 2753A

Dominique Aatz, Feldenkraislehrerin
Sa. 10:00 - 13:00 Uhr
14.04.2018
vhs-Zentrum, Saal 01
4 UST, EUR 20,00
max. 14 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ Die Feldenkrais Methode® - Bewusstheit durch Bewegung

Text s. Kurs 2752
Aus hygienischen Gründen und zum Schutz der Matten bitte ein Badetuch oder eine Decke mitbringen.
Bitte bequeme Kleider und Socken mitbringen.

■ Kurs 2753B

Dominique Aatz, Feldenkraislehrerin
Sa. 10:00 - 13:00 Uhr
16.06.2018
vhs-Zentrum, Saal 01
4 UST, EUR 20,00
max. 14 TeilnehmerInnen

➤ Autogenes Training nach H. J. Schultz

Autogenes Training nach H.J. Schultz bietet eine von nahezu jedem erlernbare Technik der Selbstentspannung zur Vorbeugung gegen Stress, zur Steigerung des eigenen Wohlbefindens und damit auch der psychischen Gesundheit. Die praktischen Übungen mit Aussprache finden in kleinen Gruppen statt.

Bringen Sie bitte aus hygienischen Gründen und zum Schutz der Matten ein Badetuch oder eine Decke mit.

■ Kurs 2754

Eva Benpreiks, Dipl.-Psychologin, Yogalehrerin

Do. 18:00 - 19:15 Uhr
ab 01.03.2018, 8 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01
13,3 UST, EUR 67,00
max. 12 TeilnehmerInnen



Entspannung und Körpererfahrung | MBSR | Meditation

➤ **alltäglich Achtsamkeit einüben (mbsr)**

Stressbewältigung durch achtsames Gewahrsein oder auf englisch: „**mindfulness-based-stress-reduction**“ (mbsr) ist ein vielfach erprobter Übungsweg, bei dem die tägliche Praxis der Achtsamkeit im Zentrum steht.

Während 8 Wochen üben wir, täglich für etwa 45 Minuten unsere Aufmerksamkeit - so gut es geht - auf den gegenwärtigen Moment auszurichten. Ausgehend von Körperwahrnehmung (dem sog. Body Scan), Sitz- und Gehmeditation sowie einfachen Yoga-Übungen bekommen wir Mittel an die Hand, unsere Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen und nicht zuletzt auch unseren alltäglichen „Stress“ genauer wahrzunehmen und auf eine neue, gelassene Weise darauf zu antworten, statt automatisch zu reagieren. Entschlossene tägliche Übung und eine freundlich-wohlwollende Haltung uns selbst gegenüber bieten gute Voraussetzungen, um erste Wirkungen dieser Methode im Alltag zu erfahren.

Wichtig: Die Teilnahme am Vortreffen ist Voraussetzung für die Kursteilnahme. Das Vortreffen ist am 21.02.2018 um 17.45 Uhr in Raum 02, vhs-Zentrum am Schlossplatz.

Bitte mitbringen: Lockere, bequeme Kleidung und Socken (bei Bedarf Handtuch oder Decke).

■ Kurs 2755

Dorothea Hesse, MBSR-Lehrerin, Dipl. Kunsttherapeutin

Obligatorisches Vortreffen am 21.02.2018, 17:45 Uhr,

vhs-Zentrum am Schloss, Saal 02

Do, 17:45 - 19:45 Uhr ab 28.02.2018,

8 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01

23,3 UST, EUR 91,00

max. 12 TeilnehmerInnen

➤ **Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR**

Text siehe Kurs 2755.

■ Kurs 2756B

Yvonne Hanhoff, Yogalehrerin BYV, Zertif. MBRS-Lehrerin

Obligatorisches Vortreffen am 03.05.2018, 18:00 Uhr,

vhs-Zentrum am Schloss, Saal 02

Di, 17:30 - 19:45 Uhr ab 08.05.2018,

8 Termine (12.06.2018 fällt aus)

Stengelstr. 10, 66117 SB, Raum für gesunde

Balance

24 UST, EUR 91,00

max. 12 TeilnehmerInnen

➤ **Progressive Muskelrelaxation nach Edmund Jacobson**

Die PMR oder auch PME genannt ist eine Methode von E. Jacobson, einem US-amerik. Arzt und Psychologe, die dazu dient, den Klienten durch Anspannen verschiedener Muskelgruppen in eine tiefe Entspannung zu bringen.

Über die Muskulatur wirkt PME auf das vegetative Nervensystem und wirkt somit harmonisierend auf den ganzen Körper, auf das Individuum.

■ Kurs 2757

Claudia Klopp, Entspannungstherapeutin

Do. 18:30 - 20:00 Uhr

ab 17.05.2018, 6 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01

12 UST, EUR 43,00

max. 12 TeilnehmerInnen

➤ **Atemübungen**

Ein Teil der Atemtherapie ist das Atemtraining. Das Atemtraining besteht aus verschiedenen Übungen zur Verbesserung der Atmung. Mit der Arbeit am Atem werden unterschiedliche Ebenen des Menschen erreicht und können dadurch harmonisiert werden. Die Atmung reagiert empfindlich auf physische und psychische Veränderungen (Jemand stockt der Atem, jemand verschlägt es den Atem, jemand in Atem halten).

Durch Atemübungen kann die Herzfunktion, der Blutkreislauf, die Sauerstoffversorgung, die Verdauung, die Drüsenfunktion und können die inneren Organe, somit der Stoffwechsel, positiv beeinflusst werden. Durch gezielte Sedierung und Tonicierung des Atems nehmen Sie Einfluss auf den Sympathikus und Parasympathikus und kommen auf diese Weise wieder in Ihr Gleichgewicht. Finden Sie durch die Atemübungen wieder zu Ihrem eigenen Atem- (Lebens) rhythmus zurück.

■ Kurs 2759

Hendrik Dressen, Heilpraktiker

Mi. 20:00 - 21:00 Uhr

ab 21.02.2018, 8 Termine

Gymnastikhalle Gemeinschaftsschule Eschberg, Rostocker Str. 97, SB

11 UST, EUR 47,00

max. 12 TeilnehmerInnen

Meditation und Kontemplation

Wochenendkurs

➤ **Eine Stille-Wanderung**

Jede nur auf sich selbst und auf die Natur konzentriert gehen wir miteinander durch einen wunderschönen Teil des „Urwalds vor den Toren von Saarbrücken“. Achtsames Gehen und bewusstes Wahrnehmen der Natur um uns herum mit all unseren Sinnen tut gut und kann uns innerlich zur Ruhe bringen und uns wunderbar entspannen.

Nach einer kurzen Einführung und Anleitung gehen wir, ohne zu reden. Zwischendurch wird es eine stille Pause mit Wohlfühlübungen geben. Mit einer kleinen Meditation und einem kurzen Austausch über unsere Erfahrungen beenden wir unsere Wanderung.

Wir gehen ca. 90 Minuten bergab und bergauf, über Stock und Stein. Das Tempo wird an die Gruppe angepasst. Nicht geeignet für Kinderwagen und Rollstuhl. Bei Regen entfällt die Wanderung. Bitte feste Schuhe, Wasser und ans Wetter angepasste Kleidung mitbringen.

Ersatztermin bei Regen 22.04.2018.

■ Kurs 2760

Susanne Nausner, Hebamme, GfG-Wechseljahresberaterin®

So., 15.04.2018, 10:00 - 12:00 Uhr

Treffpunkt an der Scheune Neuhaus im Innenhof unter der Platane

2,7 UST, EUR 10,00

max. 15 TeilnehmerInnen

➤ **Achtsamkeitsmeditation-Vipassana 1. Termin**

Vipassana ist eine 2500 Jahre alte Meditationstechnik, die frei ist von religiöser Bindung und kann von jedem interessierten Menschen praktiziert werden. Vipassana wird auch als Achtsamkeitspraxis oder als Einsichtsmeditation bezeichnet, denn durch achtsames Sehen dessen, was gerade in Körper oder Geist geschieht, entsteht Einsicht. Durch Einsicht gewinnt der Praktizierende ein klares Verständnis der Realität. Durch Einsicht in die Dinge des Lebens und durch ein grundlegendes Verständnis der Zusammenhänge und Bedingungen der eigenen Lebenswirklichkeit lassen sich alle Arten von Illusionen, Manipulationen und Verblendungen durchschauen. Menschen gelingt es auf diesem Wege, frei von negativen Gedanken und Handlungen, gütiger, liebevoller



Entspannung und Körpererfahrung | Meditation | Yoga

und freundlicher mit sich und mit anderen umzugehen.

■ Kurs 2761A

Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker

Fr., 23.02.2018, 18:00 - 21:45 Uhr

Stengelstr. 10, 66117 SB, Raum für gesunde Balance

5 UST, EUR 29,00 (25,00)

max. 20 TeilnehmerInnen

Ermäßigung der Kerngebühr nur bei Teilnahme ab 4 Terminen.

➤ **Achtsamkeitsmeditation-Vipassana 2. Termin**

Text siehe Kurs 2761A.

■ Kurs 2761B

Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker

Fr., 23.03.2018, 18:00 - 21:45 Uhr

Stengelstr. 10, 66117 SB, Raum für gesunde Balance

5 UST, EUR 29,00 (25,00)

max. 20 TeilnehmerInnen

Ermäßigung der Kerngebühr nur bei Teilnahme ab 4 Terminen.

➤ **Achtsamkeitsmeditation-Vipassana 3. Termin**

Text siehe Kurs 2761A.

■ Kurs 2761C

Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker

Fr., 20.04.2018, 18:00 - 21:45 Uhr

Stengelstr. 10, 66117 SB, Raum für gesunde Balance

5 UST, EUR 29,00 (25,00)

max. 20 TeilnehmerInnen

Ermäßigung der Kerngebühr nur bei Teilnahme ab 4 Terminen.

➤ **Achtsamkeitsmeditation-Vipassana 4. Termin**

Text siehe Kurs 2761A.

■ Kurs 2761D

Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker

Fr., 11.05.2018, 18:00 - 21:45 Uhr

Stengelstr. 10, 66117 SB, Raum für gesunde Balance

5 UST, EUR 29,00 (25,00)

max. 20 TeilnehmerInnen

Ermäßigung der Kerngebühr nur bei Teilnahme ab 4 Terminen.

➤ **Achtsamkeitsmeditation-Vipassana 5. Termin**

Text siehe Kurs 2761A.

■ Kurs 2761E

Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker

Fr., 01.06.2018, 18:00 - 21:45 Uhr

Stengelstr. 10, 66117 SB, Raum für gesunde Balance

5 UST, EUR 29,00 (25,00)

max. 20 TeilnehmerInnen

Ermäßigung der Kerngebühr nur bei Teilnahme ab 4 Terminen.

➤ **Meditation für sensible, hochsensible Menschen und Menschen, die auf der Suche nach dem Sinn des Lebens sind.**

In der Meditation geht es darum, die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Gerade hochsensible Menschen neigen zum Grübeln und bleiben oft im gedanklichen Hamsterrad stecken. Schon 10-15 Minuten täglich verhelfen Ihnen zu innerer Ruhe und bringen Sie in Ihr Gleichgewicht.

Meditation ist der Schlüssel für positives Denken, inneren Frieden, Kreativität und Lebensfreude. Sie ist jedem geduldig Üben zugänglich. Der Zustand in der Meditation lässt sich nur schwer erklären und muss selbst erlebt werden.

Was bewirkt Meditation?

- mehr Lebensenergie
- tiefe Entspannung
- verbessert die Gesundheit
- tiefe innere Zufriedenheit
- Ängste können losgelassen werden
- Selbstbewusstsein und innere Stärke nehmen zu
- fokussiertes und klares Denken
- negative Gedanken lassen nach, positive Gedanken werden mehr
- körperliches und psychisches Wohlbefinden wird gesteigert
- der Kontakt zu Ihrem wahren Selbst, der Seele

Zugleich lernt der Meditierende, jeden Moment anzunehmen wie er ist – ohne ihn zu bewerten oder dagegen anzukämpfen. Dies hilft, auch im Alltag mit unangenehmen Dingen wie Krankheiten, Problemen und schwierigen Situationen gelassener umzugehen.

Es gibt eine Vielzahl an Meditationen wie z.B. die stille Meditation, die Acht-

samkeitsmeditation, Mantrameditation, Gehmeditation, Dynamische Meditation, Schutzmeditationen um nur einige zu nennen. Ich werde mit Ihnen verschiedene Meditationstechniken durchführen, um Sie so in die wunderbar entspannende, belebende und entschleunigende Welt der Meditation zu führen.

Ich freue mich auf Sie.

■ Kurs 2762

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie, spezialisiert auf HSP, Hypnose-, Gesprächs- und Gestalttherapie

Fr. 20:00 - 21:30 Uhr

ab 02.03.2017, 10 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01

20 UST, EUR 72,00

max. 10 TeilnehmerInnen

Ganzheitliche Entspannungssysteme

Yoga

In den Kursen werden die kulturellen Hintergründe, die Grundprinzipien und Grundhaltungen des Hatha-Yoga, der Anatomie und die Wirkungen der einzelnen Übungen vermittelt.

Raumordnung

Bitte aus hygienischen Gründen eine Decke oder Badetuch als Unterlage zum Schutz der Matten mitbringen. In den Schul- bzw. Turnhallen bitte eine Matte und eine Decke mitbringen. Die Gymnastikräume bzw. Schul- und Turnhallen dürfen nur mit geeigneten Hallenschuhen oder Socken betreten werden. Straßenschuhe sind vorher auszuziehen. Speisen sind nicht erlaubt. Evtl. Verunreinigungen bitte sofort entfernen.

Vormittagskurs

➤ **Hatha- Yoga am Morgen**

Ein ganzheitlicher Gesundheitsweg für Jung und Alt.

Sie erleben, erfahren und vertiefen ühend die Grundprinzipien und Grundhaltungen des Hatha-Yoga und unternehmen dabei eine Reise durch Ihren Körper. Sie trainieren Ihre Basis, Ihre Achse, Ihre Stand- und Ihre Sitzhaltung. Sie nehmen dabei bisher kaum spürbare Körperregionen wahr, kräftigen und dehnen die Muskulatur in Becken, Füßen, Bauch und Rücken. Sie trainieren Ihren Gleichgewichtssinn und entdecken den Atem als Pforte zu tieferem geistigen Erleben.

Die Übungen dienen der Harmonisierung Ihrer körperlichen Kräfte, der Vertiefung



Entspannung und Körpererfahrung | Yoga

Ihres Atems und der Beruhigung und Bündelung Ihres Geistes. Yoga - das Training für Körper, Geist und Seele.

Aus hygienischen Gründen und zum Schutz der Matten bitte Badetuch oder Decke mitbringen.

■ Kurs 2763

Guillermo Böttcher, Psychologe, zert.

Fünf-Tibeter-Trainer, Yogalehrer

Do. 09:30 - 11:00 Uhr

ab 22.02.2018, 12 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01

24 UST, EUR 75,00

max. 12 TeilnehmerInnen

Nachmittagskurs

➤ Hatha-Yoga Kurs - sanfte Mittelstufe in der Tradition von Sivananda

Eine klassische Übungsreihe, welche Körper, Geist und Seele zur Harmonie führt. Yoga stärkt das Immunsystem, harmonisiert, verjüngt und regeneriert den ganzen Organismus, erweitert das Bewusstsein, entwickelt Kraft, Flexibilität, Konzentration und Gleichgewicht. Die Praxis beinhaltet die grundlegenden Techniken des ganzheitlichen Hatha-Yoga. Vorbereitende Übungen, der dynamische Sonnengruß, Atemübungen und Yoga Stellungen (Asanas). Tiefenentspannung mit der progressiven Muskelentspannung, Autosuggestion, Visualisierung und Affirmation. Für Anfänger und Geübte.

Bitte aus hygienischen Gründen und zum Schutz der Matten eine Decke oder Handtuch mitbringen.

■ Kurs 2764B

Yvonne Hanhoff, Yogalehrerin BYV

Fr. 16:15 - 17:45 Uhr

ab 23.02.2018, 8 Termine

Stengelstr. 10, 66117 SB, Raum für gesunde Balance

16 UST, EUR 59,00

max. 12 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ Auszeit vom Alltag - mit Yoga und Massage zu tiefer Entspannung.

Eine klassische Übungsreihe, welche Körper, Geist und Seele zur Harmonie führt. Für Gesundheit, Energie, Entspannung, Zugang zur inneren Intuition und die Tiefen des Selbst.

Die Praxis beinhaltet die grundlegenden Techniken des ganzheitlichen Hatha-Yoga. Vorbereitende Übungen, der dynamische Sonnengruß, Atemübungen (Kapalabhati

sowie Wechselatmung) und Yoga Stellungen (Asanas). Tiefenentspannung mit der progressiven Muskelentspannung, Autosuggestion, Visualisierung, Stille und Affirmation. Für Anfänger und Geübte.

Bitte aus hygienischen Gründen und zum Schutz der Matten eine Decke oder Handtuch mitbringen.

■ Kurs 2765A

Marion Douba, Yogalehrerin

Sa., 05.05.2018, 14:00 - 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01

4 UST, EUR 15,00

max. 12 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ Auszeit vom Alltag - mit Yoga und Massage zu tiefer Entspannung.

Text siehe 2765A

■ Kurs 2765B

Marion Douba, Yogalehrerin

Sa., 16.06.2018, 14:00 - 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01

4 UST, EUR 15,00

max. 12 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ Yoga für den Rücken für Anfänger und leicht Fortgeschrittene.

Yoga hilft auf vielfältige Weise bei Rückenbeschwerden: die Übungen stärken die Muskulatur und fördern die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Außerdem hilft Yoga, unseren inneren Stress zu reduzieren und wieder gelassener zu werden. Meistens geht beides miteinander einher und verstärkt sich gegenseitig.

In diesem Seminar (Kurs) möchte ich Ihnen die wohltuende Wirkung von Yoga auf Körper (Schwerpunkt Rücken) und Seele zeigen – tanken Sie auf!

■ Kurs 2766A

Marion Douba, Yogalehrerin

Sa., 10.03.2018, 14:00 - 15:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01

2 UST, EUR 10,00

max. 12 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ Yoga für den Rücken für Anfänger und leicht Fortgeschrittene.

Text siehe Kurs 2766A

■ Kurs 2766B

Marion Douba, Yogalehrerin

Sa., 09.06.2018, 14:00 - 15:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01

2 UST, EUR 10,00

max. 12 TeilnehmerInnen

Nachmittagskurs

➤ Hatha – Yoga – Iyengar – Stil

In diesem Kurs lernen Sie den Iyengar-Stil kennen.

■ Kurs 2767

Imme Benn, Yogalehrerin

Mo. 17:00 - 18:00 Uhr

ab 19.02.2018, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01

19 UST, EUR 62,00

max. 12 TeilnehmerInnen

➤ Hatha-Yoga und Stressbewältigung -

In der Tradition von B. K. S. Iyengar

Durch das achtsame Üben von Asanas (Körperhaltungen) entwickelt und verfeinert sich das Körperbewusstsein und wir erleben mehr Ausgeglichenheit auf der psychischen Ebene. Kraftvolle Asanas verbrauchen durch Stress aktivierte Energie, regenerative Asanas schenken Erholung, tiefe Ruhe und neue Energie. Beim Üben in der Tradition von B. K. S. Iyengar wird Wert auf die korrekte Ausrichtung des Körpers gelegt. Hilfsmittel ermöglichen auch weniger Geübten, die einzelnen Asanas einzunehmen. Im Hintergrund fließen Ergebnisse der modernen Stressforschung und Ausschnitte aus dem klassischen Yoga-Sutra ein, die Anregungen vermitteln, wie wir gelassen mit Stress umgehen und Herausforderungen meistern können.

■ Kurs 2768

Eva Benpreiks, Dipl.-Psychologin, Yogalehrerin

Do. 19:30 - 21:00 Uhr

ab 01.03.2018, 8 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01

14 UST, EUR 70,00

max. 12 TeilnehmerInnen

➤ Hatha - Yoga - Iyengar-Stil

Inhalt des Kurses sind Körper-, Atem- und Entspannungsübungen nach der Methode, wie sie B.K.S. Iyengar, einer der bedeutendsten Yoga-Lehrer weltweit, entwickelt hat. Auf der Ebene des anatomischen Körpers geht es um die Korrektur von Fehllagen, um Dehnen und Kräftigen der Muskulatur, um das Trainieren sämtlicher Gelenke, also um mehr Beweglichkeit.

Durch die Einbeziehung des Atems bei den Übungen werden auch die inneren Organe besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt.

Auf der seelisch-geistigen Ebene werden



Entspannung und Körpererfahrung | Yoga

durch Stille- und Meditationsübungen das Nervensystem und die Willenskraft gestärkt, so dass mehr Ruhe, Gelassenheit und Toleranz und somit mehr Lebensfreude gewonnen werden können.

Teilnehmer jeden Alters und auch Ungeübte sind willkommen. Bitte rutschfeste Matten und Gurt mitbringen.

■ **Kurs 2769**

Ortrud Parent, Yogalehrerin SKA

Mi. 17:30 - 18:30 Uhr
ab 09.05.2018, 8 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01
11 UST, EUR 47,00
max. 12 TeilnehmerInnen

> **Hatha - Yoga für Anfänger und Geübte**

Schwerpunkt des Kurses sind Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Tiefenentspannung. Sie erlernen gezielte Übungen zur Gesunderhaltung z.B. des Rückens und zum besseren Umgang mit Stress.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken und eine Matte sowie (wenn vorhanden) ein Sitzkissen.

■ **Kurs 2770**

Annette Müller, Yogalehrerin BYV, Heilpraktikerin, Gesundheitsberaterin GGB, Fastenbegleiterin GGB

Di. 19:00 - 20:30 Uhr
ab 20.02.2018, 12 Termine
Förderschule geistige Entwicklung, Moselstr. 2A, Eingang über den Schulhof, 66113 SB
24 UST, EUR 75,00
max. 14 TeilnehmerInnen

> **Wirbelsäulentraining mit Yoga**

Sie lernen die Grundlagen des Hatha-Yoga kennen und damit aktivieren und kräftigen Sie ihre gesamte Körpermuskulatur, dehnen und lockern ihre Muskeln, beleben ihre Faszien und halten sie geschmeidig. Außerdem wird ihre Knochenfunktion und ihre Gelenkbeweglichkeit verbessert. Unterstützt werden die Körperübungen durch achtsame Wahrnehmung und Abstimmung auf das persönliche Wohlbefinden.

Mit diesem ganzheitlichen Übungsweg können Sie ihren Rücken gesund erhalten und sich und ihren Körper in Harmonie bringen. Bitte zu allen Gymnastikkursen Matte oder Decke mitbringen.

■ **Kurs 2771**

Regina Köhnke-Krämer, Diplom-Sportlehrerin, Rückenschullehrerin, Yogalehrerin

SKA, Hormon Yoga Therapie

Do. 18:30 - 19:30 Uhr
ab 22.02.2018, 13 Termine
Gymnastikhalle Gemeinschaftsschule
Eschberg, Rostocker Str. 97, SB
18 UST, EUR 62,00
max. 12 TeilnehmerInnen

In den folgenden Übungseinheiten von Rosemarie Häfner erlernen Sie die Grundlagen und Philosophie des Hatha-Yoga als auch des Viniyoga, die gezielt die körperlichen Möglichkeiten, eventuelle Einschränkungen und die individuellen Bedürfnisse des Übenden berücksichtigen.

Der Yogaweg bedeutet die Sprache des Körpers zu verstehen

- mit Achtsamkeit und Disziplin
- mit Leichtigkeit und Stabilität
- mit Entspannung und Konzentration
- die eigene Mitte finden

Nachmittagskurs

> **Yoga für Neueinsteiger und Teilnehmer, die ihre Kenntnisse vertiefen wollen**

■ **Kurs 2772A**

Rosemarie Häfner, Yogalehrerin SKA, Heil-Yoga, ÜL Gesundh. Atempl., Coach Dyn. Entspann. u. Stressl., Rossini-Meth.

Mo. 16:30 - 18:00 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
Stengelstr. 10, 66117 SB, Raum für gesunde Balance
30 UST, EUR 88,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Abendkurs

> **Yoga für Neueinsteiger und Berufstätige**

■ **Kurs 2772B**

Rosemarie Häfner, Yogalehrerin SKA, Heil-Yoga, ÜL Gesundh. Atempl., Coach Dyn. Entspann. u. Stressl., Rossini-Meth.

Mo. 20:00 - 21:30 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
Stengelstr. 10, 66117 SB, Raum für gesunde Balance
30 UST, EUR 88,00
max. 13 TeilnehmerInnen

> **Yoga für Teilnehmende die ihre erworbenen Kenntnisse vertiefen wollen**

■ **Kurs 2773A**

Rosemarie Häfner, Yogalehrerin SKA, Heil-Yoga, ÜL Gesundh. Atempl., Coach Dyn. Entspann. u. Stressl., Rossini-Meth.

Mi. 17:30 - 19:00 Uhr
ab 21.02.2018, 15 Termine
Stengelstr. 10, 66117 SB, Raum für gesunde Balance
30 UST, EUR 88,00
max. 13 TeilnehmerInnen

> **Yoga für Teilnehmende die ihre erworbenen Kenntnisse vertiefen wollen**

■ **Kurs 2773B**

Rosemarie Häfner, Yogalehrerin SKA, Heil-Yoga, ÜL Gesundh. Atempl., Coach Dyn. Entspann. u. Stressl., Rossini-Meth.

Mi. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 21.02.2018, 15 Termine
Stengelstr. 10, 66117 SB, Raum für gesunde Balance
30 UST, EUR 88,00
max. 12 TeilnehmerInnen

> **Mit Yoga entspannt ins Wochenende**

Yoga für Teilnehmende mit Yogaerfahrung.

■ **Kurs 2774A**

Rosemarie Häfner, Yogalehrerin SKA, Heil-Yoga, ÜL Gesundh. Atempl., Coach Dyn. Entspann. u. Stressl., Rossini-Meth.

Fr. 18:15 - 19:45 Uhr
ab 02.02.2018, 15 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01
30 UST, EUR 88,00
max. 12 TeilnehmerInnen

> **Mit Yoga entspannt ins Wochenende**

Yoga für Teilnehmende mit Yogaerfahrung.

■ **Kurs 2774B**

Rosemarie Häfner, Yogalehrerin SKA, Heil-Yoga, ÜL Gesundh. Atempl., Coach Dyn. Entspann. u. Stressl., Rossini-Meth.

Fr. 20:00 - 21:30 Uhr
ab 02.02.2018, 15 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01
30 UST, EUR 88,00
max. 12 TeilnehmerInnen

> **Hatha-Yoga**

Diese Form des Yogas ist angelehnt an die traditionelle Ashtanga-Yoga-Form, die mit ihrer körperbetonten, dynamischen



Yoga | Tibeter

Form auch das Herz-Kreislauf-System stimuliert.

Die Atmung (Pranayamas) wird mit einem Ablauf verschiedener Yoga-Stellungen (Asanas) synchronisiert, wodurch der gesamte Körper gedehnt und gekräftigt wird. Es wird Kraft, Flexibilität und Stehvermögen gefördert. Die erhöhte, reinigende Hitze des Körpers entgiftet Muskeln und Organe.

Bitte bequeme Sportkleidung und eine Matte oder Handtuch mitbringen!

■ Kurs 2775

Eva Lajko, Tanzpädagogin

Mi. 18:00 - 19:15 Uhr

ab 21.02.2018, 14 Termine

MUSIKTANZTHEATER-Laboratorium

MUTANTH, Karcherstr. 15, 66111 Saarb

23 UST, EUR 108,00

max. 16 TeilnehmerInnen

Yoga-Sonderformen

Diese Yoga-Kurse richten sich entweder an eine ganz bestimmte Zielgruppe oder beinhalten ganz besondere Formen des Hatha-Yoga, die für spezielle Anwendungen entwickelt wurden.

➤ Yin Yoga - Sanftes Faszienyoga

Im Yin Yoga geht es darum, loszulassen, in die Haltungen hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen. So kommen wir in innere Stille. Tief liegende Spannungen in den inneren Organen lösen sich. Yin Yoga ist ein sehr ruhiger Yoga-Stil. Insbesondere für Menschen mit körperlichen Einschränkungen ist Yin Yoga ein sehr gute Alternative. Die Haltungen werden so natürlich wie möglich eingenommen, nicht durch Wille oder Druck. Yin ist die weibliche, annehmende Seite in unserer dualen Welt. Durch die kalten Dehnungen kommen wir an das Faszienewebe und lösen in diesen Gewebe-Schichten Verklebungen, Verspannungen - ohne uns anzustrengen. Eine Yogastunde führt in die Stille, damit wir ganz in Kontakt mit uns selbst kommen.

Bitte extra warme Socken/Kleidung/Decke im Winter mitbringen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. www.virpal.de

■ Kurs 2776

Bettina Helmstädt, Kundalini-Yogalehrerin

Do. 17:45 - 19:15 Uhr

ab 15.03.2018, 10 Termine

Am Rothenbüsch 5, 66113 Saarbrücken, Nähe Haltestelle Rastpfuhl, Nähe A1 und

A 623. Direkt davor befinden sich kostenfreie Parkplätze.

Praxis Am Rothenbüsch 5, 66113 SB

20 UST, EUR 70,00

max. 10 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ Hormon - Yoga nach Dinah Rodrigues

Hormon-Yoga ist ein wirksamer Übungsweg aus dem Hatha-Yoga zum erfolgreichen Umgang mit Besonderheiten in den Wechseljahren sowie zur Unterstützung der weiblichen Gesundheit und Aktivität. Hormon-Yoga kann durch Atemtechniken, dynamischen Yogaübungen und Energielenkung das hormonelle Steuerungssystem positiv beeinflussen. Schwerpunkt tiefe Beckenbodenmuskeln und Atmung. *Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.*

■ Kurs 2777

Regina Köhnke-Krämer, Diplom-Sportlehrerin, Rückenschullehrerin, Yogalehrerin SKA, Hormon Yoga Therapie

Sa., 02.06.2018, 15:00 - 18:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01

4 UST, EUR 20,00

max. 12 TeilnehmerInnen

➤ Yogini-Yoga für Frauen zur Stärkung des Beckenbodens

Die besondere Yogaform - speziell für Frauen.

Im Rahmen des Kurses werden leicht erlernbare Yogaübungen vermittelt, die wichtige Energiebahnen aktivieren. Gleichzeitig werden Beckenbodenübungen einbezogen, die die Energie in das weibliche Zentrum lenken und so die weibliche Kraft stärken. Fruchtbarkeit und Vitalität der Frau werden positiv beeinflusst, Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden gelindert. Ein Klangbad zur Harmonisierung der Energiefelder rundet die Stunden ab.

Bitte bequeme Kleidung und Matten mitbringen.

■ Kurs 2778

Marion Ritz-Valentin, 4. Dan Aikido, 1. Dan Karate, Übungsleiterin des LSVS

Do. 18:00 - 19:00 Uhr

ab 22.02.2018, 6 Termine

Kreativzentrum Rotenbühl, Neugrabenweg 43, Nähe Ilseplatz, 66123

8 UST, EUR 35,00

max. 10 TeilnehmerInnen

Die Fünf Tibeter

➤ Die Fünf »Tibeter«®

Bereits nach fünf Minuten täglichen Übens fühlen Sie sich frischer, aktiver, körperlich beweglicher, geistig wach und klar.

Die »Fünf Tibeter« sind ein einfaches Energie und Fitnessprogramm, das für jedermann und jederfrau ohne Vorkenntnisse leicht erlernbar ist.

Jeder Muskel, jede Sehne spannt und entspannt sich im rhythmischen Wechsel.

Die »Fünf Tibeter« sind einfache klassische Hatha-Yoga-Stellungen, die aus ihrer statischen Form gelöst und mit bewusster Atemlenkung in dynamische Bewegungsabläufe umgewandelt wurden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme rutschfeste Socken.

■ Kurs 2781

Margrit Schröder, lizenzierte Fünf »Tibeter«®-Trainerin

Di. 17:15 - 18:45 Uhr

ab 10.04.2018, 3 Termine

Stengelstr. 10, 66117 SB, Raum für gesunde Balance

6 UST, EUR 36,00

max. 10 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ Die Fünf „Tibeter“® - Einführung

Die Fünf „Tibeter“® sind ein System von Yogaübungen und spezieller Atemtechnik, die Muskeln aufbauen, die Drüsen system stimulieren, die Energiezentren des Körpers, die Chakren, anregen und harmonisieren.

Die Fünf „Tibeter“® sind ein Energieprogramm, das dabei helfen soll die äußere und innere Balance unseres Körpers wieder zu finden - beziehungsweise neu zu entdecken. Es handelt sich um einfache, geniale Bewegungsübungen (die allerdings richtig durchgeführt werden müssen), welche zurückzuführen sind auf eine uralte fernöstliche Tradition der tibetischen Mönche.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Matte und rutschfeste warme Socken mit.

■ Kurs 2782A

Guillermo Böttcher, Psychologe, zert.

Fünf-Tibeter-Trainer, Yogalehrer

So., 18.03.2018, 09:00 - 13:00 Uhr

Pyramide, Försterstraße 12

5,3 UST, EUR 38,00

max. 8 TeilnehmerInnen



Tibeter | Tai Chi | Qi Gong

Wochenendkurs

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

Text siehe 2782A.

■ Kurs 2782B

Guillermo Böttcher, Psychologe, zert.

Fünf-Tibeter-Trainer, Yogalehrer

So., 14.04.2018, 09:00 - 13:00 Uhr

Pyramide, Försterstraße 12

5,3 UST, EUR 38,00

max. 8 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

> Die Fünf „Tibeter®“ – Einführung und Yoga

Die „Fünf Riten“ sind fünf einfache Asanas (Stellungen) aus dem Hatha-Yoga, aus der indischen Tradition des 7. oder 8. Jahrhunderts, die fließend miteinander verbunden werden, vergleichbar mit dem „Sonnengruß“. Die einzelnen 5 Asanas werden detailliert durchgeführt.

■ Kurs 2782C

Guillermo Böttcher, Psychologe, zert.

Fünf-Tibeter-Trainer, Yogalehrer

So., 27.05.2018, 09:00 - 13:00 Uhr

Pyramide, Försterstraße 12

5,3 UST, EUR 38,00

max. 8 TeilnehmerInnen

Tai Chi

In Zusammenarbeit mit der Schule für Tai Chi, Qi Gong und Meditation und Psychotherapeutische Praxis Dipl. Psych. Ralf Rousseau. Zwecks Bezuschussung von der Krankenkasse erhalten Sie auf Wunsch vor Ort eine Teilnahmebescheinigung am Ende des Kurses.

> Tai Chi für Anfänger/innen

Diese alte chinesische Bewegungsform entwickelte den Kontakt mit dem Körper, dem Ursprung von Lebenskraft und Vitalität. Es geht nicht allein um das Erlernen der Formen des Yang Stils nach Cheng Men Ching, jede/r soll für sich selbst die im Tai Chi liegende innere Gelassenheit, Achtsamkeit und den lebendigen Fluss v der Lebensenergie erfahren können, um so im Leben ohne Stresssymptome zu recht zu kommen.

■ Kurs 2785

Dipl.-Psych. Ralf Rousseau, Körperorientierter Psychotherapeut, Leiter der Schule für Tai Chi, Qi Gong und Meditation

Di. 18:30 - 19:30 Uhr

ab 20.02.2018, 12 Termine

FREIRAUM, Försterstr. 12 (Hinterhof)

66111 SB

16 UST, EUR 76,00

max. 13 TeilnehmerInnen

In Zusammenarbeit mit der Schule für Taijiquan, Qi Gong und Körperwahrnehmung Guyanin Susanne Huth. Zwecks Bezuschussung von der Krankenkasse erhalten Sie auf Wunsch vor Ort eine Teilnahmebescheinigung am Ende des Kurses.

> Tai Chi für Anfänger/innen

Tai Chi ist eine alte chinesische Heilmethode, Meditationsform, Bewegungs- und Kampfkunst, in der langsame, sanfte und fließende Bewegungen in Verbindung mit innerer Aufmerksamkeit geübt werden. Wir lernen, uns bewusst zu entspannen und gleichzeitig doch hellwach zu sein und unsere Lebendigkeit wieder zu spüren. Unsere Energien werden aktiviert und ins Fließen gebracht, so dass wir uns verjüngt und ausgeglichener fühlen. Außerdem wirken die Übungen stärkend auf die Organe, lassen die Gelenke beweglicher und Muskeln geschmeidiger werden und fördern eine entspannte, aufrechte Haltung. Es wird die langsame Gesundheitsform des Wu-Stils nach Meister Ma Jiang Bao vermittelt, einer der drei großen traditionellen Tai Chi-Stile. www.susanne-huth.com

Bitte bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen. Bitte bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen.

■ Kurs 2786

Susanne Huth, Tai Chi- u. Qi Gong-Lehrerin, Trager®-Praktikerin

Di. 19:30 - 20:30 Uhr

ab 20.02.2018, 10 Termine

GUANYIN-Schule, Saarbrückerstr. 78, 66130 SB-Brebach

13,3 UST, EUR 66,00

max. 13 TeilnehmerInnen

Achtung: Neue Adresse!!

GUANYIN Susanne Huth - Schule für Taijiquan, Qi Gong und Körperwahrnehmung, Saarbrücker Str. 78, 66130 Saarbrücken-Brebach. Der Eingang befindet sich nicht vorne an der Straße. Man geht zuerst durch die halbrunde Toreinfahrt mit zwei schmiedeeisernen Laternen, unmittelbar danach befindet sich rechts der Hauseingang (Tür einfach aufdrücken).

Parken: etwa auf Höhe der Bäckerei (orangenes Schild) auf dem rechten Seitenstreifen (ca. 15 Stellplätze)

1-2 Gehminuten zum Studio. Anfahrtswege: www.susanne-huth.com

Qi Gong

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentration- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen. Qi Gong heißt sinngemäß übersetzt „Arbeit mit der Lebensenergie“.

> Qi Gong

Zhineng Qigong ist die Kunst, Körper, Geist, Seele und Gefühle zu einer Einheit werden zu lassen. Diese fernöstliche, uralte Methode besteht aus schnell erlernbaren, fließenden Bewegungsabläufen. Es geht um das Verstehen des eigenen Körpers und der Seele, seine Zufriedenheit und Mitte zu finden. Wecken Sie durch die Ausführung der Übungen des Zhineng QiGong mit Freude Ihre Selbstheilungskräfte und Lebensenergie. Zhineng QiGong bringt Sie zurück zur inneren Kraft.

■ Kurs 2787

Hendrik Dressen, Heilpraktiker

Mi. 19:00 - 20:00 Uhr

ab 21.02.2018, 8 Termine

Gymnastikhalle Gemeinschaftsschule

Eschberg, Rostocker Str. 97, SB

11 UST, EUR 47,00

max. 12 TeilnehmerInnen

In Zusammenarbeit mit der Schule für Tai Chi, Qi Gong und Meditation und Psychotherapeutische Praxis Dipl. Psych. Ralf Rousseau. Zwecks Bezuschussung von der Krankenkasse erhalten Sie auf Wunsch vor Ort eine Teilnahmebescheinigung am Ende des Kurses.

> Qi Gong

Qi Gong stammt wie das Tai Chi aus China. Es ist leichter als dieses zu erlernen. Die positiven Wirkungen: Entspannung, Zunahme von Vitalität und Gesundheit etc. sind relativ schnell auch für Ungeübte erfahrbar. Qi Gong beinhaltet Atemschulung, Meditation und Körperbewegung in einer ganzheitlichen Synthese. In diesem Kurs werden wir eine Qi Gong-Form („Die 18 Bewegungen“) erlernen, die nach dem Kurs von den Teilnehmern selbstständig weiter geübt werden kann.

■ Kurs 2788

Dipl.-Psych. Ralf Rousseau, Körperorientierter Psychotherapeut, Leiter der Schule für Tai Chi, Qi Gong und Meditation



Qi Gong | Gesundheitspflege

Mi. 17:30 - 18:30 Uhr
ab 21.02.2018, 12 Termine
FREIRAUM, Försterstr. 12 (Hinterhof)
66111 SB
16 UST, EUR 76,00
max. 16 TeilnehmerInnen

Nachmittagskurs

➤ Qi Gong der vier Jahreszeiten - Frühling

Das von Meister Zheng Yi und seiner Frau Katrin Blumenberg entwickelte Qi Gong der vier Jahreszeiten bietet mit einfachen wirkungsvollen Übungen, Heillauten, Atemtechnik und Akupressur eine gute Möglichkeit, sich auf die jeweilige Jahreszeit einzustellen und deren Kräfte zu nutzen.

Der Frühling ist die Zeit der Wiederentdeckung. Die richtige Zeit, seine Kreativität aufleben zu lassen und schlummernde Potentiale zu wecken. Das empfänglichste Organ, die Leber, wirkt als Impulsgeber, fördert das Wachstum und gleicht Emotionen aus.

In diesem achteiligen Kurs erlernen und vertiefen Sie die bewegte Form „Frühling“. Sie wird im Stehen ausgeführt und stärkt insbesondere die Durchblutung, die Sehkraft und den Hormonhaushalt. Auf sanfte Weise wecken die Frühlingsübungen des Qi Gong der vier Jahreszeiten unsere Vitalität und Lebensfreude.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken oder Saalschläppchen

■ Kurs 2790A

Petra Junk, Kursleiterin „Qi Gong der vier Jahreszeiten“, bewegte u. stille Form, Qi Gong i. d. Psychosomatik, Z

Mi. 16:15 - 17:30 Uhr
ab 21.02.2018, 8 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01
13,3 UST, EUR 55,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ Kompaktkurs Qi Gong der vier Jahreszeiten „Sommer“

Das von Meister Zheng Yi und seiner Frau Katrin Blumenberg entwickelte Qi Gong der vier Jahreszeiten bietet mit einfachen wirkungsvollen Übungen, Heillauten, Atemtechnik und Akupressur eine gute Möglichkeit, sich auf die jeweilige Jahreszeit einzustellen und deren Kräfte zu nutzen.

Der Sommer ist die Zeit der Reife. Man ist berauscht von der Schönheit und Üppig-

keit der Natur. Trotzdem gilt es, die Geistesruhe zu bewahren.

In diesem sechsteiligen Kurs erlernen und vertiefen Sie die bewegte Form „Sommer“. Sie 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 Ihre gesamte Persönlichkeit.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken oder Saalschläppchen.

■ Kurs 2790B

Petra Junk, Kursleiterin „Qi Gong der vier Jahreszeiten“, bewegte u. stille Form, Qi Gong i. d. Psychosomatik, Z

Sa. 09:30 - 11:00 Uhr
ab 23.06.2018, 6 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01
12 UST, EUR 50,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Gesundheitspflege

Massage

In den Massagekursen, in denen Öl eingesetzt wird, ist unbedingt ein ausreichend großes Badetuch mitzubringen und auf besondere Sorgfalt zu achten. Sollte Öl auf den Boden tropfen, bitte sofort mit geeignetem Reinigungsmittel entfernen.

Wochenend-Workshop

➤ Heilsame Berührungen - Massagekurs für Frauen - Die Rückenbehandlung

Wer kennt das nicht: das Kreuz zwick, der Nacken schmerzt, vielleicht bis in den Kopf, jede Bewegung fällt schwer...

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie ihren Lieben zu Hause durch achtsame und gezielte Massagegriffe Erleichterung bei ihren Rückenbeschwerden verschaffen können. Da wir an uns gegenseitig üben und um einen geschützten Rahmen zu gewährleisten, richtet sich dieser Kurs ausschließlich an Frauen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sollten Sie gesundheitliche Probleme haben, teilen Sie diese bitte der Kursleitung vor Beginn des Kurses mit.

Sie bringen bitte mit: Massageöl, 1 großes und 1 kleines Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken

■ Kurs 2793

Katrin Weinz, Heilpraktikerin, Ayurveda Gesundheitsberaterin und Massage-The-

rapeutin

Sa., 17.03.2018, 14:00 - 17:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01
5 UST, EUR 25,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Wochenend-Workshop

➤ Heilsame Berührungen - Massagekurs für Frauen - Die Fussmassage

Auf unseren Füßen befinden sich Zonen, die Entsprechungen haben zu sämtlichen Organen und Körperfunktionen. Bei der Massage werden diese Punkte stimuliert und die zugehörigen Organe in ihrer Funktion angeregt und unterstützt. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich selbst und Ihren Lieben zu Hause Entspannung und Wohlbefinden schenken können. Da wir an uns gegenseitig üben und um einen geschützten Rahmen zu gewährleisten, richtet sich dieser Kurs ausschließlich an Frauen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sollten Sie gesundheitliche Probleme haben, teilen Sie diese bitte der Kursleitung vor Beginn des Kurses mit.

Sie bringen bitte mit: Massageöl, 1 großes und 1 kleines Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken

■ Kurs 2794

Katrin Weinz, Heilpraktikerin, Ayurveda Gesundheitsberaterin und Massage-Therapeutin

Sa. 23.06.2018, 14:00 - 17:30 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 SB, Raum für gesunde Balance
5 UST, EUR 25,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Kosmetik, Hautpflege, Make-up

Ferienkurs

➤ Mimogymnastik - Der sanfte Faltenkiller

Im ersten Teil dieses Seminars erfahren Sie Wissenswertes über das Wunderwerk Haut, wie das Einsetzen der mimischen Muskulatur unseren Gesichtsausdruck bestimmt und wie sich dadurch unterschiedliche Merkmale im Gesicht, die sog. mimischen Fältchen, einprägen, vorwiegend an Stirn, Augen und Mund. Erfahren und erlernen Sie dann im zweiten Teil eine wirksame Methode zur Selbstanwendung, mit deren Hilfe Sie Faltenbildung vorbeugen bzw. minimieren können, weitere Übungen, die Ihren gesamten



Gesundheitspflege | Bewegung und Fitness | Prävention | Gymnastik

Körper miteinbeziehen, so dass Sie sich insgesamt frischer und vitaler fühlen, runden den Workshop ab. Im Anschluss erhalten Sie eine Übungsanleitung für die tägliche Fitness zu Hause. Mimogymnastik ist leicht erlernbar, dauerhaft nützlich, bezieht den gesamten Körper mit ein und zu guter Letzt: für einen Trainingsstart ist es nie zu spät!

Empfehlung:

Bitte entweder ungeschminkt und gecremt kommen oder eigene Reinigung und Creme mitbringen, evtl. auch Schminkutensilien für danach. Bequeme Kleidung und warme Socken, da wir nicht nur für unser Gesicht, sondern für unseren gesamten Körper etwas Gutes tun wollen.

■ Kurs 2798

Petra Boudraa, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Entspannungstherapeutin, Burnout- und Stresspräventionscoach

Fr. 27.07.2018, 17:00 - 20:30 Uhr

Praxis für Ganzheitskosmetik, Hauptstr. 91, 66128 SB-Gersweiler

5 UST, EUR 30,00 (Buslinie 103, 104 und 134 – Haltestelle Gersweiler-Markt, von dort ca. 100 m weiter auf der linken Seite) max. 9 TeilnehmerInnen

Wochenend-Workshop

➤ Augen-Make-up - Was passt zu mir?

Unsere Augen haben bekanntlich eine enorme Anziehungskraft. Möchten auch Sie Ihre Augen in das rechte Licht rücken? In kleinen Arbeitsgruppen entdecken Sie das Geheimnis für unwiderstehlich strahlend-schöne Augen. Eine professionelle Top-Visagistin vermittelt das Know-how für das perfekte Augen Make-up. Von der optimalen Form der Augenbrauen bis zu den typgerechten Lidschattenfarben oder Smoky-eyes, lassen Sie sich überraschen! Anmeldung unbedingt erforderlich!

■ Kurs 2799A

Sedi Akhlaghi, Visagistin, Make-up Stylistin

Sa. 10.03.2018, 11:00 - 16:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 02

6,7 UST, EUR 39,00

max. 8 TeilnehmerInnen

Wochenend-Workshop

➤ Augen-Make-up - Was passt zu mir?

Text siehe 2799A

■ Kurs 2799B

Sedi Akhlaghi, Visagistin, Make-up Stylistin

Sa. 21.04.2018, 11:00 - 16:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 02

6,7 UST, EUR 39,00

max. 8 TeilnehmerInnen

Wochenend-Workshop

➤ Augen-Make-up - Was passt zu mir?

Text siehe 2799A

■ Kurs 2799C

Sedi Akhlaghi, Visagistin, Make-up Stylistin

Sa. 09.06.2018, 11:00 - 16:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 02

5 UST, EUR 39,00

max. 8 TeilnehmerInnen

Bewegung und Fitness

In den Kursen zur Bewegungsförderung und Fitness erwerben die Teilnehmer ein Grundwissen über die Anatomie, Physiologie und die gesundheitsfördernden Wirkungen der jeweiligen Methode. Während der Übungen lernen die Teilnehmer die Wirkung von Belastungsmöglichkeiten und -grenzen kennen und können körperliche Fertigkeiten wie Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination entwickeln. Das Kennenlernen und Einüben der jeweiligen Methode stärkt die Motivation zur Integration in den Alltag und fördert ein gesundheitsorientiertes Bewegungsverhalten.

Raumordnung

Bitte aus hygienischen Gründen je nach Kurs eine Decke oder Badetuch als Unterlage zum Schutz der Matten mitbringen. In den Schul- bzw. Turnhallen bitte je nach Kurs eine Matte und eine Decke mitbringen. Die Gymnastikräume bzw. Schul- und Turnhallen dürfen nur mit geeigneten Hallenschuhen oder Socken betreten werden. Straßenschuhe sind vorher auszuziehen. Speisen sind nicht erlaubt. Evtl. Verunreinigungen bitte sofort entfernen.

Prävention und Gymnastik

In diesen Kursen steht die Erhaltung der Beweglichkeit durch effizientes Training im Vordergrund unter Berücksichtigung des Lebensalters bzw. der körperlichen Verfassung der Teilnehmer.

In Zusammenarbeit mit Karina Freude, lebensfreude gesundheitsmanagement + mentalcoaching. Zwecks Bezuschussung durch die Krankenkasse erhalten Sie auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung am Ende des Kurses vor Ort.

➤ Mit Gleichgewicht und Koordination durch einen sicheren Alltag

Beim Gleichgewichtstraining handelt es sich um Koordinationstraining, das die Wahrnehmung von Körperbewegungen schult und kleine, stabilisierende Muskeln trainiert. Das Training verbessert dabei die koordinativen Fähigkeiten wie Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Geschicklichkeit. Mit Hilfe von unterschiedlichen Übungen, mit und ohne Hilfsmittel verbessert sich Ihre Bewegungskontrolle und Körperwahrnehmung. Zudem steigert das Training auf instabilen Untergründen die Stabilität, wodurch das Training auch als Sturzprophylaxe dient. Weitere Vorteile vom Gleichgewichtstraining sind Verbesserung der Muskulatur, der gesamten körperlichen Stabilität und Gelenkstabilität, Haltungsregulation und eine positive Beeinflussung auf psychische Aspekte und kognitive Entwicklung durch koordinativ anspruchsvolle Übungen. Die einfache Praktikabilität, da die Übungen überall durchgeführt werden können ermöglicht einen guten Transfer in den Alltag. Man sollte das Gleichgewicht natürlich auch vorbeugend trainieren, damit erst gar keine Probleme entstehen. Die gute Nachricht: Gleichgewicht ist lebenslang trainierbar.

Weitere Infos unter

www.lebensfreude-gesundheit.de

■ Kurs 2800

Karina Freude, Sportwissenschaftlerin (MA), Berat. f. Stressmanagem., Lehrerin Mentale Fitness, Entspannungstrain.

Mo. 17:30 - 18:30 Uhr

ab 19.02.2018, 8 Termine

Kaiserslauterer Str. 5 66123 SB

11 UST, EUR 69,00

max. 8 TeilnehmerInnen

In Zusammenarbeit mit Karina Freude, lebensfreude gesundheitsmanagement + mentalcoaching. Zwecks Bezuschussung durch die Krankenkasse erhalten Sie auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung am Ende des Kurses vor Ort.

➤ Herz-Kreislauf-Training/Functional Performance

Ausdauer ist eine der wohl wichtigsten Fähigkeiten des Menschen. Bewegungsmangel schlägt sich in zahlreichen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels nieder. Durch ein gezieltes Herz-Kreislauf-Training können Risikofaktoren wie Übergewicht, Blu-



Bewegung und Fitness | Prävention | Gymnastik

hochdruck und Diabetes mellitus Typ 2 gesenkt werden. Zudem verbessert ein regelmäßiges Herz-Kreislauf-Training die Leistungsfähigkeit des Herzens, stärkt das Immunsystem, steigert das Wohlbefinden und sorgt für eine bessere Stressbewältigung im Beruf und im Alltag. Das Training findet drinnen und bei gutem Wetter in Absprache mit den Teilnehmern auch draußen statt

Weitere Infos unter
www.lebensfreude-gesundheit.de

■ Kurs 2801

Karina Freude, Sportwissenschaftlerin (MA), Berat. f. Stressmanagem., Lehrerin Mentale Fitness, Entspannungstrain.

Di. 19:00 - 20:00 Uhr
ab 20.02.2018, 8 Termine
Kaiserslauterer Str. 5 66123 SB
11 UST, EUR 69,00
max. 8 TeilnehmerInnen

In Zusammenarbeit mit Karina Freude, lebensfreude gesundheitsmanagement + mentalcoaching.

➤ (Bar-)Fuß-Workshop Workshop für gesunde Füße und gesundes Gehen

Wir beanspruchen unsere Füße jeden Tag, von früh bis später – unsere Füße tragen uns durch unser ganzes Leben. Egal ob wir stehen, gehen, springen oder laufen, unsere Füße stützen, federn und balancieren uns. Fußschwächen oder Fußfehlformen können eine Kettenreaktion von funktionellen und statischen Veränderungen in den Gelenken und im ganzen Bewegungsapparat auslösen. Daher wollen wir ihnen in diesem Workshop und im Alltag mehr Aufmerksamkeit schenken. Mit spezieller Fußgymnastik können wir unsere Fußmuskulatur im Alltag gezielt trainieren und unseren Körper, unsere Haltung und Bewegungsabläufe unterstützen. Bei den Übungen wird das Zusammenspiel von Sinnesorganen und Muskeln verbessert – besonders, wenn das Training barfuß stattfindet. Durch die vielen Muskeln und unzählige Rezeptoren in den Füßen macht ein Barfuß-Training das Trainingserlebnis noch intensiver. Freuen Sie sich auf einen Wohlfühltag für Ihre Füße!

Weitere Infos unter
www.lebensfreude-gesundheit.de

■ Kurs 2802

Karina Freude, Sportwissenschaftlerin

(MA), Berat. f. Stressmanagem., Lehrerin Mentale Fitness, Entspannungstrain.

Fr., 20.04.2018, 17:00 - 19:00 Uhr
Kaiserslauterer Str. 5 66123 SB
2,7 UST, EUR 17,00
max. 8 TeilnehmerInnen

In Zusammenarbeit mit Karina Freude, lebensfreude gesundheitsmanagement + mentalcoaching.

➤ Die richtige Haltung - beruflich & privat.

Die immer größer werdende Notwendigkeit einer gesunden Haltung im Alltag und am Arbeitsplatz zeigt sich zum einen an den vielen Fehltagen aufgrund von Muskel-Skelett-Erkrankungen und zum anderen am Bewegungsmangel und den daraus resultierenden Beschwerden. Das Verhalten der Beschäftigten am Arbeitsplatz, aber auch darüber hinaus im Alltag ist dabei einer der wichtigsten Ansatzpunkte. Mit dem Erarbeiten der idealen Haltung, sowohl im Sitzen als auch im Stehen, gelingt es Ihnen, die einseitige Haltung zu verlassen. Individuelle Haltungsschwächen und Problemstellen werden berücksichtigt und durch kurze, aber effektive Ausgleichsübungen für den Alltag verbessert oder sogar ganz behoben. Weitere Infos unter

www.lebensfreude-gesundheit.de

■ Kurs 2803

Karina Freude, Sportwissenschaftlerin (MA), Berat. f. Stressmanagem., Lehrerin Mentale Fitness, Entspannungstrain.

Fr., 08.06.2018, 17:00 - 19:00 Uhr
Kaiserslauterer Str. 5 66123 SB
2,7 UST, EUR 17,00
max. 8 TeilnehmerInnen

Ferienkurs

➤ Venentraining

Gesundheit mal sechs: Sechsmal in zwei Wochen trainieren.

Unsere Venen pumpen täglich ca. 7000 Liter Blut zum Herzen. Daran sind aktiv die Waden- und Oberschenkelmuskeln beteiligt, die durch Anspannung die Venen zusammenpressen, wodurch das Blut in Richtung Herz gepumpt wird. Damit die Muskeln nicht erschlaffen, sollten sie regelmäßig aktiviert werden, d.h. gut trainiert sein. Dies wird durch gezieltes Kräftigen und Dehnen der Wadenmuskulatur erreicht. Somit kann schweren Beinen, kalten Füßen, Besenreisern und Krampfa-

den vorgebeugt werden.

In diesem Kurs werden gezielt einfache Übungen für zu Hause vorgestellt, um täglich etwas Gutes für den Blutkreislauf zu tun.

Der Ferienkurs findet während der Woche montags, mittwochs und freitags statt.

■ Kurs 2804

Susanne Anlauf, Diplom-Sportlehrerin

Mo., Mi. und Fr., 16:15 - 17:45 Uhr
ab 02.07.2018, 6 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01
12 UST, EUR 43,00
max. 12 TeilnehmerInnen

➤ Faszientraining

Faszien bezeichnet das Bindegewebe, das unseren ganzen Körper netzartig durchzieht, unsere Muskeln und Organe umhüllt und diesen Struktur und Form gibt. Faszienforscher halten die bisher vernachlässigten Faszien als eines unserer wichtigsten Sinnesorgane, weil sie über Sensoren mit unserem Gehirn und Bewusstsein in Verbindung stehen.

Das Faszientraining ist darauf ausgerichtet das Netzwerk im Körper zu beleben und zu regenerieren, es vital und geschmeidig zu halten. Es schützt vor Schmerzen und Steifigkeit durch Verklebungen des Bindegewebes und erhöht die Belastbarkeit von Sehnen und Bänder.

Möchten Sie vital, elastisch, dynamisch im Alltag und im Sport sein? Dann nehmen Sie am Faszientraining teil. In diesem Kurs führen wir Dehn- und Kräftigungsübungen durch, die die langen, myofaszialen Ketten im Körper ansprechen. Großflächige Dehnübungen, fließende Bewegungen, Übungen zum Wahrnehmen und Hineinspüren gestalten das Training abwechslungsreich. Zusatzgeräte wie Hanteln, Tennisbälle und Bälle kommen ebenfalls zum Einsatz. Faszientraining ist für alle Alters- und Trainingsstufen geeignet und lässt sich sehr gut in jedes Trainingsprogramm einbauen.

■ Kurs 2806

Marion Koch-Maywald, Dipl.-Sportlehrerin Schwerpunkt Prävention/Rehabilitation

Di. 20:00 - 21:00 Uhr
ab 08.05.2018, 8 Termine
Stengelstr. 10, 66117 SB, Raum für gesunde Balance
11 UST, EUR 47,00
max. 12 TeilnehmerInnen



Bewegung und Fitness | Rückenschule

➤ Core-Training

Core-Training – Gezielter Muskelaufbau für die Körpermitte

Im Core-Training beschäftigen wir uns mit dem Kräftigen der tiefliegenden Muskulatur im Rumpfbereich.

Kräftige Core-Muskeln sorgen für einen festen Bauch, einen stabilen Brust- und Beckenbereich in der Bewegung, halten die inneren Organe an ihrem Platz und sorgen für mehr Kraft, Stabilität und Mobilität der Wirbelsäule.

In diesem Kurs lernen wir zunächst unsere Core-Muskulatur zu aktivieren. Danach werden Übungen durchgeführt, die mit dem eigenen Körpergewicht arbeiten. Um das Core-Training zu intensivieren, kommen im weiteren Verlauf des Kurses zusätzliche Trainingsgeräte, wie Thera-Band, Hanteln zum Einsatz.

Da die Übungen langsam ausgeführt werden und der Schwierigkeitsgrad der Übungen individuell angepasst werden kann, eignet sich der Kurs für jedermann, der eine „starke Mitte“ für den Alltag oder für den Sport aufbauen möchte.

■ Kurs 2807

Marion Koch-Maywald, Dipl.-Sportlehrerin
Schwerpunkt Prävention/Rehabilitation

Do. 20:00 - 21:00 Uhr
ab 17.05.2018, 6 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01
8 UST, EUR 35,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Rückenschule

Der Schmerz im unteren Rücken (Low back Syndrom) ist eines der häufigsten und kostenintensivsten Probleme der Industriegesellschaften. Etwa 20% aller krankheitsbedingter Arbeitsniederlegungen und 50% der vorzeitig gestellten Rentenanträge werden auf Grund dieses Leidens gestellt (Krämer, 1994). Zwei Drittel aller bandscheibenbedingten Erkrankungen betreffen dabei die Lendenwirbelsäule, wobei vor allem Patienten des fünften

Lebensjahrzehnts betroffen sind. Re-Training (=Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, speziell der Faktoren Kraft und Beweglichkeit v.a. des Rumpfbereiches) wird zunehmend als eine entscheidende operationsverhindernde Präventionsmaßnahme angesehen. Wenn Sie lernen möchten, auf angenehme und effektive Weise Ihren Rücken stärken, dann sind Sie hier richtig. Mit funktionseller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen Rücken strapazierenden Alltag und tun sich etwas Gutes. Sie erhalten praxisnahe Tipps und mehr Verständnis für die Zusammenhänge. Rückenschmerzen wird vorgebeugt, die Bewegungen im Alltag werden insgesamt ökonomischer und leichter. Ziel dieser Kurse ist die Förderung von Gesundheit und die Vorbeugung von Rückenbeschwerden, nicht deren Therapie. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll.

Raumordnung

Bitte aus hygienischen Gründen je nach Kurs eine Decke oder Badetuch als Unterlage zum Schutz der Matten mitbringen. In den Schul- bzw. Turnhallen bitte eine Matte und eine Decke mitbringen. Die Gymnastikräume bzw. Schul- und Turnhallen dürfen nur mit geeigneten Hallenschuhen oder Socken betreten werden. Straßenschuhe sind vorher ausziehen. Speisen sind nicht erlaubt. Evtl. Verunreinigungen bitte sofort entfernen.

In Zusammenarbeit mit Marion Blank, Präventions- und Rehasport. Zwecks Zuschussung durch die Krankenkassen erhalten Sie auf Wunsch am Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung vor Ort.

➤ Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Möchten Sie lernen, auf angenehme und effektive Weise Ihren Rücken stärken? Dann sind Sie hier richtig. Mit funktionseller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung

schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen Rücken strapazierenden Alltag und tun sich etwas Gutes. Sie erhalten praxisnahe Tipps und mehr Verständnis für die Zusammenhänge. Rückenschmerzen wird vorgebeugt, die Bewegungen im Alltag werden insgesamt ökonomischer und leichter. Ziel dieser Kurse ist die Förderung von Gesundheit und die Vorbeugung von Rückenbeschwerden, nicht deren Therapie.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll.

Bitte zu allen Gymnastikkursen Matte oder Decke mitbringen.

Weitere Info: www.gesundheit-mit-bewegung.de/ Bitte zu allen Gymnastikkursen Matte oder Decke mitbringen

■ Kurs 2810

Marion Blank, Diplom Sportlehrerin

Mo. 18:30 - 19:30 Uhr
ab 19.02.2018, 14 Termine
Förderschule geistige Entwicklung, Moselstr. 2A, Eingang über den Schulhof, 66113 SB
19 UST, EUR 50,00
max. 17 TeilnehmerInnen

In Zusammenarbeit mit Marion Blank, Präventions- und Rehasport. Zwecks Zuschussung durch die Krankenkassen erhalten Sie auf Wunsch am Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung vor Ort.

➤ Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Text siehe Kurs 2810. Bitte zu allen Gymnastikkursen Matte oder Decke mitbringen. Bitte zu allen Gymnastikkursen Matte oder Decke mitbringen

■ Kurs 2811

Marion Blank, Diplom Sportlehrerin

Mo. 19:30 - 20:30 Uhr
ab 19.02.2018, 14 Termine
Förderschule geistige Entwicklung, Moselstr. 2A, Eingang über den Schulhof, 66113 SB



REHAZENTRUM SAAR Praxis für Physiotherapie, Training und Prävention

Berliner Promenade 3 - 66111 Saarbrücken
Tel.: 0681-37 66 67 - Fax: 0681-9 61 27 13
eMail: service@rehazentrum-saar.de
www.rehazentrum-saar.de



Rückenschule

19 UST, EUR 50,00
max. 16 TeilnehmerInnen

➤ Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Möchten Sie lernen, auf angenehme und effektive Weise Ihren Rücken stärken? Dann sind Sie hier richtig. Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen Rücken strapazierenden Alltag und tun sich etwas Gutes. Sie erhalten praxisnahe Tipps und mehr Verständnis für die Zusammenhänge. Rückenschmerzen wird vorgebeugt, die Bewegungen im Alltag werden insgesamt ökonomischer und leichter. Ziel dieser Kurse ist die Förderung von Gesundheit und die Vorbeugung von Rückenbeschwerden, nicht deren Therapie.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll.

Bitte zu allen Gymnastikkursen Matte oder Decke mitbringen. Bitte zu allen Gymnastikkursen Matte oder Decke mitbringen

■ Kurs 2812

Jürgen Bücher, Physiotherapeut, Rückenschullehrer, FÜL Orthopädie

Mo. 17:00 - 18:00 Uhr
ab 19.02.2018, 14 Termine
Sporthalle Bruchwiese, Sachsenweg 8, 66121 SB
19 UST, EUR 50,00
max. 15 TeilnehmerInnen

➤ Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Text siehe Kurs 2812. Bitte zu allen Gymnastikkursen Matte oder Decke mitbringen. Bitte zu allen Gymnastikkursen Matte oder Decke mitbringen

■ Kurs 2813

Jürgen Bücher, Physiotherapeut, Rückenschullehrer, FÜL Orthopädie

Mo. 18:00 - 19:00 Uhr
ab 19.02.2018, 14 Termine
Sporthalle Bruchwiese, Sachsenweg 8, 66121 SB
19 UST, EUR 50,00
max. 15 TeilnehmerInnen

➤ Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Text siehe Kurs 2812. Bitte zu allen Gymnastikkursen Matte oder Decke mitbringen. Bitte zu allen Gymnastikkursen Mat-

te oder Decke mitbringen.

■ Kurs 2814

Heidi Kött-Müller, Diplom-Physiotherapeutin

Mo. 18:45 - 20:15 Uhr
ab 26.02.2017, 14 Termine
Gymnastikhalle Gemeinschaftsschule
Eschberg, Rostocker Str. 97, SB
28 UST, EUR 73,00
max. 14 TeilnehmerInnen

➤ Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Text siehe Kurs 2812. Bitte zu allen Gymnastikkursen Matte oder Decke mitbringen. Bitte zu allen Gymnastikkursen Matte oder Decke mitbringen.

■ Kurs 2816

Regina Köhnke-Krämer, Diplom-Sportlehrerin, Rückenschullehrerin, Yogalehrerin
SKA, Hormon Yoga Therapie

Di. 17:30 - 18:30 Uhr
ab 20.02.2018, 13 Termine
Gymnastikhalle Gemeinschaftsschule
Eschberg, Rostocker Str. 97, SB
18 UST, EUR 50,00
max. 16 TeilnehmerInnen

➤ Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Text siehe Kurs 2812. Bitte zu allen Gymnastikkursen Matte oder Decke mitbringen. Bitte zu allen Gymnastikkursen Matte oder Decke mitbringen.

■ Kurs 2817

Anja Herrig, Studienrätin, ÜL Gesundheitsgymnastik Schwerpunkt Wirbelsäulengymn., ÜL Breitensport Erwachsene/Ält

Do. 18:00 - 19:00 Uhr
ab 22.02.2018, 14 Termine
Förderschule geistige Entwicklung, Moselstr. 2A, Eingang über den Schulhof, 66113 SB
19 UST, EUR 50,00
max. 16 TeilnehmerInnen

➤ Rückentraining - sanft und effektiv

Dieses Gesundheitsprogramm ist an Erwachsene gerichtet, die bereits Probleme im Bereich Rücken/Rumpf aufweisen. So beispielsweise Personen mit besonderen Belastungen des Haltungs- und Bewegungsapparates, schwach ausgeprägter Muskulatur und Haltungsfehlern sowie spezifischen Rückenbeschwerden. In zehn Kurseinheiten wird mit ausgewählten

Kräftigungs-, Dehn- und Koordinationsübungen die Muskulatur trainiert, aber auch rückengerechtes Bewegungsverhalten erlernt. Interessante Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen sowie kleine Spiele kommen ebenfalls nicht zu kurz.

■ Kurs 2818

Susanne Neu, AROHA®-Advanced Train, KAHA® Instructor, Trainerliz. B Haltung u Bewegung, C Fitness- u. Gesundheit

ab 19.02.2018, 11 Termine (vom 09.04. bis 07.05. keine Kurse)

Turnhalle Gymnasium am Schloss, Spicherbergstr.15, Eingang über Talstraße Schulhof

14,7 UST, EUR 54,00
max. 15 TeilnehmerInnen

Ferienkurs

➤ Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Gesundheit mal drei: Dreimal in einer Woche trainieren.

Möchten Sie lernen, auf angenehme und effektive Weise Ihren Rücken stärken? Dann sind Sie hier richtig. Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für einen Rücken strapazierenden Alltag und tun sich etwas Gutes. Sie erhalten praxisnahe Tipps und mehr Verständnis für die Zusammenhänge. Rückenschmerzen wird vorgebeugt, die Bewegungen im Alltag werden insgesamt ökonomischer und leichter. Ziel dieser Kurse ist die Förderung von Gesundheit und die Vorbeugung von Rückenbeschwerden, nicht deren Therapie.

Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrem Arzt sinnvoll.

■ Kurs 2819

Susanne Anlauf, Diplom-Sportlehrerin

Mo., Mi. und Fr., 16:15 - 17:45 Uhr
ab 23.07.2018, 3 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01
6 UST, EUR 21,00
max. 14 TeilnehmerInnen



Pilates

Pilates

Raumordnung

Bitte aus hygienischen Gründen je nach Kurs eine Decke oder Badetuch als Unterlage zum Schutz der Matten mitbringen. In den Schul- bzw. Turnhallen bitte immer eine Matte und eine Decke mitbringen. Die Gymnastikräume bzw. Schul- und Turnhallen dürfen nur mit geeigneten Hallenschuhen oder Socken betreten werden. Straßenschuhe sind vorher auszuziehen. Speisen sind nicht erlaubt. Evtl. Verunreinigungen bitte sofort entfernen.

➤ Pilates Matwork-Training-Anfänger

Die Pilates-Methode wurde von dem deutschen Joseph P. Pilates vor über siebzig Jahren entwickelt. Es handelt sich hierbei um ein einzigartiges System von Übungen, die gleichzeitig die Muskulatur dehnt und kräftigt, die Haltung verbessert, die Körperwahrnehmung schult und das Gleichgewicht optimiert.

Durch die ruhige und bewusste Bewegungsausführung wird das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist trainiert. Eine spezielle, blutreinigende Atemtechnik aus dem Yoga zieht sich durch das gesamte Training. Pilates wirkt in jedem Alter und bei jedem Körperbau, von Anfängern bis zu Spitzensportlern. Das Mattraining lehrt uns, dass der Körper der beste und der einzige notwendige Trainingsapparat ist, um körperliche Fitness zu erreichen.

Bitte Matte oder Decke mitbringen.

■ Kurs 2820A

Petra Weiland

ab 20.02.2018, 17:30 - 18:30 Uhr, 7 Termine (27.03. und 03.04.2018 im vhs-Zentrum Saal 01)

Turnhalle Gymnasium am Schloss, Spicherbergstr.15, Eingang über Talstraße Schulhof

9,3 UST, EUR 29,00

max. 16 TeilnehmerInnen

➤ Pilates Matwork-Training-Anfänger

Text siehe Kurs 2820.

Bitte Matte oder Decke mitbringen.

■ Kurs 2820B

Petra Weiland

Di. 17:30 - 18:30 Uhr

ab 08.05.2018, 7 Termine

Turnhalle Gymnasium am Schloss, Spicherbergstr.15, Eingang über Talstraße

Schulhof

9,3 UST, EUR 29,00

max. 16 TeilnehmerInnen

➤ Pilates Matwork-Training-Mittelstufe

Text siehe Kurs 2820.

Bitte Matte oder Decke mitbringen.

■ Kurs 2821A

Petra Weiland

ab 20.02.2018, 18:30 - 19:30 Uhr, 7 Termine (27.03. und 03.04.2018 im vhs-Zentrum Saal 01)

Turnhalle Gymnasium am Schloss, Spicherbergstr.15, Eingang über Talstraße Schulhof

9,3 UST, EUR 29,00

max. 16 TeilnehmerInnen

➤ Pilates Matwork-Training-Mittelstufe

Text siehe Kurs 2820.

Bitte Matte oder Decke mitbringen.

■ Kurs 2821B

Petra Weiland

Di. 18:30 - 19:30 Uhr

ab 08.05.2018, 7 Termine

Turnhalle Gymnasium am Schloss, Spicherbergstr.15, Eingang über Talstraße Schulhof

9,3 UST, EUR 29,00

max. 16 TeilnehmerInnen

In Zusammenarbeit mit Karina Freude, lebensfreude gesundheitsmanagement + mentalcoaching. Zwecks Bezuschussung durch die Krankenkasse erhalten Sie auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung am Ende des Kurses vor Ort.

➤ Pilates für Anfänger/Wiedereinsteiger

Joseph Pilates hat eine spezielle Trainingstechnik entwickelt, die eine Verbesserung der Stabilisation der Körpermitte (Bauch, Rücken, Beckenboden) bewirkt. In diesem Kurs werden die grundlegenden Pilates-Prinzipien und die ersten Pilatesübungen unterrichtet. Die richtige Pilates-Atmung und die Aktivierung des sogenannten Powerhouses bestehend aus Beckenboden, tiefer Bauch- und Rückenmuskulatur sind weitere Bestandteile dieses Kurses. Durch die langsamen und kontrollierten Bewegungen werden Haltung, Beweglichkeit, Muskelkraft und Muskelausdauer verbessert und die Trainierenden lernen, sich komplett auf ihren Körper zu konzentrieren und auch im All-

tag neue Haltungs- und Bewegungsmuster einzusetzen.

Weitere Infos unter

www.lebensfreude-gesundheit.de

■ Kurs 2822

Karina Freude, Sportwissenschaftlerin (MA), Berat. f. Stressmanagem., Lehrerin Mentale Fitness, Entspannungstrain.

Mi. 18:00 - 19:00 Uhr

ab 21.02.2018, 8 Termine

Praxis Lebensfreude, Scheidter Str. 160, 66123 SB

11 UST, EUR 69,00

max. 10 TeilnehmerInnen

➤ Pilates

In sanften, langsamen Bewegungen und Dehnungen wird in der Pilates Methode die Körpermuskulatur gestärkt und gleichzeitig entspannt. Dieser Kurs ist für jedes Alter geeignet. Es werden einfache, aber sehr wirksame Übungen für den Rücken, den Bauchbereich, die Körperhaltung und die Bewegungskoordination angeboten.

Bitte Matte oder Decke mitbringen.

■ Kurs 2823A

Patricia Schreiber, Entspannungspädagogin, zertif. Pilatestrainerin

Di. 19:00 - 20:00 Uhr

ab 20.02.2018, 8 Termine

Stengelstr. 10, 66117 SB, Raum für gesunde Balance

11 UST, EUR 39,00

max. 10 TeilnehmerInnen

➤ Pilates-

Text siehe Kurs 2823A.

Bitte Decke oder Matte mitbringen.

■ Kurs 2823B

Patricia Schreiber, Entspannungspädagogin, zertif. Pilatestrainerin

Di. 19:00 - 20:00 Uhr

ab 08.05.2018, 7 Termine

Gemeinschaftsschule Ludwigspark,

Ziegelstr. 17, 66113 Saarbrücken

9,3 UST, EUR 34,00

max. 12 TeilnehmerInnen

Nachmittagskurs

➤ Pilates für Schwangere

In diesem Kurs werden Ihnen ganz spezielle Übungen für die Schwangerschaft angeboten, die für eine bessere Haltung, eine Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur und eine Verbesserung des Gleichgewichts sorgen. Eigens dafür entwickelte Entspannungsübungen unterstützen das Wohlbefinden von Mutter und Kind.



Pilates | Bewegung und Fitness | Fitnessprogramme | Workouts

■ Kurs 2823C

Patricia Schreiber, Entspannungspädagogin, zertif. Pilatetrainerin

Do. 16:45 - 17:45 Uhr

ab 22.02.2018, 8 Termine

Stengelstr. 10, 66117 SB, Raum für gesunde Balance

11 UST, EUR 39,00

max. 10 TeilnehmerInnen

Fitness und Kondition

Wir bauen Kraft und Ausdauer auf, stärken die Kondition, die Muskulatur, das Bindegewebe, die Koordination und Beweglichkeit des gesamten Körpers. Die körperliche Leistungsfähigkeit wird gefördert und gesteigert. Je nach Kursangebot sind die Übungen auf Anfänger, Mittelstufe oder Fortgeschrittene ausgelegt. Fitnesstraining ist kein Leistungssport. Sollten Sie gesundheitliche Einschränkungen haben, insbesondere Herz-Kreislaufkrankungen, Gelenkerkrankungen oder Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates, sprechen Sie dennoch vorher mit Ihrem Arzt. Teilen Sie dies auch in einem vertraulichen Gespräch der Kursleitung mit. Unsere Trainerinnen und Trainer sind ausgebildete Kräfte und verfügen je nach Angebot über spezielle Zusatzausbildungen und Lizenzen. **Bitte zu allen Kursen Matte oder Decke mitbringen.**

➤ Stretching und Forming

Nach einem anfänglichen Aufwärmprogramm mit Aerobic, das auf kontinuierliche Leistungssteigerung abzielt, wollen wir unseren Körper von Kopf bis Fuß dehnen (Stretching). Im anschließenden Formingteil geht es den „Problemzonen“ an den Kragen: insbesondere Bauch-, Oberschenkel-, Po- und Hüftmuskulatur werden gezielt trainiert und gestrafft. Im Abschlussteil belohnen wir uns mit Entspannungs- und Atemübungen zu Musik oder mit einer Massage.

Bitte Matte mitbringen.

■ Kurs 2825

Christine Springer, ÜL Körperstyling-Sport zur Gewichtsreduktion und Übergewicht, ÜL Aerobic

Di. 20:00 - 21:00 Uhr

ab 20.02.2018, 15 Termine

Turnhalle Gymnasium am Schloss, Spicherbergstr.15, Eingang über Talstraße Schulhof

20 UST, EUR 55,00

max. 16 TeilnehmerInnen

➤ Power Body für Frauen und Männer

Wir nehmen „Power“ wörtlich!

Bitte Matte oder Decke mitbringen.

■ Kurs 2826

Margit Schumacher

Mo. 18:00 - 19:30 Uhr

ab 19.02.2018, 14 Termine

Gymnastikhalle ERS Ludwigspark, Ziegelstraße, 66113 SB (Rodenhof)

28 UST, EUR 70,00

max. 16 TeilnehmerInnen

➤ Fitnesspower für Männer und Frauen - für alle Altersgruppen geeignet

Wir nehmen „Power“ wörtlich!

Bitte Matte oder Decke mitbringen.

■ Kurs 2827

Margit Schumacher

Mi. 18:00 - 19:30 Uhr

ab 21.02.2018, 14 Termine

Aula Ludwigsgymnasium, Roonstr., 66119 SB

28 UST, EUR 70,00

max. 16 TeilnehmerInnen

➤ Fitmacher - Muskelschwung

Sie haben sich vorgenommen, Ihre Konturen zu straffen und Ihre Kraft zu verbessern? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, diese Ziele umzusetzen. Während Sie das Beste für Ihren Körper tun, straffen Sie das Gewebe, verbessern Ihre Kraftleistung und erhalten so ein attraktives Äußeres. Auf diese Weise tragen Sie zur Bildung eines guten Muskelkorsetts bei, das vor Verletzungen und Krankheiten schützt. Somit leisten Sie einen präventiven Beitrag zu Ihrer Gesundheit.

Bitte Matte oder Decke mitbringen.

■ Kurs 2828

Marion Blank, Diplom Sportlehrerin

Mo. 17:30 - 18:30 Uhr

ab 19.02.2018, 14 Termine

Förderschule geistige Entwicklung, Moselstr.

2A, Eingang über den Schulhof, 66113 SB

18,7 UST, EUR 58,00

max. 16 TeilnehmerInnen

Nachhaltige und aktuelle Fitnessrends - Neueste Workouts

Fitnessprogramme nach dem neuesten Stand der Sportmedizin.

Ob schweißtreibend, anstrengend, abwechslungsreich oder spaßbetont, hier finden Sie nachhaltige und neueste Trends des Fitnesstrainings. Alle Trainer-

innen besitzen die erforderliche Lizenz. Vertrauen Sie auf gesundheitsfördernde Workouts mit hohem Spaßfaktor.

Fitnesstraining ist kein Leistungssport. Sollten Sie gesundheitliche Einschränkungen haben, insbesondere Herz-Kreislaufkrankungen, Gelenkerkrankungen oder Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates, sprechen Sie dennoch vorher mit Ihrem Arzt. Teilen Sie dies auch in einem vertraulichen Gespräch der Kursleitung mit.

Raumordnung

Bitte aus hygienischen Gründen je nach Kurs eine Decke oder Badetuch als Unterlage zum Schutz der Matten mitbringen. In den Schul- bzw. Turnhallen bitte immer eine Matte und eine Decke mitbringen. Die Gymnastikräume bzw. Schul- und Turnhallen dürfen nur mit geeigneten Hallenschuhen oder Socken betreten werden. Straßenschuhe sind vorher ausziehen. Speisen sind nicht erlaubt. Evtl. Verunreinigungen bitte sofort entfernen.

➤ Functional Workouts - „Funktionelles Training“

Die einfachste und effektivste Methode, um Kraft zu entwickeln und Fett abzubauen, ist das Training mit dem eigenen Körpergewicht. Das Training an Trainingsgeräten isoliert meist einzelne Muskeln und fordert nur eine geringe Menge der gesamten Muskelmasse, während das Training mit dem eigenen Körpergewicht viele Muskeln gleichzeitig einbindet.

Die Workouts werden als hochintensives Intervalltraining (HIIT) durchgeführt - der Geheimtipp unter den Fettverbrennungsmethoden.

Die kurze hochintensive Trainingseinheit bringt Sie nicht nur an Ihre körperlichen Grenzen, sondern lässt auch überschüssiges Körperfett schmelzen - der Nachbrenneffekt sorgt noch Stunden nach der Belastung dafür, dass Ihr Körper Fett verbrennt.

Der Kurs ist für alle Leistungsniveaus - vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen - geeignet.

Lassen Sie sich von einem abwechslungsreichen Training und der Gruppendynamik mitreißen.

■ Kurs 2832

Tina Prinz, Functional Trainerin (A-Lizenz), deepWORK®-Trainerin

Mo. 18:00 - 19:00 Uhr

ab 19.02.2018, 8 Termine

Schulturnhalle Grundschule Füllengarten

11 UST, EUR 47,00

max. 12 TeilnehmerInnen



Bewegung und Fitness

➤ **Functional Workouts - „Funktionelles Training“**

Die einfachste und effektivste Methode, um Kraft zu entwickeln und Fett abzubauen, ist das Training mit dem eigenen Körpergewicht. Das Training an Trainingsgeräten isoliert meist einzelne Muskeln und fordert nur eine geringe Menge der gesamten Muskelmasse, während das Training mit dem eigenen Körpergewicht viele Muskeln gleichzeitig einbindet.

Die Workouts werden als hochintensives Intervalltraining (HIIT) durchgeführt - der Geheimtipp unter den Fettverbrennungsmethoden.

Die kurze hochintensive Trainingseinheit bringt Sie nicht nur an Ihre körperlichen Grenzen, sondern lässt auch überschüssiges Körperfett schmelzen – der Nachbrenneffekt sorgt noch Stunden nach der Belastung dafür, dass Ihr Körper Fett verbrennt.

Der Kurs ist für alle Leistungsniveaus – vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen – geeignet.

Lassen Sie sich von einem abwechslungsreichen Training und der Gruppendynamik mitreißen.

■ Kurs 2832B

Tina Prinz, Functional Trainerin (A-Lizenz), deepWORK®-Trainerin

Mo. 18:00 - 19:00 Uhr

ab 07.05.2018, 5 Termine

Schulturnhalle Grundschule Füllengarten
6,7 UST, EUR 28,00

max. 12 TeilnehmerInnen

➤ **AROHA®**

AROHA® ist ein effektives Ganzkörpertraining im 3/4-Takt, bereitet der Seele Wohlbefinden und ist inspiriert von Haka (Kriegstanz der Maori), Kung Fu und Tai Chi. Die Kombination aus kraftbetonten und weichen Bewegungsabläufen ist schnell erlernt und schon in kurzer Zeit kommt es zu einer spürbar wohltuenden und fließenden Bewegungsabfolge. Gesäß, Oberschenkel und Bauch werden gefestigt. AROHA ist ein optimaler gelenkschonender Fett- und Kalorienkiller, an dem jeder ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann. Was bewirkt AROHA®?

- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Fettreduzierung, Festigung und Kräftigung entscheidender Muskelgruppen
- Ausgezeichnete Durchblutung und damit Sauerstoffversorgung

- Verbesserung des Körpergefühls, der Balance und der Muskelflexibilität
- Optimierung des Koordinationsvermögens
- Auflösung von Muskelverspannungen

■ Kurs 2833

Susanne Neu, AROHA®-Advanced Train, KAHA® Instructor, Trainerliz. B Haltung u Bewegung, C Fitness- u. Gesundheit

ab 19.02.2018, 18:30-19:30 Uhr, 11 Termine (vom 09.04. bis 07.05. keine Kurse)

Turnhalle Gymnasium am Schloss, Spichererbergstr.15, Eingang über Talstraße Schulhof

14,7 UST, EUR 53,00

max. 15 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ **AROHA®**

Inspiriert ist Aroha vom Haka, der Kriegstanz der Maori-Krieger aus Neuseeland neben Elementen aus Kung Fu und Tai Chi. In dem ständigen Wechsel von Anspannen und Entspannen gibt es sowohl ausdrucksvolle, wie auch weiche sinnliche Bewegungsabläufe im 3/4-Takt, der Aroha die einzigartige Note gibt. Das Training besitzt eine mittlere Intensität und ist gelenkschonend und leicht nachvollziehbar und somit für jeden geeignet.

Aroha wirkt positiv auf das Herz-Kreislauf-System und kurbelt die Fettverbrennung an. Es kann den Blutdruck und die Blutfettwerte senken. Auch werden die Sauerstoffaufnahme und die Herzmuskelkapazität verbessert. Aroha baut Stress und psychosomatische Beschwerden ab und erhält somit die Produktivität im Alltag. Dieses Training wirkt sich somit nicht nur auf die körperliche Kondition aus, sondern auch auf die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Die Kurse bauen nicht aufeinander auf. Sie sind einzeln buchbar. Ermäßigung der Kerngebühr bei Teilnahme an allen 3 Terminen EUR 7,00

■ Kurs 2834A

Julia Fischler, AROHA Instructor, ÜL C-Lizenz Breitensport, ÜL B-Lizenz Gesundheit und Prävention

Sa. 17.03.2018, 10:00 - 11:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01

2 UST, EUR 8,50

max. 15 TeilnehmerInnen

Ermäßigung der Kerngebühr bei Teilnahme an allen 3 Terminen EUR 7,00

Wochenendkurs

➤ **AROHA®**

Text siehe Kurs 2834A.

Die Kurse bauen nicht aufeinander auf. Sie sind einzeln buchbar. Ermäßigung der Kerngebühr bei Teilnahme an allen 3 Terminen EUR 7,00

■ Kurs 2834B

Julia Fischler, AROHA Instructor, ÜL C-Lizenz Breitensport, ÜL B-Lizenz Gesundheit und Prävention

Sa. 28.04.2018, 10:00 - 11:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01

2 UST, EUR 8,50

max. 15 TeilnehmerInnen

Ermäßigung der Kerngebühr bei Teilnahme an allen 3 Terminen EUR 7,00

Wochenendkurs

➤ **AROHA®**

Text siehe Kurs 2834A.

Die Kurse bauen nicht aufeinander auf. Sie sind einzeln buchbar. Ermäßigung der Kerngebühr bei Teilnahme an allen 3 Terminen EUR 7,00

■ Kurs 2834C

Julia Fischler, AROHA Instructor, ÜL C-Lizenz Breitensport, ÜL B-Lizenz Gesundheit und Prävention

Sa. 09.06.2018, 10:00 - 11:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01

2 UST, EUR 8,50

max. 15 TeilnehmerInnen

Ermäßigung der Kerngebühr bei Teilnahme an allen 3 Terminen EUR 7,00

➤ **AROHA®**

Text siehe 2834A

■ Kurs 2835

Ellen Biewer, AROHA Instructor

Do. 19:30 - 20:30 Uhr

ab 22.02.2018, 4 Termine

Förderschule geistige Entwicklung, Moselstr. 2A, Eingang über den Schulhof, 66113 SB

5,3 UST, EUR 15,00

max. 15 TeilnehmerInnen

➤ **Zumba®**

Die Trainingsmethode wurde vom kolumbianischen Fitnesstrainer Alberto Perez entwickelt. Zumba ist ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining zu ausgewählter Musik, das Spaß macht und zur Verbrennung von körpereigenem Fett geeignet ist. Lateinamerikanische Tanzelemente verbinden sich mit Elementen aus der Aerobic. Getanzt



Bewegung und Fitness | Wassergymnastik

wird nach der Choreographie der jeweiligen Lieder. Sie stammen u.a. aus dem Reggae, Salsa, Merengue, Mambo, Flamenco, Cha,Cha,Cha, Tango, Samba und Hip-Hip. Wer Spaß mit Fitness verbinden möchte, ist auf der Zumba-Fitness-Party genau richtig.

■ Kurs 2836A

Cécile Sujatha Amiot, Zumba-Instructorin, Masala Bhangra-Train., Train.

Urbhanize: Hip-Hop/Bhangra b. Dennis & Tina Thomsen

Mi. 18:15 - 19:15 Uhr

ab 21.02.2018, 5 Termine

Turnhalle Max-Ophüls-Schule (ehemals Rotenbergschule) Schumannstr.42, 66111 SB, Zugang über Parkstraße und Schulhof 6,7 UST, EUR 22,00

max. 14 TeilnehmerInnen

➤ Zumba®

Die Trainingsmethode wurde vom kolumbianische Fitnesstrainer Alberto Perez entwickelt. Zumba ist ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining zu ausgewählter Musik, das Spaß macht und zur Verbrennung von körpereigenem Fett geeignet ist. Lateinamerikanische Tanzelemente verbinden sich mit Elementen aus der Aerobic. Getanzt wird nach der Choreographie der jeweiligen Lieder. Sie stammen u.a. aus dem Reggae, Salsa, Merengue, Mambo, Flamenco, Cha,Cha,Cha, Tango, Samba und Hip-Hip. Wer Spaß mit Fitness verbinden möchte, ist auf der Zumba-Fitness-Party genau richtig.

■ Kurs 2836B

Cécile Sujatha Amiot, Zumba-Instructorin, Masala Bhangra-Train., Train.

Urbhanize:Hip-Hop/Bhangra b. Dennis & Tina Thomsen

Mi. 18:15 - 19:15 Uhr

ab 09.05.2018, 7 Termine

Turnhalle Max-Ophüls-Schule (ehemals Rotenbergschule) Schumannstr.42, 66111 SB, Zugang über Parkstraße und Schulhof 9,3 UST, EUR 31,00

max. 14 TeilnehmerInnen

➤ Masala Bhangra/Bollywood

Masala Bhangra® ist ein Tanz-Fitnessstraining, das den schweißtreibenden Volkstanz Bhangra auffrischt, indem zu den klassischen Bhangraschritten der Spaßfaktor von Bollywood hinzukommt. Ganz so, wie man das aus Filmen wie beispielsweise „Slumdog Millionaire“ kennt. Dieser Workout verbindet Herz-Kreislauf-Training mit Spaß und eignet sich für alle

– ganz egal, welches Alter oder Fitness-Level.

■ Kurs 2837A

Cécile Sujatha Amiot, Zumba-Instructorin, Masala Bhangra-Train., Train.

Urbhanize: Hip-Hop/Bhangra b. Dennis & Tina Thomsen

Mi. 17:00 - 18:00 Uhr

ab 21.02.2018, 5 Termine

Turnhalle Max-Ophüls-Schule (ehemals Rotenbergschule) Schumannstr.42, 66111 SB, Zugang über Parkstraße und Schulhof 6,7 UST, EUR 22,00

max. 14 TeilnehmerInnen

➤ Masala Bhangra/Bollywood

Masala Bhangra® ist ein Tanz-Fitnessstraining, das den schweißtreibenden Volkstanz Bhangra auffrischt, indem zu den klassischen Bhangraschritten der Spaßfaktor von Bollywood hinzukommt. Ganz so, wie man das aus Filmen wie beispielsweise „Slumdog Millionaire“ kennt. Dieser Workout verbindet Herz-Kreislauf-Training mit Spaß und eignet sich für alle – ganz egal, welches Alter oder Fitness-Level.

■ Kurs 2837B

Cécile Sujatha Amiot, Zumba-Instructorin, Masala Bhangra-Train., Train.

Urbhanize:Hip-Hop/Bhangra b. Dennis & Tina Thomsen

Mi. 17:00 - 18:00 Uhr

ab 09.05.2018, 7 Termine

Turnhalle Max-Ophüls-Schule (ehemals Rotenbergschule) Schumannstr.42, 66111 SB, Zugang über Parkstraße und Schulhof 9,3 UST, EUR 31,00

max. 14 TeilnehmerInnen

➤ Fatburner - Beweg dich frei!

Dieses Dance – Workout besteht aus einem Dance – Teil mit Latin – Dance, Jazz – Dance und Street – Dance sowie einem Workoutteil. Sie trainieren mit viel Spaß verschiedene Muskelgruppen, Ausdauer und Koordination. Außerdem verbrennen Sie viele Kalorien und verbessern die Beweglichkeit.

■ Kurs 2838A

Petra Schütz, Fitnessgruppentrainerin B-Lizenz, BSA Akademie

Di. 20:15 - 21:15 Uhr

ab 20.02.2018, 8 Termine

Stengelstr. 10, 66117 SB, Raum für gesunde Balance

11 UST, EUR 39,00

max. 20 TeilnehmerInnen

➤ Thai Bo

Thai Bo ist ein Fitnessprogramm mit Kampfsportbewegungen im Beat der Rockmusik. Nach dem Aufwärmen folgen verschiedene Boxstile (Cross, Speed-ball, Jabs, Hooks, Uppercuts), Frontkicks, Ellbogenstöße, Side – Kicks und Knie-stöße. Danach folgen Dehnübungen. Thai – Bo fordert alle Muskeln, formt die Figur und trainiert Ausdauer, Koordination sowie Reaktionsfähigkeit. Dieses Training baut Stress ab und macht viel Spaß.

■ Kurs 2838B

Petra Schütz, Fitnessgruppentrainerin

B-Lizenz, BSA Akademie

Mi. 20:00 - 21:00 Uhr

ab 09.05.2018, 8 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01

11 UST, EUR 39,00

max. 20 TeilnehmerInnen

➤ Power Fitness

In diesem Workout verbessert ihr mit viel Spaß Kraftausdauer, Beweglichkeit, Ausdauer und Muskeldefinition. Sie formen Ihre Figur und beugen Rückenbeschwerden vor. Power Fitness ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining zu motivierender Rockmusik. Bitte Matte oder Decke mitbringen.

■ Kurs 2838C

Petra Schütz, Fitnessgruppentrainerin

B-Lizenz, BSA Akademie

Mi. 18:45 - 19:45 Uhr

ab 09.05.2018, 8 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01

11 UST, EUR 39,00

max. 20 TeilnehmerInnen

Aquafitness - Wassergymnastik

➤ Wassergymnastik für Frauen

Durch das Ausdauertraining wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt, Kraft-Dehn- und Koordinationsfähigkeit werden trainiert und verbessert. Dabei sollen die Massagewirkungen des Wassers und die Verminderung des Körpergewichts optimal ausgenutzt werden. Die Übungen werden zum Teil von Musik begleitet um die Verbesserung der Entspannungsfähigkeit zu erhöhen.

Die Übungen werden auf die jeweilige Zielgruppe abgestimmt.

Ziel der Kurse ist Veränderung und Optimierung des Bewegungsverhaltens im Alltag und Stärkung physischer Gesundheitsressourcen.



Wassergymnastik | Outdoor

Bitte rechtzeitig anmelden, Teilnehmerbegrenzung.

■ Kurs 2840

Jutta Munz, Dipl.-Sportlehrerin

Mo. 18:00 - 18:45 Uhr
ab 19.02.2018, 12 Termine
Schwimmbecken Bischmisheim
12 UST, EUR 55,00
max. 12 TeilnehmerInnen

➤ Wassergymnastik für Frauen (geeignet für Seniorinnen)

Text siehe Kurs 2840.

■ Kurs 2841

Jutta Munz, Dipl.-Sportlehrerin

Di. 18:15 - 19:00 Uhr
ab 20.02.2018, 12 Termine
Schwimmbecken Bischmisheim
12 UST, EUR 55,00
max. 12 TeilnehmerInnen

➤ Wassergymnastik für Frauen (geeignet für Seniorinnen)

Text siehe 2840.

■ Kurs 2842

Jutta Munz, Dipl.-Sportlehrerin

Mi. 18:15 - 19:00 Uhr
ab 21.02.2018, 12 Termine
Lehrschwimmbecken Grundschule
Bischmisheim Friedrich-Ebert-Str. 23
12 UST, EUR 55,00
max. 12 TeilnehmerInnen

➤ Wasser- Gymnastik-Power für Frauen und Männer

Bitte Badeschuhe mitbringen.

■ Kurs 2843

Edda Ecker

Mi. 17:00 - 17:45 Uhr
ab 28.02.2018, 12 Termine
Schwimmhalle Klinik Sonnenberg,
Eingang ATZ, oberer Parkplatz
12 UST, EUR 65,00
max. 10 TeilnehmerInnen

➤ Wasser- Gymnastik-Power für Frauen und Männer

Bitte Badeschuhe mitbringen.

■ Kurs 2844

Edda Ecker

Mi. 18:00 - 18:45 Uhr
ab 28.02.2018, 12 Termine
Schwimmhalle Klinik Sonnenberg,
Eingang ATZ, oberer Parkplatz
12 UST, EUR 65,00
max. 10 TeilnehmerInnen

➤ Rückenfit für Kinder im Wasser

Die Kinder lernen mit Spiel und Spaß im Wasser ein rückenfreundliches Verhalten. Sie werden in ihrer Bewegung und Wahrnehmung gefördert und schulen auf diese Weise Haltung, Gleichgewicht und Koordination.

Bitte rechtzeitig anmelden, Teilnehmerbegrenzung

Bitte Badeschuhe mitbringen.

■ Kurs 2845

Evelina Langmaack, Sportwissenschaftlerin (MA), Sporttherapeutin

Di. 16:00 - 17:00 Uhr
ab 27.02.2018, 10 Termine
Lehrschwimmbecken Grundschule
Bischmisheim Friedrich-Ebert-Str. 23
13,3 UST, EUR 56,00
max. 13 TeilnehmerInnen

➤ Aqua-Rückenfit für Erwachsene im Wasser

Was ist Aqua Rückenfit? Ein ganzheitliches Körpertraining im Wasser zur Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden. Die Vorteile der Wassergymnastik liegen in den Eigenschaften des Wassers. Der Auftrieb entlastet schmerzhaft Gelenke, der Druck fördert die Durchblutung und der erhöhte Widerstand im Wasser wird gezielt zur Muskelkräftigung eingesetzt. Der Spaßfaktor beim Training im Wasser entspannt Körper und Geist!

Bitte rechtzeitig anmelden, Teilnehmerbegrenzung.

Bitte Badeschuhe mitbringen.

■ Kurs 2846

Evelina Langmaack, Sportwissenschaftlerin (MA), Sporttherapeutin

Di. 17:00 - 18:00 Uhr
ab 27.02.2018, 10 Termine
Lehrschwimmbecken Grundschule
Bischmisheim Friedrich-Ebert-Str.23
13,3 UST, EUR 56,00
max. 13 TeilnehmerInnen

Outdoor

Exkursion

➤ Wanderung und Besichtigung im Bitcher Land (F)

Die Wanderung erstreckt sich quer durch Bitche, Frankreich, an die Sehenswürdigkeiten wie z.B. Hasselfurter Weiher, Festung in Bitche, Haspelschiedter Weiher, Rawin de Loup in Schorbach und Altschlossfels in Eppenbrunn (D). Treffpunkt ist der Parkplatz des Restaurants am Has-

selfurter Weiher. Zufahrt in Bitche über die D620, am Kreisverkehr (nahe Krankenhaus) in die Allée Jean Goss einbiegen und geradeaus fahren bis zum Weiher.

Anreise erfolgt auf eigene Kosten und Risiko. Wer möchte, kann seine Nordic Walking Stöcke mitbringen.

Die Termine sind einzeln buchbar. Bei Teilnahme an mehr als 3 Terminen beträgt die ermäßigte Gebühr 12,00 EUR pro Wanderung.

■ Kurs 2847A

Raymond Obringer, Sportlehrer, Nordic-Walking-Trainer

Fr., 23.02.2018, 15.00 - 17.00 Uhr
Treffpunkt Parkplatz Restaurant
Hasselfurter Weiher, Bitche, Frankreich
Treffpunkt Parkplatz Restaurant
Hasselfurter Weiher, Bitche, Frankreich
3 UST, EUR 15,00 (12,00)
max. 15 TeilnehmerInnen

Bei Teilnahme an mehr als 3 Terminen beträgt die ermäßigte Gebühr 12,00 EUR.

Exkursion

➤ Wanderung und Besichtigung im Bitcher Land (F)

Text siehe Kurs 2747A

■ Kurs 2847B

Raymond Obringer, Sportlehrer, Nordic-Walking-Trainer

Fr., 23.03.2018, 15.00 - 17.00 Uhr
Treffpunkt Parkplatz Restaurant
Hasselfurter Weiher, Bitche, Frankreich
Treffpunkt Parkplatz Restaurant
Hasselfurter Weiher, Bitche, Frankreich
3 UST, EUR 15,00 (12,00)
max. 15 TeilnehmerInnen

Bei Teilnahme an mehr als 3 Terminen beträgt die ermäßigte Gebühr 12,00 EUR.

Exkursion

➤ Wanderung und Besichtigung im Bitcher Land (F)

Text siehe Kurs 2747A

■ Kurs 2847C

Raymond Obringer, Sportlehrer, Nordic-Walking-Trainer

Fr., 20.04.2018, 15.00 - 17.00 Uhr
Treffpunkt Parkplatz Restaurant
Hasselfurter Weiher, Bitche, Frankreich
Treffpunkt Parkplatz Restaurant
Hasselfurter Weiher, Bitche, Frankreich
3 UST, EUR 15,00 (12,00)
max. 15 TeilnehmerInnen

Bei Teilnahme an mehr als 3 Terminen beträgt die ermäßigte Gebühr 12,00 EUR.



Outdoor

Exkursion

› Wanderung und Besichtigung im Bitcher Land (F)

Text siehe Kurs 2747A

■ Kurs 2847D

Raymond Obringer, Sportlehrer, Nordic-Walking-Trainer

Fr., 25.05.2018, 15.00 - 17.00 Uhr

Treffpunkt Parkplatz Restaurant

Hasselfurther Weiher, Bitche, Frankreich

Treffpunkt Parkplatz Restaurant

Hasselfurther Weiher, Bitche, Frankreich

3 UST, EUR 15,00 (12,00, Die Termine sind einzeln buchbar. Bei Teilnahme an mehr als 3 Terminen beträgt die ermäßigte Gebühr 12,00 EUR.)

max. 15 TeilnehmerInnen

Exkursion

› Wanderung und Besichtigung im Bitcher Land (F)

Text siehe Kurs 2747A

■ Kurs 2847E

Raymond Obringer, Sportlehrer, Nordic-Walking-Trainer

Fr., 22.06.2018, 15.00 - 17.00 Uhr

Treffpunkt Parkplatz Restaurant

Hasselfurther Weiher, Bitche, Frankreich

Treffpunkt Parkplatz Restaurant

Hasselfurther Weiher, Bitche, Frankreich

3 UST, EUR 15,00 (12,00)

max. 15 TeilnehmerInnen

Bei Teilnahme an mehr als 3 Terminen beträgt die ermäßigte Gebühr 12,00 EUR.

Wochenendkurs

› Nordic Walking

Nordic Walking trainiert alle wichtigen Muskelpartien ähnlich wie beim Langlauf Sport. Arme und Schultern sind aktiv mit eingebunden. Nordic-Walking; steigert den Puls auf ein bestimmtes Niveau, um optimal Fett zu verbrennen; verbessert die Fitness selbst bei niedrigem Tempo; strafft Schultern und Brustmuskulatur; löst Muskelverspannungen im Nacken sowie in der Schulterregion. Durch die Bewegung an der frischen Luft wird das Immunsystem gestärkt bzw. stabilisiert, die Sauerstoffversorgung verbessert und das Lebensgefühl gesteigert. Nordic Walking hält jung.

Bringen Sie bitte Ihre Walking-Stöcke mit. Stöcke können im Einzelfall ausgeliehen werden.

Der Kurs läuft in den Ferien durch.

■ Kurs 2848A

Susanne Anlauf, Diplom-Sportlehrerin

Sa. 10:30 - 12:00 Uhr

ab 24.02.2018, 6 Termine

Treffpunkt: Parkplatz Waldhaus Meerwiesertalweg

12 UST, EUR 43,00

max. 12 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

› Nordic Walking

Text siehe Kurs 2848A

Bringen Sie bitte Ihre Walking-Stöcke mit. Stöcke können im Einzelfall ausgeliehen werden.

Der Kurs läuft in den Ferien durch.

■ Kurs 2848B

Susanne Anlauf, Diplom-Sportlehrerin

Sa. 09:30 - 11:00 Uhr

ab 14.04.2018, 6 Termine

Treffpunkt: Parkplatz Waldhaus Meerwiesertalweg

12 UST, EUR 43,00

max. 12 TeilnehmerInnen

Ferienkurs

› Nordic Walking

Gesundheit mal sechs: Sechsmal in zwei Wochen trainieren. Der Ferienkurs findet während der Woche montags, mittwochs und freitags statt.

Nordic Walking trainiert alle wichtigen Muskelpartien ähnlich wie beim Langlauf Sport. Arme und Schultern sind aktiv mit eingebunden. Nordic-Walking; steigert den Puls auf ein bestimmtes Niveau, um optimal Fett zu verbrennen; verbessert die Fitness selbst bei niedrigem Tempo; strafft Schultern und Brustmuskulatur; löst Muskelverspannungen im Nacken sowie in der Schulterregion. Durch die Bewegung an der frischen Luft wird das Immunsystem gestärkt bzw. stabilisiert, die Sauerstoffversorgung verbessert und das Lebensgefühl gesteigert. Nordic Walking hält jung.

Bringen Sie bitte Ihre Walking-Stöcke mit. Stöcke können im Einzelfall ausgeliehen werden.

Der Kurs läuft in den Ferien durch.

■ Kurs 2848C

Susanne Anlauf, Diplom-Sportlehrerin

Mo., Mi. und Fr., 18:15 - 19:45 Uhr,

ab 2.07.2018, 6 Termine

Treffpunkt Parkplatz Waldhaus Meerwiesertalweg

12 UST, EUR 43,00

max. 12 TeilnehmerInnen

Ferienkurs

› Nordic Walking

Gesundheit mal drei: Dreimal in einer Woche trainieren.

Nordic Walking trainiert alle wichtigen Muskelpartien ähnlich wie beim Langlauf Sport. Arme und Schultern sind aktiv mit eingebunden. Nordic-Walking; steigert den Puls auf ein bestimmtes Niveau, um optimal Fett zu verbrennen; verbessert die Fitness selbst bei niedrigem Tempo; strafft Schultern und Brustmuskulatur; löst Muskelverspannungen im Nacken sowie in der Schulterregion. Durch die Bewegung an der frischen Luft wird das Immunsystem gestärkt bzw. stabilisiert, die Sauerstoffversorgung verbessert und das Lebensgefühl gesteigert. Nordic Walking hält jung.

Bringen Sie bitte Ihre Walking-Stöcke mit. Stöcke können im Einzelfall ausgeliehen werden.

Der Kurs läuft in den Ferien durch.

■ Kurs 2848D

Susanne Anlauf, Diplom-Sportlehrerin

Mo., Mi. und Fr., 18:15 - 19:45 Uhr,

ab 23.7.2018, 3 Termine

Treffpunkt Parkplatz Waldhaus Meerwiesertalweg

6 UST, EUR 21,00

max. 12 TeilnehmerInnen

› Nordic Walking

Text siehe 2848A

Bringen Sie bitte Ihre Walking-Stöcke mit.

■ Kurs 2849A

Evelina Langmaack, Sportwissenschaftlerin (MA), Sporttherapeutin

Mi. 17:00 - 18:00 Uhr

ab 11.04.2018, 6 Termine

Treffpunkt Deutsch-Französischer Garten,

Haupteingang West Deutschmühlental

Treffpunkt Deutsch-Französischer Garten,

Haupteingang West Deutsch

8 UST, EUR 34,00

max. 12 TeilnehmerInnen

› Nordic Walking

Text siehe 2848A

Bringen Sie bitte Ihre Walking-Stöcke mit.

■ Kurs 2849B

Evelina Langmaack, Sportwissenschaftlerin (MA), Sporttherapeutin

Mi. 17:00 - 18:00 Uhr

ab 23.05.2018, 6 Termine

Treffpunkt Deutsch-Französischer Garten,

Haupteingang West Deutschmühlental

Treffpunkt Deutsch-Französischer Garten,



Bewegung und Fitness | Outdoor | Selbstverteidigung | Tanzen

Haupteingang West Deutsch
8 UST, EUR 34,00
max. 13 TeilnehmerInnen

Reiten und Voltigieren

Kurse in Zusammenarbeit mit dem Reit- und Voltigierverein St. Annual Reitanlage Am Alten Wasserturm, 66128 Saarbrücken-Gersweiler, Am Hasenbühl 19. Weitere Infos: 0176-64223119 Lydia Oschmann

Wochenendkurs

➤ Voltigieren für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Voltigieren ist Bewegung auf dem Pferd, das an der Longe (lange Leine) im Schritt, Trab oder Galopp geführt wird. Der Einsatz des Pferdes im Dienste der Gesundheit von Menschen geht schon auf Hippokrates zurück. Man erkannte früh, dass durch den Kontakt mit dem Pferd Körper, Geist und Seele angesprochen werden. Dies machen wir uns beim „Voltigieren für Erwachsene“ zu nutze. Das Voltigieren dient der Prävention von Rückenleiden und der Verbesserung der Rückenmuskulatur bei nicht akuten Problemen. Ebenso ist der Umgang mit dem Pferd bestens zum Stressabbau geeignet. Die Termine werden individuell mit den Teilnehmern vereinbart. Die Teilnahme an der Vorbesprechung ist daher unbedingt erforderlich.

Vorbesprechung: Mi., 21.02.2018, 19:00 Uhr, Reitanlage Am Alten Wasserturm, 66128 Saarbrücken-Gersweiler, Am Hasenbühl 19. Weitere Infos: 0176-64223119 Lydia Oschmann

■ Kurs 2850

Reit- u. Voltigierverein St. Annual

Vorbesprechung Reitanlage Am Alten Wasserturm, 66128 Saarbrücken-Gersweiler, Am Hasenbühl 19. Mi. 21.02.2018, 19:00 Uhr
Voltigiertermine ab 24.02.2018, 10 Termine nach Vereinbarung
Reitanlage Am Alten Wasserturm, 66128 Saarbrücken-Gersweiler, Am H 10 UST, EUR 60,00
max. 10 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ Reiten für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Theorie und Praxis des Reitens für Anfänger und Fortgeschrittene.
Sportliche Betätigung mit dem Pferd zur Förderung des Stressabbaus aus dem

leistungsbezogenen Alltag. Der theoretische und praktische Teil wird ab Beginn des Kurses auf die vorhandenen Kenntnisse der Teilnehmer abgestimmt. Ziel des Unterrichts ist die theoretische und praktische Ausbildung von Anfängern und Fortgeschrittenen für den Reitsport. Die Reittermine werden mit den TeilnehmerInnen individuell vereinbart. (10 Termine: 8 x Reiten plus 2 x Theorie). Die Teilnahme an der Vorbesprechung ist daher unbedingt erforderlich.

Vorbesprechung: Mi., 21.02.2018, 19:00 Uhr, Reitanlage Am Alten Wasserturm, 66128 Saarbrücken-Gersweiler, Am Hasenbühl 19. Weitere Infos:

0176-64223119 Lydia Oschmann

■ Kurs 2851

Reit- u. Voltigierverein St. Annual

Vorbesprechung Mi, 21.02.2018, 19:00 Uhr
Reittermine ab 24.02.2018, 10 Termine nach Vereinbarung
Reitanlage Am Alten Wasserturm, 66128 Saarbrücken-Gersweiler, Am Hasenbühl 19.

13,3 UST, EUR 140,00

max. 10 TeilnehmerInnen

Kampfkunst

Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit dem Sportverein ShinZenBi Kampfkunst und Bewegungsformen e.V.

Kontakt:

Telefon: +49 (0) 151 7264 1280

Email: info@shinzenbi.de

1. Vorsitzender: Armin Fiedler

Internet: www.shinzenbi.eu

➤ Kyudo

Kyudo, wörtlich übersetzt der Weg des Bogens, ist die traditionelle Kunst des japanischen Bogenschießens, ein Erbe der Samurai. Ein Kyudoka schult Körper und Geist gleichzeitig. Durch die traditionellen Bewegungsabläufe fördert er auch seine Konzentration und die Weiterentwicklung seiner Persönlichkeit und strebt nach einem ausgeglichenen Selbst.

■ Kurs 2860

Corinne Laurent, Kyudo: Renshi 5. Dan,

Iaido: 5. Dan, Jodo: 4. Dan

Mo. 20:00 - 22:00 Uhr

ab 19.02.2018, 12 Termine

Joachim-Deckarm-Halle, Halbergstr. 84-86, 66121 Saarbrücken

32 UST, EUR 70,00

max. 15 TeilnehmerInnen

➤ Iaido

Iaido basiert auf der überlieferten Schwertkunst der Samurai. In Kontrast zum etwas bekannteren Kendo, trainiert man Iaido ohne Rüstung und mit einem Übungsschwert, welches zwar ungeschärft ist, jedoch in Aussehen und Gewicht einem echten Katana (dem japanischen Langschwert) entspricht. Besonderheit beim Iaido ist auch, dass bereits das Ziehen des Schwertes zum Angriff genutzt wird. Man strebt danach Jahrhunderte alte Bewegungen zu perfektionieren und somit seinen Körper und Geist gleichermaßen zu schulen.

■ Kurs 2862

Corinne Laurent, Kyudo: Renshi 5. Dan, Iaido: 5. Dan, Jodo: 4. Dan / Christoph Leppich, Iaido: 3. Dan

Do. 20:00 - 22:00 Uhr

ab 22.02.2018, 12 Termine

Sporthalle der Günter-Wöhe-Schulen für Wirtschaft, Vorstadtstraße

32 UST, EUR 70,00

max. 15 TeilnehmerInnen

Tanzen

Die Tanzkurse beinhalten das Vermitteln von Kenntnissen eigener und fremder Kulturen und Grundwissen zur deren Tanzgeschichte. Dies fördert die Integration, gegenseitige Toleranz und sensibilisiert für soziokulturelle Zusammenhänge. Es werden choreografische Gestaltungsprinzipien wie Raum, Tempo, Rhythmus, Licht, Musik und Kostüm vermittelt. Durch Einzel- als auch Gruppenarbeit werden soziale Kompetenzen gestärkt, die eigene Körperwahrnehmung sensibilisiert und die individuelle Ausdrucksstärke gefördert. Tanzen ist ein ganzheitliches Lernen mit Kopf, Hand und Fuß und stärkt bei regelmäßiger Durchführung die Fitness, Bewegungs- und Koordinationsfähigkeit und ist gesundheitsfördernd.

Kinder und Jugendliche

Wochenendkurs

➤ Kreativer Kindertanz für Kindergartenkinder, Alter 4 bis 6 Jahre

Hier entsteht eine „besondere Welt“, in der sich jedes Kind glücklich fühlt. Durch kreative Bewegungsspiele und einfache Kindertänze kommen Körper und Seele zu einem gesunden Ausgleich. Die Kinder tanzen, singen und improvisieren mit viel Freude und Spontaneität. Für ihre Fantasie gibt es keine Grenzen. Themen und Objekte ihrer Inspiration finden sie über-



Bewegung und Fitness | Tanzen

all: im Raum, in der Natur, in der Märchenwelt. Der Tanzraum verwandelt sich in eine Zauberwelt, in der viel Spannendes geschieht.

Alter: Kinder ab 4-6 Jahren.

■ Kurs 2865A

Dr. Katia Dimitrova, Dipl. Choreographin und Tanzpädagogin

So., 15:00 - 15:45 Uhr

ab 25.02.2018, 14-tägig, 7 Termine (25.02./11.3./18.3./15.4./29.4./13.05./27.5.2018)

vhs-Zentrum, Saal 01

6 UST, EUR 21,00

max. 16 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ Kreativer Kindertanz für Schulkinder, Alter 6 bis 8 Jahre

Hier entsteht eine „besondere Welt“, in der sich jedes Kind glücklich fühlt. Durch kreative Bewegungsspiele und einfache Kindertänze kommen Körper und Seele zu einem gesunden Ausgleich. Die Kinder tanzen, singen und improvisieren mit viel Freude und Spontaneität. Für ihre Fantasie gibt es keine Grenzen. Themen und Objekte ihrer Inspiration finden sie überall: im Raum, in der Natur, in der Märchenwelt. Der Tanzraum verwandelt sich in eine Zauberwelt, in der viel Spannendes geschieht.

Alter: Schulkinder ab 6-8 Jahren.

■ Kurs 2865B

Dr. Katia Dimitrova, Dipl. Choreographin und Tanzpädagogin

So., 16:00 - 16:45 Uhr

ab 25.02.2018, 14-tägig, 7 Termine (25.02./11.3./18.3./15.4./29.4./13.05./27.5.2018)

vhs-Zentrum, Saal 01

6 UST, EUR 21,00

max. 16 TeilnehmerInnen

Jugendliche und Erwachsene

➤ Zeitgenössische Tanzimprovisation (Methode® Chladek)

In Tanzimprovisationen hast Du die Möglichkeit, Deinen eigenen Bewegungen Raum zu geben, neues Bewegungsmaterial zu erforschen und Deinen eigenen Tanz zu tanzen.

Durch klare Aufgabenstellungen entwickelst Du Deine eigene Bewegungssprache und -dynamik, integrierst sie in Deinen Körper und erweiterst dadurch Dein Bewegungsspektrum.

Dieser Kurs bietet Dir die Möglichkeit, ganz im Moment und achtsam zu sein

und der eigenen Kreativität und Phantasie freien Lauf zu lassen!

Bestandteile des Unterrichts sind:

- Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen – das Bewusstsein für den eigenen Körper steigern
- Strukturierte Improvisationen – konkrete Aufgaben frei umsetzen
- Partnerübungen – die Wahrnehmung für sich und die anderen steigern
- Freie Improvisationszeit – das Entdeckte ausprobieren, verfeinern und weiterentwickeln
- Freude am Tanz – erleben!

■ Kurs 2871

Eva Lajko, Tanzpädagogin

Mi. 19:30 - 21:00 Uhr

ab 21.02.2018, 10 Termine

MUTANTH, Karcher Str. 15, 66111 Saarbrücken

20 UST, EUR 100,00

max. 16 TeilnehmerInnen

➤ Line Dance für Beginner

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer unabhängig von der Geschlechtszugehörigkeit in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt. Man benötigt keinen Partner. Bitte Tanz- oder Turnschuhe mitbringen.

■ Kurs 2872A

Christine Krieger

Fr. 18:00 - 19:00 Uhr

ab 23.02.2018, 5 Termine

Turnhalle Grundschule Rodenhof,

Ziegelsr. 35, 66113 SB

6,7 UST, EUR 29,00

max. 20 TeilnehmerInnen

➤ Line Dance für Fortgeschrittene

Kenntnisse der Line Dance Schritte erforderlich. Voraussetzung, mehrere Anfängerkurse wurden besucht. Tänze Beginner/Impover mit Restart und Tags/Brücken. Bitte Tanz- oder Turnschuhe mitbringen.

■ Kurs 2872B

Christine Krieger

Fr. 19:00 - 20:00 Uhr

ab 23.02.2018, 5 Termine

Turnhalle Grundschule Rodenhof,

Ziegelstr. 35, 66113 SB

6,7 UST, EUR 29,00

max. 20 TeilnehmerInnen

➤ Line Dance Beginner

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer unabhängig von der Geschlechtszugehörigkeit in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt. Man benötigt keinen Partner. Bitte Tanz- oder Turnschuhe mitbringen.

■ Kurs 2873A

Christine Krieger

Fr. 18:00 - 19:00 Uhr

ab 27.04.2018, 7 Termine

Turnhalle Grundschule Rodenhof,

Ziegelsr. 35, 66113 SB

9,3 UST, EUR 39,00

max. 20 TeilnehmerInnen

➤ Line Dance für Fortgeschrittene

Kenntnisse der Line Dance Schritte erforderlich. Voraussetzung, mehrere Anfängerkurse wurden besucht. Tänze Beginner/Impover mit Restart und Tags/Brücken. Bitte Tanz- oder Turnschuhe mitbringen.

■ Kurs 2873B

Christine Krieger

Fr. 19:00 - 20:00 Uhr

ab 27.04.2018, 7 Termine

Turnhalle Grundschule Rodenhof,

Ziegelstr. 35, 66113 SB

9,3 UST, EUR 39,00

max. 20 TeilnehmerInnen

➤ Step-Tanz für Anfänger/innen

Der Unterricht vermittelt eine lockere, solide und geschmeidige Steptanztechnik. Wir lernen die Grundschritte und Kombinationen des amerikanischen Steptanz. Zu Jazz-, Swing- oder auch Popmusik erarbeiten wir eine erste kleine Choreografie. Steptanz kennt keine Altersgrenze und erfordert auch keine besonderen tänzerischen Vorkenntnisse. Etwas Rhythmusgefühl und eine passable Balance erleichtern den Einstieg. Stepschuhe sind nicht unbedingt erforderlich.

Bitte feste Schuhe mit glatter Sohle (am besten mit Ledersohle, keine Turnschuhe), bequeme Kleidung und die Bereitschaft zum Lachen mitbringen.

■ Kurs 2875

Frank Schreiner

Di. 17:30 - 19:00 Uhr

ab 20.02.2018, 14 Termine

Turnhalle Max-Ophüls-Schule (ehemals Rotenbergschule) Schumannstr.42, 66111



Bewegung und Fitness | Tanzen

SB, Zugang über Parkstraße und Schulhof
28 UST, EUR 78,00
max. 14 TeilnehmerInnen

➤ Step-Tanz Mittelstufe

Die erlernten Grundschrirte werden vertieft und ausgebaut. Saubere Schritre und höheres Tempo bilden eine neue Herausforderung.

Neben der Wiederholung der im Anfängerkurs erlernten Choreographie wird ein neuer Tanz mit einem etwas höheren Schwierigkeitsgrad vermittelt.

Mit fortschreitenden Kenntnissen werden zudem erste Improvisationsübungen und die Akzentuierung der Schrittfolgen den Steptanz bereichern.

Die Musik ist bunt gemischt und natürlich kommt auch in diesem Kurs der Humor nicht zu kurz.

■ Kurs 2876

Frank Schreiner

Di. 19:00 - 20:30 Uhr

ab 20.02.2018, 14 Termine

Turnhalle Max-Ophüls-Schule (ehemals Rotenbergschule) Schumannstr.42, 66111 SB, Zugang über Parkstraße und Schulhof
28 UST, EUR 78,00

max. 14 TeilnehmerInnen

➤ Salsa & mehr

Die Karibik war eine Region, in der verschiedene Rassen und Kulturen aus Europa, Afrika und Amerika aufeinander trafen. Sie kamen miteinander in Konflikt, vermischten sich untereinander und heute, nach fünf Jahrhunderten, bietet die Region ein weites Spektrum kultureller und künstlerischer Erscheinungen. Darunter auch die Tänze, Cumbia, Merengue und Salsa als die repräsentativsten und vitalsten Erscheinungen regionaler Kultur. Im Kurs werden folgende Tänze erlernt:

1. Cumbia aus Kolumbien: Sinn, Geschichte, Schritte und Choreographie.
2. Merengue aus Dominikanische Republik: Schritte und Drehungen.
3. Salsa, verschiedene Styles, vermischte Schritte und Paartanz.

Jede Veranstaltung wird folgende Punkte enthalten:

1. Körper-Aufwärmung mit leichten, unterhaltsamen und rhythmischen Übungen.
2. Raumerkundung: Kreis, Diagonale, Reihen und Parallele
3. Erlernen der Schritte, einzeln und als Paar

4. Paartanz mit ständigen Partnerwechseln und Erlernen einiger Figuren.

Bitte bequeme Kleidung, Schlappchen oder rutschfeste Socken mitbringen! Bitte bequeme Kleidung, Schlappchen oder rutschfeste Socken mitbringen!

■ Kurs 2880

Miguel Bejarano Bolívar, Tanztheater, Schauspieler

Fr. 19:30 - 20:30 Uhr

ab 23.02.2018, 10 Termine

MUTANTH, Karcher Str. 15, 13 UST, EUR 60,00

max. 12 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ Tango Argentino für Anfänger

Entdecken Sie in einem Workshop für Anfänger die Faszination des Tango Argentino, durch das Tanzen und seine Musik. In diesem Workshop lernen Sie wichtige Grundschrirte und Grundbewegungen wie „Ochos“ und Drehungen als notwendigen Baustein des Tango Argentino, sowie die Rollenverteilung zwischen Mann -führen- und Frau -wird geführt- im Tangotanz als auch das Empfinden der Musik und des Rhythmus. Der genussvolle Tanz mit dem Partner in Harmonie mit der Musik und den anderen Tänzern im Salon steht dabei im Vordergrund. Infos 0681-684396.

Anmeldung ist unbedingt erforderlich! Maximal 10 Paare. Samstag um 16:00 - 18:00 Uhr, Sonntag 16:00 - 18:00 Uhr

■ Kurs 2882

Silvina Böttcher, Tangolehrerin / Guillermo Böttcher, Psychologe, zert. Fünf-Tibeter-Trainer, Yogalehrer

Sa. 03.03.2018, 16:00 - 18:00 Uhr

So. 04.03.2018, 16:00 - 18:00 Uhr

Pyramide, Försterstraße 12

5,3 UST, EUR 49,00 (für Paare EUR 75,00)

max. 20 TeilnehmerInnen

Orientalische Tanzkurse und Seminare

Wir bitten um eine rechtzeitige Anmeldung, da diese Kurse eine Teilnehmerinnenbegrenzung haben. Falls der Kurs belegt ist, lassen Sie sich bitte in die Warteliste eintragen.

Für alle Unterrichtsangebote des orientalischen Tanzes bitte bequeme Tanzkleidung (T-Shirt, Body, Gymnastikhose, -schuhe mit Ledersohle oder Socken) und ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

➤ Orientalischer Tanz - Basis/Mittelstufe 1

Eine getanzte Geschichte – schöne und einfache Tanzschritre und Schrittkombinationen zu einer neuen Musik lassen einen effektvollen Tanz entstehen. Mit ausdrucksstarken Schulter-, Arm- und Handbewegungen erzählen wir mit unserem Körper eine Geschichte. Klassisch orientalischer Tanz verschmilzt mit interessanten Tanzelementen und lässt Raum für eine neues Tanzgefühl und einen neuen Tanzausdruck.

Neben dem Erlernen dieser schönen Tanzchoreographie bilden ein intensives Basistraining und angeleitete Tanzübungen zu den wichtigsten Rhythmen der arabischen Musik weitere Unterrichtsschwerpunkte.

■ Kurs 2884

C. Gitana Weber, Pädagogin für oriental. Tanz/Trainerin für Fitness und Gesundheit

Mo. 18:15 - 19:45 Uhr

ab 09.04.2018, 9 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01

18 UST, EUR 73,00 (62,00)

max. 11 TeilnehmerInnen

➤ Orientalischer Tanz – Mittelstufe/Fortgeschrittene

In diesem Semester begeben wir uns auf eine Reise durch den Orient mit seiner bunten Vielfalt an Tänzen. Die Wiederholung bereits erlernter Tanzchoreographien und Tanztechniken mit dem Schleier, Korb, Stock, Zimbeln u.a. sind ebenso Kursinhalt wie ein intensives Training der Tanztechniken. Unter Anleitung erhalten die Tänzerinnen die Möglichkeit, sich tänzerisch auszuprobieren und gemeinsam Tanzsequenzen zu erarbeiten, die wir zu einem neuen Tanz zusammenstellen werden.

■ Kurs 2885

C. Gitana Weber, Pädagogin für oriental. Tanz/Trainerin für Fitness und Gesundheit

Di. 18:15 - 19:45 Uhr

ab 10.04.2018, 9 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01

18 UST, EUR 73,00 (62,00)

max. 10 TeilnehmerInnen

➤ Eine Reise zu neuen Erlebnissen - Schnupperkurs „Orientalischer Tanz“

Entdecken Sie die Faszination des orientalischen Tanzes und begeben Sie sich auf eine Reise in eine neue, geheimnisvolle Tanzwelt. Der orientalische Tanz – weib-



Bewegung und Fitness | Tanzen

lichster aller Tänze – Balsam für die Seele. Er gibt jeder Frau, unabhängig von Alter und Temperament die Möglichkeit, tänzerisch in eine fremde Kultur einzutauchen. Diese Unterrichtsreihe richtet sich an Frauen mit und ohne Basiskenntnisse. Unter einfühlsamer Anleitung werden in einer überschaubaren Gruppe die wichtigsten Tanzelemente und Schrittkombinationen erlernt und zu einer schönen Choreographie zusammengestellt. Die im Unterricht integrierten Übungen fördern die Gesundheit und Vitalität und tragen dazu bei, die Rücken- und Beckenmuskulatur effektiv zu trainieren. Die fließenden Bewegungen des orientalischen Tanzes führen zur Entspannung und zur inneren Mitte. Vergessen Sie den Alltag und lassen Sie sich in die Welt von „1001 Nacht“ entführen.

■ Kurs 2886

C. Gitana Weber, Pädagogin für oriental. Tanz/Trainerin für Fitness und Gesundheit
Mo. 19:45 - 21:15 Uhr
ab 09.04.2018, 3 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01
6 UST, EUR 24,00
max. 10 TeilnehmerInnen

➤ Fitness-Rhythmus-Tanz aus deiner inneren Mitte

Effektives Training der Rücken- und Beckenmuskulatur kombiniert mit freiem Tanzen und Übungen zur Entspannung. Das Bedürfnis vieler Frauen nach gezielter Bewegung, die einerseits die Muskulatur kräftigt und andererseits die Muskulatur dehnt, ist in den letzten Jahren immer größer geworden. Werden diese Bewegungseinheiten noch kombiniert mit Entspannungsübungen und neuen Bewegungserfahrungen zur Musik (z.B. orientalisches, lateinamerikanisches, afrikanisches u.a.), so haben wir eine völlig neue Kombination an Erlebnismöglichkeiten. Angesprochen sind alle Frauen, unabhängig von Alter und Tanzerfahrung. Nehmen Sie Körper und Geist wahr und erweitern und genießen Sie die Bewegungsvielfalt Ihres Körpers. Langsame und fließende Bewegungen bewirken innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Gymnastische Übungen und tänzerische Bewegungen trainieren sanft die Bauch-Bein-Rücken- und Beckenmuskulatur.

Bitte auch zu diesem Kurs bequeme Kleidung (Body, Gymnastikhose, Gymnastikschuhe oder Socken und ein Tuch für die

Hüfte) mitbringen.

■ Kurs 2887

C. Gitana Weber, Pädagogin für oriental. Tanz/Trainerin für Fitness und Gesundheit
Di. 19:45 - 21:15 Uhr
ab 10.04.2018, 6 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01
12 UST, EUR 48,00
max. 10 TeilnehmerInnen

➤ Schnupperseminar am Samstag Orientalischer Tanz - Erlebe Dich und tanze

Einige Stunden gefüllt mit Freude und Entspannung. Wer möchte diesen Nachmittag mit mir tänzerisch gestalten und den Alltag für einige Stunden vergessen? Tauchen wir gemeinsam ein in die geheimnisvolle und wunderschöne Welt des orientalischen Tanzes. In einer überschaubaren Gruppe und unter liebevoller Anleitung erlernen Sie die Grundlagen und Tanztechniken des orientalischen Tanzes. Tanzschritte und Tanztechniken werden zu einer kleinen Choreographie zusammengefügt. Angesprochen sind alle Frauen, unabhängig von Tanzerfahrungen, die neugierig darauf sind, neue Bewegungserfahrungen kennen zu lernen. Erleben Sie durch die ausdrucksstarken Bewegungen des orientalischen Tanzes ein neues Tanzgefühl.

■ Kurs 2888

C. Gitana Weber, Pädagogin für oriental. Tanz/Trainerin für Fitness und Gesundheit
Sa., 23.06.2018, 15:00 - 18:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01
4 UST, EUR 20,00
max. 10 TeilnehmerInnen

➤ Schnupper- Sommerkurse „Orientalischer Tanz“ mit Gitana

Tanzen ist eine schöne Möglichkeit, sich zu fühlen. Genießen und erweitern Sie die Bewegungsvielfalt Ihres Körpers durch den orientalischen Tanz. Die Kombination von temperamentvollen, Rhythmus betonten Tanzelementen und fließenden, weichen Bewegungen führt zur Lebensfreude und Ausgeglichenheit.

Ferienkurs

➤ Basiskurs „Orientalischer Tanz“

In diesem Sommerkurs werden Grundtechniken des orientalischen Tanzes und schöne Schrittkombinationen erlernt, die wir zu einem einfachen Tanz zusammenfügen.

■ Kurs 2890

C. Gitana Weber, Pädagogin für oriental. Tanz/Trainerin für Fitness und Gesundheit
Mo. 18:15 - 19:45 Uhr
ab 02.07.2018, 3 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01
6 UST, EUR 24,00
max. 10 TeilnehmerInnen

➤ Fitness-Rhythmus-Entspannung - Tanz aus der Mitte

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die Musik und Bewegung, aber auch Entspannung und Ausgeglichenheit lieben. Temperamentvolle Bewegungseinheiten und Tanzeinheiten zur Stärkung der Becken- und Rücken- und Beinmuskulatur werden ergänzt mit ruhigeren Unterrichtssequenzen.

■ Kurs 2891

C. Gitana Weber, Pädagogin für oriental. Tanz/Trainerin für Fitness und Gesundheit
Mo. 19:45 - 21:15 Uhr
ab 02.07.2018, 3 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01
6 UST, EUR 24,00
max. 10 TeilnehmerInnen

➤ Mittelstufe/Fortgeschrittene Orientalischer Tanz

Unterrichtsschwerpunkte sind Techniktraining und das Erlernen neuer Schrittkombinationen. Diese Unterrichtseinheiten werden ergänzt durch angeleitete Tanzsequenzen, die Freiräume zum Entwickeln des persönlichen Tanzausdruckes lassen.

■ Kurs 2892

C. Gitana Weber, Pädagogin für oriental. Tanz/Trainerin für Fitness und Gesundheit
Di. 18:15 - 19:45 Uhr
ab 03.07.2018, 3 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01
6 UST, EUR 24,00
max. 10 TeilnehmerInnen



Ernährung und Kochen

Ernährung und Kochen

Verantwortlich für den Bereich Ernährung und Kochen:

Vera Hewener

Altes Rathaus, Zi. 21
Fon 0681 506-43 20
Fax 0681 506-43 90
vera.hewener@rvsbr.de

Sachbearbeitung:

Martina Müller

Altes Rathaus, Z. 1
Fon 0681 506-4318
Fax 0681 506-43 99
martina.mueller@rvsbr.de

Die Kurse beinhalten das Vermitteln von Grundlagen einer gesundheitsbewussten Ernährung sowie das Kennenlernen von Lebensmitteln und ihrer ernährungsphysiologischen Werte. Die Teilnehmer erwerben Wissen über regionale, nationale und internationale Ess- und Kochkulturen, erhalten Informationen über Genuss-, Kultur- und Lebensstilfragen und werden darin unterstützt, Ernährungsgewohnheiten und das eigene Ernährungsverhalten zu reflektieren.

Je nach Ausrichtung werden die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Umwelt, ökologische Bewirtschaftung und der Lebensmittelqualität aufgezeigt. Die verwendeten Lebensmittel sind fair gehandelt, je nach Möglichkeit aus regionalem und biologischem Anbau.

Sie erlernen verschiedene Kochvarianten, Garmethoden und Zubereitungsarten von Lebensmitteln.

Bei allen Kochkursen bitte beachten: Die Lebensmittelkosten für die einzelnen Kochtermine werden vor oder nach jedem Kursabend bzw. Kochtermin oder am Vorbesprechungstermin gesondert erhoben. Sie richten sich nach den verwendeten Produkten. Sollten Sie den Kurstermin ohne Abmeldung nicht wahrnehmen, sind Sie verpflichtet, den Dozenten die Kosten die für Sie eingekauften Lebensmittel zu entrichten.

Für die Planung der Kochabende ist daher die Anwesenheit aller Teilnehmer/innen am Vorbesprechungstermin sehr wichtig. Dort werden die Kochvorhaben besprochen und die Lebensmittelkosten erhoben. Bei Kursen ohne Vorbesprechung werden die Lebensmittelkosten am ersten Kochtag erhoben.

Bei allen Kochkursen ist unbedingt eine schriftliche Anmeldung erforderlich, da begrenzte Teilnehmerzahl, ebenso ist auch eine schriftliche Abmeldung, spätestens zwei Tage vor Kurstermin, erforderlich, ansonsten ist sowohl die Kursgebühr als auch die Lebensmittelpauschale zu entrichten.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Schürze, Schreibzeug, Behälter für Reste.

Bitte beachten: Der Kochplatz muss sauber und ordentlich aufgeräumt hinterlassen

werden. Jeglicher Müll sowie alle Flaschen müssen mitgenommen werden (Container auf dem Schulhof). In die gelben Säcke nur vorgesehene Dinge entsorgen. Bringen Sie auch bitte zur Mitnahme evtl. Speisereste entsprechende Behältnisse mit.

Ernährungsweisen und Gesundheit

› Grundkochkurs in vier Teilen

Backen, dämpfen, garen, dünsten, grillen, rösten, kochen... genau diese Garmethoden werden wir gemeinsam im Grundkurs Kochen kennenlernen. Natürlich üben wir auch die Zubereitung von Fleisch, Fisch, Geflügel, Gemüse und was sonst noch dazu gehört. Nicht zu vergessen die Zubereitung von Desserts!

Ein wichtiger Teil dieses Kurses ist auch die Lebensmittelkunde, das „richtige“ Einkaufen, die Organisation der Vorräte und der Küche. Natürlich gehe ich auch auf Ihre ganz individuellen Fragen, Vorstellungen und Wünsche ein. Gemeinsam gestalten wir einen lebendigen und alltagstauglichen Kochkurs, damit Sie anschließend für die Herausforderungen beim Einkaufen und Kochen gerüstet sind.

Die Auslagen für die Zutaten werden auf die Teilnehmer umgelegt und sind am 1. Abend für den gesamten Kurs zu begleichen.

■ Kurs 2901

Sybille Schneider, Köchin, Ernährungscoach (IHK)

Di. 18:00 - 20:30 Uhr
ab 10.04.2018, 4 Termine
Sozialpflegerisches BBZ,
Schmollerstr. 10, SB
12 UST, EUR 59,00
max. 8 TeilnehmerInnen

› Ernährung nach den 5 Elementen – Kochkurs Frühling

Die chinesische Ernährungslehre ist ein ganzheitliches Ernährungssystem, bei dem die Nahrungsmittel als Medizin angesehen werden. Mit der richtigen Auswahl von Lebensmitteln und deren köstliche Zubereitung kann der Körper die aufgenommene Nahrung leicht verdauen und verstoffwechseln.

Der jeweiligen Jahreszeit entsprechend gibt es viele Anregungen für den Umgang mit Gewürzen und Kräutern und deren medizinischer Wirkung. Die Auswahl der Nahrungsmittel erfolgt im Einklang mit den Jahreszeiten und unter Verwendung von vorwiegend regionalen frischen und

möglichst biologischen Produkten. Die Kochkurse beinhalten Theorie und Praxis bzw. schriftliches Material und Rezepte.

Beachten Sie bitte zu diesem Thema auch den Vortrag 2716 „Gesunder Darm durch gesunde Ernährung - Ernährung nach der chinesischen Medizin“ am 01.03.2018, 19:30 Uhr, Altes Rathaus Raum 23

■ Kurs 2902A

Jutta Bohlmann, Ernährungsberaterin der TCM

Die Vorbesprechung ist am 1. Kochtermin Di. 17:30 - 22:00 Uhr
ab 06.03.2018, 3 Termine
Sozialpflegerisches BBZ, Schmollerstr. 10, 66111 SB
18 UST, EUR 49,00
max. 12 TeilnehmerInnen

› Ernährung nach den 5 Elementen – Kochkurs Sommer

Die chinesische Ernährungslehre ist ein ganzheitliches Ernährungssystem, bei dem die Nahrungsmittel als Medizin angesehen werden. Mit der richtigen Auswahl von Lebensmitteln und deren köstliche Zubereitung kann der Körper die aufgenommene Nahrung leicht verdauen und verstoffwechseln.

Der jeweiligen Jahreszeit entsprechend gibt es viele Anregungen für den Umgang mit Gewürzen und Kräutern und deren medizinischer Wirkung. Die Auswahl der Nahrungsmittel erfolgt im Einklang mit den Jahreszeiten und unter Verwendung von vorwiegend regionalen frischen und möglichst biologischen Produkten. Die Kochkurse beinhalten Theorie und Praxis bzw. schriftliches Material und Rezepte.

Beachten Sie bitte zu diesem Thema auch den Vortrag 2716 „Gesunder Darm durch gesunde Ernährung - Ernährung nach der chinesischen Medizin“ am 01.03.2018, 19:30 Uhr, Altes Rathaus Raum 23

■ Kurs 2902B

Jutta Bohlmann, Ernährungsberaterin der TCM

Die Vorbesprechung ist am 1. Kochtermin Di. 17:30 - 22:00 Uhr
ab 15.05.2018, 3 Termine
Sozialpflegerisches BBZ, Schmollerstr. 10, 66111 SB
18 UST, EUR 49,00
max. 12 TeilnehmerInnen

› Bio leben - vielfältig, nachhaltig, fair

Seit 30 Jahren leben wir Bio. Und ha-



Ernährung und Kochen

ben damit einiges für die Umwelt getan. Bioprodukte haben den Weg in unsere Haushalte gefunden und sind damit nichts Außergewöhnliches mehr. Ein Grund sich eingehend mit den Marken zu beschäftigen. Wir kochen Hummus von grünen Erbsen, Dinkelbrot, pikanter Möhrenaufstrich, Blumenkohlpakoras auf Linsenspiegel, Rote-Linsen-Pflanzerl, Schokobanane im Nussmantel, Mohncrêpes mit Fruchtmus und einiges mehr.

■ Kurs 2903

Doris Ludwig

Vorbesprechung Mi. 21.02.2018, 18:00 Uhr
Mi. 18:00 - 22:00 Uhr ab 28.02.2018,
4 Kochtermine

Sozialpflegerisches BBZ Küche, Schmollerstraße 10, 66111 SB

21,3 UST, EUR 52,00 (zzgl. Umlage für Lebensmittel)

max. 10 TeilnehmerInnen

Andere Länder, andere Küchen – Türkei

➤ Gefüllte Weinblätter und Börek

Nachdem wir am 07.03.17 den Kochkurs (leichte türkische Küche mit 8 Teilnehmern absolviert haben, haben alle Teilnehmer einen Wunsch geäußert, der mich sehr erfreut hat, und zwar ob wir im nächsten Kochkurs gefüllte Weinblätter und Yufka-Teig Börek vorbereiten könnten. In diesem Kurs konzentrieren wir uns daher - was aufwendig ist - auf zwei Gerichte, nämlich gefüllte Weinblätter mit Hackfleischfüllung bzw. Reisfüllung, was die Vegetarier erfreuen wird. Beim Börek wird die Füllung Hackfleisch bzw. Spinat/Schafskäse sein. EUR 15,00 Umlage für verwendete Produkte werden am Kochtermin erhoben. Bitte bringen Sie Tücher zum Abtrocknen und evtl. Plastikbox für Essensreste mit.

■ Kurs 2905A

Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin

Di. 27.02.2018, 18:00 - 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ, Schmollerstr. 10, 66111 SB

5,3 UST, EUR 15,00 (zzgl. Pauschale für Lebensmittel, Weine und Wasser EUR 15,00)
max. 10 TeilnehmerInnen

➤ Deftige türkische Küche

Im östlichen Gebiet der Türkei kocht man viel mit Lamm und Hülsenfrüchten. Da die Wetterverhältnisse sehr hart sind, kochen die Leute deftige Suppen, Lammgerichte und Teigwaren. Beliebteste Hülsengerichte

sind Kichererbsen, weiße Bohnen, Weizen usw. Meistens kochen sie Bulgur-Pilav. In diesem Kurs lernen Sie, wie man Bulgur kocht. Natürlich kann man die Schärfe reduzieren. Zum Bulgur passt dazu ein Gericht mit Kichererbsen. Köfteli nohut, d.h. Kichererbsen mit Hackfleischbällchen. Ein Zwischengericht mit Aubergine, Nachspeise, Wein und Wasser. (Über die Schärfe werden die Wünsche der Teilnehmenden besonders berücksichtigt).

EUR 15,00 Umlage für verwendete Produkte werden am Kochtermin erhoben. Bitte bringen Sie Tücher zum Abtrocknen und evtl. Plastikbox für Essensreste mit.

■ Kurs 2905B

Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin

Di. 12.04.2018, 18:00 - 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ, Schmollerstr. 10, 66111 SB

5,3 UST, EUR 15,00 (zzgl. Pauschale für Lebensmittel, Weine und Wasser EUR 15,00)
max. 10 TeilnehmerInnen

➤ Festliches Menue

In diesem Kurs ist vorgesehen, dass ich besondere Gerichte sowohl mit Fleisch als auch mit Gemüse anbiete. Man kann diese Gerichte zu jedem Anlass (Taufe, Geburtstag, Jubiläum usw.) anbieten. Für das leibliche Wohl gibt es auch Wein. EUR 20,00 Umlage für verwendete Produkte. Bitte, Tücher zum Abtrocknen mitbringen! Plastikbox nicht vergessen.

■ Kurs 2905C

Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin

Di. 26.04.2018, 18:00 - 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ, Schmollerstr. 10, 66111 SB

5,3 UST, EUR 15,00 (zzgl. Pauschale für Lebensmittel, Weine und Wasser EUR 20,00)
max. 10 TeilnehmerInnen

➤ Vegetarische türkische Küche mit Gemüse und Hülsenfrüchten

Wir kochen vegetarische türkische Gerichte, z.B. Linsen, Reis, Bohnen, Bulgur u.ä.m. EUR 15,00 Umlage für verwendete Produkte. Bitte, Tücher zum Abtrocknen mitbringen! Plastikbox nicht vergessen.

■ Kurs 2905D

Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin

Di. 06.06.2018, 18:00 - 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ, Schmollerstr. 10, 66111 SB

5,3 UST, EUR 15,00 (zzgl. Pauschale für Lebensmittel, Weine und Wasser EUR 20,00)
max. 10 TeilnehmerInnen

Fremde Länder, fremde Küchen – Ostasien

➤ Ostasiatische Küche

Chinesische Chop Suee aus Glasnudeln, japanische Tempure (frittierte Gemüse oder Meerestiere) und koreanisches „Feuerfleisch“ sind nur einige der abwechslungsreichen Rezepte der sehr gesunden und schmackhaften Küche Ostasiens. Frau Soon-Hi Weidauer ist gebürtige Südkoreanerin.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 2907

Soon-Hi Weidauer, Hobbyköchin

Di. 12.06. und Mi. 13.06.2018,
18:00 - 21:30 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ, Küche
9,3 UST, EUR 28,00 (zzgl. Lebensmittelkosten)
max. 10 TeilnehmerInnen

Andere Länder, andere Küchen – Indien

➤ 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, beispielsweise Lasagne mit indischen Gewürzen. Wünsche der Teilnehmer werden besonders berücksichtigt. (EUR 10,00 - 12,00 Umlage für verwendete Produkte pro Kochabend werden am ersten Kochtermin erhoben.)

Vorbesprechung: Do., 22.02.2018, 18.00 Uhr
Auf Wunsch können Zusatztermine je nach räumlicher Verfügbarkeit vereinbart werden.

■ Kurs 2908

Ratna Brokate

Vorbesprechung Do., 22.02.2018 um 18:00 Uhr

Do., ab 01.03.2018, 18:00 - 22:00 Uhr,
4 Kochtermine
Sozialpflegerisches BBZ Küche, Schmollerstr. 10, 66111 SB
21,3 UST, EUR 55,00 (zzgl. EUR 10,00 - 12,00 Umlage für verwendete Produkte pro Kochabend)
max. 10 TeilnehmerInnen



Ernährung und Kochen

Andere Länder, andere Küchen - Kolumbien

➤ Kolumbianische Küche & mehr - Bandeja Paisa

Kolumbien ist ein Land, in dem sich viele Regionen mit unterschiedlichen Kulturen entwickelt haben. Jede Region hat ihre eigene Musik und Tänze, Sitten und Bräuche sowie eine eigene Küche. Aber es gibt eine Spezialität, die überall mit regionalen Unterschiedlichkeiten in allen Regionen präsent ist: „La bandeja paisa“, die aus „frijoles“ (Kidney Bohnen oder Pinto Bohnen), las arepas (Maisfladenbrot), el patacón (grüne Kochbananen frittiert), Avocado, Reis, Chicharron (frittierter Speck), Spiegelei, frittiertes Hackfleisch und chorizo (Wurst) besteht.

Aber ich lasse alle tierischen Produkte weg, da ich vegetarisch koche. Ich liebe es, die Küche meines Landes hier weiter zu kochen. Mindestens einmal in der Woche gibt es bei mir: Frijoles, arepas, patacones y arroz in verschiedenen Variationen. Am dem Abend werde ich eine kurze Einführung in die kolumbianische Kultur geben, werde mit Euch ein bisschen „Cumbia“ tanzen und die Musik hören. Wir werden die „Arepas“ backen, während die Bohnen und der Reis kochen, die „Patacones“ vorbereiten und zum Abschluss das Essen genießen, bevor es ans Aufräumen geht. Hasta pronto y buen provecho!!!

Kosten für Zutaten: EUR 10,00 bitte mitbringen!!!

■ Kurs 2909

Miguel Bejarano Bolivar, Tanzpädagogin

Mi. 05.06.2018, 17:30 - 22:00 Uhr

Sozialpflegerisches BBZ, Schmollerstr. 10, 66111 SB

6 UST, EUR 15,00 (zzgl. Pauschale für Zutaten EUR 10,00)

max. 10 TeilnehmerInnen

Andere Länder, andere Küchen - Italien

➤ La Dolce vita auf den Teller - Kochen auf italienisch

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.

Klingt das nicht nach einem lauwarmen Sommerabend an der Piazza del Pantheon? Tischlein deck dich – den Rest machen wir selbst.

Buon Appetito!

Leistungen:

- Zubereitung eines italienischen 4-Gänge-Menüs unter professioneller Anleitung
- Kochzutaten und Utensilien
- Prosecco Empfang
- Begleitende Weine
- Wasser, Espresso

■ Kurs 2909A

Giovanni Romano

Mi. 20.02.2018, 18.00 - 22:00 Uhr

Sozialpflegerisches BBZ Küche, Schmollerstr. 10, 66111 SB

5,3 UST, EUR 15,00 (zzgl. Pauschale für Lebensmittel, Weine und Wasser EUR 18,00)

max. 10 TeilnehmerInnen

➤ La Dolce vita auf den Teller - Kochen auf italienisch --

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.

Klingt das nicht nach einem lauwarmen Sommerabend an der Piazza del Pantheon? Tischlein deck dich – den Rest machen wir selbst.

Buon Appetito!

Leistungen:

- Zubereitung eines italienischen 4-Gänge-Menüs unter professioneller

Anleitung

- Kochzutaten und Utensilien
- Prosecco Empfang
- Begleitende Weine
- Wasser, Espresso

■ Kurs 2909B

Giovanni Romano

Do. 03.05.2018, 18.00 - 22:00 Uhr

Sozialpflegerisches BBZ Küche, Schmollerstr. 10, 66111 SB

5,3 UST, EUR 15,00 (zzgl. Pauschale für Lebensmittel, Weine und Wasser EUR 18,00)

max. 10 TeilnehmerInnen

■ Kurs 2909C

Giovanni Romano

Mi. 23.05.2018, 18.00 - 22:00 Uhr

Sozialpflegerisches BBZ Küche, Schmollerstr. 10, 66111 SB

5,3 UST, EUR 15,00 (zzgl. Pauschale für Lebensmittel, Weine und Wasser EUR 18,00)

max. 10 TeilnehmerInnen

➤ Serata Calabrese

Kalabrien ist meine Heimat. Ein sehr interessantes Land, das noch nicht vom Massentourismus eingenommen wurde. Wir haben Berge und mehrere Kilometer Küste, über die man auf zwei Meere schauen kann. Reisen Sie mit mir in die vielfältige Enogastronomische Kultur Kalabriens. Wir werden selbstimportierte Delikatessen Kalabriens präsentieren: Biodynamische Wurstspezialitäten nach alter Tradition zubereitet, exklusives Olivenöl aus dem Familienbetrieb, Käse, eingelegte Spezialitäten, Antipasti etc. . Anschließend kochen wir zusammen ein kalabrisches 3-Gänge-Menü (Vorspeise, Pasta und Hauptgericht). Alles wird von selbstimportierten kalabrischen Eliteweinen begleitet. Ich freue mich, Ihnen den Geschmack meines Landes vorstellen zu können.

■ Kurs 2910

Giovanni Tangaro, Gastronom, Weinhändler

Fr. 20.04.2018, 18.00 - 22:00 Uhr

Bistro „Die konkrete Utopie“,

Hohenzollernstr. 79, 66117 SB

5 UST, EUR 19,00 (zzgl. Pauschale für Lebensmittel, Weine, Wasser und Reinigungskosten EUR 24,00)

max. 15 TeilnehmerInnen

➤ Antipasti, Insalate e Pasta

Mit diesem Kurs möchte ich den Teilnehmern zeigen, wie man ein besonderes Menü ohne ein schweres Hauptgericht zubereiten kann. Die mediterrane Esskultur bietet durch viel Gemüse und Kräuter,



Ernährung und Kochen

Olivenöl und landestypischen Spezialitäten tolle Möglichkeiten, schmackhafte Gerichte zuzubereiten. An diesem Abend werden wir zwei Vorspeisen, zwei Salate und zwei Pastagerichte zubereiten. Die Kombination der Gerichte wird so konzipiert, dass man satt wird, sich aber nicht überfüllt fühlt. Die Zubereitung soll dabei simpel gehalten werden, damit auch nach dem Kochkurs im Alltag alle Gerichte ganz einfach nachzukochen sind.

Zusatzinformation: In dem Kochkurs werden auch tierische Produkte verarbeitet.

■ Kurs 2911

Giovanni Tangaro, Gastronom, Weinhändler

Fr. 01.06.2018, 18:00 - 22:00 Uhr

Bistro „Die konkrete Utopie“,

Hohenzollernstr. 79, 66117 SB

5 UST, EUR 19,00 (zzgl. Pauschale für Lebensmittel, Weine, Wasser und Reinigungskosten EUR 24,00)

max. 15 TeilnehmerInnen

➤ „Sughi e Paste del Sud Italia“ - ein Pastaworkshop über die traditionelle, authentische Pastaform Süditaliens und die entsprechenden Saucen.

Liebe Freunde der guten Küche, mit diesem Kurs möchte ich Ihnen drei traditionelle Pastarezepte Süditaliens beibringen.

Zuerst werden wir eine sizilianische, fast verlorene Nudelart entdecken, die Busiata. Eine alte sizilianische Pastasorte in Form von lang gedrehten Locken. In der Vergangenheit wurde diese Nudelsorte mit den Metallstangen eines Regenschirms gedreht. Diese wird verkostet mit einem Ragout aus violetten Auberginen, Datteltomaten, Kapern und frischem, roten Thunfisch.

Danach genießen wir die Spaghetti alla Chitarra, eine sehr lange dicke Spaghettisorte mit einer sehr rauen Oberfläche, dazu ein frisches und schmackhaftes Pesto aus sonnengetrockneten Tomaten, Walnüssen, Pecorino, Petersilie, grünem Chili, Pinienkernen und Basilikum.

Zum Schluss werden wir ein Pasticcio di Paccheri alla napoletana zubereiten. Die Paccheri sind 5 cm lange Maccheroni mit einem Durchmesser von 1,5 cm. Kandiert mit einer Sauce aus Salsiccia, Rindfleisch und Tomatensugo, angereichert mit hartgekochten Eiern und Würfeln vom Provolone, werden sie mit viel Parmesan im Ofen gebacken.

Eine kleine Vorspeise und ein simples

Dessert werden unseren kulinarischen Abend abrunden.

Die Nudeln, die wir für den Kurs verwenden, stammen aus Kalabrien und werden von einer kleinen Pastamanufaktur erstellt. Zu dem Salat trinken wir einen Prosecco und zu jedem Pastagericht werde ich Ihnen den korrespondierenden Wein vorschlagen.

■ Kurs 2912

Giovanni Tangaro, Gastronom, Weinhändler

Fr. 18.05.2018, 18:00 - 22:00 Uhr

Bistro „Die konkrete Utopie“,

Hohenzollernstr. 79, 66117 SB

5 UST, EUR 19,00 (zzgl. Pauschale für Lebensmittel, Weine, Wasser und Reinigungskosten EUR 24,00)

max. 15 TeilnehmerInnen

Ferienkurs

➤ Sommerpastakurs

Mit diesem Kurs möchte ich Ihnen meine Liebe für die Pasta mitteilen: Die Vorbereitung eines Pastagerichtes ist eine Kunst und wird mit Hingabe zelebriert. Mit Gemüse und Kräutern, die im Sommer ihren geschmacklichen Höhepunkt erreichen, ein wenig Fleisch, etwas Fisch und ausgewählte Spezialitäten werden wir an diesem Abend 3 verschiedene Pastasaucen kochen. Ein erfrischender Salat, die passenden Sommer-Weine und eine kleine Nachspeise runden das Ganze ab. Die Rezepte, die ich Ihnen vorschlagen werde, leben von den guten Zutaten und lassen sich mit nur wenigen Handgriffen zubereiten.

Freunde und Familie werden über Ihre neuen Kochkünste erfreut sein.

■ Kurs 2912B

Giovanni Tangaro, Gastronom, Weinhändler

Fr. 27.07.2018, 18:00 - 22:00 Uhr

Bistro „Die konkrete Utopie“,

Hohenzollernstr. 79, 66117 SB

5,3 UST, EUR 19,00 (zzgl. Pauschale für Lebensmittel, Weine, Wasser und Reinigungskosten EUR 24,00)

max. 17 TeilnehmerInnen

Andere Länder, andere Küchen - Spanien

➤ Tapas

Möchten Sie Ihre Gäste mit bunten und genussvollen Speisen überraschen?

Dann sind Sie hier richtig! Nach dem Motto „mit wenig kann man viel machen“ werden wir ca. 10 traditionelle sowie kreative Speisen der Tapas-Tradition (heute

als „cocina en miniatura Miniaturküche,“ bekannt), kulinarisch und geschichtlich in der Küche erlebnisvoll behandeln.

Was ist die Ursprungsbedeutung des Wortes Tapas?

Warum heißt der Gaspacho gazpacho? Diese und weitere Fragen werden wir in dem Kurs zu genussvollen Gerichten verarbeiten. Hinzu werden wir exquisite Weine von Galizien bis Andalusien verkosten und am Ende erleben Sie Ihre Überraschung!

■ Kurs 2913

Giovanni Tangaro, Gastronom, Weinhändler / Nicolás Galiana De la Rosa

Sa. 05.05.2018, 18:00 - 22:00 Uhr

Bistro „Die konkrete Utopie“,

Hohenzollernstr. 79, 66117 SB

5 UST, EUR 35,00 (zzgl. Pauschale für Lebensmittel, Weine, Wasser und Reinigungskosten EUR 24,00)

max. 15 TeilnehmerInnen

Kochen mit den Meisterköchen

➤ Gourmeterlebnis zum Nachkochen

Maxwell Omini ist ein leidenschaftlicher Koch und Sous-Chef in der Villa Weismüller. Am ersten Kurstag erwartet die Teilnehmer ein Überraschungsmenü der gehobenen Klasse. Die Teilnehmer entscheiden danach gemeinsam mit Maxwell Omini über die weitere Auswahl der Gourmetmenüs. Vorbesprechung am 19.02.2018!

■ Kurs 2915

Maxwell Omini, Koch,

Sous Chef Restaurant Weismüller

Vorbesprechung: Mi. 19.02.2018, 18:00 Uhr

Mi. 17:30 - 22:00 Uhr ab 26.02.2018, 5 Kochtermine

Kochstudio Nauwieserstr. 4, 66346 Püttlingen-Köllerbach

30 UST, EUR 92,00 (zzgl. Umlage für verwendete Produkte pro Kochtermin)

max. 10 TeilnehmerInnen

Kaffeegenuss, Backen, Sensorik

➤ Genuss mit allen Sinnen

Auge, Mund und Nase spielen beim Essen (und Trinken) eine wichtige Rolle. Die Teilnehmer erfahren Wissenswertes über die Funktion dieser Sinnesorgane, testen ihren Geruchssinn und beschäftigen sich intensiv mit den verschiedenen Geschmacksrichtungen. Dazu gibt es kleinen



Ernährung und Kochen

Kostproben.

■ Kurs 2920

Katharina und Martin Rolshausen, Diplom-Biersommeliers und Kaffeesommeliers (IHK)

Mo 04.06.2018, 19:00 - 20:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 02
12 UST, EUR 10,00 (zzgl. Umlage)
max. 12 TeilnehmerInnen

➤ Kaffee - Wissenswertes über das Lieblingsgetränk der Deutschen (mit Verkostung von drei Kaffeespezialitäten)

Inhalt: Geschichte, Herstellung, Zubereitung und Verkostung von Spezialitäten-Kaffee.

■ Kurs 2921

Katharina und Martin Rolshausen, Diplom-Biersommeliers und Kaffeesommeliers (IHK)

Sa 17.03.2018, 14:30 - 16:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 02
12 UST, EUR 10,00 (zzgl. Umlage)
max. 12 TeilnehmerInnen

Die kleine Konditorei: Schokoladenträume

➤ "Pazzi per il cioccolato" - ein Schokoladenworkshop

Mit dem heutigen Kurs möchten wir alle Interessenten in die faszinierende Schokoladenwelt einführen. Wir möchten mit dem Irrtum aufräumen, dass Schokolade machen und Trüffel erstellen eine sehr komplizierte Sache sei. Mit unserer Hilfe werden Sie erlernen, wie Sie dies in Ihrer Küche mit einfachen Methoden und ohne teure Geräte machen können.

Unser Programm besteht aus zwei Bausteinen:

- Temperierung von Schokolade und Erstellung von Schokoladentafeln, natur und aromatisiert. Jeder Teilnehmer wird seine eigene Tafel erstellen. Der Prozess wird realisiert mit Bio-Schokolade von der Firma Michel Cluizel aus Frankreich.
- Herstellung von Chili-Trüffeln mit Valrhona Schokolade.

Am Ende verkosten wir das Produkt unserer Arbeit mit einem Schluck passenden Wein

■ Kurs 2922

Giovanni Tangaro, Gastronom, Weinhändler / Simone Hofmann, Schokolatier, Inhaberin von „Choconuva“

Sa. 21.04.2018, 18:30 - 21:00 Uhr
Bistro „Die konkrete Utopie“,
Hohenzollernstr. 79, 66117 SB
3,3 UST, EUR 30,00 (zzgl. Pauschale für

Lebensmittel, Weine, Wasser und Reinigungskosten EUR 15,00)
max. 12 TeilnehmerInnen

Ernährung aus dem heimischen Wald

Der heimische Wald hat mehr zu bieten als vielen noch bewusst ist. Wer in der Küche Zutaten aus heimischen Wäldern verwendet, ernährt sich auch aus biologischem Anbau. Besonders schmackhaft wird die Küche mit Wildpflanzen und Wildkräutern. Gehen Sie mit auf die Suche und entdecken Sie essbare Wildpflanzen und Wildkräuter neu. Dozent Guido Geisen ist Gärtner, Umwelt- und Kräuterpädagoge und Küchenexperte. Seine Kurse bereichern nicht nur Ihre Kenntnisse zur Verwendung der Kräuter und Wildpflanzen in der heimischen Küche. Sie erhalten auch das Wissen über die Verwendung in der Hausapotheke und Naturheilmedizin.

➤ Essbare Wildpflanzen unserer Heimat

Die Teilnehmer lernen die gebräuchlichsten Wildkräuter unserer Heimat kennen. In natürlicher oder getrockneter Form stellt der Referent Wildkräuter vor, erläutert ihren Nutzen und die Möglichkeiten in der Küche. Es erwartet die Teilnehmer dieses überaus informativen Kurses eine leckere Kostprobe aus der Wildkräuterküche.

■ Kurs 2930

Guido Geisen, lumbricus UmweltEdutainment, 66646 Berschweiler

Do. 19.04.2018, 18:30 - 20:30 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ, Küche
0 UST, EUR 15,00 (einschl. Verkostung und Skript)
max. 25 TeilnehmerInnen

➤ Praxiskurs „Pflanzliche Brotaufstriche selbst gemacht“

Verschiedene, einfach zu bereitende pflanzliche Brotaufstriche werden in einem Vortrag vorgestellt und anschließend gemeinsam zubereitet. Eine gemeinsame Verkostung rundet den Abend ab.

■ Kurs 2931

Guido Geisen, lumbricus UmweltEdutainment, 66646 Berschweiler

Do. 17.05.2018, 18:30 - 20:30 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ, Küche
3 UST, EUR 15,00
max. 25 TeilnehmerInnen

➤ Wildkräuter = Würzkräuter?

Wer kennt Pfeffer, Paprika, Rosamarin oder Basilikum nicht als Würzmittel in der Küche. Was aber haben Wildkräuter wie

z.B. Pfefferknöterich oder Schafgarbe zu bieten? Der Referent stellt die Würzkräuter vor und erklärt ihre Verwendung. Im Anschluss daran werden kleine Snacks gereicht, um die Wildkräuter schmecken zu können.

■ Kurs 2932

Guido Geisen, lumbricus UmweltEdutainment, 66646 Berschweiler

Do. 07.06.2018, 18:30 - 20:30 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ, Küche
3 UST, EUR 15,00
max. 20 TeilnehmerInnen

Exkursion

➤ Erlebniskurs „Baumblättersalat“

Bei einem gemütlichen Abendspaziergang werden unsere heimischen Bäume näher betrachtet und viel über ihre kulinarischen Einsatzmöglichkeiten erlernt. Nach gemeinsamen Sammeln von verschiedenen Blättern, werden daraus im Anschluss ein leckerer Baumblättersalat und andere Spezialitäten zubereitet und natürlich verkostet - guten Appetit! Das Ende der Veranstaltung ist offen.

■ Kurs 2933

Guido Geisen, lumbricus UmweltEdutainment, 66646 Berschweiler

Do. 14.06.2018, 18:30 Uhr, offenes Ende
Scheune Neuhaus (bei Riegelsberg), Treffpunkt Innenhof
3 UST, EUR 15,00
max. 25 TeilnehmerInnen

Kräuter- und Wildpflanzen

Bei einem geführten Spaziergang lernen Sie wild wachsende Pflanzen und Wildkräuter kennen, deren Inhaltsstoffe, Verwendung und Verarbeitung, verbunden mit dem regionalen Brauchtum.

Wochenendseminar

➤ Wildkräuterspaziergang

Sie begegnen den Wildkräutern, die uns die Natur zu dieser Jahreszeit schenkt. Außerdem lernen Sie die Erkennungsmerkmale und Verarbeitung der essbaren Wildpflanzen und deren gesunde Inhaltstoffe kennen. Eine kleine Kostprobe darf natürlich nicht fehlen! Anmeldung erforderlich.

■ Kurs 2935

Maria Magdalena Meyer, Gesundheits- und Klangmassagepraktikerin

Sa. 28.04.2018, 14:00 - 16:30 Uhr
Eckparkpl. unterh. Ulanenhof/verlängerte Julius-Kiefer-Str.
3 UST, EUR 12,00
max. 17 TeilnehmerInnen



Weinwissen und Weinkultur | Weinländer/Weinregionen

Weinwissen und Weinkultur

Für alle Weinseminare der vhs Regionalverband Saarbrücken ist eine schriftliche Voranmeldung erforderlich. Die Zahl der Teilnehmer/innen ist begrenzt. Die verkosteten Weine werden gesondert berechnet. Die Umlage für die Weine und verkosteten Produkte beträgt, sofern nicht anders angegeben, ca. 10-20 Euro. Die Teilnehmer/innen werden gebeten, Gläser und je nach Bedarf auch Wasser zu den Veranstaltungen selber mitzubringen.

Konzept und Information: Gerhard Rouget
Fon 0681 506 4335
gerhard.rouget@rvsbr.de

Sachbearbeitung:

Mechthild Speicher
Altes Rathaus, Zi.1
Fon 0681 506-4316
Fax 0681 506-4399
mechthild.speicher@rvsbr.de

Weinpraxis

› Basisseminar „Deutsche Weine“ des Deutschen Weininstituts

Das Deutsche Weininstitut bietet erstmals sein Basisseminar „Deutsche Weine“ in Saarbrücken an. An einem Seminartag erhalten TeilnehmerInnen einen Überblick über die 13 deutschen Anbaugebiete, die Produktionsbedingungen und gebietstypischen Merkmale. Weitere Schwerpunkte sind Kernpunkte zu Weinbereitung und Weinrecht, Weinarten, Qualitätsbegriffe und Geschmackstypen deutscher Weine. In einem zweiten Teil geht es um Etikettenkunde, es gibt eine kleine Rebsortenkunde und anhand einer Vergleichsprobe eine Einführung in positive und praxisorientierte Weinbeschreibung. Die TeilnehmerInnen erhalten Seminarunterlagen zu den einzelnen Themen, u.a. das Weinlesebuch „Öchsle“. Zum Abschluss gibt es ein Zertifikat des Deutschen Weininstituts. Zielgruppe sind alle InteressentInnen, die eine Qualifikation im Bereich Wein erwerben möchten und Fachkräfte in den Bereichen Gastronomie und Einzelhandel.

■ Kurs 2951

Andreas Völkel, Schulungsleiter des Deutschen Weininstituts, Bodenheim
Fr. 18.05.2018, 13:00 - 21:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
8 UST, EUR 35,00 (incl. Weine)
max. 15 TeilnehmerInnen

Weinländer/Weinregionen

Weinland Frankreich

› Bordeaux

Was gibt es Neues in Bordeaux? Bordeaux hat eine große Vielfalt an Weinen. Trockene und edelsüße Weißweine, einfache und komplexe Rotweine sowie Schaumweine. Es gibt bereits sehr gute Qualitäten im unteren Preissegment, großartige im mittleren Bereich U20 und die Grand Cru Classés, die zu den besten und teuersten Weinen der Welt mit internationalem Vorbildcharakter gehören. An diesem ersten Seminarabend erhalten Sie einen Überblick über das gesamte Anbaugebiet des Bordeaux. Präsentiert und degustiert werden ausgezeichnete und typische Weine im unteren und mittleren Preisbereich. Weitere Seminarabende erlauben Ihnen, in die Typizität einzelner Bordeaux-Appellationen einzutauchen.

■ Kurs 2952

Gerhard Rouget

Di. 20.02.2018, 19:30 - 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
4 UST, EUR 7,00 (zzgl. Weine)
max. 20 TeilnehmerInnen

› Bordeaux Médoc und Haut-Médoc

Médoc ist das große und bekannteste Anbaugebiet des Bordelais im Norden der gleichnamigen Halbinsel links der Gironde. Das Weinbaugebiet Haut-Médoc liegt im Süden der Halbinsel. Hier werden zwischen dem Atlantischen Ozean und der Gironde in Einzelappellationen die großen Cru Classés des Médoc erzeugt, die im berühmten Classement von 1855 erfasst sind. Thema des Seminarabends sind jedoch Weine jenseits dieser Klassifizierung. Degustiert werden Referenz-Weine von Châteaux aus dem Médoc und dem Haut-Médoc mit besonderem Augenmerk auf den Cru Bourgeois.

■ Kurs 2953

Gerhard Rouget

Do. 08.03.2018, 19:30 - 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 26
4 UST, EUR 7,00 (zzgl. Weine)
max. 20 TeilnehmerInnen

› Bordeaux Pomerol

Im Umkreis von Libourne, rechts der Gironde, werden in der Appellation Pomerol Merlot-Weine von weltweitem Vorbildcharakter und Renommee erzeugt. Dr. Gansert öffnet seine Schatzkammer mit

trinkreifen Jahrgängen bekannter Châteaux dieser großartigen Bordeaux-Region.

■ Kurs 2954

Dr. Horst Gansert, Weinhandel Feine Weine, Saarbrücken

Do. 15.03.2018, 19:30 - 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 26
4 UST, EUR 7,00 (zzgl. Weine)
max. 20 TeilnehmerInnen

› Loire Sancerre/Pouilly

Das Städtchen Sancerre, bei Bourges auf einem Hügel oberhalb der Loire gelegen, ist Welthauptstadt des Sauvignon Blanc. Hier bringt die Rebsorte ausdrucksstarke und feine Weißweine hervor, die weltweit Vorbildcharakter haben. Was macht die Unterschiede im Anbaugebiet aus? Welche Terroirs gibt es mit welchem Einfluss auf die Weine? Vorgestellt und degustiert werden Weine der besten Domänen von Sancerre und Pouilly s. Loire. Dazu gibt es Kostproben des berühmten Crottin de Chavignol, des Ziegenkäses, der nach der Weinbaugemeinde Chavignol benannt ist und perfekt zu den Weinen des Sancerrois passt.

■ Kurs 2955

Gerhard Rouget

Do. 07.06.2018, 19:30 - 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 26
4 UST, EUR 7,00 (zzgl. Weine)
max. 20 TeilnehmerInnen

Weinland Italien

› Bella Calabria - Weine vom Ende der Welt

Kalabrien, die vielleicht älteste Weinregion Italiens, eröffnet so manches Geheimnis. Die Westspitze Italiens ist nachweislich seit der Steinzeit von Menschen bewohnt und hat eine wechselhafte Vergangenheit. Zerklüftet und gebirgig, bietet sie den Reben wenig Platz, aber die Böden und drei unterschiedliche Klimazonen sind dem Qualitätsweinbau sehr zuträglich. Autochthone, sehr alte Rebsorten werden hier zu Weinen verarbeitet, die schon von Griechen und Römern aufs Höchste geschätzt wurden. Auch die kalabresische Küche sucht Ihresgleichen. Mehr als 700 km wunderschöne Strände mit kristallklarem Wasser und spektakulärem Sonnenuntergang verzaubern den Besucher, der am Stand mit einem Glas Ciro Rosso in der Hand verweilt, um diesen Moment zu leben. Erleben Sie mit uns und unseren Weinentdeckungen an diesem Abend diesen schönen Teil Italiens: Kalabrien.



Weinländer/Weinregionen

■ Kurs 2956

**Oswin Bauer, Weinfachberater,
Weinhandel „Montebelluna“, St. Ingbert**
Di. 20.03.2018, 19:30 - 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
4 UST, EUR 7,00 (zzgl. Weine)
max. 20 TeilnehmerInnen

➤ **Weine aus Umbrien**

Umbrien, Region ohne Meer, im Herzen Italiens gelegen, geografisch der Mittelpunkt, ist diesmal Thema unserer Weinreise durch Italien. Dort, wo vor 40 000 Jahren der Homo sapiens gelebt hat, wo die Wurzeln Europas zu finden sind, werden auch Weine erzeugt, die, bei optimalen klimatischen Bedingungen, außergewöhnliche Qualität erreichen. Autochthone Rebsorten, sowie die Rebentars von Toskana und Abruzzen erbringen eine Vielzahl von hervorragenden Weinen.

■ Kurs 2957

**Oswin Bauer, Weinfachberater,
Weinhandel „Montebelluna“, St. Ingbert**
Di. 24.04.2018, 19:30 - 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
4 UST, EUR 7,00 (zzgl. Weine)
max. 20 TeilnehmerInnen

➤ **Venetien**

Zwischen Gardasee und Adriaküste erstreckt sich Italiens vielfältigste Weinregion. Wir sind im Reich von Valpolicella, Amarone, Bardolino und eines der beliebtesten Weißweine aus Italien – Lugana. Weinkonsultant Jean Matuchno stellt die Besonderheiten der Region und eine Auswahl von Spitzenweinen vor.

■ Kurs 2958

**Jean Matuchno, Weinkonsultant Jacopini
Weinhandel, Neunkirchen**
Do. 29.05.2018, 19:30 - 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
4 UST, EUR 7,00 (zzgl. Weine)
max. 20 TeilnehmerInnen

➤ **Weine von italienischen Inseln**

Blaues Meer, eine ständige Brise, Palmen und Pinien – das sind Assoziationen, die Inseln in Italien hervorrufen. Es gibt 200 „Isolas“ in Italien. Sizilien, Sardinien und Elba sind die bekanntesten. Hinzu kommen zahlreiche kleinere wie die Äolischen Inseln. Und überall gibt es Weinbau. Jede der Inseln birgt große und besondere Schönheiten und hat einen eigenen Charakter. Der spiegelt sich auch in den Weinen wieder. Domenico Sciascia präsentiert Neuentdeckungen von Sizilien, den Äolischen Inseln, Sardinien und Elba. Lassen Sie sich auch von kleinen Spezia-

litäten überraschen: Pecorino aus Sizilien und Sardinien, Kaperncremeaufstrich aus Salina, Olivenöl und Arancini und Cannoli aus Sizilien, Pane Carasau.

■ Kurs 2959

**Domenico Sciascia, Weinhandel
Domenicos, Bous**
Do. 01.03.2018, 19:30 - 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 26
4 UST, EUR 7,00 (zzgl. Weine)
max. 20 TeilnehmerInnen

Weinland Deutschland

➤ **Weine der Großregion Neues Jahr - Neues Glück**

Christian Löw stellt Weine bester Weingüter der Mosel und der Pfalz vor. Im Mittelpunkt steht der jüngste Jahrgang 2017 im Vergleich mit gereiften Weinen.

■ Kurs 2960

**Christian Löw, Weinhandel Löw Weine
Quierschied**
Do. 14.06.2018, 19:30 - 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 26
4 UST, EUR 7,00 (zzgl. Weine)
max. 20 TeilnehmerInnen

➤ **Saar versus Pfalz Große Rieslinge im Vergleich**

Michael Diener lädt zur Degustation großer Rieslinge bester Weingüter der Saar gegen große Rieslinge der Pfalz ein. Vertreten sind Spitzenweingüter wie von Othegraven, van Volxem und Bürklin-Wolf.

■ Kurs 2961

**Dr. Michael Diener, Weinhandel
Weinkosmos Saarbrücken**
Di. 10.04.2018, 19:30 - 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
4 UST, EUR 7,00 (zzgl. Weine)
max. 20 TeilnehmerInnen

Weinland Spanien

➤ **Spanische Weine und Käse**

Spanien hat in der Käseherstellung eine ebenso lange Tradition wie Frankreich, Italien, die Schweiz oder Holland. Spanischer Käse ist mehr als Manchego und hat über 100 Käsesorten zu bieten. Rafael Gonzales bringt besondere Käse mit, die er direkt aus Spanien von kleinen und mittleren Herstellern importiert. Dazu gibt es passende Weine aus dem Iberbodega-Sortiment.

■ Kurs 2962

**Rafael Gonzalez, Weinhandel Iberbodega,
Frankfurt**
Do. 24.05.2018, 19:30 - 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 26

4 UST, EUR 7,00 (zzgl. Weine und Produkte)
max. 20 TeilnehmerInnen

➤ **Weine aus Katalonien**

In der Weinbauregion Empordà im Hinterland der Costa Brava werden in einer Reihe renommierter Herkunftsbezeichnungen eigenständige und großartige Weine erzeugt. Martin Schuch präsentiert Weine aus dem Empordà, dem Priorat und Penedès.

■ Kurs 2963

**Martin Schuch, Weinhandel Casa Mada,
Saarbrücken**
Di. 06.03.2018, 19:30 - 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
4 UST, EUR 7,00 (zzgl. Weine und Produkte)
max. 20 TeilnehmerInnen

➤ **Australien - Weine und Reisebericht**

Australien gehört mit innovativen und qualitätsorientierten Winemakern zu den großen Herausforderungen aus Übersee, denen sich die Europäische Weinwelt seit den 80er Jahren des 20. Jahrhunderts stellen muss. Bei den Rebsorten glänzen neben europäischen Klassikern wie Chardonnay, Riesling und Cabernet Sauvignon vor allem Shiraz und bei den Weißweinen Sémillon. Eine Besonderheit sind Schaumweine aus Tasmanien. Sommelier Klaus Ruffing, der den Übersee-Boom von Beginn an mit Veranstaltungen begleitet hat, präsentiert seine Bestenauswahl. Weltenbummler Ingo Rammer ergänzt die Weinpräsentation mit einem Reisebericht aus Down-Under.

■ Kurs 2964

**Klaus Ruffing, Sommelier und
Wein-Consulting**
Di. 17.04.2018, 19:30 - 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
4 UST, EUR 7,00 (zzgl. Weine)
max. 20 TeilnehmerInnen

Übersee

➤ **Südafrika - Weine und Reisebericht**

Eingebettet zwischen Indischem und Atlantischem Ozean entfaltet sich in Südafrika eine der spektakulärsten Weinlandschaften der Welt. Kühle Meeresbrisen sorgen für fantastische klimatische Bedingungen, für feine und elegante Weine. Von den klassischen Rebsorten Europas bringen Shiraz und Chenin blanc großartige Ergebnisse. Sommelier Klaus Ruffing, der den Übersee-Boom von Beginn an mit Veranstaltungen begleitet



Weinländer/Weinregionen | Bierseminare

hat, präsentiert seine Bestenauswahl. Weltenbummler Ingo Rammer ergänzt die Weinpräsentation mit einem Reisebericht.

■ Kurs 2965

Klaus Ruffing, Sommelier und Wein-Consulting

Di. 12.06.2018, 19:30 - 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
4 UST, EUR 7,00 (zzgl. Weine)
max. 20 TeilnehmerInnen

Berühmte Weinkenner der deutschen Geschichte und Literatur

➤ Johann Wolfgang von Goethe Weinkenner, Weingenießer & hochgeschätzter Gastgeber

Goethe war einer der profundesten Weinkenner seiner Epoche. Über seine vertrauten Weinhändler ließ er sich die großen Weine Europas besorgen. Die Rotweine aus der Bourgogne und dem Languedoc oder die großen Lagen-Rieslinge aus dem Rheingau, der Mosel oder Franken standen ebenso auf seiner Orderliste wie Champagner, Portwein oder sonstige Edelsüßweine Europas. Ohne einen Madeira um 10 Uhr zum zweiten Frühstück war für den Altmeister der deutschen Literatur ein gelungenes Start in den Tag kaum vorstellbar. Dazu gehörte auch das regelmäßige „Schlampampen“ mit seinem Liebchen Christiane Vulpius. Außerdem war Johann Wolfgang von Goethe einer der aufmerksamsten und großzügigsten Gastgeber seiner Zeit und deshalb in allen Kreisen hochgeschätzt. Welche Weine trank Herr von Goethe? Wie schmeckten eigentlich die Weine im 18. Jahrhundert? Welchen Stellenwert haben jene Weine aus dem 18. Jahrhundert heute? Wir begeben uns auf die Spur der Lieblingsweine des größten Weinliebhabers der deutschen Literatur. Genießen Sie an diesem Abend die Lieblingsweine Goethes. Begleitend gibt es literarische Kostproben, in denen der Dichter sich über seine Weine ausließ.

■ Kurs 2966

Klaus Ruffing, Sommelier und Wein-Consulting

Do. 27.02.2018, 19:30 - 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
4 UST, EUR 7,00 (zzgl. Weine)
max. 20 TeilnehmerInnen

➤ Otto von Bismarck Trinkkondition, Weingenießer, Genussmensch und Gourmand

Sie werden an diesem Abend über das gigantische Ausmaß der Trinkkondition informiert, über die Otto von Bismarck verfügte.

Für diese war der deutsche Reichskanzler bei seinen Freunden und politischen Gegnern berühmt und gefürchtet - konnte doch keiner mit ihm mithalten!

Bismarck setzte seine ungeheure Trinkkondition „politisch geschickt ein“ und wurde dabei auch tatkräftig von seiner Frau unterstützt.

Bismarck war dabei auch ein großer Weinkenner und Sie werden an diesem Abend einige Lieblingsweine des Politikers kennenlernen und genießen. So wird auch das Forster Ungeheuer nicht fehlen, schmeckten ihm diese Pfälzer Rieslinge doch „ungeheuerlich gut“! Lernen Sie viele weitere Anekdoten, Geschichten und Kuriositäten kennen, die sich um „Schluckspecht“ Bismarck ranken.

■ Kurs 2967

Klaus Ruffing, Sommelier und Wein-Consulting

Do. 19.04.2018, 19:30 - 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 26
4 UST, EUR 7,00 (zzgl. Weine)
max. 20 TeilnehmerInnen

➤ Hermann Hesse Die „weinkunstvolle“ Facette des Nobelpreisträgers

„...so ist der Wein. Doch ist es mit ihm wie mit allen köstlichen Gaben und Künsten. Er will geliebt, gesucht, verstanden und mit Mühen gewonnen sein.... Seine Liebliche aber lädt er zu Festen ein und baut ihnen Regenbogenbrücken zu seligen Inseln. Er verwandelt die Wirrnisse des Lebens in große Mythen und spielt auf mächtiger Harfe das Lied der Schöpfung.“ (Zit. Hermann Hesse: Peter Camenzind, 1904)

An diesem Abend begegnen wir Hermann Hesse als Weingenießer, der das Thema Wein kunstvoll in vielen Facetten beschrieben hat.

Sie werden seine Lieblingsweine vom Bodensee, dem Tessin oder aus dem Valtellina kennenlernen und degustieren. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen „kunstvollen“ Weinabend.

■ Kurs 2968

Klaus Ruffing, Sommelier und Wein-Consulting

Di. 15.05.2018, 19:30 - 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
4 UST, EUR 7,00 (zzgl. Weine)
max. 20 TeilnehmerInnen

Exkurs: Bierseminare

➤ Traditionelle deutsche Bierstile neu entdeckt

Seit über 1200 Jahren wird in Deutschland Bier gebraut. Heute werden in den rund 1400 deutschen Brauereien rund 5.500 verschiedene Biere erzeugt - vorwiegend in den traditionellen Stilen Pils, Helles und Weizen. Die Seminarteilnehmer erfahren Wissenswertes über die wichtigsten deutschen Bierstile und verkosten 5 verschiedene Biere von kleinen Handwerksbrauereien. Dazu gibt es Brot.

■ Kurs 2980

Katharina und Martin Rolshausen, Diplom-Biersommeliers und Kaffeesommeliers (IHK)

Fr. 20.04.2018, 19:30 - 21:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 26
3 UST, EUR 7,00 (zzgl. Umlage für Biere, Brot, Mineralwasser)
max. 16 TeilnehmerInnen

➤ Bier & Snacks aus aller Welt

Bier gilt als das älteste Kulturgetränk der Menschheitsgeschichte und wird auf der ganzen Welt getrunken. In dem Seminar erfahren die Teilnehmer Wissenswertes über die Bierkultur in den führenden Brauereinationen und verkosten dazu jeweils ein Bier und eine kleine landestypische Speise.

■ Kurs 2981

Katharina und Martin Rolshausen, Diplom-Biersommeliers und Kaffeesommeliers (IHK)

Fr. 25.05.2018, 19:30 - 21:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 26
3 UST, EUR 7,00 (zzgl. Umlage für Biere, Brot, Mineralwasser)
max. 16 TeilnehmerInnen

- Englisch
- Französisch
- Spanisch
- Italienisch
- Arabisch
- Chinesisch
- Griechisch
- Japanisch
- Kroatisch
- Luxemburgisch
- Niederländisch
- Polnisch
- Portugiesisch
- Russisch
- Thailändisch
- Türkisch

➤ **Verantwortlich für den
Programmbereich Englisch**

Rita Rojan-Dettmer

Altes Rathaus, Am Schlossplatz 2, Zi. 28
Fon 0681 506-4330
Fax 0681 506-4390
rita.rojan-dettmer@rvsbr.de

Sachbearbeitung

Sandra Orzowski

Altes Rathaus, Am Schlossplatz 2, Zi.2
Fon 0681 506-4311
Fax 0681 506-4399
sandra.orzowski@rvsbr.de

Unterrichtsorte:

Altes Rathaus und vhs-Zentrum
Am Schlossplatz

KBBZ (Friedrich-List-Schule)

Stengelstraße 29 (Zugang über den Schulhof von der Keplerstraße aus)

Schlossstraße 48

Information und Beratung Englisch

Nutzen Sie unseren Beratungs- und Einstufungstermin für InteressentInnen mit Vorkenntnissen.

InteressentInnen ohne Vorkenntnisse können sich direkt für A1 Stufe 1 anmelden.

Dienstag, 06.02.2018

Altes Rathaus, 1. Etage

Allgemeine Kurse

18:00 Uhr

Räume 13-16

Cambridge-Kurse

18:30 Uhr

Raum 16

➤ **Verantwortlich für den Programmbereich
Französisch, Spanisch, Italienisch und
Andere Sprachen**

Rosemarie Wolpers

Altes Rathaus, Am Schlossplatz 2, Zi. 22
Fon 0681 506-4333
Fax 0681 506-4390
rosemarie.wolpers@rvsbr.de

Sachbearbeitung

Sandra Orzowski

Altes Rathaus, Am Schlossplatz 2, Zi.2
Fon 0681 506-4311
Fax 0681 506-4399
sandra.orzowski@rvsbr.de

Unterrichtsorte:

Altes Rathaus und vhs-Zentrum
Am Schlossplatz

KBBZ (Friedrich-List-Schule)

Stengelstraße 29 (Zugang über den Schulhof von der Keplerstraße aus)

Schlossstraße 48

**Information und Beratung Französisch,
Spanisch, Italienisch**

Nutzen Sie unseren Beratungs- und Einstufungstermin für InteressentInnen mit Vorkenntnissen. InteressentInnen ohne Vorkenntnisse können sich direkt für A1 Stufe 1 anmelden.

Mittwoch, 31.01.2018

Altes Rathaus,

Am Schlossplatz 2, Raum 25

18:00 Uhr

**Beratung und Einstufung anderer Sprachen
jeweils beim ersten Unterrichtstermin**



Sprachen

Sprachkompetenz wird messbar und europaweit vergleichbar

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen hat zum Ziel, Sprachkompetenz in einer europaweit gültigen Skala messbar zu machen. Dazu wurden Kompetenzstufen genau beschrieben und definiert. Sie reichen von A1 (geringe Anfangskenntnisse) bis zu C2 (nahezu muttersprachliche Kenntnisse) und beschreiben die kommunikative Kompetenz in den Fertigkeitsbereichen Hören, Lesen, Sprechen, Schreiben. Am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen ausgerichtete Sprachenzertifikate sind international vergleichbar und transparent. Die vhs Regionalverband Saarbrücken ist anerkanntes Prüfungszentrum verschiedener internationaler Partner.

Institutionen, mit denen wir zusammenarbeiten, sind:

CCIP (Chambre de Commerce et d'Industrie de Paris):

www.francais.cci-paris-idf.fr/dfp

CIEP (Centre International d'Etudes Pédagogiques):

www.ciep.fr

Institut Français:

www.institutfrancais.de

Instituto Cervantes Madrid:

diplomas.cervantes.es

Instituto Cervantes Frankfurt:

www.frankfurt.cervantes.es

telc:

www.telc.net

Cambridge English Language

Assessment:

<http://www.cambridgeenglish.org>

<http://www.cambridgeenglish.org/de>

Elementare Sprachverwendung

A1

Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z.B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2

Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln, die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

Selbständige Sprachverwendung

B1

Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

B2

Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

Kompetente Sprachverwendung

C1

Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

C2

Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an uns.

Um die im Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) beschriebenen Kompetenzen direkt in unserem Kurssystem wieder zu finden und eine leichtere Einstufung in das passende Sprachniveau zu gewährleisten, wurden die international gültigen Stufenbezeichnungen des GER in unser Kurssystem aufgenommen.

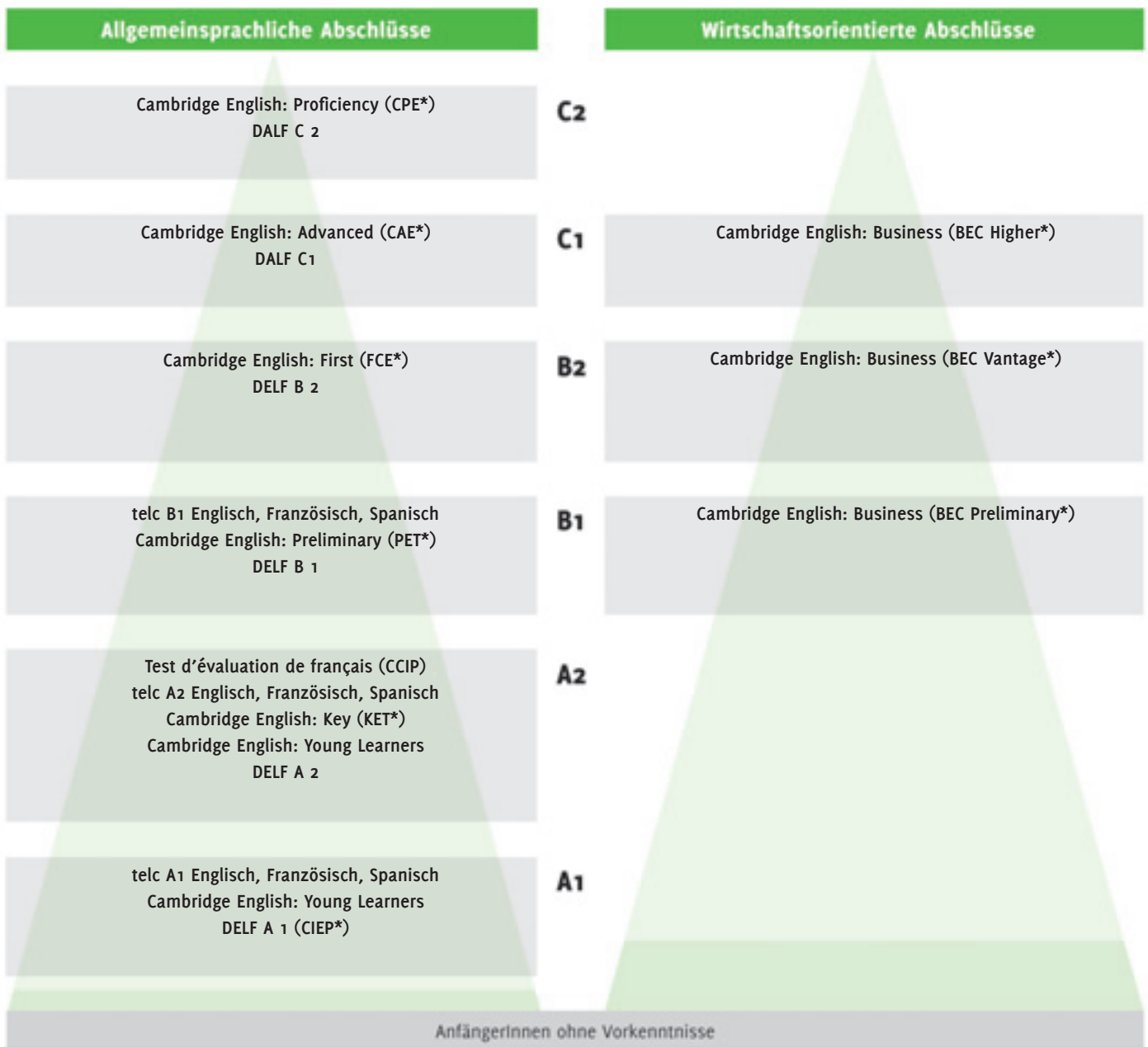


Sprachen

International anerkannte Abschlüsse – ein zusätzliches Plus für Sie an der vhs

Sie wählen aus einem breitgefächerten Angebot international anerkannter und renommierter Abschlussmöglichkeiten entsprechend Ihren Zielsetzungen und bereiten sich in einem Vorbereitungslehrgang auf den angestrebten Abschluss vor.

Sie können eine Vielzahl von international anerkannten Prüfungen (siehe Schaubild) vor Ort ablegen, da die vhs anerkanntes Prüfungszentrum verschiedener internationaler Partner ist.



*telc = the European language certificate

* Cambridge English = Cambridge English Language Assessment

*CIEP = Centre international d'études pédagogiques



English Specials A1 - A2

Verantwortlich für den Programmbereich Englisch

Rita Rojan-Dettmer

Altes Rathaus, Am Schlossplatz 2, Zi. 28
Fon 0681 506-4330
Fax 0681 506-4390
rita.rojan-dettmer@rvsbr.de

Sachbearbeitung

Sandra Orzowski

Altes Rathaus, Am Schlossplatz 2, Zi. 2
Fon 0681 506-4311
Fax 0681 506-4399
sandra.orzowski@rvsbr.de

Unterrichtsorte:

Altes Rathaus und vhs-Zentrum
Am Schlossplatz

KBBZ (Friedrich-List-Schule)

Stengelstraße 29 (Zugang über den
Schulhof von der Keplerstraße aus)

Schlossstraße 48

Information und Beratung Englisch

Nutzen Sie unseren Beratungs- und
Einstufungstermin für InteressentInnen
mit Vorkenntnissen.

InteressentInnen ohne Vorkenntnisse können
sich direkt für A1 Stufe 1 anmelden.

Dienstag, 06.02.2018
Altes Rathaus, 1. Etage

Allgemeine Kurse

18:00 Uhr
Räume 11 - 15

Cambridge-Kurse

18:30 Uhr
Raum 16

English Specials A1 - B1

Englisch für die Reise

› Hooray for Holidays! - Englisch für den Urlaub A1 - I

Diese Kurse richten sich an TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse, die sich einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die englische Sprache wünschen. Neben Grundlagen in der englischen Sprache und dem Training wichtiger Redewendungen für den Urlaub bieten die Kurse interessante Einblicke in die Alltagskultur der englischsprachigen Länder sowie nützliche Tipps für Reisen.
(Stufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens)

*Lehrbuch: Hooray for Holidays! -
Englisch für den Urlaub, Verlag Hueber,
ISBN 978-3-19-007243-9*

› Hooray for Holidays! - Englisch für den Urlaub A1 - I

■ Kurs 3101
Joseph Corazolla
Di. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 20.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 12 TeilnehmerInnen

› Hooray for Holidays! - Englisch für den Urlaub A1 - II

■ Kurs 3102
Joseph Corazolla
Do. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 22.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Hooray for Holidays! - Englisch für den Urlaub A1 - II

■ Kurs 3103
Kimberly Sawyer
Di. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 20.02.2018, 15 Termine
Schlossstr. 48, Raum 002
in 66119 Saarbrücken
60 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 10 TeilnehmerInnen

› Refresher for Tourists in den Sommerferien - Fit für den Urlaub A1/A2

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen in Englisch, die in kompakter Form innerhalb einer Woche ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten, um sich im Urlaub überall auf der Welt mit

Englisch verständigen zu können.

*Lehrbuch: English Network Tourist,
Verlag Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-
6065559*

■ Kurs 3104

Charlotte Pangraz

Mo. - Fr. 09:00 - 14:00 Uhr
ab 25.06.2018, 5 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
30 UST, EUR 96,00
max. 8 TeilnehmerInnen
Voranmeldung erforderlich bis 18.06.2018

English for Special Issues

› At your leisure A1. Englisch mit Zeit und Muße

Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse, die entspannt Englisch lernen möchten. Der kleinschrittige Aufbau des Lehrwerks setzt auf Motivation durch Erfolgserlebnisse. Motivierende Aufgaben und viele spannende Themen mit vielen Wiederholungen erleichtern die aktive Festigung des Gelernten.

*Lehrbuch: At your Leisure A1. Englisch mit
Zeit und Muße, Hueber Verlag, ISBN 978-
3-19-009599-5*

■ Kurs 3106

Sanja Bentz
Fr. 17:30 - 19:00 Uhr
ab 23.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
30 UST, EUR 96,00
max. 8 TeilnehmerInnen

› Intermezzo Englisch A1. Wiederholen - Aktivieren - Kommunizieren A1

Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die das Niveau A1 erreicht haben und ihre Kenntnisse festigen und aktivieren möchten.

*Lehrbuch: Intermezzo Englisch A1, Verlag
Hueber, ISBN 978-3-19-009600-8*

■ Kurs 3107

Joanne Boltz

Sa. 09:00 - 16:30 Uhr
17.02.2018, 1 Termin
Altes Rathaus, Raum 16
9 UST, EUR 29,00
max. 8 TeilnehmerInnen
Voranmeldung bis 09.02.2018 erforderlich.



English Specials A2 - C1

› Learning English with short stories and songs A2/B1

In diesem Kurs können Interessierte anhand ausgewählter moderner Kurztexte bzw. aktueller Songs (gerne auch nach Vorschlag) ihre Englischkenntnisse erweitern. Hierbei sind Aussprache- und Sprechtraining ebenso wie Erweiterung des Wortschatzes und Grammatik wichtige Bestandteile des Kurses (Eventuelle Terminänderung: nach Absprache).

■ Kurs 3108

Brigitte Klee

Sa. 09:00 - 12:00 Uhr
ab 24.02.2018, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
40 UST, EUR 110,00 (82,50)
max. 12 TeilnehmerInnen

› Intermediate Game Night B1/B2

Der Kurs bietet die Möglichkeit, an sieben Abenden in lockerer und entspannter Atmosphäre mit einer muttersprachlichen Dozentin Englischkenntnisse auf dem Niveau B1/B2 aufzufrischen. Mit Hilfe von Gesellschaftsspielen werden dabei die Aussprache verbessert sowie Wortschatz und auch Grammatikkenntnisse erweitert.

■ Kurs 3109

Allison Goodfellow Kolling

Do. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 22.02.2018, 7 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
14 UST, EUR 45,00
max. 8 TeilnehmerInnen
Voranmeldung bis 20.02.2018 erforderlich.

Englisch für den Beruf

› Business Start-up A2

Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die Niveau A1 abgeschlossen haben und in einer kleinen Gruppe Englisch in berufsbezogenem Kontext lernen möchten. *Lehrbuch: Business Start-up 2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-539768-2*

■ Kurs 3110

Kimberly Sawyer

Di. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 20.02.2018, 15 Termine
Schlossstr. 48, Raum 002
in 66119 Saarbrücken
30 UST, EUR 96,00
max. 8 TeilnehmerInnen
Voranmeldung erforderlich.

English Specials B2 - C1

English for Special Issues

› English for communicating in today's world - Empower B2

Der Kurs fördert das selbstständige Lernen mit effektiven Lern- und Kommunikationsstrategien und vermittelt authentische Sprache für Alltag, Reise und Beruf. *Lehrbuch: Empower B2, Student's Book, Verlag Klett-Cambridge University Press ISBN 978-3-12-540392-5*

■ Kurs 3140

Joseph Corazolla

Sa. 09:00 - 12:00 Uhr
ab 24.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
60 UST, EUR 164,00 (123,00)
max. 14 TeilnehmerInnen
Voranmeldung erforderlich.

› Lifestyle. English for work, socializing & travel B2

This course is designed to meet the everyday language requirements of people who need English for work, socializing and travel. As well as dealing with how people communicate at work, it also helps learners interact effectively outside of the work environment, enabling them to „get things done“ in a variety of situations.

(Stufe B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens)

■ Kurs 3141

Nadine Shukry

Do. 16:30 - 18:45 Uhr
ab 22.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 13/atelier K
45 UST, EUR 123,00 (92,00)
max. 14 TeilnehmerInnen
Voranmeldung erforderlich.

Kurse für SchülerInnen

› Englisch Kompaktkurs B2/C1 in den Osterferien für SchülerInnen Klassen 11 u. 12

Dieser Kurs richtet sich an SchülerInnen der Klassen 11 und 12, die in kompakter Form Reading, Writing, Listening und Speaking trainieren möchten.

■ Kurs 3142

Amanda Ventura

Di. - Fr. 09:00 - 15:30 Uhr
ab 03.04.2018, 4 Termine
Altes Rathaus, Raum 16

28 UST, EUR 98,00
max. 8 TeilnehmerInnen
Voranmeldung bis 22.03.2018 erforderlich.

› Englisch B2/C1 für SchülerInnen Klassen 11 u. 12

Dieser Kurs richtet sich an SchülerInnen der Klassen 11 und 12, die in kompakter Form Reading, Writing, Listening und Speaking trainieren möchten.

■ Kurs 3143

Allison Goodfellow Kolling

Do. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 26.04.2018, 7 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
14 UST, EUR 49,00
max. 8 TeilnehmerInnen
Voranmeldung bis 20.04.2018 erforderlich.

› Englisch Kompaktkurs B2/C1 in den Sommerferien für SchülerInnen Klassen 11 u. 12

Dieser Kurs richtet sich an SchülerInnen der Klassen 11 und 12, die in kompakter Form Reading, Writing, Listening und Speaking trainieren möchten.

■ Kurs 3144

Danielle Kopf-Giammanco

Mo. - Fr. 09:00 - 14:00 Uhr
ab 30.07.2018, 5 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 102,00
max. 8 TeilnehmerInnen
Voranmeldung bis 19.07.2018 erforderlich.

Literature

› Reading circle in English

A relaxed reading circle to informally discuss the following four books:

- „The Grapes of Wrath“ by John Steinbeck
- „The Invisible Hand“ by Ayad Akhtar (may be combined with an optional trip to see this play at the English Theatre Frankfurt, date tbd)
- „Brave New World“ by Aldous Huxley
- „One Flew over the Cuckoo's Nest“ by Ken Kesey

We will devote one evening to each book, in the order listed above. Please do your best to have read each book before class, so we can all contribute to the discussion. Termine: 07.03. / 11.04. / 16.05. / 06.06.2018

■ Kurs 3145

Bobby Pernice

Mi. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 07.03.2018, 4 Termine
Altes Rathaus, Raum 8



English Specials B2 - C1 / General English A1

8 UST, EUR 31,00 (23,50)
max. 12 TeilnehmerInnen
Vor Anmeldung erforderlich.

Skills

› Stories and Letters, Pen and Paper B2

Do short stories and essays in English tickle your fancy? Would you like to better your writing and reading skills? This course is designed to help you polish your English writing skills by examining short stories, essays, and poems. We will learn how to emulate tone and structure, as well as write and revise one essay on a topic of your choice.

Termine: 13.04. / 20.04. / 27.04. / 04.05.2018

■ Kurs 3146

Danielle Kopf-Giammanco

Fr. 18:00 - 21:00 Uhr
ab 13.04.2018, 4 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
16 UST, EUR 55,00
max. 8 TeilnehmerInnen
Vor Anmeldung bis 09.04.2018 erforderlich.

› Workshop: Presenting in English B2/C1

This workshop is designed for advanced English students who want to perfect their speaking and presenting skills. Ideal for professionals, teachers, thesis students, and trainers.

The focus will be on

- effective communication
- audience engagement
- team building exercises
- developing/refining a topic
- optimizing verbal and technical presentation methods

Matthew Pearl (New York City) has worked extensively with successful authors and speakers in the US and Germany.

■ Kurs 3147

Matthew Pearl

Sa. 09:00 - 12:00 Uhr u. 13:00 - 16:00 Uhr
So. 10:00 - 13:00 Uhr
21./22.04.2018, 2 Termine
Altes Rathaus, Raum 13/atelier K
12 UST, EUR 52,00
max. 8 TeilnehmerInnen

Vor Anmeldung bis 13.04.2018 erforderlich.

› Breakfast and Conversation B2

Falls Sie gerne Ihr Englisch in lockerer Gesprächsrunde mit einer muttersprachlichen Dozentin anwenden möchten und dabei ein Sonntagsfrühstück genießen möchten, so können Sie dies hierbei tun. Verzehrkosten sind nicht in der Gebühr enthalten.

■ Kurs 3148

Caroline Hertwig

So. 10:00 - 12:15 Uhr
22.04.2018, 1 Termin
Café am Schloss
Schlossplatz Saarbrücken
3 UST, EUR 10,00
max. 9 TeilnehmerInnen
Vor Anmeldung bis 12.04.2018 erforderlich.

To whom it may concern

If you are looking for an opportunity to profit from your qualifications in teaching English as a foreign language and would like to join a professional team of English teachers, please let us know.

General English A1 - C1

Englisch A1

Die Kurse von Englisch A1 richten sich an alle Interessierten, die noch nie Englisch gelernt bzw. geringe Vorkenntnisse in Englisch haben. Sie führen in 5 Stufen (150 Unterrichtsstunden à 45 Min.) auf das Zielniveau A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen.

Lehrbuch: *Network Now A1 Starter*, Verlag Klett-Langenscheidt (ISBN: 978-3-12-606585-6) bzw. *Network Now A1*, Verlag Klett-Langenscheidt (ISBN: 978-3-12-606588-7)

› Englisch A1 Stufe 1

Lehrbuch: *Network Now A1 Starter*, Verlag Klett-Langenscheidt, Units 1-2

■ Kurs 3200

Rita Pitaro

Mo. 09:00 - 10:30 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 12 TeilnehmerInnen

› Englisch A1 Stufe 1

Lehrbuch: *Network Now A1 Starter*, Verlag Klett-Langenscheidt, Units 1-2

■ Kurs 3201

Placido Perlungo

Do. 16:30 - 18:00 Uhr
ab 22.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 12 TeilnehmerInnen

› Englisch A1 Stufe 1

Lehrbuch: *Network Now A1 Starter*, Verlag Klett-Langenscheidt, Units 1-2

■ Kurs 3202

Charlotte Pangraz

Mi. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 21.02.2018, 15 Termine
KBBZ, Stengelstraße 29, Raum 104
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Englisch A1 Stufe 1 + 2 Kompaktkurs am Samstag

Lehrbuch: *Network Now A1 Starter*, Verlag Klett-Langenscheidt, Units 1-4

■ Kurs 3203

Rita Pitaro

Sa. 09:00 - 12:00 Uhr
ab 24.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
60 UST, EUR 164,00 (123,00)
max. 12 TeilnehmerInnen

› Englisch A1 Stufe 1 im Sommer

Lehrbuch: *Network Now A1 Starter*, Verlag Klett-Langenscheidt, Units 1-2

■ Kurs 3204

Brigitte Neises

Di.+Do. 17:00 - 20:00 Uhr
ab 24.07.2018, 8 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
32 UST, EUR 87,00 (65,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Englisch A1 Stufe 1

Lehrbuch: *Network Now A1 Starter*, Verlag Klett-Langenscheidt, Units 1-2

■ Kurs 3205

N.N.

Mi. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 21.02.2018, 15 Termine
Gemeinschaftsschule Saarbrücken Dudweiler
30 UST, EUR 73,00 (56,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Englisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: *Network Now A1 Starter*, Verlag Klett-Langenscheidt, Units 3-4

■ Kurs 3206

Joanne Boltz

Di. 10:30 - 12:00 Uhr
ab 20.02.2018, 15 Termine



General English A1 - A2

Altes Rathaus, Raum 11
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 12 TeilnehmerInnen

› Englisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: Network Now A1 Starter, Verlag Klett-Langenscheidt, Units 3-4

■ Kurs 3207

Sarah Eifel

Di. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 20.02.2018, 15 Termine
KBBZ, Stengelstraße 29, Raum 105
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Englisch A1 Stufe 3

Lehrbuch: Network Now A1 Starter, Verlag Klett-Langenscheidt, Units 5-6

■ Kurs 3208

Kimberly Sawyer

Mo. 16:30 - 18:00 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 12 TeilnehmerInnen

› Englisch A1 Stufe 3

Lehrbuch: Network Now A1 Starter, Verlag Klett-Langenscheidt, Units 5-6

■ Kurs 3209

Sarah Eifel

Mi. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 21.02.2018, 15 Termine
KBBZ, Stengelstraße 29, Raum 104
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Englisch A1 Stufe 3

Lehrbuch: Network Now A1 Starter, Verlag Klett-Langenscheidt, Units 5-6

■ Kurs 3210

Kimberly Sawyer

Mo. 09:00 - 10:30 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Englisch A1 Stufe 4

Lehrbuch: Network Now A1, Verlag Klett-Langenscheidt, Units 1-3

■ Kurs 3211

Sarah Eifel

Di. 10:30 - 12:00 Uhr
ab 20.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 12 TeilnehmerInnen

› Englisch A1 Stufe 4

Lehrbuch: Network Now A1, Verlag Klett-Langenscheidt, Units 1-3

■ Kurs 3212

Janosch Marx

Di. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 20.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 12 TeilnehmerInnen

› Englisch A1 Stufe 5

Lehrbuch: Network Now A1, Verlag Klett-Langenscheidt, Units 4-6

■ Kurs 3213

Charlotte Pangraz

Do. 16:30 - 18:00 Uhr
ab 22.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 11
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 12 TeilnehmerInnen

Englisch A2

Die Kurse von Englisch A2 führen die in Englisch A1 erworbenen Kenntnisse weiter bzw. geben Interessierten, die über Englischkenntnisse unterhalb eines Mittleren Bildungsabschlusses verfügen, die Möglichkeit, diese zu erweitern. Sie führen in 5 Stufen (150 Unterrichtsstunden à 45 Min.) auf das Zielniveau A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen.

Lehrbuch: English Network New Edition, Verlag Klett-Langenscheidt, Band 3, ISBN 978-3-12-606593-1, bzw.

Network Now A2.1, Verlag Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-606591-7 bzw. Network Now A2.2, Verlag Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-606593-1

› Englisch A2 Stufe 1

Lehrbuch: Network Now A2.1, Verlag Klett-Langenscheidt, Units 1-3

■ Kurs 3230

Silke Steffen

Mo. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
KBBZ, Stengelstraße 29, Raum 003
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Englisch A2 Stufe 2

Lehrbuch: English Now A2.1, Verlag Klett-Langenscheidt, Units 4-6

■ Kurs 3231

Charlotte Pangraz

Mo. 16:30 - 18:00 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine

KBBZ, Stengelstraße 29, Raum 102
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Englisch A2 Stufe 2

Lehrbuch: English Now A2.1, Verlag Klett-Langenscheidt, Units 4-6

■ Kurs 3232

Charlotte Pangraz

Mo. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
KBBZ, Stengelstraße 29, Raum 102
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Englisch A2 Stufe 3

Lehrbuch: English Now A2.2, Verlag Klett-Langenscheidt, Units 1-3

■ Kurs 3233

Kimberly Sawyer

Mi. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 21.02.2018, 15 Termine
KBBZ, Stengelstraße 29, Raum 003
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Englisch A2 Stufe 5

Lehrbuch: English Network 3, New Edition, Verlag Klett Langenscheidt, Units 4-6

■ Kurs 3234

Kimberly Sawyer

Mo. 10:30 - 12:00 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 12 TeilnehmerInnen

› Englisch A2 Stufe 5

Lehrbuch: English Network 3, New Edition, Verlag Klett Langenscheidt, Units 4-6

■ Kurs 3235

Sarah Eifel

Mi. 16:30 - 18:00 Uhr
ab 21.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 11
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 12 TeilnehmerInnen



General English A2 - C1

Refresher Courses

› Intermezzo Englisch A1. Wiederholen - Aktivieren - Kommunizieren A1

■ s. Kurs Nr. 3107

› Activate and pep up your English A2 im Sommer

In diesem Kurs können alle, die ihre Englischkenntnisse auffrischen oder vertiefen wollen, die wichtigsten, nützlichsten und gebräuchlichsten sprachlichen Inhalte der Stufe A2 wiederholen.

Lehrbuch: *Network Refresh Now A2. Activate and pep up your English*, Verlag Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-605187-3

■ Kurs 3260

Brigitte Neises

Mo.+Mi. 17:00 - 20:00 Uhr
ab 23.07.2018, 8 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
32 UST, EUR 87,00 (65,00)
max. 14 TeilnehmerInnen

Refresher Courses A2/B1

In diesen Kursen werden Kenntnisse eines mittleren Bildungsabschlusses und darunter aufgefrischt.

Lehrbuch: *Kurs 3262: New Headway English Course. Pre-Intermediate (Third Edition)*, Oxford University Press, ISBN 978-0194711197 bzw.

Kurse 3261, 3263 + 3265: New Headway English Course. Pre-Intermediate (Fourth Edition), Oxford University Press, ISBN 978-0194769877

› Refresher Course A2/B1

■ Kurs 3261

Kimberly Sawyer

Mo. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
KBBZ, Stengelstraße 29, Raum 004
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 15 TeilnehmerInnen

› Refresher Course A2/B1

■ Kurs 3262

Kimberly Sawyer

Mo. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
KBBZ, Stengelstraße 29, Raum 004
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 14 TeilnehmerInnen

› Refresher Course A2/B1

■ Kurs 3263

Joanne Boltz

Di. 09:00 - 10:30 Uhr
ab 20.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 14 TeilnehmerInnen

› Refresher Course A2/B1

■ Kurs 3265

Brigitte Neises

Sa. 09:30 - 11:45 Uhr
ab 24.02.2018, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
39 UST, EUR 107,00 (80,50)
max. 14 TeilnehmerInnen

› Refresher Course B1

In diesem Kurs werden Kenntnisse eines mittleren Bildungsabschlusses aufgefrischt.

Lehrbuch: *New Headway English Course Intermediate*

The New Edition (Fourth Edition), Oxford University Press, ISBN 978-0-19-477048-4

› Refresher Course B1

■ Kurs 3268

Joseph Corazzola

Mo. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
KBBZ, Stengelstraße 29, Raum 105
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 14 TeilnehmerInnen

Refresher Courses B2

Diese Kurse richten sich an TeilnehmerInnen, die auf gehobenem Niveau ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten.

Lehrbuch: *New Headway English Course. Upper-Intermediate, Fourth Edition*, Oxford University Press, ISBN 978-01-9471869-1

› Refresher Course B2

■ Kurs 3270

Matthew Pearl

Do. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 22.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 8
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 10 TeilnehmerInnen

› Refresher Course B2

■ Kurs 3272

Brigitte Neises

Di. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 20.02.2018, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 16
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 14 TeilnehmerInnen

› Refresher Course B2

■ Kurs 3273

Kimberly Sawyer

Mi. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 21.02.2018, 15 Termine
KBBZ, Stengelstraße 29, Raum 003
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 14 TeilnehmerInnen

Language and Conversation

› Perfect your English B2/C1

Reading - Conversation - Advanced Grammar and Vocabulary Work. Lehrbuchunabhängiger, nicht-prüfungsbezogener Kurs für TeilnehmerInnen, die sich im freien Gespräch bzw. in der korrekten Sprachanwendung perfektionieren wollen.

■ Kurs 3277

Eva Langenbahn

Do. 10:30 - 12:00 Uhr
ab 22.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 11
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 12 TeilnehmerInnen

› Conversation B2/C1

Lehrbuchunabhängige, nicht-prüfungsbezogene Kurse für TeilnehmerInnen, die sich im freien Gespräch bzw. in der korrekten Sprachanwendung perfektionieren wollen.

■ Kurs 3280

Suzanne Bachmann-Mosley

Mo. 10:30 - 12:00 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 12 TeilnehmerInnen

› Conversation B2/C1

■ Kurs 3281

Scott Morin

Mo. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
KBBZ, Stengelstraße 29, Raum 104
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 14 TeilnehmerInnen

› Conversation B2/C1

■ Kurs 3283

Matthew Pearl

Do. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 22.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 14 TeilnehmerInnen



General English B2 - C1 | Cambridge Studies

› Conversation B2/C1

■ Kurs 3284

Suzanne Bachmann-Mosley

Fr. 09:00 - 10:30 Uhr
ab 23.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 14 TeilnehmerInnen

› Conversation B2/C1

■ Kurs 3285

Jack Masters

Fr. 10:30 - 12:00 Uhr
ab 23.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 14 TeilnehmerInnen

› Conversation B2/C1 in den Sommerferien

■ Kurs 3286

N.N.

Di.+Do. 17:00 - 20:00 Uhr
ab 03.07.2018, 4 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
16 UST, EUR 51,00 (38,00)
max. 10 TeilnehmerInnen

› Conversation C1

Lehrbuchunabhängige, nicht-prüfungsorientierte Kurse in lockerer Diskussionsrunde.

■ Kurs 3290

Suzanne Bachmann-Mosley

Di. 09:00 - 10:30 Uhr
ab 20.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 12 TeilnehmerInnen

› Conversation C1

■ Kurs 3291

Suzanne Bachmann-Mosley

Do. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 22.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 12 TeilnehmerInnen

Prüfungen

An der vhs können Sie diese international anerkannten Abschlüsse in Englisch ablegen:

telc GmbH:
www.telc.net

telc English A1 / A1 Junior
telc English A2 / A2 School
telc English A2-B1 / A2-B1 School / A2-B1 Business

telc English B1 / B1 School / B1 Business / B1 Hotel and Restaurant

telc English B1-B2 / B1-B2 Business
telc English B2 / B2 School / B2 Business / B2 Technical
telc English B2-C1 University / B2-C1 Business
telc English C1

Cambridge English Language Assessment

<http://www.cambridgeenglish.org>
<http://www.cambridgeenglish.org/de>
Cambridge Young Learners English Tests (YLE, Niveaus A1 - A2)
Cambridge English:
KEY (KET, Niveau A2) + KET for Schools
Cambridge English: Preliminary (PET, Niveau B1) + PET for Schools
Cambridge English:
First (FCE, Niveau B2) + First for School
Cambridge English: Advanced (CAE, Niveau C1)
Cambridge English: Proficiency (CPE, Niveau C2)
Cambridge English: Business (BEC, Niveaus B1 - C1)

Cambridge Studies

Vorbereitungslehrgänge zu den „Cambridge English Certificates“

Nutzen Sie die Möglichkeit, durch einen Einstufungstest vor Kursbeginn den Ihren Englischkenntnissen angemessenen Cambridge-Vorbereitungslehrgang zu finden.

Termin:

Di., 06.02.2018, 18:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Raum 16, 1. Etage

s. auch:

www.cambridgeenglish.org/test-your-english

Diese Prüfungen werden einheitlich in der ganzen Welt an anerkannten Prüfungszentren (im Saarland: Verband der Volkshochschulen des Saarlandes: www.vhs-saar.de) abgenommen.
www.cambridgeenglish.org
www.cambridgeenglish.org/de

Prüfungstermine:

Cambridge English: First

12.06.2018 + 10.11.2018

Cambridge English: Advanced

13.06.2018 + 20.10.2018

Cambridge English: Proficiency

14.06.2018

Die Anmeldung zur Prüfung erfolgt beim Prüfungszentrum (Verband der Volkshochschulen des Saarlandes: www.vhs-saar.de) und ist unabhängig von der Teilnahme an einem Vorbereitungslehrgang.

Cambridge English: General B2 - C2

› Cambridge English: First (FCE) B2

Das FCE des Cambridge English Language Assessment erfordert in der Regel eine zweijährige Vorbereitungszeit nach Erwerb eines B1-Abschlusses oder einer vergleichbaren Ausbildung (Fachoberschule oder Realschulabschluss).

Lehrbuch: Complete First, Second Edition, Cambridge University Press, ISBN 9781107633902

■ Kurs 3301

Danielle Kopf-Giammanco

Mo. 18:00 - 21:00 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
60 UST, Staffelpkursgebühr!
max. 14 TeilnehmerInnen

› Cambridge English: Advanced (CAE) C1

Dieser Abschluss stellt einen Zwischenschritt auf dem Weg vom Cambridge English: First zum Cambridge English: Proficiency dar. Er ist geeignet für alle, die im Berufsleben ihre allgemeinsprachlichen Englischkenntnisse auf internationaler Basis nachweisen wollen. Außerdem wird er an vielen Universitäten als sprachliche Hochschulzugangsberechtigung anerkannt.

Lehrbuch: Complete Advanced, Second Edition, Cambridge University Press, ISBN 9781107631069

■ Kurs 3302

Allison Goodfellow Kolling

Mi. 18:00 - 21:00 Uhr
ab 21.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
60 UST, Staffelpkursgebühr!
max. 14 TeilnehmerInnen

› Cambridge English: Proficiency (CPE) C2

Das CPE des Cambridge English Language Assessment liegt vom Niveau her über dem Abitur. Es wird an englischen Universitäten als Hochschulzugangsberechtigung im sprachlichen Bereich anerkannt.

Lehrbuch: Cambridge English: Proficiency



Englisch Bildungsurlaub | Französisch

(CPE) Masterclass, Second Edition, Student's Book, Oxford University Press, ISBN 9780194705240

■ Kurs 3303

Danielle Kopf-Giammanco

Di. 18:00 - 21:00 Uhr
ab 20.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 8
60 UST, Staffelnkursgebühr!
max. 12 TeilnehmerInnen

Gestaffelte Kursgebühren

Die Kursgebühren ergeben sich in den Vorbereitungslehrgängen zu Cambridge-Prüfungen aus der folgenden Stafflung:

7 - 8 TeilnehmerInnen:

Euro 223,00 (erm. 167,50)

9 - 11 TeilnehmerInnen:

Euro 193,00 (erm. 145,00)

12 - 14 TeilnehmerInnen:

Euro 175,00 (erm. 131,00)

Die Gebühren werden jeweils beim

5. Kurstermin festgelegt.

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung als Gebühr „Staffelpreis“ an.

Englisch Bildungsurlaub

Für alle Bildungsurlaubs-kurse ist eine Voranmeldung erforderlich. Diese Kurse können auch ohne Anspruch auf Bildungsurlaub besucht werden.

So verwirklichen Sie Ihre Freistellung zur Weiterbildung:

Eine Anmeldebestätigung erhalten Sie nach Ihrer schriftlichen Anmeldung von uns. Sie beantragen Ihre Freistellung mindestens 8 Wochen vor Kursbeginn bei Ihrem Arbeitgeber. Bei Bedarf kann ein Kurs als Kleingruppe bei höherer Kursgebühr eingerichtet werden. Eine Abmeldung vom Kurs ist nur bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn möglich.

Wünschen Sie weitere Informationen, so wenden Sie sich an:

Rita Rojan-Dettmer:

Fon 0681 506-4330

rita.rojan-dettmer@rvsbr.de

oder

Sandra Orzowski (Sachbearbeitung):

Fon 0681 506-4311

sandra.orzowski@rvsbr.de

➤ Lifestyle - English for work, socializing & travel B1

This course is designed to meet the everyday language requirements of people who need English for work, socializing and travel. As well as dealing with how people communicate at work, it also helps learners interact effectively outside of the work environment, enabling them to „get things done“ in a variety of situations.

Lehrbuch: lifestyle. English for work, socializing & travel, Intermediate Coursebook, Verlag Pearson Longman. ISBN 978-1-4082-3714-4

■ Kurs 3351

Charlotte Pangraz

Mo. - Do. 09:00 - 15:30 Uhr

ab 26.03.2018, 4 Termine

Altes Rathaus, Raum 27

28 UST, EUR 108,00

max. 12 TeilnehmerInnen

Voranmeldung erforderlich

Lifestyle - English for work, socializing & travel B2

This course is designed to meet the everyday language requirements of people who need English for work, socializing and travel. As well as dealing with how people communicate at work, it also helps learners interact effectively outside of the work environment, enabling them to „get things done“ in a variety of situations.

Lehrbuch: lifestyle. English for work, socializing & travel, Upper-Intermediate Coursebook, Verlag Pearson Longman, ISBN 978-1-4082-9778-0

■ Kurs 3354

Jerome Stockton

Mo. - Fr. 09:00 - 15:30 Uhr

ab 25.06.2018, 5 Termine

Altes Rathaus, Raum 27

35 UST, EUR 135,00

max. 12 TeilnehmerInnen

Firmenschulungen

Auf Wunsch Durchführung von Englischkursen zur beruflichen Weiterqualifizierung durch die vhs.

Beratung/Information:

Rita Rojan-Dettmer

Fon 0681 506-4330

Fax 0681 506-4390

rita.rojan-dettmer@rvsbr.de

Französisch

Verantwortlich für den Programmbereich Französisch

Rosemarie Wolpers

Altes Rathaus, Am Schlossplatz 2, Zi 22

Fon 0681 506-4333

Fax 0681 506-4390

rosemarie.wolpers@rvsbr.de

Sachbearbeitung

Sandra Orzowski

Altes Rathaus, Am Schlossplatz 2, Zi 2

Fon 0681 506-4311

Fax 0681 506-4399

sandra.orzowski@rvsbr.de

Unterrichtsorte:

Altes Rathaus und vhs-Zentrum

Am Schlossplatz

KBBZ (Friedrich-List-Schule)

Stengelstraße 29 (Zugang über den Schulhof von der Keplerstraße aus)

Information und Beratung

Nutzen Sie unseren Beratungs- und Einstufungstermin für InteressentInnen mit Vorkenntnissen. InteressentInnen ohne Vorkenntnisse können sich direkt für A1 Stufe 1 anmelden.

Mittwoch, 31.01.2018

Altes Rathaus,

Am Schlossplatz 2, Raum 25

18:00 Uhr

Französisch A1

Mit Abschluss von Französisch A1 Stufe 1-3 (90 Unterrichtsstunden) können Sie erste, einfache Satzstrukturen formulieren und elementare Fragen und Aussagen verstehen. Ihr Kenntnisstand entspricht der Kompetenzstufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Französisch A1 Stufe 1 Französisch für den Urlaub

Dieser Kurs, für den Sie bereits über grundlegende Französischkenntnisse verfügen sollten, ist eine gute Vorbereitung für alle, die in kurzer Zeit sprachlich fit für die Reise in ein französischsprachiges Land werden wollen.



Französisch

Sie lernen, sich in typischen Alltagssituationen im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen etc. zurechtzufinden.

› Französisch für den Urlaub 1. Semester

Lehrbuch: *Französisch für den Urlaub*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-528825-6

■ Kurs 3401

Ludivine Rodange

Mi. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 21.02.2018, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 8
20 UST, EUR 63,00 (47,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

Französisch A1 Stufe 1

› Französisch A1 Stufe 1

Lehrbuch: *Voyages NEU A1*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 1

■ Kurs 3405

Martina Herrmann

Di. 10:30 - 12:00 Uhr
ab 20.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Französisch A1 Stufe 1

Lehrbuch: *Voyages NEU A1*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 1

■ Kurs 3407

Ludivine Rodange

Di. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 20.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Französisch A1 Stufe 1

Lehrbuch: *Voyages NEU A1*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 1

■ Kurs 3408

N.N.

Do. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 22.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Französisch A1 Stufe 1 nach den Osterferien

Lehrbuch: *Voyages NEU A1*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 1

■ Kurs 3409

Marie-Ann Kühne

Mi. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 11.04.2018, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 11

20 UST, EUR 63,00 (47,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Französisch A1 Stufe 1 im Sommer

Lehrbuch: *Voyages NEU A1*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 1

■ Kurs 3410

Ludivine Rodange

Di.+Do. 17:00 - 20:00 Uhr
ab 24.07.2018, 8 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
32 UST, EUR 87,00 (65,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Französisch A1 Stufe 1 Kompaktkurs Teil 1

Lehrbuch: *Voyages NEU A1*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 1

■ Kurs 3415

Martina Herrmann

Mi. 18:00 - 20:15 Uhr
ab 21.02.2018, 7 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
20 UST, EUR 63,00 (47,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Französisch A1 Stufe 1 Kompaktkurs Teil 2

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung von Kurs 3415, kann aber bei entsprechenden Vorkenntnissen unabhängig vom ersten Kurs besucht werden.

Lehrbuch: *Voyages NEU A1*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-529412-7

■ Kurs 3416

Martina Herrmann

Mi. 18:00 - 20:15 Uhr
ab 25.04.2018, 7 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
20 UST, EUR 63,00 (47,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

Französisch A1 Stufe 2

› Französisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: *Voyages NEU A1*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 4

■ Kurs 3420

Ludivine Rodange

Mo. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Französisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: *Voyages NEU A1*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 4

■ Kurs 3422

Susanne Krause-Wichmann

Mi. 09:00 - 10:30 Uhr

ab 21.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 11
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Französisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: *Voyages NEU A1*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-529412-7 ab Lektion 5

■ Kurs 3424

Martina Herrmann

Do. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 22.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Französisch A1 Stufe 2 im Sommer

Lehrbuch: *Voyages NEU A1*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-529412-7

■ Kurs 3424A

Ludivine Rodange

Di.+Do. 17:00 - 20:00 Uhr
ab 21.08.2018, 8 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
32 UST, EUR 87,00 (65,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

Französisch A1 Stufe 3

› Französisch A1 Stufe 3

Lehrbuch: *Voyages NEU A1*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 10B

■ Kurs 3425

Susanne Krause-Wichmann

Mo. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Französisch A1 Stufe 3

Lehrbuch: *Voyages NEU A1*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 9

■ Kurs 3427

Ludivine Rodange

Di. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 20.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Französisch A1 Stufe 3

Lehrbuch: *Voyages NEU A1*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 7

■ Kurs 3429

Ludivine Rodange

Mi. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 21.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 8
30 UST, EUR 82,00 (61,50)



Französisch

max. 16 TeilnehmerInnen

› Französisch A1 Stufe 3

Lehrbuch: *Voyages NEU A1*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 9

■ Kurs 3430

Martina Herrmann

Do. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 22.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Französisch A2

Mit Abschluss von Französisch A2 Stufe 1-3 (180 Unterrichtsstunden) beherrschen Sie wichtige sprachliche Grundstrukturen. Sie können sich in einfachen alltäglichen Situationen verständigen, einfachen Texten die wichtigsten Informationen entnehmen und kurze Mitteilungen wie Postkarten, Telefonnotizen und kurze Briefe verfassen. Ihr Kenntnisstand entspricht der Kompetenzstufe A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Französisch A2 Stufe 1

› Französisch A2 Stufe 1

Lehrbuch: *Voyages NEU A2*, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 2

■ Kurs 3440

Astrid Meiser

Mo. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 8
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Französisch A2 Stufe 1

Lehrbuch: *Voyages NEU A2*, ISBN 978-3-12-529422-6 ab Lektion 1

■ Kurs 3442

Martina Herrmann

Mi. 09:00 - 10:30 Uhr
ab 21.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Französisch A2 Stufe 2

› Französisch A2 Stufe 2

Lehrbuch: *Voyages NEU A2*, ISBN 978-3-12-529422-6 ab Lektion 5

■ Kurs 3445

Martina Herrmann

Di. 09:00 - 10:30 Uhr
ab 20.02.2018, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 11
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Französisch A2 Stufe 3

› Französisch A2 Stufe 3

Lehrbuch: *Voyages NEU A2*, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 9

■ Kurs 3448

Gisela Biwersi

Mo. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Französisch Lektüre

› Französisch A2 Lektüre, Conversation, Grammatik

Freie Materialien

■ Kurs 3450

Susanne Krause-Wichmann

Mo. 10:30 - 12:00 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Französisch A2 Auffrischung

› Französisch Auffrischung A1/A2

Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekanntgegeben

■ Kurs 3452

Susanne Krause-Wichmann

Do. 10:30 - 12:00 Uhr
ab 22.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Französisch A1/A2 Auffrischung und Grammatik im Sommer

Lehrbuch: *Intermezzo*, Verlag Hueber, ISBN 978-3-19-109600-7

■ Kurs 3453

Astrid Meiser

Mi.+Mo.17.30-20.00 Uhr
ab 08.08.,13.08., 20.08., 22.08., 27.08.,
29.08.2018, 6 Termine
Altes Rathaus, Raum 11
20 UST, EUR 63,00 (47,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Französisch A2 Auffrischung und Grammatik

Lehrbuch: *Prenons la parole*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-529284-0, ab Lektion 4

■ Kurs 3454

Astrid Meiser

Mi. 10:30 - 12:00 Uhr
ab 21.02.2018, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 11
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Französisch Conversation A2

› Französisch A2 leichte Conversation

Lehrbuch: *Prenons la parole*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-529284-0

■ Kurs 3459

Isabelle Schneider

Di. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 10.04.2018, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
20 UST, EUR 63,00 (47,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

Französisch B1

Mit Abschluss Französisch B1 Stufe 1-3 (270 Unterrichtsstunden) verfügen Sie über solide Grundkenntnisse der Alltagssprache und können sich in normalen Gesprächssituationen behaupten. Ihr Kenntnisstand entspricht der Kompetenzstufe B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Französisch B1 Stufe 1

› Französisch B1 Stufe 1

Lehrbuch: *Voyages NEU A2*, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 11B

■ Kurs 3465

Susanne Krause-Wichmann

Mi. 10:30 - 12:00 Uhr
ab 21.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Französisch B1 Stufe 2

› Französisch B1 Stufe 2

Lehrbuch: *Voyages NEU B1*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-529431-8, ab Lektion 3

■ Kurs 3467

Astrid Meiser

Mo. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 8
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen



Französisch

Französisch B1 Stufe 3

> Französisch B1 Stufe 3

Lehrbuch: *Voyages NEU B1*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-529431-8, ab Lektion 9

■ Kurs 3469

Gisela Biwersi

Mo. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Französisch B1 Stufe 3

Lehrbuch: *Voyages NEU B1*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-529431-8, ab Lektion 9

■ Kurs 3470

Astrid Meiser

Mi. 09:00 - 10:30 Uhr
ab 21.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Französisch B1 Stufe 3 am Samstag Dialoge für den Alltag Teil 1

Sie haben bereits Französischkenntnisse erworben und möchten diese anhand von Alltagsdialogen und Übungen zu Wortschatz und Grammatik wiederholen und vertiefen.

Lehrbuch: *On y va B1*, Verlag Hueber, ISBN 978-3-19-003354-6

Anmeldeschluss: 23.02.2018

■ Kurs 3475

Astrid Meiser

09:00 - 13:00 Uhr
03.03./10.03./17.03.2018, 3 Termine
Altes Rathaus, Raum 11
15 UST, EUR 54,00 (43,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Französisch B1 Stufe 3 am Samstag Dialoge für den Alltag Teil 2

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung von Kurs 3475, kann aber bei entsprechenden Vorkenntnissen auch unabhängig vom ersten Kurs besucht werden.

Lehrbuch: *On y va B1*, Verlag Hueber, ISBN 978-3-19-003354-6

Anmeldeschluss: 06.04.2018

■ Kurs 3476

Astrid Meiser

09:00 - 13:00 Uhr
14.04./21.04./05.05.2018, 3 Termine
Altes Rathaus, Raum 11
15 UST, EUR 45,00 (34,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

Französisch B1 Lektüre

> Französisch Lektüre, Grammatik B1, Conversation B1/B2

■ Kurs 3477

Susanne Krause-Wichmann

Do. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 22.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Französisch B1 Auffrischung

> Französisch B1 Auffrischung Teil 1

Lehrbuch: wird zu Beginn des Kurses bekanntgegeben

Anmeldeschluss: 23.02.2018

■ Kurs 3478

Martina Herrmann

09:00 - 13:00 Uhr
03.03./10.03./17.03.2018, 3 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
15 UST, EUR 45,00 (34,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Französisch B1 Auffrischung Teil 2

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung von Kurs 3478, kann aber bei entsprechenden Vorkenntnissen auch unabhängig vom ersten Kurs besucht werden.

Lehrbuch: wird zu Beginn des Kurses bekanntgegeben

Anmeldeschluss: 06.04.2018

■ Kurs 3479

Martina Herrmann

09:00 - 13:00 Uhr
14.04./21.04./05.05.2018, 3 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
15 UST, EUR 45,00 (34,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Französisch B1 Auffrischung Teil 3

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung von Kurs 3479, kann aber bei entsprechenden Vorkenntnissen auch unabhängig vom ersten Kurs besucht werden.

Lehrbuch: wird zu Beginn des Kurses bekanntgegeben

Anmeldeschluss: 01.06.2018

■ Kurs 3479A

Martina Herrmann

09:00 - 13:00 Uhr
09.06./23.06./30.06.2018, 3 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
15 UST, EUR 45,00 (34,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

Französisch Conversation B1

> Französisch Conversation B1 Leichte Conversation für Wiedereinsteiger

Lehrbuch: *On y va B1*, Verlag Hueber, ISBN 978-3-19-003354-6, ab Lektion 4

■ Kurs 3480

Chantal Nicolay

Mo. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 11
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Französisch B2

Französisch Conversation B2

Sie können bereits ein normales Gespräch mit Muttersprachlern führen und auch die Hauptinhalte komplexer Texte verstehen. Anhand aktueller Materialien trainieren Sie Ihre Sprachkenntnisse und erweitern ihren Wortschatz.

> Französisch Conversation B2

Sie können bereits ein normales Gespräch mit Muttersprachlern führen und auch die Hauptinhalte komplexer Texte verstehen. Anhand aktueller Materialien trainieren Sie Ihre Sprachkenntnisse und erweitern ihren Wortschatz.

■ Kurs 3484

Martine Kraft

Mo. 09:00 - 10:30 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Französisch Conversation B2

■ Kurs 3486

Martine Kraft

Di. 10:30 - 12:00 Uhr
ab 20.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Französisch Conversation B2

■ Kurs 3487

Martine Kraft

Di. 16:30 - 18:00 Uhr
ab 20.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen



Französisch | Spanisch

➤ Französisch Conversation B2

■ Kurs 3488

Martine Kraft

Di. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 20.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

➤ Französisch Conversation B2

Lehrbuch: Edito, Niveau B2,
ISBN 978-3-12-529394-6

■ Kurs 3489

Gisela Biewers

Di. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 20.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Französisch C1

Französisch Conversation C1

Sie verfügen bereits über sehr gute Französischkenntnisse, können sich spontan und fließend ausdrücken, möchten aber weiterhin Ihre Sprachkenntnisse trainieren und Ihren Wortschatz erweitern.

➤ Französisch Conversation C1

■ Kurs 3490

Colette Mollard

Mi. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 21.02.2018, 15 Termine
KBBZ, Stengelstraße 29, Raum 105
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Französisch Bildungsurlaub

➤ Cours de perfectionnement B1

So verwirklichen Sie Ihre Freistellung zur Weiterbildung:

Sie beantragen Ihre Freistellung mindestens 8 Wochen vor Kursbeginn bei Ihrem Arbeitgeber.

Eine Bescheinigung für den Arbeitgeber erhalten Sie nach Ihrer schriftlichen Anmeldung von uns.

Eine Abmeldung vom Kurs ist nur bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn möglich. Weitere Informationen erhalten Sie unter: 0681 / 5064332 / -4333

In diesem Kurs können Sie früher erworbene Französischkenntnisse in kompakter Form systematisch auffrischen und vertiefen. Sie wiederholen und üben die wichtigsten Grundlagen der Grammatik und erweitern Ihren Wortschatz. Sprech-,

Hör-, Lese- und Schreibfertigkeiten werden anhand landeskundlicher, politischer und wirtschaftlicher Themen trainiert. Sie lernen sich in (beruflichen) Alltagssituationen zu behaupten.

Lehrbuch: wird vor Beginn des Kurses angegeben.

■ Kurs 3550

Martine Kraft

Mo. - Fr. 09:00 - 15:30 Uhr
23.-27.04., 5 Termine
Schloss, K1
35 UST, EUR 135,00
max. 14 TeilnehmerInnen

Prüfungen

Möchten Sie sich Ihre sprachlichen Fähigkeiten auch offiziell bestätigen lassen? Lassen Sie sich beraten, welche Prüfung Ihren Sprachkenntnissen entspricht: Rosemarie Wolpers, Tel 0681-506 4333, rosemarie.wolpers@rvsbr.de

Prüfungen der telc (the European language certificates)

Telc A1 - B2

Telc Français A1

telc Français A2

telc Français A2 école

telc Français B1

telc Français B1 école

telc Français B1 pour la Profession

telc Français B2

Bereits ab 80 bis 100 Unterrichtsstunden (Niveau Französisch A1 Stufe 3) können Sie Ihre Sprachkenntnisse auf Niveau A1 des Europäischen Referenzrahmens dokumentieren. Alle Prüfungen umfassen Leseverstehen, Hörverstehen, Wortschatz und Grammatik, einen Brief u. eine mdl. Paarprüfung.

Weitere Informationen und Modelltests finden Sie im Internet unter: www.telc.net

Prüfungstermin:

19.05.2018

Anmeldeschluss:

06.04.2018

Schriftliche Anmeldung

unter Angabe der Kursnummer 3591

an rosemarie.wolpers@rvsbr.de

Spanisch

Verantwortlich für den Programmbereich Spanisch

Rosemarie Wolpers

Altes Rathaus, Am Schlossplatz 2, Zi 22

Fon 0681 506-4333

Fax 0681 506-4390

rosemarie.wolpers@rvsbr.de

Sachbearbeitung

Sandra Orzowski

Altes Rathaus, Am Schlossplatz 2, Zi 2

Fon 0681 506-4311

Fax 0681 506-4399

sandra.orzowski@rvsbr.de

Unterrichtsorte:

Altes Rathaus und vhs-Zentrum

Am Schlossplatz

KBBZ (Friedrich-List-Schule)

Stengelstraße 29 (Zugang über den Schulhof von der Keplerstraße aus)

Information und Beratung

Nutzen Sie unseren Beratungs- und Einstufungstermin für InteressentInnen mit Vorkenntnissen. InteressentInnen ohne Vorkenntnisse können sich direkt für A1 Stufe 1 anmelden.

Mittwoch, 31.01.2018

Altes Rathaus,

Am Schlossplatz 2, Raum 25

18:00 Uhr

Spanisch A1

Mit Abschluss von Spanisch A1 Stufe 1-3 (90 Unterrichtsstunden) können Sie erste, einfache Satzkonstruktionen formulieren und elementare Fragen und Aussagen verstehen. Ihr Kenntnisstand entspricht der Kompetenzstufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Spanisch A1 Stufe 1

Spanisch für den Urlaub

Dieser Kurs, für den Sie bereits über grundlegende Spanischkenntnisse verfügen sollten, ist eine gute Vorbereitung für alle, die in kurzer Zeit sprachlich fit für



Spanisch

die Reise in ein spanischsprachiges Land werden wollen.

Sie lernen, sich in typischen Alltagssituationen im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen etc. zurechtzufinden.

> Spanisch für den Urlaub 1. Semester

Lehrbuch: *Spanisch für den Urlaub*, Verlag Klett, ISBN: 978-3-12-514265-7

■ Kurs 3601

Sydney Müller

Mo. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 19.02.2018, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
20 UST, EUR 63,00 (47,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Spanisch für den Urlaub 2. Semester

Lehrbuch: *Spanisch für den Urlaub*, Verlag Klett, ISBN: 978-3-12-514265-7 ab Lektion 5

■ Kurs 3602

Sydney Müller

Mo. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 19.02.2018, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
20 UST, EUR 63,00 (47,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

Spanisch A1 Stufe 1

> Spanisch A1 Stufe 1

Lehrbuch *Con Gusto A1*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 1

■ Kurs 3605

Stephanie Kratz

Di. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 20.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 23
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Spanisch A1 Stufe 1

Lehrbuch *Con Gusto A1*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 1

■ Kurs 3607

Pilar Alpuente

Mi. 10:30 - 12:00 Uhr
ab 21.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 8
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Spanisch A1 Stufe 1

Lehrbuch *Con Gusto A1*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 1

■ Kurs 3609

Alexandra Jaimes

Mi. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 21.02.2018, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 16
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Spanisch A1 Stufe 1 nach den Osterferien

■ Kurs 3610

Alexandra Jaimes

Mi. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 11.04.2018, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
20 UST, EUR 63,00 (47,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Spanisch A1 Stufe 1 im Sommer

Lehrbuch *Con Gusto A1*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 1

Anmeldeschluss: 25.06.2018

■ Kurs 3611

Dr. Victoriana Herrador

Di.+Do. 17:00 - 20:00 Uhr
ab 03.07.2018, 8 Termine
Altes Rathaus, Raum 8
32 UST, EUR 87,00 (65,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Spanisch A1 Stufe 1 Kompaktkurs Teil 1

Lehrbuch: *Con Gusto A1*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 1

■ Kurs 3613

N.N.

Do. 18:00 - 20:15 Uhr
ab 22.02.2018, 7 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
20 UST, EUR 63,00 (47,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Spanisch A1 Stufe 1 Kompaktkurs Teil 2

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung von Kurs 3610, kann aber bei entsprechenden Vorkenntnissen unabhängig vom ersten Kurs besucht werden.

Lehrbuch: *Con Gusto A1*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-514980-9

■ Kurs 3614

N.N.

Do. 18:00 - 20:15 Uhr
ab 26.04.2018, 7 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
20 UST, EUR 63,00 (47,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

Spanisch A1 Stufe 2

> Spanisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: *Con Gusto A1*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 5

■ Kurs 3615

Sydney Müller

Di. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 20.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 11
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Spanisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: *Con Gusto A1*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 4

■ Kurs 3617

Sydney Müller

Di. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 20.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Spanisch A1 Stufe 3

> Spanisch A1 Stufe 3 Kompaktkurs Teil 1

Lehrbuch: *Con Gusto A1*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 8

■ Kurs 3619

Dr. Victoriana Herrador

Mi. 18:00 - 20:15 Uhr
ab 21.02.2018, 7 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
20 UST, EUR 63,00 (47,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Spanisch A1 Stufe 3 Kompaktkurs Teil 2

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung von Kurs 3619, kann aber bei entsprechenden Vorkenntnissen unabhängig vom ersten Kurs besucht werden.

Lehrbuch: *Con Gusto A1*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-514980-9

■ Kurs 3620

Dr. Victoriana Herrador

Mi. 18:00 - 20:15 Uhr
ab 25.04.2018, 7 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
20 UST, EUR 63,00 (47,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Spanisch A1 Stufe 3

Lehrbuch: *Con Gusto A1*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 8

■ Kurs 3622

Elena Fernández

Mi. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 21.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Spanisch A1 Stufe 3

Lehrbuch: *Con Gusto A1*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 10



Spanisch

■ Kurs 3624

Elena Fernández

Mi. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 21.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

➤ Spanisch A1 Stufe 3

Lehrbuch: Con Gusto A1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 10

■ Kurs 3626

Dr. Victoriana Herrador

Do. 09:00 - 10:30 Uhr
ab 22.02.2018, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 11
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Spanisch A2

Mit Abschluß von Spanisch A2 Stufe 1-3 (180 Unterrichtsstunden) beherrschen Sie wichtige sprachliche Grundstrukturen. Sie können sich in einfachen alltäglichen Situationen verständigen, einfachen Texten die wichtigsten Informationen entnehmen und knappe Mitteilungen wie Postkarten, Telefonnotizen und kurze Briefe verfassen. Ihr Kenntnisstand entspricht der Kompetenzstufe A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Spanisch A2 Stufe 1

➤ Spanisch A2 Stufe 1

Lehrbuch: Con Gusto A2, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 1

■ Kurs 3640

Laura Rodríguez

Fr. 10:30 - 12:00 Uhr
ab 23.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

➤ Spanisch A2 Stufe 1 Kompaktkurs Teil 1

Lehrbuch: Con Gusto A1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 12

■ Kurs 3642

Pilar Alpuente

Mo. 18:00 - 20:15 Uhr
ab 19.02.2018, 7 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
20 UST, EUR 63,00 (47,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

➤ Spanisch A2 Stufe 1 Kompaktkurs Teil 2

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung von Kurs 3642, kann aber bei entsprechenden Vorkenntnissen unabhängig vom ersten Kurs besucht werden.

Lehrbuch: Con Gusto A2, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-514990-8

■ Kurs 3643

Pilar Alpuente

Mo. 18:00 - 20:15 Uhr
ab 23.04.2018, 7 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
20 UST, EUR 63,00 (47,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

➤ Spanisch A2 Stufe 2

Lehrbuch: Con Gusto A2, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 3

■ Kurs 3645

Laura Rodríguez

Mi. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 21.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Spanisch A2 Stufe 3

➤ Spanisch A2 Stufe 3

Lehrbuch: Con Gusto A2, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 11

■ Kurs 3648

Elena Fernández

Di. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 20.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

➤ Spanisch A2 Stufe 3

Lehrbuch: Con Gusto A2, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 9

■ Kurs 3650

Laura Rodríguez

Fr. 09:00 - 10:30 Uhr
ab 23.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Spanisch B1

Mit Abschluss von Spanisch B1 Stufe 1-3 (270 Unterrichtsstunden) verfügen Sie über solide Grundkenntnisse der Alltagssprache und können sich in normalen Gesprächssituationen behaupten. Ihr Kenntnisstand entspricht der Kompetenzstufe B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Spanisch B1 Stufe 1

➤ Spanisch B1 Stufe 1

Lehrbuch Con Gusto B1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-515010-2, ab Lektion 1

■ Kurs 3660

Pilar Alpuente

Mi. 09:00 - 10:30 Uhr
ab 21.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Spanisch B1 Stufe 3

➤ Spanisch B1 Stufe 3

Lehrbuch Con Gusto B1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-515010-2, ab Lektion 8

■ Kurs 3665

Pilar Alpuente

Di. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 20.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

➤ Spanisch B1 Stufe 3

Lehrbuch Con Gusto B1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-515010-2, ab Lektion 7

■ Kurs 3666

Simone Osthoff

Do. 10:30 - 12:00 Uhr
ab 22.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Spanisch Conversation B1

➤ Spanisch Conversation B1

Este curso está dividido en tres partes. En la primera repasamos la gramática traduciendo textos al español. En la segunda leemos textos actuales sobre los que discutimos a continuación y terminamos el curso jugando al Tabu.

■ Kurs 3670

Simone Osthoff

Do. 09:00 - 10:30 Uhr
ab 22.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

➤ Spanisch Conversation B1

■ Kurs 3673

Dr. Gloria Gonzalez

Fr. 09:00 - 10:30 Uhr
ab 23.02.2018, 15 Termine



Spanisch

Altes Rathaus, Raum 26
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Spanisch B2

Sie können bereits ein normales Gespräch mit Muttersprachlern führen und auch die Hauptinhalte komplexer Texte verstehen. Anhand aktueller Materialien trainieren sie Ihre Sprachkenntnisse und erweitern Ihren Wortschatz. Ihr Kenntnisstand entspricht der Kompetenzstufe B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Spanisch Conversation B2

› Spanisch Conversation B2

Este curso está dividido en tres partes. En la primera repasamos la gramática traduciendo textos al español. En la segunda leemos textos actuales sobre los que discutimos a continuación y terminamos el curso jugando al Tabu.

■ Kurs 3680

Simone Osthoff

Mo. 18:30 - 20:00 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
KBBZ Stengelstraße 29, Raum 204
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Spanisch Conversation B2

En este curso trabajamos también con textos de periódicos y revistas que reflejan la actualidad de Latinoamérica y España. También podríamos integrar la gramática si uds. lo desearan.

■ Kurs 3687

Raquel Meister Paredes

Di. 16:00 - 17:30 Uhr
ab 06.03.2018, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
20 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Conociendo España B2

Este curso está orientado a todos aquellos alumnos, con un nivel intermedio del español, cuyo interés sobre España sea algo más que el meramente gramatical. A través de la literatura, el arte, la música y el cine conoceremos España y Latinoamérica de una manera enriquecedora y divertida.

■ Kurs 3688

Vanesa Longo

Di. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 20.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Descubra el mundo hispanoparlante B2

Enfocamos el mundo hispanoparlante recurriendo a artículos de prensa sobre temas actuales, organizando charlas, encuentros, conferencias y presentaciones sin dejar de lado la literatura, el cine y la poesía. Nuestro principal objetivo no es ampliar nuestros conocimientos sobre el mundo hispanoparlante sino intercambiar opiniones e ideas acerca de lo que es la vida en Latinoamérica y España en todas sus facetas.

■ Kurs 3689

Lothar Meister

Mi. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 07.03.2018, 10 Termine
KBBZ, Stengelstraße 29, Raum 203
20 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 8 TeilnehmerInnen

Spanisch Bildungsurlaub

› Spanisch Bildungsurlaub A2

So verwirklichen Sie Ihre Freistellung zur Weiterbildung:

Sie beantragen Ihre Freistellung für den von Ihnen gewählten Kurs mindestens 8 Wochen vor Kursbeginn bei Ihrem Arbeitgeber.

Eine Bescheinigung für den Arbeitgeber erhalten Sie nach Ihrer schriftlichen Anmeldung von uns.

Eine Abmeldung vom Kurs ist nur bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn möglich. Weitere Informationen erhalten Sie unter: 0681 / 5064311 / -4333

In diesem Kurs können Sie früher erworbene Spanischkenntnisse in kompakter Form systematisch auffrischen und vertiefen. Sie wiederholen und üben die wichtigsten Grundlagen der Grammatik und erweitern Ihren Wortschatz. Sprech-, Hör-, Lese- und Schreibfertigkeiten werden anhand landeskundlicher, politischer und wirtschaftlicher Themen trainiert. Sie lernen sich in (beruflichen) Alltagssituationen zu behaupten.

Lehrbuch: wird vor Beginn des Kurses abgegeben.

■ Kurs 3690

Pilar Alpuente

Mo. - Fr. 09:00 - 15:30 Uhr
16.-20.04., 5 Termine
Schloss, K2
35 UST, EUR 135,00
max. 14 TeilnehmerInnen

Prüfungen

Möchten Sie sich Ihre sprachlichen Fähigkeiten offiziell bestätigen lassen? Lassen Sie sich beraten, welche Prüfung Ihren Sprachkenntnissen entspricht: Rosemarie Wolpers, Tel. 0681-5064333; rosemarie.wolpers@rvsbr.de

telc (the European language certificates)

telc Español A1

telc Español A2 Escuela

telc Español B1

telc Español B1Escuela

telc Español B2 Escuela

Bereits nach 80 bis 100 Unterrichtsstunden (Niveau Spanisch A1 Stufe 3, Kenntnisstand „Caminos“ Neu, Band I) können Sie Ihre Sprachkenntnisse auf Niveau A1 des Europäischen Referenzrahmens dokumentieren. Alle Prüfungen umfassen Leseverstehen, Hörverstehen, Wortschatz und Grammatik, einen Brief und eine mündliche Prüfung.

Weitere Informationen und Modelltests finden Sie im Internet unter: www.telc.net

Prüfungstermin:

18.05.2018

Anmeldeschluss:

06.04.2018

Schriftliche Anmeldung

unter Angabe der Kursnummer 3696
an rosemarie.wolpers@rvsbr.de.



Italienisch

Italienisch

Verantwortlich für den Programmbereich Italienisch

Rosemarie Wolpers

Altes Rathaus, Am Schlossplatz 2, Zi 22
Fon 0681 506-4333
Fax 0681 506-4390
rosemarie.wolpers@rvsbr.de

Sachbearbeitung

Sandra Orzowski

Altes Rathaus, Am Schlossplatz 2, Zi 2
Fon 0681 506-4311
Fax 0681 506-4399
sandra.orzowski@rvsbr.de

Unterrichtsorte:

Altes Rathaus und vhs-Zentrum
Am Schlossplatz

KBBZ (Friedrich-List-Schule)

Stengelstraße 29 (Zugang über den Schulhof
von der Keplerstraße aus)

Information und Beratung

Nutzen Sie unseren Beratungs- und Einstufungstermin für InteressentInnen mit Vorkenntnissen. InteressentInnen ohne Vorkenntnisse können sich direkt für A1 Stufe 1 anmelden.

Mittwoch, 31.01.2018

Altes Rathaus,
Am Schlossplatz 2, Raum 25
18:00 Uhr

Italienisch A1

Mit Abschluss von Italienisch A1 Stufe 1-3 (90 Unterrichtsstunden) können Sie erste, einfache Satzstrukturen formulieren und elementare Fragen und Aussagen verstehen. Ihr Kenntnisstand entspricht der Kompetenzstufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Italienisch A1 Stufe 1 Italienisch für den Urlaub

Dieser Kurs, für den Sie bereits über grundlegende Italienischkenntnisse verfügen sollten, ist eine gute Vorbereitung für alle, die in kurzer Zeit sprachlich fit für die Reise in ein italienischsprachiges Land

werden wollen.

Sie lernen, sich in typischen Alltagssituationen im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen etc. zurechtzufinden.

> Italienisch für den Urlaub 1. Semester

Lehrbuch: Italienisch für den Urlaub, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-525315-5 ab Lektion 1

■ Kurs 3701

Chiara Debora Difonzo

Do. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 22.02.2018, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
20 UST, EUR 63,00 (47,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Italienisch für den Urlaub 2. Semester

Lehrbuch: Italienisch für den Urlaub, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-525315-5 ab Lektion 4

■ Kurs 3702

Chiara Debora Difonzo

Di. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 20.02.2018, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
20 UST, EUR 63,00 (47,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

Italienisch A1 Stufe 1

> Italienisch A1 Stufe 1

Lehrbuch: Con piacere A1 Nuovo, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1

■ Kurs 3705

Ilaria Pusceddu

Mo. 09:00 - 10:30 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Italienisch A1 Stufe 1

Lehrbuch: Con piacere A1 Nuovo, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1

■ Kurs 3707

Placido Perlungo

Mo. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Italienisch A1 Stufe 1

Lehrbuch: Con piacere A1 Nuovo, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1

■ Kurs 3709

Maria Losito-Krämer

Di. 18:00 - 19:30 Uhr

ab 20.02.2018, 15 Termine
KBBZ Stengelstraße 29, Raum 207
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Italienisch A1 Stufe 1 nach den Osterferien

Lehrbuch: Con piacere A1 Nuovo, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1

■ Kurs 3710

Maria Losito-Krämer

Mi. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 11.04.2018, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
20 UST, EUR 63,00 (47,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Italienisch A1 Stufe 1 im Sommer

Lehrbuch Con piacere A1 Nuovo, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1

■ Kurs 3712

Ilaria Pusceddu

Di.+Do. 17.00- 20.00 Uhr
ab 14.08.2018, 8 Termine
Altes Rathaus, Raum 13
32 UST, EUR 87,00 (65,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

Italienisch A1 Stufe 2

> Italienisch A1 Stufe 2

Lehrbuch Con piacere A1 Nuovo, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 5

■ Kurs 3715

Ilaria Pusceddu

Mo. 10:30 - 12:00 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Italienisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: Con piacere A1 Nuovo, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 5

■ Kurs 3717

Domenica Caminiti

Mo. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Italienisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: Con piacere A1 Nuovo, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 5

■ Kurs 3719

Placido Perlungo

Mi. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 21.02.2018, 15 Termine



Italienisch

Altes Rathaus, Raum 13/atelier K
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Italienisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: Con piacere A1 Nuovo, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 4

■ Kurs 3721

Susanne Krause-Wichmann

Do. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 22.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Italienisch A1 Stufe 3

> Italienisch A1 Stufe 3

Lehrbuch Con piacere A1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-525180-9, ab Lektion 9

■ Kurs 3725

Ilaria Pusceddu

Mo. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Italienisch A1 Stufe 3

Lehrbuch Con piacere A1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-525180-9, ab Lektion 9

■ Kurs 3727

Maria Losito-Krämer

Mi. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 21.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Italienisch A1 Stufe 3

Lehrbuch Con piacere A1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-525180-9, ab Lektion 8

■ Kurs 3729

Placido Perlungo

Do. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 22.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Italienisch A2

Mit Abschluß von Italienisch A2 Stufe 1-3 (180 Unterrichtsstunden) beherrschen Sie wichtige sprachliche Grundstrukturen. Sie können sich in einfachen alltäglichen Situationen verständigen, einfachen Texten

die wichtigsten Informationen entnehmen und knappe Mitteilungen wie Postkarten, Telefonnotizen und kurze Briefe verfassen. Ihr Kenntnisstand entspricht der Kompetenzstufe A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Italienisch A2 Stufe 1

> Italienisch A2 Stufe 2

Lehrbuch: Con Piacere A2, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-525183-0, ab Lektion 5

■ Kurs 3730

Placido Perlungo

Di. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 20.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Italienisch A2 Stufe 2

> Italienisch A2 Stufe 2

Lehrbuch: Con Piacere A2, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-525183-0, ab Lektion 3

■ Kurs 3735

Rita Pellecchia

Mo. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Italienisch A2 Stufe 2

Lehrbuch: Con Piacere A2, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-525183-0, ab Lektion 4

■ Kurs 3737

Rita Pellecchia

Mi. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 21.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Italienisch A2 Stufe 3

> Italienisch A2 Stufe 3

Lehrbuch: Con Piacere A2, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-525183-0, ab Lektion 7

■ Kurs 3740

Rita Pellecchia

Mo. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Italienisch A2 Stufe 3

Lehrbuch: Con Piacere A2, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-525183-0, ab Lektion 10

■ Kurs 3742

Maria Losito-Krämer

Di. 19:30 - 20:00 Uhr
ab 20.02.2018, 15 Termine
KBBZ Stengelstraße 29, Raum 207
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Italienisch B1

Mit Abschluss von Italienisch B1 Stufe 1-3 (270 Unterrichtsstunden) verfügen Sie über solide Grundkenntnisse der Alltagssprache und können sich in normalen Gesprächssituationen behaupten. Ihr Kenntnisstand entspricht der Kompetenzstufe B1 des gemeinsamen Referenzrahmens. Lehrbuch: Con Piacere B1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-525186-1

> Italienisch Lektüre, Grammatik, Konversation A2/B1

■ Kurs 3750

Susanne Krause-Wichmann

Do. 09:00 - 10:30 Uhr
ab 22.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Italienisch Conversation B1

Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern und die wichtigsten Alltagssituationen sprachlich angemessen zu bewältigen. Voraussetzung: ca. 3 - 4 Jahre Italienisch

> Italienisch Conversation B1

■ Kurs 3772

Ilaria Pusceddu

Di. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 20.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Italienisch Conversation B1

■ Kurs 3774

Ilaria Pusceddu

Di. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 20.02.2018, 15 Termine



Italienisch | Andere Sprachen

Altes Rathaus, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Italienisch Conversation B1

L'Italia oggi è un corso di conversazione per studenti con almeno 6 corsi di italiano alle spalle. In questo corso scopriremo insieme con l'aiuto di testi e articoli di giornale, ma anche di film e musica personalità, luoghi e temi della vera Italia.

■ Kurs 3779

Rita Pellecchia

Mi. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 21.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Italienisch Conversation B1

Il corso è per chi ha frequentato almeno 3 o 4 anni di corsi di italiano.

Il materiale didattico è fornito dal docente. Questo corso è per chi desidera allenare e ampliare le proprie capacità comunicative in italiano. I corsisti partecipano attivamente alle lezioni, dialogando tra loro e con il docente su temi attuali di società, cultura, turismo, politica, letteratura o poesia. In quest'atmosfera tranquilla si esercita la comunicazione, il lessico e la comprensione, ma soprattutto si parla, si parla...

■ Kurs 3783

Rita Pellecchia

Fr. 09:45 - 11:00 Uhr
ab 23.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Italienisch B2

Italienisch Conversation B2

Sie können bereits ein normales Gespräch mit Muttersprachlern führen und auch die Hauptinhalte komplexer Texte verstehen. Anhand aktueller Materialien trainieren Sie Ihre Sprachkenntnisse und erweitern Ihren Wortschatz.

› Italienisch Conversation B2

■ Kurs 3785

Ilaria Pusceddu

Mo. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Andere Sprachen

Verantwortlich für den Programmbereich Andere Sprachen

Rosemarie Wolpers

Altes Rathaus, Am Schlossplatz 2, Zi 22
Fon 0681 506-4333
Fax 0681 506-4390
rosemarie.wolpers@rvsbr.de

Sachbearbeitung

Sandra Orzowski

Altes Rathaus, Am Schlossplatz 2, Zi 2
Fon 0681 506-4311
Fax 0681 506-4399
sandra.orzowski@rvsbr.de

Unterrichtsorte:

Altes Rathaus und vhs-Zentrum
Am Schlossplatz

KBBZ (Friedrich-List-Schule)

Stengelstraße 29 (Zugang über den Schulhof
von der Keplerstraße aus)

**Information und Beratung jeweils beim
ersten Unterrichtstermin**

Arabisch

› Arabisch A1 Stufe 1

■ Kurs 3801

Mohamad Hijazi

Di. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 20.02.2018, 13 Termine
KBBZ Stengelstraße 29, Raum 106
26 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Arabisch A1 Stufe 1 im Sommer

■ Kurs 3802

Mohamad Hijazi

Di.+Do., 17.00 - 20:00 Uhr
ab 17.07.2018, 6 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
24 UST, EUR 76,00 (56,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Arabisch A1 Stufe 2

■ Kurs 3802

Hedi Ben Dkhil

Mi. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 21.02.2018, 13 Termine

KBBZ, Stengelstraße 29, Raum 001
26 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Arabisch A1 Stufe 3

■ Kurs 3803

Mohamad Hijazi

Di. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 20.02.2018, 13 Termine

KBBZ Stengelstraße 29, Raum 106
26 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Arabisch A2 Stufe 1

■ Kurs 3804

Mohamad Hijazi

Mi. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 21.02.2018, 13 Termine
KBBZ Stengelstraße 29, Raum 106
26 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Arabisch B1 Fortgeschrittene

■ Kurs 3805

Hedi Ben Dkhil

Mi. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 21.02.2018, 13 Termine
KBBZ, Stengelstraße 29, Raum 001
26 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Chinesisch

› Chinesisch A1 Stufe 1 (Anfänger)

■ Kurs 3810

Fang Yu

Mi. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 21.02.2018, 13 Termine
KBBZ, Stengelstraße 29, Raum 102
26 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen



Andere Sprachen

Griechisch

> Griechisch A1 Stufe 1 (Anfänger)

■ Kurs 3820
Christiane Feuerstein
Mi. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 21.02.2018, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 23
26 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Griechisch A2 Stufe 1

■ Kurs 3821
Christiane Feuerstein
Mi. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 21.02.2018, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 23
26 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Japanisch

> Japanisch A1 Stufe 1 (Anfänger)

■ Kurs 3825
Mayumi Stolzenberger-Kawada
Fr. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 23.02.2018, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
26 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Japanisch A1 Stufe 2

■ Kurs 3826
Mayumi Stolzenberger-Kawada
Fr. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 23.02.2018, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
26 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Japanisch A1 Stufe 3

■ Kurs 3827
Mayumi Stolzenberger-Kawada
Do. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 22.02.2018, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
26 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Kroatisch

> Kroatisch für den Urlaub

■ Kurs 3830
Lucija Sarcevic
Di. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 20.02.2018, 13 Termine
KBBZ Stengelstraße 29, Raum 206
26 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Luxemburgisch

> Luxemburgisch A1 Stufe 1 (Anfänger)

■ Kurs 3840
Edouard Huss
Di. 16:30 - 18:00 Uhr
ab 20.02.2018, 12 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
24 UST, EUR 48,00
max. 16 TeilnehmerInnen

> Luxemburgisch A1 Stufe 2

■ Kurs 3841
Edouard Huss
Di. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 20.02.2018, 12 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
24 UST, EUR 48,00
max. 16 TeilnehmerInnen

Niederländisch

> Niederländisch A1 Stufe 1

■ Kurs 3845
Silvia Dupre-Kuntz
Mi. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 21.02.2018, 13 Termine
KBBZ, Stengelstraße 29, Raum 004
26 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Niederländisch A1 Stufe 2

■ Kurs 3846
Silvia Dupre-Kuntz
Mi. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 21.02.2018, 13 Termine
KBBZ, Stengelstraße 29, Raum 004
26 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Polnisch

> Polnisch A1 Stufe 1

■ Kurs 3850
Lidia Schmidt
Mo. 18:30 - 20:00 Uhr
ab 19.02.2018, 13 Termine
KBBZ Stengelstraße 29, Raum 106
26 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Polnisch A1 Stufe 2

■ Kurs 3851
Lidia Schmidt
Di. 18:30 - 20:00 Uhr
ab 20.02.2018, 13 Termine
KBBZ, Stengelstraße 29, Raum 001
26 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Portugiesisch

> Portugiesisch A1 Stufe 1 (Anfänger)

■ Kurs 3855
Manuela Alves-Weyers
Di. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 20.02.2018, 13 Termine
KBBZ, Stengelstraße 29, Raum 005
26 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Portugiesisch A1 Stufe 2

■ Kurs 3856
Manuela Alves-Weyers
Mo. 18:30 - 20:00 Uhr
ab 19.02.2018, 13 Termine
KBBZ, Stengelstraße 29, Raum 005
26 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Portugiesisch B1

■ Kurs 3858
Manuela Alves-Weyers
Di. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 20.02.2018, 13 Termine
KBBZ, Stengelstraße 29, Raum 005
26 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen



Andere Sprachen

› Portugiesisch B2 (Fortgeschrittene)

■ Kurs 3860

Manuela Alves-Weyers

Mi. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 21.02.2018, 13 Termine
KBBZ, Stengelstraße 29, Raum 005
26 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Portugiesisch Conversation

■ Kurs 3862

Manuela Alves-Weyers

Mi. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 21.02.2018, 13 Termine
KBBZ, Stengelstraße 29, Raum 005
26 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Russisch

› Russisch A1 Stufe 1

■ Kurs 3865

Natalya Diester

Di. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 20.02.2018, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
26 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Russisch A1 Stufe 2

■ Kurs 3866

Natalya Diester

Mi. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 21.02.2018, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
26 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Russisch A2 Stufe 1

■ Kurs 3867

Natalya Diester

Mi. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 21.02.2018, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
26 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

› Russisch A2 Stufe 2

■ Kurs 3870

Natalya Diester

Di. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 20.02.2018, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
26 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Thailändisch

› Thailändisch A1 Stufe 1

■ Kurs 3880

Aphaphan Greff

Mi. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 21.02.2018, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 11
26 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Türkisch

› Türkisch A1 Stufe 1

■ Kurs 3887

Aysem Kat

Do. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 22.02.2018, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 8
26 UST, EUR 82,00 (61,50)
max. 16 TeilnehmerInnen

Zell
Zentrum für
lebenslanges
Lernen



UNIVERSITÄT
DES
SAARLANDES

**Bildung ist mehr
als Qualifizierung**

**Werden Sie Gasthörer an der
Universität des Saarlandes!**

Mehr Informationen unter:
(0681) 302-3533 oder www.uni-saarland.de/zell

4 | Kommunikation – Beruf – EDV – Multimedia

- Kommunikation und persönliche Kompetenzen
- Xpert Personal Business Skills
- Beratung und Verbraucherschutz
- Kaufmännische Weiterbildung
- Xpert Business Skills
- Büro und Sekretariat
- EDV in der Akademie für Ältere
- EDV-Grundlagen und Internet
- Xpert Computerpass
- Office-Kurse
- Textverarbeitung
- Tabellenkalkulation
- Datenbanken
- E-Mail und Terminverwaltung
- Linux, Netzwerke, Hardware
- Grafik und Desktop-Publishing
- Fotografie und Bildbearbeitung
- Webdesign und Contentmanagement
- Junge vhs / kids on vacation

➤ Verantwortlich für den Programmbereich

Jan Schluckebier
Abteilungsleiter
Institut für Berufliche Bildung,
Talstr. 8-10, Zi. 27
Fon 0681 506-4340
Fax 0681 506-4398
jan.schluckebier@rvsbr.de

Sachbearbeitung

Drago-Paul Barth
IBB, Talstr. 8-10, Zi. 22
Fon 0681 506-4341
Fax 0681 506-4398
drago-paul.barth@rvsbr.de

➤ Persönliche Kompetenzen Beratung und Verbraucherschutz Kaufmännische Weiterbildung

Jan Schluckebier, s.o

➤ EDV-Informatik, Multimedia

Jan Schluckebier, s.o.

Ulrich Weis

Pädagogischer Mitarbeiter
IBB, Talstr. 8-10, Zi. 26
Fon 0681 506-4342
Fax 0681 506-4398
ulrich.weis@rvsbr.de

Jürgen Roland

Pädagogischer Mitarbeiter
IBB, Talstr. 8-10, Zi. 25
Fon 0681 506-4346
Fax 0681 506-4398
juergen.roland@rvsbr.de

➤ Agentur für Lernförderung

Thomas Püschel
IBB, Talstr. 8-10, Zi. 323
Fon 0681 506-4364
Fax 0681 506-4398
thomas.pueschel@rvsbr.de

Ilka Hufschmidt

IBB, Talstr. 8-10, Zi. 318
Fon 0681 506-4363
Fax 0681 506-4398
ilka.hufschmidt@rvsbr.de

Sachbearbeitung AFL

Ursula Fauth
IBB, Talstr. 8-10, Zi. 318
Fon 0681 506-4365
Fax 0681 506-4398
ursula.fauth@rvsbr.de

➤ Flexi-Teach - maßgeschneiderte Angebote für Firmen, Personen und Einrichtungen

Flexi-Teach - wir unterrichten flexibel nach Ihren Anforderungen und Wünschen! Neben dem Standardkursangebot führen wir auf Anfrage auch maßgeschneiderte Bildungsangebote für Firmen, Verwaltungen, Vereine, Schulen/Nachmittagsbetreuungen oder Gruppen durch. Dabei können die Kursdauer und die Inhalte sowie der Veranstaltungsort individuell geplant werden: Wir konzipieren mit Ihnen und unseren qualifizierten Dozenten speziell für Ihren Bedarf Schulungen zu (fast) allen Themen der Beruflichen Weiterbildung, z.B.

- Soziale Kompetenzen, Interkulturelles Arbeiten etc.
- Schlüsselqualifikationen (Zeitmanagement, Kommunikation im Beruf etc.)
- Büromanagement und kaufmännische Bildung
- Standard-EDV-Schulungen (Office-Anwendungen, etc.)
- Trainings für Azubis
- Gesundheitsförderung (Stressbewältigung, Gesunde Ernährung etc.)



Prüfungsabschlüsse

Zielgruppe Erwachsene	<p>European Computer Passport Xpert</p> <p>Nach erfolgreicher Absolvierung des Pflichtmoduls „Win@Internet 1/ Xpert Starter“ sowie zwei frei wählbarer Module aus dem Lehrgangssystem „Xpert Europäischer ComputerPass“ wird der Abschluss „European Computer Passport Xpert“ erreicht.</p>
Xpert Starter	
Textverarbeitung Basics	
Präsentation	
Tabellenkalkulation	
Kommunikation/Organisation	
Datenbankanwendung	
Textverarbeitung Pro	
Win@Internet 1	
Win@Internet 2	
<p>Die Module Win@Internet 1+2 werden für Windows XP und Windows 7, Xpert Starter nur für Windows 7 angeboten.</p>	
	<p>European Computer Passport Xpert Master</p> <p>Wenn zwei weitere Module erfolgreich absolviert werden, wird der Abschluss „European Computer Passport Xpert Master“ erworben.</p>

Kostenlose Beratungs- und Informationstermine:

**Akademie für Ältere
EDV und Internet**
Mo 05.02.2018
14:00-15:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 15

Bitte Voranmeldung bei:
Drago-Paul Barth,
Fon 0681 506-4341
drago-paul.barth@rvsbr.de



XB Kurse

	Xpert Business Abschlüsse				Betriebswirtschaft		
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)		Manager/in (XB)
	Finanzbuchprüfung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Betriebswirtschaft Rechnungswesen
Finanzbuchführung (1)	●	●					
Finanzbuchführung (2)	●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●	●	
Bilanzierung			●		● ← alternativ	● ← alternativ	●
Finanzwirtschaft		●			● ← alternativ	● ← alternativ	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●	●	●
Controlling		●					●
Betriebliche Steuerpraxis			●				●
Lohn und Gehalt (1)				●			●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	



Persönliche Kompetenzen

Persönliche Kompetenzen

Wochenendkurs

› Besser reden: SIE sind die Show!

Egal, ob kleines Meeting oder großer Auftritt vor Publikum: wir alle müssen reden. Jeden Tag auf's Neue. Und wer gut reden kann, ist immer im Vorteil. Denn die meisten können genau das nicht. Viele haben sowieso mehr Angst vorm Reden, als vorm Zahnarzt. Dabei tut reden überhaupt nicht weh - es kann sogar unglaublichen Spaß machen. Lernen Sie vom Medienprofi und Kommunikationstrainer Uwe Loll, wie Sie ohne Angst, gelassen und professionell Ihre nächste Rede meistern. Aufbaukurs-Wochenende voraussichtlich am 08. und 09.06.2018!

■ Kurs 4025

Uwe Loll, LOLL COMMUNICATION

Fr. 25.05.2018, 16:00 - 21:00 Uhr
Sa. 26.05.2018, 09:00 - 17:00 Uhr
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
15 UST, EUR 90,00 (65,00)
max. 10 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

› Besser kontern - schlagfertiger werden (Schlagfertigkeitstraining)

Schlagfertigkeit macht unter 5% unserer gesamten Kommunikation aus. Trotzdem beschäftigen uns manche Situationen noch Monate, ja sogar Jahre später - weil wir nicht schlagfertig waren. Generell haben wir 3 Sekunden Zeit, um schlagfertig zu sein. Die passende Antwort fällt uns meistens durchaus ein - allerdings erst eine halbe Stunde später. Im Training lernen Sie, in den verschiedensten Momenten garantiert schlagfertig zu reagieren - und warum Sie sich nicht jeden Schuh anziehen müssen, der Ihnen manchmal hingestellt wird. Das Ziel: in Zukunft nie mehr sprachlos zurückbleiben. Lieber eine Antwort als keine Antwort. Meistens... Kommunikationstrainer Uwe Loll hat in seinem Leben auch genügend Situationen erlebt, in denen er NICHT schlagfertig war. Sein großer Vorteil: auch wenn er mal nicht das letzte Wort hatte, kann er in seinen Trainings trotzdem schöne Geschichten davon erzählen.

■ Kurs 4027

Uwe Loll, LOLL COMMUNICATION

Fr. 09.03.2018, 16:00 - 21:00 Uhr
Sa. 10.03.2018, 09:00 - 17:00 Uhr
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
15 UST, EUR 90,00 (65,00)
max. 10 TeilnehmerInnen

Ferienkurs

› Bestehende Konflikte klären - Zukünftige Konflikte vermeiden

Nur ein „falsches“ Wort oder ein Satz kann eine Stimmung kippen lassen, bevor es überhaupt zu einem Konflikt kommt. Das sind unnötige Energiefresser und Bremsen. Was tun? Die Sache ansprechen, oder der Person lieber ausweichen, wenn es geht? Kommt es zu einem ausgesprochenen (oder auch unausgesprochenen) Konflikt bindet er Energie und kostet uns Kraft. Neben Streitlust und Konfliktscheu gibt es noch einen dritten Weg: Anstatt sich aufzureiben und sich durch angespannte Beziehungen, Ärger, Konkurrenzkämpfe, emotionalen Stress, Interpretationen oder Streit in immer schwierigere Situationen zu bringen, wird es in diesem Kurs darum gehen, Konflikte konstruktiv zu nutzen. Wie kann es gelingen, eine konstruktive Kommunikationskultur zwischen den Beteiligten zu ermöglichen, die auf Wertschätzung und Ehrlichkeit basiert, und so Lösungen zu finden und zu entwickeln, mit denen alle leben können und die wieder zu mehr Entspannung am Arbeitsplatz führen.

Themen:

- Stolpersteine in der eigenen Kommunikation erkennen und damit...
- die Qualität der eigenen Kommunikation verbessern
- Mehr Sicherheit im Umgang mit Spannungen und Missverständnissen am Arbeitsplatz
- In Konflikten deeskalierend eingreifen
- Konflikte besser verstehen und somit...
- mehr Entspannung und Gelassenheit in Konflikten erreichen
- Wie komme ich aus der Schuldfrage raus?
- Wie spreche ich den/die Konfliktpartner/in an?

Der Ferienkurs orientiert sich an den beruflichen Praxisbeispielen der TeilnehmerInnen, mit mehr Raum für praktische Übungen, Paar- und Kleingruppenarbeit und sowie Arbeit mit der ganzen Gruppe.

■ Kurs 4031

Christine Wanjura, Trainerin f. gewaltfreie Kommunikation

Mo. - Do. 09:00 - 14:30 Uhr
ab 25.06.2018, 4 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
26 UST, EUR 95,00 (75,00)
max. 10 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

› In unterschiedlichen Kommunikationsrollen agieren

Spielt die Kommunikation mit anderen eine große Rolle in Ihrem Beruf oder möchten Sie sich in diese Richtung umorientieren? In diesem Seminar geht es um Ihre Fähigkeit, ihre Gesprächsführung an verschiedene Menschen und Situationen anzupassen.

Sie befassen sich auf der Basis des Modells Schultz von Thun mit den Grundlagen des Kommunikationsprozesses und lernen, ihre eigene Wirkung besser einzuschätzen und zu verbessern. Mit Elementen aus dem Schauspieltraining vermittelt Rolf Dindorf Ihnen, wie Sie Ihre verbale und Ihre nonverbale Kommunikation in Übereinstimmung bringen - für mehr Überzeugungskraft gegenüber Vorgesetzten, Kunden, Kollegen und Mitarbeitern. Und dann steht das konkrete Anwenden in Situationen aus Ihrem Alltag auf dem Programm. Sie werden selbst aktiv und erhalten zusätzliche Impulse durch Filmmaterial und Videofeedback.

Inhalte:

Kompetenzen in der eigenen Gesprächsführung verbessern:

- Aktiv kommunizieren
- Wie Selbstbewusstsein und Authentizität entstehen
- Fragetechniken - ein wichtiges Mittel zur Gesprächssteuerung
- Die Kunst des Zuhörens
- Umgang mit Kritik - Feedbackregeln
- Teamkommunikation
- schwierige Gespräche erfolgreich meistern
- Überzeugen durch wirkungsvolle Argumente
- Reflexion des eigenen Kommunikationsstils
- Ohne Worte viel sagen: Nonverbale Kommunikation
- (Mimik, Gestik, Körperhaltung, Distanzzonen, Körpersprache und Emotionen)

Anregungen für die Praxis:

- Das Beratungsgespräch
- Das Dienstgespräch
- Das Konfliktgespräch
- Das Übergabegespräch

■ Kurs 4033

Rolf Dindorf, M.A., Betr. (IWW), einfach einen Schritt voraus

Fr. 27.04.2018, 16:00 - 21:00 Uhr
Sa. 28.04.2018, 09:00 - 17:00 Uhr
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB, Raum 15
16 UST, EUR 90,00 (65,00)
max. 12 TeilnehmerInnen



Persönliche Kompetenzen | Verbraucherberatung

Wochenendkurs

› “Ich bin eine Marke” - Selbstmarketing

Betrachten Sie sich selbst, in ihrem privaten und beruflichen Umgang mit anderen. Wie wollen sie sich präsentieren? Wie werden sie wahrgenommen?

Erkunden sie die Persönlichkeit der individuellen Marke Ihres Selbst und Ihrer Person. Erfahren sie mehr über die Methoden sich selbst vor, gegen und mit anderen zu behaupten! Steigern Sie Ihr Durchsetzungsvermögen, und erlernen Sie die Techniken des Selbstmarketings. Fokussieren sie sich darauf Ziele gradlinig zu verfolgen und auch zu erreichen!

Dieses Seminar wird es Ihnen ermöglichen, Ihren eigenen Persönlichkeitsraum zu erkunden und somit mehr über sich selbst zu erfahren. Entdecken Sie Ihre persönlichen Ressourcen, erkunden Sie Ihre Potenziale!

Sie lernen eigene Ideen und Vorstellungen besser durchzusetzen, unverwechselbar zu werden und einen dauerhaften Eindruck zu hinterlassen. Finden Sie in sich selbst ihren Schlüssel zum Erfolg! Praktische Übungen begleiten die theoretischen Inhalte, in denen Sie Ihre Schlüsselkompetenzen und Ihr individuelles Profil weiter schärfen und lernen, diese gekonnt anzuwenden.

■ Kurs 4041

Eva Reinhardt, Personal Coach, Individual Business- und Karriere-Coaching

Fr. 23.03.2018, 17:00 - 20:00 Uhr
Sa. 24.03.2018, 09:00 - 16:00 Uhr
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
8 UST, EUR 75,00 (60,00)
max. 10 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

› Der verflixte rote Faden... Gedanken zum Lebensweg

Meine Vergangenheit - Meine Gegenwart - Meine Zukunft

Jemanden, der oft gewinnt, immer gute Laune hat, und dem alles leicht von der Hand geht, nennt man einen Glückspilz. Oder man sagt: das Glück zieht sich wie ein roter Faden durch sein Leben. Der rote Faden ist also etwas, das immer wiederkehrt oder da ist, wie ein Leitmotiv oder eine typische Besonderheit.

Jede Geschichte hat einen roten Faden, eine durchgehende Struktur, ein Ziel. Fragen mit denen wir uns befassen: Habe ich bisher unerfüllte Wünsche, die ich jetzt realisieren möchte? Gibt es Dinge in meinem Leben, die ich heute ändern

möchte? Was hindert mich daran?

Erarbeitung Ihres persönlichen wie beruflichen roten Fadens.

■ Kurs 4042

Eva Reinhardt, Personal Coach, Individual Business- und Karriere-Coaching

Fr. 13.04.2018, 16:00 - 20:00 Uhr
Sa. 14.04.2018, 09:00 - 12:00 Uhr
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
9 UST, EUR 75,00 (60,00)
max. 10 TeilnehmerInnen

Bewerbung

Wochenendkurs

› Bewerbungstraining „Bewerben mit Erfolg“

In der heutigen wirtschaftlichen Lage und somit auch der Arbeitsmarktlage, in welcher gute Arbeitsstellen knapp und nicht so einfach zu finden sind, kommt einer professionellen Bewerbung eine immens große Bedeutung zu. Wie gestalte ich meine Bewerbungsunterlagen effektiv und normgerecht, so dass die Bewerbung auch zum gewünschten Ziel führt? Was gibt es hierbei zu beachten?

Anhand folgender Lerninhalte werden die TeilnehmerInnen zum Ziel des Kurses geführt:

- Analysen der eigenen Person und Situation
- Analysieren des Stellenmarktes und richtiges Lesen von Stellenangeboten
- Richtiges Inserieren eigener Stellensuche in Medien
- Erstellen einer normgerechten Bewerbungsmappe mit individuellem Anschreiben
- Vorstellungsgespräche als „Rollen-spiel“ mit Videounterstützung und anschließender Auswertung und Besprechung
- Besprechung von Arbeitszeugnissen und die richtige Interpretation der Formulierungen

■ Kurs 4044

Gerhard Zägel

Fr. 02.03.2018, 17:00 - 20:00 Uhr
Sa. 03.03.2018, 09:00 - 16:00 Uhr
Sa. 10.03.2018, 09:00 - 16:00 Uhr
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB, Raum 15
20 UST, EUR 94,00 (76,00)
max. 8 TeilnehmerInnen

Verbraucherberatung

Einzelveranstaltung

› Weitverbreitete Irrtümer im Alltag!

Unser alltägliches Handeln ist durchzogen von Rechtsgeschäften ohne dass wir uns dessen immer bewusst sind. Aber auch da, wo uns völlig klar ist, dass unser Tun ein rechtsgeschäftliches Handeln ist, herrscht oft Unkenntnis welche Rechte und Pflichten bestehen oder wie die eine oder andere Situation tatsächlich zu bewerten ist. Dabei haben sich teils über lange Zeiträume zahlreiche hartnäckige Irrtümer und Mißverständnisse darüber gebildet, was „gelten-des Recht“ ist. Auf diese Weise sind nicht selten Fehlbeurteilungen von Situationen oder Sachverhalten Allgemeingut geworden. Beispielsweise genügt es nicht, dass ein Mieter nur drei geeignete Nachmieter präsentieren muss, um einen Mietvertrag vorzeitig beenden zu können und Eltern haften keineswegs immer für ihre Kinder, wenn etwas passiert, selbst wenn ein entsprechendes Schild darauf hinweist - und vieles andere mehr. Kurz gesagt, manchmal hat man mehr Pflichten, manchmal aber auch mehr Rechte als erwartet.

Anmeldung erforderlich, keine Abendkasse!

■ Kurs 4080

Manfred Bender, Antiquariat Bender

Di, 15.05.2018, 18.15 - 19:45 Uhr
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB, Raum 14
2 UST, EUR 8,00
max. 10 TeilnehmerInnen

Einzelveranstaltung

› Haushaltsauflösung, und nun?

Tipps und Tricks wie Sie aus Dingen, die von Ihnen nicht gebraucht werden, Geld machen können. Was soll man tun, wenn ein Haus oder eine Wohnung - zumeist wegen eines Trauerfalls - komplett geräumt werden muss. Der erste Gedanke ist meist einfach den Entrümpler zu rufen. Das heißt, gutes Geld zu zahlen, um Dinge wegschaffen zu lassen, die richtig verwertet Geld einbringen könnten. Der Vortrag zeigt Wege und Möglichkeiten Kosten zu vermeiden und bei entsprechender Vorgehensweise sogar Erlöse erzielen zu können. Dabei werden in allgemeiner Form auch resultierende Rechtsfragen angesprochen.

Anmeldung erforderlich, keine Abendkasse!

■ Kurs 4081

Manfred Bender, Antiquariat Bender

Di, 17.04.2018, 18:15 - 19:45 Uhr
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB, Raum 14
2 UST, EUR 8,00
max. 10 TeilnehmerInnen



Verbraucherberatung | Rechtsfragen | Kaufmännische Weiterbildung

Einzelveranstaltung

➤ **BETREUUNG - eine Einführung in ein Thema, das immer mehr Menschen betrifft**

Betreuung ist ein elementares Thema, das in unserer alternden Gesellschaft immer größere Bedeutung im Alltag erlangt. In den nächsten Jahren wird eine Vielzahl von Menschen die Aufgabe eines ehrenamtlichen Betreuers für andere, insbesondere Angehörige, übernehmen müssen, da auch die Zahl derer, die der Betreuung bedürfen werden, rasant steigen wird.

Hier wird eine Einführung in das Thema angeboten und es werden Fragen beantwortet wie zum Beispiel: Was bedeutet Betreuung überhaupt und wie funktioniert sie; welche Rechte und Pflichten haben Betreute; welche Aufgaben, Rechte und Pflichten haben Betreuer; Anfang, Umfang und Ende einer Betreuung. All diese Fragestellungen werden anhand praktischer Beispiele vorgestellt. Zudem wird die Betreuungsverfügung dargestellt, in welcher man vorab verbindliche Regelungen für den Fall der eigenen Betreuung treffen kann. Auch werden mögliche Alternativen zur Betreuung wie die Vollmacht oder die Vorsorgevollmacht vorgestellt. Nicht zuletzt wird auch das wichtige Thema der Patientenverfügung aufgegriffen, das nicht nur im Bereich der Betreuung von praktischer Wichtigkeit ist, sondern im Grunde jeden von uns betrifft.

Anmeldung erforderlich, keine Abendkasse!

■ Kurs 4083

Manfred Bender, Antiquariat Bender

Di, 12.06.2018, 18:15 - 19:45 Uhr

IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,

aktueller Raumplan

2 UST, EUR 8,00

max. 10 TeilnehmerInnen

Bauen und Wohnen

Einzelveranstaltung

➤ **Baufinanzierung: Unzählige Finanzierungsvarianten - da ist ein Rat oft teuer!**

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale des Saarlandes.

Zu jeder Zeit, auch wenn die Zinsen günstig erscheinen, gilt: Für viele Menschen ist das eigene Haus sehr wichtig. Gerade mit den Regelungen zur Alterssicherung wird das eigene Haus, die Eigentumswohnung, vermutlich noch wichtiger. Gute Planung für den Neubau, aber auch für Änderungen und Renovierung, schließt eine optimale Finanzierung ein. Es wer-

den Anleitungen zur Ermittlung des Finanzierungsbedarfs unter Beachtung der persönlichen Belastbarkeit dargestellt. Der Vergleich verschiedener Finanzierungsformen wie Hypothekendarlehen, Lebensversicherungshypothek und Bausparen wird durchgeführt, ebenso werden verschiedene Kreditkonditionen aufgeschlüsselt.

■ Kurs 4084

Bernd Seitz, Dipl. Verwaltungsfachwirt/Bankbetriebswirt

Mi. 21.03.2018, 17:00 - 19:00 Uhr

Haus der Beratung, Trierer Str. 22

2 UST, gebührenfrei

max. 30 TeilnehmerInnen

Einzelveranstaltung

➤ **Die Nebenkostenabrechnung**

Die Abrechnung der Nebenkosten/die Betriebskostenabrechnung steht in Kürze wieder an. Sie ist allzu oft Anlaß von Streitigkeiten zwischen Vermieter und Mieter. Der Vortrag befasst sich u.a. mit folgenden Themen:

- Welche Nebenkosten dürfen umgelegt werden?
- Abrechnungsperiode/Abrechnungszeitraum
- Abrechnungsfrist
- Form der Abrechnung
- Verteilerschlüssel
- Belegvorlage
- Verjährung etc.

Anmeldung erforderlich, keine Abendkasse!

■ Kurs 4087

Hartmut W. Dörner, Rechtsanwalt

Di, 20.02.2018, 18:15 - 19:45 Uhr

IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,

aktueller Raumplan

2 UST, EUR 8,00

max. 10 TeilnehmerInnen

Rechtsfragen

Einzelveranstaltung

➤ **“Probleme von Vermieter und Mieter“**

An Hand eines Mietvertrages werden die wesentlichen Rechte und Pflichten von Mieter und Vermieter anschaulich.

Insbesondere: Mietgegenstand, Zahlungspflicht und Minderungsgründe, Kündigungsfristen für Vermieter und Mieter, Nebenkosten, Übergabe- und Abnahmeprotokoll, Kautions etc.

Anmeldung erforderlich, keine Abendkasse!

■ Kurs 4088

Hartmut W. Dörner, Rechtsanwalt

Di, 15.05.2018, 18:15 - 19:45 Uhr

IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,

aktueller Raumplan

2 UST, EUR 8,00

max. 10 TeilnehmerInnen

Einzelveranstaltung

➤ **Nachbarschaftsrecht**

Der Vortrag befasst sich u.a. mit folgenden Themen:

- Einfriedungen: Einfriedungspflicht, Kosten der Einfriedung, Anzeigepflicht, Höhe der Einfriedung
- Grenzabstände für Pflanzen, (Bäume, Sträucher, Hecken)
- Beseitigungsansprüche
- Verjährung
- Welche Rolle spielen Licht, Luft, Sonne im Nachbarrecht
- Bestandsschutz im Nachbarrecht
- Gebot der Rücksichtnahme im Nachbarrecht
- Nachbarrechtliches Gemeinschaftsverhältnis
- Fragen zum Grundstücksrecht: Abwehr von Beeinträchtigungen, Überhang,
- Überbau, Grunddienstbarkeiten, etc.

Anmeldung erforderlich, keine Abendkasse!

■ Kurs 4089

RA Sylvia Herresthal-Scharf

Do. 15.03.2018, 18:00 - 19:30 Uhr

IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,

aktueller Raumplan

2 UST, EUR 8,00

max. 10 TeilnehmerInnen

Kaufmännische Weiterbildung - Rechnungswesen

Xpert Business

Abendkurs

➤ **Xpert Business Finanzbuchführung Teil 1**

Finanzbuchführung 1 ist konzipiert als klassischer Einstieg in eine kaufmännische Qualifikation. Der Kursinhalt umfasst grundlegende Kenntnisse der Buchführung, Bilanzierung und Kontenführung und vermittelt einen ersten Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In nachvollziehbaren Schritten mit zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der Praxis der Finanzbuchhaltung wird das neu erworbene Wissen direkt angewendet und geübt.

Inhalt:

- Begriff und Funktionalität von „Buchführung“
- Inventur, Inventar und Bilanz
- Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung
- Buchführungskonten der Bilanz:



Xpert-Business | Unternehmens-Informationssysteme

Untergliederung von Warenkonten

- Bedeutung der Umsatzsteuer
- Besonderheiten beim Warenverkehr
- Privatentnahmen, Privateinlagen und unentgeltliche Wertabgaben des Unternehmers
- Aufwendungen mit besonderer Aufzeichnungspflicht
- Personalkosten
- Buchung von Betriebs- und Privatsteuern
- Änderung der Aufzeichnungspflicht nach der neuen Bilmog

inkl. Lehr- und Arbeitsbuch

Voraussetzungen: keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder kaufmännische Berufserfahrung erforderlich.

Der Kurs bereitet vor auf die Xpert Business-Prüfung Finanzbuchführung I

■ Kurs 4240

Johannes Munz

Mo. 18:00 - 21:00 Uhr

ab 12.03.2018, 14 Termine

IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB, Raum 15

56 UST, EUR 260,00 (195,00)

max. 10 TeilnehmerInnen

Lehrgang FinanzbuchhalterIn

Zugangsvoraussetzung: Xpert - Finanzbuchhaltung (1) oder ähnliche Qualifikation
Module des Lehrgangs:

Finanzbuchführung (2)

Finanzbuchführung (3) DATEV oder Lexware

(Frühjahr 2018, genauer Termin wird in Presse und Internet veröffentlicht.)

Bilanzierung oder Finanzwirtschaft (Herbst 2018)

Kosten und Leistungsrechnung

Der Abschluss als FinanzbuchhalterIn ergänzt die geprüfte Fachkraft Finanzbuchhaltung (XB/DATEV) durch Bilanzierung (oder Finanzierung) sowie Kosten- und Leistungsrechnung.

Bei entsprechenden Vorkenntnissen können Kurse einzeln belegt werden. Nach jedem Kurs kann im Anschluss eine Xpert-Business-Prüfung abgelegt werden. Der Studiengang umfasst insgesamt rund 220 Unterrichtseinheiten à 45 Min. (zuzüglich 60 UE aus Finanzbuchführung (1) oder ähnlicher Qualifikation als Zugangsvoraussetzung zu Finanzbuchhaltung (2)). Weitere Abschlüsse im Xpert-System schließen direkt an, z.B. als Finanz- und LohnbuchhalterIn(XB) oder mittelbar als ManagerIn (XB) Betriebswirtschaft.

Abendkurs

➤ Xpert Business Finanzbuchführung Teil 2

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt bearbeiten und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisbezogen vertieft. Nach Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie im Sinne der Finanzbuchhaltung fachgerecht zu bearbeiten.

Inhalte: Besonderheiten bei Produktionsbetrieben, Jahresabschluss und Bilanzierungsgrundsätze, sachliche und zeitliche Abgrenzungen, Buchen der Umsatzsteuer unter Berücksichtigung steuerrechtlicher Vorgaben (Inland und Ausland), Umkehr der Steuerschuldnerschaft, geleistete und erhaltene Anzahlungen, allgemeine Grundsätze zur Bewertung und im Einzelnen die Bewertung des Anlagevermögens des Umlaufvermögens und von Verbindlichkeiten, Bildung und Auflösung des Investitionsabzugsbetrages, Ausweis des Eigenkapitals in der Bilanz, Rückstellungen.

inkl. Lehr- und Arbeitsbuch
Voraussetzungen: Teilnahme am Kurs Finanzbuchführung I oder vergleichbare Kenntnisse

Der Kurs bereitet vor auf die Xpert Business-Prüfung Finanzbuchführung II.

■ Kurs 4241

Johannes Munz

Do. 18:00 - 21:00 Uhr

ab 15.03.2018, 14 Termine

IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB, Raum 15

56 UST, EUR 260,00 (195,00)

max. 10 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ Xpert Business Kosten- und Leistungsrechnung

(1) Aufgaben und Grundbegriffe

Begriff des betrieblichen Rechnungswesens, Kosten und Leistungsrechnung als Teilbereich des ReWe, Kostenrechnungssysteme

(2) Kostenartenrechnung

Istkostenrechnung auf Vollkostenbasis, Erfassung der Kostenarten

(3) Kostenstellenrechnung auf Vollkostenbasis

Bildung von Kostenstellen, Innerbetriebliche Leistungsverrechnung, Bildung von Kalkulationssätzen,

(4) Kostenträgerrechnung auf Vollkosten-

basis

Aufgaben der Kostenträgerrechnung, Kostenträgerrückrechnung, Kostenträgerzeitrechnung, Kritik an der Vollkostenrechnung (5) Deckungsbeitragsrechnung
Teilkostenrechnung, Einstufige Deckungsbeitragsrechnung, Mehrstufige Deckungsbeitragsrechnung, Annahme von Zusatzaufträgen, Eigenfertigung oder Fremdbezug, Ermittlung der kritischen Menge

(6) Plankostenrechnung

Starre Plankostenrechnung, Flexible Plankostenrechnung

(7) Prozesskostenrechnung

Aufgaben der Prozesskostenrechnung, Aufbau und System der Prozesskostenrechnung

inkl. Lehr- und Arbeitsbuch

Voraussetzungen: Teilnahme am Kurs Finanzbuchführung I oder vergleichbare Kenntnisse

Der Kurs bereitet vor auf die Xpert Business-Prüfung Kosten- und Leistungsrechnung

■ Kurs 4245

Johannes Munz

Mi. 18:00 - 21:00 Uhr

ab 14.03.2018, 14 Termine

IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB, Raum 15

56 UST, EUR 260,00 (195,00)

max. 10 TeilnehmerInnen

Bildungsurlaub

➤ SAP R/3 Grundlagen und Einsatz in der betrieblichen Praxis

Zielgruppe:

- Berufstätige, kfm. Angestellte und Auszubildende
- Studierende
- Arbeit suchende Menschen, WiedereinsteigerInnen

Kursbeschreibung: SAP R/3 ist ein komplexes Programmsystem, welches in großen und mittelgroßen Unternehmen sowie zunehmend im Bereich der öffentlichen Verwaltung verbreitet ist. Die Software unterstützt die Gestaltung betrieblicher Arbeits-Abläufe und eignet sich für Planungszwecke. Im Kurs werden Konzept und Umgang mit SAP R/3 an Hand einer Simulation der Originalsoftware (CBT/ Lernprogrammumgebung) vorgestellt.

Nach Vermittlung der Grundlagen zur Benutzeroberfläche können die Teilnehmenden nach eigener Wahl max. 5 der folgenden Einsatzgebiete (Module) von SAP R/3 im Überblick kennenlernen: Personalwirtschaft (HR), Materialwirtschaft (MM), Rechnungswesen (FI), Controlling und Kostenrechnung (CO), Produktionsplanung (PP), Vertrieb (SD) (ausführliches Info-Blatt



Kaufmännische Weiterbildung | Unternehmens-Informationssysteme

ist bei der vhs per E-Mail erhältlich). Die Abfrage der gewählten Module erfolgt durch den Kursleiter 10 Tage vor Beginn. Bitte bei der Anmeldung E-Mail-Adresse angeben!

Rücktritt von der Buchung nach dem 01.06.2018 nicht mehr möglich!

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse, Kaufmännische Grundkenntnisse.

■ **Kurs 4250**
Willi Wagner

Mo. - Fr. 09:00 - 16:00 Uhr
ab 11.06.2018, 5 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
40 UST, EUR 248,00
max. 10 TeilnehmerInnen

Bildungsurlaub

➤ **SAP R/3 Grundlagen**

Zielgruppe, Voraussetzungen, und allgemeine Inhalte siehe Kurs 4250.

Die TeilnehmerInnen lernen das Modulkonzept, den Aufbau der Benutzeroberfläche, Navigation, die Nutzung der Online-Hilfe sowie spezifische Benutzereinstellungen kennen. Die Grundlagen werden am praktischen Beispiel eines Industriebetriebes vermittelt. Es wird die tägliche Arbeit mit SAP R/3 von der Anmeldung bis zur Abmeldung vom System simuliert. Die Vermittlung erfolgt im Rahmen einer Lernprogrammumgebung (Computer Based Training).

Bitte bei der Anmeldung E-Mail-Adresse angeben!

Rücktritt von der Buchung nach dem 01.06.2018 nicht mehr möglich!

■ **Kurs 4251**
Willi Wagner

Mo. 11.06.2018, 09:00 - 16:00 Uhr
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
8 UST, EUR 65,00
max. 10 TeilnehmerInnen

Bildungsurlaub

➤ **SAP R/3 - Anwendungen im Rechnungswesen und Controlling**

Zielgruppe, Voraussetzungen, und allgemeine Inhalte siehe Kurs 4250.

Nach Vermittlung der Grundlagen zur Benutzeroberfläche können die Teilnehmenden nach eigener Wahl das Einsatzgebiet/Modul „Rechnungswesen II - Finanzwesen und Controlling“ von SAP R/3 im Überblick kennenlernen: Rechnungswesen im integrierten R/3®-System, Anwendungen des Finanzwesens, Organisationsstrukturen der Finanzbuchhaltung und FI-Stammdaten, Haupt-/Nebenbuchun-

gen, Integration in Produktion, Logistik und Controlling, Anwendungsgebiete des Controllings, Organisationsstrukturen des Controllings und CO-Stammdaten, Gemeinkostenrechnung, Auftrags- / Projektkostenrechnung, Integration in die Produktion und Logistik.

Bitte bei der Anmeldung E-Mail-Adresse angeben!

Rücktritt von der Buchung nach dem 01.06.2018 nicht mehr möglich!

■ **Kurs 4252**
Willi Wagner

Di. 12.06.2018, 09:00 - 16:00 Uhr
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
8 UST, EUR 65,00
max. 10 TeilnehmerInnen

Bildungsurlaub

➤ **SAP R/3 Grundlagen Materialwirtschaft**

Zielgruppe, Voraussetzungen, und allgemeine Inhalte siehe Kurs 4250.

Nach Vermittlung der Grundlagen zur Benutzeroberfläche können die Teilnehmenden nach eigener Wahl das Einsatzgebiet/Modul „Materialwirtschaft“ von SAP R/3 im Überblick kennenlernen: Umfeld des Einkaufes, Externe Beschaffungs-Bearbeitung, Einkaufsinfosatz, Einkaufsbelege: Auswertungen, Stammdaten des Einkaufes. Bitte bei der Anmeldung E-Mail-Adresse angeben!

Rücktritt von der Buchung nach dem 01.06.2018 nicht mehr möglich!

■ **Kurs 4253**
Willi Wagner

Mi. 13.06.2018, 09:00 - 16:00 Uhr
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
8 UST, EUR 65,00
max. 10 TeilnehmerInnen

Bildungsurlaub

➤ **SAP R/3 Anwendungen im Vertrieb und Versand**

Zielgruppe, Voraussetzungen, und allgemeine Inhalte siehe Kurs 4250.

Nach Vermittlung der Grundlagen zur Benutzeroberfläche können die Teilnehmenden nach eigener Wahl das Einsatzgebiet/Modul „Vertrieb und Versand“ von SAP R/3 im Überblick kennenlernen: Materialwirtschaft im integrierten R/3-System, Vertrieb im integrierten R/3-System, Modul SD und Vertrieb, Einzelbearbeitungen, Arbeitsvortrag, Aufträge zusammenführen.

Bitte bei der Anmeldung E-Mail-Adresse angeben!

Rücktritt von der Buchung nach dem 01.06.2018 nicht mehr möglich!

■ **Kurs 4254**
Willi Wagner

Do. 14.06.2018, 09:00 - 16:00 Uhr
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
8 UST, EUR 65,00
max. 10 TeilnehmerInnen

Bildungsurlaub

➤ **SAP R/3: Einsatz im Personalwesen**

Zielgruppe, Voraussetzungen, und allgemeine Inhalte siehe Kurs 4250.

Die Teilnehmenden lernen in diesem Kurs die beiden Anwendungsgebiete Personaladministration (Stammdatenverwaltung, Personalmaßnahmen, Berichte) und Personalabrechnung (Lohn und Gehalt) kennen. Sie können nach eigener Wahl ein Gebiet aus diesem Bereich bearbeiten. Die Beispiele orientieren sich an Geschäftsfällen und Aufgabenstellungen aus der betrieblichen Praxis.

Zu den Inhalten des Kurses kann ein Informationsblatt bei der VHS oder dem Kursleiter angefordert werden (E-Mail: ww.lg@web.de). Bitte bei der Anmeldung E-Mail-Adresse angeben!

Rücktritt von der Buchung nach dem 01.06.2018 nicht mehr möglich!

■ **Kurs 4255**
Willi Wagner

Fr. 15.06.2018, 09:00 - 16:00 Uhr
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
8 UST, EUR 65,00
max. 10 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ **SAP R/3 Grundlagen Produktionsplanung - Fertigungsauftragsverwaltung**

Zielgruppe: Techniker, Meister, (Wirtschaftsingenieure und Ingenieure aller Fachrichtungen, Studierende technischer Fächer, Industriefachwirte).

Nach Vermittlung der Grundlagen zur Benutzeroberfläche können die Teilnehmenden nach eigener Wahl das Einsatzgebiet/Modul „Produktionsplanung - Fertigungsauftragsverwaltung“ von SAP R/3 im Überblick kennenlernen: Produktionsplanung und -steuerung, Fertigungssteuerung in R/3; Bearbeitung von Fertigungsaufträgen: Fertigungsaufträge anlegen, Komponenten- und Vorgangsbearbeitung; Fertigungsauftragsverwaltung: Verfügbarkeitsprüfung durchführen, Materialbereitstellung für die Fertigung,



Existenzgründung | Computerschreiben | EDV Akademie für Ältere

Rückmeldung und Abrechnung.

Bitte bei der Anmeldung E-Mail-Adresse angeben!

Rücktritt von der Buchung nach dem 01.06.2018 nicht mehr möglich!

■ Kurs 4256

Willi Wagner

Mo. - Di. 18:00 - 21:00 Uhr

ab 11.06.2018, 2 Termine

IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,

aktueller Raumplan

8 UST, EUR 105,00

max. 8 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ SAP R/3 Grundlagen Produktionsplanung - Kapazitätsplanung

Zielgruppe: Techniker, Meister, Wirtschaftsingenieure und Ingenieure aller Fachrichtungen, Studierende technischer Fächer, Industriefachwirte.

Nach Vermittlung der Grundlagen zur Benutzeroberfläche können die Teilnehmenden nach eigener Wahl das Einsatzgebiet/Modul „Produktionsplanung - Kapazitätsplanung“ von SAP R/3 im Überblick kennenlernen: Einführung in die MRP II Philosophie, SOP, MP, MRP, Integrative Möglichkeiten in R/3; Planungsebenen in R/3: Absatz- und Grobplanungsebene, Plänen auf der Programmplanungsebene, Plänen auf der Bedarfsplanungsebene; Kapazitätsplanung in R/3: Grundlagen, Kapazitätsauswertungen, Kapazitätsabgleich.

Zu den Inhalten des Kurses kann ein Informationsblatt bei der VHS oder dem Kursleiter angefordert werden (E-Mail: ww.lg@web.de). Bitte bei der Anmeldung E-Mail-Adresse angeben!

Rücktritt von der Buchung nach dem 01.06.2018 nicht mehr möglich!

■ Kurs 4257

Willi Wagner

Mi. - Do. 18:00 - 21:00 Uhr

ab 13.06.2018, 2 Termine

IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,

aktueller Raumplan

8 UST, EUR 105,00

max. 8 TeilnehmerInnen

Existenzgründung

Wochenendkurs

➤ Seminar für deutsche UnternehmerInnen mit Aktivitäten in Luxemburg Erfolgreich tätig in Luxemburg

Kursinhalte: Alle Fragen, die mit dem Tätigwerden eines deutschen Unternehmens in Luxemburg zusammenhängen, werden ausführlich behandelt. Themen sind u.a.:

Formalitäten wie Arbeitserlaubnis und Handelsermächtigung mit Voraussetzungen und Vorgehensweise, Steuern insbesondere Mehrwertsteuer und USt-ID-Nr., Formalitäten nach dem Entsendegesetz. Dozent ist Herr Helmut Philippi, Fiduciaire und Expert Comptable, aus Remich.

Anmeldung erforderlich, keine Zahlung vor Ort möglich!

■ Kurs 4261

Helmut Philippi, Steuerberater

Sa. 10.03.2018, 09.30 - 12.30 Uhr

IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,

aktueller Raumplan

4 UST, EUR 36,00 (28,00)

max. 16 TeilnehmerInnen

Computerschreiben

„Neue Wege zu Ihrer Tastatur!“

Lernen Sie Maschinenschreiben am Computer mit der neuen Lehrmethode „Tastschreiben heute“ (Kurse 4286 - 4288).

Benötigen Sie für eine Bewerbung bzw. Höhergruppierung einen Leistungsnachweis?

Wir bieten Ihnen eine Anschlagprüfung am Computer nach Absprache an.

Infos zu den Prüfungsterminen erhalten Sie unter Tel.: (0681) 506-4341 (H. Barth) oder per e-Mail: drago-paul.barth@rvsbr.de

Abendkurs

➤ Tastschreiben heute - Grundkurs

Kursinhalte: Der Kurs vermittelt die Fertigkeiten, „blind“ auf der Tastatur schreiben zu können. Eine neue Lehrmethode unterstützt das multisensorische Lernen und führt schneller und effizienter zum Ziel als im herkömmlichen Unterricht. Skript in Kursgebühr enthalten.

12 UST + 8 Übungsstunden.

■ Kurs 4286

Gerhard Zägel

Do. 17:00 - 20:00 Uhr

ab 22.02.2018, 5 Termine

IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,

aktueller Raumplan

20 UST, EUR 82,00 (66,00)

max. 12 TeilnehmerInnen

■ Kurs 4287

Gerhard Zägel

Mi. 17:00 - 20:00 Uhr

ab 11.04.2018, 5 Termine

IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,

aktueller Raumplan

20 UST, EUR 82,00 (66,00)

max. 12 TeilnehmerInnen

■ Kurs 4288

Gerhard Zägel

Mi. 17:00 - 20:00 Uhr

ab 23.05.2018, 5 Termine

IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,

aktueller Raumplan

20 UST, EUR 82,00 (66,00)

max. 12 TeilnehmerInnen

Einzelveranstaltung

➤ Prüfung / Abschreibprobe - Termin nach Absprache

10 min. - Prüfung am Computer mit Bescheinigung der Anschlagzahl und der Gesamtnote (nach den Rechtsvorschriften der Industrie- und Handelskammer).

Die Prüfungsgebühr für eine Einzelprüfung beträgt 72,00 Euro!

(48,00 Euro pro TeilnehmerIn bei einer Mindestanmeldung von 4 TeilnehmerInnen)

■ Kurs 4290

Gerhard Zägel

ab Mo. 19.02.2018,

Prüfung nach Absprache!

IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,

aktueller Raumplan

2 UST, EUR 72,00

max. 12 TeilnehmerInnen

EDV-Kurse der Akademie für Ältere

Voraussetzung für eine Teilnahme an den EDV-Kursen der Akademie für Ältere (4300-4349) ist ein Mindesteintrittsalter von 55 Jahren sowie die Zahlung der Semestergebühr in Höhe von 30 Euro (zuzüglich der jeweiligen Kursgebühr sofern in der Kursbeschreibung nicht der Vermerk „ohne Zusatzgebühr“ steht). Bitte buchen Sie daher bei Ihrer ersten Anmeldung im Semester zusätzlich Kurs Nr. 1600 für die Semestergebühr.

Achtung: Schriftliche Anmeldung erforderlich! EDV-Kurse der Akademie für Ältere finden in der Regel in Raum 13 im Institut für Berufliche Bildung der vhs statt (IBB, 1. OG, Talstr. 8-10, 66119 Saarbrücken). Bitte beachten Sie bei Kursbeginn den aktuellen Raumplan!

Einzelveranstaltung

➤ Informationsveranstaltung zu den Kursen „EDV und Internet“

■ Kurs 4300

Erich Keßler

Mo. 05.02.2018, 14:00-15:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 16

2 UST, gebührenfrei

max. 28 TeilnehmerInnen



EDV Akademie für Ältere

Nachmittagskurs

› EDV-Grundlagen + Internet

Kursinhalte: Funktionsweise von Computern, Hardware und Software, Betriebssystem Microsoft Windows (Umgang mit der Maus, mit Programmen, Windows - Einstellungen), Arbeiten mit Dateien und Ordern, Erste Schritte im Internet (Surfen, Suchen, E-Mail...). Erstellung von einfachen Texten mit MS-Word, Austausch von Daten über die Zwischenablage. Skript und Übungs-CD-ROM in der Kursgebühr enthalten!

Vorkenntnisse: KEINE!

Im Rahmen der Saarbrücker Akademie für Ältere in der vhs Regionalverband Saarbrücken: s. Anmeldebedingungen der VHS

■ Kurs 4303

Peter Loris

Di. 15:45 - 17:15 Uhr
ab 27.02.2018, 12 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
24 UST, EUR 68,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Vormittagskurs

› Erste Schritte am Computer mit Windows 10

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

Voraussetzungen: Es werden keinerlei Computer-Kenntnisse vorausgesetzt.

Im Rahmen der Saarbrücker Akademie für Ältere in der vhs Regionalverband Saarbrücken: s. Anmeldebedingungen der VHS.

■ Kurs 4305

Erich Keßler

Mo. - Fr. 09:00 - 12:45 Uhr
ab 19.03.2018, 5 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,

aktueller Raumplan
25 UST, EUR 75,00
max. 10 TeilnehmerInnen

■ Kurs 4306

Erich Keßler

Mo. - Fr. 09:00 - 12:45 Uhr
ab 11.06.2018, 5 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
25 UST, EUR 75,00
max. 10 TeilnehmerInnen

Vormittagskurs

› Windows 10 mit eigenem Notebook

Ablauf: Das eigene Notebook zum Unterricht mitbringen. Windows 10 wird exemplarisch in den wichtigen Funktionen vorgestellt, die Übungen werden am eigenen Notebook durchgeführt:

- Anforderungen an die Hardware
- Anpassungsmöglichkeiten der grafischen Oberfläche
- verbessertes Dateimanagement mit dem Explorer
- Neuerungen bei Desktop- und Multi-Mediaprogrammen/Apps
- (Internet siehe eigenständiges Angebot ab Kurs 4335)
- Arbeiten mit Microsoft-Office-Programmen
- die neue Benutzerverwaltung
- erweiterte Systemverwaltung und Sicherheitseinstellungen
- der neue Microsoft-Store

Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte. Dieser Kurs eignet sich nicht für Einsteiger ohne Vorkenntnisse!

Voraussetzungen: z.B. Kurs EDV - Grundlagen, eigenes Notebook.

Im Rahmen der Saarbrücker Akademie für Ältere in der vhs Regionalverband Saarbrücken: s. Anmeldebedingungen der VHS - ohne Zusatzgebühr

■ Kurs 4308

Erich Keßler

Mo. - Mi. 09:00 - 12:45 Uhr
ab 16.04.2018, 3 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
15 UST, EUR 58,00
max. 11 TeilnehmerInnen

■ Kurs 4309

Erich Keßler

Mo. - Mi. 09:00 - 12:45 Uhr
ab 18.06.2018, 3 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
15 UST, EUR 58,00
max. 11 TeilnehmerInnen

Vormittagskurs

› Linux Einführung

Inhalt: Wir lernen die Grundzüge des Betriebssystems Linux kennen und zeigen die praktische Nutzung des kostenfreien Systems als Alternative zu z.B. Windows XP. Wir arbeiten vor allem mit der grafischen Bedienoberfläche, lernen aber auch den grundlegenden Umgang mit der Shell kennen. Mitgelieferte kostenfreie Anwendungsprogrammen (Office, Multimedia, Webbrowser, etc.) werden exemplarisch vorgeführt und eingesetzt.

Voraussetzungen: EDV-Grundlagen/MS-Windows- oder MacOS-Kenntnisse sinnvoll!
Im Rahmen der Saarbrücker Akademie für Ältere in der vhs Regionalverband Saarbrücken: s. Anmeldebedingungen der VHS - ohne Zusatzgebühr

■ Kurs 4320

Ulrich Weis

Mo. - Mi. 09:00 - 12:45 Uhr
ab 23.04.2018, 3 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
15 UST, EUR 52,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Vormittagskurs

› Erfolgreich kaufen und verkaufen im Internet

Daten und Fakten zum Thema Online-Marktplätze (Schwerpunkt eBay). Sicherheit beim Handeln im Internet, Anmelden und Mitglied werden, Stöbern und gezielt nach Angeboten suchen, erfolgreich bieten und kaufen, das erste Mal verkaufen (mit praktischen Übungen!). Mit „Mein eBay“ den Überblick behalten. Den Handel sicher und problemlos abwickeln, Zahlungs- und Versandformen, Hilfen und Foren.

Voraussetzungen: EDV-Grundlagen/MS-Windows- und Internet-Kenntnisse unbedingt erforderlich!

Im Rahmen der Saarbrücker Akademie für Ältere in der vhs Regionalverband Saarbrücken: s. Anmeldebedingungen der VHS - ohne Zusatzgebühr

■ Kurs 4325

Ulrich Weis

Do. - Fr. 09:00 - 12:45 Uhr
ab 15.03.2018, 2 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
10 UST, EUR 38,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Vormittagskurs

› Tablet-PCs mit Android (Anfänger, für Ältere)

Das Smartphone ist oft zu klein zum Surfen



EDV Akademie für Ältere

im Web oder zum Lesen von E-Books, das Notebook zu groß, zu schwer und mit zu kurzer Akkulaufzeit. Tablet-Computer haben aufgrund ihrer meist optimalen Größe, geringen Gewichtes, langer Akkulaufzeit und verhältnismäßig günstiger Preise eine große Verbreitung erreicht. Neben den Apple iPads werden vor allem Tablet-Computer mit dem Betriebssystem Android eingesetzt. Fotografieren, Gespräche aufzeichnen, Filmen, Radio hören oder Fernsehen, im Internet surfen, E-Mail versenden oder „Skypen“ - alles kein Problem für Android-Tablets. Als „Apps“ stehen unzählige kostenlose wie kostenpflichtige Anwendungen zur Verfügung. In diesem Kurs erlernen wir den Umgang mit dem Android OS, der Installation, Konfiguration und Nutzung von Apps, den Datenabgleich mit Handy und PC. Sicherheitsaspekte im Umgang mit dem Tablet im WLAN und WWAN sowie die Erweiterungen/Zusatzgeräte für Tablets werden ebenfalls behandelt. Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte. Ohne Zusatzgebühr!

Voraussetzungen: gute Windows-/MacOS-Anwenderkenntnisse hilfreich.

■ Kurs 4330

Ulrich Weis

Mo. - Mi. 09:00 - 12:45 Uhr
ab 12.03.2018, 3 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
15 UST, EUR 54,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Vormittagskurs

➤ Arbeiten mit dem eigenen Apple iPad

Kursinhalte: In diesem Kurs erlernen wir den Umgang mit dem eigenen Apple iPad. Bedienung und Konfiguration sind genauso Inhalt des Kurses wie die Nutzung der vorinstallierten Apps oder die Installation von Apps und Medien über den Apple AppStore.

Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte. Ohne Zusatzgebühr!

Voraussetzungen: Eigenes iPad, gute MS-Windows/MacOS-Kenntnisse hilfreich.

■ Kurs 4334

Ulrich Weis

Mo. - Mi. 09:00 - 12:45 Uhr
ab 09.04.2018, 3 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
15 UST, EUR 54,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Vormittagskurs

➤ Smartphones mit Android (Anfänger)

Mit dem Handy einfach nur telefonieren? Das geht auch, aber die meisten nutzen heutzutage ein „Smartphone“, das noch viele weitere Funktionen bietet. Fotografieren, Gespräche aufzeichnen, Filmen, Radio hören, im Internet surfen, E-Mail versenden, „Skypen“. Als „Apps“ stehen eine Unzahl kostenloser wie kostenpflichtiger Anwendungen zur Verfügung. In diesem Kurs erlernen wir den Umgang mit dem Android OS und einigen wichtigen Apps. Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte. Ohne Zusatzgebühr!

Voraussetzungen: Gute Windows-/MacOS-Anwenderkenntnisse hilfreich, eigenes Smartphone.

■ Kurs 4340

Ulrich Weis

Mi. - Fr. 09:00 - 12:45 Uhr
ab 07.03.2018, 3 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
15 UST, EUR 52,00
max. 10 TeilnehmerInnen

Vormittagskurs

➤ Smartphones mit Android - Samsung (Anfänger)

Mit dem Handy einfach nur telefonieren? Das geht auch, aber die meisten nutzen heutzutage ein „Smartphone“, das noch viele weitere Funktionen bietet. Fotografieren, Gespräche aufzeichnen, Filmen, Radio hören, im Internet surfen, E-Mail versenden, „Skypen“. Als „Apps“ stehen eine Unzahl kostenloser wie kostenpflichtiger Anwendungen zur Verfügung. In diesem Kurs erlernen wir den Umgang mit dem Android OS und einigen wichtigen Apps, wobei sich der Kurs inhaltlich speziell an Nutzer eines Samsung-Smartphones orientiert. Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte. Ohne Zusatzgebühr!

Voraussetzungen: Gute Windows-/MacOS-Anwenderkenntnisse hilfreich, eigenes Smartphone (Samsung!).

■ Kurs 4343

Ulrich Weis

Mi. - Fr. 09:00 - 12:45 Uhr
ab 02.05.2018, 3 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
15 UST, EUR 52,00
max. 10 TeilnehmerInnen

Vormittagskurs

➤ Fotografieren mit dem Smartphone oder Tablet (Android)

Mit Tablet und 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 vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte. Ohne Zusatzgebühr!

Voraussetzungen: Eigenes Smartphone/Tablet, praktische Erfahrung. Der Kurs eignet sich nicht für Anfänger!

■ Kurs 4344

Ulrich Weis

Mo. 07.05.2018, 09:00 - 12:45 Uhr
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
5 UST, EUR 22,00
max. 10 TeilnehmerInnen

Vormittagskurs

➤ Einsatz des eigenen iPhone

In diesem Kurs erlernen wir den Umgang mit dem eigenen Apple iPhone. Bedienung und Konfiguration sind genauso Inhalt des Kurses wie die Nutzung der vorinstallierten Apps oder die Installation von Apps und Medien über den App Store.

Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte. Ohne Zusatzgebühr!

Voraussetzungen: Eigenes iPhone (Akkus aufgeladen!)

■ Kurs 4345

Ulrich Weis

Mo. - Mi. 09:00 - 12:45 Uhr
ab 04.06.2018, 3 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
15 UST, EUR 52,00
max. 10 TeilnehmerInnen

Vormittagskurs

➤ Fotografieren mit dem iPhone oder iPad

Wie Kurs 4344, aber auf iPhone und iPad ausgerichtet.



EDV Akademie für Ältere | EDV-Grundlagen

Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte. Ohne Zusatzgebühr!

Voraussetzungen: Eigenes iPhone/iPad, praktische Erfahrung. Der Kurs eignet sich nicht für Anfänger!

■ Kurs 4346

Ulrich Weis

Di. 08.05.2018, 09:00 - 12:45 Uhr

IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,

aktueller Raumplan

5 UST, EUR 22,00

max. 10 TeilnehmerInnen

Vormittagskurs

➤ Smartphones mit Android (Auffrischung)

Inhalt: Sie haben einen vhs-Smartphone-Kurs besucht und anschließend praktische Erfahrungen mit ihrem Gerät gesammelt. Verschiedene Fragen oder Unklarheiten sind aber noch vorhanden oder neu aufgetreten. Außerdem haben Sie das ein- oder andere doch wieder vergessen. Neue Funktionen möchten Sie auch noch kennen lernen. Dann ist dieser Kurs für Sie genau richtig. Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte. Ohne Zusatzgebühr!

Voraussetzungen: Android Smartphone-Kurs, praktische Erfahrung. Der Kurs eignet sich nicht für Anfänger!

■ Kurs 4347

Ulrich Weis

Mi. - Do. 09:00 - 12:45 Uhr

ab 16.05.2018, 2 Termine

IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,

aktueller Raumplan

10 UST, EUR 38,00

max. 10 TeilnehmerInnen

Vormittagskurs

➤ Einsatz des eigenen iPhone (Auffrischung)

Inhalt: Sie haben einen vhs-iPhone-Kurs besucht und anschließend praktische Erfahrungen mit ihrem Gerät gesammelt. Verschiedene Fragen oder Unklarheiten sind aber noch vorhanden oder neu aufgetreten. Außerdem haben Sie das ein- oder andere doch wieder vergessen. Neue Funktionen möchten Sie auch noch kennen lernen. Dann ist dieser Kurs für Sie genau richtig. Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte. Ohne Zusatzgebühr!

Voraussetzungen: Android Smartphone-Kurs, praktische Erfahrung. Der Kurs eignet sich nicht für Anfänger!

■ Kurs 4348

Ulrich Weis

Do. - Fr. 09:00 - 12:45 Uhr

ab 07.06.2018, 2 Termine

IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,

aktueller Raumplan

10 UST, EUR 38,00

max. 10 TeilnehmerInnen

EDV-Informatik zielgruppenübergreifend

In sämtlichen EDV-Kursen der Beruflichen Bildung (Kurse 4300-4799) steht allen Teilnehmenden ein eigener PC-Arbeitsplatz zur Verfügung!

EDV-Grundlagenkurse

Wochenendkurs

➤ EDV-Grundlagen am Wochenende

Sie möchten in die IT-Welt einsteigen, haben aber bisher Fenster nur zum Lüften geöffnet und kennen Menüs nur aus dem Restaurant? In diesem Grundlagenkurs erfahren Sie, wie Computer funktionieren und welche Bauteile für den Umgang damit besondere Bedeutung haben, damit Sie beim Kauf nicht nur „Bahnhof“ verstehen. Sie erlernen die Verwendung von Tastatur und Maus unter Windows, und vollziehen den Einstieg in die Verwendung von Menüs, Fenstern, Laufwerken, Ordern und Dokumenten. Wir stellen Apples MacOS X und Linux als alternative Betriebssysteme vor und geben Ihnen Gelegenheit, das „look & feel“ zu vergleichen. Sie erhalten einen Überblick über die verschiedenen Anwendungsbereiche von Software (z.B. Text- oder Bildbearbeitung, Tabellenkalkulation, E-Mail) und können mit diesem Wissen Ihre individuelle IT-Weiterbildung bedarfsorientiert planen.

Vorkenntnisse: keine!

■ Kurs 4350

Bernhard Dick

Fr. 09.03.2018, 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 10.03.2018, 09:00 - 16:00 Uhr

IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,

aktueller Raumplan

12 UST, EUR 60,00 (45,00)

max. 12 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ Windows 10 - Einführung am Wochenende

Mit Windows 10 hat Microsoft erneut die Oberfläche und die Bedienung seines Betriebssystems stark verändert.

Die neue Version soll insbesondere auf Tablet-PCs besser nutzbar sein, der Umstieg mit einem Standard-PC will hingegen wohlüberlegt sein. Ist mein PC für Windows 10 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 im Kurs angesprochen. Zudem erhalten Sie einen Überblick über die Eigenschaften der beiden Desktops Metro & 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 genutzt werden können.

Voraussetzungen: EDV-Grundlagen

■ Kurs 4367

Bernhard Dick

Fr. 16.03.2018, 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 17.03.2018, 09:00 - 16:00 Uhr

IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,

aktueller Raumplan

12 UST, EUR 60,00 (45,00)

max. 12 TeilnehmerInnen

Internet für Anwender

Wochenendkurs

➤ Internet für Fortgeschrittene

Sie wollen mehr als „Kaffee, Kuchen, Internet“? Nur wenige Stunden an der Oberfläche kratzen reicht Ihnen nicht? Sie wollen mehr „input“? Tauchen Sie mit uns tiefer in die Geheimnisse des Internet ein, und lernen, wie Sie „Surfen“ und „Mailen“ effizienter gestalten können. Was hat es mit HTTP, FTP, POP, IMAP und SMTP auf sich? Was sind URLs und IP-Adressen? Wir stellen alternative Software vor und zeigen Ihnen, wie und warum vieles ohne „aktive Inhalte“ schneller und sicherer geht. Sie lernen, Suchmaschinen effektiv und mit hoher Trefferzahl zu nutzen, und wissen über Mailinglisten und Foren Bescheid. Sie können sich vor unerwünschter Werbung schützen und haben Grundkenntnisse über Datenschutz und Datensicherheit.

Begleitet werden Sie von einem Dozenten, der über 25 Jahre Interneterfahrung mitbringt und diese auch vermitteln kann.

Voraussetzungen: Internet-Grundkenntnisse und praktische Erfahrung im Internet



Internet | Sicherheit | Office-Anwendungen

■ Kurs 4381

N.N.

Fr. 13.04.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 14.04.2018, 09:00 - 16:00 Uhr
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
12 UST, EUR 65,00 (50,00)
max. 8 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ Browser- und E-Mail-Sicherheit

Welche Sicherheitsrisiken bestehen bei der Nutzung von Browser und E-Mail und warum? Wie konfiguriert man Browser und Mail-Programm, um eine hohe Sicherheit zu erreichen, aber ohne den PC lahmzulegen? An den Beispielen Microsoft Internet Explorer, MS-Mail, Outlook, Mozilla Firefox, und Thunderbird stellen wir sinnvolle sicherheitsrelevante Einstellungen mit diesen Schwerpunkten vor: Aktive Inhalte, PopUp-Blocker, Cookies, Zoneneinstellungen, Spam-Filter, Phishing, Passworteinstellungen und -verwaltung, Updates, verschlüsselte Übertragung und Zertifikate. Außerdem werden sicherheitsrelevante Einstellungen von Benutzerrechten und Ordneroptionen unter Windows sowie Kryptografieverfahren im Überblick vorgestellt.

Voraussetzungen: praktische Erfahrung mit PC und Internet.

■ Kurs 4385

N.N.

Fr. 27.04.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 28.04.2018, 09:00 - 16:00 Uhr
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
12 UST, EUR 65,00 (50,00)
max. 8 TeilnehmerInnen

Office-Anwendungen

Die Schulungen zu sämtlichen Microsoft Office-Anwendungen sind auch für Benutzer von Apple-Computern (MacBook, iMac u.a.) geeignet.

Office-Kurse „querbeet“

Abendkurs

➤ MS-Office 2016 „querbeet“

Kursinhalte: Allgemeines zur Office-2016-Bedienoberfläche
Textverarbeitung mit Word (Texteingabe und Fehlerkorrektur, Zeichen- und Absatzformatierung; Einfügen von Objekten und Seriendruck).
Tabellenkalkulation mit Excel (Erstellen und Formatieren von Tabellen, Berech-

nungen und Syntax, komplexere Formeln, Diagramme).

Präsentieren mit PowerPoint (Erstellen einer Bildschirmpräsentation).

Outlook: eMail-Nachrichten senden und empfangen, Kontakte und Adressen verwalten, Termine und Besprechungen, Aufgaben. Datenaustausch zwischen Office-Programmen

Voraussetzungen: EDV- und Windows-Grundkenntnisse.

■ Kurs 4401

Axel Schumann

Mo. 18:00 - 21:00 Uhr
ab 05.03.2018, 9 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
36 UST, EUR 185,00 (140,00)
max. 12 TeilnehmerInnen

Bildungsurlaub

➤ MS-Office 2013 „querbeet“

Kursinhalte: Allgemeines zur Office-2013-Bedienoberfläche

Textverarbeitung mit Word (Texteingabe und Fehlerkorrektur, Zeichen- und Absatzformatierung; Einfügen von Objekten und Seriendruck).

Tabellenkalkulation mit Excel (Erstellen und Formatieren von Tabellen, Berechnungen und Syntax, komplexere Formeln, Diagramme).

Präsentieren mit PowerPoint (Erstellen einer Bildschirmpräsentation).

Outlook: eMail-Nachrichten senden und empfangen, Kontakte und Adressen verwalten, Termine und Besprechungen, Aufgaben, Datenaustausch zwischen Office-Programmen

Voraussetzungen: EDV- und Windows-Grundkenntnisse.

■ Kurs 4402

Axel Schumann

Mo. - Fr. 09:00 - 15:15 Uhr
ab 12.03.2018, 5 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
35 UST, EUR 185,00 (140,00)
max. 12 TeilnehmerInnen

Bildungsurlaub

➤ MS-Office 2016 „querbeet“

Kursinhalte: Allgemeines zur Office-2016-Bedienoberfläche

Textverarbeitung mit Word (Texteingabe und Fehlerkorrektur, Zeichen- und Absatzformatierung; Einfügen von Objekten und Seriendruck).

Tabellenkalkulation mit Excel (Erstellen und Formatieren von Tabellen, Berechnungen und Syntax, komplexere Formeln, Diagramme).

Präsentieren mit PowerPoint (Erstellen einer Bildschirmpräsentation).

Outlook: eMail-Nachrichten senden und empfangen, Kontakte und Adressen verwalten, Termine und Besprechungen, Aufgaben, Datenaustausch zwischen Office-Programmen

Voraussetzungen: EDV- und Windows-Grundkenntnisse.

■ Kurs 4404

Axel Schumann

Mo. - Fr. 09:00 - 15:15 Uhr
ab 23.04.2018, 5 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
35 UST, EUR 185,00 (140,00)
max. 12 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ MS-Office 2016 „querbeet“ Vertiefungskurs

Teilnehmer der Office „querbeet“-Kurse 4401 und 4404 haben hier Gelegenheit, Erlerntes durch weitere praktische Übungen unter Office 2016 zu vertiefen und zu erweitern. Der Kurs eignet sich NICHT für AnwenderInnen, die bereits mehrjährige Erfahrung mit Office-Produkten haben! Bitte geben Sie bei Anmeldung unbedingt die von Ihnen gewünschten Themenschwerpunkte an!

Voraussetzungen: Teilnahme an einem der Kurse 4401-4404 oder vergleichbare Kenntnisse.

■ Kurs 4408

Axel Schumann

Mo. 18:00 - 21:00 Uhr
ab 04.06.2018, 4 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
16 UST, EUR 85,00 (65,00)
max. 12 TeilnehmerInnen

Bildungsurlaub

➤ MS-Office 2016 „querbeet“ Vertiefungskurs

Teilnehmer der „Office querbeet“-Kurse 4405 bis 4406 haben hier Gelegenheit, Erlerntes durch weitere praktische Übungen unter Office 2016 eine Woche lang in intensiver Form zu vertiefen und zu erweitern. Geplante Kursinhalte:

- Word (Vertiefung Serienbriefe, Spalten, Formatvorlagen, Schnellbausteine)
- Excel (Absolute und gemischte Zellbezüge, Formeln + Funktionen, Datumsberechnungen, Diagramme formatieren)
- PowerPoint (Eigene Designs mit dem Folienmaster)
- Outlook (Oberflächenanpassungen, Automatisierte Regeln erstellen)



Office-Anwendungen

Bitte geben Sie bei Anmeldung die von Ihnen gewünschten Themenschwerpunkte an!

Voraussetzungen: Teilnahme an einem der Kurse 4401-4403 oder vergleichbare Kenntnisse.

■ Kurs 4409

Axel Schumann

Mo. - Fr. 09:00 - 15:15 Uhr
ab 18.06.2018, 5 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
35 UST, EUR 185,00 (140,00)
max. 12 TeilnehmerInnen

Tabellenkalkulation

Bildungsurlaub

➤ MS-EXCEL 2016 Grundkurs I

Kursinhalte: Arbeitsmappenkonzept, Festlegung von Arbeitsblatt- und Tabellensstrukturen; Datentypen; Arbeiten mit Bereichen; Formatierung und Ausdruck von Arbeitsblättern; Zelladressierungsarten, einfache Funktionen und Formeln.

Voraussetzungen: EDV- und Windows-Grundkenntnisse.

■ Kurs 4422

Ralf Kuhn

Do. - Fr. 09:00-16:00 Uhr
ab 15.03.2018, 2 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
16 UST, EUR 85,00 (65,00)
max. 12 TeilnehmerInnen

Bildungsurlaub

➤ MS-EXCEL 2016 Grundkurs II

Kursinhalte: Zelladressierung (Wiederholung und Vertiefung), komplexere Funktionen und Formeln (WENN und SVERWEIS, Textfunktionen), einfache Diagramme, Druckgestaltung.

Voraussetzungen: MS-EXCEL 2016 Grundkurs I

■ Kurs 4423

Ralf Kuhn

Do. - Fr. 09:00-16:00 Uhr
ab 12.04.2018, 2 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
16 UST, EUR 85,00 (65,00)
max. 12 TeilnehmerInnen

Bildungsurlaub

➤ MS-EXCEL 2016 Aufbaukurs I

Kursinhalte: Excel-Filterfunktionen, Pivottabellen, Pivotdiagramme, Statistik-Funktionen und -Anwendungen

Voraussetzungen: Excel-Grundkenntnisse.

■ Kurs 4424

Jan Schluckebier

Do. - Fr. 09:00-16:00 Uhr
ab 03.05.2018, 2 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
16 UST, EUR 90,00 (70,00)
max. 12 TeilnehmerInnen

Bildungsurlaub

➤ MS-EXCEL 2016 Aufbaukurs II

Kursinhalte: Excel kommt mit einer großen Funktionsbibliothek daher. Wer die richtige Funktion für den passenden Einsatzzweck kennt, kann sich das Leben sehr erleichtern. Ein Wegweiser durch Excels Funktionsvielfalt - anhand praktischer Aufgaben geübt und gefestigt. Ansprechende Aufbereitung der Ergebnis-Tabellen durch bedingte Formatierung inbegriffen! Einstieg in einfache Makros.

Voraussetzungen: Excel-Grundkurs; Aufbaukurs I ist keine Voraussetzung

■ Kurs 4425

Ralf Kuhn

Do. - Fr. 09:00-16:00 Uhr
ab 24.05.2018, 2 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
16 UST, EUR 90,00 (70,00)
max. 12 TeilnehmerInnen

Bildungsurlaub

➤ MS-EXCEL 2016 Aufbaukurs III Powerpivot

Kursinhalte: Das PowerPivot-Werkzeug stellt in Excel mächtige Auswertungsfunktionalitäten für Datenbanken zur Verfügung. Der Kurs beinhaltet u.a. die Aktivierung von PowerPivot unter Excel 2016, Datenmodell, Konfiguration von Datenbankzugriffen, Data Analysis Expression (DAX), DAX-Funktionen für Powerpivot, Auswertungen und Berichte mit dem PowerPivot-Werkzeug.

Voraussetzungen: Gute Excel-Kenntnisse, Erfahrung mit Pivot-Tabellen und Datenbanken (SQL). Kein Anfängerkurs

■ Kurs 4426

Jan Schluckebier

Do. - Fr. 09:00-12:45 Uhr
ab 07.06.2018, 2 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
10 UST, EUR 95,00 (75,00)
max. 12 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ Schnelleinstieg MS-EXCEL 2016

Arbeitsmappenkonzept, Festlegung von Arbeitsblatt- und Tabellenstrukturen; Da-

tentypen; Arbeiten mit Bereichen; Formatierung und Ausdruck von Arbeitsblättern; Funktionen und Formeln; Zelladressierungsarten etc.

Voraussetzungen: EDV- und Windows-Grundkenntnisse.

■ Kurs 4428

Johannes Munz

Fr. 20.04.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 21.04.2018, 09:00 - 16:00 Uhr
Fr. 27.04.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 28.04.2018, 09:00 - 16:00 Uhr
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
24 UST, EUR 125,00 (93,00)
max. 12 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ Aufbaukurs MS-EXCEL 2013

Inhalte: Komplexere Funktionen (Wenn, Vergleich, Sverweis), Verschachtelte Funktionen, Absolute Adressierung und Namen, Datenbankfunktionen, Word und Excel (Tabellen in Word, Serienbriefferstellung).

Voraussetzungen: Excel-Schnelleinstieg oder Excel-Grundkurs

■ Kurs 4429

Johannes Munz

Fr. 04.05.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 05.05.2018, 09:00 - 16:00 Uhr
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
12 UST, EUR 85,00 (65,00)
max. 12 TeilnehmerInnen

Datenbankkurse

Bildungsurlaub

➤ MS-ACCESS 2016: Grundlagen I

Kursinhalte: Bedienung des Datenbank-Management-Systems Access 2016, Dateneingabe in Datenblätter und Formulare, Filteranwendungen, einfache Abfragen, Formulare und Berichte.

Voraussetzungen: EDV- und Windows-Grundkenntnisse.

■ Kurs 4431

Mark Schweppe

Mo. - Di. 09:00-16:00 Uhr
ab 07.05.2018, 2 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
16 UST, EUR 95,00 (75,00)
max. 12 TeilnehmerInnen

Bildungsurlaub

➤ MS-ACCESS 2016: Grundlagen II

Kursinhalte: Planung von Datenbankstrukturen, Erstellung von Tabellen. Pflege, Auswertung und Aufbereitung von



Office-Anwendungen | Hardware | Grafik und DTP

Datenbeständen. Tabellenverknüpfungen und Funktionen. Abfragen, Formulare und Berichte erstellen und gestalten.

Voraussetzungen: MS-ACCESS 2016 Grundlagen I

■ Kurs 4432

Mark Schweppe

Mo. - Di. 09:00-16:00 Uhr
ab 28.05.2018, 2 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
16 UST, EUR 95,00 (75,00)
max. 12 TeilnehmerInnen

E-Mail & Terminverwaltung

Bildungsurlaub

➤ Outlook 2016: Einführung und E-Mail

Das Programm Outlook ist häufig als Teil von MS-Office installiert und wird vor allem als E-Mail-Programm eingesetzt. Dabei kann Outlook viel mehr: neben der Verwaltung von Kontakten und Aufgaben bietet das Programm eine leistungsfähige Terminverwaltung. Outlook zählt damit zu den sogenannten PIM (Personal Information Manager). Im Bildungsurlaub Outlook I beschäftigen wir uns mit der Benutzungsoberfläche, den E-Mail-Routinen und der Kontaktverwaltung.

Ein Skript ist in der Kursgebühr enthalten.

Voraussetzungen: gute MS-Windows-Kenntnisse, MS-Office-Kenntnisse hilfreich

■ Kurs 4441

Ulrich Weis

Do. - Fr. 09:00-15:15 Uhr
ab 19.04.2018, 2 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
14 UST, EUR 95,00 (75,00)
max. 10 TeilnehmerInnen

Bildungsurlaub

➤ Outlook 2016: Organisation

Das Programm Outlook ist häufig als Teil von MS-Office installiert und wird vor allem als E-Mail-Programm eingesetzt. Dabei kann Outlook viel mehr: neben der Verwaltung von Kontakten und Aufgaben bietet das Programm eine leistungsfähige Terminverwaltung. Outlook zählt damit zu den sogenannten PIM (Personal Information Manager). Im Bildungsurlaub Outlook II legen wir den Schwerpunkt auf Termin- und Aufgabenverwaltung in einer Exchange-Server-Umgebung, üben mit diesen Funktionen in praktischen Aufgabestellungen und erhalten damit die Möglichkeit, unsere täglichen Arbeiten zukünftig besser zu organisieren.

Ein Skript ist in der Kursgebühr enthalten.

Voraussetzungen: gute MS-Windows-Kenntnisse, Outlook I

■ Kurs 4442

Ulrich Weis

Mo. - Di. 09:00-15:15 Uhr
ab 14.05.2018, 2 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
14 UST, EUR 95,00 (75,00)
max. 10 TeilnehmerInnen

Hardware

Wochenendkurs

➤ Einplatinencomputer (Raspberry Pi)

Inhalt: Der Kurs führt in das Arbeiten mit Einplatinencomputern (Raspberry Pi, Banana Pi, ODR0ID etc.) ein, zeigt wie kostenfreie Betriebssysteme (Linux, Android) heruntergeladen und installiert werden und übt den Umgang mit den kleinen, preiswerten Alleskönnern anhand praktischer, von den Teilnehmern gewünschter Aufgabenstellungen wie z.B. Webserver, Hausautomation, Video-Streaming, Dateiserver, Überwachungskamera. Der eigene Raspberry Pi (mit SD-Karte \geq 4 GB) kann mitgebracht werden (Keine Haftung der vhs für mitgebrachte Geräte!). Bei genügend Interesse sind Fortsetzungskurse möglich.

Voraussetzungen: Interesse an Technik, gute Linux-Kenntnisse hilfreich.

■ Kurs 4510

Ulrich Weis

Fr. 13.04.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 18.04.2018, 09:00 - 16:00 Uhr
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
12 UST, EUR 48,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ Einplatinencomputer (Raspberry Pi Aufbaukurs)

Inhalt: Wir vertiefen die im Einstiegskurs gewonnenen Fähigkeiten und bearbeiten umfangreichere oder komplexere Projekte (nach Teilnehmerwünschen) mit unseren kleinen Alleskönnern. Der eigene Raspberry Pi (mit SD-Karte \geq 4 GB) kann mitgebracht werden (Keine Haftung der vhs für mitgebrachte Geräte!). Bei genügend Interesse sind weitere Fortsetzungskurse möglich.

Voraussetzungen: praktische Erfahrungen mit Einplatinencomputern

■ Kurs 4511

Ulrich Weis

Fr. 15.06.2018, 18:00 - 21:00 Uhr

Sa. 16.06.2018, 09:00 - 16:00 Uhr
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
12 UST, EUR 56,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ 3D-Drucker

Sie lernen die Funktionsweise und Bedienung eines 3D Druckers kennen. Was können wir und müssen wir alles einstellen am Drucker und in der Software? Sie lernen einfache Bauteile am Computer zu konstruieren. Wie funktioniert ein 3D Scan? Wie können wir eine Scan-Datei weiter bearbeiten zum Druck?

■ Kurs 4520

Ulrich Weis

Fr. 25.05.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 26.05.2018, 09:00 - 16:00 Uhr
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
12 UST, EUR 65,00 (40,00)
max. 9 TeilnehmerInnen

Grafik & Desktop Publishing

Wer anspruchsvolle Dokumente mit Text, Grafiken und Fotos gestalten möchte, benötigt professionelle Werkzeuge, um zum Ziel zu gelangen. Dazu bieten wir Schulungen mit CorelDRAW!, Adobe Illustrator (derzeit nur auf Anfrage) und Adobe InDesign an. Die Veranstaltungen mit Adobe-Produkten sind auch für Benutzer von Apple-Computern (MacBook, iMac u.a.) geeignet.

Kontakt: Jürgen Roland

Tel.: (0681) 506-4346

Fax: (0681) 506-4398

E-Mail: juergen.roland@rvsbr.de

Bildungsurlaub

➤ Corel Draw! für Einsteiger

Lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten von Corel Draw kennen. Von einfachen Grafiken bis hin zu aufwändigen Illustrationen: Mit Funktionen und Überblendung von Formen und Farben erhalten Sie druckreife Ergebnisse. Zahlreiche Übungen führen Sie zu professionellen Resultaten. Inhalte: Was sind Vektor-Grafiken? Benutzen von Arbeitshilfen und Werkzeugen, zeichnen und bearbeiten von Objekten. Arbeiten mit Farbeffekten, Symbolen und Clipart. Eingeben und gestalten von Text. Einsatz von Effekten, Datenaustausch.

Voraussetzungen: Sichere Bedienung der



Grafik und DTP | Fotografie

Windows-Benutzeroberfläche

■ **Kurs 4531**

Axel Schumann

Mi. - Fr., 09:00 - 16:00 Uhr
ab 07.03.2018, 3 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
24 UST, EUR 150,00 (115,00)
max. 9 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ **Adobe InDesign Grundkurs**

Dieser Kurs führt in die Gestaltung ein- oder mehrseitiger Dokumente für den Druck unter Verwendung von Adobe InDesign ein. Sie lernen das Einrichten der Arbeitsoberfläche und das Erstellen von Layouts mit Hilfe von Mustervorlagen. Sie importieren, bearbeiten und formatieren Objekte wie Texte oder Bilder, und arbeiten mit Mengentext und Ebenen. Sie erfahren Grundlegendes über Farbräume und Druckeinstellungen, und können Ihr Dokument als PDF exportieren. Das Erlernete wird durch viele praktische Übungen vertieft.

Voraussetzungen: *Sicherheit im Umgang mit der Windows-Benutzeroberfläche, Grundkenntnisse Textverarbeitung.*

■ **Kurs 4535**

Maria Best-Bogler

Mo. 17:45 - 20:00 Uhr
ab 26.02.2018, 8 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
24 UST, EUR 150,00 (115,00)
max. 9 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ **Adobe InDesign Aufbaukurs (Druck & E-Publishing)**

Dieser Kurs vertieft und erweitert das InDesign Basiswissen. Gestalterische Grundlagen für gelungene Layouts, Typografie und Logodesign werden am Beispiel einer mehrseitigen Broschüre vermittelt. Praxisnah wird die Erstellung von Inhaltsverzeichnissen und Tabellen geübt, sowie spezielle Funktionen wie Bücher und Bibliotheken. Sie erhalten Tipps zum Farbmanagement, zur sinnvollen Druckvorbereitung für den PDF-Export und erfahren mehr über das enge Zusammenwirken der Programme der Creative Suite (z.B. Photoshop, Acrobat). Außerdem werden die Möglichkeiten interaktiver Gestaltung von Dokumenten in InDesign und das E-Publishing für Tablets und andere mobile Geräte vorgestellt und erprobt (Stichwort „Liquid Layout“).

Voraussetzungen: *Sicherheit im Umgang*

mit der Windows-Benutzeroberfläche. Kurs 4535 oder vergleichbare Kenntnisse.

■ **Kurs 4537**

Maria Best-Bogler

Mo. 17:45 - 20:45 Uhr
ab 28.05.2018, 4 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
16 UST, EUR 105,00 (80,00)
max. 9 TeilnehmerInnen

Fotografie

Fotografie und Bildbearbeitung im Überblick

Mit Ausnahme der Fotogruppe der Akademie für Ältere, Arbeitsgemeinschaften und Kursen der örtlichen Volkshochschulen haben wir die Fotokurse hier im Programmbereich 4 zusammengefasst. Und zwar unabhängig davon, ob mit gestalterischem oder technischem Schwerpunkt, ob Theorie- oder Praxiskurs. Hier finden Sie Ihre Kurse:

- 1601 Fotogruppe der Akademie für Ältere
- ab 2500 Arbeitsgemeinschaften
- ab 4540 Fotografie für Anfänger und Fortgeschrittene
- ab 4550 themenbezogene Fotografie
- ab 4560 Bildbearbeitung
- ab 4580 Spezialthemen (z.B. drucken, scannen, Farbmanagement)
- ab 4590 multimediale Themen, Vorträge (z.B. Medienrecht)
- ab 4780 Ferienkurse für Kinder / junge vhs
- ab 8000 Kurse der örtlichen Volkshochschulen

Kontakt: Jürgen Roland

Fon 0681 506-4346

Fax 0681 506-4398

juergen.roland@rvsbr.de

Bitte beachten Sie:

Fotografieren ist mehr als das Einschalten und Bedienen eines Gerätes! Um zu einem optimalen Ergebnis zu gelangen, ist die genaue Kenntnis des fotografischen Prozesses und der Eingriffsmöglichkeiten in diesen Prozess von der Bildidee über die Aufnahme bis zum fertigen Bild unumgänglich. Fotografieren heißt immer auch Sehen, Erkennen und Auswählen, heißt (An-)Ordnen, In-Beziehung-setzen und Gestalten. Unsere Anfängerkurse (4541-4544) vermitteln zunächst die Kenntnis des

fotografischen Prozesses und der Eingriffsmöglichkeiten. Im weiteren Verlauf wird dann die Fototechnik an vorgegebenen Aufgaben im Hinblick auf gestalterische Möglichkeiten angewendet und erprobt (Kurse 4545-4559).

Das Erlernen der technischen und gestalterischen Grundlagen dauert im Rahmen einer Fotografenlehre mehrere Jahre. Berücksichtigen Sie daher, insbesondere bei den mit nur 1-2 Terminen sehr kurz gehaltenen Wochenendkursen und Workshops, dass es immer nur ein Einstieg in die Materie sein kann, der weiteres Üben und Ausprobieren, den Austausch mit Gleichgesinnten, und vielleicht auch weiterführende Kurse erfordert.

Bitte bringen Sie zu den Praxiskursen Kamera samt Anleitung(!) und Zubehör mit (Speicherkarte, USB-Kabel, ggf. Reserve-Akku. Sofern vorhanden: Stativ, Kartenleser).

Ob weiteres Zubehör erforderlich ist, können Sie den Kursbeschreibungen entnehmen!

Abendkurs

➤ **Grundlagenwissen Digitalfotografie**

Das Seminar führt in die Technik der Fotografie ein. Inhalte: Aufbau und Funktionsweise von Kameras und Objektiven (Brennweite & Bildwinkel, Blende, Verschluss), Licht und Farbe, Belichtung, Scharfstellung. Automaten und ihre Beeinflussung. Entstehung und Aufbau digitaler Bilder, Bilddateiformate (JPG, TIF, RAW) und Metadaten (EXIF, IPTC). Grundlegende Kameraeinstellungen (u.a. ISO-Wert, Dateiformat, Kompression, Auflösung, Weißabgleich). Kleine Zubehörlücke, Datenübertragung zum PC, rechtliche Aspekte der Fotografie.

Voraussetzungen: *Keine (erste Erfahrungen mit Kamera und PC sind von Vorteil)*
Anmeldeschluss: *Montag vor Kursbeginn.*

■ **Kurs 4541**

Jürgen Roland

Do. 18:00 - 21:00 Uhr
ab 01.03.2018, 2 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
8 UST, EUR 40,00 (30,00)
max. 8 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

■ **Kurs 4542**

Jürgen Roland

Sa. 14.04.2018, 10:00 - 17:00 Uhr



Fotografie

IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
8 UST, EUR 40,00 (30,00)
max. 8 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

› **Digitalfotografie für Einsteiger (Systemkamera)**

Sie erlernen die sachgerechte Bedienung einer Systemkamera (Spiegelreflex- oder Sucherkamera mit Wechselobjektiven): „richtig“ belichten mit ISO-Wert, Zeit & Blende; Lichtstimmungen mit Weißabgleich erhalten; Scharfstellen & Autofokus, Schärfentiefe. Überblick über Dateiformate, Datenkompression und Farbraumeinstellungen. Soweit es die Gruppengröße erlaubt, werden die Bildergebnisse abschließend gemeinsam besprochen. Das Verwalten oder Bearbeiten von Bildern am PC ist **nicht** Kursbestandteil!
Voraussetzungen: Kurs 4541/42 oder vergleichbare Vorkenntnisse, Digitalkamera (Systemkamera mit Wechselobjektiven, z.B. D-SLR), Zubehör (falls vorhanden: Stativ).

Anmeldeschluss: Montag vor Kursbeginn!

■ Kurs 4543

Frank Zinsmeister

Sa. 10.03.2018, 10:00 - 16:15 Uhr
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
7 UST, EUR 50,00 (40,00)
max. 8 TeilnehmerInnen

■ Kurs 4543A

Frank Zinsmeister

Sa. 21.04.2018, 10:00 - 16:15 Uhr
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
7 UST, EUR 50,00 (40,00)
max. 8 TeilnehmerInnen

Abendkurs

› **Fotografieren lernen für AnfängerInnen**

Sie erlernen die sachgerechte Bedienung einer Systemkamera (Spiegelreflex- oder Sucherkamera mit Wechselobjektiven): „richtig“ belichten mit ISO-Wert, Zeit & Blende; Lichtstimmungen mit Weißabgleich erhalten; Scharfstellen & Autofokus, Schärfentiefe. Überblick über den Einsatz von Blitzgeräten, über Dateiformate, Datenkompression und Farbraumeinstellungen. Im Verlauf des Kurses wird das Gelernte in die Tat umgesetzt und an verschiedenen Aufgabenstellungen versucht, die Fototechnik richtig und zweckmäßig anzuwenden.

Voraussetzungen: eigene Digitalkamera (Systemkamera mit Wechselobjektiven,

z.B. D-SLR), Zubehör. Voranmeldung bis Mittwoch, 21.02.2018 und Erscheinen am 1. Abend (Vorbesprechung!) erforderlich

■ Kurs 4544

Angelika Klein, Fotografenmeisterin

Mo. 17:15 - 18:45 Uhr
ab 26.02.2018, 9 Termine
vhs-Zentrum, Saal 1
18 UST, EUR 120,00
max. 10 TeilnehmerInnen

Abendkurs

› **Fotografieren lernen für Fortgeschrittene**

In diesem Fortgeschrittenkurs geht es um die Erweiterung von Grundkenntnissen wie etwa der Blitztechnik, verschiedener Methoden des Weißabgleichs, der Belichtungsmessung und -korrektur. Motive, ihre Anforderungen und die Wahl des passenden Objektivs (Brennweite, Anfangsöffnung) werden erläutert, und die Fototechnik an verschiedenen Themen mit natürlichem Licht im Freien und künstlichem Licht im Raum zielgerichtet angewendet. Gleichzeitig werden Fragen bezüglich der Bildgestaltung, der Bildpräsentation und der Bildbearbeitungsmöglichkeit am Computer behandelt.

Voraussetzungen: Kurs 4544 oder vergleichbare Vorkenntnisse. Eigene Digitalkamera (Systemkamera mit Wechselobjektiven, z.B. D-SLR), Zubehör.

Voranmeldung bis Mittwoch, 23.05.2018 und Erscheinen am 1. Abend (Vorbesprechung!) erforderlich!

■ Kurs 4545

Angelika Klein, Fotografenmeisterin

Mo. 17:15 - 20:15 Uhr
ab 28.05.2018, 4 Termine
vhs-Zentrum, Saal 1
16 UST, EUR 115,00
max. 8 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

› **Grundlagen fotografischer Bildgestaltung**

„Das Bild entsteht bereits im Kopf“ sagt eine Fotografenweisheit. Die Kamera fertigt letztlich nur ein „Abbild“ an, den vorgenommenen Einstellungen und den Gesetzen der Physik folgend. Sie bildet dabei gnadenlos auch das ab, was wir vor und bei der Aufnahme gar nicht bewusst wahrnehmen! Hier ist der erste Ansatzpunkt für bessere Bilder, nämlich zu erkennen, dass die beste Fototechnik nicht zu guten Bildern führen wird, wenn das „fotografische Sehen“ nicht geschult ist und gestalterische Regeln unbekannt sind.

Neben Gestaltungsregeln wie u.a. dem „Goldenen Schnitt“ oder „Bunt-Unbunt-Kontrast“ sind Phänomene wie das selektive Sehen und die räumliche Abbildung sowie ihre Bedeutung für die fotografische Praxis zentrale Themen dieses Kurses. Im Rahmen gemeinsamer Besprechungen der von den Teilnehmenden mitgebrachten Bilder (Prints!) wird das Erlernte angewendet.

Voraussetzungen: Erste Erfahrungen mit der Fotografie. Interesse an der Entwicklung der eigenen gestalterischen Fähigkeiten. Mitbringen eigener Bilder.

Anmeldeschluss: Montag vor Kursbeginn.

■ Kurs 4547

Angelika Klein, Fotografenmeisterin / Jürgen Roland / Gerhard Schneider

Sa. 14:00 - 17:00 Uhr
ab 03.03.2018, 5 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
20 UST, EUR 115,00
max. 8 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

› **Gestalten mit Brennweite und Perspektive**

Kompakt, leicht und flexibel soll die Ausrüstung sein, so entwickelten sich Zoomobjektive zum praktischen Standard. Beim „schnellen Dreh“ zur Ausschnittwahl wird oft vergessen, dass erst die Wahl des Aufnahmestandpunkts die Bildwirkung entscheidend beeinflusst (Perspektive, Proportionen), und dass viele Zooms ungeeignet sind, um Motivdetails mit Hilfe der Schärfentiefe freizustellen.

Sie erlernen die Auswahl zum Motiv passender Brennweiten und geeigneter Standpunkte, sowie das Gestalten mit Schärfentiefe. Kameras mit unterschiedlich großen Sensoren (z.B. APS-C, Vollformat, Mittelformat) werden gegenübergestellt, und Sie lernen die Möglichkeiten kennen, die verschiedene Aufnahmeformate und Kameratypen bieten.

Voraussetzungen: Praktische Erfahrungen jenseits der Vollautomatik. Eigene Systemkamera / D-SLR mit Wechselobjektiven. Stativ empfohlen.

Anmeldeschluss: Montag vor Kursbeginn.

■ Kurs 4548

Frank Zinsmeister

Sa. 05.05.2018, 10:00 - 16:15 Uhr
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
7 UST, EUR 50,00 (40,00)
max. 8 TeilnehmerInnen



Fotografie

Wochenendkurs

➤ Fotografieren mit Smartphone und Kompaktkamera

„Die beste Kamera ist die, die man dabei hat!“. Smartphone oder Kompaktkamera sind hierzu das primäre Mittel der Wahl. Sie zeichnen sich durch einfache Bedienung aus, dennoch kann die Qualität der Fotos durch den gekonnten Einsatz vorhandener Kamerafunktionen gesteigert werden. Mittels nachträglicher Bearbeitung ergeben sich weitere Möglichkeiten der kreativen Bildgestaltung. Bei einer Exkursion wird das erworbene Wissen praxisnah umgesetzt und anschließend besprochen.

Voraussetzungen: eigene(s) Smartphone / Digitalkamera. Bitte auch Bedienungsanleitung, Ladegerät und vorhandenes eigenes Bildmaterial mitbringen!

Anmeldeschluss: Montag vor Kursbeginn

■ Kurs 4549

Gerhard Schneider

Sa. 03.03.2018, 10:00 - 16:15 Uhr
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
7 UST, EUR 40,00 (30,00)
max. 8 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ Offener Workshop für Fotografen

Sie wissen über die Grundlagen von Fototechnik und Gestaltung Bescheid und möchten sich zusammen mit Gleichgesinnten fotografisch weiter entwickeln? Dieser gemeinsam von der Bildenden Kunst und der Beruflichen Weiterbildung der vhs angebotene Workshop gibt Ihnen Gelegenheit, vorhandene Kenntnisse und Fertigkeiten zu vertiefen und zu erweitern, wobei alle thematischen Schwerpunkte und stilistischen Ausrichtungen möglich sind. Die Fototechnik soll dabei zielgerichtet an ausgewählten Aufgabenstellungen angewendet werden, die Arbeitsergebnisse werden in der Gruppe besprochen. Vorträge unserer Dozenten zu verschiedenen fotografischen Themen ergänzen den Workshop.

Das Einbringen eigener Themenvorschläge und Beiträge ist ausdrücklich erwünscht! Die Gruppe trifft sich von Februar bis Juni, i.d.R. am 3. Donnerstag im Monat und nach Absprache an Wochenenden (2 Exkursionen!).

Erscheinen am 1. Abend unbedingt notwendig (Vorbesprechung!)

■ Kurs 4550

Jürgen Roland

Do. 18:00 - 20:15 Uhr
ab 22.02.2018, 6 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
18 UST, EUR 85,00
max. 8 TeilnehmerInnen

Bitte beachten Sie:

Wie schon in den letzten Jahren bieten wir auch in diesem Sommer einen Kurs „Konzertfotografie“ mit unserem Dozenten Zippo Zimmermann an. Den Termin legen wir nach Erscheinen des Programms der Veranstaltungsreihe „Sonntags ans Schloß“ fest, und veröffentlichen ihn Anfang Juni 2018 unter der Kursnummer 4559 auf unserer Webseite www.vhs-saarbruecken.de.

Wochenendkurs

➤ Blitzfotografie

Wer Blitzgeräte nur als Notlösung für schlechte Lichtverhältnisse betrachtet, versäumt eine Menge! Schon mit dem eingebauten Blitz einer Systemkamera lassen sich bei gekonntem Einsatz ansprechende Ergebnisse erzielen, erst recht in Kombination mit einem zusätzlichen (System-)Blitz. In Theorie und Praxis lernen Sie Möglichkeiten und Grenzen aktueller Systemblitztechniken kennen. Sie setzen den Blitz zum Aufhellen bei Gegenlicht ein, nutzen Weißabgleich und Farbfilter. Sie variieren die Belichtungszeit, um Stimmungen und Effekte zu erzeugen, und entdecken die kreativen Möglichkeiten „entfesselter“ Blitzführung.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse Fototechnik (entsprechend Kurse 4541-4544), Systemkamera mit externem Blitzanschluss, Blitzgerät.

Anmeldeschluss: Montag vor Kursbeginn.

■ Kurs 4551

Gerhard Schneider

Fr. 02.03.2018, 16:30 - 21:00 Uhr
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
6 UST, EUR 45,00 (35,00)
max. 8 TeilnehmerInnen

Einzelveranstaltung

➤ Available Light - Fotos auf der Kirmes

Available-Light-Fotografie verzichtet auf zusätzliche Beleuchtung wie Blitzlicht oder Scheinwerfer. Diese Art zu fotografieren

„achtet“ die Lichtsituation eines Ortes. Sie entspringt ästhetischen oder künstlerischen Entscheidungen. Ein interessantes Anwendungsfeld ist die Abbildung von bewegten Lichtquellen. Die Available-Light-Fotografie ist besonders geeignet, um die Lichtstimmung eines Motivs authentisch wiederzugeben. Bitte unbedingt Stativ und Kamera mit Handbuch mitbringen.

Ort und Treffpunkt werden nach Semesterbeginn online unter www.vhs-saarbruecken.de bekannt gegeben!

Anmeldeschluss: Donnerstag vor Kursbeginn.

■ Kurs 4552

Angelika Klein, Fotografenmeisterin

So. 06.05.2018, 19:00 - 22:00 Uhr
Ort und Treffpunkt nach Absprache
4 UST, EUR 30,00
max. 8 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ Infrarotfotografie für Einsteiger

Der Kurs eignet sich auch für Interessenten, die noch keine infrarot-taugliche Kamera besitzen! Inhalte:

- Grundlagen der Infrarotfotografie
- welche Kamera ist dafür geeignet?
- klassische Infrarotmotive
- kleine Infrarot-Praxis
- Bildbearbeitung - Wege zum fertigen Farb- oder Schwarz-Weiss-Infrarotbild
- Sonderfälle der Infrarotfotografie

Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Fotografie und Bildbearbeitung

Anmeldeschluss: Montag vor Kursbeginn.

■ Kurs 4553

Gerhard Schneider

Fr. 25.05.2018, 16:30 - 21:00 Uhr
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
6 UST, EUR 45,00 (35,00)
max. 8 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ Tierfotografie

Einsteiger, die ihre Kamera bereits im Griff haben und vorhandene Kenntnisse praktisch umsetzen möchten, haben im Saarbrücker Zoo Gelegenheit zur Motivsuche unter mehr als 150 Tierarten aus allen Kontinenten. Sie lernen, im Innen- wie Außenbereich geeignete Aufnahmestandpunkte und die passende Brennweite auszuwählen, und durch das Spiel mit der Belichtungszeit und Schärfentiefe Bewegungen einzufangen und Motive freizustellen.



Fotografie | Bildbearbeitung

Voraussetzungen: Vorkenntnisse entsprechend den Kursen 4541-4544, D-SLR / Systemkamera mit Wechselobjektiven, Zubehör, angepasste Kleidung.

Anmeldeschluss: Montag vor Kursbeginn. Treffpunkt: ab 9:30 Uhr vor dem Eingang des Zoos in der Graf-Stauffenbergstrasse. Das Eintrittsgeld ist nicht in der Kursgebühr enthalten!

■ Kurs 4554

Gerhard Schneider

Sa. 16.06.2018, 10:00 - 15:30 Uhr

Zoo Saarbrücken

6 UST, EUR 45,00 (35,00)

max. 8 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ Nah- und Makrofotografie - Die Welt der kleinen Dinge

Trainieren Sie mit der Makrofotografie Ihr Auge, und es erschließen sich neue Welten! Neben klassischen Motiven wie Pflanzen und Insekten sind es auch ganz alltägliche Gegenstände, die ganz nah und bei entsprechender Vergrößerung „in einem neuen Licht“ erscheinen. Die Nah- und Makrofotografie bildet nicht einfach nur ab, sie lädt dazu ein, mit Licht, Schärfe und Unschärfe zu spielen und zu gestalten. Neben der Vorstellung der theoretischen Grundlagen und ihrer praktischen Umsetzung stehen auch Tipps zur Optimierung der Ausrüstung auf dem Programm.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse Fotografie, eigene D-SLR / Systemkamera, Stativ. Blitz- und Makrozubehör sofern bereits vorhanden.

Anmeldeschluss: Montag vor Kursbeginn.

■ Kurs 4555

Gerhard Schneider

Sa. 26.05.2018, 10:00 - 15:00 Uhr

IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,

aktueller Raumplan

6 UST, EUR 45,00 (35,00)

max. 8 TeilnehmerInnen

Wochenend-Workshop

➤ Street Photography - Grüne Winkel in der Stadt

Der Schwerpunkt des Workshops liegt auf der Bildgestaltung und der Aufteilung der Motivelemente auf der Fläche. Oder als Frage formuliert: „Wie verbinde ich das Thema ‚Grün‘ mit der Darstellung der urbanen Umgebung?“ Wie in allen ‚Street-photography‘-Workshops sind eigene Ideen gefragt, die gerne überraschen dürfen, letztlich die Kreativität der Teilnehmer! Welche Brennweiten setzt man ein? Arbeitet man mit Tiefenschärfe? Was be-

wirkt eine bestimmte Farbkombination? Der Workshop beginnt mit einer kurzen Einführung in das Thema, um mit Bildbeispielen die Gedankenwelt zu ‚Grüne Winkel‘ zu sensibilisieren. Beim Ausflug in die Stadt wird selbständig fotografiert, die entstandenen Bilder werden abschließend gemeinsam besprochen.

Voraussetzungen: eigene Kamera mit Objektiv(en), Zubehör, Handbuch.

Anmeldeschluss: Montag vor Kursbeginn

■ Kurs 4556

Angelika Klein, Fotografenmeisterin

Sa. 14.04.2018, 16:30 - 21:00 Uhr

IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,

aktueller Raumplan

6 UST, EUR 45,00

max. 8 TeilnehmerInnen

Nachmittagskurse

➤ Fotowalk Weltkulturbe Völklinger Hütte

Das Weltkulturerbe bietet mehr als nur Beton, Stahl und Rost. Als einzigartiges Ensemble deckt sie von der Übersicht bis zum Detail zahlreiche Facetten der Fotografie ab. Entscheidend hierbei ist der Blick fürs Wesentliche sowie ein „Gewusst-wie“ der Umsetzung.

Die Gruppe trifft sich um 14:45 Uhr am Eingang zum Weltkulturerbe, ab 15 Uhr ist dienstags der Eintritt frei. Die Außentermine finden auch bei leichtem Regen statt. Hierbei ist auf angepasste Kleidung und festes Schuhwerk zu achten. Die entstandenen Bilder werden am letzten Termin gemeinsam besprochen. Dieser findet im Institut für Berufliche Bildung der vhs statt (Talstr. 8-10, 66119 Saarbrücken). *Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Fotografie. Ansonsten ist jede Kamera geeignet. Genügend Speicherplatz und volle Akkus sollten dabei sein. Ein Stativ ist nicht zwingend erforderlich.*

Anmeldeschluss: Mittwoch, 11.04.2018

■ Kurs 4557

Gerhard Schneider

Di. 17.04.2018, 15:00 - 18:00 Uhr

Di. 24.04.2018, 15:00 - 18:00 Uhr

Fr. 27.04.2018, 15:00 - 18:00 Uhr

Weltkulturbe Völklinger Hütte

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

max. 8 TeilnehmerInnen

Bildbearbeitung

Abendkurs

➤ Grundlagenwissen Bildbearbeitung

Das Seminar vermittelt Basiskenntnisse über Entstehung, Aufbau und Bearbeitung digitaler Bilddaten. Inhalte: Digitale Bilder, geeignete Dateiformate, Kompression, Auflösung und Farbtiefe. Einführung in die Farblehre und Scannen analoger Bildvorlagen. Der geeignete Arbeitsplatz zur Bildbearbeitung (Arbeitsumgebung, Farbwahrnehmung, Monitortypen und -einstellungen). Bildbearbeitung im Überblick: u.a. Histogramm und Tonwertkorrektur, Gradationskurve, Anpassung der Dateigröße für Web und Druck). Beratung Monitore, Drucker und Scanner. Rechtliche Aspekte der Bildbearbeitung.

Voraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse. Anmeldeschluss: Donnerstag vor Kursbeginn!

■ Kurs 4561

Jürgen Roland

Di. 18:00 - 21:00 Uhr

ab 17.04.2018, 2 Termine

IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,

aktueller Raumplan

8 UST, EUR 40,00 (30,00)

max. 8 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ Adobe Photoshop Grundkurs

Neben einer Einführung in die Benutzeroberfläche von Photoshop als Teil der Adobe Creative Suite liegt der Schwerpunkt dieses Kurses auf der Nachbearbeitung und Retusche digitaler Fotos. Sie erlernen u.a. die Korrektur von Kontrast und Helligkeit, und steuern das Farbgleichgewicht, um neutralere Bilder zu erhalten. Bilder werden durch Wahl einer passenden Auflösung für den Druck vorbereitet, oder für Webseiten und Mailversand stärker komprimiert. Einfache Retuscheverfahren runden den Kurs ab, fortgeschrittene Techniken wie z.B. die Ebenentechnik werden kurz vorgestellt.

Voraussetzungen: Sicherheit im Umgang mit der Windows-Benutzeroberfläche. Kurs 4561 oder vergleichbare Kenntnisse empfohlen.

■ Kurs 4563

Axel Schumann

Di. 18:00 - 21:00 Uhr

ab 27.02.2018, 5 Termine

IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,

aktueller Raumplan

20 UST, EUR 130,00 (95,00)

max. 9 TeilnehmerInnen



Bildbearbeitung

Bildungsurlaub

➤ Adobe Photoshop Grundkurs (BU)

Inhalte ☉ Voraussetzungen siehe Kurs 4563.

■ Kurs 4564

Axel Schumann

Mo. - Mi., 9:00 - 15:00 Uhr
ab 09.04.2018, 3 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
20 UST, EUR 130,00 (95,00)
max. 9 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ Adobe Photoshop Aufbaukurs I

Dieser Kurs erfordert grundlegende Fertigkeiten im Umgang mit Adobe Photoshop und führt die Inhalte des Grundkurses mit „Kreativtechniken“ fort. Vermittelt werden fortgeschrittene Arbeitstechniken wie die Umsetzung klassischer Labortechniken unter Verwendung von Auswahlen, (Alpha-)Kanälen, Ebenentechniken. Weitere praktische Übungen beinhalten das Erstellen grafischer Effekte und Bildmontagen, das Freistellen und Maskieren. Die Methodik der nicht-destruktiven Bildbearbeitung wird vorgestellt.

Voraussetzungen: Kurs 4563/64 oder vergleichbare Kenntnisse. Sicherheit im Umgang mit der Windows-Benutzeroberfläche ist zwingend erforderlich.

■ Kurs 4565

Axel Schumann

Di. 18:00 - 21:00 Uhr
ab 08.05.2018, 6 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
24 UST, EUR 150,00 (115,00)
max. 9 TeilnehmerInnen

Bildungsurlaub

➤ Adobe Photoshop Aufbaukurs I (BU)

Inhalte ☉ Voraussetzungen siehe Kurs 4565.

■ Kurs 4566

Axel Schumann

Mi. - Fr., 9:00 - 16:00 Uhr
ab 02.05.2018, 3 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
24 UST, EUR 150,00 (115,00)
max. 9 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ Adobe Photoshop Aufbaukurs II

Arbeiten mit Ebenenmasken und Beschnittgruppen, Einstellungs- und Füllerebenen. Erstellen von Masken, Formen und Farben (Beschneidungspfade, Zeichenstiftwerkzeug). Praktische Beispiele zur Anwendung von Filtern. Überblick über die Möglichkeiten zur Automatisierung von Arbeitsabläufen. Bei ausreichender Teilnehmerzahl können im Anschluss an die Aufbaukurse weiterführende Workshops vereinbart werden.

Voraussetzungen: Kurs 4561 und sehr gute Photoshop-Kenntnisse (entsprechend Aufbaukurs I) oder vergleichbare Kenntnisse. Sicherheit im Umgang mit der Windows-Benutzeroberfläche ist zwingend erforderlich.

■ Kurs 4568

Axel Schumann

Fr. 08.06.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 09.06.2018, 09:00 - 16:00 Uhr
Fr. 15.06.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 16.06.2018, 09:00 - 16:00 Uhr
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
24 UST, EUR 150,00 (115,00)
max. 9 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ Photoshop-Workshop Adobe Camera RAW

Dieser Workshop befasst sich detailliert mit den Möglichkeiten des Imports von RAW-Daten unter Verwendung von Adobe Camera RAW (ACR), das sowohl Bestandteil von Photoshop CS/CC als auch Lightroom ist. Sie holen mehr Zeichnung aus Schatten und Lichtern heraus und passen die Farbtemperatur an. Sie finden einen guten Kompromiss zwischen Schärfe und Rauschunterdrückung, wenden Objektivkorrekturen an, legen Farbraum und Farbtiefe fest, und konvertieren Ihre Fotos in das gewünschte Dateiformat.

Voraussetzungen: Vorkenntnisse entsprechend Photoshop Aufbaukurs 1 empfohlen (Kurs 4565/66). Sicherheit im Umgang mit der Windows-Benutzeroberfläche ist zwingend erforderlich.

■ Kurs 4570

Jürgen Roland / Axel Schumann

Fr. 25.05.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 26.05.2018, 09:00 - 16:00 Uhr
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB, aktueller Raumplan
12 UST, EUR 90,00 (70,00)
max. 9 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ Fotos bearbeiten mit Adobe Lightroom - einfach, schnell und professionell

Adobe Lightroom ist speziell auf die Bedürfnisse von Fotografen - egal ob Profi oder Amateur - zugeschnitten. Im Gegensatz zu Photoshop enthält das Programm nur Funktionen, die für Fotografen wichtig sind, und präsentiert diese in einem logischen Arbeitsablauf. Darüber hinaus bietet Lightroom umfangreiche Möglichkeiten der Verwaltung und Organisation großer Fotosammlungen. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt den effizienten Arbeitsablauf mit Lightroom, um aus guten Fotos hervorragende Fotos zu machen.

Mögliche Themen reichen vom Importieren und organisieren von Fotos, über Geofunktion und Karten, grundlegende Bildbearbeitungsschritte und Bildfehlerkorrekturen bis hin zur Portraitretusche.

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit dem PC unter Windows oder MacOS.

Anmeldeschluss: Montag vor Kursbeginn!

■ Kurs 4571

Zippo Zimmermann

Fr. 16.03.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 17.03.2018, 10:00 - 17:00 Uhr
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
12 UST, EUR 80,00 (60,00)
max. 8 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ Lightroom modular I - Einführung

Adobe Lightroom ist speziell auf die Bedürfnisse von Fotografen - egal ob Profi oder Amateur - zugeschnitten. Im Gegensatz zu Photoshop enthält das Programm nur Funktionen, die für Fotografen wichtig sind, und präsentiert diese in einem logischen Arbeitsablauf. Da inzwischen unterschiedlich ausgestattete Lightroom-Versionen erhältlich sind, sehen wir Bedarf, auch unsere Lightroom-Kurse modular anzubieten.

Dieser erste Teil erläutert das Konzept von Lightroom und führt in Bedienoberfläche und Werkzeuge ein. Sinnvolle Einstellungen und Vorgaben werden erörtert und vorgenommen und mit den Modulen Bibliothek und Entwickeln machen Sie erste Schritte mit Import und Bearbeitung von Bilddaten.

Teil 2 (Kurs 4573) behandelt das Bibliothek-Modul, und beinhaltet Im- und Export, Verwaltung und Organisation großer



Bildbearbeitung

Fotosammlungen, einschließlich Verschlagwortung und Suche, sowie die Verwendung von Metadaten (einschließlich Geodaten).

Teil 3 (Kurs 4574) dreht sich um das Entwickeln insbesondere von Bildern in RAW-Formaten, und umfasst Bildbearbeitungstechniken wie z.B. Tonwert- und Farbkorrekturen, Bildbeschnitt und -drehung, Entrauschen, Nachschärfen und einfache Retusche.

Teil 4 (Kurs 4575) fasst unter dem Begriff „Publishing“ die Module Buch und Drucken zusammen. Behandelt wird das Erzeugen ein- und mehrseitiger Dokumente, das Vorbereiten und Anordnen von Fotos darin, das Auswählen passender Einstellungen für den Druck und die Ausgabe als Dokument oder auf Papier. Gerne richten wir für Sie weitere Lightroom-Kurse ein, um ausgewählte Inhalte zu vertiefen. Sprechen Sie uns an!

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit dem PC unter Windows oder MacOS.

Anmeldeschluss: jeweils Montag vor Kursbeginn!

■ **Kurs 4572**
Zippo Zimmermann
 Do. 22.03.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
 IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
 aktueller Raumplan
 4 UST, EUR 30,00 (25,00)
 max. 8 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ **Lightroom modular II - Bibliothek**

■ **Kurs 4573**
Zippo Zimmermann
 Do. 12.04.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
 IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
 aktueller Raumplan
 4 UST, EUR 30,00 (25,00)
 max. 8 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ **Lightroom modular III - Entwickeln**

■ **Kurs 4574**
Zippo Zimmermann
 Do. 03.05.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
 IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
 aktueller Raumplan
 4 UST, EUR 30,00 (25,00)
 max. 8 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ **Lightroom modular IV - Publishing**

■ **Kurs 4575**
Zippo Zimmermann
 Do. 24.05.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
 IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,

aktueller Raumplan
 4 UST, EUR 30,00 (25,00)
 max. 8 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ **Bildbearbeitung mit GIMP**

In der Summe aller Möglichkeiten ist Photoshop sicher konkurrenzlos, aber nicht jede(r) benötigt diese Funktionsvielfalt. Eine sehr leistungsfähige Alternative ist die kostenlos erhältliche OpenSource-Software GIMP, die sich hinter kommerziellen Produkten nicht mehr verstecken muss (www.gimp.org).

In diesem Kurs lernen Sie die Bedienoberfläche der aktuellen Version von GIMP und die für Fotografen wichtigen Nachbearbeitungsfunktionen (Ausschnittwahl, Tonwertkorrektur, Gradationskurve, Farbbalance) kennen. Sie retuschieren Bilder und speichern sie in verschiedenen (komprimierten und unkomprimierten) Dateiformaten.

Voraussetzungen: Routinierter Umgang mit der Windows-Benutzeroberfläche.

■ **Kurs 4576**
Gerhard Schneider
 Fr. 04.05.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
 Sa. 05.05.2018, 09:00 - 16:00 Uhr
 IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
 aktueller Raumplan
 12 UST, EUR 90,00 (70,00)
 max. 8 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ **Fotos bearbeiten mit Faststone**

Wer Photoshop den Rücken kehrt, landet oft bei der OpenSource-Software GIMP. Allerdings ist das leistungsfähige Programm auch ähnlich komplex wie Photoshop zu bedienen. Ohne ernsthaft mit Photoshop konkurrieren zu können, bieten heute bereits einfache Bildbetrachter Bearbeitungsfunktionen wie Beschnitt, Tonwertkorrektur und Gradationskurven, Farbbalance, Änderung von Auflösung, Dateigröße und -format, und noch mehr, das die Ansprüche vieler Hobbyfotografen erfüllt. Am Beispiel des kostenlosen „Faststone Image Viewers“ (www.faststone.org), der sich nicht zuletzt wegen der breiten Unterstützung von RAW-Dateien großer Beliebtheit erfreut, stellen wir Möglichkeiten der Bildbearbeitung vor, die sich abseits des Photoshop-Mainstream bieten.

Voraussetzungen: Seminar Grundlagenwissen Bildbearbeitung oder erste praktische Erfahrungen mit der Bildbearbeitung. Routinierter Umgang mit Windows oder MacOS.

■ **Kurs 4578**

Maria Best-Bogler
 Fr. 18:00 - 21:00 Uhr
 ab 08.06.2018, 2 Termine
 IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
 aktueller Raumplan
 8 UST, EUR 60,00 (45,00)
 max. 8 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ **Cinemagraphs - der neue Trend im Internet**

Sicher sind Sie auf Instagram oder im Internet schon mal an Cinemagraphs „hängen geblieben“, ohne zu wissen was das ist! Auf den ersten Blick denkt man, man sieht ein Foto. Dann erkennt man, dass sich das Bild doch bewegt. Meist ist es nur ein Teil des Bildes - eine Strähne im Portrait einer Frau, der Baum im Wind auf einer Landschaftsaufnahme. Man denkt man es sei ein Video. Aber alle anderen Elemente im Bild sind eingefroren und unbeweglich wie bei einem Foto. Es ist weder das eine noch das andere...

In diesem Tageskurs wollen wir solche „Cinemagraphs“ - eine Mischung auf Fotos und Filmen - selber produzieren. Von der Theorie über die Praxis werden Sie alles in diesem Nachmittagskurs lernen.

Voraussetzungen: Computergrundkenntnisse, eine digitale Fotokamera, die auch Videos aufnehmen kann (eine reine Videokamera ist nicht möglich), sofern vorhanden: Stativ.

Anmeldeschluss: Montag vor Kursbeginn.

■ **Kurs 4579**
Gregor Beltzig
 Sa. 17.03.2018, 10:00 - 15:00 Uhr
 IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
 aktueller Raumplan
 6 UST, EUR 45,00 (35,00)
 max. 8 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ **Farbmanagement für Fotografen**

Wer in eine hochwertige Fotoausrüstung investiert, wird früher oder später die Darstellung auf dem Monitor und die Qualität der gedruckten Bilder kritisch hinterfragen. Nur mit einem „richtig“ eingestellten Monitor lässt sich zuverlässig beurteilen, ob ein Bild fehlerbehaftet oder farbstichig ist, und nachbearbeitet werden muss. Deshalb verdient der Monitor als zentrales Element im digitalen Workflow besondere Beachtung. Das Seminar vermittelt Grundkenntnisse über Farbwahrnehmung und die Farbdarstellung durch verschiedene Systeme und Geräte, über Farbräume, Profile und ihre Einbindung



Bildbearbeitung | Multimedia | Webdesign

in Windows und Photoshop. Sie erfahren, wie Kalibrierung und Profilierung von Ein- und Ausgabegeräten funktionieren.

Voraussetzungen: Fortgeschrittene Kenntnisse der Digitalfotografie und Bildbearbeitung.

■ Kurs 4582

Jürgen Roland

Do. 18:00 - 21:00 Uhr
ab 07.06.2018, 2 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
8 UST, EUR 60,00
max. 8 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ Vom Billigdruck zum Fine-Art-Print

Reicht die vom Großlabor gelieferte Qualität der Fotos nicht mehr aus, steht man vor der Wahl, ein Fachlabor zu beauftragen oder alles selbst in die Hand zu nehmen. Auch mit der zweiten Lösung kann - die richtige Ausrüstung vorausgesetzt - das Optimum erreicht, und ein ansprechendes Bild zu einem Kunstwerk werden. Von der Aufnahme im RAW-Format bis zum Druck auf archivfesten Papieren erfahren Sie alles notwendige, um qualitativ hochwertige Ausdrücke zu erzeugen. Sie lernen, wie Geräte aufeinander abgestimmt werden, um eine möglichst große Übereinstimmung von Monitoranzeige und Druck zu erreichen.

Voraussetzungen: Fortgeschrittene Kenntnisse der Bildbearbeitung, Grundkenntnisse Farbmanagement

■ Kurs 4584

Jürgen Roland / Frank Zinsmeister

Fr. 22.06.2018, 18:00 - 21:00 Uhr
Sa. 23.06.2018, 13:30 - 16:30 Uhr
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
8 UST, EUR 60,00
max. 8 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ Dias, Filme und Fotos digital retten und restaurieren

Haben auch Sie aus Zeiten der analogen Fotografie noch Magazine, Ordner oder Kisten mit Dias, Negativen oder Papierbildern? Denken Sie darüber nach, die „Staubfänger“ zu entsorgen? Tun Sie's nicht!!! Die moderne Technik bietet zahlreiche Möglichkeiten, wenigstens einen Teil der alten Schätze zu digitalisieren, bei

Bedarf zu retuschieren, Farben zu korrigieren, und damit zu retten. Das Seminar vermittelt einen Überblick über gängige Scan- und Reproduktionsverfahren sowie die anschließende Bildbearbeitung. Bei entsprechendem Interesse können anschließende Praxistermine vereinbart werden.

Voraussetzungen: Einsteigerwissen Bildbearbeitung hilfreich.

Anmeldeschluss: Montag vor Kursbeginn!

■ Kurs 4586

Frank Zinsmeister

Sa. 16.06.2018, 13:30 - 16:30 Uhr
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
4 UST, EUR 30,00
max. 8 TeilnehmerInnen

Vortrag

➤ Medienrecht für Kreative

Mit Bezug auf die in der Beruflichen Weiterbildung angebotenen Multimedia-Kurse (z.B. Desktop Publishing, Fotografie, Bildbearbeitung und Web-Design) erörtert dieser Vortrag grundlegende Rechtsfragen zur Verwendung von Medien. Inhalte: Das Urheberrecht und seine Bedeutung für kreatives Arbeiten. Das „Recht am eigenen Bild“, Fotografier- und Filmverbote - darf alles aufgenommen und veröffentlicht werden? Urheberrechtsverletzungen und ihre Folgen: Abmahnungen und Schadenersatzansprüche. Was haben Software und Schriften mit dem Urheberrecht zu tun?

Voranmeldung bis spätestens 23.04.2018 erforderlich!

■ Kurs 4596

Frank Breidel

Do. 26.04.2018, 18:00 - 19:30 Uhr
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
2 UST, EUR 8,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Webdesign

Abendkurs

➤ Webdesign 1: Webseitengestaltung Grundlagen (HTML)

Webseiten erstellen und sukzessive eine eigene Homepage aufbauen - das ist mit Entwicklungstools wie Dreamweaver möglich, aber auch mit kostenlosen Editoren und Grundkenntnissen in HTML. Entspre-

chende Kenntnisse zu vermitteln und sie gezielt einzusetzen ist Ziel dieses Kurses. Da HTML keine Programmierkenntnisse voraussetzt und einfach anzuwenden ist, lernen Sie schnell und praxisorientiert wie Webseiten erstellt werden. Schwerpunkte: Struktur einer HTML-Seite, Überblick über HTML-Befehle, Seitengestaltung mit Text- und Absatzformatierungen, Verweisen, Grafiken, Tabellen und Frames. Eine kurze Einführung in die Verwendung von Cascading Stylesheets gibt einen Ausblick auf die weiterführenden Kurse.

HTML ist die Grundlage fast aller Internetseiten. Daher sind Kenntnisse in HTML für die Verwendung von professionellen HTML-Editoren wie Dreamweaver oder Content-Management-Systemen (CMS) wie Joomla, Typo3 oder WordPress äußerst hilfreich, für die Fehlersuche sogar notwendig.

Voraussetzungen: Gute Windows-Kenntnisse!

■ Kurs 4641

Axel Schumann

Mi. 18:00 - 21:00 Uhr
ab 28.02.2018, 7 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
28 UST, EUR 150,00 (115,00)
max. 12 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ Webdesign 2: CSS - Cascading Stylesheets

CSS bildet zusammen mit HTML die technische Grundlage des Webdesigns. Sie können viel Zeit sparen und es eröffnen sich völlig neue Wege, Webseiten zu gestalten. Viele tolle Effekte mit gleichzeitig weniger Code können durch die neuen CSS-Eigenschaften erreicht werden. Sie benötigen auch für diese Schulung keine Programmierkenntnisse!

Die saubere Trennung der Struktur eines Dokuments von seiner Formatierung und dem eigentlichen Inhalt ermöglicht den barrierefreien Zugang im Internet. Cascading Stylesheets bieten HTML ergänzende Eigenschaften für die Formatierung und erlauben den Webdesignern die Verknüpfung von HTML-Dokumenten mit „Dokumentvorlagen“. Es bieten sich ganz neue, mit reinem HTML unmögliche, Gestaltungsmöglichkeiten, um sich einfach durch das Design von anderen Webseiten abzuheben.

Schwerpunkte: Stylesheets einbinden,



Webdesign | Content Management | Junge vhs

Selektoren und Klassen, Zeichen- und Absatzformatierungen, Farben und Hintergründe, das Box-Modell (Abstände und Rahmen), Positionierung und Layouts ohne Tabellen.

Voraussetzungen: Webdesign 1 oder gute HTML-Kenntnisse.

■ **Kurs 4644**

Axel Schumann

Mi. 18:00 - 21:00 Uhr
ab 09.05.2018, 6 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
24 UST, EUR 150,00 (115,00)
max. 12 TeilnehmerInnen

Content Management

Bildungsurlaub

› **Unkompliziert Websites erstellen und pflegen mit WordPress I**

Inhalt: Wir erstellen mit WordPress im Nu einfache Webseiten und passen deren Inhalte nach unseren Vorstellungen an. Dazu installieren wir WordPress, lernen das Dashboard kennen und arbeiten mit einfachen Themes und Plugins.

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

■ **Kurs 4676**

Ulrich Weis

Mo. - Di. 09:00 - 16:00 Uhr
ab 16.04.2018, 2 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
16 UST, EUR 105,00
max. 9 TeilnehmerInnen

Bildungsurlaub

› **Unkompliziert Websites erstellen und pflegen mit WordPress II**

Inhalt: Wir vertiefen die im Einstiegskurs gewonnenen Kenntnisse und Fertigkeiten, lernen auch komplexere Themes und Plugins sowie weitere Funktionen des Dashboards kennen.

Voraussetzungen: WordPress Einstiegskurs

■ **Kurs 4677**

Ulrich Weis

Mo. - Di. 09:00 - 16:00 Uhr
ab 28.05.2018, 2 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
16 UST, EUR 105,00
max. 9 TeilnehmerInnen

Junge vhs

Ferienkurs

› **Computerschreiben / Tastschreiben für Kinder und Jugendliche von 10 - 16 Jahren**

In diesem Ferienkurs lassen wir „die Finger rundgehen“: Wir erarbeiten uns mit Hilfe einer „multisensorischen Lernsoftware“ schnell und effektiv das „Zehnfinger-Schreiben“ am PC (früher: Schreibmaschinenschreiben). Damit lassen sich zukünftig Referate, Emails, Blogs und anderes schneller schreiben, gut investierte Zeit also.

Voraussetzungen: keine, Computerkenntnisse hilfreich

Geschlecht / Alter: m/w 10-16 Jahre

■ **Kurs 4780**

Gerhard Zägel

Di. - Fr. 13:00 - 16:45 Uhr
ab 03.04.2018, 4 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
20 UST, EUR 60,00
max. 12 TeilnehmerInnen

■ **Kurs 4781**

Gerhard Zägel

Mo. - Fr. 13:00 - 16:00 Uhr
ab 25.06.2018, 5 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
20 UST, EUR 60,00
max. 12 TeilnehmerInnen

■ **Kurs 4782**

Gerhard Zägel

Mo. - Fr. 13:00 - 16:00 Uhr
ab 30.07.2018, 5 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
20 UST, EUR 60,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Ferienkurs

› **Bitte lächeln! - digital fotografieren für Kids**

Wir üben an verschiedenen Locations (rund um das Saarbrücker Schloß) ganz praktisch wie man fotografisch an ein Objekt herangeht, Bilder gestaltet, Perspektive und Standort, Schärfentiefe und Blende einsetzt, wir bearbeiten die Fotos technisch und kreativ, wir drucken aus oder stellen unsere Aufnahmen ins Web oder nutzen sie für unsere Schülerzeitung.

Voraussetzungen: Gute Windows-Anwenderkenntnisse

Geschlecht / Alter: m/w 10-16 Jahre

■ **Kurs 4795**

Axel Schumann

Mo. - Fr. 13:00 - 16:00 Uhr
ab 30.07.2018, 5 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
20 UST, EUR 59,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Ferienkurs

› **Young nerds@vhs**

Ein Kurs für alle Jugendlichen, die sich gerne und intensiv mit technischen Themen wie Netzwerke/Internet, Einplatinencomputer (Raspberry Pi etc.), 3D-Drucker, Programmiersprachen, Smartphones, Tablets oder PC beschäftigen. Wer in Schule oder Freundeskreis nicht mehr genügend Informationen erhält oder schlicht, unter Anleitung, etwas Neues ausprobieren möchte, der ist hier genau richtig. Angehende Computer-Nerds bearbeiten in Einzel- und/oder Gruppenarbeit Projekte aus den o.a. Themenbereichen. Je nach Voraussetzungen und Interessenlage kann der Unterricht auch bilingual (Englisch/Deutsch) gehalten werden. Weitere Informationen gerne per Email oder telefonisch.

Voraussetzungen: Teamfähigkeit, ausgeprägtes Interesse an Technik, Lernwille. Geschlecht / Alter: m/w 10-16 Jahre

■ **Kurs 4797**

Ulrich Weis

Mo. - Fr. 13:00 - 16:00 Uhr
ab 30.07.2018, 5 Termine
IBB, Talstr. 8-10, 66119 SB,
aktueller Raumplan
20 UST, EUR 59,00
max. 12 TeilnehmerInnen

5 | Deutsch

- Prüfungen
- Integration
- Kurse:
Deutsch als Fremdsprache
- Grundbildung:
Lesen, Schreiben, Rechnen

› Verantwortlich für den Programmbereich

Heiner Zietz

Altes Rathaus, Zi. 18

Fon 0681 506-4350

Fax 0681 506-4399

heiner.zietz@rvsbr.de

Sprechzeit:

Do. 10:00 - 12:00 Uhr

und nach Vereinbarung unter obiger Mail-Adresse

› Deutsch als Fremdsprache

Maria-Elena Korobov-Köhler

Pädagogische Mitarbeiterin

Altes Rathaus, Zi. 31

Fon 0681 506-4351

Fax 0681 506-4390

maria-elena.korobov-koehler@rvsbr.de

Sprechzeit:

Do. 14:00 - 16:00 Uhr

und nach Vereinbarung

Sachbearbeitung

Stephanie Schaum

Fon 0681 506-4352

stephanie.schaum@rvsbr.de

Lisa Wagner

Fon 0681 506-4353

lisa.wagner@rvsbr.de

Altes Rathaus, Zi. 4

Sprechzeiten:

Mo. bis Do. 10:00 - 12:00 Uhr

Di. und Do. 14:00 - 17:00 Uhr

› Integrationsteam

BAMF, Jobcenter

Anika Janiashvili

Simone Peil

Pädagogische Mitarbeiterinnen

Altes Rathaus, Zi. 3

Fon 0681 506-4360/4361

Fax 0681 506-4399

vhs-integration@rvsbr.de

Offene Sprechzeiten:

Di. und Do. 10:00 - 12:00 Uhr

Di. und Do. 14:00 - 17:00 Uhr

Weitere Termine nach vorheriger Vereinbarung

Sachbearbeitung

Jennifer Kunz

Altes Rathaus, Zi. 3

Fon 0681 506-4354

jennifer.kunz@rvsbr.de

Offene Sprechzeiten:

Di. und Do. 10:00 bis 12:00 Uhr

Weitere Termine nach vorheriger Vereinbarung

› Lesen / Schreiben / Grundbildung

Mechtild Müller-Benecke

Pädagogische Mitarbeiterin

Bahnhofstraße 47-49, 4. Etage

Fon 0681 506-4338 oder

0681 9 389 389

vhs-sb@abc-kurs.de

mechtild.mueller-benecke@rvsbr.de

Sprechzeiten:

Mo. und Do. 14:00 - 16:00 Uhr

Weitere Termine nur nach vorheriger Vereinbarung

Sachbearbeitung

Lisa Wagner

Fon 0681 506-4353

lisa.wagner@rvsbr.de

Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Sprechzeiten im DaF- und Integrationsbereich.

Deutsch Anmeldung und Einstufung

ab 29.01.2018

zu den Sprechzeiten bei Frau Schaum und Frau Wagner

Altes Rathaus, Zi. 4

Allen Kursinteressierten auf dem Niveau der Grundstufe I, die Probleme mit der deutschen (lateinischen) Schrift haben, möchten wir nachdrücklich unsere Alphabetisierungskurse empfehlen.

Lehrbücher

werden nach der ersten Woche in den Kursen bekannt gegeben.

Unterrichtsorte:

- **Altes Rathaus**
Schlossplatz 2
66119 Saarbrücken
- **Bahnhofstraße 47-49**
4. Etage
66111 Saarbrücken
- **Schlossstr. 48**
66117 Saarbrücken
- **Stengelstr. 10**
66117 Saarbrücken
- **vhs-Zentrum**
Schlossplatz
66119 Saarbrücken
- **Café Schniss**
Gersweilerstr. 7
66117 Saarbrücken



Deutsch | Prüfungen

Prüfungsangebote

Goethe-Institut

Die vhs Regionalverband Saarbrücken ist eine der wenigen Volkshochschulen Deutschlands mit dem vollen Prüfungsangebot des Goethe-Instituts. Dies gilt auch für die neue C2-Prüfung, die seit 2012 die bisherigen Oberstufenprüfungen KDS, GDS und ZOP ersetzt.

Leitung des Prüfungszentrums:

Heiner Zietz

stellv. Leitung:

Maria-Elena Korobov-Köhler

TestDaF-Institut

Die vhs Regionalverband Saarbrücken ist seit 2001 Prüfungszentrum für TestDaF. Anmeldung nur unter: www.testdaf.de

telc

Autorisiertes Prüfungszentrum von telc - The European Language Certificates für die Prüfungsformate A1 - C2

Internetadressen zu den einzelnen Prüfungen

Infos und Modelltests:

Goethe-Institut

www.goethe.de

Übungs- und Infomaterial zu den einzelnen Prüfungsformaten

Selbstlernmaterialien des Goethe-Instituts sind gegen eine Gebühr erhältlich unter www.goethe.de/fernlernen

telc

www.telc.net

TestDaF

www.testdaf.de

Einbürgerungstest / Leben in Deutschland

www.bamf.de

Prüfungen Die Prüfungsbausteine

C2	Goethe-Zertifikat C2 (GDS) telc C2
C1	Goethe-Zertifikat C1 telc C1 Hochschule / telc C1 Beruf TestDaF (TDN 5) telc B2/C1 - Medizin
B2	Goethe-Zertifikat B2 telc B2/C1 - Medizin TestDaF (TDN 3/4) telc B2+B telc B2
B1	Goethe-Zertifikat B1 telc B1 telc B1/B2 - Pflege telc B1+B Deutschtest für Zuwanderer (DTZ-B1)
A2	Goethe-Zertifikat A2 telc A2 telc A2+B Deutschtest für Zuwanderer (DTZ-A2)
A1	Goethe-Zertifikat A1 telc A1

Elementare Sprachverwendung

A1
Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen - z.B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben - und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2
Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

Selbständige Sprachverwendung

B1
Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

B2
Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengungen auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

Kompetente Sprachverwendung

C1
Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

C2
Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.



Deutsch | Prüfungen

Einstufung, Beratung und Anmeldung zu Prüfungen:

Stephanie Schaum

Fon 0681 506-4352

stephanie.schaum@rvsbr.de

Lisa Wagner

Fon 0681 506-4353

lisa.wagner@rvsbr.de

Altes Rathaus, Zi. 4

Sprechzeiten:

Mo. bis Do. 10:00 - 12:00 Uhr

Di. und Do. 14:00 - 17:00 Uhr

Bitte beachten Sie:

- Anmeldungen zu Prüfungen können nur **persönlich** unter Vorlage eines Ausweises erfolgen.
- Die **Prüfungsgebühr** ist bei Anmeldung zu entrichten.
- Mit Ihrer Unterschrift auf der Anmeldung sichern Sie zu, dass Sie mit dem **Prüfungsformat** vertraut sind und die **Prüfungsordnung** in allen Teilen anerkennen.
- Je Termin steht nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen zur Verfügung. Sind diese belegt, werden auch vor Ende der Anmeldefrist keine weiteren Plätze mehr vergeben.
- Die Prüfungsergebnisse liegen je nach Anbieter erst sechs Wochen nach dem Prüfungstermin vor.
- Die unten aufgeführten Preise gelten für Gruppen ab fünf Teilnehmenden. Bei individuell vereinbarten Prüfungsterminen und Kleingruppen wird pro Person ein **Zuschlag** von EUR 40,00 erhoben.

Prüfungen auf Niveau A1 und A2

Die beiden Grundstufenprüfungen Deutsch A1 und A2 sind entwickelt worden, um Deutschlernenden unterhalb der Ebene des „Zertifikats Deutsch B1“ die Möglichkeit zu geben, ihre Sprachkenntnisse und -fortschritte auf zeitgemäße, standardisierte und international anerkannte Art und Weise testen und feststellen zu lassen. Sie liegen am Ende der Sprachniveaus A1 (für „**Ehegattennachzug**“) und A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

➤ Deutsch A1

Die schriftliche Prüfung besteht aus den drei Teilen Hören, Lesen, Schreiben und dauert ca. 80 Minuten.

Die mündliche Prüfung wird in Gruppen bis zu vier Teilnehmenden durchgeführt

und dauert ca. 15 Minuten.

Anmeldung: bis drei Wochen vor gewünschtem Prüfungstermin

02.03.2018

13.04.2018

18.05.2018

29.06.2018

10.08.2018

07.09.2018

■ **Kurs 5100**

Gebühr: EUR 70,00

➤ Deutsch A2

Die schriftliche Prüfung besteht aus den drei Teilen Lesen, Hören, Schreiben und dauert ca. 90 Minuten.

Die mündliche Prüfung wird in der Regel mit zwei Teilnehmenden durchgeführt und dauert ca. 15 Minuten.

Anmeldung: bis drei Wochen vor gewünschtem Prüfungstermin

02.03.2018

13.04.2018

18.05.2018

29.06.2018

10.08.2018

07.09.2018

■ **Kurs 5101**

Gebühr: EUR 80,00

Prüfungen auf Niveau B1

➤ telc - Deutsch im beruflichen Alltag A2+B

Mit dieser Prüfung weisen die TeilnehmerInnen nach, dass sie sich auf niedrigem Niveau im beruflichen Umfeld sowohl schriftlich als auch mündlich verständigen können.

Anmeldung: bis sechs Wochen vor gewünschtem Prüfungstermin

Termine nach Bedarf und Absprache

■ **Kurs 5102**

Gebühr: EUR 80,00

➤ telc - Deutsch B1 Zertifikat Deutsch zur Einbürgerung

Die Prüfung zum Zertifikat Deutsch erfordert ca. 600 Stunden Intensivunterricht und ist am Ende der Grundstufenkurse (Niveau B1) angesiedelt. Mit der Prüfung weisen die KandidatInnen nach, dass sie über Grundkenntnisse in der deutschen Sprache verfügen, die es ihnen ermöglichen, sich in Alltagssituationen sprachlich zurechtzufinden, ein Gespräch über Situationen des täglichen Lebens zu verstehen und sich daran zu beteiligen und einfache Sachverhalte mündlich und schriftlich zu formulieren.

Die schriftliche Prüfung umfasst die drei Teile Lesen/Sprachbausteine, Hören und Schreiben und dauert ca. drei Stunden. Die Punktzahl kann untereinander ausgeglichen werden, ergibt die Gesamtpunktzahl 60%, so gilt dieser Teil als bestanden. In der mündlichen Zweier-Prüfung müssen auch 60% der Punkte erreicht werden, um diesen Teil zu bestehen.

Nur wenn beide Teilprüfungen bestanden sind, wird ein Zertifikat ausgestellt.

Anmeldung: bis sechs Wochen vor gewünschtem Prüfungstermin

14.04.2018

16.06.2018

25.08.2018

■ **Kurs 5104**

Gebühr: EUR 130,00

Bitte beachten Sie das Kursangebot zur Prüfungsvorbereitung (Kurs 5470).

➤ Goethe-Zertifikat B1

Im August 2013 wurde das bisherige Goethe B1 „Zertifikat Deutsch“ durch die völlig neu entwickelte Goethe B1-Prüfung ersetzt. Dieses Format unterscheidet sich in allen vier Fertigkeiten deutlich vom bisherigen, insbesondere im Teil „Schreiben“, bei dem jetzt drei unterschiedliche Aufgaben zu bewältigen sind.

Werden alle vier Fertigkeiten am gleichen Tag bestanden, wird ein Gesamtzeugnis ausgestellt. Werden unterschiedliche Prüfungstermine gewählt, so wird je Fertigkeit nur ein Teil-Zertifikat ausgestellt, wenn mindestens 60% der Gesamtpunktzahl erreicht wurden.

Anmeldung: bis drei Wochen vor gewünschtem Prüfungstermin

16.03.2018

27.04.2018

15.06.2018

27.07.2018

24.08.2018

■ **Kurs 5105**

Gebühr: EUR 130,00

➤ telc - Deutsch im beruflichen Alltag B1+B

Diese Prüfung hat das gleiche Format wie die B1-Prüfung, die Texte und Aufgaben beziehen sich jedoch auf allgemeine Themen aus dem beruflichen Umfeld.

Anmeldung: bis sechs Wochen vor gewünschtem Prüfungstermin

Termine nach Bedarf und Absprache

■ **Kurs 5106**

Gebühr: EUR 130,00



Deutsch | Prüfungen

› telc - Deutsch B1-B2 Beruf telc - Deutsch B1-B2 Pflege

Mit dieser Prüfung werden die im Arbeitsleben notwendigen sprachlichen Fertigkeiten nachgewiesen, z.B.:

- erfolgreich im beruflichen Umfeld kommunizieren
- Dienstanweisungen verstehen
- schriftliche Dokumentationen anfertigen
- rezeptive und produktive Kommunikation im Beruf

Anmeldung: bis sechs Wochen vor gewünschtem Prüfungstermin
Termine nach Bedarf und Absprache

■ Kurs 5107

Gebühr: EUR 150,00

Prüfungen auf Niveau B2

Mit einer Prüfung auf B2 Niveau weisen Sie nach, dass Sie Hauptinhalte von komplexen konkreten wie abstrakten Texten verstehen; im eigenen Spezialgebiet auch an Fachdiskussionen teilnehmen können, d.h., dass Sie sich sowohl schriftlich als auch mündlich in einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken und Ihren Standpunkt zu aktuellen Fragen untermauern können.

› Goethe-Zertifikat B2

Anmeldung: bis drei Wochen vor gewünschtem Prüfungstermin

16.03.2018

27.04.2018

15.06.2018

27.07.2018

24.08.2018

■ Kurs 5108

Gebühr: EUR 150,00

Bitte beachten Sie das Kursangebot zur Prüfungsvorbereitung (Kurs 5471).

› telc - Deutsch B2

Anmeldung: bis sechs Wochen vor gewünschtem Prüfungstermin
Termine nach Bedarf und Absprache

■ Kurs 5109

Gebühr: EUR 150,00

› telc - Deutsch B2+B

Mit dieser Prüfung weisen die KandidatInnen nach, dass sie auf hohem B2-Niveau über die im Arbeitsleben notwendigen Kommunikationsmittel verfügen.

Anmeldung: bis sechs Wochen vor gewünschtem Prüfungstermin

Termine nach Bedarf und Absprache

■ Kurs 5110

Gebühr: EUR 150,00

› telc - Deutsch B2-C1 Beruf telc - Deutsch B2-C1 Medizin

Mit diesen Prüfungen weisen Sie nach, dass Sie über die in Ihrem Arbeitsumfeld notwendigen sprachlichen Fertigkeiten verfügen, z.B.:

- erfolgreich Kunden- bzw. Patientengespräche führen
- effektive Kommunikation mit Kollegen und Vorgesetzten
- standardisierte Briefe verfassen
- Fachsprache zielgerichtet rezipieren

Anmeldung: bis sechs Wochen vor gewünschtem Prüfungstermin
Termine nach Bedarf und Absprache

■ Kurs 5111

Gebühr: EUR 170,00

Prüfungen auf Niveau C1

Mit einer Prüfung auf C1 Niveau weisen Sie nach, dass Sie in einem breiten Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte auch implizite Bedeutungen erfassen und sich darüber hinaus fließend, klar strukturiert und ausführlich zu solchen komplexen Sachverhalten sowohl schriftlich als auch mündlich äußern können (von vielen Hochschulen in Deutschland, der Schweiz und Österreich als sprachliche Zugangsvoraussetzung zu einem Studium anerkannt, Liste in unserer Geschäftsstelle erhältlich).

› Goethe-Zertifikat C1

Anmeldung: bis drei Wochen vor gewünschtem Prüfungstermin

16.03.2018

27.04.2018

15.06.2018

27.07.2018

24.08.2018

■ Kurs 5112

Gebühr: EUR 170,00

Bitte beachten Sie das Kursangebot zur Prüfungsvorbereitung (Kurs 5471).

› telc - Deutsch C1 telc - Deutsch C1 Hochschule telc - Deutsch C1 Beruf

Die Hochschulrektoren- und die Kultusministerkonferenz erkennen das **Zertifikat telc Deutsch C1 Hochschule** als **Nachweis der sprachlichen Studierfähigkeit ausländischer Studienbewerber in Deutschland** an. Auch an zahlreichen Hochschulen in

Österreich und der Schweiz sind telc Zertifikate anerkannt.

Anmeldung: bis sechs Wochen vor gewünschtem Prüfungstermin

Termine nach Bedarf und Absprache

■ Kurs 5113

Gebühr: EUR 170,00

Prüfung auf Niveau C2

› Goethe-Zertifikat C2 (GDS)

Diese Prüfung richtet sich an Interessierte, die über sehr weit fortgeschrittene allgemeinsprachliche Deutschkenntnisse verfügen und diese durch eine standardisierte, weltweit anerkannte Prüfung feststellen lassen möchten.

Das Goethe-Zertifikat C2 steht unabhängig von einem Kursbesuch allen Personen mit hoher Schulbildung oder einem akademischen Abschluss offen, die das C2 Niveau erreicht haben und diese Prüfung z.B. aus beruflichen Gründen oder zum Erwerb der sprachlichen Hochschulzugangsberechtigung ablegen wollen.

Mit erfolgreichem Bestehen des Goethe-Zertifikats C2 weisen die Teilnehmenden nach, dass ihnen die überregionale deutsche Standardsprache geläufig ist, dass sie sie sicher verwenden und somit ihre Belange im öffentlichen (gesellschaftlichen, beruflichen, akademischen) wie privaten Leben adäquat ausdrücken können.

Anmeldung: bis drei Wochen vor gewünschtem Prüfungstermin

02.03.2018

29.06.2018

■ Kurs 5115

Gebühr: EUR 220,00

Goethe-Test PRO: Deutsch für den Beruf

Dieser Test eignet sich für alle, die einen Platz auf dem internationalen Arbeitsmarkt suchen. Goethe-Test PRO testet innerhalb von 60 Minuten Ihre berufsbezogenen Sprachkenntnisse. Das Ergebnis und eine Beschreibung Ihres Sprachniveaus (ausgerichtet am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen) erhalten Sie direkt im Anschluss.

So funktioniert's:

Goethe-Test PRO ist ein computerbasierter Test. Mithilfe moderner Technologie evaluiert das Programm Ihre Sprachkenntnisse schnell und individuell.

Alle Teilnehmenden beginnen auf der



Deutsch | Prüfungen | Integration

selben Stufe. Im Laufe des Tests wählt das Programm jede Aufgabe auf Grundlage der vorherigen Antwort aus. Die Schwierigkeit passt sich auf diese Weise automatisch dem Sprachniveau an.

Termine und Preise auf Anfrage
Informationen unter:
<https://www.goethe.de>

Prüfungen für Studierende und Studienbewerber

➤ TestDaF

TestDaF ist ein Prüfungsformat für Studienbewerber mit guten fortgeschrittenen Deutschkenntnissen, Studenten, die ein in ihrem Heimatland begonnenes Studium in Deutschland fortsetzen wollen, aber auch für Interessierte, die ihr Sprachniveau testen möchten. Teilnehmende, die in allen vier Fertigkeiten mindestens die Niveaustufe 4 erreicht haben, sind in Deutschland von der Sprachprüfung für den Hochschulzugang (DSH) befreit, manche Universitäten und Fachhochschulen haben aber auch Regelungen, die darunter liegen.

Termine:

T092: **26.04.2018**

Meldefrist: 01.03.2018 - 28.03.2018

T093: **23.05.2018**

Meldefrist: 30.03.2018 - 25.04.2018

T095: **20.09.2018**

Meldefrist: 26.07.2018 - 23.08.2018

■ **Kurs 5120**

Gebühr: EUR 195,00

Anmeldungen zur TestDaF-Prüfung nur online unter www.testdaf.de

➤ DSH

In Zusammenarbeit mit der TU Kaiserslautern (externe Prüfung).

Anmeldung: bis vier Wochen vor gewünschtem Prüfungstermin bei Markus Amberger, TU Kaiserslautern

E-Mail: amberger@verw.uni-kl.de

Termine sind unter der genannten E-Mail-Adresse zu erfragen.

■ **Kurs 5121**

Gebühr: EUR 170,00

Einbürgerungstest

➤ Einbürgerungstest

Anmeldung: bis fünf Wochen vor gewünschtem Prüfungstermin

03.03.2018

28.04.2018

16.06.2018

11.08.2018

08.09.2018

Anmeldung nur persönlich mit Ausweis/Reisepass möglich

Zu den Prüfungsfragen: www.bamf.de

■ **Kurs 5151**

Gebühr: EUR 25,00

Sprach- und Integrationsangebote für besondere Zielgruppen

Hinweise für TeilnehmerInnen an Integrationskursen für Zuwanderer

1. Was sind Integrationskurse?

Diese Kurse sollen vor allem die sprachlichen, aber auch politisch-kulturellen Grundlagen für eine erfolgreiche Integration von Zuwanderern in die Gesellschaft der Bundesrepublik schaffen. Sie umfassen drei Teile:

- einen **Sprachbasiskurs** mit 300 Unterrichtsstunden
- einen **Sprachaufbaukurs** mit ebenfalls 300 Unterrichtsstunden.

Dieser Aufbaukurs kann in vollem Umfang (also 300 Unterrichtsstunden) wiederholt werden, wenn die Abschlussprüfung (Deutsch-Test für Zuwanderer - DTZ) im ersten Anlauf nicht auf Niveau B1 bestanden wurde. Dies gilt auch für Teilnehmende aus früheren Integrationskursen.

- Jugend-, Eltern-, Frauen- und Alphabetisierungskurse können mit insgesamt 1200 Stunden Sprachkurs gefördert werden.
- einen **Orientierungskurs** zur Politik, Geschichte und Kultur der Bundesrepublik Deutschland mit 100 Unterrichtsstunden.

Am Ende dieser Kurse werden die Prüfungen „Deutsch-Test für Zuwanderer - DTZ“ und der Test „Leben in Deutschland“ abgelegt (für TeilnehmerInnen kostenlos).

2. Was ist das Besondere an unseren Integrationskursen?

Die vhs Regionalverband Saarbrücken hat jahrzehntelange Erfahrung in den Bereichen Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache und führt eine große Zahl von anerkannten Prüfungsabschlüssen durch (Prüfungszentrum des Goethe-Instituts und der telc, siehe Seite 145. Deshalb können wir Integrationskurse anbieten, die

- von erfahrenen und qualifizierten Lehrkräften geleitet werden,
- sich durch einen an den Erfordernissen konkreter Alltagsbewältigung orientierten, sehr detaillierten und

differenzierten Lehrplan für alle Lehrabschnitte (jeweils 100 Unterrichtsstunden) und Stufen (Basis- und Aufbaukurs) auszeichnen.

3. Wer kann an den Integrationskursen teilnehmen?

Ausländische Mitbürger mit perspektivischem Daueraufenthalt (d.h. Mindestaufenthaltsberechtigung von mehr als einem Jahr), Staatsangehörige der EU, Spätaussiedler und deren Familienangehörige sowie deutsche Staatsangehörige mit erheblichen Sprachdefiziten.

Asylbewerber mit einer Aufenthaltsgestattung § 55 Abs. 1 AsylG, nur aus den Ländern Iran, Irak, Syrien, Eritrea, Somalia

- Ausländer mit einer Duldung gemäß § 60a Abs. 2 Satz 3 AufenthG
- Aufenthaltserlaubnis § 25 Abs. 5 AufenthG

4. Was kosten die Integrationskurse?

Bezieher von ALG II oder Grundsicherung sowie Spätaussiedler und deren Familienangehörige sind von den Kursgebühren befreit (unter bestimmten Voraussetzungen können auch Fahrtkosten übernommen werden). Ansonsten beträgt die Zuzahlung EUR 1,95 pro Unterrichtsstunde. Bei geringem Einkommen kann auf Antrag die Zuzahlung entfallen.

5. Was muss ich tun, wenn ich an einem Integrationskurs der vhs teilnehmen möchte?

Das ist ganz einfach:

1. Die örtlichen Ausländerbehörden prüfen bei Neuzuwanderern, ob ein Anspruch auf Teilnahme an einem Integrationskurs besteht. Wenn ja, wird Ihnen dies von der **Ausländerbehörde** bescheinigt. Bei anderen Interessenten muss ein Antrag auf Zulassung auf einen Integrationskurs beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (**BAMF**) gestellt werden. Bei ALG II-Empfängern stellt auch das **Jobcenter** die Berechtigung aus. Spätaussiedler erhalten vom **Bundesverwaltungsamt** ihre Teilnahmeberechtigung.
2. Mit der Teilnahmeberechtigung kommen Sie zur vhs Regionalverband Saarbrücken. Hier können Sie sich zum nächsten Integrationskurs anmelden. Um zu wissen, welchen Kurs Sie am besten besuchen, wird ein Einstufungstest gemacht.



Deutsch | Integration | Deutsch ab 3 | Mama - Kurse

Integrationskurse

Integrationskurs mit Alphabetisierung - intensiv

Für diese Kurse ist eine persönliche Beratung erforderlich.

Mechtild Müller-Benecke
Bahnhofstraße 47-49, 4. Etage
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4338
mechtild.mueller-benecke@rvsbr.de
Sprechzeiten:

Mo. und Do. 14:00 - 16:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Diese Kurse wenden sich an ausländische Deutschlernende, die nicht alphabetisiert sind bzw. das lateinische Alphabet nicht oder nur sehr unzureichend beherrschen. Förderung durch Jobcenter oder BAMF möglich.

› Integrationskurse mit Alphabetisierung Modul 1-9

■ Kurs 5202

Beginn auf Anfrage.
vhs Bahnhofstraße 47 - 49
900 UST
max. 14 TeilnehmerInnen
Persönliche Anmeldung erforderlich

Basis- und Aufbaukurse Integration

Beratung und Einstufung

Anika Janiashvili
Simone Peil
Altes Rathaus, Zi. 3
Fon 0681 506-4360/4361
vhs-integration@rvsbr.de

Offene Sprechzeiten:
Di. und Do. 10.00 - 12.00 Uhr
Di. und Do. 14.00 - 17.00 Uhr
Weitere Termine nach vorheriger Vereinbarung

› Basis- und Aufbaukurs Integration Modul 1-6

■ Kurs 5210

Mo. - Do. 09:00 - 13:15 Uhr
oder
Mo. - Do. 13:30 - 17:45 Uhr
Modul 1-3 60 Termine, 300 UE
Modul 4-6 60 Termine, 300 UE
O-Kurs 20 Termine, 100 UE

Geplanter Beginn:
Februar und Mai 2018
Persönliche Anmeldung erforderlich

› Aufbaukurs Integration Modul 4-6

■ Kurs 5220

Mo. - Do. 09:00 - 13:15 Uhr
oder
Mo. - Do. 13:30 - 17:45 Uhr
Modul 4-6 60 Termine, 300 UE
O-Kurs 20 Termine, 100 UE
Geplanter Beginn:
April 2017
Persönliche Anmeldung erforderlich

Berufsbezogene Sprachkurse für Zugewanderte (Deutschsprachförderung nach § 45 AufenthG)

› Berufsbezogene Sprachkurse

Seit 2009 werden an der vhs Regionalverband Saarbrücken berufsbezogene Sprachkurse für MigrantInnen als Brücke zum Einstieg in eine Qualifizierung oder Vermittlung in den ersten Arbeitsmarkt angeboten.

Diese Kurse umfassen 400 UE und richten sich an MigrantInnen, die sich nach abgeschlossenem Integrationskurs gern noch sprachlich weiterbilden möchten. Angeboten werden Module mit dem Zielniveau A2, B1, B2 und C1. Nach Kursende absolvieren die Teilnehmenden eine Abschlussprüfung auf dem jeweiligen Zielniveau. Am Ende der Maßnahmen verfügen die Teilnehmenden über fachsprachliche Kenntnisse im angestrebten Beruf, die sie in die Lage versetzen sollen, eine Qualifizierung oder Umschulung zu beginnen.

Anika Janiashvili
Simone Peil
Fon 0681 506-4360/4361
vhs-integration@rvsbr.de

■ Kurs 5240

Beginn auf Anfrage
Persönliche Anmeldung erforderlich

Sprachliche Förderung in Kindertagesstätten

› Frühförderprojekt „Deutsch schon ab 3“

Seit 2006 führt die vhs Regionalverband Saarbrücken das erfolgreiche Projekt „Deutsch schon ab 3“ in verschiedenen städtischen und konfessionellen Kindergärten des Regionalverbandes Saarbrücken durch.

Mit dem Projekt „Deutsch lernen schon ab 3“ steht erstmals ein Instrumentarium

zur Verfügung, welches die Erfordernisse des frühkindlichen Sprachen- oder Zweitspracherwerbs berücksichtigt. Der wissenschaftlich erprobte Sprachstandstest LiSe-DaZ ergänzt das Angebot.

Das Projekt wird in Kooperation mit dem Amt für Kinder und Bildung und dem Zuwanderungs- und Integrationsbüro (ZIB) der Landeshauptstadt Saarbrücken in verschiedenen Kitas durchgeführt.

■ Kurs 5250

› Mama Projekt

Ein bislang sehr erfolgreiches Projekt wird fortgeführt. Frauen mit Migrationshintergrund, die bislang wegen ihrer familiären Situation nicht Deutsch lernen konnten, haben nun die Möglichkeit, dies im Kindergarten oder in der Grundschule nachzuholen. Behandelt werden allgemeine Themen, die ein schnelles Zurechtfinden im Alltag ermöglichen.

Das Projekt wird in Kooperation mit dem Verband der Volkshochschulen des Saarlandes e.V. durchgeführt.

teilnehmende Einrichtungen:

- Grundschule Wallenbaum
- Kita Altsaarbrücken

■ Kurs 5270

Informationen zu den Kursen

5250 und 5270:

Nadja Bernardini
Fon 0681 506-4313
IBB, Talstr. 8-10, Zi. 317
nadja.bernadini@rvsbr.de



Deutsch | Crash - Kurse

Crashkurse

Anmeldung erforderlich!

Bitte beachten:

Die Kursgebühr von EUR 650,00 (600,00) ist bei Anmeldung zu entrichten.

Bei Ratenzahlung:

1. Rate bei Anmeldung	EUR 300,00
2. Rate bis 03.04.2018	EUR 175,00 (EUR 150,00)
3. Rate bis 03.05.2018	EUR 175,00 (EUR 150,00)

- Bei Anmeldung zur Erlangung eines Sprachvisums wird eine Gebühr in Höhe von **300,00 Euro** fällig. Bei Kursantritt wird diese Summe mit der Kursgebühr verrechnet.
- Bei begründeter Rückzahlung, Teilrückzahlung oder Stornierung des Kurses wird eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 10 % erhoben.
- Eine Abmeldung nach Kursbeginn muss **schriftlich mit Begründung und Beleg** erfolgen. Abmeldungen nach Semesterende sind generell nicht möglich. Bitte beachten Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen.
- Zu Kursbeginn kann ein Einstufungstest stattfinden.
- Das lateinische Alphabet muss für alle Crashkurse sicher beherrscht werden.

Crashkurse am Vormittag

Lerntempo:

In der Grundstufe kann bei aktiver Mitarbeit in 600 UE das Lernziel B1,2 erreicht werden, d.h. je 100 UE ein Teilband von Tangram mit je 4 Lektionen.

Oberhalb von B1 wird pro Semester etwa eine Niveaustufe (B1+ bis C2) abgedeckt. Die Bezeichnungen A1 bis C1 beziehen sich auf den Europäischen Referenzrahmen und definieren das erwartete Ausgangsniveau (Vorkenntnisse).

Beginn: 21.02.2018

> Grundstufe I

Vorkenntnisse keine

■ Kurs 5301

Mo. - Do. 09:00 - 13:15 Uhr
ab 21.02.2018, 60 Termine
vhs Bahnhofstraße 47 - 49, Raum 3
300 UST, EUR 650,00 (600,00)
max. 18 TeilnehmerInnen

> Grundstufe II

Vorkenntnisse min. A1,1

■ Kurs 5302

Mo. - Do. 09:00 - 13:15 Uhr
ab 21.02.2018, 60 Termine
vhs-Zentrum, Saal 1
300 UST, EUR 650,00 (600,00)
max. 18 TeilnehmerInnen

> Grundstufe III

Vorkenntnisse min. A1,2

■ Kurs 5303

Mo. - Do. 09:00 - 13:15 Uhr
ab 21.02.2018, 60 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
300 UST, EUR 650,00 (600,00)
max. 18 TeilnehmerInnen

> Grundstufe IV

Vorkenntnisse min. A2,1

■ Kurs 5304

Mo. - Do. 09:00 - 13:15 Uhr
ab 21.02.2018, 60 Termine
vhs-Zentrum, Saal 2
300 UST, EUR 650,00 (600,00)
max. 18 TeilnehmerInnen

> Grundstufe V

Vorkenntnisse min. A2,2

■ Kurs 5305

Mo. - Do. 09:00 - 13:15 Uhr
ab 21.02.2018, 60 Termine
Schlossstr. 48, Raum 004
300 UST, EUR 650,00 (600,00)
max. 18 TeilnehmerInnen

Beginn: 19.02.2018

> Mittelstufe I

Vorkenntnisse min. B1,1

■ Kurs 5306

Mo. - Do. 09:00 - 13:15 Uhr
ab 19.02.2018, 60 Termine
Schlossstr. 48, Raum 003
300 UST, EUR 650,00 (600,00)
max. 18 TeilnehmerInnen

> Mittelstufe II

Vorkenntnisse min. B1,2

■ Kurs 5307

Mo. - Do. 09:00 - 13:15 Uhr
ab 19.02.2018, 60 Termine
vhs Bahnhofstraße 47 - 49, Raum 1
300 UST, EUR 650,00 (600,00)
max. 18 TeilnehmerInnen

> Mittelstufe III

Vorkenntnisse min. B2,1

■ Kurs 5308

Mo. - Do. 09:00 - 13:15 Uhr
ab 19.02.2018, 60 Termine

Altes Rathaus, Raum 15
300 UST, EUR 650,00 (600,00)
max. 18 TeilnehmerInnen

> Oberstufe I

Vorkenntnisse min. B2,2

■ Kurs 5309

Mo. - Do. 09:00 - 13:15 Uhr
ab 19.02.2018, 60 Termine
vhs Bahnhofstraße 47 - 49, Raum 2
300 UST, EUR 650,00 (600,00)
max. 18 TeilnehmerInnen

Crashkurse am Nachmittag

Beginn: 09.04.2018

> Grundstufe I

Vorkenntnisse keine

■ Kurs 5321

Mo. - Do. 13:30 - 17:45 Uhr
ab 09.04.2018, 40 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
200 UST, EUR 460,00
max. 18 TeilnehmerInnen

> Grundstufe III

Vorkenntnisse min. A1,2

■ Kurs 5322

Mo. - Do. 13:30 - 17:45 Uhr
ab 09.04.2018, 40 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
200 UST, EUR 460,00
max. 18 TeilnehmerInnen

> Mittelstufe II

Vorkenntnisse min. B1,2

■ Kurs 5323

Mo. - Do. 13:30 - 17:45 Uhr
ab 09.04.2018, 40 Termine
Stengelstr. 10, Seminarraum
200 UST, EUR 460,00
max. 18 TeilnehmerInnen

> Vorbereitung DSH / TestDaF

Vorkenntnisse min. B2,2

Ein Kursangebot für Studieninteressierte, die sich auf die DSH- oder TestDaF-Prüfung vorbereiten möchten. Informationen zur Prüfungsanmeldung finden Sie unter den Kursnummern 5120 und 5121.

■ Kurs 5330

Mo. - Do. 13:30 - 17:45 Uhr
ab 09.04.2018, 40 Termine
Schlossstr. 48, Raum 004
200 UST, EUR 500,00
max. 16 TeilnehmerInnen



Deutsch | Sommer - Intensivkurse | Abendkurse

Sommerkurse am Vormittag

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

Beginn: 09.07.2018

> Grundstufe I

Vorkenntnisse keine

■ Kurs 5360

Mo. - Do. 09:00 - 13:15 Uhr
ab 09.07.2018, 20 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
100 UST, EUR 230,00
max. 18 TeilnehmerInnen

> Grundstufe III

Vorkenntnisse min. A1,2

■ Kurs 5361

Mo. - Do. 09:00 - 13:15 Uhr
ab 09.07.2018, 20 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
100 UST, EUR 230,00
max. 18 TeilnehmerInnen

> Grundstufe IV

Vorkenntnisse min. A2,1

■ Kurs 5362

Mo. - Do. 09:00 - 13:15 Uhr
ab 09.07.2018, 20 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
100 UST, EUR 230,00
max. 18 TeilnehmerInnen

> Grundstufe V

Vorkenntnisse min. A2,2

■ Kurs 5363

Mo. - Do. 09:00 - 13:15 Uhr
ab 09.07.2018, 20 Termine
Schlossstr. 48, Raum 004
100 UST, EUR 230,00
max. 18 TeilnehmerInnen

> Mittelstufe I

Vorkenntnisse min. B1,1

■ Kurs 5364

Mo. - Do. 09:00 - 13:15 Uhr
ab 09.07.2018, 20 Termine
Schlossstr. 48, Raum 003
100 UST, EUR 230,00
max. 18 TeilnehmerInnen

> Mittelstufe II

Vorkenntnisse min. B1,2

■ Kurs 5365

Mo. - Do. 09:00 - 13:15 Uhr
ab 09.07.2018, 20 Termine

Altes Rathaus, Raum 16
100 UST, EUR 230,00
max. 18 TeilnehmerInnen

Abendkurse Grundstufe

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

> Grundstufe I

Vorkenntnisse keine

■ Kurs 5421

Di. u. Do. 18:00 - 20:15 Uhr
ab 20.02.2018, 30 Termine
Schlossstr. 48, Raum 004
90 UST, EUR 250,00 (230,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Grundstufe II

Vorkenntnisse min. A1,1

■ Kurs 5422

Di. u. Do. 18:00 - 20:15 Uhr
ab 20.02.2018, 30 Termine
vhs Bahnhofstraße 47 - 49, Raum 1
90 UST, EUR 250,00 (230,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Grundstufe V

Vorkenntnisse min. A2,2

■ Kurs 5423

Di. u. Do. 18:00 - 20:15 Uhr

ab 20.02.2018, 30 Termine
Stengelstr. 10, Seminarraum
90 UST, EUR 250,00 (230,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

Abendkurse Mittel- und Oberstufe

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

> Mittelstufe I

Vorkenntnisse min. B1,1

Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die bereits die Grundstufe absolviert, aber das Lernziel B1 noch nicht ganz erreicht haben.

■ Kurs 5431

Mo. u. Mi. 18:00 - 20:15 Uhr
ab 19.02.2018, 30 Termine
Stengelstr. 10, Seminarraum
90 UST, EUR 250,00 (230,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

> Mittelstufe II

Vorkenntnisse min. B1,2

Dieser Kurs ist geeignet für TeilnehmerInnen, die entweder ein Zertifikat Deutsch auf Niveau B1 bereits erworben haben oder über ausreichend gute Deutschkenntnisse verfügen (450 - 600 UST Inten-



Ihr kompetenter Partner für Gebäudedienstleistungen

- Unterhaltsreinigung
- Glasreinigung
- Fassadenreinigung
- Hausmeisterdienste
- Reinigung von Innen-/Außenjalousien
- Bauschluss- und Baubegleitreinigung
- Grünanlagenpflege
- Kehr- und Winterdienst

Veolia Gebäudeservice Deutschland GmbH

Am Torhaus 52 • 66113 Saarbrücken
Tel.: 0681 948160 • Fax: 0681 94816 100
de.gebaudeservice@veolia.com • www.veolia.de

Ressourcen für die Welt



Schreiben | Phonetik | Prüfungsvorbereitung | Grundbildung

sivunterricht).

■ Kurs 5432

Mo. u. Mi. 18:00 - 20:15 Uhr
ab 19.02.2018, 30 Termine
Schlossstr. 48, Raum 004
90 UST, EUR 250,00 (230,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

➤ Oberstufe I

Vorkenntnisse min. B2,2

Für TeilnehmerInnen, die über Deutschkenntnisse auf B2-Niveau verfügen und ein höheres Niveau anstreben. Für TeilnehmerInnen, die sich auf TestDaF vorbereiten, bieten wir gesonderte Übungseinheiten zur mündlichen Prüfung an.

■ Kurs 5433

Mo. u. Do. 18:00 - 20:15 Uhr
ab 19.02.2018, 30 Termine
Schlossstr. 48, Raum 003
90 UST, EUR 250,00 (230,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

Konversation und Grammatik

Bei weniger als sechs TeilnehmerInnen wird die endgültige Gebühr bzw. Stundenzahl im Kurs festgelegt.

➤ Konversation und Grammatik

Vorkenntnisse min. B1,2

Schwerpunkt des Kurses ist die Konversation mit unterstützender Grammatik ab B1 Niveau. Behandelt werden aktuelle Themen aus Gesellschaft, sozialem Leben und Kultur. Es besteht die Möglichkeit einer Stadtführung.

■ Kurs 5442

Fr. 09:00 - 11:15 Uhr
ab 20.04.2018, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 8
30 UST, EUR 135,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Sicher formulieren und schreiben

Bei weniger als sechs TeilnehmerInnen wird die endgültige Gebühr bzw. Stundenzahl im Kurs festgelegt.

➤ Sicher formulieren und schreiben

Vorkenntnisse min. C1,2

Schreiben zählt zu den zentralen Schlüsselqualifikationen. Wer sich schriftlich überzeugend mitteilen kann, gilt als kompetent - im Beruf, im Studium, im Alltag. Anhand unterschiedlicher Textsorten (z. B. Mails, Protokolle, Leserbriefe) üben Sie

den schriftlichen Ausdruck. Dabei gehen wir auch auf Grammatik, Rechtschreibung und Stilfragen ein.

■ Kurs 5443

Mi. 18:00 - 20:15 Uhr
ab 18.04.2018, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
30 UST, EUR 135,00
max. 10 TeilnehmerInnen

Phonetik

Bei weniger als sechs TeilnehmerInnen wird die endgültige Gebühr bzw. Stundenzahl im Kurs festgelegt.

➤ Phonetik - Deutsche Aussprache

Sprechen - Verstehen - Diskutieren mit klarer Aussprache. Wer kennt es nicht: Fremde Sprache - ein anderes Lautbild, eine andere Sprechmelodie etc. In diesem Kurs beschäftigen wir uns gezielt mit dem Mündlichen der deutschen Sprache in verschiedenen Situationen.

■ Kurs 5460

Sa. 10:00 - 13:00 Uhr
ab 21.04.2018, 6 Termine (21.04./28.04./05.05./26.05./02.06./09.06.)
Schlossstr. 48, Raum 002
24 UST, EUR 125,00
max. 10 TeilnehmerInnen

Prüfungsvorbereitung

Bei weniger als sechs TeilnehmerInnen wird die endgültige Gebühr bzw. Stundenzahl im Kurs festgelegt.

➤ Prüfungsvorbereitung Deutsch B1 zur Einbürgerung

Vorkenntnisse min. B1,2

Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die sich auf die Prüfung Zertifikat Deutsch B1 zur Einbürgerung vorbereiten.

■ Kurs 5470

Fr. 09:00 - 12:00 Uhr
3 Termine
Kurstage werden auf Anfrage festgelegt
Schlossstr. 48, Raum 004
12 UST, EUR 50,00
max. 10 TeilnehmerInnen

➤ Prüfungsvorbereitung Goethe Zertifikat B2 und C1

Vorkenntnisse min. B2,2 / C1,2

Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die sich auf die Prüfung Goethe Zertifikat B2 oder Goethe Zertifikat C1 vorbereiten.

■ Kurs 5471

Mi. 18:00 - 20:15 Uhr
3 Termine
Kurstage werden auf Anfrage festgelegt
Schlossstr. 48, Raum 003
9 UST, EUR 50,00
max. 10 TeilnehmerInnen

Grundbildung / Lesen und Schreiben lernen



Das Programm Grundbildung

Dieses Programm bietet Kurse an, in denen Sie Ihr Grundwissen im Lesen, Schreiben und Rechnen auffrischen und erweitern können.

Beratung und Informationen zu den Kursen

Mechtild Müller-Benecke
Mo. u. Do. 14:00 - 16:00 Uhr
und nach Vereinbarung
Fon 0681 506-4338
Alpha-Telefon: 0681 9 38 9 38 9
vhs-sb@abc-kurs.de
mechtild.mueller-benecke@rvsbr.de
Bahnhofstraße 47-49, 4. Etage
66111 Saarbrücken



Lesen und Schreiben lernen

Viele Informationen, die wir täglich aufnehmen und weitergeben, sind schriftlich. Telefonbücher oder Bankauszüge verstehen wir nur, wenn wir lesen kön-



Deutsch | Grundbildung

nen. Anträge bei Ämtern oder Überweisungen müssen wir schreiben.

Doch von 100 erwachsenen Deutschen können vermutlich drei nicht ausreichend lesen und schreiben.

Die Kurse „Lesen und Schreiben lernen“ wenden sich an Teilnehmende, die

- überhaupt nicht lesen und schreiben können,
- lesen, aber nicht schreiben können,
- große Rechtschreibprobleme haben.

Der Unterricht findet in kleinen Gruppen mit max. 10 TeilnehmerInnen statt. Die Anmeldung erfolgt über ein vertrauliches Beratungsgespräch.

Alpha-Integrationskurse finden Sie auf Seite 149 in diesem Programm unter der Kursnummer 5202

› Lesen und Schreiben lernen

■ Kurs 5510

Mo. u. Do. 09:00 - 11:15 Uhr
ab 19.02.2018, 23 Termine
vhs Bahnhofstraße 47 - 49, Raum 5
69 UST, EUR 55,00
max. 10 TeilnehmerInnen

■ Kurs 5511

Mo. u. Do. 16:00 - 17:30 Uhr
ab 19.02.2018, 34 Termine
vhs Bahnhofstraße 47 - 49, Raum 5
68 UST, EUR 55,00
max. 10 TeilnehmerInnen

■ Kurs 5512

Mi. 17:00 - 20:00 Uhr
ab 21.02.2018, 17 Termine
vhs Bahnhofstraße 47 - 49, Raum 2
68 UST, EUR 55,00
max. 10 TeilnehmerInnen

■ Kurs 5513

Di. 16:30-19:30 Uhr
ab 20.02.2018, 17 Termine
vhs Bahnhofstraße 47 - 49, Raum 2
68 UST, EUR 55,00
max. 10 TeilnehmerInnen

■ Kurs 5514

Mo. u. Mi. 14:00-15:30 Uhr
ab 19.02.2018, 34 Termine
vhs Bahnhofstraße 47 - 49, Raum 5
68 UST, EUR 55,00
max. 10 TeilnehmerInnen

■ Kurs 5515

Mi. 08:30 - 11:30 Uhr
ab 21.02.2018, 17 Termine
vhs Bahnhofstraße 47 - 49, Raum 5
68 UST, EUR 55,00
max. 10 TeilnehmerInnen

Weitere Kurse nach Bedarf

Offener Lerntreff: Lesen, Schreiben, Rechnen lernen

› Offener Lerntreff: Lesen und Schreiben lernen

Interessierte Lerner können zu den unten angegebenen Zeiten zum Lernen kommen.

■ Kurs 5540

Di. u. Do. 15:00 - 17:15 Uhr
ab 20.02.2018, 44 Termine
vhs Bahnhofstraße 47 - 49, Raum 5
gebührenfrei
max. 30 TeilnehmerInnen

› Alphabetisierung und Deutsch für jugendliche Flüchtlinge

■ Kurs 5571

Mo. u. Do. 17:00-18:30 Uhr
ab 19.02.2018, 30 Termine
vhs Bahnhofstraße 47 - 49, Raum 1
60 UST, EUR 240,00
max. 12 TeilnehmerInnen

■ Kurs 5572

Mo. u. Do. 17:00-18:30 Uhr
ab 19.02.2018, 30 Termine
vhs Bahnhofstraße 47 - 49, Raum 2
60 UST, EUR 240,00
max. 12 TeilnehmerInnen

■ Kurs 5573

Mo. - Fr. 10:00 - 13:00 Uhr
ab 26.03.2018, Ferienkurs, 8 Termine
vhs Bahnhofstraße 47 - 49, Raum 5
32 UST, EUR 120,00

Weitere schulbegleitende Kurse nach Bedarf

› Lernwerkstatt im Café Schniss

Lernangebote nach den Wünschen der Teilnehmenden:

- Deutsch lesen und schreiben
- Umgang mit den Lernportalen:
- www.ich-will-lernen.de
- www.ich-will-deutsch-lernen.de
- Bewerbungen, Briefe schreiben

■ Kurs 5580 (Stadtteilarbeit in Alt-Saarbrücken)

Do. 08:30 - 11:30 Uhr
ab 22.02.2018, 18 Termine
Café Schniss, Raum 1
72 UST, gebührenfrei
max. 10 TeilnehmerInnen

■ Kurs 5581 (Stadtteilarbeit in Alt-Saarbrücken)

Do. 08:30-11:30 Uhr
ab 22.02.2018, 18 Termine
Café Schniss, Raum 2
72 UST, gebührenfrei
max. 10 TeilnehmerInnen

6 | Schulabschlüsse

➤ Verantwortlich für den Programmbereich

Wilfried Schmidt
Fon 0681 506-4300

➤ Information und Beratung Hauptschulabschluss

Romano Marceddu
Pädagogischer Mitarbeiter
Altes Rathaus, Zimmer 5
Fon 0681 506-4323
Fax 0681 506-4390
romano.marceddu@rvsbr.de

Sachbearbeitung

Martina Müller
Altes Rathaus, Zimmer 1
Fon 0681 506-4318
Fax 0681 506-4390
martina.mueller@rvsbr.de

Hauptschulabschluss

➤ Hauptschulabschluss 2018/19

Erwachsene und Jugendliche, die bisher keine abgeschlossene Schulausbildung erreichen konnten, haben die Möglichkeit, sich in einem Vorbereitungskurs an der vhs Regionalverband Saarbrücken auf die Hauptschulabschlussprüfung vorzubereiten.

Unterrichtsfächer sind: Deutsch, Mathematik, Biologie, Erdkunde, Geschichte und Sozialkunde.

Ein neuer Kurs zum Nachholen des Hauptschulabschlusses beginnt nach den Sommerferien 2018. Die Prüfungen finden vor den Sommerferien 2019 statt. Lassen Sie sich vor Kursbeginn von unserem zuständigen Koordinator Romano Marceddu beraten. Er informiert Sie gerne über die Fächerkombinationen des Hauptschulabschlusskurses und über die Prüfungsformen.

Nach Anmeldung erfolgt eine schriftliche Einladung zum ersten Unterrichtstermin.

Voraussetzung: Erfüllung der allgemeinen Schulpflicht, Mindestalter 18 Jahre.

Information und Anmeldeunterlagen:

Fon 0681 506-4323 oder

Fon 0681 506-4318

■ Kurs 6100

**Fred Weber/Agatha Lallemand/
Dan Hensel/Wolfgang Kosiolek**

Beginn:

Mo. 13.08.2018

Prüfung:

Mai/Juni 2019

Gemeinschaftsschule Bruchwiese

550 UST, EUR 300,00 (150,00)

Mittlerer Bildungsabschluss

Vorbereitung auf die staatliche Abschlussprüfung zum Erwerb des mittleren Bildungsabschlusses an der Gemeinschaftsschule Bruchwiese Saarbrücken (Abendform)

Beginn: jeweils nach den Sommerferien
Dauer: zwei Jahre

Prüfung: jeweils gegen Ende des Schuljahres

Information und Anmeldung:

Gemeinschaftsschule Bruchwiese,
Sachsenweg 8, 66121 Saarbrücken

Fon 0681 635032

Fax 0681 61598

Mail: sekretariat@ers-bruchwiese.de

Abitur

Abendlehrgänge am Abendgymnasium Saarbrücken

Beginn: jeweils nach den Sommerferien
Dauer: drei bis vier Jahre

(je nach Voraussetzungen)

Prüfung: jeweils letztes Halbjahr des Lehrgangs

Information und Anmeldung:

Abendgymnasium Saarbrücken

Landwehrplatz 3, 66111 Saarbrücken

Fon 0681 3798118

Fax 0681 3798111

Mail:

info@abendgymnasium-saarbruecken.de

7 | Studienfahrten und Studienreisen

Verantwortlich für den Programmbereich Studienfahrten/Studienreisen

Gerhard Rouget

Altes Rathaus, Zi. 35
Fon 0681 506-4335
Fax 0681 506-4391
gerhard.rouget@rvsbr.de

Sachbearbeitung

Anja Webel

Altes Rathaus, Zi. 1
Fon 0681 506-4317
Fax 0681 506-4399
anja.webel@rvsbr.de

Studienfahrten

Bildungsfahrten in Kooperation mit Geographie ohne Grenzen e.V./StattReisen Saar

Achtung: Die Anmeldung für die folgenden Fahrten ist nicht über die vhs, sondern nur über Geographie ohne Grenzen e.V. möglich. Infos unter Fon 0681 301 402 89 oder www.geographie-ohne-grenzen.de

➤ Baukultur des 18. Jahrhunderts Die barocken Residenzstädte Nancy und Lunéville

Dieser Tagesfahrt nach Nancy steht ganz im Zeichen des Barock. Mit den beiden Architekten Germain Boffrand und Emmanuel Héré waren im 18. Jahrhundert wahre Meister ihres Faches in Lothringen tätig und haben der Residenzstadt Nancy ihr barockes Gepräge verliehen. Die weltberühmte „Place Stanislas“ im Herzen der Stadt ist seit 2005 UNESCO Weltkulturerbe und gilt als einer der schönsten Plätze Europas. Die Kathedrale „Unsere Liebe Frau von der Verkündigung zu Nancy“ wurde unter Leopold I.

von Lothringen von 1703 bis 1742 nach den Plänen von Giovanni Battista, Jules Hardouin-Mansart und Germain Boffrand erbaut. Ihre Hauptorgel von Nicolas Dupont ist original aus dem Jahre 1763 erhalten. Die großzügigen Plätze, die vornehmen Stadtpaläste und die Kirchenbauten sind heute lebendige Zeugnisse der Baukultur des 18. Jahrhunderts. Dazu gehört auch die Kirche Notre-Dame de Bon-Secours, die als Grabkirche für Stanislaus I. Leszczyński, den letzten Herzog von Lothringen erbaut wurde. Am Nachmittag besuchen wir das barocke Schloss von Lunéville. Von dort aus regierte Stanislaus I. das Herzogtum Lothringen bis zu seinem Tod 1766.

■ Kurs 7000

Gabriele Sauer, zertifizierte Gästeführerin der Großregion

Sa. 09.06.2018
Abfahrt: 08:00 Uhr, Saarbrücken, Europaallee (vor dem Parkhaus Eurobahnhof). Weitere Zustiegsmöglichkeit: Püttlingen
Anmeldung bei Geographie ohne Grenzen erforderlich bis 24.05.2018
EUR 55,00

➤ Altem Handwerk auf der Spur Fahrt in die Vogesen

Das sogenannte „Glasmacherland“ mit den wohl berühmtesten Kristallereien und Glaskunst-Manufakturen Frankreichs liegt im Nationalpark Nordvogesen. Inmitten unberührter Natur, Wälder, Weiher, Schlösser und Burgen entdecken wir das reiche historische und kulturelle Erbe und das alte Handwerk. Der Schwerpunkt wird den alten Handwerkskünsten der Glasmacher und Holzschuhmacher gewidmet sein. In der Glasbläserei von Meisenthal erleben wir hautnah die Herstellung von traditionellen Glaskugeln und kunstvollen Glasobjekten in Handarbeit. Im kleinen Museum in Soultz scheint die Zeit stehen geblieben zu sein. Die beschwerliche Arbeit der Holzschuhmacher, von der

Auswahl des Holzes, bis zum Verkauf der fertigen Sabots wird hier lebendig. Zum Abschluss der Fahrt besuchen wir die berühmten Höhlenwohnungen von Grauthal. Sie zeigen uns hinter den bunt angestrichenen Fassaden der in die Felsen gebauten Häuser mit originalen Einrichtungsgegenständen das beschwerliche Leben der Menschen dieser Region. Die letzte Bewohnerin der einfachen Behausungen, Catherine Ottermann, lebte hier bis 1958.

■ Kurs 7001

Gabriele Sauer, zertifizierte Gästeführerin der Großregion

So. 17.06.2018
Abfahrt: 08:00 Uhr, Saarbrücken Europaallee (vor dem Parkhaus Eurobahnhof). Weitere Zustiegsmöglichkeit: Püttlingen
Anmeldung bei Geographie ohne Grenzen erforderlich bis 29.05.2018
EUR 65,00

➤ Der Reichtum des Salzes - Das Saulnois in Lothringen

Das lothringische Land des Salzes, das Saulnois, ist durch seine Landschaft, alte Städtchen, die Salzgewinnung und Salzpflanzen hochinteressant. Einen Schwerpunkt wird das Festungsstädtchen Marsal mit seinen Gebäuden und seinem Salzsumpf bilden, aber auch den Etang de Lindre mit seinen Störchen und die Salinenstadt Dieuze werden wir besuchen. Nach dem Mittag schließt sich das faszinierende Festungsstädtchen Marsal an. Hier sehen wir die in romanischer Zeit begonnene Kirche und den Salzsumpf, in welchem Salzpflanzen wie an der Nordsee wachsen. Das Kleinod Vic sur Seille wird den Abschluss bilden.

Festes Schuhwerk ist zu empfehlen.

■ Kurs 7002

Dr. Elke Ludewig, Geographin

Sa. 23.06.2018
Abfahrt: 08:00 Uhr, Saarbrücken Europaal-



Studienfahrten | Studienreisen

lee (vor dem Parkhaus Eurobahnhof).
Weitere Zustiegsmöglichkeit: Püttlingen
Anmeldung bei Geographie ohne Grenzen
erforderlich bis 07.06. 2018
EUR 55,00

Studienreisen

➤ Romanik im Harzvorland Klöster - Dome - Dorfkirchen

Studienreise vom 08.7.-12.7.2018 nach
Sachsen-Anhalt

Die Region südwestlich von Magdeburg im nördlichen Harzvorland führt ins Zentrum abendländischer Geschichte. Mit dem Sachsenherzog Heinrich begann vor mehr als 1000 Jahren eine Entwicklung, die unter seinem Sohn und Nachfolger, Otto dem Großen, zur Formung des "Heiligen Römischen Reichs Deutscher Nation" führte; die Ottonen hinterließen Spuren in der Region, die heute noch von der einstigen Bedeutung zeugen. Besonders Halberstadt, Quedlinburg und Gernrode lassen die Ottonenzeit lebendig werden. Unsere Studienreise führt Klöstern, eindrucksvollen Domen, Dorfkirchen und Burgen als Zeugen dieser großen Zeit. Nicht zu unterschätzen ist die Bedeutung der Klöster und Stifte, von denen aus das dünn besiedelte, aber landschaftlich sehr reizvolle Land, einstmals Grenzland zu den von Slawen besiedelten Gebieten, erschlossen wurde: Huysburg, Hamersleben, Drübeck, Gröningen, Gernrode, Frose, Hecklingen u.v.m.

Eine wichtige Rolle spielt bis heute das Benediktinerkloster Huysburg (gegründet um 1080). Die Klosterkirche (um 1110) gilt als bedeutendes Denkmal romanischer Baukunst. Im Innern ist die spannungsvolle Einheit zwischen romanischem Bau und barocker Ausstattung zu erleben. Unser Aufenthalt im Gästehaus der Huysburg ermöglicht es über die Besichtigung der beeindruckenden Klosteranlage hinaus, die besondere Atmosphäre des Ortes als lebendiges Kloster und die benediktinische Gastfreundschaft (einschließlich der vorzüglichen Küche) unmittelbar zu erleben. Einer der Mönche ist promovierter Kunsthistoriker und wird uns die bewegte Geschichte des Klosters und die Anlage erschließen.

Tagestouren führen zu weiteren bedeutenden Orten dieses reichen Kulturlandes. Sehenswert ist der Dom und der Domschatz in Halberstadt, der mit mehr als 650 Ex-

ponaten mit zu den größten mittelalterlichen Kirchenschätzen der Welt zählt. Der Magdeburger Dom ist der erste gotisch konzipierte Bau einer Kathedrale auf deutschem Boden und einer der größten Kirchenbauten Deutschlands (Bauzeit 1209-1362); er beherbergt Ausstattungsstücke aus fast allen Kunstepochen bis zum 20. Jh. In der St.-Thomas-Kirche Pretzien sind Wandmalereien aus der Mitte des 12. Jhs. erhalten; in Bernburg (Saale) Fragmente der um 1150 errichteten Doppelkapelle St. Pankratius das Renaissanceschloss aus dem 16. Jh.. Der mächtige „keulichte“ Turm stammt aus dem 12. Jh.; er wurde bekannt durch die Sage von Till Eulenspiegel als Turmwächter. Im Nachbarort Nienburg ist die gut erhaltene Klosterkirche St. Marien und St. Cyprian des ehemaligen Klosters mit Bauteilen aus dem 11. Jh. eines der bedeutendsten frühgotischen Bauwerke im mitteldeutschen Raum. Die Konradsburg liegt auf einer Anhöhe bei Ermsleben. Die kunstvoll gestalteten Kapitelle in der Krypta gehören zu den schönsten der romanischen Baukunst. Die ehemalige Benediktinerinnenkirche St. Georg und St. Pancratius in Hecklingen (erbaut 1140-1230) gehört zu den besterhaltenen romanischen Bauten im Harz. Die von Markgraf Gero 959 gegründete Stiftskirche St. Cyriakus in Gernrode bietet Einblick in die mittelalterliche Gedankenwelt: Innerhalb der Kirche fehlen rechte Winkel. Die Klosterkirche St. Vitus Drübeck aus dem späten 10. und frühen 11. Jh. mit ihrem monumentalen Westbau ist ein bedeutendes Zeugnis des frühen sakralen Kirchenbaus ottonischer Zeit. Die Stiftskirche St. Pankratius in Hamersleben zählt zu den wichtigsten hochromanischen Basiliken Deutschlands. Beeindruckend ist die Raumaufteilung und reiche Ornamentik im Kircheninneren. Das von Bischof Bernhard von Halberstadt gestiftete Benediktinerinnenkloster St. Peter und Paul in Hadmersleben wurde 961 gegründet. Sehenswert sind der große romanische Kapitelsaal, das einstige Dormitorium, welches Gemälde zur 1000-jährigen Klostergeschichte zeigt und das barocke Äbtissinnenzimmer mit wertvollen Dokumenten.

■ Kurs 7009

Dr. Kristina Betz

So. 08.07. - Do. 12.07.2018

Reiseleitung: Dr. Kristina Betz

Weitere Infos und Ausschreibung beim Veranstalter.

Veranstalter/Anmeldung: KEB Saarpfalz,

Karl-August-Woll-Str. 33, 66386 St. Ingbert
Fon 06894 9639516, Fax 06894 9630522, E-Mail: kebsaarpfalz@aol.com

➤ Das 27. Internationale Gartenfestival in Chaumont-sur-Loire

Man kann einfach nicht anders. Im Park von Chaumont-sur-Loire gerät man unwillkürlich ins Schwärmen: Den pittoresken Ort überragt ein imposantes Schloss, das auf einem Felsen über der Loire erbaut wurde und sich wunderbar in den Reigen der herrlichen Loireschlösser einreihet. Es ist allerdings der Park von Chaumont-sur-Loire, der Besucher aus aller Welt magisch anzieht. Hier findet seit fast 30 Jahren eines der schönsten Gartenfestivals Europas statt. Die Atmosphäre ist ungezwungen; nicht so elitär wie die Chelsea Flower Show. Chaumont ist ein „Mekka“ für alle, die das Besondere anzieht. Außer Gärtnern und Landschaftsarchitekten bietet das Festival insbesondere auch Künstlern die Gelegenheit, ihre Gartenvisionen zu verwirklichen. Wir besuchen außerdem einige außergewöhnliche Gärten und einige der schönsten Loireschlösser. Sie sind Architekturphantasien aus der Zeit der Renaissance, Schauplätze großer Geschichte und bizarrer Skandale, eingebunden in die harmonische Flusslandschaft der Loire und bereichert durch kunstvolle und geistreiche Gartenanlagen: u.a. Azay-le-Rideau, Jardin Roquelin, Château de Valmer, Château de Villandry, Château de Chenonceau, Potager des Château de la Bourdaisière, Château d'Amboise und Clos de Lucé, Jardin du Plessis de Sasnières und Troyes. Die Reise wird mitbegleitet von einer renommierten Gartenbuchautorin. Im Reisepreis sind folgende Leistungen enthalten: Busreise, 6 Reisetage, 1 Übernachtung im 4****-Hotel Mercure in Troyes, 4 Übernachtungen im 3***-Hotel Le Grand Monarque, Halbpension, alle Eintrittsgelder und Führungen laut Programm, botanische und kunsthistorische Reiseleitung. Informationsabend: Mo. 05.03.2018, 19:00 Uhr, Altes Rathaus am Schlossplatz, Raum 13. Reiseveranstalter sind König & Meiser Kulturreisen, Saarbrücken

■ Kurs 7010

Karl Meiser, Kunsthistoriker, Reiseleitung König & Meiser Kulturreisen

Mi. 16.05. - Mo. 21.05.2018

EUR 1190,00 (EZZ EUR 140,00)



Studienfahrten | Studienreisen

➤ Königsberg und Ostpreußen „Namen, die keiner mehr nennt“ - Eine Spurensuche

So: Linienflug von Frankfurt nach Danzig. Altstadtspaziergang von der Marienkirche durch die Frauengasse zum Krantor.

Mo: Fahrt in Richtung Königsberg durch das Ermland mit Zwischenstopps in Elbing und Frauenburg. Grenzübergang und Zimmerbezug im neuen Hotel Kaiserhof in Königsberg.

Di: Ein Stadtrundgang durch das moderne und das alte Königsberg: u. a. Dom (mit Orgelvorspiel), Kant-Denkmal, Börse, Universität, Bernsteinmuseum und Hafen. Mi: Der Vorhafen Pillau (Baltiysk) ist heute Marinestützpunkt. In Palmnicken (Jantarany) wird Bernstein im Tagebau gewonnen. Rauschen (Swetlogorsk) an der Samlandküste bietet herrliche Strände und Steilküsten sowie eine verspielte Bäderarchitektur.

Do: Das königl. Seebad Cranz (Selenogradsk) und die kurische Nehrung mit Sandstränden und Dünen, ausgedehnten Birken- und Kiefernwäldern und der Vogelwarte in Rossitten.

Fr: Fahrt nach Tharau (Wladimirowo) und Mühlhausen (Gwargeskoje). In der Kirche ist das Grab von Luthers Tochter Margarete. Auf Schloss Friedrichstein (Kamenka) wurde Marion Gräfin Dönhoff geboren. Nur wenige Reste entgingen der Zerstörung.

Sa: Besichtigung der Jugendstilbauten und der Königin-Luise-Brücke in Tilsit. Weiter nach Gumbinnen (Gusew), Insterburg (Tschernjehowsk) und Georgenburg (Majewska) mit Trakehner-Gestüt und alter Ordensburg.

So: Rückreise nach Danzig und Rückflug nach Frankfurt.

Im Reisepreis sind folgende Leistungen enthalten:

Flugreise, 8 Reisetage, Linienflug ab/ bis Frankfurt, Flughafentransfer ab Saarbrücken, 7 Übernachtungen in 4****-Innenstadthotels in Danzig und Königsberg, Halbpension, moderner, klimatisierter Reisebus für alle Rundfahrten, Führungen und Eintrittsgelder laut Programm, Visa-gebühren inkl. Bearbeitung (ca. 120 Euro), kunsthistorische Reiseleitung.

Informationsabend: Mo. 05.03.2018, 20:00 Uhr, Altes Rathaus am Schlossplatz, Raum 13. Reiseveranstalter sind König & Meiser Kulturreisen, Saarbrücken

■ Kurs 7011

Martin König, Kunsthistoriker und russischer Tourguide

So. 19.08. - So. 26.08.2018

EUR 1860,00 (EZZ EUR 220,00)

➤ Irland - Eine außergewöhnliche Studienreise von Dublin an die westliche Peripherie Europas

Diese Reise führt quer über die „grüne Insel“. Start ist in Dublin, Irlands pulsierender Hauptstadt, wo Sie auch Sehenswürdigkeiten der ganz besonderen Art kennenlernen werden. Von dort geht es weiter an die irische Westküste, nach Westport, mit Stopp an der bedeutenden Klosterruine Clonmacnoise aus dem 6. Jahrhundert. Wir beschäftigen uns intensiv mit der Insel Achill Island, wo der Literaturnobelpreisträger Heinrich Böll lange Zeit gelebt und gearbeitet hat. An Originalschauplätzen werden wir aus Bölls bekanntem „Irishen Tagebuch“ lesen. Die Weiterfahrt führt uns zu einer Schaffarm, vorbei am Killary Fjord und durch die zauberhafte Landschaft der Connemara. Ein Stadtrundgang in der Küstenstadt Galway steht ebenso auf dem Programm wie das beeindruckende Burren-Gebiet, die Cliffs of Moher und die Stadt Limerick mit dem stattlichen Kings John's Castle und dem Frank McCourt Museum (Roman: „Die Asche meiner Mutter“). Auf der Rückfahrt nach Dublin werden wir schließlich noch dem „Rock of Cashel“, der „irischen Akropolis“, einen Besuch abstatten. Sie werden bei dieser Reise jede Menge über die Geschichte, die Politik und die Kultur dieser herrlichen Insel erfahren, die, wie Heinrich Böll es formulierte, tief in den Atlantik hineingerutscht ist.

Die Reise findet in Zusammenarbeit mit dem Europäischen Bildungs- und Bege-

nungszentrum (EBZ) Irland statt. Reiseveranstalter in Sinne des Reiserechts ist Gaeltacht Irland Reisen.

Einen Reiseflyer mit dem detaillierten Programm und aller beinhalteten Leistungen erhalten Sie über die vhs-Geschäftsstelle im Alten Rathaus am Schlossplatz in Saarbrücken.

■ Kurs 7012

Markus Dehm

Sa. 24.03.- Sa. 31.03.2018

Wird die Mindestteilnehmerzahl von 25 unterschritten, kann es zu einem höheren Reisepreis kommen. Darüber würden Sie selbstverständlich rechtzeitig informiert. EUR 1308,00 (EZZ EUR 292,00)

➤ Richard Löwenherz – Ein König, ein Land, eine Reise Eine Erlebnisreise auf den historischen Spuren eines legendären Königs

Reisen Sie auf den Spuren des ritterlichen Helden 12 Tage lang durch vier der schönsten Regionen Frankreichs. Seien Sie zu Gast in den schönsten Dörfern des Landes und besuchen Sie seine reizvollen Gärten.

Unsere Route führt uns in die Haute-Normandie, ins Pays-de-la-Loire, ins Poitou-Charentes, ins Limousin, nach Aquitanien und nach Burgund. Wir werden dem Hof der Plantagenets zu König Richards Zeiten nachreisen und dort auf vier Teilstrecken die Geschichte, die Kultur, landschaftliche Schönheiten und Gartenkünste dieser Regionen entdecken. In der Nor-

REISEN | vom Spezialisten für Individualisten

Fordern Sie unseren Katalog an:
Telefon: 0681-389 47-0
Telefax: 0681-389 47-20
Bahnhofstraße 95
66111 Saarbrücken
info@km-kulturreisen.de

www.km-kulturreisen.de

KM
KÖNIG & MEISER
KULTURREISEN



Studienfahrten | Studienreisen

mandie besuchen wir trotzige Burgen, um die sich Richard mit seinem Erzrivalen, dem französischen König Philippe Auguste stritt. Im Poitou und an der Loire besuchen wir das Herz des angevinischen Reiches und Orte, an denen Richard Löwenherz und seine berühmte Mutter Eleonore von Aquitanien Hof hielten. In Aquitanien werden wir Richards herzogliche Gebiete durchstreifen. In Burgund werden wir Zeuge, wie eine Burg gebaut wird.

Informationen: Dr. Phil. Heribert J. Leonardy, Tel. 017660495399

Informationsabend: Do. 08.02.2018, 18:00 Uhr, Altes Rathaus am Schlossplatz
Reiseveranstalter ist Intercontact, Gesellschaft für Studien- und Begegnungsreisen mbH

■ **Kurs 7013**

Dr. phil. Heribert Leonardy, Kulturwissenschaftler

Sa. 18.08.- Mi. 29.08.2018

EUR 1925,00 (EZZ EUR 465,00)

**Alloheim
Senioren-Residenz
„Winterberg“**



**Theodor-Heuss-Straße 120
66119 Saarbrücken
Tel. 0681 / 8598-0
Ansprechpartner:
Residenzleitung Heidi Köhler
www.alloheim.de**

Weinlehrfahrten

Ergänzend zu unseren Weinseminaren bieten wir in Kooperation mit der vhs Völklingen Weinlehrfahrten an. Wir besuchen Spitzenweingüter der jeweiligen Weinregionen. Dabei erfolgt neben dem Empfang und der Degustation auf Referenzdomains eine Entdeckung der regionalen Gastronomie und des kulturhistorischen Umfelds der Weine. Die vhs Völklingen und vhs Regionalverband Saarbrücken sind Vermittler, Reiseveranstalter ist Lay Reisen on Tour, Püttlingen
Konzept und Information:

Gerhard Rouget, Fon 0681 506-4335

➤ **Baden Durbach**

Empfang auf Referenzdomäne in Durbach, Gelegenheit für Menü mit Weinbegleitung in gastronomischem Restaurant.

■ **Kurs 7020**

Gerhard Rouget

Do. 12.04.2018

Abfahrt: 12:30 Uhr, Schlossplatz Saarbrücken

(12:45 Uhr, Kaufland, Völklingen)

EUR 85,00

➤ **Mosel: Winnigen**

Empfang auf einer Referenzdomäne in Winnigen an der Untermosel. Gelegenheit zu Abendessen in Weinstube

■ **Kurs 7021**

Gerhard Rouget

Do. 17.05.2018

Abfahrt 12:30 Uhr Schlossplatz Saarbrücken

(12:15 Uhr, Kaufland, Völklingen)

EUR 85,00

➤ **Champagne**

Fahrt an die Côte des Blancs, Besuch einer Referenzdomäne, Menü mit Weinbegleitung in gastronomischem Restaurant

■ **Kurs 7022**

Gerhard Rouget

Fr. 15.06.2018

Abfahrt 06:30 Uhr Schlossplatz Saarbrücken

(06:15 Uhr Kaufland, Völklingen)

EUR 100,00



Die neue

SR-Mediathek App

... das Saarland immer mit dabei!

Jetzt ganz einfach installieren:

SR.de



8/9 | Außenstellen und örtliche Volkshochschulen

- Altenkessel
- Halberg
- Klarenthal
- Dudweiler
- Friedrichsthal
- Großrosseln
- Heusweiler
- Kleinblittersdorf
- Püttlingen
- Riegelsberg
- Quierschied

➤ Leiter/-in Außenstellen

Altenkessel

Geschäftsstelle der vhs
in Saarbrücken (s. u.)

Halberg

Judith Wiesen

Tannenstraße 2
66129 Saarbrücken
Fon 06805 942477
Mobil 0178 7417613
khj.wiesen@web.de

Klarenthal

Patrick Schneider

Mobil 01768 7119580
p_addy.schneider@web.de

Dudweiler

Michael Wagner

Bürgerhaus Dudweiler
Am Markt 115
66125 Dudweiler
Fon 06897 765866
Fax 06897 74532
vhs-dudweiler@t-online.de

➤ Leiter/-in örtliche Volkshochschulen

Friedrichsthal

Helmut Donnevert

Schwimmbadstraße 19
66299 Friedrichsthal
Fon 06897 87177
Fax 06897 87185
helmut.donnevert@t-online.de

Großrosseln

Hans-Werner Franzen

Am Hirtengraben 29
66352 Großrosseln
Fon 06809 7463
vhs-großrosseln@hans-werner-franzen.de

Heusweiler

Anne Schäfer

Bergstraße 29
66265 Heusweiler
Fon 06806 6893 (ab 17 Uhr)
as-heu@online.de

Kleinblittersdorf

Dr. Mareke Neumann

St. Ingberter Str. 1
66399 Mandelbachtal
Fon 06803 4198400

Püttlingen

Michael Müller

Rathausplatz 1
Rathaus, Zi. 42
Fon 06898 691 - 186
vhs@puettlingen.de
www.vhs-in-puettlingen.de

Riegelsberg

Dr. Birgit Spengler

Robert-Koch-Weg 1
66292 Riegelsberg
Fon 06806 953511
spengler_b1@t-online.de

Quierschied

Hermann Müller

Bodelschwinghamstraße 44
66287 Quierschied
Fon 06897 680463
Fax 06897 680467

Geschäftsstelle der vhs in Saarbrücken

Gesamtkoordination

Pascal Bröde

Altes Rathaus, Zi. 32
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4380
Fax 0681 506-4390
pascal.broede@rvsbr.de

Sachbearbeitung

Christian Daub

Altes Rathaus, Zi. 32
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4381
Fax 0681 506-4390
christian.daub@rvsbr.de



vhs Altenkessel | vhs Halberg

vhs Altenkessel

Sachbearbeitung der vhs Regionalverband:

Altes Rathaus
Schlossplatz 2
66119 Saarbrücken

Pascal Bröde

Christian Daub

Fon 0681 506-4381 od. -4380

Fax 0681 506-4390

pascal.broede@rvsbr.de

christian.daub@rvsbr.de

Unterrichtsorte:

Grundschule Saarbrücken-Altenkessel

Kirchstraße 1-3

66126 Saarbrücken.

Fremdsprachen

Englisch

Abendkurs

› Englisch Auffrischkurs (Niveau A 2)

■ Kurs 8130

Gert Biehl

Mo. 18:15 - 19:45 Uhr

ab 19.02.2018, 15 Termine

Grundschule Saarbrücken-Altenkessel

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Wildkräuterspaziergang

› Wildkräuterspaziergang im Frühjahr

Sie begegnen den Wildkräutern, die uns die Natur zu dieser Jahreszeit schenkt. Außerdem lernen Sie die Erkennungsmerkmale und Verarbeitung der essbaren Wildpflanzen und deren gesunde Inhaltsstoffe kennen. Eine kleine Kostprobe darf natürlich nicht fehlen!

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8140

Maria Magdalena Meyer, Gesundheits- und Klangmassagepraktikerin

Sa. 03.03.2018, 14:00 - 16.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Forsthaus

Pfaffenkopf

3 UST, gebührenfrei

max. 15 TeilnehmerInnen

Elternschule

› Motivierende Elterngespräche

Reden ist Silber - sich ausdrücken zu können ist Gold. Wie kann ich meine Kommunikation und Gesprächsführungskompetenzen verbessern - im Alltag, am Arbeitsplatz und insbesondere in Gesprächen mit den Lehrkräften und ErzieherInnen meines Kindes oder auch mit meinem Kind? Was kann ich tun, wenn's schwierig scheint und Widerstände auftreten? Mit Bausteinen aus der systemischen Beratung und „motivierenden Gesprächsführung“ arbeiten wir an einer wertschätzenden und ressourcenorientierten Haltung - auch bei Problemen. Sie erhalten viele konkrete Tipps und methodisches „Handwerkzeug im Werkzeugkoffer“, das Sie in allen Kontexten anwenden können.

■ Kurs 8150

Dr. Birgit Spengler, Fortbildnerin und Trainerin für Eltern, Kinder und pädagogische Fachkräfte in KiTa und Schule

Di. 24.04.2018, 18:00 - 21:45 Uhr

Grundschule Saarbrücken-Altenkessel

5 UST, gebührenfrei

Gymnastik

Abendkurse

› Haltung- und Wirbelsäulengymnastik (mit Rückenschule) für Frauen

Inhalte sind die Förderung der Herz-Kreislauffunktionen durch leichtes Konditionstraining mit Pulskontrolle, die Verbesserung der Haltung durch Muskelaufbau der Gesamtmuskulatur und - speziell - der Rückenmuskulatur sowie die Mobilisierung der Wirbelsäule und der Gelenkfunktionen durch Beweglichkeitsprogramme.

■ Kurs 8171

Brigitte Weller

Do. 19:00 - 20:30 Uhr

ab 22.02.2018, 14 Termine

Grundschule Saarbrücken-Altenkessel,

Turnhalle

28 UST, EUR 61,00

› Haltung- und Wirbelsäulengymnastik (mit Rückenschule) für Frauen

■ Kurs 8172

Brigitte Weller

Do. 20:30 - 22:00 Uhr

ab 22.02.2018, 14 Termine

Grundschule Saarbrücken-Altenkessel,

Turnhalle

28 UST, EUR 61,00

vhs Halberg

Örtliche Leiterin:

Judith Wiesen

Tannenstr. 2

66129 Saarbrücken

Fon 06805 942477

Mobil 0178 7417613

E-Mail: khj.wiesen@web.de

Sachbearbeitung der vhs Regionalverband:

Altes Rathaus

Schlossplatz 2

66119 Saarbrücken

Pascal Bröde

Christian Daub

Fon 0681 506-4381 od. -4380

Fax 0681 506-4390

pascal.broede@rvsbr.de

christian.daub@rvsbr.de

Unterrichtsorte:

Gemeindezentrum Güdingen

(ehemaliges Rathaus)

Saargemünder Str. 161

66130 Saarbrücken

Kultur- und Lesetreff Brebach

(1. Etage)

Saarbrücker Str. 62

66130 Saarbrücken

Alte Grundschule Eschringen

Andreas-Kremp-Str. 31

66130 Saarbrücken

Evang. Gemeindehaus Güdingen

Im Allmet 7

66130 Saarbrücken

Evang. Kirchengemeinde

Brebach/Fechingen, Pfarrsaal

Jakobstraße 16

66130 Saarbrücken

Brebach

Heimatgeschichte

Abendkurs

› Geschichtswerkstatt Brebach

Die Arbeit der Geschichtswerkstatt umfasst Literatur- und Archivrecherche, Ausstellungen und Veröffentlichungen.



vhs Halberg

Die Geschichtswerkstatt verfügt über ein umfangreiches Fotoarchiv und gibt einen Kalender zur Ortsgeschichte heraus. Regelmäßig erscheint ein Beitrag zur Geschichte Brebachs in der Stadtteilzeitung „Schmelztiegel“. Außerdem ist eine Häuserchronik in Vorbereitung.

Die Geschichtswerkstatt trifft sich in der Regel jeweils am zweiten Dienstag im Monat. Informationen unter Fon 0681 32306 (Harald Glaser).

Informationsabend: Di. 13.03.2018.

■ Kurs 8301

Harald Glaser, Historiker im

AK-Dokumentationszentrum

ab Di. 13.03.2018, 18:00 Uhr

(Informationsabend)

Kultur- und Lesetreff Brebach

20 UST, gebührenfrei

max. 20 TeilnehmerInnen

Geschichtlicher Rundgang über den Halberg

➤ Mithras, Stumm und der „Gute Mottel“

Spuren der Parkanlagen und historische Zeugnisse von der Römerzeit bis ins 20. Jahrhundert können bei einem Spaziergang über den Halberg besichtigt werden. Informationen unter Fon 0681 32306 (Harald Glaser).

■ Kurs 8302

Harald Glaser, Historiker im

AK-Dokumentationszentrum

Di. 08.05.2018, 18:00 - ca. 20:00 Uhr

Treffpunkt: Kultur- und Lesetreff Brebach

2,7 UST, gebührenfrei

Gesundheit

Vortrag

➤ Auf der Suche nach einem sinnerfüllten Leben

Die Suche nach dem Sinn unseres Lebens ist ein Teil der menschlichen Existenz. Jeder Mensch weiß, dass die Frage nach dem Sinn seines eigenen Lebens sich nicht nur in den täglichen Alltagsentscheidungen stellt, sondern an bestimmten Knotenpunkten seines Lebens. Besonders tritt sie auf in Krisenzeiten, wie z. B. Verlust eines lieben Menschen, Verlust der Arbeit oder bei Krankheit. In diesem Workshop werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine Richtung in der Psychologie kennenlernen, die sich speziell mit der Frage nach dem Sinn des Lebens beschäftigt und die von dem Arzt Prof. Viktor Frankl (1905-1997) in Wien begründet wurde. In gemeinsamen Übungen soll verstanden werden, was „sinnvoll

leben“ heißt und wofür es sich auch im Alter noch zu leben lohnt. Christel Weins absolviert seit 2016 eine Ausbildung am Institut für Logotherapie und Existenzanalyse Tübingen/Wien, das auf Basis der Idee von Viktor Frankl (1905 - 1997) eine Psychotherapie in einem sinnerfüllten Leben möglich macht.

■ Kurs 8304

Dr. Christel Weins, Seniorenbeirat der Stadt Saarbrücken, Referentin für Kultur und Bildung

Mo. 05.03.2018, 10:00 - 12:15 Uhr

Kultur- und Lesetreff Brebach

3 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ Kraft und Magie der Küchenkräuter - Kräutergeheimnisse lüften

Unsere Küchenkräuter sind mehr als nur „der würzige Pfiff“, mit dem wir unseren Gaumen verwöhnen. Seit Menschen Gedenken bauen wir auf ihre Hilfe bei Krankheiten; und vielen von ihnen werden magische Kräfte zugesprochen, die uns vor Schaden schützen und unsere Lebenskraft stärken sollen. Bei diesem „Gartenfrühstück“ verrät die Gartenberaterin und -planerin alte Geheimnisse. Wenn wir sie kennen, können wir im gesamten Jahreslauf unsere Würzkräuter auf eine Art und Weise nutzen, die Heilkraft, etwas Zauber und eine gehörige Prise Humor in unser Leben bringen.

■ Kurs 8305

Eva-Marie Ratius, Expertin für die Heilkraft von Pflanzen und dem Pflanzenbrauchtum weltweit

Mo. 09.04.2018, 10:00 - 12:15 Uhr

Kultur- und Lesetreff Brebach

3 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ Cholesterin - ein lebenswichtiger Stoff

In meinem Vortrag versuche ich das Wissen zu vermitteln, welches sinnvolle Prophylaxe möglich macht. Vorsorge, die nicht von einem Gesundheits-Check zum nächsten hastet, sondern selbstbewusst und selbstbestimmt die Weichen in Richtung einer günstigen Lebensführung stellt. Alle Krankheiten haben Ursachen - auch der „erhöhte Cholesterinwert“. Diese werde ich näher beleuchten, denn nur wer die Ursachen kennt und sie in Zukunft meidet, kann gesunden. Ganz nebenbei erfahren sie: Für was brauchen wir Cholesterin? Führen „erhöhte“ Cholesterinwerte zu Herzinfarkt? Darf man noch Butter essen? Was hat Napoleon mit Cho-

lesterin zu tun?

■ Kurs 8306

Luzie Wieland

Mo. 04.06.2018, 10:00 - 12:15 Uhr

Kultur- und Lesetreff Brebach

3 UST, gebührenfrei

Fremde Länder und Kulturen

➤ Die kanarischen Inseln Teneriffa und Lanzarote

Die zu Spanien gehörenden Kanaren sind allgemein als „Inseln des ewigen Frühlings“ bekannt. Sie liegen der afrikanischen Küste vorgelagert im Atlantik und weisen das ganze Jahr über gleichbleibende milde Temperaturen auf. Doch obwohl die Inseln Teneriffa und Lanzarote durch Vulkanismus geprägt sind kann der Unterschied zwischen beiden kaum größer sein. In seinen beiden Videofilmen in Großprojektion zeigt der Autor sowohl die landschaftlichen Schönheiten Teneriffas, als auch die dramatischen Ereignisse, die im 18. Jahrhundert sechs Jahre lang die Insel Lanzarote bis heute geprägt haben.

■ Kurs 8308

Norbert Lohmann

Do. 22.02.2018, 19:00 Uhr

Kultur- und Lesetreff Brebach

3 UST, gebührenfrei

Heimatische Mundart

Vortrag

➤ Schmunzeln für Anfänger - Lachen für Fortgeschrittene

Limericks und andere Gedichte witzig zusammengereimt - nicht nur in Mundart.

■ Kurs 8309

Friedel Ehrbächer, Mundartautorin

Mo. 09.04.2018, 15:00 Uhr

Evng. Kirchengemeinde Brebach/Fechingen

2 UST, gebührenfrei

Bübingen

Exkursion

➤ Wildkräuterspaziergang

Sie begegnen den Wildkräutern, die uns die Natur zu dieser Jahreszeit schenkt. Außerdem lernen Sie die Erkennungsmerkmale und die Verarbeitung der essbaren Wildpflanzen und deren gesunde Inhaltsstoffe kennen. Eine kleine Kostprobe darf natürlich nicht fehlen.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8310

Maria Magdalena Meyer, Gesundheits- und Klangmassagepraktikerin

Sa. 17.03.2018, 14:00 - 16:30 Uhr



vhs Halberg

Treffpunkt: Parkplatz Meerwaldstadion,
Bübingen
3 UST, gebührenfrei
max. 12 TeilnehmerInnen

Bischmisheim

Fitness und Gesundheit

> Wassergymnastik für Frauen

Durch das Ausdauertraining wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt, Kraft-, Dehn- und Koordinationsfähigkeit werden trainiert und verbessert. Dabei sollen die Massagewirkungen des Wassers und die Verminderung des Körpergewichts optimal ausgenutzt werden. Die Übungen werden zum Teil von Musik begleitet, um die Verbesserung der Entspannungsfähigkeit zu erhöhen. Die Übungen werden auf die jeweilige Zielgruppe abgestimmt. Ziel der Kurse ist Veränderung und Optimierung des Bewegungsverhaltens im Alltag und Stärkung physischer Gesundheitsressourcen.

Bitte rechtzeitig anmelden - Teilnehmerbegrenzung.

■ Kurs 2840

Jutta Munz, Dipl.-Sportlehrerin

Mo. 18:00 - 18:45 Uhr
ab 19.02.2018, 12 Termine
Schwimmbecken Bischmisheim
12 UST, EUR 55,00
max. 12 TeilnehmerInnen

> Wassergymnastik für Frauen (geeignet für Seniorinnen)

Text siehe Kurs 2840.

■ Kurs 2841

Jutta Munz, Dipl.-Sportlehrerin

Di. 18:15 - 19:00 Uhr
ab 20.02.2018, 12 Termine
Schwimmbecken Bischmisheim
12 UST, EUR 55,00
max. 12 TeilnehmerInnen

> Wassergymnastik für Frauen (geeignet für Seniorinnen)

Text siehe 2840.

■ Kurs 2842

Jutta Munz, Dipl.-Sportlehrerin

Mi. 18:15 - 19:00 Uhr
ab 21.02.2018, 12 Termine
Lehrschwimmbecken Grundschule
Bischmisheim Friedrich-Ebert-Str.23
12 UST, EUR 55,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Eschringen

Heimatgeschichte

Abendkurs

> Arbeitsgruppe Geschichtswerkstatt

Ziel ist die Aufarbeitung der Alltagsgeschichte Eschringens - auch im Hinblick auf das 25-jährige Jubiläum der Arbeitsgruppe in 2018.

Informationen unter Fon 06893 3272 (Roland Schmitt) oder www.eschringen.de.

■ Kurs 8320

Roland Schmitt, Regionalhistoriker

Infoabend: s. Tagespresse bzw. Stadtzeitung „Die Eschringer Home Pages“
Alte Grundschule Eschringen
20 UST, gebührenfrei

Fechingen

Ökologie / Natur und Umweltschutz

Wochenendseminar

> Obstbaumveredelung

Verschiedene Möglichkeiten der Obstbaumveredelung werden an praktischen Beispielen gezeigt. Nach der Einführung kann sich jeder unter Anleitung im Veredeln üben. Es besteht eventuell die Möglichkeit an kleinen Wildlingen die Veredelung durchzuführen und den Baum mitzunehmen.

Treffpunkt: Fechingen, Parkplatz Schwimmbad, direkt hinter der Brücke rechts.

Der Kurs findet auch bei Regen statt.

Weitere Informationen unter Fon 06893 3701 (Axel Hagedorn).

■ Kurs 8330

Axel Hagedorn

Sa. 10.03.2018, 09:30 Uhr
Treffpunkt: s. Text
3 UST, gebührenfrei

Exkursion

> Steinkauzbalz

Wanderung um Auersmacher. Hierbei lernen wir den Lebensraum und die Lebensweise der drittkleinsten Eule Europas kennen. Das Aussehen des Kauzes wird anhand eines Präparates erläutert.

Treffpunkt: Auersmacher, Parkplatz Seniorenheim „Barbarahöhe“.

Weitere Informationen unter Fon 06893 3701 (Axel Hagedorn).

■ Kurs 8331

Axel Hagedorn

Sa. 17.03.2018, 18:00 Uhr
Treffpunkt: s. Text
3 UST, gebührenfrei

Exkursion

> Sensedengel- und Mähkurs

Dengeln, Wetzen und Einstellen der Sense. Anschließend Mähübungen.

Wenn möglich Sense mitbringen. Der Kurs findet auch bei Regen statt. Weitere Informationen unter Fon 06893 3701 (Axel Hagedorn).

Treffpunkt: Fechingen, Parkplatz Schwimmbad, direkt hinter der Brücke rechts.

■ Kurs 8332

Axel Hagedorn

Sa. 07.04.2018, 09:30 - 11:45 Uhr
Treffpunkt: s. Text
3 UST, gebührenfrei

Exkursion

> Tagesfahrt zur Falknerei und Wildpark Potzberg

Unser Abschluß findet im „Gasthaus Licht & Luft“, Entersweilerstraße 51, 67657 Kaiserslautern, statt.

Treffpunkt: Parkplatz RömerApotheke, Provinzialstraße 77, 66130 Saarbrücken-Fechingen.

■ Kurs 8333

Axel Hagedorn

So. 06.05.2018, 11:00 - 16:00 Uhr (11:00 Uhr: Bildung von Fahrgemeinschaften und Abfahrt)
Treffpunkt: s. Text
6,7 UST, gebührenfrei

Exkursion

> Vogelstimmenwanderung

Etwa zwei- bis dreistündige Wanderung durch verschiedene Bereiche.

Treffpunkt: Fechingen, Parkplatz Schwimmbad, direkt hinter der Brücke rechts.

Bitte festes Schuhwerk bzw. Gummistiefel anziehen. Weitere Informationen unter Fon 06893 3701 (Axel Hagedorn).

■ Kurs 8334

Axel Hagedorn

So. 13.05.2018, 08:00 - 10:15 Uhr
Treffpunkt: s. Text
3 UST, gebührenfrei

Exkursion

> Imkerei

Im Rahmen der Besichtigung eines NABU-Imkerstandes werden Interessierte sachkundig über die Bienenhaltung, Zucht, Honiggewinnung, insektenfreundliche Pflanzen im Garten und vieles andere informiert.



vhs Halberg | vhs Klarenthal

Treffpunkt: Fechingen, Parkplatz Schwimmbad, direkt hinter der Brücke rechts.

Weitere Informationen unter Fon 06893 3701 (Axel Hagedorn).

■ Kurs 8335

Jean R. Mas / Frank Scheuer / Axel Hagedorn

Sa. 19.05.2018, 14:00 - 16:15 Uhr

Treffpunkt: s. Text

3 UST, gebührenfrei

Exkursion

➤ Naturkundliche Wanderung - Orchideenwanderung

Eine etwa dreistündige Wanderung durch verschiedene Lebensräume unserer Kulturlandschaft und Kennenlernen der hier vorkommenden Tier- und Pflanzenwelt.

Treffpunkt: Fechingen, Parkplatz Schwimmbad, direkt hinter der Brücke rechts.

Weitere Informationen unter Fon 06893 3701 (Axel Hagedorn).

■ Kurs 8336

Axel Hagedorn

So. 20.05.2018, 09:30 - 11:45 Uhr

Treffpunkt: s. Text

3 UST, gebührenfrei

Güdingen

Tanzen

Abendkurse

➤ Line Dance (Einsteiger)

Line Dance wird in „Linien“ neben- und hintereinander getanzt und ist kein Paartanz. Ursprünglich ist Line Dance ein Westerntanz, wird aber nicht nur zu Country Music getanzt.

■ Kurs 8350

Renate Kunzler

Mi. 18:00 - 19:00 Uhr

ab 21.02.2018, 8 Termine

Evang. Gemeindehaus Güdingen

10,7 UST, EUR 24,00

➤ Line Dance (Fortgeschrittene)

■ Kurs 8351

Renate Kunzler

Mi. 19:00 - 20:00 Uhr

ab 21.02.2018, 8 Termine

Evang. Gemeindehaus Güdingen

10,7 UST, EUR 24,00

Französisch

Vormittagskurse

➤ Französisch Konversation Mittelstufe

■ Kurs 8360

Ralph Taylor, Muttersprachler, akademischer Grad der Literaturwissenschaft - alltägliche Sprache und frz. Kultur

Di. 10:00 - 11:30 Uhr

ab 20.02.2018, 15 Termine

Gemeindezentrum Güdingen

(Altes Rathaus), kleiner vhs-Raum

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

➤ Französisch Konversation Fortgeschrittene

■ Kurs 8361

Ralph Taylor, Muttersprachler, akademischer Grad der Literaturwissenschaft - alltägliche Sprache und frz. Kultur

Mi. 10:30 - 12:00 Uhr

ab 21.02.2018, 15 Termine

Gemeindezentrum Güdingen

(Altes Rathaus), kleiner vhs-Raum

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

➤ Französisch Konversation Mittelstufe

■ Kurs 8362

Ralph Taylor, Muttersprachler, akademischer Grad der Literaturwissenschaft - alltägliche Sprache und frz. Kultur

Mi. 09:00 - 10:30 Uhr

ab 21.02.2018, 15 Termine

Gemeindezentrum Güdingen

(Altes Rathaus), kleiner vhs-Raum

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Musik und Mundartkultur

Auch in diesem Semester wird Charly Lehnert zu seinen beiden Veranstaltungen im Mai und Juni in Zusammenarbeit mit dem „Förderkreis Güdinger Scheune e.V.“ einladen. Für diese unterhaltsamen Veranstaltungen sucht sich der bekannte saarländische Buchautor immer kurzweilige literarisch-musikalische Themen aus.

Kontakt: Charly Lehnert, Fon 06805 207860, Fax 207861 oder Mail unter lehnert-verlag.de.

Veranstaltungsort: Güdinger Scheune.

➤ Frühjahrs-Soirée mit Charly Lehnert

■ Kurs 8370

Charly Lehnert

Fr. 25.05.2018, 19:00 Uhr

Kulturscheune Güdingen

3 UST, EUR 5,00 (Abendkasse)

➤ Sommer-Soirée mit Charly Lehnert

■ Kurs 8371

Charly Lehnert

Fr. 22.06.2018, 19:00 Uhr

Kulturscheune Güdingen

3 UST, EUR 5,00 (Abendkasse)

vhs Klarenthal

Örtlicher Leiter:

Patrick Schneider

Mobil 01768 7119580

E-Mail: p_addy.schneider@web.de

Sachbearbeitung der vhs Regionalverband:

Altes Rathaus

Schlossplatz 2

66119 Saarbrücken

Pascal Bröde

Christian Daub

Fon 0681 506-4381 od. 4380

Fax 0681 506-4390

pascal.broede@rvsbr.de

christian.daub@rvsbr.de

Unterrichtsorte:

Ev. Gemeindehaus

Hauptstraße 67

66127 Saarbrücken-Klarenthal.

Einzelveranstaltungen

Vortrag

➤ Antidepressiva: Segen oder Fluch? Welche Psychotherapie ist die beste?

Ein ansonsten kerngesunder Mann geht wegen akuter innerer Unruhe und Schlafstörungen zum Arzt und bekommt dort schon nach zehnmündiger Untersuchung ein Beruhigungsmittel und ein Antidepressivum verschrieben. Das Beruhigungsmittel setzt er nach zwei Wochen wieder problemlos ab. Etwa ein Jahr später ist der berufliche Stress vorbei und er möchte nun auch die Antidepressiva wieder absetzen, da er die Nebenwirkungen (Gewichtszunahme, Sexualstörungen,...) nicht



vhs Klarenthal

länger in Kauf nehmen will und Langzeitschäden für seine Gesundheit befürchtet. Doch dabei erleidet er nun zum ersten Mal in seinem Leben quälende Entzugserscheinungen, die mit teils sehr schweren Depressionen, starker innerer Unruhe bis hin zu Suizidgedanken einhergehen. Der Arzt rät ihm, das Antidepressivum wieder einzunehmen, weil angeblich die Depression wieder zurück sei. Die Depressionsspirale nimmt ihren Lauf...Die Zahl chronischer Depressionen hat sich laut Statistik seit Einführung der Antidepressiva vervierfacht und die Zahl psychisch bedingter Krankheitsfälle und Frühberentungen steigt - trotz (oder wegen) der Antidepressiva - ungebremst auf Rekordniveau. Es ist allerhöchste Zeit, etwas zu ändern! Der Dozent würde es sehr begrüßen, wenn auch Ärzte sich diesen 90-minütigen Bild-Vortrag anhören und an der anschließenden Diskussion beteiligen könnten.

■ Kurs 8601

Adalbert Hoffmann, Heilpraktiker für Psycho- und Hypnosetherapie, Buchautor und Dozent

Fr. 23.02.2018, 19:00 Uhr

Evangelisches Gemeindehaus Klarenthal
2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ Antidepressiva: Segen oder Fluch? Welche Psychotherapie ist die beste?

■ Kurs 8602

Adalbert Hoffmann, Heilpraktiker für Psycho- und Hypnosetherapie, Buchautor und Dozent

Fr. 09.03.2018, 19:00 Uhr

Evangelisches Gemeindehaus Klarenthal
2 UST, gebührenfrei

Videofilm in Großprojektion

➤ La Palma und Madeira

■ Kurs 8603

Norbert Lohmann

Mo. 19.02.2018, 19:00 Uhr

Evang. Gemeindehaus Klarenthal
2 UST, gebührenfrei

Videofilm in Großprojektion

➤ Teneriffa und Lanzarote

Die zu Spanien gehörenden Kanaren sind allgemein als „Inseln des ewigen Frühlings“ bekannt. Sie liegen der afrikanischen Küste vorgelagert im Atlantik und weisen das ganze Jahr über gleichbleibende milde Temperaturen auf. Doch obwohl die Inseln Teneriffa und Lanzarote durch

Vulkanismus geprägt sind kann der Unterschied zwischen beiden kaum größer sein. In seinen beiden Videofilmen in Großprojektion zeigt der Autor sowohl die landschaftlichen Schönheiten Teneriffas als auch die dramatischen Ereignisse, die im 18. Jahrhundert sechs Jahre lang die Insel Lanzarote bis heute geprägt haben.

■ Kurs 8604

Norbert Lohmann

Mo. 05.03.2018, 19:00 Uhr

Evang. Gemeindehaus Klarenthal
2 UST, gebührenfrei

Lichtbildervortrag in 2 Teilen

➤ Indien (Teil 1)

Mehr als eine Milliarde Menschen, Maharajas mit glänzenden Palästen und Slums mit schier unvorstellbarem Elend: Wer vom Staunen nicht genug kriegen kann, der sollte nach Indien fahren. Nirgendwo sonst gibt es von allem so viel und in kaum einem anderen Land wird der Reisende stärker mit dem Ungewohnten und Fremden konfrontiert. Indien wird daher vielfach als „verzauberte Welt“ und als „Wunderreich“ bezeichnet. Christof Mechenbier zeigt die verschiedenen Gesichter Indiens in einem schillernden und farbigen Portrait: die landschaftlichen Extreme, die von unterschiedlichen Religionen beeinflussten Lebensformen, die überfüllten Städte, die Weite der Gangesebene, die Farbenpracht Rajasthans, das vom tibetischen Buddhismus geprägte Ladakh und die Einsamkeit des Himalaya. Dazu die unvergleichlichen Kulturdenkmäler einer großen Vergangenheit.

■ Kurs 8605

Christof Mechenbier

Do. 22.02.2018, 19:00 Uhr

Evang. Gemeindehaus Klarenthal
2 UST, gebührenfrei

➤ Indien (Teil 2)

■ Kurs 8605A

Christof Mechenbier

Mi. 07.03.2018, 19:00 Uhr

Evang. Gemeindehaus Klarenthal
2 UST, gebührenfrei

Diavortrag

➤ Bulgarien: Land zwischen Okzident und Orient

■ Kurs 8606

Harald Herzog

Mi. 13.06.2018, 16:00 Uhr

Evang. Gemeindehaus Klarenthal, großer Saal

2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln

■ Kurs 8607

Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Helmut A. Hübers, Facharzt für Allgemeinmedizin

Mi. 21.03.2018, 16:00 Uhr

Evang. Gemeindehaus Klarenthal
2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ Arzneimittelnebenwirkungen

■ Kurs 8608

Henning Holz, Apotheker

Mi. 30.05.2018, 16:00 Uhr

Evang. Gemeindehaus Klarenthal
2 UST, gebührenfrei

Im Rahmen der Elternschule

Vortrag

➤ Probleme mit dem Lesen, dem Rechnen und dem Schreiben: Ursachen und Hilfen

■ Kurs 8609

Tanja Eich, Diplomierte Legasthetie-trainerin des EÖDL

Do. 12.04.2018, 19:00 Uhr

Evang. Gemeindehaus Klarenthal
2 UST, gebührenfrei

➤ Tanzen im Sitzen neu erleben

Treffpunkt: Senioren-Zentrum Klarenthal „Haus Edelberg“, Hauptstraße 62, 66127 Saarbrücken.

■ Kurs 8612

Karin Haupt, Tanzleiterin

Fr. 23.02.2018, 15:00 Uhr

Treffpunkt: s. Text
2 UST, gebührenfrei

➤ Wildkräuterspaziergang im Frühjahr

Sie begegnen den Wildkräutern, die uns die Natur zu dieser Jahreszeit schenkt. Außerdem lernen Sie die Erkennungsmerkmale und Verarbeitung der essbaren Wildpflanzen und deren gesunde Inhaltsstoffe kennen. Eine kleine Kostprobe darf natürlich nicht fehlen!

Vorherige Anmeldung erforderlich!

Treffpunkt: Bushaltestelle Sprinkshaus, Linie 104 oder 134, 66127 Saarbrücken-Klarenthal.

■ Kurs 8613

Maria Magdalena Meyer, Gesundheits- und Klangmassagepraktikerin

So. 04.03.2018, 10:00 - 12:30 Uhr

Treffpunkt: s. Text
3 UST, gebührenfrei



vhs Klarenthal | vhs Dudweiler

➤ **Wir machen Musik: Sie wünschen - wir spielen**

Das gemeinsame Singen ermuntert und weckt Erinnerungen: für die Pflanze ist es die Sonne, für die Seele ist es die Musik.
Treffpunkt: Senioren-Zentrum Klarenthal „Haus Edelberg“, Hauptstraße 62, 66127 Saarbrücken.

■ Kurs 8614

Brigitta Mathieu, Kammersängerin, Staatstheater Saarbrücken / Faik Dachdamirov

Fr. 16.03.2018, 15:00 Uhr

Treffpunkt: s. Text

2 UST, gebührenfrei

Vortrag mit begleiteter Besichtigung und freien Begehung des Labyrinthgartens - 365 Meter in 7 Windungen bis zum Mammutbaum in der Mitte

➤ **Labyrinth - ein Weg durch die Mitte und dann in die Welt**

Treffpunkt: Friedrichstraße 71, 66127 Saarbrücken-Klarenthal.

■ Kurs 8615

Isolde Böttcher, Schiedsfrau und Mediatorin BM®

Do. 03.05.2018, 17:30 Uhr

Treffpunkt: s. Text

2 UST, gebührenfrei

Fremdsprachen

Französisch

Abendkurse

➤ **Französisch für Anfänger/ Auffrischung A1 Stufe 1**

■ Kurs 8630

Claire Anne Bernellon, Muttersprachlerin, Dozentin für DaZ und Fremdsprachen

Mi. 17:30 - 19:00 Uhr

ab 21.02.2018, 15 Termine

Evang. Gemeindehaus Klarenthal

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

➤ **Französisch Konversation A2**

■ Kurs 8631

Claire Anne Bernellon, Muttersprachlerin, Dozentin für DaZ und Fremdsprachen

Mi. 19:00 - 20:30 Uhr

ab 21.02.2018, 15 Termine

Evang. Gemeindehaus Klarenthal

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Entspannung / Gymnastik

Abendkurs

➤ **Wirbelsäulengymnastik**

Der Kurs dient der sportlichen Fitness und der Prävention. Bitte Gymnastikmatte

mitbringen.

■ Kurs 8674

Martina Seul

Di. 17:45 - 18:45 Uhr

ab 20.02.2018, 15 Termine

Evang. Gemeindehaus Klarenthal

20 UST, EUR 59,00

Abendkurs

➤ **Progressive Muskelentspannung (nach Jacobsen): gelassen im Alltag**

Diese bewirkt einen Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers durch die An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen. Die Muskelanspannung wird kurz gehalten und danach wieder gelöst, wobei sich die TeilnehmerInnen ganz auf ihre Empfindungen konzentrieren. Die Progressive Muskelrelaxation kann u. a. gezielt bei Schlafstörungen, Stress, Unruhe-, Erregungs-, Verspannungs- sowie Schmerzzuständen eingesetzt werden.

Bitte für den Kurs mitbringen: Socken, Gymnastikmatte und eine Decke.

■ Kurs 8675

Beatrix Kemmer

Do. 19:00 - 20:30 Uhr

ab 22.02.2018, 15 Termine

Evang. Gemeindehaus Klarenthal

30 UST, EUR 75,00

vhs Dudweiler

Bürgerhaus Dudweiler

Am Markt 115

66125 Saarbrücken

Fon 06897 765866

Fax 06897 74532

E-Mail: vhs-dudweiler@t-online.de

Örtlicher Leiter:

Michael Wagner

Sprechzeiten: n. V.

Sekretariat:

Ursula Fauth

Di. + Fr. 08:00 - 13:00 Uhr

Sachbearbeitung der vhs Regionalverband:

Altes Rathaus

Schlossplatz 2

66119 Saarbrücken

Pascal Bröde

Christian Daub

Fon 0681 506-4381 od. -4380

Fax 0681 506-4390

pascal.broede@rvsbr.de

christian.daub@rvsbr.de

Unterrichtsorte:

Gemeinschaftsschule Dudweiler

Altbau, An der Mühlenschule 3

66125 Saarbrücken

Albert-Schweitzer-Schule

Am Geisenberg 41

66125 Saarbrücken

Landesinstitut für Pädagogik und Medien (LPM)

Beethovenstr. 26 (ehem. Gymnasium),
Anfahrt über Kantstr. u. Parallelstr. auf
Parkplatz (Seiteneingang neben Landes-
zentrale für Polit. Bildung)

66125 Saarbrücken

Bürgerhaus Dudweiler

Am Markt 115

66125 Saarbrücken

Sonstige

s. jew. Ankündigung.

Wichtiger Hinweis:

Bei Kursen und Einzelveranstaltungen mit dem Vermerk „Anmeldung erforderlich“ bitte diese Aufforderung unbedingt beachten. Ohne rechtzeitige schriftliche Anmeldung und bei unzureichender Teilnehmerzahl muss die Veranstaltung ausfallen! Kursplätze können nur bei vorheriger, verbindlicher Anmeldung garantiert werden. Bitte beachten Sie auch, dass im Laufe des Semesters nicht alle Veranstaltungen nochmals in der Presse angekündigt werden können - deshalb bitte Termine vormerken. Grundsätzlich ist das Mitbringen von Tieren zu Veranstaltungen der Volkshochschule - wie z. B. Vorträgen und Exkursionen - nicht gestattet.

Einzelveranstaltungen

Die Veranstaltung findet auf Vermittlung des Maximilian-Kolbe-Werkes statt.

Vortrag

➤ **Zeitzeugen-Bericht von Verfolgten des NS-Regimes**

Die vhs in Dudweiler setzt die Vortragsreihe sowie die anschließende Diskussion mit Verfolgten des NS-Regimes mit einer



vhs Dudweiler

weiteren Veranstaltung in der 9. Klassenstufe der Gemeinschaftsschule Dudweiler (Sulzbachtal) fort. Ehemalige Betroffene - zumeist jüdischen Glaubens - berichten über ihre Deportation in Konzentrationslager. Interessierte Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen.

■ Kurs 8801

**Georg Hasenmüller,
Maximilian-Kolbe-Werk**

10. oder 11. KW 2018, 10:20 Uhr. Der genaue Termin wird in der Presse bekannt gegeben

Gemeinschaftsschule Dudweiler
3 UST, gebührenfrei

➤ Podiumsdiskussion

Die vhs Dudweiler plant auch im Frühjahrsemester 2018 eine Podiumsdiskussion zu aktuellen Themen.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8802

Termin und Veranstaltungsort:
s. Tagespresse
2,7 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ Hildegard von Bingen

Hildegard von Bingen (1098-1179) wird in der heutigen Zeit sehr oft in erster Linie mit ihren natur- und heilkundlichen Schriften in Verbindung gebracht. Doch als große Universalgelehrte in ihrer Zeit beschäftigte sie sich in ihren literarischen Werken auch mit den großen Themen und Fragen der Menschheitsgeschichte wie etwa der Religion und der Ethik, der Kosmologie, dem Menschen und der Welt. So war sie schon zu Lebzeiten für viele hochrangige Persönlichkeiten als Beraterin tätig und wird als erste deutsche Mystikerin des Mittelalters bezeichnet.

■ Kurs 8803

Dr. Kristina Betz

Di. 06.03.2018, 19:00 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
2 UST, EUR 3,00

Vortrag

➤ Geschichte und Geschichten von Hexen und weisen Frauen

An diesem Abend machen wir eine Reise in vergangene Zeiten, in denen weise Frauen mit ihrem empirischen, naturnahen Wissen um Leben und Tod den damaligen Menschen mit Rat und Tat Beistand leisteten. Zeiten, in denen diese Frauen aber auch gerade wegen ihres Wissens gnadenlos verfolgt, grausam gequält und getötet wurden. Märchen von Hexen und weisen Frauen ergänzen und runden das Thema ab.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8804

Hella Brust, Erwachsenenbildnerin

Do. 26.04.2018, 19:00 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
2 UST, gebührenfrei

Historische Diavorträge aus dem Stadtbezirk Dudweiler

Für die BewohnerInnen und Gäste der Seniorenheime „Elisabeth“ „Deutsches Rotes Kreuz“ und „St. Irmina“ bieten Mitglieder der Geschichtswerkstatt Dudweiler Diavorträge zu historischen Themen aus dem Stadtbezirk Dudweiler an.

Die Nachmittagstermine zu den Vorträgen - Beginn: 15:00 Uhr - werden in der Presse bekannt gegeben.

Keine Anmeldung erforderlich.

➤ Diavortrag im Caritas Seniorenhaus St. Irmina

■ Kurs 8805

Reinhard Jakobs / Klaus Kirch

Termin: s. Presse
2,7 UST, gebührenfrei

➤ Diavortrag im Senioren- und Pflegeheim Elisabeth

■ Kurs 8805A

Reinhard Jakobs / Klaus Kirch

Termin: s. Presse
2,7 UST, gebührenfrei

➤ Diavortrag im DRK Sozialzentrum Dudweiler

■ Kurs 8805B

Reinhard Jakobs / Klaus Kirch

Termin: s. Presse
2,7 UST, gebührenfrei

Recht

Vortrag

➤ Das Arbeitsverhältnis: vom Beginn bis zur Beendigung

Der Vortrag ist insbesondere an ArbeitnehmerInnen gerichtet, denen ein Eindruck vermittelt werden soll, wie mit Fragen rund um das Arbeitsverhältnis umzugehen ist. Es werden die Rechte und Pflichten im bestehenden Arbeitsverhältnis erläutert (Befristung, Abmahnung, Gratifikation, Urlaub), wie auch die Rechtslage bei Beendigung des Arbeitsverhältnisses (Kündigungsschutzklage, Abfindung, Aufhebungsvertrag).

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8810

Julia Preßer-Schwindt, Rechtsanwältin

Do. 24.05.2018, 19:00 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
2 UST, EUR 5,00 (nur Abendkasse - inkl. Skript)

Vortrag

➤ Immobilienkaufvertrag: was macht der Notar

Der Kauf eines Hauses oder einer Eigentumswohnung stellt für fast alle KäuferInnen einen Meilenstein in ihrem Leben dar. Auch für den Verkäufer ist der Verkauf regelmäßig eine Entscheidung, die er nicht leichtem Herzens trifft: Immerhin trennt er sich von seinem Haus, das er vielleicht selbst gebaut oder in dem er viele Jahre seines Lebens verbracht hat. Hinzu kommt, dass Kauf bzw. Verkauf für beide Seiten von enormer wirtschaftlicher Bedeutung sind. Für die meisten Menschen handelt es sich dabei um das finanziell umfangreichste Geschäft in ihrem Leben. Was bei einem Immobilienkauf abläuft, wissen die meisten Beteiligten zunächst nicht, da sie kaum Erfahrung mit solchen Geschäften haben. Ratgeber hierzu sind oftmals schwer verständlich, denn sie sind in juristischer Fachsprache verfasst, damit die Begrifflichkeiten auch im Streitfall für den Richter, der dann darüber zu entscheiden hat, eindeutig sind.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8811

Dr. Christian Jülch, Notar

Do. 01.03.2018, 19:00 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ Aktuelles Mietrecht

Sei es als VermieterIn oder MieterIn - ohne Beachtung der aktuellen Rechtsprechung gerät man im Mietrecht schnell ins Hintertreffen. Mieterhöhung, Mietminderung wegen Schimmel, Nebenkostenabrechnung, Schönheitsreparaturen, Tierhaltung und Ruhestörungen sind dabei die Hauptthemen, die in der Praxis häufig zu Streitigkeiten führen. Der Referent erläutert anhand aktueller Gerichtsentscheidungen, wie MieterInnen und VermieterInnen derartige Auseinandersetzungen vermeiden oder vernünftig beenden können.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8812

Dr. Ralf Heydrich, Rechtsanwalt

Di. 13.03.2018, 19:00 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
2 UST, EUR 5,00 (nur Abendkasse - inkl. Skript)



vhs Dudweiler

Vortrag

› Nachbarschaftsrecht

Streitigkeiten zwischen Nachbarn beschäftigen - Jahr ein, Jahr aus - die Gerichte und Schiedsleute. Themen sind u. a.: 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, Provokationen von Nachbarn und Gegenmaßnahmen, Installation einer Überwachungskamera: was ist zu beachten? Diese und andere Fragen aus dem Nachbarschaftsrecht klärt Rechtsanwalt Daniel Jung in seinem Vortrag zum Nachbarschaftsrecht. Die TeilnehmerInnen erhalten zusätzlich ein Skript zum Thema.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8813

Daniel Jung, Rechtsanwalt

Di. 22.05.2018, 19:00 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

2 UST, EUR 5,00 (nur Abendkasse - inkl. Skript)

Das Projekt „Elternschule“

Erziehen und Lernen fördern

Kooperationsangebote von Kindertagesstätten, Schulen und Weiterbildungseinrichtungen im Saarland zu ausgewählten Themen aus dem Bereich „Erziehung, Bildung und Lernen“, die vom Kultusministerium gefördert werden und an Eltern von Kindern im Kindergarten- und Schulalter adressiert sind.

Vortrag

› Eltern setzen Grenzen - ich darf „Nein“ sagen

Oftmals stellen gerade Grenzüberschreitungen von Kindern die Eltern und ErzieherInnen vor große Probleme. Erziehungsschwierigkeiten haben u. a. oft damit zu tun, dass Eltern sich allzu schnell den Ansprüchen der Kinder unterordnen. Sie unterliegen oft der irrationalen Vorstellung, dass sie dann mehr geliebt werden; eine Abgrenzung ist jedoch gerade für das seelische Wohl und die normale Entwicklung von Kindern außerordentlich wichtig. Behandelt werden in diesem Seminar u. a. die Themen „Grenzen lernen“, „Grenzen setzen - aber wie?“, „Der Umgang

mit Grenzüberschreitungen“ und „Konsequent sein - konsequent handeln“. Im Rahmen des Elternabends werden ebenso Lösungsmöglichkeiten an praxisnahen und individuellen Fällen erarbeitet.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8816

Carola Hoffmann, Dipl. Psych.,

Erziehungswissenschaftlerin

Di. 20.02.2018, 19:00 Uhr

AWO Kinderhaus, Fischbachstraße 91,

66125 Dudweiler

2 UST, gebührenfrei

Vortrag

› Grenzen setzen

„Grenzen aufzeigen“ bedeutet, Kindern eine sinnvolle Orientierung zu geben. Kinder brauchen und suchen die Erfahrung von Grenzen. Die Bereitschaft, Grenzen zu setzen, bedeutet für Eltern aber auch den unangenehmen Teil der Erziehung zu übernehmen. Das Seminar bietet Unterstützung bei dem richtigen Umgang mit Grenzen. Gemeinsame Absprachen und Durchführung von Sanktionen stehen im Vordergrund.

Vorherige Anmeldung erforderlich

■ Kurs 8817

Dipl. Pädagogin Nicole Lobert,
Grund- und Hauptschullehrerin

Mi. 07.03.2018, 19:00 Uhr

Albert-Schweitzer-Schule

2 UST, gebührenfrei

Exkursionen / Betriebsbesichtigungen

Die nachfolgende Exkursion ist auch für Gehbehinderte und RollstuhlfahrerInnen geeignet.

› Naturkundliche Exkursion um den Burbacher Waldweiher

Im Weyerbachtal in Saarbrücken-Burbach befindet sich der idyllisch gelegene Burbacher Waldweiher. Der gut befestigte, 1.800 lfdm. lange Rundweg weist nur geringe Höhenunterschiede auf und etliche Ruhebänke laden zum Verweilen ein.

Sollten TeilnehmerInnen mit Aktivrollstühlen an der Exkursion teilnehmen, wird eine gekürzte Exkursionsstrecke angeboten (bitte bei der Anmeldung angeben). Eine barrierefreie Toilette ist im Restaurant der Fischerhütte vorhanden. Die Exkursion findet nur bei trockener Witterung statt. Angemeldete TeilnehmerInnen werden bei Terminänderung informiert. Nach der Exkursion besteht die Möglichkeit, in der

Fischerhütte einzukehren. Die Exkursion beginnt am Sa. 16.06.2018, 15:00 Uhr auf dem Parkplatz vor der Fischerhütte.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8820

Michael Wagner, ehem. Abteilungsleiter der städt. Forstabteilung (selbst Rollstuhlfahrer)

Sa. 16.06.2018, 15:00 Uhr

Treffpunkt: s. Text

2 UST, gebührenfrei

max. 25 TeilnehmerInnen

Betriebsbesichtigungen

› Stadtbahn-Werkstatt Besichtigungs-Tour durch die Stadtbahn-Werkstatt Brebach

Interessierte haben dabei ganz exklusiv die Gelegenheit, das neue Werkstattgebäude unter professioneller Führung durch die Mitarbeiter der Stadtbahn Saar GmbH umfassend in Augenschein zu nehmen und Fragen zu stellen. Bei der neuen Stadtbahn-Werkstatt handelt es sich um eines der größten Infrastrukturprojekte der Stadtbahn Saar GmbH, das in 38-monatiger Bauzeit fertiggestellt wurde. Erstmals sind hier die Bereiche Instandhaltung, Wartung, Reparatur, Abstellung und Reinigung an einem Ort zentral gebündelt. Neben der Werkstatthalle sind im Hauptgebäude die Waschanlage, die Betriebssteuerzentrale sowie Büro-, Schulungs- und Sozialräume für die Mitarbeiter untergebracht. Das Außengelände beherbergt unter anderem eine komplett umgebaute Abstellanlage, die Platz für 22 Stadtbahn-Fahrzeuge bietet.

Anfahrt mit Privat-PKW auf eigenes Risiko!

Treffpunkt: Saarbrücker Straße 23, 66130 Saarbrücken-Brebach oder mit der Saarbahn bis Haltestelle Brebach - **Anmeldung im Pavillon. Vorherige Anmeldung erforderlich bei Versorgungs- und Verkehrsgesellschaft Saarbrücken mbH, Fon 0681 587-2343 oder E-Mail unter presse@vvs-konzern.de.**

■ Kurs 8822

Michael Wagner

Termin: s. Presse

Treffpunkt: s. Text

1 UST, gebührenfrei

› NEMAK - High-Tech-Alugießerei Dillingen Firmenbeschreibung und Kernkompetenzen

Wir formen die Zukunft des automobilen Leichtbaus

In jedem vierten weltweit produzierten



vhs Dudweiler

Auto steckt ein Teil von Nematik. Egal ob Motorblock, Zylinderkopf, Bauteile für Antriebsstrang, Elektro-Antrieb oder Karosserie: Innovative Aluminium-Komponenten von Nematik helfen den führenden Autoherstellern, das Gewicht ihrer Fahrzeuge zu reduzieren: für mehr Effizienz und Sicherheit, für weniger Emissionen. Der Standort in Dillingen nimmt im globalen Netzwerk des Unternehmens eine Schlüsselrolle bei Entwicklung und Produktion von Motorblöcken ein. Sowohl in Dillingen, als auch an 36 weiteren Standorten auf der Welt arbeitet Nematik mit höchsten Qualitätsansprüchen und mit einem klaren Ziel: nachhaltige Mobilität zu ermöglichen und damit die Zukunft des automobilen Leichtbaus zu formen. *Für die Werksführung werden die BesucherInnen mit Schutzausrüstung ausgestattet - d. h.: Sicherheitsschuhe S1, Schutzmantel in Signalfarbe, Schutzbrille, Gehörschutz. Es ist auch möglich, die eigene, persönliche Schutzausrüstung mitzubringen. Ohne Schutzausrüstung ist das Betreten der Produktion polizeilich Verboten. Des Weiteren sind die Wege sehr lang und eine gewisse körperliche Fitness ist notwendig. Es sind keine Taschen oder Rucksäcke, Kameras und Mobiltelefone während der Betriebsbesichtigung erlaubt.*

Treffpunkt: Nematik Dillingen GmbH, Marie-Curie-Straße, 66763 Dillingen.
Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8823

Michael Wagner

Do. 22.03.2018, 15:00 - 17:15 Uhr
Treffpunkt: s. Text
3 UST, gebührenfrei

➤ Abfallheizkraftwerk Neunkirchen

Abfall ist ein wertvoller Energieträger. Seit mehr als 30 Jahren ist der EEW-Anlagenverbund in der thermischen Abfallverwertung aktiv. Die E.ON Energy from Waste Saarbrücken GmbH betreibt das Abfallheizkraftwerk Neunkirchen im Auftrag des Entsorgungsverbandes Saar (EVS). In dieser Körperschaft des öffentlichen Rechtes sind die saarländischen Kommunen vertreten. Aufgabe des EVS ist u. a. die überörtliche Abfallbehandlung. Die bei der Verbrennung freiwerdende Energie in Form von Strom und Fernwärme dient u. a. der Versorgung der Stadt Neunkirchen. Die Inbetriebnahme der Anlage erfolgte 1970. Mit einer Kapazität von 150.000 Tonnen erzeugt die Anlage Energie von 12 MW und Fernwärme von 22 MW im Jahr. *Mindestalter: 16 Jahre.*

Treffpunkt: Parkplatz Abfallheizkraftwerk,

Am Blücherflöz 12, 66538 Neunkirchen, Eingang beim Waagepersonal.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8824

Michael Wagner

Mi. 18.04.2018, 14:00 - 16:15 Uhr
Treffpunkt: s. Text
3 UST, gebührenfrei
max. 20 TeilnehmerInnen

➤ Besichtigung der Käseerei in Hirzweiler

Die Dorf- und Schaukäseerei Hirztaler in Hirzweiler ist einmalig in der Großregion Saar/Pfalz-Lothringen-Luxemburg. Die Produktion in der Käseerei ist „gläsern“. Durch Schaufenster kann man alle Produktionsschritte mitverfolgen - vom Pasteurisieren der Milch bis hin zur Käsepflege. Ein kurzer Film zeigt die Stationen in Zeitraffer.

Anfahrt mit Privat-PKW auf eigenes Risiko.

Treffpunkt: Käseerei Hirztaler, Dorfwaldstraße 7a, 66557 Illingen-Hirzweiler.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8825

Michael Wagner

Fr. 27.04.2018, 15:00 - 17:15 Uhr
Treffpunkt: s. Text
3 UST, EUR 3,00 (vor Ort zu bezahlen)
max. 15 TeilnehmerInnen

➤ Flughafen Saarbrücken

Begeben Sie sich auf eine spannende Entdeckungsreise und werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen des Flughafens Saarbrücken. Folgender Ablauf ist vorgesehen: Start der Führung im Flughafenterminal, Fahrt über das Vorfeld und die Start- und Landebahn, Besichtigung der Lärmschutzbox, der Gerätehalle (Winterdienst, Fluggasttreppen, etc.) und einer Flugzeugwerft. Besuch bei der Flughafenfeuerwehr mit Besichtigung der beeindruckenden Löschfahrzeuge und einer Vorführung nach Möglichkeit.

Mindestalter 16 Jahre! Anfahrt mit Privat-PKW auf eigenes Risiko!

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8826

Michael Wagner

Fr. 23.03.2018, 17:00 Uhr
Treffpunkt: Information im Flughafen-Terminal
2 UST, EUR 8,00
max. 20 TeilnehmerInnen

Natur und Umwelt

Exkursion

➤ Arzneipflanzen- und Kräuterwanderung in den „Dudweiler Wiesen“

Während der geführten Kräuter- und Arzneipflanzenwanderung erläutert Apotheker Carsten-Tobias Thiel die wirksamen Bestandteile einheimischer Heilpflanzen sowie deren arzneiliche Bedeutung früher und heute. *Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung werden für die Teilnahme an der Wanderung empfohlen. Bitte keine Haustiere mitbringen.*

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8828

Carsten-Tobias Thiel, Apotheker aus Köllerbach

So. 06.05.2018, 09:30 - 12:15 Uhr
Treffpunkt: Ende der Albertstraße in Dudweiler (hinter Wohnheim)
3,7 UST, gebührenfrei
max. 25 TeilnehmerInnen

Exkursion

➤ After-work-Exkursion: Frühlingskräuter und Vogelstimmen am Abend

“Nach der Arbeit zur Entspannung in den Wald“ - als gesunde Alternative zum Fernsehprogramm - lautet das Motto dieser Wald-Exkursion.

TeilnehmerInnen, die ein Fernglas besitzen, werden gebeten, dieses mitzubringen.

Treffpunkt: Dudweiler, Kreuzung Alter Stadtweg - Im Lerchenfeld - Finkenstraße.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8829

Tanja Both, Kräuterpädagogin / Dr. Ralf Kohl, Dipl. Biologe

Do. 17.05.2018, 19:00 - 21:00 Uhr
Treffpunkt: s. Text
2,7 UST, gebührenfrei

Wochenendseminar

➤ Grundlagen Obstbaumschnitt

Obstbäume sind Kulturpflanzen, die nur durch fachgerechte Pflege ein hohes Alter erreichen und einen guten Ertrag liefern können. Der richtige Schnitt spielt bei ihrer Pflege eine wesentliche Rolle. Beim Obstbaumschnittkurs werden die theoretischen Grundlagen für einen naturgemäßen Schnitt erläutert und praktische Schnittübungen an verschiedenen Obstbäumen durchgeführt.

Vorherige Anmeldung erforderlich.

Treffpunkt: Alter Stadtweg 134A, 66125 Saarbrücken - vor Gärtnerei Birkenmeier.

■ Kurs 8830

Robert Weber, Dipl. Ing.

Sa. 17.03.2018, 10:00 - 12:15 Uhr
Treffpunkt: s. Text
3 UST, gebührenfrei



vhs Dudweiler

Vortrag

› Knochengesund essen und trinken

Osteoporose - auch Knochenschwund genannt - ist mittlerweile zu einer Volkskrankheit geworden. Das Risiko an der oft sehr schmerzhaften Osteoporose zu erkranken ist von verschiedenen Faktoren abhängig: so spielt z. B. die familiäre Veranlagung eine große Rolle. Einen wesentlichen Einfluss übt aber auch die Ernährung aus, denn mit einer ausgewogenen calcium- und vitaminreichen Kost lässt sich das Erkrankungsrisiko erheblich mindern.

Dieser Vortrag richtet sich sowohl an bereits Betroffene, als auch an diejenigen, die der Krankheit wirksam vorbeugen möchten.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8831

Rosemarie Günther-Arand, Dipl. oec. troph.; Ernährungsberaterin der Verbraucherzentrale

Di. 10.04.2018, 19:00 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

2 UST, gebührenfrei

Bauen und Wohnen

Vortrag

› Chancen und Möglichkeiten der Eigenstromerzeugung

Steigende Strompreise lassen Eigentümer von Immobilien immer häufiger über Möglichkeiten der Eigenstromerzeugung nachdenken. Am Markt werden hierfür verschiedene Systeme angeboten. So kann mit Mini-Blockheizkraftwerken parallel Strom für den Eigenbedarf und Wärme für die Heizung bereitgestellt werden. Zur reinen Stromerzeugung werden Photovoltaikanlagen eingesetzt. Vor der Entscheidung für eines dieser Systeme sollten allerdings immer die technischen Voraussetzungen geprüft und die Wirtschaftlichkeit kritisch betrachtet werden. Im Vortrag erläutert der Energieberater der Verbraucherzentrale die wichtigsten Randbedingungen.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8836

Helmut Pertz, Dipl. Phys., Energieberater bei der VZdSld.

Mo. 14.05.2018, 19:00 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

2 UST, gebührenfrei

Vortrag

› Stromkosten sparen: Stromfressern auf der Spur

Strom ist einer der teuersten Energieträger. In vielen Fällen sind Maßnahmen zur Stromeinsparung wirtschaftlich und lassen sich ohne Komfortverlust umsetzen. Da in der jährlichen Stromrechnung nur der Gesamtverbrauch aufgeführt wird, ist es schwierig, den Stromverbrauch einzelnen Geräten zuzuordnen. Es gibt jedoch eine gute Methode, wie man Stromfressern auf die Spur kommen kann. Dazu gehören ein Strommessgerät sowie die Erfassung und Bewertung der im Haushalt installierten Elektrogeräte. Im Vortrag beschreibt der Energieberater der Verbraucherzentrale die Vorgehensweise und gibt nützliche Tipps und Hinweise.

Zur Bewertung des eigenen Stromverbrauchs sollten interessierte TeilnehmerInnen Ihre letzte Stromabrechnung mitbringen.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8837

Helmut Pertz, Dipl. Phys., Energieberater bei der VZdSld.

Mo. 18.06.2018, 19:00 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

2 UST, gebührenfrei

Waldpädagogik

Die Veranstaltungsreihe „Waldspielplätze“ zielt darauf ab, Familien mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter Möglichkeiten naturnaher Freizeitgestaltung im heimatischen Wald rund um Dudweiler aufzuzeigen. Die Reihe „Waldspielplätze“ wird von dem Dipl. Forstwirt Arnulf F. Staap bzw. der Erzieherin und Waldpädagogin Astrid Bach-Staap geleitet.

Die TeilnehmerInnen sollten der jeweiligen Witterungssituation entsprechend warm und trocken angezogen sein und stabile, geschlossene Schuhe anhaben. Die Veranstaltungen finden mit max. 25 TeilnehmerInnen bei jedem Wetter draußen im Wald statt.

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich! Mit der Anmeldung sind die Gebühren zu überweisen oder Sie erteilen der vhs eine Abbuchungsermächtigung - Barzahlungen vor Ort sind nicht möglich.

Abmeldungen sind schriftlich bis jeweiligen Mittwoch, 12:00 Uhr, vor der Veranstaltung möglich (s. auch „Anmelden und Teilnehmen“). Teilnahme von Kindern nur in Begleitung von Erwachsenen möglich.

Wochenendkurs

› Hänsel und Gretel verirrt sich im Wald: Karte, Kompass, GPS

Dank moderner GPS-Geräte wird die Orientierung im Gelände heute zum Kinderspiel: Kann man deswegen auf den Umgang mit Karte und Kompass verzichten oder landen die Wanderer doch am Hexenhaus? Wir lernen zunächst die Technik der GPS-Geräte kennen und machen eine GPS-gestützte kleine Wanderung. Am Ziel angekommen gönnen wir uns eine kleine Erholungspause und müssen dann den Rückweg mit Karte und Kompass finden!

Treffpunkt: Ende der Straße „Alter Stadtweg“, 66125 Saarbrücken-Dudweiler. Vorherige Anmeldung erforderlich - Anmeldeverfahren: s. Vorspann!

■ Kurs 8840

Arnulf F. Staap, Dipl. Forstwirt, Waldpädagog

Sa. 24.03.2018, 15:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: s. Text

2,7 UST, EUR 3,00 (2,00, f. Kinder 3-12 J.; Kinder bis 2 J. frei)

max. 25 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

› Waldmärchen - Waldtheater

Bevor es losgeht gibt es für alle Kinder ein Märchenrätsel zu lösen. An unserem Waldplatz angekommen wird zunächst die Bühne für das Waldtheater aus Naturmaterial aufgebaut. Dann wird im Waldtheater ein Waldmärchen erzählt, dem alle aufmerksam lauschen. Anschließend nimmt das Waldtheater seine Arbeit auf: Requisiten werden gesammelt, Rollen und Texte werden einstudiert. Und wenn alle SchauspielerInnen ihre passenden Kostüme haben und geschminkt sind startet die Waldaufführung im Waldmärchentheater.

Treffpunkt: Ende der Straße „Alter Stadtweg“, 66125 Saarbrücken-Dudweiler. Vorherige Anmeldung erforderlich - Anmeldeverfahren: s. Vorspann!

■ Kurs 8841

Arnulf F. Staap, Dipl. Forstwirt, Waldpädagog

Sa. 28.04.2018, 15:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: s. Text

2,7 UST, EUR 3,00 (2,00, f. Kinder 3-12 J.; Kinder bis 2 J. frei)

max. 25 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

› Die Waldküche

Wenn der Frühling sich in seinem schönsten Gewand zeigt öffnet die Waldküche ihre Pforten: Wald- und Wiesenkräuter,



vhs Dudweiler

die jeder gut erkennen kann, werden gesammelt. Sodann werden mit den gesammelten Zutaten schmackhafte Pfannkuchen gebacken - gegessen wird selbstverständlich von essbaren Tellern. Ein Kräutertee und ein Waldblättersalat runden das Menü ab. Wer wagt es, das Brennnessel-Pesto zu verkosten? Ihr werdet staunen, welche Delikatessen am Waldesrand auf uns warten!

Treffpunkt: Ende der Straße „Alter Stadtweg“, 66125 Saarbrücken-Dudweiler. Vorherige Anmeldung erforderlich - Anmeldeverfahren: s. Vorspann!

■ Kurs 8842

Arnulf F. Staap, Dipl. Forstwirt, Waldpädagogin

Sa. 26.05.2018, 15:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: s. Text

2,7 UST, EUR 3,00 (2,00, f. Kinder 3-12 J.; Kinder bis 2 J. frei)

max. 25 TeilnehmerInnen

EDV

Es besteht auch die Möglichkeit bei einer Gruppenstärke von 6 TeilnehmerInnen im EDV-Bereich AnfängerInnen- bzw. Fortgeschrittenen-Kurse einzurichten. Info: vhs Saarbrücken unter Fon 0681 506-4381.

Abendkurse

› EDV-Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Dieser Workshop vermittelt vertiefende Kenntnisse aus den verschiedensten Bereichen der Computerwelt. Nach Absprache mit den TeilnehmerInnen werden ergänzende Themen zu den Bereichen Betriebssystem, Textverarbeitung, Internet, Sicherheit beim Surfen und Datensicherung besprochen.

Zugangsvoraussetzungen zu diesem Workshop sind EDV-Kenntnisse. Eigener Laptop oder USB-Stick können mitgebracht werden.

Treffpunkt: Landesinstitut für Pädagogik und Medien, Seiteneingang neben Landeszentrale für Polit. Bildung. Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8850

Christian Daub, Administrator

Mi. 18:00 - 19:30 Uhr

ab 21.02.2018, 5 Termine

Treffpunkt: s. Text

10 UST, EUR 47,00

max. 12 TeilnehmerInnen

› EDV-Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene

■ Kurs 8851

Christian Daub, Administrator

Mi. 18:00 - 19:30 Uhr

ab 11.04.2018, 5 Termine

Treffpunkt: s. Text

10 UST, EUR 47,00

max. 12 TeilnehmerInnen

Abendkurs

› Smartphones mit Android (Anfänger, Ältere)

Mit dem Handy einfach nur telefonieren? Das geht auch, aber die meisten nutzen heutzutage ein „Smartphone“, das noch viele weitere Funktionen bietet: Fotografieren, Gespräche aufzeichnen, Filmen, Radio hören, im Internet surfen, E-Mail versenden und Virenprogramm.

Das eigene Smartphone muss mitgebracht werden.

Treffpunkt: Landesinstitut für Pädagogik und Medien, Seiteneingang neben Landeszentrale für Polit. Bildung. Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8852

Christian Daub, Administrator

Mi. 18:00 - 19:30 Uhr

ab 16.05.2018, 3 Termine

Treffpunkt: s. Text

6 UST, EUR 28,00

max. 12 TeilnehmerInnen

Fremdsprachen

Wichtige Hinweise:

Die KursleiterInnen orientieren sich im Hinblick auf Eingangsvoraussetzungen sowie Arbeitsfortschritte am Sprachniveau der TeilnehmerInnen. Es besteht auch die Möglichkeit bei einer Gruppenstärke von 6 TeilnehmerInnen in den einzelnen Fremdsprachen weitere Leistungsstufen - z. B. Literaturkurse - einzurichten. Info unter Fon 06897 761687, Herr Wagner. Die Lehrbücher sind nicht in den Kursgebühren enthalten. Da der Zugang zu den Unterrichtsräumen der vhs Dudweiler in der Gemeinschaftsschule Dudweiler nicht barrierefrei ist wird bei der Anmeldung um Mitteilung gebeten, falls ein barrierefreier Raum benötigt wird.

Englisch

Abendkurs

› Englisch A1 Stufe 1

TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: English Network Now A1 Starter, Verlag Klett-Langenscheidt.

■ Kurs 8860

Mi. 18:00 - 19:30 Uhr

ab 21.02.2018, 15 Termine

Gemeinschaftsschule Dudweiler

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

› Englisch A1 Stufe 2

TeilnehmerInnen mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: English Network Now A1, Verlag Klett-Langenscheidt.

■ Kurs 8861

Jochen Schilling

Di. 18:15 - 19:45 Uhr

ab 20.02.2018, 15 Termine

Gemeinschaftsschule Dudweiler

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

› Englisch A2 Stufe 1

Auch für WiedereinsteigerInnen mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: English Network Now A2.1, Verlag Klett-Langenscheidt.

■ Kurs 8862

Tanja Martz

Do. 19:30 - 21:00 Uhr

ab 22.02.2018, 14 Termine

Gemeinschaftsschule Dudweiler

28 UST, EUR 68,00 (52,00)

Abendkurs

› Englisch A2 Stufe 3

Auch für WiedereinsteigerInnen mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: English Network Now A2, Verlag Klett-Langenscheidt.

■ Kurs 8863

Sandra Hoffmann

Di. 18:30 - 20:00 Uhr

ab 20.02.2018, 15 Termine

Gemeinschaftsschule Dudweiler

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Spanisch

Abendkurs

› Spanisch A1 Stufe 2

TeilnehmerInnen mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Con Gusto, Band A1, Verlag Klett-Langenscheidt.

■ Kurs 8868

Beatrix Omlor

Di. 18:00 - 19:30 Uhr



vhs Dudweiler

ab 20.02.2018, 15 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurse

> Spanisch A1 Stufe 3

TeilnehmerInnen mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: *Con Gusto, Band A1, ab Lektion 8*, Verlag Klett-Langenscheidt.

■ Kurs 8869

Elisabeth Kaicher

Mi. 18:00 - 19:30 Uhr

ab 21.02.2018, 15 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

> Spanisch A2 Stufe 3

TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: *Con Gusto, Band A2, ab Lektion 10*, Verlag Klett-Langenscheidt.

■ Kurs 8870

Elisabeth Kaicher

Mo. 18:00 - 19:30 Uhr

ab 19.02.2018, 15 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Vormittagskurs

> Spanisch B1 Stufe 2

TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: *Con Gusto, Band B1, ab Lektion 4*, Verlag Klett-Langenscheidt.

■ Kurs 8871

Elisabeth Kaicher

Di. 10:00 - 11:30 Uhr

ab 20.02.2018, 15 Termine
Bürgerhaus Dudweiler, Maleratelier
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Gebärdensprache

Vorherige Anmeldung zu den Kursen erforderlich!

Abendkurse

> Deutsche Gebärdensprache DGS I - Anfänger

■ Kurs 8874

Wolfgang Bubel,

Gebärdensprach-Dolmetscher

Mi. 19:30 - 21:00 Uhr

ab 21.02.2018, 12 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler
24 UST, EUR 55,00 (45,00)

> Deutsche Gebärdensprache DGS II

■ Kurs 8875

Wolfgang Bubel,

Gebärdensprach-Dolmetscher

Di. 18:00 - 19:30 Uhr

ab 20.02.2018, 12 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler
24 UST, EUR 55,00 (45,00)

> Deutsche Gebärdensprache DGS III

■ Kurs 8876

Wolfgang Bubel,

Gebärdensprach-Dolmetscher

Di. 19:30 - 21:00 Uhr

ab 20.02.2018, 12 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler
24 UST, EUR 55,00 (45,00)

Seminar

Eine Arbeitsgemeinschaft der Volkshochschule Dudweiler

> Geschichtswerkstatt

Alle, die sich für die Dudweiler Geschichte interessieren, sind hier herzlich willkommen. Kommen Sie einfach ganz unverbindlich vorbei. Das Team der Dudweiler Geschichtswerkstatt freut sich über jede/n, der mitmachen will.

Weitere Infos: www.dudweiler-geschichtswerkstatt.de. Termin ist jeweils der zweite Mittwoch im Monat.

■ Kurs 8878

Roland Stephan

Mi. 18:00 - 20:00 Uhr

ab 14.02.2018, 6 Termine
Kulturhaus Schlachthofstraße, 66125 Saarbrücken
16 UST, gebührenfrei

Kreatives Gestalten / Nähen und Stricken

Vorherige Anmeldung wird zu allen Kreativkursen erbeten!

Abend-Workshop

> Vom Wachs zum Ring

Unter fachkundiger Anleitung erstellen Sie am ersten Tag ein Wachsmo- dell - passend für Ihren Finger. Dieser Wachsring wird anschließend von einem professionellen Gießler für uns als „verlorene Form“ in Metall gegossen.

Am 2. Kurstag wird der Metallguss „versäubert“ und tragbar gemacht. Bronze oder Silber als Schmuckmaterial sind wählbar. Es entstehen - je nach Bedarf - minimale Kosten für den Wachsrö- hling und zuvor kalkulierte und besprochene Metall- und Gusskosten. Sie erhalten Einblicke in goldschmiedische Techniken und Werkzeuge.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Lesebrille, Leselampe, Papier und Bleistift, Küchenmesser.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8880

Marion Henné, Dipl. Designerin, Goldschmiedin

Do. und Mi. 22.02. und 14.03.2018,

18:00 - 22:00 Uhr (2 Termine)

Bürgerhaus Dudweiler, Maleratelier
11 UST, EUR 28,00 (zzgl. Kosten f. Werkzeugmiete und Material i. H. v. EUR 7,00 - vor Ort zu bezahlen)
max. 8 TeilnehmerInnen

Nachmittagskurs

> Malen mit Aquarell und Öl / Portraitzeichnen für Einsteiger

In diesem Kurs entdecken Sie die Aquarell- und Ölmalerei mit ihren vielfältigen, charakteristischen Gestaltungstechniken - von der Gegenständlichkeit zur Abstraktion über die Palette der konkreten Motive bis zu losgelöst-experimentierfreudigem Arbeiten. Und/oder Sie erlernen die Grundbegriffe der Portraitzeichnung in Kohle oder in Öl.

Benötigtes Material wird am 1. Kurstag mitgeteilt.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8881

Evgeni Hartwahn, Dipl. Grafiker

Mo. 15:00 - 17:15 Uhr

ab 19.02.2018, 10 Termine
Bürgerhaus Dudweiler, Maleratelier
30 UST, EUR 64,00
max. 11 TeilnehmerInnen

Abendkurse

> Töpfern und Glasieren

Anmeldung bis eine Woche vor Kursbeginn erforderlich!

■ Kurs 8882

Ulrike Kunz, Keramikerin

Mo. 19:00 - 21:15 Uhr

ab 19.02.2018, 7 Termine

Albert-Schweitzer-Schule

21 UST, EUR 58,00

max. 8 TeilnehmerInnen

> Töpfern und Glasieren

Anmeldung bis eine Woche vor Kursbeginn erforderlich!

■ Kurs 8883

Ulrike Kunz, Keramikerin

Di. 19:30 - 21:45 Uhr

ab 20.02.2018, 7 Termine

Albert-Schweitzer-Schule

21 UST, EUR 58,00

max. 8 TeilnehmerInnen



vhs Dudweiler

› Töpfern und Glasieren

Anmeldung bis eine Woche vor Kursbeginn erforderlich!

■ Kurs 8884

Ulrike Kunz, Keramikerin

Mo. 19:00 - 21:15 Uhr
ab 30.04.2018, 7 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
21 UST, EUR 58,00
max. 8 TeilnehmerInnen

› Töpfern und Glasieren

Anmeldung bis eine Woche vor Kursbeginn erforderlich!

■ Kurs 8885

Ulrike Kunz, Keramikerin

Di. 19:30 - 21:45 Uhr
ab 08.05.2018, 7 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
21 UST, EUR 58,00
max. 8 TeilnehmerInnen

Abendkurs

› Nähkurs

Nähmaschinen sind in der Schule vorhanden. Bitte eigene Schneidermaterialien (Stoffe, Garn, Schere, evtl. Schnittmuster, etc.) mitbringen!

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8886

Gabriele Brockmüller, Schneidermeisterin

Mo. 18:00 - 21:00 Uhr
ab 19.02.2018, 10 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler, Raum 08
40 UST, EUR 75,00
max. 10 TeilnehmerInnen

Abendkurse

› Stricken für Einsteiger und Fortgeschrittene

Stricken ist entspannend und kreativ zugleich! Sie möchten stricken lernen oder Ihre Kenntnisse auffrischen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Neben den Grundtechniken und einer kleinen Materialkunde erlernen Sie das Lesen von Strickanleitungen und die Umsetzung in Ihr persönliches Strickprojekt.

Am 1. Kurstag werden die Strickmodelle und die benötigten Materialien besprochen.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8887

Beatrice Apfelbach

Do. 18:30 - 20:00 Uhr
ab 22.02.2018, 5 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler
10 UST, EUR 20,00
max. 10 TeilnehmerInnen

› Stricken für Einsteiger und Fortgeschrittene

■ Kurs 8888

Beatrice Apfelbach

Do. 18:30 - 20:00 Uhr
ab 12.04.2018, 5 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler
10 UST, EUR 20,00
max. 10 TeilnehmerInnen

Gesundheitsförderung / Selbsterfahrung

Vortrag

› Erschöpfung - und trotzdem schlaflos: Behandlungsansatz chinesische Medizin

Burn out ist mittlerweile ein Begriff, den jeder kennt und von dem auch einige Menschen betroffen sind. Wie auch immer man den Zustand nennt: die Energie reicht nicht für den Tag, die Patienten empfinden eine starke Erschöpfung. Trotzdem können sie häufig nicht ausreichend schlafen, sodass die Müdigkeit weiter zunimmt. Wir schauen uns das Phänomen aus Sicht der chinesischen Medizin an und lernen einige Hintergründe kennen. Die Referentin gibt kleine Tipps zu Selbstmassageübungen und wird eine kurze Einführung in die Bewegungsübungen des Qigongs abhalten. Die Referentin ist Ärztin und hat eine Praxis für chinesische Medizin.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8900

Tanja Brachtendorf, Ärztin für chinesische Medizin

Di, 05.06.2018, 19:00 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
2 UST, gebührenfrei

Vortrag

› Einführung in die Welt der modernen lösungsorientierten Hypnose nach Götz Renartz

Die lösungsorientierte Hypnose unterscheidet sich von der klassischen Hypnose insbesondere dadurch, dass sie völlig frei von Suggestionen ist. Vollkommen selbstbestimmt sind Sie in der Lage für Ihre Probleme individuelle Lösungen zu entwickeln, die ohne Rückfall und Symptomverschiebung langfristig stabil sind. Es eröffnet sich ein viel größeres Spektrum an Möglichkeiten - viel größer, als sich die meisten Menschen vorstellen können. Die lösungsorientierte Hypnose ist grundsätzlich in allen Lebensbereichen einsetzbar: bei seelischen Beschwerden

- wie z. B. Ängsten, Phobien, Depressionen - körperlichen und psychosomatischen Problemen, Burn-out, Traumata, Gewichtsreduktion sowie im Erfolgs- und Stressmanagement.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8901

Prof. Tanja Ponten-Stöbel, Heilpraktikerin, Hypnotherapeutin

Do. 12.04.2018, 19:00 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
2 UST, gebührenfrei

Vortrag

› Erprobte Naturheilverfahren im klinischen Alltag

Heilmittel aus der Natur sind schon seit Menschengedenken hilfreich für die Bekämpfung von Krankheiten. Als Beispiel sei „Digitalis“ als bewährtes Mittel bei Herzerkrankungen genannt. Diese und andere Phytopharmaka sind auch in der modernen Medizin unentbehrlich oder dienen als Grundstoffe für weitere Wirkungsverbesserungen durch chemische Modifikationen. Als Beispiel sei hier auf die Umwandlung von Salizylsäure aus dem Weidenbaum in Acetylsalizylsäure („Aspirin“) verwiesen. Leider haben Pflanzeninhaltsstoffe oft auch toxische Wirkungen und tödliche Vergiftungen durch den Knollenblätterpilz sind keine Seltenheit. Auch bei den Griechen gab es schon zum Tode führende Mixturen zur Bestrafung von Verbrechern oder unlieb-samen Personen. Der Schierlingsbecher des Sokrates soll hier als Beispiel dienen. Man kann mit Sicherheit behaupten, dass uns die Natur die Rohstoffe für wertvolle Medikamente gibt, die man durch modernes „Drug designing“ in ihrer Wirkstärke und Wirkdauer noch verbessern kann. Der Vortrag befasst sich mit diesen Möglichkeiten und gibt Auskunft über die Unterschiede, die zwischen der Phytotherapie und der klassischen Homöopathie oft verkannt werden.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8902

Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Helmut Huebers, Facharzt für Allgemeinmedizin, Arzt für Pharmakologie/Toxikologie, Dipl. Chemiker

Di. 08.05.2018, 19:00 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
2 UST, gebührenfrei



vhs Dudweiler

Vortrag

➤ **Fasten für Gesunde nach Buchinger (auch für Berufstätige)**

Die Dozentin ist ausgebildete Fastenleiterin und möchte Sie über die positiven und gesundheitlichen Auswirkungen informieren, die das Fasten auch für Gesunde hat. Dieser Vortrag richtet sich an alle, die Interesse am Fasten für Gesunde haben und ist Voraussetzung für die Teilnahme am Fastenseminar.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8903

Petra Kopp, zert. Fastenleiterin

Do. 01.03.2018, 19:00 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

2 UST, gebührenfrei

Fastenseminar

Seminar

➤ **Fasten für Gesunde nach Buchinger (auch für Berufstätige)**

Dieses Seminar richtet sich an alle, die Interesse am Fasten unter fachkundiger Anleitung haben. Die Dozentin ist ausgebildete Fastenleiterin und möchte Sie dabei begleiten, die positiven und gesundheitlichen Auswirkungen, die das Fasten auch für Gesunde hat, zu entdecken. In der Gruppe haben Sie die Möglichkeit sich auszutauschen, Fragen zu stellen, Befindlichkeiten zu hinterfragen, usw. Kleine Entspannungs- und Bewegungsübungen runden das Programm ab.

Der Infoabend ist bei „Erstfastern“ Voraussetzung für die Teilnahme an der Fastenwoche. Treffen: So. 11.03. vormittags zum Spaziergang, Mo. 12.03., Mi. 14.03. und Fr. 16.03.2018.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8904

Petra Kopp, zert. Fastenleiterin

ab 11.03.2018, 4 Termine

Bürgerhaus Dudweiler

8 UST, EUR 25,00

max. 12 TeilnehmerInnen

Vortrag

➤ **Feng Shui im Garten: harmonische Gestaltung**

Die Gartengestaltung ist eines der wichtigsten Elemente in der Feng Shui-Praxis, denn die Energien im Garten beeinflussen den Lebensraum des Menschen in hohem Maße. Die gezielte Gestaltung des Gartens sorgt für mehr Harmonie, Freude und Wohlbefinden. Mit den richtigen Pflanzformen und Pflanzfarben am richtigen Ort, dem Einbeziehen des Wasserelementes in Form von Brunnen, Wasserspielen oder

Teichen und einer Ausgewogenheit von Licht und Schatten lässt sich jeder Garten - ganz unabhängig von seiner Größe - nach den Feng Shui-Prinzipien individuell gestalten.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8905

Roswitha Maria Weiland, Feng Shui-Beraterin

Di. 29.05.2018, 19:00 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

2 UST, gebührenfrei

In Zusammenarbeit mit Fachärzten verschiedener Kliniken bietet die vhs Dudweiler Vorträge zu unterschiedlichen medizinischen Themen an.

Vortrag

➤ **Süßes Blut hat schlimme Folgen: das diabetische Fußsyndrom**

In Deutschland leiden zurzeit über 6 Millionen Menschen an einem Diabetes mellitus. Laut Schätzungen müssen wir jedoch von 10 Millionen Diabetikern ausgehen, weil die Anzahl der nicht behandelten Diabetiker deutlich höher ist - mit steigender Tendenz. Bei 250.000 Diabetikern liegt ein manifester diabetischer Fuß mit schweren Weichteilläsionen vor, sodass die Amputationsrate (Verlust des Ober- oder Unterschenkels) mit etwa 29.000 Fällen pro Jahr immer noch erschreckend hoch ist. Die Ursachen für die Volkskrankheit Diabetes liegen in den durch unseren Wohlstand veränderten Lebensgewohnheiten (Ernährung, Fettsucht, Bewegungsmangel). Die Ausbildung der Fußläsionen beim Diabetes hat unterschiedliche Gründe. Neben Mikrotraumen und Nervenentzündungen spielen auch Gefäßkrankungen der Becken- und Beinarterien eine wichtige Rolle. Im Vortrag soll auf wichtige prophylaktische und therapeutische Maßnahmen eingegangen werden, um den drohenden Extremitätenverlust beim Diabetiker zu vermeiden.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8910

Dr. med. Alfons Scherber, ehem. Chefarzt der Gefäßchirurgie Krankenhaus Püttlingen

Mi. 07.03.2018, 19:00 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ **Die Funktion des Schlafes: Schlafstörungen**

Zu den geheimnisvollsten menschlichen Verhaltensweisen gehört immer noch der Schlaf. Sechs bis acht Stunden verbringt

ein normaler gesunder Mensch in einer Schlafphase, deren Bedeutung und Ursache wir noch nicht ausreichend kennen. Zwar registriert jeder Mensch ein deutliches Missempfinden am Tage wenn die Nacht gestört ist, der biologische Grund unseres Schlafens ist aber bislang noch unbekannt. Schlaf hängt nicht nur mit der inneren Erholung, sondern vor allem auch mit der Gedächtnisfunktion zusammen. In einem allgemein verständlichen Vortrag wird Dr. Jürgen Guldner - Chefarzt der Neurologie in Püttlingen - die bisher bekannten Erkenntnisse zur Funktion des Schlafes, aber auch Auswirkungen von Schlafstörungen und mögliche Behandlungsmethoden erläutern.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8911

Dr. Jürgen Guldner, Leiter der neurologischen Abteilung des Knappschaftsklinikums Püttlingen

Do. 08.03.2018, 19:00 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ **Schmerzen in der Brust: wann wird's gefährlich?**

Herz- und Gefäßkrankungen gehören weltweit nach wie vor zu den häufigsten Todesursachen. Allein in Deutschland erleiden etwa 300.000 Menschen jedes Jahr einen Herzinfarkt. Eine der wichtigsten Waffen im Kampf gegen die Folgen von Herz- und Gefäßkrankungen ist die Vorbeugung und Prävention. Darüber hinaus spielt auch das Wissen um wichtige Symptome und Warnsignale eine wesentliche Rolle. Wann akute Brustschmerzen gefährlich sein können und unbedingt ernst genommen werden sollten beleuchtet der Vortrag von Chefarzt Custodis.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8912

PD Dr. Florian Custodis, Chefarzt der Inneren Medizin II, Klinikum Saarbrücken

Do. 17.05.2018, 19:00 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ **Neue Entwicklungen und Trends in der Augenheilkunde**

Ihnen werden neue Trends und Entwicklungen in der Augenheilkunde vorgestellt. Besonders im Bereich der Linsen Chirurgie, der Hornhaut- und der Glaukom Chirurgie finden großartige Neuerungen und teilweise sogar Paradigmenwechsel statt. Als PatientInnen profitieren Sie von einer gew-



vhs Dudweiler

beschonenden und effektiven Behandlung.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8913

**Dr. Markus Ladewig, Chefarzt der Augen-
klinik, Klinikum Saarbrücken**

Do. 07.06.2018, 19:00 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ **Polyneuropathie, Gürtelrose und Co.: Ursachen und Behandlung von Nervenschädigungen**

Jeder Quadratmillimeter unseres Körpers ist von Nervenfasern durchzogen. Über das sog. „periphere Nervensystem“ werden Empfindungen wie z. B. Hitze, Kälte oder Schmerz an das Gehirn weitergeleitet. Funktioniert das nicht mehr stellen sich z. B. Sensibilitätsstörungen wie Pelzigkeit oder Taubheit in der betroffenen Region ein, Ameisenlaufen oder brennende Schmerzen: dann liegt der Verdacht auf eine Neuropathie oder Polyneuropathie nahe. Diese Nervenschädigung kann entzündlich bedingt sein und ist häufig die Folge einer anderen zugrunde liegenden Erkrankung wie Diabetes Mellitus. Mehr über die Diagnose und die Behandlung erfahren Sie im Vortrag von PD Dr. Andreas Binder, Chefarzt der Neurologie des Klinikums Saarbrücken.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8914

**PD Dr. Andreas Binder, Chefarzt der
Neurologie, Klinikum Saarbrücken**

Do. 21.06.2018, 19:00 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ **Die schmerzhafte Schulter: konservative/operative Therapiemethoden**

Das Schultergelenk ist das beweglichste Gelenk des menschlichen Körpers - es ist aber auch sehr empfindlich, verschleiß- und verletzungsanfällig. Der Vortrag behandelt alle Bereiche des Phänomens „schmerzende Schulter“. Angefangen bei sporadisch auftretenden Schulterschmerzen über Verletzungen der Schulter und Schulterschmerzen - als Folge von Verletzungen - bis zu spezifischen Erkrankungen der Schulter. Zu den Schultererkrankungen gehören z. B. Engpasssyndrom,

Arthrose, Beschädigungen der Rotatoren-Manschette, etc. Ausführlich wird Herr Schröder auf die unterschiedlichen Behandlungsmethoden eingehen (Physiotherapie, Schmerzmedikation, konservative und operative Möglichkeiten). Er wird dabei auch auf das breite Spektrum an therapeutischen Angeboten des Caritasklinikums - sowohl im konservativen (nicht operativen), wie im operativen Bereich - eingehen.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8915

**Manfred Schröder, Oberarzt Orthopädie
des Caritasklinikums Saarbrücken,
St. Josef Dudweiler**

Di. 12.06.2018, 19:00 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ **Rettet die Liebe: wie du das Glück zurückholst**

“Wir bringen SchülerInnen das Lesen und Schreiben bei - das Addieren und Subtrahieren. Wir lehren sie das, was unserer Meinung nach zu einer angemessenen Bildung gehört, aber wir vernachlässigen das Wichtigste: wie man liebt“ (Adam Jackson). Nichts ist im Leben wohl so bedeutend wie die Liebe. Und das dürfte alle Menschen dieser Erde betreffen - egal, wo und wie sie leben. Leider verstricken wir uns nach einiger Zeit oft in Wut und Ärger, laufen in Sackgassen oder wollen sogar flüchten. Über 30 Jahre lang führte die erfahrene Ärztin und Autorin hunderte von Beratungsgesprächen mit ihren Patienten und erkannte, dass jeder Mensch - wenn er nur ein wenig angeleitet wird - die Hebel im Maschinenraum seiner Beziehung selbst und ganz alleine umlegen kann, um aus Wut und Schuldzuweisung herauszufinden und die Liebe von damals zurückzuholen. Der Vortrag behandelt die Auswege aus verborgenen Beziehungsmustern, die den Paaren selbst - i. d. R. - entgehen. An vielen Fallbeispielen erfährt man, wie sich danach die Partnerschaft - automatisch - verändert. Und das, ohne dass man versucht, den anderen zu ändern.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8916

**Dr. med. Beate Strittmatter, Ärztin f.
Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren**

Mi. 25.04.2018, 19:30 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

2 UST, gebührenfrei

Entspannung

Abendkurse

➤ **Hatha-Yoga**

Sie fühlen sich zunehmend steifer und unbeweglicher und leiden unter Rückenbeschwerden? Yoga ist ein sanfter Weg zu mehr Beweglichkeit und zur inneren Mitte. Der Sonnengruß - Übungsteil der Stunde - ist die dynamischste Übung: er aktiviert den Kreislauf, weckt Energien, öffnet die Chakren und verhilft zur Positivität. Einfache, wirkungsvolle Yoga-Übungen stärken, dehnen und entspannen den Körper und lassen Raum, den Körper zu spüren und eigene Grenzen wahrzunehmen. Die Stunde schließt mit einer Tiefenentspannung und einer Kurzmeditation.

Mitzubringen sind Yogamatte und evtl. Sitzkissen.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8920

**Gisela Mailänder, Yogalehrerin (BYV),
Atemtherapeutin**

Mi. 17:30 - 18:30 Uhr

ab 21.02.2018, 12 Termine

Bürgerhaus Dudweiler, Raum G III

16 UST, EUR 65,00

max. 12 TeilnehmerInnen

➤ **Hatha-Yoga**

■ Kurs 8921

**Gisela Mailänder, Yogalehrerin (BYV),
Atemtherapeutin**

Mi. 18:30 - 19:30 Uhr

ab 21.02.2018, 12 Termine

Bürgerhaus Dudweiler, Raum G III

16 UST, EUR 65,00

max. 12 TeilnehmerInnen

Nachmittagskurse

➤ **Indian Balance: den Körper bewegen, während die Seele ausruht**

Indian Balance® vereint in der Tiefenentspannung „Body“, „körperliche Harmonie“ während der Mobilisation, „Mind“ - den „ruhigen und wachen Geist durch Konzentration“ - sowie „Soul“ - den „Seelenfrieden in der Entspannung“ - durch weiche, fließende Körperbewegungen und ruhiger, tiefer Atmung. Genau hier liegt das Geheimnis von Indian Balance®:



vhs Dudweiler

in der Achtsamkeit für uns selbst, unseren Körper und unseren Geist, um die Momente - ob aktiv, in der Bewegung oder passiv - in der Stille zu genießen. Durch festgelegte Bewegungsabfolgen werden die verschiedenen Muskelgruppen wie Arme, Schulter, Bauch, Beine und Po ebenso wie die skelettöse Intelligenz trainiert und geschult. Die verschiedenen Übungen werden mit speziell hierzu komponierter Musik begleitet, um einen leichteren Fluß der Bewegungen zu ermöglichen. Das Ziel ist, durch das Zusammenspiel von Bewegung, Atmung und Musik einen Zustand idealer Konzentration und tiefer Entspannung zu erreichen.

Für alle Altersgruppen und Konditionstypen sowie für SeniorInnen geeignet. Bitte Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, ggf. rutschfeste Socken mitbringen.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8922

Beate Speicher, Entspannungspädagogin, Indian Balance-Instructor

Di. 17:00 - 17:45 Uhr

ab 27.02.2018, 8 Termine

Gemeinschaftsschule Dudweiler, Turnhalle
8 UST, EUR 23,00

max. 15 TeilnehmerInnen

➤ Reise in unsere Innenwelt und in das „Land der Fantasie“

In einem gedanklichen Kurzurlaub schenken wir uns eine Phase von Ruhe und Entspannung, Raum und Zeit nur für uns selbst. Wir reisen durch die Welt und erlauben uns dem Alltag ein Stück weit zu entfliehen. Durch geführte und bewusst gelenkte Beschreibungen - wie z. B. Sonnenstrahlen auf der Haut oder das Knirschen von Schnee unter den Füßen - werden unsere inneren Sinneskanäle angesprochen. Vor unserem inneren Auge entstehen Bilder. Bilder von bereits in der Realität Gesehenem und Erlebtem oder auch Bilder unserer Fantasie. Bei einer Reise ans Meer können wir förmlich den salzigen Geruch des Wassers riechen oder die Schreie der Möwen hören. Wir können in unserer Innenwelt alte Bekannte treffen oder machen uns auf zu neuen Wegen. Wir können einen Teil unseres Reisegepäcks abgeben und vielleicht Erleichterung oder eine Art von Freiheit erleben, um uns leichter im Hier und Jetzt fortzubewegen. Wir beginnen uns wohlzufühlen. Fachlich ausgedrückt erfolgt hier eine „organismische Umschaltung“, d. h. eine Umschaltung von Anspannung auf Ruhe. Die Reise in (T)Raum und Zeit kann losgehen.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mitbringen.

Treffpunkt: (T)Raum und Zeit - Praxis für Entspannung, Bildung und psychologische Beratung, Saarbrücker Straße 219, 66125 Saarbrücken. Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8923

Beate Speicher, Entspannungspädagogin, Indian Balance-Instructor

Mo. 17:00 - 17:45 Uhr (außer 30.04.)

ab 05.03.2018, 8 Termine

Treffpunkt: s. Text

8 UST, EUR 31,00

max. 6 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ Reise in unsere Innenwelt und in das „Land der Fantasie“

■ Kurs 8924

Beate Speicher, Entspannungspädagogin, Indian Balance-Instructor

Mo. 18:45 - 19:30 Uhr (außer 30.04.)

ab 05.03.2018, 8 Termine

Treffpunkt: s. Text

8 UST, EUR 31,00

max. 6 TeilnehmerInnen

Gymnastik / Sport

Abendkurs

➤ Krav Maga

Krav Maga („Kontaktkampf“) ist ein israelisches, modernes Selbstverteidigungssystem, das bevorzugt Schlag- und Tritttechniken nutzt, aber auch Grifftechniken, Hebel und Bodenkampf beinhaltet. Die Ursprünge des Krav Maga gehen auf den 1910 in Budapest geborenen Imrich Lichtenfeld zurück, der in Pressburg aufwuchs. Lichtenfeld war als Boxer und Ringer erfolgreich und hatte von seinem Vater - einem Polizisten - Jiu Jitsu-Techniken gelernt. Wichtig ist die Entschlossenheit der SchülerInnen jeden Alters, sich aktiv zu wehren.

Bitte Hallenturnschuhe und Sportkleidung mitbringen.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8929

Filippo Catalano, Krav Maga-Meister

Do. 19:00 - 20:30 Uhr

ab 01.03.2018, 10 Termine

Clever Fit, Fitnessstudio,

Sulzbachtalstr. 167, 66125 Saarbrücken

20 UST, EUR 70,00

max. 12 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ Pilates: Haltung und Bewegung für mehr Gesundheit

Der Deutsche Josef Pilates (1880-1967) entwickelte diese Trainingsmethode, um auf schonende Weise Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer zu verbessern. Zu den Pilates-Prinzipien zählt als erstes die Atmung. Richtiges Atmen ist sehr wichtig: Der Mensch atmet meist zu flach und zu kurz. Zu den weiteren Prinzipien zählen Konzentration, Körperbeherrschung, Zentrierung der Bewegungen aus der Körpermitte heraus, Präzision und Bewegungsfluss. Pilates-Übungen bewirken mehr Kraft und Muskelspannung, bessere Durchblutung und Körperhaltung, eine Straffung des gesamten Körpers, eine größere Beweglichkeit, weniger Rückenschmerzen, mehr Leistungsfähigkeit, Stressabbau, eine höhere Knochendichte, weniger Verletzungsgefahr in Beruf und Alltag, ein verbessertes Immunsystem und Lymphsystem.

Bitte Matte und Badetuch mitbringen!

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8930

Patricia Schreiber, Entspannungspädagogin, zert. Pilatetrainerin

Mi. 20:00 - 21:00 Uhr

ab 21.02.2018, 15 Termine

Gemeinschaftsschule Dudweiler, Turnhalle
20 UST, EUR 63,00

max. 14 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ Gymnastik für Paare

Vitalität durch Ausgleichsgymnastik! Gezieltes Muskel- und Kreislauftraining sowie aktive Entspannung fördern den Stressabbau und Energiefluss des Körpers. Die Freude am gemeinsamen Üben steht dabei im Vordergrund.

■ Kurs 8931

Rose Kirchdörfer, Gymnastiklehrerin

Mo. 19:00 - 20:00 Uhr

ab 19.02.2018, 14 Termine

Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle

18,7 UST, EUR 59,00 (pro Paar)

Nachmittagskurs

➤ AROHA®

AROHA® (Liebe und Leidenschaft) ist ein effektives Ganzkörpertraining im Dreiviertel-Takt, bereitet der Seele Wohlbefinden und ist inspiriert von Haka (Kriegstanz der Maori), Kung Fu und Tai Chi. Die Kombination aus kraftbetonten und weichen Bewegungsabläufen ist schnell erlernt und schon in kurzer Zeit kommt es zu



vhs Dudweiler

einer spürbar wohltuenden und fließenden Bewegungsabfolge. Die spezielle Aroha®-Musik zündet 1.000 kleine Raketen im Kopf und lässt das Training zu einem Genuss werden. Dabei kann es passieren, dass man Raum und Zeit vergisst und mit der Musik für kurze Zeit aus dem Trainingsraum ins Freie oder in eine Traumwelt entschwindet.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8932

Annette Saunus-Breyer

Fr. 16:30 - 17:30 Uhr

ab 23.02.2018, 12 Termine

Gemeinschaftsschule Dudweiler, Turnhalle
16 UST, EUR 48,00

Abendkurs

➤ **“Funtastische Gymnastik“: Power-Entspannung; Spaß für Körper und Geist**

Funktionssteigerung und harmonische Ausbildung aller Organsysteme durch wirbelsäulengerechtes Dehnen, Kräftigen und Ausdauer-gymnastik.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8933

Monika Zimmermann, Übungsleiterin für Fitness, Gesundheit, Haltung, Bewegung und Entspannung

Mo. 20:00 - 21:00 Uhr

ab 19.02.2018, 14 Termine

Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle
18,7 UST, EUR 48,00

Nachmittagskurs

➤ **Wassergymnastik**

Nutzen Sie die Eigenschaften des Wassers und verbessern Sie durch Wassergymnastik Ihre Beweglichkeit, Kraft und Ausdauerfähigkeit.

Bitte haben Sie Verständnis, dass eine Teilnahme nur an dem von Ihnen angemeldeten Kurs möglich ist - ein Wechsel ist nur nach Rücksprache mit der Geschäftsstelle in Saarbrücken möglich!

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8934

Micha Zimmer

Do. 16:45 - 17:45 Uhr

ab 22.02.2018, 14 Termine

Dudobad, St. Avolder Straße,
66125 Saarbrücken

18,7 UST, EUR 50,00 (Eintritt in Kursgebühr enthalten - TN werden vor Ort kostenfrei durchgewinkt)

max. 14 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ **Wassergymnastik**

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8935

Micha Zimmer

Do. 18:00 - 19:00 Uhr

ab 22.02.2018, 14 Termine

Dudobad, St. Avolder Straße,
66125 Saarbrücken

18,7 UST, EUR 50,00 (Eintritt in Kursgebühr enthalten - TN werden vor Ort kostenfrei durchgewinkt)

max. 14 TeilnehmerInnen

Backen / Kochen

Die neue Reihe:

Motivtorten kreieren

besteht aus einzeln zu belegenden Kurs-terminen, an denen Tortendeko kosten-günstig hergestellt und Motivtorten kreiert werden. Für Singles und Paare ist dies derzeit eine stark nachgefragte, kreative Freizeitbeschäftigung mit viel Spaß am gemeinsamen Gestalten am Kursabend zur Herstellung besonderer Überraschungen für Gäste oder dem Darreichen von Geschenken mit meist sehr persönlicher - oft lustiger - Note. Die eigene Herstellung erhöht den persönlichen Effekt und erspart auf Dauer den teuren Einkauf. Info auch im InternetBlog der Dozentin: Backsternchen-sabrina.blogspot.com

Allgemeine Beschreibung der Einsteiger-kurse zum Erlangen von Grundlagen

In den Einsteigerkursen werden aus Kuchen - welche die Dozentin zur Verfügung stellt - Motivtorten. Sie erlernen den Umgang sowie das Färben von Fondant, das Vorbereiten und Eindecken des Kuchens, den Umgang mit Ausstechern und Silikon-Moulds, das Herstellen von Dekorationen aus Fondant und Modellierfondant. Das Ergebnis des Abends - jeweils eine kleine Motivtorte - wird mit nach Hause genommen. *Mitzubringen sind: Neugier, Lust auf Gestalten, Transportbox und - falls bereits vorhanden - eigene Instrumente. Der für Material anfallende Unkostenbeitrag von EUR 16,00 bei Einsteigerkursen ist am Abend des Kurses zu entrichten.*

Vorherige schriftliche Anmeldung bis jeweils eine Woche vor Kursbeginn wegen begrenzter Teilnehmerzahl erforderlich!

Basis-/EinsteigerInnenkurse am Abend

Abendkurse

➤ **Tortenkurs Motiv „Ostern“**

Die Dozentin freut sich darauf, mit den TeilnehmerInnen eine schöne und lustige Torte für die Osterfeiertage zu gestalten. *Es wird auf einem Styropor-Dummy gearbeitet, den die Dozentin mitbringt. Somit kann das Erlernte auf Ihrer Ostertorte später umgesetzt werden. Sie können auch eine Torte mitbringen und diese wird bis Ostern eingefroren. Diese sollte 20 cm im Durchmesser und mindestens 12-15 cm hoch sein; sollte die Torte im Durchmesser größer sein, bitte dennoch mindestens 12-15 cm hoch. Als Füllung bitte etwas, was 2-3 Stunden nicht unbedingt einen Kühlschrank benötigt!*

Vorherige schriftliche Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8940

Sabrina Ditchen

Do. 15.03.2018, 17:30 - 20:30 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler, Maleratelier

4 UST, EUR 19,00 (zzgl. Kosten für Zutaten i. H. v. ca. EUR 10,00 - vor Ort zu bezahlen)
max. 10 TeilnehmerInnen

➤ **Tortenkurs Motiv „Chalk Board“**

Bei dieser Torte handelt es sich um die Technik der alten Schiefertafel, auf die mit Kreide geschrieben wird. Sie werden eine Torte oder einen Dummy mit schwarzem Fondant einkleiden und dann mit Kreide (weißer Speisefarbe oder weißer Schokolade) Dekorationen darauf malen und schreiben.

Die Styropor-Dummies werden von der Dozentin gestellt. Gerne kann man auch eine fertige Torte mitbringen. Diese sollte 20 cm im Durchmesser und mindestens 12-15 cm hoch sein - gerne auch höher. Die Dekoration wirkt auf hohen Torten besser. Sollte die Torte einen größeren Durchmesser haben, sollte sie mindestens 15 cm hoch sein. Als Füllung bitte etwas, was 2-3 Stunden nicht unbedingt einen Kühlschrank benötigt!

Vorherige schriftliche Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8941

Sabrina Ditchen

Do. 19.04.2018, 17:30 - 20:30 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler, Maleratelier

4 UST, EUR 19,00 (zzgl. Kosten für Zutaten i. H. v. ca. EUR 10,00 - vor Ort zu bezahlen)
max. 10 TeilnehmerInnen



vhs Dudweiler

› Tortenkurs Motiv „Romantik Look“

Bei dieser Torte wird die Brush Embroidery-Technik angewandt und das Gestalten einer Blüte ist vorgesehen.

Wer möchte, kann auf Styropor-Dummys arbeiten, die die Dozentin zur Verfügung stellt und das Erlernete kann z. B. später auf einer Muttertags-Torte umgesetzt werden. Gerne können Sie auch eine fertige Torte mitbringen, die anschließend eingefroren wird. Diese sollte 20 cm im Durchmesser und mindestens 12-15 cm hoch sein; sollte die Torte im Durchmesser größer sein, bitte dennoch mindestens 12-15 cm hoch. Als Füllung bitte etwas, was 2-3 Stunden nicht unbedingt einen Kühlschrank benötigt!

Vorherige schriftliche Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 8942

Sabrina Ditchen

Do. 03.05.2018, 17:30 - 20:30 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler, Maleratelier

4 UST, EUR 19,00 (zzgl. Kosten für Zutaten i. H. v. ca. EUR 10,00 - vor Ort zu bezahlen)

max. 10 TeilnehmerInnen

Sportbootführerschein

Anmeldungen nur über S.A.L.T. Yacht GmbH unter Fon 0681 96707-69, www.saltyacht.com.

Abendkurse

› Sportbootführerschein See

■ Kurs 8960

Alexandra Blankenheim, beschäftigt bei S.A.L.T.

Di. 18:30 - 21:30 Uhr

ab 20.02.2018, 6 Termine

Gemeinschaftsschule Dudweiler

24 UST, EUR 380,00 (+ Prüfungsgebühr)

› Sportbootführerschein Binnen Motor bzw. Binnen Motor + Segeln

Beim Binnen-Motor- und Segelkurs kann die weitere Segeltheorie und -praxis jedes Wochenende am Bostalsee durchgeführt werden.

■ Kurs 8961

Thomas Scherer, beschäftigt bei S.A.L.T.

Mi. 18:30 - 21:30 Uhr

ab 21.02.2018, 3 Termine

Gemeinschaftsschule Dudweiler

12 UST, EUR 280,00 (+ Prüfungsgebühr - zzgl. EUR 11,00 pro Segelstd.)

› Kombination See/Binnen oder Binnen/See

Bei Belegung der Kurse „Binnen“ und „See“ - oder umgekehrt - in Folge erlassen wir EUR 185,00 für die praktische Ausbildung, da ein Prüfungsteil entfällt. Informationen bei S.A.L.T. Yacht GmbH unter Fon 0681 96707-69 (www.saltyacht.com).

■ Kurs 8962

S.A.L.T. Yacht GmbH

Termine: s. oben

36 UST, EUR 475,00

Studienfahrten

S. Gesamtprogramm der Volkshochschule.

Auskunft: Anja Webel unter Fon

0681 506-4317, Fax 0681 506-4399.

YACHT
Schulen • Hausboote
0681 / 96.707.69

www.saltyacht.com
mail@saltyacht.com
Tel. 0681/96707-69
Fax 0681/96707-10
Bismarckstrasse 57,
66121 Saarbrücken

DIE 1 NR. 1 AN DER SAAR

Segel- und Motorbootausbildung
Binnen, See und Hochsee,
UKW- und Betriebszeugnis

Hausboote auf Flüssen
Yachtcharter weltweit.
Bitte Katalog anfordern!



vhs in Friedrichsthal

vhs in Friedrichsthal

Auskunft und Beratung:

Örtlicher Leiter:

Helmut Donnevert

Schwimmbadstr. 19

Fon 06897 87177

Fax 06897 87185

E-Mail: helmut.donnevert@t-online.de

Anmeldungen schriftlich unter:

Sachbearbeitung der vhs

Regionalverband:

Altes Rathaus

Schlossplatz 2

66119 Saarbrücken

Pascal Bröde

Christian Daub

Fon 0681 506-4381 od. -4380

Fax 0681 506-4390

pascal.broede@rvsbr.de

christian.daub@rvsbr.de

Unterrichtsorte:

vhs-Zentrum für Weiterbildung in der

Edith-Stein-Schule

Im Grühlingswald 19

66299 Friedrichsthal

Rathaus Friedrichsthal

Schmidtbornstraße 12a

66299 Friedrichsthal

Sonstige

s. jew. Ankündigung.

Hinweis für alle Termine:

wenn nicht anders vermerkt, Voranmeldung

erbeten - bitte Termine beachten!

Anmeldungen werden nicht bestätigt.

Bei Änderung oder Ausfall von Terminen

werden Sie benachrichtigt.

Arbeitskreis

› Arbeitskreis Geschichtliche Entwicklung von Friedrichsthal

Derzeitiges Projekt: die Vereine in Friedrichsthal.

Neue TeilnehmerInnen sind jederzeit willkommen!

■ Kurs 9100

Werner Klär

Di. 18:30 - 20:45 Uhr

ab 20.02.2018 - Termine nach Absprache

Rathaus Friedrichsthal

24 UST, gebührenfrei

Einzelveranstaltungen

Informationsveranstaltung der Betreuungsbehörde des Regionalverbandes

› Vorsorgevollmacht und Betreuungsrecht

Was bedeutet „rechtliche Betreuung“ und wem hilft sie? Wie kann ich selbst bestimmen, wer für mich entscheiden soll, wenn ich es selbst nicht mehr kann?

Vorherige Anmeldung unter Fon 0681/506-4381 oder christian.daub@rvsbr.de erforderlich!

■ Kurs 9101

Andreas Becker, Mitarbeiter der Betreuungsbehörde Regionalverband Saarbrücken

Do. 19.04.2018, 15:00 Uhr

vhs-Zentrum für Weiterbildung

in der Edith-Stein-Schule

2 UST, gebührenfrei

Vortrag

› Die Pflegeversicherung im Überblick

Was ist zu tun, wenn Angehörige pflegebedürftig werden? Wo muss ich welche Anträge stellen? Was bedeutet die Einstufung in eine Pflegestufe und welche Leistungen kann ich bekommen? Wo erhalte ich Hilfe beim altersgerechten Umbau meiner Wohnung? Bekomme ich als Angehöriger Unterstützung? Oft stellen sich diese und andere Fragen, wenn in der Familie Angehörige pflegebedürftig werden. Jedoch besteht nur eine ungefähre Vorstellung, wo ich welche Hilfe bekomme. MitarbeiterInnen des Pflegestützpunktes Sulzbach im Regionalverband Saarbrücken informieren in diesem Vortrag über die Inhalte der Pflegeversicherung und über die Arbeit als Lotse im komplizierten System der Pflege.

In diesem Vortrag werden auch die Änderungen ab dem Jahr 2018 besprochen und erläutert.

Vorherige Anmeldung bis Fr. 23.02.2018 unter Fon 0681 506-4381 oder christian.daub@rvsbr.de erforderlich!

■ Kurs 9102

Katja Becker, Mitarbeiterin des Pflegestützpunktes Sulzbach

Do. 01.03.2018, 16:00 Uhr

vhs-Zentrum für Weiterbildung in der

Edith-Stein-Schule

2 UST, gebührenfrei

Vortrag

› Erbrecht: Vererben - Verschenken - Vorsorgen; Steuern sparen

Der Vortrag zum Erbschafts- und Schenkungssteuerrecht sowie zu Vorsorgevollmachten beschäftigt sich mit drei Dingen, denen der Mensch nicht entgehen kann: Krankheit, Tod und Steuern. Rechtsanwalt Daniel Jung - Fachanwalt für Erb-, Steuer- und Medizinrecht - stellt die gesetzliche Erbfolge und deren Auswirkung dar, erläutert in allen Konstellationen, wie man eine letztwillige Verfügung errichten sollte, welche Möglichkeiten man bei der Testamentserstellung hat und wie man das Testament wirksam und rechtssicher abfassen kann. Auch das Pflichtteilsrecht und seine Auswirkung werden dargestellt. Außerdem erklärt RA Jung, wie Vermögen zu Lebzeiten übertragen werden kann, welche Auswirkung dies hat, wie die Übertragenden sich absichern können und geht in diesem Zusammenhang auch auf Erbschafts- und Schenkungssteuer bzw. darauf ein, wie man sie vermeiden oder geringhalten kann. Zudem erhalten die TeilnehmerInnen Informationen darüber, wie sie für den Fall schwerer Erkrankungen durch Errichtung einer Vorsorgevollmacht und einer Patientenverfügung vorsorgen und Fremdbestimmung vermeiden können.

Treffpunkt: Küchenbox in der Helenenhalle, Martin-Luther-Straße 2, 66299 Friedrichsthal. Vorherige Anmeldung unter Fon 0681 506-4381 oder christian.daub@rvsbr.de erforderlich!

■ Kurs 9103

Daniel Jung, Rechtsanwalt

Di. 17.04.2018, 19:00 Uhr

Treffpunkt: s. Text

2 UST, gebührenfrei

Vortrag

› Nachbarschaftsrecht

Streitigkeiten zwischen Nachbarn beschäftigen - Jahr ein, Jahr aus - die Gerichte und Schiedsleute. Themen sind u. a.: 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, Provokationen von Nachbarn und Gegenmaßnahmen, Installation einer Überwachungskamera: was ist zu beachten? Diese und andere Fragen aus dem



vhs in Friedrichsthal

Nachbarschaftsrecht klärt Rechtsanwalt Daniel Jung in seinem Vortrag zum Nachbarschaftsrecht. Die TeilnehmerInnen erhalten zusätzlich ein Skript zum Thema. **Treffpunkt: Küchenbox in der Helenenhalle, Martin-Luther-Straße 2, 66299 Friedrichsthal. Vorherige Anmeldung unter Fon 0681 506-4381 oder christian.daub@rvsbr.de erforderlich!**

■ **Kurs 9104**
Daniel Jung, Rechtsanwalt
Di. 24.04.2018, 19:00 Uhr
Treffpunkt: s. Text
2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ **Baurecht: Die Landesbauordnung des Saarlandes, Verfahren und Nachbarrecht**

Die im Juli 2015 vom Landtag des Saarlandes beschlossene Novelle der Bauordnung für das Saarland umfasst wesentliche Veränderungen. So gibt es jetzt eine flexible Möglichkeit für Bauherrinnen und Bauherren, Einfluss auf die Art des Baugenehmigungsverfahrens für ihr Bauvorhaben zu nehmen. Daneben wurde erstmals im Saarland auch den Gemeinden das Recht eingeräumt, bei Bauvorhaben die Durchführung eines vereinfachten Baugenehmigungsverfahrens zu verlangen, auch wenn diese eigentlich genehmigungsfrei gestellt sind. Im vereinfachten Baugenehmigungsverfahren werden nun auch wieder einzelne bauordnungsrechtliche Anforderungen abgeprüft, so z. B. die Einhaltung der Regelungen über die Abstandsflächen (Grenzabstände) und die Vorgaben des barrierefreien Bauens. Wesentliche Veränderungen brachte die Neufassung der Landesbauordnung aber auch im Hinblick auf das Nachbarrecht. So darf jetzt beispielsweise unter bestimmten Voraussetzungen sogar über die Grundstücksgrenze hinaus gebaut werden. Im Rahmen der Veranstaltung werden einige wesentliche ausgewählte Neuregelungen der Landesbauordnung 2015 aus dem Blickwinkel der Praxis erläutert. Dabei werden neben Verfahrensfragen auch Regelungen im Bereich des Nachbarrechtes erläutert. Der Überbau von energetischen Sanierungsmaßnahmen im neuen Saarländischen Nachbarrecht bzw. in der Landesbauordnung wird hierbei ein besonderes Thema sein. Daneben werden die Erleichterungen für Geländeanschlütungen an der Grenze angesprochen.

Treffpunkt: Küchenbox in der Helenenhalle, Martin-Luther-Straße 2, 66299 Friedrichsthal. Vorherige Anmeldung unter Fon

0681 506-4381 oder christian.daub@rvsbr.de erforderlich!

■ **Kurs 9105**
Peter Schwarz, früherer langjähriger Leiter einer Unteren Bauaufsicht, Dozent für Öffentliches Baurecht an Fachhochschulen, der HTW und der Europäischen Immobilienakademie
Mi. 14.03.2018, 19:00 Uhr
Treffpunkt: s. Text
2 UST, gebührenfrei

Fremdsprachen

Englisch

Abendkurse

➤ **Englisch Grundstufe A1 Stufe 3**

Vorherige Anmeldung unter christian.daub@rvsbr.de erforderlich!
■ **Kurs 9130**
Joanne Boltz
Mi. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 21.02.2018, 15 Termine
vhs-Zentrum für Weiterbildung
in der Edith-Stein-Schule
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

➤ **Englisch Grundstufe A1 Stufe 1 (Anfänger)**

Vorherige Anmeldung unter christian.daub@rvsbr.de erforderlich!
■ **Kurs 9131**
Joanne Boltz
Mi. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 21.02.2018, 15 Termine
vhs-Zentrum für Weiterbildung
in der Edith-Stein-Schule
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Italienisch

Abendkurs

➤ **Italienisch für Anfänger**

Sie können schon etwas Italienisch und möchten flüssiger in Alltagssituationen reden? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie. Die wichtigsten sprachlichen Grundlagen werden wiederholt und der Wortschatz erweitert. Wir sprechen über Themen, die Sie wirklich interessieren. **Vorherige Anmeldung unter christian.daub@rvsbr.de erforderlich!**

■ **Kurs 9134**
Paolo Patanisi
Mi. 18:30 - 20:00 Uhr
ab 21.02.2018, 15 Termine
vhs-Zentrum für Weiterbildung
in der Edith-Stein-Schule
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

EDV

Nachmittagskurs

➤ **Computer, Laptop, Tablet, Smartphone**

In dem fünftägigen Kurs erfahren Sie den grundlegenden Umgang mit dem Computer, Desktop, Laptop, Tablet und Smartphone. *Der Inhalt des Kurses richtet sich nach den Kenntnissen und Interessen der TeilnehmerInnen. Es besteht die Möglichkeit in einem Folgekurs entsprechend den Wünschen der TeilnehmerInnen weitere Kenntnisse zu erwerben.*

Vorherige Anmeldung unter christian.daub@rvsbr.de erforderlich!

■ **Kurs 9140**
Walter Keßler
Mi. 16:00 - 17:30 Uhr
ab 21.02.2018, 5 Termine
vhs-Zentrum für Weiterbildung
in der Edith-Stein-Schule
10 UST, EUR 33,00
max. 8 TeilnehmerInnen

Gesundheit

➤ **Einführungskurs in das traditionelle japanische Bogenschießen (Kyudo) (Interessenten ab 16 Jahren)**

Das traditionelle japanische Bogenschießen hat sich in Japan aus den Waffentechniken der Samurai entwickelt und gehört mit z. B. Kendo (Schwertkampf) und Iaido (Schwertziehen) zum klassischen Budo-Kanon. In Deutschland wird Kyudo seit den späten 60er-Jahren praktiziert. Auch mit anderen Übungswegen der japanischen Kultur - wie z. B. Teezeremonie oder Kalligrafie - hat Kyudo vieles gemeinsam. Der japanische Bogen ist asymmetrisch, etwa 2,25 m lang und besitzt weder Pfeilauflage, noch Visiereinrichtung. Um das Ziel, das sich in 28 Metern Entfernung befindet, zu treffen, wird nicht das Gerät perfektioniert, sondern der Schütze muss sich mit dessen Handhabung entwickeln. Somit schult und fördert Kyudo Körperhaltung, Bewegungskoordination, Balance, Körperwahrnehmung, Konzentration, Achtsamkeit und innere Ruhe. Ziel des Kurses ist es, Ihnen eine Einführung in Geschichte, Material und die Techniken des japanischen Bogenschiessens mittels Vorträgen und Demonstrationen zu vermitteln. Außerdem werden Sie in die ersten praktischen Übungen mit Pfeil und Bogen eingeführt und können diese üben.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bit-



vhs in Friedrichsthal | vhs in Großrosseln

te Sportschuhe oder dicke Socken sowie bequeme Kleidung, in der man sich gut bewegen kann, mitbringen. Die Oberbekleidung sollte so gewählt werden, dass sich die Sehne nicht in Knöpfen, Kragen oder Ähnlichem verfangen kann. Die Verpflegung wird gestellt.

Vorherige Anmeldung unter christian.daub@rvsbr.de erforderlich!
Treffpunkt: Helenenhalle, Martin-Luther-Straße 2, 66299 Friedrichsthal.

■ Kurs 9150
Jürgen Linnenberger, Kyodo Saar e.V., Friedrichsthal

Sa. 21.04.2018, 10:30 - 16:30 Uhr
 Treffpunkt: s. Text
 8 UST, EUR 15,00
 max. 10 TeilnehmerInnen

Kreatives Gestalten / Freizeitaktivitäten

Nachmittagskurs

➤ Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Vorbesprechung: Mi. 21.02.2018, 16:30 Uhr, vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Edith-Stein-Schule. Vorherige Anmeldung bis Fr. 16.02.2018 unter christian.daub@rvsbr.de erforderlich!

■ Kurs 9170
Claudia Tschudy-Lonsdorfer, Textil- und Bekleidungsingenieurin

Mi. 16:30 - 18:45 Uhr
 ab 28.02.2018, 12 Termine
 vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Edith-Stein-Schule
 36 UST, EUR 75,00
 max. 10 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Vorbesprechung: Do. 22.02.2018, 19:15 Uhr, vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Edith-Stein-Schule. Vorherige Anmeldung bis Fr. 16.02.2018 unter christian.daub@rvsbr.de erforderlich!

■ Kurs 9171
Claudia Tschudy-Lonsdorfer, Textil- und Bekleidungsingenieurin

Do. 19:15 - 21:30 Uhr
 ab 01.03.2018, 12 Termine
 vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Edith-Stein-Schule
 36 UST, EUR 75,00
 max. 10 TeilnehmerInnen

Kompaktkurs am Wochenende

➤ Nähen und Zuschneiden für Kurzentschlossene

Faschingsfreunde, AnfängerInnen und Fortgeschrittene können an diesem Wochenendworkshop ihre Nähprojekte verwirklichen. Bringen Sie Ihre Ideen mit und schneiden Sie sich unter fachkundiger Anleitung Ihr eigenes Kostüm.

Vorherige Anmeldung unter christian.daub@rvsbr.de erforderlich!

■ Kurs 9172
Claudia Tschudy-Lonsdorfer, Textil- und Bekleidungsingenieurin

Sa. 03.02.2018, 10:00 - 16:00 Uhr
 So. 04.02.2018, 10:00 - 16:00 Uhr
 vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Edith-Stein-Schule
 16 UST, EUR 42,00
 max. 10 TeilnehmerInnen

Kompaktkurs am Wochenende

➤ Textile Oberflächengestaltung I

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihren eigenen Stoff herzustellen und sich ein einfaches T-Shirt oder Accessoires selbst zu schneiden. Das Stoffunikat entsteht aus Garnen, Wolle, Stoffresten und Kleidungsstücken, die bei Ihnen nicht mehr zum Einsatz kommen.

Vorherige Anmeldung unter christian.daub@rvsbr.de erforderlich!

■ Kurs 9173
Claudia Tschudy-Lonsdorfer, Textil- und Bekleidungsingenieurin

Sa. 17.03.2018, 09:00 - 16:00 Uhr
 So. 18.03.2018, 09:00 - 16:00 Uhr
 vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Edith-Stein-Schule
 18,7 UST, EUR 49,00
 max. 10 TeilnehmerInnen

Kompaktkurs am Wochenende

➤ Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Vorherige Anmeldung unter christian.daub@rvsbr.de erforderlich!

■ Kurs 9174
Claudia Tschudy-Lonsdorfer, Textil- und Bekleidungsingenieurin

Sa. 14.04.2018, 10:00 - 16:00 Uhr
 So. 15.04.2018, 10:00 - 16:00 Uhr
 vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Edith-Stein-Schule
 16 UST, EUR 42,00
 max. 10 TeilnehmerInnen

vhs in Großrosseln

Örtlicher Leiter:

Hans-Werner Franzen
 Am Hirtengraben 29
 66352 Großrosseln
 Fon 06809 7463
 E-Mail:
 vhs-grossrosseln@hans-werner-franzen.de

Sachbearbeitung der vhs Regionalverband:

Altes Rathaus
 Schlossplatz 2
 66119 Saarbrücken

Pascal Bröde

Christian Daub
 Fon 0681 506-4381 od. -4380
 Fax 0681 506-4390
 pascal.broede@rvsbr.de
 christian.daub@rvsbr.de

Alte Schule Naßweiler

Am Kirchberg 1
 66352 Großrosseln.

Ehem. Jagdschloss Karlsbrunn

Schlossstraße 14
 66352 Großrosseln

Folgende Veranstaltungen finden in Kooperation mit der Gemeinde Großrosseln statt:

Di. 13.03.2018, 17:00 Uhr: Die Silhouette: von der Kunst der Schattenrisse zu der Zeit des Fürsten Ludwig (vhs-Kurs 9201)
 Mi. 21.03.2018, 17:00 Uhr: Vergessen: wo der Wert der Dinge wartet - Ortsgespräch (vhs-Kurs 9202)
 So. 08.04.2018, 11:00 Uhr: Wanderung auf dem Warndt-Wald-Weg - westliche Schleife
 Sa. 14.04.2018, 14:00 Uhr: Wildkräuterspaziergang
 So. 06.05.2018, 11:00 Uhr: Hörprobe „Barock“ und Künstlergespräch mit der Geigerin Mechthild Blaumer am Jagdschloss Karlsbrunn (vhs-Kurs 9204)
 Sa. 19.05.2018, 20:30 Uhr: Fledermauswanderung durch den Warndt-Wald
 So. 01.07.2018, 11:00 Uhr: Wanderung auf dem Warndt-Wald-Weg - östliche Schleife
 Sa. 11.08.2018, 15:00 Uhr: Eselswanderung durch den Warndt-Wald
 So. 12.08.2018, 09:30 Uhr: Sportliche Wanderung auf dem Schäfertrail



vhs in Großrosseln

So. 02.09.2018, 10:00 Uhr: Wanderung auf dem Warndt-Wald-Weg

Di. 04.09.2018, 17:00 Uhr: Die Silhouette: von der Kunst der Schattenrisse zu der Zeit des Fürsten Ludwig (vhs-Kurs 9203)

So. 09.09.2018, 11:00 Uhr: Hörprobe „Barock“ und Künstlergespräch mit der Geigerin Mechthild Blaumer am Jagdschloss Karlsbrunn

Fr. 14.09.2018, 18:00 Uhr: Mondschein-spaziergang auf dem Schäfertrail

Infos zu den oben genannten und weiteren Veranstaltungen sowie eventuellen Änderungen finden Sie auf der Internetseite www.grossrosseln.de. Soweit eine der Veranstaltungen auch im Programm der vhs aufgenommen ist finden Sie die entsprechende Kursnummer in Klammer hinter der Bezeichnung der Veranstaltung.

Im vhs-Programm finden Sie zu diesen Veranstaltungen Detailinformationen.

Ansprechpartner und ausschließlich zuständig für Anmeldungen zu Veranstaltungen, die nicht mit einer Kursnummer versehen sind: Frau Nadia Haag, Gemeinde Großrosseln, Fon 06898 449-112 oder nadia.haag@grossrosseln.de. Zu Veranstaltungen mit vhs-Kursnummern sind die Anmeldungen grundsätzlich bei der vhs vorzunehmen.

Einzelveranstaltungen

In Kooperation mit der Gemeinde Großrosseln und der Barockstraße SaarPfalz

Vortrag

➤ Die Silhouette: von der Kunst der Schattenrisse zu der Zeit des Fürsten Ludwig

Das in den Jahren 1783-1786 von Fürst Ludwig von Nassau-Saarbrücken im Warndt-Wald in Karlsbrunn erbaute Jagdschlösschen hat bis heute den besonderen Geist seiner Zeit nicht ganz verloren. Viele Details erinnern an die Lebenswelten des barocken Zeitalters. Vor diesem Hintergrund wird vor Ort auch an die Kunst der Schattenrisse, die in Zeit des Fürsten Ludwigs weit verbreitet waren, erinnert. Die Schattenrisse „à la Silhouette“ erfreuten sich im 18. Jahrhundert einer großen Beliebtheit quer durch die Gesellschaft. Im Rahmen eines Bildvortrages wird die Geschichte des Jagdschlösschens erläutert und ein Einblick in die Kunst und die kulturgeschichtliche Bedeutung der Tradition der Schattenrisse bzw. Silhouetten im 18. Jhd. vermittelt.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 9201

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Di. 13.03.2018, 17:00 Uhr

Ehem. Jagdschloss in Karlsbrunn
2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ Vergessen: wo der Wert der Dinge wartet

Bereits seit Jahren dokumentiert Peter Michael Lupp (Kulturreferent und ehemaliger Denkmalpfleger des Regionalverbandes Saarbrücken) vergessene Orte der ländlichen Baukultur unserer Vorfahren. Seine Fotografien und Texte werfen einen Blick auf ihre unverwechselbare Ästhetik, um sie selbst in ihrer letzten Verneigung zu würdigen. Im Rahmen einer Ausstellung werden sie im ehemaligen Jagdschloss in Karlsbrunn gezeigt.

■ Kurs 9202

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Mi. 21.03.2018, 17:00 Uhr

Ehem. Jagdschloss in Karlsbrunn
2 UST, gebührenfrei
max. 12 TeilnehmerInnen

In Kooperation mit der Gemeinde Großrosseln

➤ Hörprobe „Barock“ und Künstlergespräch mit der Geigerin Mechthild Blaumer am Jagdschloss Karlsbrunn

Ein fürstliches Jagdschloss aus dem Spätbarock - mit grenzenlosem Ausblick hinüber zu unseren französischen Nachbarn: ein wunderbarer Anlass für eine Hörprobe mit Hintergründen zur Entstehung des spätbarocken Kulturdenkmals und mit Musik, die zur Regierungszeit des Fürsten Ludwigs am Hofe von Saarbrücken - und zur rechten Gelegenheit am Jagdschloss des Regenten in Karlsbrunn - zu hören war. Zu Gast ist die Geigerin und Hochschuldozentin Mechthild Blaumer, die sowohl Kompositionen der Zeit, als auch ihr barockes Musikinstrument vorstellt. Thema sind u. a. die Streichquartette op. 17, die der Komponist Christian Ernst Graf (1723-1804) anlässlich der Hochzeit von Fürst Ludwig von Nassau-Saarbrücken komponiert hat.

Die Hörprobe mit Künstlergespräch und einer Einführung zur kulturgeschichtlichen Bedeutung des Jagdschlösschens für die Region Saarbrücken findet im Hochzeitsszimmer des Jagdschlösschens statt (max. 25

Sitzplätze). Im Bistro des Jagdschlösschens besteht die Möglichkeit zum Frühstück.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 9203

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

So. 06.05.2018, 11:00 Uhr

Ehem. Jagdschloss in Karlsbrunn
2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ Antidepressiva: Segen oder Fluch?

Ein ansonsten kerngesunder Mann geht wegen akuter innerer Unruhe und Schlafstörungen zum Arzt und bekommt dort schon nach zehnmütiger Untersuchung ein Beruhigungsmittel und ein Antidepressivum verschrieben. Das Beruhigungsmittel setzt er nach zwei Wochen wieder problemlos ab. Etwa ein Jahr später ist der berufliche Stress vorbei und er möchte nun auch die Antidepressiva wieder absetzen, da er die Nebenwirkungen (Gewichtszunahme, Sexualstörungen,...) nicht länger in Kauf nehmen will und Langzeitschäden für seine Gesundheit befürchtet. Doch dabei erleidet er nun zum ersten Mal in seinem Leben quälende Entzugserscheinungen, die mit teils sehr schweren Depressionen, starker innerer Unruhe bis hin zu Suizidgedanken einhergehen. Der Arzt rät ihm, das Antidepressivum wieder einzunehmen, weil angeblich die Depression wieder zurück sei. Die Depressionsspirale nimmt ihren Lauf... Die Zahl chronischer Depressionen hat sich laut Statistik seit Einführung der Antidepressiva vervierfacht und die Zahl psychisch bedingter Krankenstände und Frühberentungen steigt - trotz (oder wegen) der Antidepressiva - ungebremst auf Rekordniveau. Es ist allerhöchste Zeit, etwas zu ändern! Der Dozent würde es sehr begrüßen, wenn auch Ärzte sich diesen 90-minütigen Bild-Vortrag anhören und an der anschließenden Diskussion beteiligen könnten.

■ Kurs 9204

**Adalbert Hoffmann, Heilpraktiker für
Psycho- und Hypnosetherapie,
Buchautor und Dozent**

Fr. 23.03.2018, 19:00 - 21:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler
2,7 UST, gebührenfrei
max. 10 TeilnehmerInnen

Vortrag

➤ Der Darm: die Wurzel der Gesundheit

Schon für Paracelsus galt der Bauch als Zentrum des Wohlbefindens und auch



vhs in Großrosseln

die moderne Medizin hegt keinen Zweifel daran, dass der Darm zu einem großen Teil für die Gesundheit des Menschen verantwortlich ist. 80 % des Immunsystems liegen im Darm. Faktoren wie Ernährungsfehler, Stress und Bewegungsmangel können das System aus dem Lot bringen. Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, Verdauungsprobleme oder Blähungen sind Zeichen eines überforderten Systems. Aber auch Hautprobleme, Müdigkeit, chronische Verspannung oder gar Depressionen sind oft ein Signal, dass die Verdauung nicht optimal läuft. Unsere heutige Lebensweise mit einseitiger Ernährung, Antibiotika-Einnahme, Umweltgiften im Alltag und weiteren Einflüssen gefährdet die Schutzfunktion unseres Darms und stört das mikrobiologische Gleichgewicht. An diesem Abend gibt es jede Menge Tipps und Ratschläge für die Darmgesundheit.

■ Kurs 9205

Annette Georg, Heilpraktikerin

Do. 12.04.2018, 19:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

2 UST, gebührenfrei

max. 20 TeilnehmerInnen

Vortrag

➤ Inneres Feng Shui: Wechselwirkung von Innen- und Außenräumen

Die TeilnehmerInnen erfahren mehr über das Thema „Feng Shui für die Seele“: für alle, die ihr Leben kreativ und nachhaltig positiv verändern wollen, die ihr Leben harmonisch gestalten und in Fluss bleiben möchten - innen wie außen. In der Beratungspraxis führt ein äußeres „gutes Feng Shui“ nicht immer zu dem gewünschten Erfolg. Oftmals liegt es dann daran, dass die Resonanz von „Innen und Außen“ nicht stimmt. Da unser Zuhause ein Spiegel der Seele und der Persönlichkeit ist, können sich innere Blockaden und alte Muster auf den äußeren Erfolg im Leben auswirken. Erfahren Sie in diesem Vortrag mehr über die verblüffende Wechselwirkung unserer Wohnung, unserem Wohlbefinden und unserer Gesundheit.

■ Kurs 9206

Pia Ruschel

Fr. 04.05.2018, 18:30 - 21:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

3,3 UST, gebührenfrei

max. 20 TeilnehmerInnen

Vortrag

➤ Feng Shui und Garten: Ihr persönlicher Wellnessbereich

Die TeilnehmerInnen erfahren mehr über das Thema der harmonischen Gartengestaltung. Die Kunst der harmonischen Gartengestaltung entwickelte sich an unterschiedlichen Plätzen der Erde jeweils auf eigene Art. Bei uns im Westen gibt es dabei eine sehr lange Gartentradition - geprägt von der Ästhetik und Wertvorstellung der jeweiligen Zeitepoche. Allen Kulturen gemeinsam ist, dass der Garten als Abbild des großen Ganzen gesehen wird. Dem Garten werden schützende, inspirierende und energetisierende Aufgaben zuteil. Mit Hilfe von Feng Shui soll die Kraft und das Potenzial eines lebendigen Gartens für Sie erschlossen werden. Nach einer Einführung in die Feng Shui-Regeln und die Fünf-Elemente-Lehre erfahren Sie, wie einfach und lustvoll ein Feng Shui-Garten angelegt wird und wie gute Energien im Garten Ihr Leben bereichern und verbessern können. Sie lernen Ihren „äußeren Lebensraum“ zu harmonisieren und glücksbringender zu gestalten.

■ Kurs 9207

Pia Ruschel

Fr. 13.04.2018, 18:00 - 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

3,3 UST, gebührenfrei

max. 20 TeilnehmerInnen

Vortrag

➤ Mit Feng Shui entrümpeln: mehr als Aufräumen

Warum Gerümpel den Menschen belastet und wie man ihn loswerden kann. Erleben Sie, wie Sie durch „Entrümpeln“ Ihr Leben von unnötigem Ballast befreien können und somit den Weg für neue Impulse frei machen. Die TeilnehmerInnen erfahren mehr über das Thema: Was ist Entrümpeln? Warum beginnt Feng Shui gerade damit? Wer hat keine unaufgeräumten Schubkästen, Regale oder ganze Schränke voller Kram? Sagen Sie Krimskrams, Gerümpel und Unordnung den Kampf an und erfahren Sie, wie wohltuend es sein kann, sich mit Feng Shui von überflüssigem Ballast zu befreien. Entrümpeln schafft nicht nur Ordnung in den eigenen vier Wänden, sondern auch in unserem Inneren. Dadurch, dass wir uns von allem Alten „äußerlich und innerlich“ trennen, schaffen wir Platz für neue Impulse und mögliche Veränderungen. Wir setzen durch Ausmisten kraftvolle Prozesse in Bewegung, die alle unsere Lebensbereiche betreffen; mit Feng Shui haben wir

die Möglichkeit, unsere Wohnung und Ihre Umgebung ganzheitlich zu betrachten. Können Sie sich vorstellen, dass Sie mit Begeisterung aufräumen und entrümpeln können? Wenn Sie erst einmal mit dem Ausmisten angefangen haben, bemerken Sie, wie lästig das eigene Gerümpel wirklich ist. Wenn Sie dann noch erfahren, welche ungeahnten Energien ein aufgeräumtes Zimmer freisetzt, wird Ihnen sofort bewusst werden, dass Sie aufräumen müssen!

■ Kurs 9208

Pia Ruschel

Fr. 11.05.2018, 18:30 - 21:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

3,3 UST, gebührenfrei

max. 20 TeilnehmerInnen

Frankreich: Geschichte / Land und Leute / Weltweit

Frankreich - unseren direkten Nachbarn - besser kennenzulernen: das ist Ziel einer Veranstaltungsreihe, die sich in drei Terminen mit den Themen „Geschichte“, „Land und Leute“ und „Weltweit“ beschäftigt. Alle Vorträge sind in sich abgeschlossen und unabhängig von der Teilnahme an den anderen Teilen.

Vortrag

➤ Frankreich (Teil 1/Geschichte)

Im ersten Teil der Veranstaltungsreihe wird den TeilnehmerInnen insbesondere die Geschichte von Frankreich erklärt.

■ Kurs 9210

Karsten Deetz

Mo. 09.04.2018, 18:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

2 UST, gebührenfrei

max. 25 TeilnehmerInnen

Vortrag

➤ Frankreich (Teil 2/Land und Leute)

Im zweiten Teil der Veranstaltungsreihe erfahren die TeilnehmerInnen etwas über das Land und die Bevölkerung im Allgemeinen.

■ Kurs 9211

Karsten Deetz

Mo. 16.04.2018, 18:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

2 UST, gebührenfrei

max. 25 TeilnehmerInnen

Vortrag

➤ Frankreich (Teil 3/Weltweit)

Im dritten Teil der Veranstaltungsreihe wird den TeilnehmerInnen aufgezeigt,



vhs in Großrosseln

welche Bedeutung Frankreich in der Welt heute hat.

■ Kurs 9212

Karsten Deetz

Mo. 23.04.2018, 18:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

2 UST, gebührenfrei

max. 25 TeilnehmerInnen

In Kooperation mit dem
WasserZweckverband Warndt

Vorbemerkungen zu der Veranstaltungsreihe: „Lebensmittel Wasser: ein Warndtprodukt“

Die TeilnehmerInnen erhalten in drei Vorträgen Einblicke in die Welt des Wassers. Dabei wird auf die Entwicklungsstufen genauso eingegangen wie auf die verschiedenen Arten. Selbstverständlich gehört bei jedem Vortrag ein Lichtbildvortrag dazu. Die Vorträge sind in sich abgeschlossen und eine Teilnahme ist unabhängig von der Teilnahme an allen Vorträgen.

Vortrag

› Lebensmittel Wasser: ein Warndtprodukt (Teil 1/Einführung)

Einführung in die Thematik / Was ist Trinkwasser: Trinkwasser ist nicht nur H₂O / Das Trinkwasser: ein Lebensmittel / Die Trinkwasserversorgung im Warndt: Ansprüche und Ziele / Geschichtlicher Rückblick / Rechtliche Grundlagen / Organisation des Wasserzweckverbandes Warndt: Versorgungsgebiet und Versorgungsnetz / Die Qualität des Trinkwassers im Warndt / Der Weg des Wassers durch Atmosphäre, Boden und Gestein / Das Trinkwasser und seine Inhaltsstoffe / Die Trinkwasserverordnung: Zweck der Verordnung, Begriffsbestimmungen / Das Grundwasser als Leitbild der natürlichen Reinheit: die einzelnen Anforderungen, mikrobiologische und chemische Anforderungen / Die Trinkwasseranalyse: Probeentnahmen, Laboranalysen, Prüfungsbericht, ausgewählte Parameter, umweltbelastende Kohlenwasserstoffe, mikrobiologische Werte / Mineralstoffe, Wasserhärte, pH-Wert / Die Qualität unseres Trinkwassers: charakteristische Eigenschaften, Testate und Gutachten.

Treffpunkt: Betriebsgebäude (Besprechungsraum) des Wasserzweckverbandes Warndt, Am Bürgermeisteramt 1, 66333 Völklingen-Ludweiler.

■ Kurs 9213

Hermann Schon, Betriebsleiter

Do. 19.04.2018, 18:00 - 20:00 Uhr

Treffpunkt: s. Text

2,7 UST, gebührenfrei

max. 16 TeilnehmerInnen

Vortrag

› Lebensmittel Wasser: ein Warndtprodukt (Teil 2/Die Wassergewinnung)

Grundlagen / Wasserkreislauf und Niederschläge / Das Grundwasser / Die Wasserbilanz im Warndt / Grundwasserneubildung und Grundwasserangebot / Grundwasseranstieg / Das Wassergewinnungsgebiet „Werbeler Bachtal“ / Geografische Lage / Naturräumliche Zuordnung / Flächennutzung / Nutzungskonflikte und Gefährdungspotenzial / Andere Wassergewinnungsgebiete / Das Wasserrecht / Der Grundwasserleiter / Geologische Grundlagen / Die Geologie des Warndt / Aufbau und Inhalt unseres Grundwasserleiters / Hydraulische Eigenschaften des Grundwasserleiters / Der Grundwasserschutz / Gefahren für das Grundwasser / Die natürliche Bodenreinigung / Das Wasserschutzgebiet / Technische Maßnahmen / Die Grundwasserbeschaffenheit.

Treffpunkt: Betriebsgebäude (Besprechungsraum) des Wasserzweckverbandes Warndt, Am Bürgermeisteramt 1, 66333 Völklingen-Ludweiler.

■ Kurs 9214

Hermann Schon, Betriebsleiter

Do. 26.04.2018, 18:00 - 20:00 Uhr

Treffpunkt: s. Text

2,7 UST, gebührenfrei

max. 16 TeilnehmerInnen

Vortrag mit Besichtigung

› Lebensmittel Wasser: ein Warndtprodukt (Teil 3/Die Technik der Wasserversorgung)

Die Technik der Wasserversorgung / Die Wasserförderung: Aufgaben, die Bohrungen, Wasseraufbereitung, das Wasserwerk, der Aufbereitungsprozess, die Wasserversorgung, die Hochbehälter, die Wasserverteilung sowie Besichtigung der Brunnenanlage.

Treffpunkt: Betriebsgebäude (Besprechungsraum) des Wasserzweckverbandes Warndt, Am Bürgermeisteramt 1, 66333 Völklingen-Ludweiler.

■ Kurs 9215

Hermann Schon, Betriebsleiter

Sa. 05.05.2018, 10:00 - 12:00 Uhr

Treffpunkt: s. Text

2,7 UST, gebührenfrei

max. 16 TeilnehmerInnen

Vortrag

› Afrika: der unbekannte Kontinent

Afrika ist für viele von uns ein faszinierender, aber auch unbekannter Kontinent. Leider prägen oft nur schlimme Bilder unseren Eindruck davon. Anhand von Infos und Bildern aus Nordafrika und französisch geprägten Subsahara-Ländern im Westen Afrikas werfen wir einen Blick auf die Vielfalt, die Chancen, aber auch die Risiken dieser Länder und stellen fest, was dort ganz ähnlich, oder aber auch ganz anders ist als bei uns und wie wir vielleicht aus Europa mit diesen Ländern auf Augenhöhe zu beider Vorteil enger zusammenarbeiten können. Der Referent war und ist durch regelmäßige Einsätze im Ausbildungsbereich in einigen dieser Länder selbst aktiv.

■ Kurs 9216

Karsten Deetz

Mo. 14.05.2018, 18:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

2 UST, gebührenfrei

max. 25 TeilnehmerInnen

Vortrag

› Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung: Vorsorgetreffen, die letzten Dinge regeln

Die TeilnehmerInnen erfahren aus beruflichem Munde, was die genannte Vollmacht und die Verfügungen im Einzelnen beinhalten und auf was besonders zu achten ist. *Die TeilnehmerInnen erhalten ein kostenloses Skript.*

Vorherige Anmeldung bis Sa. 05.05.2018 erforderlich!

■ Kurs 9217

Daniel Jung, Rechtsanwalt

Di. 08.05.2018, 19:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

2 UST, gebührenfrei

Seminar

› Wer etwas zu sagen hat muss sprechen können

„Rhetorik“ bedeutet weit mehr als nur „Redegewandtheit“. Wer andere Menschen überzeugen will muss selbst überzeugend sein - und das können Sie trainieren, denn das erfolgreiche Leben beginnt mit der Kunst, erfolgreich zu sprechen. Kränkende Worte sind giftiger als Bakterien. Loben Sie andere und auch sich und Sie bekommen einen Platz an der Sonne. Der Dozent ist ein Meister des Wortes. Er redet nicht über Rhetorik - er zelebriert sie. Aus diesem Grund gehört er zu den German Speakers.

Vorherige Anmeldung bis Fr. 01.06.2018



vhs in Großrosseln

erforderlich!

■ Kurs 9218

Axel-Maria Kraus, Militärdekan a.D., Pfarrer

Mo. 04.06.2018, 18:00 - 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

2 UST, gebührenfrei

max. 30 TeilnehmerInnen

Vortrag

➤ **Bienen: das sollte jeder wissen**

Dass Bienen Insekten sind, den Menschen Honig liefern und dafür sorgen, dass wir reichlich Früchte ernten können, weil sie die Blüten der Pflanzen bestäuben, wissen die meisten Menschen. Einzelheiten zu ihrem Körper, zu ihrem Lebensraum, ihrem Alltag, ihrer Ernährung und zu den verschiedenen Arten kennen dagegen viele Menschen nicht. In der PowerPoint-Präsentation erhalten die TeilnehmerInnen Antworten auf diese Fragen und sonstiges Wissenwertes über die Bienen.

■ Kurs 9219

Josef Ruschel

Mo. 11.06.2018, 18:30 - 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

2,7 UST, gebührenfrei

max. 20 TeilnehmerInnen

Exkursion

➤ **Wanderung: von der „alten“ Grube Geislautern zur nachfolgenden Grube Velsen**

Die Grube Geislautern war ein ehemaliges Steinkohlebergwerk im saarländischen Geislautern, deren Ursprung bis zum Anfang des 17. Jahrhunderts reicht. Im Zuge der Erweiterungen der Grube Geislautern wurde 1899 der Rosselschacht nördlich von Großrosseln abgeteuft und die neue Grube Velsen entstand. Die Grube Geislautern wurde am 01. Dezember 1908 wegen fehlender Rentabilität stillgelegt. Ihre Tagesanlagen beim Rotweg wurden zunächst in Schlafhäuser für Bergleute der Grube Velsen umgewandelt. Diese verlor 1965 ihre Selbstständigkeit und wurde Teil des Verbundbergwerks Warndt. 2005 wurde auch dort der Abbau eingestellt. Die TeilnehmerInnen erhalten weitere Einblicke in die Bergwerke, zu dem sozialen Umfeld - wie z. B. der Siedlung „Schlafhaus“ sowie den Sportstätten von „Schwarz-Weiß Velsen“ - und bekommen entsprechende Dokumente gezeigt.

Treffpunkt: Parkplatz in der Nähe des Erlebnisbergwerkes Velsen, Alte Grube Velsen 7, 66127 Saarbrücken.

■ Kurs 9220

Horst Schmadel

Sa. 09.06.2018, 14:00 - ca. 16:30 Uhr

Treffpunkt: s. Text

3,3 UST, gebührenfrei

max. 25 TeilnehmerInnen

Exkursion

➤ **Wanderung: Industriegeschichte Geislautern im Rosseltal**

Während der Wanderung erhalten die TeilnehmerInnen Informationen über die Entwicklung des Geislauterner Hofes zum Technologie-Zentrum, über das Nassauische Eisenwerk, die Kohlegrube im Kohlewald, napoleonischen Berge, Hütenschule und manch weiteres Interessantes.

Treffpunkt: Schlossstraße 21, 66333 Völklingen (Eingang zum Schlosspark).

■ Kurs 9221

Horst Schmadel

Sa. 14.04.2018, 14:00 - ca. 16:30 Uhr

Treffpunkt: s. Text

3,3 UST, gebührenfrei

max. 25 TeilnehmerInnen

Wochenendseminar

➤ **Richtiger Umgang mit dem Feuerlöscher**

In dem Vortrag erhalten die TeilnehmerInnen Antworten u. a. auf die Fragen: Welche Arten von Feuerlöschern gibt es? Welche Vor- und Nachteile haben die einzelnen Löscher? Wie funktioniert ein Feuerlöscher? Welche Prüfintervalle sind vorgesehen? Außerdem wird an praktischen Beispielen demonstriert, wie Feuerlöscher zu handhaben sind. Zudem können die TeilnehmerInnen selbst die Handhabung eines Feuerlöschers in der Praxis üben.

Treffpunkt: Feuerwache Ost der FFW Großrosseln, LB Ost, Emmersweilerstraße 7 (neben Rosseltalhalle), 66352 Großrosseln.

■ Kurs 9222

Wendelin Reichert, stellv. Wehrführer

Sa. 26.05.2018, 15:00 Uhr

Treffpunkt: s. Text

2 UST, gebührenfrei

max. 20 TeilnehmerInnen

Wochenendseminar

➤ **Erste Hilfe in allen Lebenslagen**

Den TeilnehmerInnen werden Grundbegriffe der Ersten Hilfe erklärt. Sie lernen Sie im Alltag und allen Lebenslagen bei Säuglingen, Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen 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 von TeilnehmerInnen wird individuell*

eingegangen. Die TeilnehmerInnen müssen nichts mitbringen und erhalten ein Skript.

■ Kurs 9223

Hans-Peter Zimmer, Rettungssanitäter

Sa. 28.04.2018, 09:00 - 12:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

4 UST, gebührenfrei

max. 16 TeilnehmerInnen

Vortrag

➤ **Die Pflegeversicherung: der Pflegegrad und seine sechs Module**

Was ist zu tun, wenn Angehörige pflegebedürftig werden? Wo muss ich welche Anträge stellen? Was bedeutet die Einstufung in einen Pflegegrad und welche Leistungen kann ich bekommen? Oft stellen sich diese und andere Fragen, wenn in der Familie Angehörige pflegebedürftig werden. Häufig besteht nur eine ungefähre Vorstellung, was die Pflegeversicherung überhaupt leistet. Ein Mitarbeiter des Pflegestützpunktes Völklingen informiert in diesem Vortrag über den Pflegegrad und seine Module. Ein späterer Vortrag im August 2018 wird sich dann im Detail mit den Leistungen der Pflegeversicherung beschäftigen.

Ein Sitzplatz während des Vortrages kann nur bei Anmeldung bis Mo. 11.06.2018 garantiert werden.

■ Kurs 9224

Jörg Holger Bender, Mitarbeiter des Pflegestützpunktes Völklingen

Di. 12.06.2018, 16:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

2 UST, gebührenfrei

max. 25 TeilnehmerInnen

Vortrag

➤ **Die Pflegeversicherung: die Leistungen**

Was ist zu tun, wenn Angehörige pflegebedürftig werden? Was bedeutet die Einstufung in einen Pflegegrad und welche Leistungen kann ich bekommen? Oft stellen sich diese und andere Fragen, wenn in der Familie Angehörige pflegebedürftig werden. Häufig besteht nur eine ungefähre Vorstellung, was die Pflegeversicherung überhaupt leistet. Ein Mitarbeiter des Pflegestützpunktes Völklingen informiert in diesem Vortrag über die Leistungen der Pflegeversicherung.

Ein Sitzplatz während des Vortrages kann nur bei Anmeldung bis Mo. 20.08.2018 garantiert werden.

■ Kurs 9225

Jörg Holger Bender, Mitarbeiter des Pflegestützpunktes Völklingen



vhs in Großrosseln

Di. 21.08.2018, 16:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
2 UST, gebührenfrei
max. 25 TeilnehmerInnen

Waldpädagogik

Vorbemerkungen zu der Veranstaltungsreihe „Waldspielplätze“

Unter dem Thema „Waldspielplätze“ werden Familien mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter angesprochen. Diese Veranstaltungsreihe zur Eltern- bzw. Familienfortbildung zielt darauf ab, Eltern und Kindern Möglichkeiten naturnaher Freizeitgestaltung im heimatischen Wald aufzuzeigen. Die Veranstaltungen finden bei jedem Wetter draußen im Warndt-Wald statt. *Die TeilnehmerInnen sollten der jeweiligen Witterungssituation entsprechend warm und trocken angezogen sein und stabile geschlossene Schuhe anhaben. Die Veranstaltungen finden mit max. 30 TeilnehmerInnen statt. Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich! Mit der Anmeldung sind die Gebühren zu überweisen oder es ist der vhs eine Abbuchungsermächtigung zu erteilen. Barzahlungen vor Ort sind nicht möglich. Die Teilnahme von Kindern ist nur in Begleitung von Erwachsenen möglich.*

Wochenendkurs

➤ **Waldmärchen - Waldtheater**

Bevor es los geht gibt es für alle Kinder ein Märchenrätsel zu lösen. An unserem Waldparkplatz angekommen wird zunächst die Bühne für das Waldtheater aufgebaut. Dann wird im Waldtheater ein Waldmärchen erzählt, dem alle aufmerksam lauschen. Sodann nimmt das Waldtheater seine Arbeit auf: Requisiten werden gesammelt, Rollen und Texte werden einstudiert. Und wenn alle SchauspielerInnen ihre passenden Kostüme haben und geschminkt sind startet die Walduraufführung im Waldmärchentheater.

Treffpunkt: St. Nikolaus, Zu den Eichen (Schutzhütte am Ende der Straße).

■ Kurs 9230

Arnulf F. Staap, Dipl. Forstwirt, Waldpädagogin

Sa. 17.03.2018, 15:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: s. Text

2,7 UST, EUR 3,00 (2,00, f. Kinder 3-12 J.; Kinder bis 2 J. frei)

max. 30 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ **Hänsel und Gretel verirren sich im Wald: Karte, Kompass, GPS**

Dank moderner GPS-Geräte wird die Orientierung im Gelände heute zum Kinderspiel: Kann man deswegen auf den Umgang mit Karte und Kompass verzichten oder landen die Wanderer doch am Hexenhaus? Wir lernen zunächst die Technik der GPS-Geräte kennen und machen eine GPS-gestützte, kleine Wanderung. Am Ziel angekommen gönnen wir uns eine kleine Erholungspause und müssen dann den Rückweg mit Karte und Kompass finden! **Treffpunkt: St. Nikolaus, Zu den Eichen (Schutzhütte am Ende der Straße).**

■ Kurs 9231

Arnulf F. Staap, Dipl. Forstwirt, Waldpädagogin

Sa. 21.04.2018, 15:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: s. Text

2,7 UST, EUR 3,00 (2,00, f. Kinder 3-12 J.; Kinder bis 2 J. frei)

max. 30 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ **Die Waldküche**

Wenn der Frühling sich in seinem schönsten Gewand zeigt öffnet die Waldküche ihre Pforten: Wald- und Wiesenkräuter, die jeder gut erkennen kann, werden gesammelt. Sodann werden mit den gesammelten Zutaten schmackhafte Pfannkuchen gebacken - gegessen wird selbstverständlich von essbaren Tellern. Ein Kräutertee und ein Waldblättersalat runden das Menü ab. Wer wagt es, das Brennessel-Pesto zu verkosten? Ihr werdet staunen, welche Delikatessen am Waldesrand auf uns warten!

Treffpunkt: St. Nikolaus, Zu den Eichen (Schutzhütte am Ende der Straße).

■ Kurs 9232

Arnulf F. Staap, Dipl. Forstwirt, Waldpädagogin

Sa. 16.06.2018, 15:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: s. Text

2,7 UST, EUR 3,00 (2,00, f. Kinder 3-12 J.; Kinder bis 2 J. frei)

max. 30 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ **Spaziergänge mit Tieren rund um das WaldCamp Warndt i.R. des Warndtweekend 2018**

Im Juni findet seit vielen Jahren im deutschen und französischen Warndt das Warndtweekend statt. Grund genug, heute einen Ausflug in den Warndtwald an das WaldCamp Warndt zu arrangieren. Dort warten bereits die Maltiz-Tiere - die

Esel Anton, Fridolyn und Bruno oder die Lamas Sancho und Diego und die Ziege Paula - auf einen tierischen Waldspaziergang durch die Waldwildnis rund um das WaldCamp Warndt, wo wir zum Abschluss am Lagerfeuer zünftige Stockbrote grillen. **Achtung - Treffpunkt: Parkplatz Waldcamp Warndt zw. Völklingen-Ludweiler und Völklingen-Lauterbach an der L 165.**

■ Kurs 9233

Arnulf F. Staap, Dipl. Forstwirt, Waldpädagogin

Sa. 02.06.2018, 15:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: s. Text

2,7 UST, EUR 3,00 (2,00, f. Kinder 3-12 J.; Kinder bis 2 J. frei)

max. 30 TeilnehmerInnen

Fremdsprachen

Französisch

Abendkurs

➤ **Französisch A1 Stufe 1 (Anfänger)**

Es werden keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt. *Lehrbuch: Voyages NEU A1, ISBN 978-3-12-529412-7, Verlag Klett-Langenscheidt.*

■ Kurs 9252

Danielle Nicole Degen, Übersetzerin

Mi. 19:30 - 21:00 Uhr

ab 14.03.2018, 15 Termine

Alte Schule Naßweiler

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

max. 16 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ **Französisch (Auffrischungs-, Vertiefungs- und Konversationskenntnisse)**

*Dieser Kurs ist speziell für TeilnehmerInnen gedacht, die bereits an den Kursen A1 und A2 Stufe 1 teilgenommen haben und neben der Auffrischung und Vertiefung ihrer grammatikalischen Kenntnisse ihre sprachlichen Möglichkeiten verbessern wollen. Außerdem wird entsprechend dem Lernfortschritt der TeilnehmerInnen mit Kurs A2 Stufe 2 begonnen. Kenntnisse, die im Groben dem Kurs A1 Stufe 3 entsprechen sind Voraussetzung. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass aufgrund der beschriebenen Besonderheiten eine Einordnung des Kurses in eine Kompetenzstufe des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens nicht möglich ist. Wegen der besonderen Ausrichtung des Kurses wird gebeten, vor Anmeldung Rücksprache mit dem örtlichen Leiter zu nehmen. *Lehrbuch: Voyages NEU A2, ISBN 978-3-12-529422-6, Verlag Klett-Langenscheidt.**



vhs in Großrosseln

■ Kurs 9253

Fabienne Linet, Lehrerin
Mi. 19:00 - 20:30 Uhr
ab 07.03.2018, 15 Termine
Alte Schule Naßweiler
30 UST, EUR 73,00 (56,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

Spanisch

Abendkurs

➤ Spanisch A2 Stufe 1

Mit Abschluss von Spanisch A2 Stufe 1 bis 3 (180 Unterrichtsstunden) beherrschen Sie wichtige sprachliche Grundstrukturen. Sie können sich in einfachen, alltäglichen Situationen verständigen, einfachen Texten die wichtigsten Informationen entnehmen und knappe Mitteilungen wie Postkarten, Telefonnotizen und kurze Briefe verfassen. Ihr Kenntnisstand entspricht der Kompetenzstufe A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Vorausgesetzt werden Kenntnisse, wie sie der Kurs A1 Stufe 3 vermittelt. Lehrbuch *Con Gusto, Band A2, ISBN 978-3-12-514990-8, Verlag Klett-Langenscheidt.*

■ Kurs 9256

Danielle Nicole Degen, Übersetzerin
Mi. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 14.03.2018, 15 Termine
Alte Schule Naßweiler
30 UST, EUR 73,00 (56,00)
max. 16 TeilnehmerInnen

EDV

Abendkurse

➤ Windows 10 für Anfänger und/oder Umsteiger

Wer bislang mit Windows XP, Vista oder Windows 7/8 gearbeitet hat wird bei Windows 10 Altes und Neues entdecken. Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Personen, die Windows 10 kennenlernen wollen.

Voraussetzung: EDV-Basiswissen. Die TeilnehmerInnen müssen einen internetfähigen Laptop mit Windows 10 mitbringen.

■ Kurs 9260

Peter Quinten, Fachinformatiker
Di. 19:00 - 20:30 Uhr
ab 06.03.2018, 5 Termine
Alte Schule Naßweiler
10 UST, EUR 42,00
max. 10 TeilnehmerInnen

➤ Word 2016 für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die Word 2016 kennenlernen wollen.

Für Übungszwecke wäre es von Vorteil, wenn die TeilnehmerInnen einen Laptop mit Word 2016 mitbringen würden.

■ Kurs 9261

Peter Quinten, Fachinformatiker
Do. 08.03.2018, 18:00 - 20:15 Uhr
Alte Schule Naßweiler
3 UST, EUR 13,00
max. 10 TeilnehmerInnen

➤ Excel 2016 für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die Excel 2016 kennenlernen wollen.

Für Übungszwecke wäre es von Vorteil, wenn die TeilnehmerInnen einen Laptop mit Excel 2016 mitbringen würden.

■ Kurs 9262

Peter Quinten, Fachinformatiker
Do. 15.03.2018, 18:00 - 20:15 Uhr
Alte Schule Naßweiler
3 UST, EUR 13,00
max. 10 TeilnehmerInnen

➤ PowerPoint 2016

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die PowerPoint 2016 kennenlernen wollen.

Für Übungszwecke wäre es von Vorteil, wenn die TeilnehmerInnen einen Laptop mit PowerPoint 2016 mitbringen würden.

■ Kurs 9263

Peter Quinten, Fachinformatiker
Do. 22.03.2018, 18:00 - 20:15 Uhr
Alte Schule Naßweiler
3 UST, EUR 13,00
max. 10 TeilnehmerInnen

Gesundheit

Abendkurs

➤ Tai Ji für Anfänger und Fortgeschrittene

In China ist Tai Ji ein Volkssport, und auch in Deutschland wird die Methode immer beliebter - als Bewegungsform und Gymnastik, die Geist und Körper fördert. In den letzten Jahrhunderten bildete sich der eigentümliche Stil des Tai Jis mit seinen fließenden, harmonischen Bewegungen heraus. Die heute bekannte Form des Tai Jis wurde erst in den letzten beiden Jahrhunderten entwickelt. Nach chinesischer Vorstellung kräftigt der Sport die Lebensenergie des Menschen - das „Ji“. Tai Ji kennt viele verschiedene Stile und Übungen. Diese Grundtechniken werden von der erfahrenen Übungsleiterin eingeübt. Außerdem lernen Fortgeschrittene neue Techniken.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.
Treffpunkt: Dorfgemeinschaftshaus Naßweiler, Am Kirchberg 10, 66352 Großrosseln.

■ Kurs 9270

Evelyn Oehrlein
Fr. 18:45 - 19:45 Uhr
ab 02.03.2018, 12 Termine
Treffpunkt: s. Text
16 UST, EUR 51,00
max. 10 TeilnehmerInnen

Wochenendseminar

➤ Mehr Vitalität im Alltag durch Feng Shui / Mit Feng Shui zu mehr Lebensfreude und Gesundheit

Die TeilnehmerInnen erfahren mehr über die uralte chinesische Harmonie- und Weisheitslehre. Viele Menschen kennen es: Sie betreten einen Raum oder eine Wohnung und fühlen sich spontan darin wohl. Hier wirkt Feng Shui: die mehr als 4.000 Jahre alte Harmonie- und Weisheitslehre der Chinesen! Feng Shui handelt vom harmonischen und bewussten Zusammenleben mit den Kräften der Natur und somit dem Erreichen der höchstmöglichen Lebensqualität für uns Menschen. Feng Shui bietet Mittel und Wege an, die es ermöglichen, den Fluss der natürlichen Energieströme in unserer Umgebung zu erkennen, auszugleichen und unsere Umgebung so zu gestalten, dass wir uns wohlfühlen und es uns gut geht! Leben in Harmonie bedeutet Gesundheit, Wohlbefinden, persönliches Glück, beruflichen Erfolg und spirituelles Wachstum. Unser Leben kann ganz neue Impulse oder sogar eine ganz neue Richtung erfahren. In dem Workshop wird ein tieferes Wissen über dieses spannende uralte - aber aktuelle - Thema vermittelt. Die TeilnehmerInnen lernen ihren Wohnraum so zu gestalten, dass dieser zum Kraftort wird. Feng Shui-Analyse wird praxisnah vorgestellt. Außerdem können eigene Grundrissfragen zur persönlichen Wohnsituation besprochen werden.

Vorkenntnisse sind für den Workshop nicht erforderlich.

■ Kurs 9271

Pia Ruschel
Sa. 14. und 21.04.2018, 09:00 - 16:00 Uhr (inkl. 1 Stunde Pause)
Alte Schule Naßweiler
18,7 UST, EUR 38,00
max. 20 TeilnehmerInnen

Wochenendseminar

➤ Yoga mit Klangschalen

Klangschalen werden seit Jahrtausenden zu Heilzwecken eingesetzt. Traditionell aus dem Himalaya stammend finden sie seit einiger Zeit auch in der westlichen Welt



vhs in Großrosseln

Eingang. Beliebt sind sie in Klang- und Musiktherapie, aber auch in Meditations- und Entspannungskursen sowie im Yoga. Da der menschliche Körper zu einem Großteil aus Wasser besteht kann die Schwingung der Klangschalen dieses in Bewegung setzen. Durch diese sanfte innerliche Massage können körperliche wie seelische Verspannungen gelöst werden. In diesem Workshop verbinden wir die heilende Kraft von Klang mit gezielten Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen. Klangschalen, Klangspiel, Monochord und sanfte schamanische Trommeln begleiten die Yogapraxis und führen zu einer grundlegenden Entspannung und Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Durch die Schwingungen des Klanges und durch teilweise direktes Auflegen der Klangschalen auf den Körper in den Yoga-Stellungen können Blockaden aufgelöst und die Wirkungen der Yoga-Übungen noch tiefer erfahren werden. Dadurch können Stress abgebaut, Selbstheilungskräfte aktiviert und eine tiefe Entspannung erreicht werden. Eine Klangreise und Entspannungsmeditation runden die Klangerfahrung im Workshop ab. *Keine Vorerfahrung nötig. Bitte bequeme Kleidung mitbringen und zwei Stunden vorher nichts Schweres mehr essen.*

Treffpunkt: Dorfgemeinschaftshaus Naßweiler, Am Kirchberg 10, 66352 Großrosseln.

■ Kurs 9272

Stefan Girgsdies / Anne Zipf

So. 29.04.2018, 14:15 - 18:00 Uhr

Treffpunkt: s. Text

5 UST, EUR 25,00

max. 20 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ **Klangschalenmeditation und mehr**

Lassen sie sich von den obertonreichen Klängen der Schalen und weiteren Klanginstrumente - wie dem „Monochord“ - und von Klangspielen entspannen, berühren und stärken. Klang ist ein Medium, das Körper, Seele und Geist wieder in Harmonie und Balance bringen kann.

Die Meditation kann man im Sitzen oder Liegen genießen, deshalb bitte Isomatte, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

■ Kurs 9273

Maria Magdalena Meyer, Gesundheits- und Klangmassagepraktikerin

Fr. 02.03.2018, 18:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

2 UST, EUR 13,00

max. 12 TeilnehmerInnen

Kreatives Gestalten / Nähen

Abendkurs

➤ **Naturkosmetik für Anfänger**

Stellen Sie Ihre eigene Lippenpflege ohne Konservierungsmittel und chemische Zusätze her: den Unterschied werden sie kennen und lieben lernen. Ebenso wird ein Wund- und Heilbalsam aus Kräuteröl und Bienenwachs gerührt; Infos zu den Kräutern und der Verarbeitung gehören auch zum Seminarinhalt.

■ Kurs 9280

Maria Magdalena Meyer, Gesundheits- und Klangmassagepraktikerin

Fr. 09.03.2018, 18:00 - 20:15 Uhr

Alte Schule Naßweiler

3 UST, EUR 15,00 (zzgl. Kosten f. Material i. H. v. EUR 15,00 - vor Ort zu bezahlen)

max. 12 TeilnehmerInnen

Wochenend-Workshop

➤ **Wir basteln ein Würfel-Steckspiel**

Die TeilnehmerInnen stellen unter fachkundiger Anleitung ein Würfel-Steckspiel aus Holz für Jung und Alt her. Der Spieler, dem es gelingt, seine Holzstäbchen als Erster im Holzwürfel verschwinden zu lassen, ist alleiniger Gewinner.

Das notwendige Holz und das Kleinmaterial können gegen Erstattung der Selbstkosten (ca. EUR 6,00) besorgt werden. Die TeilnehmerInnen müssen kein Werkzeug mitbringen.

Vorherige Anmeldung bis Mo. 19.03.2018 erforderlich!

■ Kurs 9281

Josef Ruschel

Sa. 24.03.2018, 10:00 - 12:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

2,7 UST, EUR 10,00 (zzgl. Kosten f. Material i. H. v. EUR 6,00 - vor Ort zu bezahlen)

max. 10 TeilnehmerInnen

Wochenend-Workshop

➤ **Wir schnitzen eine Pfeife aus Grünholz - z. B. Weidenholz**

Eine Weidenpfeife selber schnitzen war früher für viele Heranwachsende ein Riesenspaß. Heute kennt man es fast nur noch aus Erzählungen. Der Kurs zeigt, wie es geht. Am Ende hat jede/r TeilnehmerIn eine funktionierende Pfeife, bei der sich sogar die Tonhöhe regulieren lässt.

Der Kurs richtet sich insbesondere an Kinder ab 10 Jahren, aber auch an Erwachsene. Das notwendige Grünholzmaterial wird gestellt und ist in den Gebühren enthalten. Nach Möglichkeit sollen die TeilnehmerInnen ein Taschenmesser mitbringen.

Vorherige Anmeldung bis Mo. 07.05.2018 erforderlich!

■ Kurs 9282

Josef Ruschel

Sa. 12.05.2018, 10:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

2 UST, EUR 7,00

max. 10 TeilnehmerInnen

Wochenend-Workshop

➤ **Transparenz-Gefäßfüllungen**

In diesem Kurs lernen sie die Möglichkeiten kennen, mit denen man Glasgefäße mit verschiedenen Naturmaterialien und Blumen aus dem eigenen Garten füllen und gestalten kann.

Glasgefäße stehen zur Verfügung; wer möchte, kann auch eine eigene Vase oder Topf aus Glas mitbringen. Alternative Steckhilfen aus Holz, Zweiggeflechten oder anderen Materialien werden vorgestellt.

Vorherige Anmeldung wegen Materialbeschaffung bis Mi. 14.03.2018 erforderlich!

■ Kurs 9283

Kerstin Steffen, Gärtnermeisterin

Sa. 17.03.2018, 10:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

2 UST, EUR 8,00 (zzgl. Kosten f. Material i. H. v. ca. EUR 10,00 - vor Ort zu bezahlen)

max. 12 TeilnehmerInnen

Nachmittagskurse

➤ **Kindertanz im Kindergartenalter**

Von altersgerechten Choreografien über kreativen Tanz bis zum Tanz mit Requisiten bewegen sich Kindergartenkinder unter fachkundiger Anleitung durch verschiedene Musikarten.

■ Kurs 9284

Larissa Quinten, zert. Tanz- und Ballettpädagogin

Fr. 15:30 - 16:15 Uhr

ab 27.04.2018, 6 Termine

Alte Schule Naßweiler

6 UST, EUR 15,00

max. 12 TeilnehmerInnen

➤ **Moderner Kindertanz im Grundschulalter**

Nicht nur das Erlernen altersgerechter Choreografien auf aktuelle Musik und Partytänze stehen hier im Vordergrund der Kinder im Grundschulalter, sondern auch das gemeinsame Choreografieren eigener Tänze gemeinsam in der Gruppe.

■ Kurs 9285

Larissa Quinten, zert. Tanz- und Ballettpädagogin

Fr. 16:15 - 17:00 Uhr

ab 27.04.2018, 6 Termine

Alte Schule Naßweiler

6 UST, EUR 15,00

max. 12 TeilnehmerInnen



vhs in Großrosseln | vhs in Heusweiler

Kochkurs am Vormittag

➤ Kochen mit dem Thermomix

Die TeilnehmerInnen lernen die Vielfältigkeit des Thermomix kennen, erhalten Tipps & Tricks im Umgang mit dem Thermomix. Ob raffinierte mediterran-vegane Gerichte, Low Carb, gesundes Thai-Food, leckere Kuchen, ausgefallene Geschenke: der Thermomix ist vielfältig und übernimmt für einen das Dampfgaren, Kochen, Kneten, Emulgieren sowie auch Mahlen, Schlagen, Vermischen, Wiegen und Zerkleinern. Die TeilnehmerInnen erhalten Anregungen und Ideen für leckeren Gerichten für den Alltag und für Geschenke aus der Küche. Die alltagstauglichen Rezepte werden gemeinsam zubereitet und anschließend probiert.

Mitzubringen sind eigenes Getränk, eine Schürze, ein Geschirrtuch, ein scharfes Messer und Behälter für evtl. anfallende Reste zum Mitnehmen.

■ Kurs 9286

Pia Ruschel

Sa. 12. und 19.05.2018, 10:00 - 12:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
5,3 UST, EUR 15,00
max. 10 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Nähkurs beinhaltet die Vermittlung von vertieften Kenntnissen im Nähen und Zuschneiden sowie den Umgang mit der Nähmaschine und Anfertigung von Kleidungsstücken. Der Kurs ist sowohl für AnfängerInnen, als auch für Fortgeschrittene geeignet. Die Kursleiterin geht in dem Kurs auf den Kenntnisstand der Teilnehmerinnen individuell ein.

Grundkenntnisse im Umgang mit einer Nähmaschine sind erwünscht. Die TeilnehmerInnen müssen eine Nähmaschine selbst mitbringen. Der Bedarf an Stoff - u. Ä. - kann selbst mitgebracht werden oder wird in Absprache zwischen den TeilnehmerInnen kostenpflichtig durch eine Sammelbestellung besorgt.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 9287

Ursula Sauer, Damenschneiderin

Mi. 18:00 - 21:00 Uhr
ab 07.03.2018, 12 Termine
Alte Schule Naßweiler
48 UST, EUR 96,00
max. 10 TeilnehmerInnen

Nachmittagskurs

➤ Nähkurs für Kinder (Schnupperkurs)

Kinder, die Interesse am Nähen haben, lernen den richtigen Umgang mit einer Nähmaschine. Obwohl in erster Linie als Schnupperkurs gedacht werden die Kinder so angeleitet, dass jedes Kind am Ende des Kurses eine selbstgenähte Einkaufstasche mit nach Hause nehmen kann.

Der Kurs ist für Kinder gedacht, die noch keine Grundkenntnisse haben. Die Kursleiterin geht auf die Kinder individuell ein. Das notwendige Material wird gegen Erstattung der Selbstkosten von ca. EUR 10,00 gestellt. Mitzubringen sind: Nähmaschine, Schere, Nähmaschinennadeln, Kreide, Maßband und Nähgarn.

Vorherige Anmeldung bis Sa. 24.03.2018 erforderlich!

■ Kurs 9288

Ursula Sauer, Damenschneiderin

Mi. 28.03. und 04.04. sowie Sa. 07.04.2018,
14:30 - 17:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
12 UST, EUR 24,00 (zzgl. Kosten f. Material
i. H. v. ca. EUR 10,00 - vor Ort zu bezahlen)
max. 8 TeilnehmerInnen

Nachmittagskurs

➤ Patchwork für Anfänger und Fortgeschrittene

Während Anfängerinnen in die Technik von Patchwork eingeführt werden können Teilnehmerinnen mit guten Kenntnissen dies noch vertiefen. Als „Patchwork“ bezeichnet man das Zusammensetzen und Nähen von einzelnen ausgeschnittenen Stoffstückchen zu einem einfachen bis kunstvollen Muster. Es entsteht ein sog. „Patchwork-Top“, welches schon mal sogar aus 1.000 einzelnen Stoffteilchen bestehen kann. Dieses Stofftuch ist auf der linken Seite wegen der unversäuberten Nähte noch recht unansehnlich. Das Top wird daher weiterverarbeitet, indem man eine Rückseite hinzufügt und dazwischen ein mehr oder weniger voluminöses Vlies einarbeitet. Mit Hilfe von Nähstichen von Hand oder mit der Maschine werden Vorderseite, Vlies und Rückseite dauerhaft miteinander verbunden. Dieses Teil wird gequiltet und nennt sich „Quilt“. Das fertige Textilwerk kann eine traditionelle Bettdecke sein, aber auch ein Tischläufer oder ein künstlerischer Wandbehang. Bei der Gestaltung der Quilts sind der Fantasie, den Materialien und den Techniken keine Grenzen gesetzt.

Es sind gute Vorkenntnisse erforderlich. Die TeilnehmerInnen müssen eine Näh-

maschine selbst mitbringen. Der Bedarf an Stoff - u. Ä. - kann selbst mitgebracht werden oder wird in Absprache zwischen den Teilnehmerinnen kostenpflichtig durch eine Sammelbestellung besorgt.

Der Kurs findet alle 14 Tage statt.

■ Kurs 9289

Ingrid Küntzer

Mi. 14:30 - 17:30 Uhr
ab 21.03.2018, 5 Termine
Alte Schule Naßweiler
20 UST, EUR 40,00
max. 10 TeilnehmerInnen

vhs in Heusweiler

Örtliche Leiterin:

Anne Schäfer

Bergstr. 29
66265 Heusweiler
Fon 06806 6893
E-Mail: as-heu@online.de

Sachbearbeitung der vhs Regionalverband:

Altes Rathaus
Schlossplatz 2
66119 Saarbrücken

Pascal Bröde

Christian Daub

Fon 0681 506-4381 od. -4380
Fax 0681 506-4390
pascal.broede@rvsbr.de
christian.daub@rvsbr.de

Unterrichtsorte:

Friedrich-Schiller-Schule

Schillerstraße 65
66265 Heusweiler

Sonstige

s. jew. Ankündigung.

Gebührenfreie Einzelveranstaltungen

Einer Anmeldung bedarf es nicht - vor Ort bitte in die Teilnehmerliste eintragen. Bitte beachten Sie Voranmeldungen bei einigen Veranstaltungen.

Einzelveranstaltungen Gesundheit

Vortrag

➤ Bewegung:

was passiert da eigentlich?

Hintergrund des Gesundheitssports;



vhs in Heusweiler

Equipment, praktische Tipps für Bekleidung und Ausrüstung und Tipps für die sportgerechte Ernährung sowie Information über den Grundkurs „Laufen Sie los“, der samstagsmorgens geplant ist.

■ Kurs 9301

Walter Hettinger, ehem. Leiter der Sportfördergruppe der Bundeswehr in Berlin und Sport- und Jugendwart der Leichtathletikabteilung von Saar 05 Saarbrücken

Di. 20.02.2018, 19:00 Uhr

Friedrich-Schiller-Schule, Medienraum
2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ Ab heute nehme ich ab

Wer jemals eine Diät gemacht bzw. versucht hat, dauerhaft sein Gewicht zu reduzieren, kennt es: Der Anfang ist schwer. Wie kann ich mir hierbei selber helfen? Wie kann ich meinem Körper - außer mit der Umstellung der Ernährung - noch helfen, die Lasten der Jahre abzulegen und in ein neues, leichteres Leben zu gehen? Wie kann ich trotz reduzierter Nahrungsaufnahme meinen Stoffwechsel weiter in Gang halten bzw. auch ein wenig antreiben? Abnehmen ist ein langer, schwieriger Weg, den man sich leichter machen kann, indem man seinen Körper mit sanften und natürlichen Hilfen unterstützt. Homöopathie, Schüßler-Salze, Bachblüten und Tees sind wunderbare Begleiter auf dem Weg zur Wunschfigur. In dem Vortrag möchte ich die Möglichkeiten dieser wunderbaren und sanften Unterstützer vorstellen.

■ Kurs 9302

Annette Georg, Heilpraktikerin

Do. 22.02.2018, 19:00 Uhr

Friedrich-Schiller-Schule, Medienraum
2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ Cholesterin? Das Fett muss weg

Eine Vielzahl lebensnotwendiger Aufgaben und Funktionen werden durch den körpereigenen Baustoff „Cholesterin“ erfüllt. Warum gerät ein physiologischer Grundbaustein unseres Lebens derart ins Kreuzfeuer der Lebensmittel- und Pharmaindustrie? Viele Erkrankungen unserer heutigen Gesellschaft betreffen das Herz-Kreislaufsystem. Als häufigste Ursache gilt die Arteriosklerose bzw. die Arterienverkalkung. Seit Jahren wird kontrovers diskutiert, inwieweit die Senkung des Cholesterin-Spiegels den Krankheitsverlauf stoppen kann bzw. ein niedriger Cholesterin-Spiegel präventive Wirkung entfaltet. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen der letzten Jahre zu die-

sem Themengebiet ermöglichen es uns heute, die Wirkung des Cholesterinstoffwechsels auf Herz-Kreislaufkrankungen genauer einzuschätzen. Der Vortrag beschreibt die wichtigsten Erkrankungen, die durch Arteriosklerose hervorgerufen werden und gibt verständlich wieder, ob und wie eine Senkung des Cholesterin-Spiegels helfen kann, den Krankheitsverlauf zu verbessern.

■ Kurs 9303

Annette Georg, Heilpraktikerin

Do. 01.03.2018, 19:00 Uhr

Friedrich-Schiller-Schule, Medienraum
2 UST, gebührenfrei

Bild-Vortrag mit Diskussion

➤ Antidepressiva: Segen oder Fluch? Wer hat Recht: die Befürworter oder die Gegner dieser Medikamente?

Während durch gute Medikamente die Krankenzahlen nachweislich zurückgehen, steigen sie trotz - oder wegen - der Antidepressiva seit Jahren dramatisch an. Laut Statistik hat sich die Zahl „Behandlungsbedürftiger Depressionen“ in der Zeit von 1991 bis 2015 von 570.000 auf 4 Millionen Behandlungsbedürftige erhöht (versiebenfacht). Wo kommen die zusätzlichen 3.430.000 Depressiven und 7 Millionen Angstpatienten her? Immer mehr Menschen werden aufgrund psychischer Erkrankungen vorzeitig berufsunfähig und werden von sozialem Abstieg und Altersarmut bedroht. Wie können seriöse Ärzte heute noch - tausend wissenschaftlichen Studien und Beweisen zum Trotz - ernsthaft behaupten, die Depression wäre auf einen Mangel des Botenstoffes „Serotonin“ im Gehirn zurückzuführen, der zuverlässig durch „SSRI Antidepressiva“ ausgeglichen würde? Warum verschweigen Ärzte, dass Antidepressiva süchtig machen? Wie kann ein Medikament, das in mindestens 95% der Studien bei Depressiven nicht besser wirkte als eine Zuckerpille - dafür aber nachweislich sogar die Suizidalität erhöhen kann - der Volksgesundheit einen wertvollen Dienst erweisen? Es ist allerhöchste Zeit unterschiedliche Meinungen miteinander zu vergleichen. Erfahren Sie, wie überaus erfolgreiche Psychotherapie - ohne Antidepressiva - Depressionen und Angsterkrankungen tatsächlich nachhaltig lindern oder heilen kann! Interessierte, Angehörige, Betroffene und insbesondere auch deren Ärzte sollten sich diesen 90-minütigen Bild-Vortrag anhören, mit

dem Dozenten darüber diskutieren und sich eine eigene Meinung bilden.

■ Kurs 9304

Adalbert Hoffmann, Heilpraktiker für Psycho- und Hypnosetherapie, Buchautor und Dozent

Mo. 19.03.2018, 19:00 Uhr

Friedrich-Schiller-Schule, Medienraum
2 UST, gebührenfrei

Arbeitssuche und Arbeitsbewältigung

Vortrag

➤ Der Weg zur Ausbildungsstelle: auf was achten Betriebe Tipps zur Bewerbung und zum Vorstellungsgespräch für Schulabgänger

Die Konkurrenz um die besten Ausbildungsstellen ist nach wie vor groß. Eine aussagekräftige Bewerbung und ein gutes Vorstellungsgespräch sind für Ausbildungsbetriebe bei der Wahl einer/eines Auszubildenden in der Regel mindestens ebenso wichtig wie Schulnoten und Zeugnisse. Doch wie bewirbt man sich richtig? Auf was achten Ausbildungsbetriebe? Gibt es typische Fragen in Vorstellungsgesprächen, auf die man sich vorab schon vorbereiten kann? Antworten auf diese Fragen werden von einer erfahrenen Ausbilderin gegeben. Gerne können bereits formulierte Bewerbungen mit zum Vortrag gebracht und dort im Plenum analysiert werden.

■ Kurs 9306

Jessica Kappel, Master of Arts, Personalentwicklung

Di. 17.04.2018, 19:00 Uhr

Friedrich-Schiller-Schule, Medienraum
2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

Das betriebliche Gesundheitsmanagement ist heute eines der Themen, die immer mehr an Bedeutung gewinnen. Einer der Gründe hierfür ist der demografische Wandel, der in den kommenden Jahren eine zunehmende Alterung der Erwerbstätigen zur Folge haben wird. Zusätzlich wird es für Unternehmen aufgrund des Fachkräftemangels immer wichtiger werden, das vorhandene Personal an sich zu binden und die Gesundheit der Mitarbeiterinnen positiv zu beeinflussen, um die Arbeitskraft möglichst lange zu erhalten. Folgende Inhalte werden während des Vortrages vermittelt: Klärung von Begriff-



vhs in Heusweiler

lichkeiten, rechtliche Vorgaben für das BGM, Beweggründe für die Einführung eines BGM, Vorgehen bei der Einführung, förderliche und hemmende Faktoren sowie exemplarische Darstellung gesundheitsfördernder Maßnahmen im Rahmen eines BGM.

■ Kurs 9307

Jessica Kappel, Master of Arts, Personalentwicklung

Di. 24.04.2018, 19:00 Uhr
Friedrich-Schiller-Schule
2 UST, gebührenfrei

Prävention

Vortrag

➤ **Beruhigt in den Urlaub Wohnungseinbruch: vorbeugen, sich schützen, richtig reagieren**

Gegen Wohnungseinbruch kann jeder Haus- und Wohnungseigentümer etwas tun - und es muss nicht einmal teuer sein. Der Referent - ehemaliger Leiter der Polizeiinspektion Völklingen - beschreibt nicht nur die Vorgehensweise der Einbrecher, sondern gibt Tipps, wie man sich vor Wohnungseinbrüchen schützen kann - bereits in der Planungsphase oder später durch Einbau von baulichen und technischen Sicherungen - in der Bandbreite von günstig bis teuer. Genauso wichtig ist aber auch richtiges und vorbeugendes Verhalten. Und auch die Phase nach einem Einbruch kann geplant werden. Zudem werden wichtige Adressen für weitere Beratungen mitgeteilt.

■ Kurs 9310

Werner Michaltzik, Polizeibeamter im Ruhestand, EPHK a. D., ehem. Leiter der Polizeiinspektion Völklingen

Mo. 14.05.2018, 19:00 Uhr
Friedrich-Schiller-Schule, Medienraum
2 UST, gebührenfrei

Heimatkunde

➤ **Vortrag zur Geschichte von Hof und Brauerei Grosswald**

Zum Jubiläum „800 Jahre Eiweiler“ stellen die beiden Referenten in einem mit Bildern illustrierten Vortrag mit anschließender anschaulicher Führung einen interessanten Teil der Eiweiler Heimatgeschichte, Landwirtschaftsgeschichte sowie Industriekultur vor.

Treffpunkt: Braustube der Grosswaldbrauerei, Großwaldstraße 130, 66265 Heusweiler, Ortsteil Eiweiler. Vorherige Anmeldung (organisatorische Gründe und begrenzte Platzwahl) bis Sa. 10.03.2018

bei der örtlichen Leitung der vhs, Frau Anne Schäfer, unter Fon 06806 6893 oder E-Mail: as-heu@online.de erforderlich!

■ Kurs 9312

Christel Kleber / K. H. Janson, Verein für Industriekultur und Geschichte

Do. 15.03.2018, 16:30 Uhr
Treffpunkt: s. Text
2 UST, gebührenfrei

In Kooperation mit dem Heimatkundlichen Verein Köllertal e.V.

➤ **Heimatkundlicher Vortrag**

■ Kurs 9313

Der Termin wird in der Presse bekannt gegeben
2 UST, gebührenfrei

➤ **Heimatkundlicher Vortrag**

■ Kurs 9314

Der Termin wird in der Presse bekannt gegeben
2 UST, gebührenfrei

Länder und Kulturen

Lichtbildervortrag

➤ **Tansania**

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

■ Kurs 9316

Norbert Lohmann

Mo. 26.02.2018, 19:00 - 21:15 Uhr
Friedrich-Schiller-Schule, Medienraum
3 UST, gebührenfrei

Lichtbildervortrag

➤ **Türme im Sand: Arabische Emirate zwischen Tradition und Moderne Bilder vom Persischen Golf**

Moderne Architektur trifft auf traditionelle Lebensweise - und auf ein Klima und eine Umwelt, die weder zum Leben, noch zum Urlaub einladen. Mit sehr viel Geld aus dem Ölgeschäft und hohem Aufwand gelingt im Morgenland ein in Teilbereichen fragwürdiger und gewagter Spagat. Sehenswert und interessant ist das Ergebnis allemal - und einige Hintergrundinformationen zu Land und Leuten sowie den Lebensbedingungen regen zum Nachden-

ken an. Über die Architektur zu staunen ist dennoch erlaubt.

■ Kurs 9317

Werner Michaltzik

Di. 13.03.2018, 19:00 Uhr
Friedrich-Schiller-Schule, Medienraum
2 UST, gebührenfrei

Diavortrag in Überblendtechnik

➤ **Namibia**

Vielleicht sind es die ursprüngliche Landschaft, die fast ohrenbetäubende Stille oder das einzigartige Licht, das eine Reise nach Namibia so unvergleichlich macht. In der Weite der Landschaft scheinen sich Himmel und Erde immer wieder zu berühren. Berausende Landschaftserlebnisse, aber auch ein unschätzbare Artenreichtum erwartet die BesucherInnen. Namibia gilt als Land der Kontraste - und es bietet wirklich für jeden etwas: grandiose Landschaften, eine faszinierende Tierwelt, zahlreiche Outdoor-Aktivitäten und diese einzigartige Mischung aus afrikanischen und europäischen Einflüssen. Namibia steht für tierreiche Nationalparks, üppige Flusstäler, aprikosenfarbene Dünen, wilde Atlantikküste, bizarre Felsen, nostalgische Städte, endlose Ebenen und freundliche Menschen.

■ Kurs 9318

Christof Mechenbier

Di. 06.03.2018, 19:00 Uhr (Teil 1)
Friedrich-Schiller-Schule, Medienraum
3 UST, gebührenfrei

➤ **Namibia**

■ Kurs 9318A

Christof Mechenbier

Di. 20.03.2018, 19:00 Uhr (Teil 2)
Friedrich-Schiller-Schule, Medienraum
3 UST, gebührenfrei

Unterhaltung

Vortrag

➤ **Schmuzzeln für Anfänger - Lachen für Fortgeschrittene**

Limericks und andere Gedichte witzig zusammengereimt - nicht nur in Mundart.

■ Kurs 9320

Friedel Ehrbacher, Mundartautorin

Termin und Ort werden im Laufe des Semesters in der Heusweiler Wochenpost bekannt gegeben
3 UST, gebührenfrei



vhs in Heusweiler

Vortrag

> Schmunzeln für Anfänger - Lachen für Fortgeschrittene

■ Kurs 9321

Friedel Ehrbächer, Mundartautorin

Termin und Ort werden im Laufe des Semesters in der Heusweiler Wochenpost bekannt gegeben

3 UST, gebührenfrei

Themenreihe: (Fremd-)Sprache (er-)leben

Sprachen lernen; Menschen, Länder und Kulturen kennenlernen: das Ziel der fremdsprachlichen Themenabende und Veranstaltungen - parallel zum Unterricht - soll Sprache und erlernte Fertigkeiten in der Praxis anwendbar aufzeigen und sie lebendiger erfahren lassen. Die Veranstaltungen werden im laufenden Semester anhand aktueller Zeitgeschehen und Wünsche geplant und finden üblicherweise erst im letzten Drittel eines Semesters statt.

Auskunft: *Anne Schäfer, örtl. Ltg., unter Fon 06806 6893 und as-heu@online.de.*

> Une soirée française

Mit Nachbesprechung in gemütlicher Runde in französischer Sprache.

■ Kurs 9324

Marliese Feltes

Ankündigung in der Presse und den Kursen

3 UST, gebührenfrei

> Englischer Filmabend

Mit Nachbesprechung in englisch-deutscher Sprache.

■ Kurs 9325

Brigitte Tränkle-Nguyen

Ankündigung an der Infotafel im Foyer

3 UST, gebührenfrei

> Come along and enjoy

Irischer Abend.

■ Kurs 9326

Catherine Pörtner, BWL, Lehrbeauftragte, Muttersprachlerin

Ankündigung in der Presse und den Kursen

3 UST, gebührenfrei

> Pub Evening

■ Kurs 9327

Catherine Pörtner, BWL, Lehrbeauftragte, Muttersprachlerin

Ankündigung in der Presse und den Kursen

3 UST, gebührenfrei

> Englischer Kochabend

■ Kurs 9328

Catherine Pörtner, BWL, Lehrbeauftragte, Muttersprachlerin

Ankündigung in der Presse und den Kursen

3 UST, gebührenfrei

> Italienischer Event-Abend

Mit Nachbesprechung in gemütlicher Runde in italienischer Sprache.

■ Kurs 9329

Marliese Feltes

Ankündigung in der Presse und den Kursen

3 UST, gebührenfrei

Fremdsprachen

Damit Sie und andere nicht mehr fremd sind.

Für Gruppen führen wir gerne nach Vorbesprechung Sprachkurse nach Bedarf aus. Auskunft Sprachenteam unter Fon 06806 6893.

Bitte beachten Sie auch die bei den Einzelveranstaltungen geplanten französisch-deutschen, italienisch-deutschen und englischsprachigen Einzelveranstaltungen.

Englisch

Abendkurs

> Englisch A1 Stufe 1

Für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse.

■ Kurs 9330

Catherine Pörtner, BWL, Lehrbeauftragte, Muttersprachlerin

Di. 18:00 - 19:30 Uhr

ab 20.02.2018, 15 Termine

Friedrich-Schiller-Schule

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

> Englisch A1 Stufe 2

Für TeilnehmerInnen mit geringen Vorkenntnissen.

■ Kurs 9331

Brigitte Tränkle-Nguyen

Di. 20:00 - 21:30 Uhr

ab 20.02.2018, 15 Termine

Friedrich-Schiller-Schule

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

> Englisch A1 Stufe 4

Lehrbuch: *English Network Now A1*

Student's Book, ISBN: 978-3-526-51921-8,

Verlag Klett-Langenscheidt.

■ Kurs 9332

Catherine Pörtner, BWL, Lehrbeauftragte, Muttersprachlerin

Mo. 19:30 - 21:00 Uhr

ab 19.02.2018, 15 Termine

Friedrich-Schiller-Schule

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

> Englisch A2 Stufe 3

Lehrbuch: *English Network Now A2.1,*

Student's Book, ISBN: 978-3-526-51931-7,

Verlag Klett-Langenscheidt.

■ Kurs 9333

Catherine Pörtner, BWL, Lehrbeauftragte, Muttersprachlerin

Mo. 18:00 - 19:30 Uhr

ab 19.02.2018, 15 Termine

Friedrich-Schiller-Schule

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

> Englisch B1

■ Kurs 9334

Brigitte Tränkle-Nguyen

Di. 18:30 - 20:00 Uhr

ab 20.02.2018, 15 Termine

Friedrich-Schiller-Schule

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Französisch

Abendkurs

> Französisch für Anfänger (Niveau A1 Stufe 1)

■ Kurs 9335

Tina Bastani Pour

Do. 18:00 - 19:30 Uhr

ab 22.02.2018, 14 Termine

Friedrich-Schiller-Schule

28 UST, EUR 68,00 (52,00)

Abendkurs

> Französisch B1

■ Kurs 9336

Marliese Feltes

Do. 18:45 - 20:15 Uhr

ab 22.02.2018, 14 Termine

Friedrich-Schiller-Schule

28 UST, EUR 68,00 (52,00)



vhs in Heusweiler

Abendkurs

> Französisch Konversation (Niveau B2/C1)

■ Kurs 9337

Tina Bastani Pour

Do. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 22.02.2018, 14 Termine
Friedrich-Schiller-Schule
28 UST, EUR 68,00 (52,00)

Italienisch

Abendkurs

> Italienisch B1-2

■ Kurs 9338

Marliese Feltes

Mo. 17:30 - 19:00 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
Friedrich-Schiller-Schule
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

EDV-Kurse

Alle EDV-Kurse finden in der Friedrich-Schiller-Schule, 2.OG, EDV-Raum, statt. Bei großer Nachfrage kann ein zweiter Kurs eingerichtet werden - die Aufteilung erfolgt prioritär nach Anmeldedatum vor der ersten Stunde durch den Dozenten.

Abendkurs

> Grundkurs: Senioren und Nicht-Senioren, die sich gerne mit Senioren unterrichten lassen, lernen den PC und seine Anwendungen kennen

Der Einstieg in die digitale Welt am PC muss nicht kompliziert sein. Dieser Kurs ermöglicht Interessierten ohne Vorkenntnisse in ihrem eigenen Lerntempo die Welt der PCs zu entdecken und für private Zwecke anzuwenden.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 9350

Klaus-Peter Rodenbusch

Mo. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
Friedrich-Schiller-Schule, 2. OG/Südflügel, PC-Raum
30 UST, EUR 102,00

Nachmittagskurs

> Fortgeschrittene: Den privaten PC besser nutzen

Aufbauend auf bereits vorhandenen Grundkenntnissen und Anwenderfertigkeiten des msTM-Office-Paketes werden in diesem Kurs Anwenderfähigkeiten vertieft und eingeübt.

Voraussetzung: EDV-Grundlagenkenntnis-

se (autodidaktisch oder im Anfängerkurs erworben).

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 9351

Klaus-Peter Rodenbusch

Mo. 16:15 - 17:45 Uhr
ab 19.02.2018, 8 Termine
Friedrich-Schiller-Schule, 2. OG/Südflügel, PC-Raum
16 UST, EUR 54,00

Workshop am Nachmittag

> Probleme bei Programm-Anwendungen am PC lösen

Gemeinsam mit den Teilnehmenden arbeiten wir an Problemlösungen, wenn Sie bei Anwendungen von Programmen nicht mehr weiterwissen.

Dabei werden Anwenderkenntnisse gemeinsam mit den Teilnehmenden vertieft.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 9352

Klaus-Peter Rodenbusch

Di. 16:15 - 17:45 Uhr
ab 20.02.2018, 8 Termine
Friedrich-Schiller-Schule, 2. OG/Südflügel, PC-Raum
16 UST, EUR 54,00

Abendkurs

> Excel-Kurs für jedermann/frau

Dieser Kurs führt in das Programm ms ExcelTM ein. Funktionen werden erlernt, eingeübt und vertieft. In Absprache mit den Teilnehmenden können interessenorientiert Schwerpunkte bestimmt werden.

Voraussetzung: EDV-Grundlagenkenntnisse (autodidaktisch oder im Anfängerkurs erworben).

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 9353

Klaus-Peter Rodenbusch

Di. 18:00 - 19:30 Uhr
ab 20.02.2018, 8 Termine
Friedrich-Schiller-Schule, 2. OG/Südflügel, PC-Raum
16 UST, EUR 54,00

Wohlbefinden / Fitness / Sport / Entspannung

Abendkurs

> Wirbelsäulengymnastik und Ausdauertraining für Frauen

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches ganzheitliches Körpertraining mit Schwerpunkt „Mobilisation der Wirbelsäule“ sowie „Kräftigung und Stabilisation der Rückenmuskulatur“. Die tiefle-

genden Muskeln im Bauchbereich sowie die Stützmuskeln des gesamten Körpers werden durch effektive Übungen aktiviert. Dieses Training verhilft zu einer verbesserten Körperhaltung, Steigerung der Ausdauer, verbessert die Koordination und Körperwahrnehmung.

Bitte Gymnastikmatte, Handtuch und Durstlöscher mitbringen.

■ Kurs 9360

Alexandra Albert, liz. Gesundheitssport-trainerin, liz. Rückentrainerin

Mo. 17:30 - 19:00 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
Turnhalle Richard-Wagner-Straße
30 UST, EUR 68,00

Abendkurs

> Die fünf >Tibeter®: ein sanfter Weg zur ganzheitlichen Stärkung

Die Fünf >Tibeter® sind leicht zu erlernende, sich ergänzende Körperübungen, die von nahezu jedem an jedem Ort ausgeführt werden können. Durch die Kombination von Bewegung, Atmung und körperlicher Achtsamkeit aktivieren und harmonisieren die Rituale den Fluss unserer Lebensenergie. Sie unterstützen uns, gesünder, lebendiger und bewusster zu leben. Sie fördern die Gesundheit des Körpers und die Klarheit des Geistes. Die Übungen sind einfach und daher für jedes Alter und fast jede körperliche Verfassung geeignet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Wasser oder Kräutertee.

■ Kurs 9361

Astrid Münz

Mo. 17:15 - 19:15 Uhr
ab 19.02.2018, 4 Termine
Friedrich-Schiller-Schule
10,7 UST, EUR 46,00

Abendkurs

> Meditation und Achtsamkeit als Kraftquelle

Übungen zur Achtsamkeit: achtsames Gehen, Essen (Genusstraining), Körperreise (Imagination), sanfte Bewegung und Tanz. Meditation: Bildmeditation, Gegenstandsmeditation, Meditation zur inneren Stille, Meditation zum eigenen Selbstbild - zu den persönlichen Zielen. Diese Art Meditation ist aus der Oberstufe des Autogenen Trainings entstanden und wird auch „autogene Meditation“ genannt. Das bedeutet, dass die TeilnehmerInnen eigene innere Bilder entstehen lassen und selbst deren Inhalte und Botschaften für sich interpretieren.

Vorherige schriftliche Anmeldung bis Mo.



vhs in Heusweiler

12.02.2018 erforderlich!

■ Kurs 9362

Tina Lindsey, Entspannungspädagogin, Meditationsleiterin

Mo. 18:30 - 20:00 Uhr
ab 19.02.2018, 5 Termine
Friedrich-Schiller-Schule
(Raum: s. Aushang Foyer)
10 UST, EUR 46,00
max. 8 TeilnehmerInnen

Vormittagskurs

➤ Laufen Sie los...

Lauftraining für Anfänger

Aller Anfang muss nicht schwer sein. Motivation ist das Wichtigste, um ins Laufen einzusteigen. Wer nach langer Zeit oder überhaupt zum ersten Mal laufen geht, wird schnell feststellen, dass ein paar Minuten Dauerlauf schon eine ganz schöne Herausforderung sein können. Ein Trainingsplan mit realistischen Zielen hilft, sich nicht zu überfordern und entmutigen zu lassen. Neben positiven Effekten für das Herz-Kreislauf-System hat das Laufen auch positive Auswirkungen auf die Psyche, baut Stress ab und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Erlernen Sie die Grundlagen des Laufens. Ziel ist es, 5 Kilometer am Stück laufen zu können. Alles Wissenswerte zum Trainingsaufbau beim Laufen wird vermittelt. Zu Beginn wechseln sich Walking- mit Laufeinheiten ab, bis Sie am Ende des Kurses 30 Minuten am Stück laufen können. Eine Exkursion zur Landessportschule und zum Olympiastützpunkt Rheinland-Pfalz/Saarland rundet den Lauf-Grundkurs ab.

Treffpunkt: Alter Bahnhof, Brunnenapotheke, Am Bahnhof 8, 66265 Heusweiler.

Hinweis: Am Di. 20.02.2018, 19:00 Uhr, findet zu diesem Kurs der gebührenfreie einleitende Vortrag „Bewegung: was passiert da eigentlich?“ statt.

■ Kurs 9363

Walter Hettinger, ehem. Leiter der Sportfördergruppe der Bundeswehr in Berlin und Sport- und Jugendwart der Leichtathletikabteilung von Saar 05 Saarbrücken

Sa. 08:30 - 09:45 Uhr
ab 24.02.2018, 10 Termine
Treffpunkt: s. Text
16,7 UST, EUR 54,00

Abendkurs

➤ Autogenes Training (AT)

Das AT ist eine Entspannungsmethode, die das vegetative (unbewusste) Nerven-

system anspricht und beeinflusst. Durch formelhafte Autosuggestion und fortlaufendes Üben ist eine tiefe Entspannung möglich. Das AT kann im Sitzen und im Liegen durchgeführt werden. In Zeiten hoher Anforderungen in Beruf, Familie und Alltag kann das Erlernen einer Entspannungsmethode wie das Autogene Training helfen, Stress abzubauen bzw. stressbedingten ernsthaften Erkrankungen vorzubeugen.

Bitte Isomatte, Decke, kleines Kopfkissen, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Vorherige schriftliche Anmeldung bis Do. 15.02.2018 erforderlich!

■ Kurs 9364

Tina Lindsey, Entspannungspädagogin

Do. 18:30 - 19:30 Uhr
ab 22.02.2018, 7 Termine
Friedrich-Schiller-Schule
(Raum: s. Aushang Foyer)
9,3 UST, EUR 31,00

Abendkurs

➤ Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR)

Die PMR ist eine körperbetonte Methode, deren entspannende Wirkung auf dem Wechsel zwischen Anspannung und Loslassen der verschiedenen Muskelgruppen des Körpers beruht. Regelmäßiges Üben ist wichtig für den langfristigen Erfolg. Das Hauptziel liegt in der Verbesserung der Körperwahrnehmung und der gezielten Entspannung einzelner Muskeln. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ist eine leicht erlernbare Methode, bei der Sie Ihre Muskulatur aktiv an- und entspannen und dadurch Tiefenentspannung herbeiführen können. Ein Kurs für alle, die gerne selbst aktiv an Gesundheit und Wohlbefinden arbeiten.

Bitte Isomatte, Decke, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Vorherige schriftliche Anmeldung bis Do. 19.04.2018 erforderlich!

■ Kurs 9365

Tina Lindsey, Entspannungspädagogin, Meditationsleiterin

Do. 18:30 - 19:30 Uhr
ab 26.04.2018, 7 Termine
Friedrich-Schiller-Schule
(Raum: s. Aushang Foyer)
9,3 UST, EUR 31,00

Vormittagskurs am Samstag

➤ Yoga 1 - Anfänger

Behutsame Einführung in die Welt der Asanas, langsames Aufbauen des Sonnengrußes, sanfte Flows, Standhaltungen, Vor- und Rückbeugen sowie Balancen. *Hier sind keinerlei Grundkenntnisse erforderlich.*

Treffpunkt: Grundschule Heusweiler-Dilsburg (Turnhalle), Dilsburger Straße 2, 66265 Heusweiler.

■ Kurs 9366

Kristina Stuhlsatz, Vinyasa Power-Yoga-Lehrerin, IFAA (Akademie für Fitness, Wellness und Gesundheit)

Sa. 10:00 - 11:00 Uhr
ab 24.02.2018, 10 Termine
Treffpunkt: s. Text
13,3 UST, EUR 31,00

Vormittagskurs am Samstag

➤ Yoga 2 - Geübte

Bei Geübten fließen die Asanas dynamischer ineinander, die Atmung wird in verschiedenen Übungstechniken des Yogas - wie z. B. Pranayama und die Bandhas (Verschlüsse des Körpers) - mit Bewegung synchronisiert.

Treffpunkt: Grundschule Heusweiler-Dilsburg (Turnhalle), Dilsburger Straße 2, 66265 Heusweiler.

■ Kurs 9367

Kristina Stuhlsatz, Vinyasa Power-Yoga-Lehrerin, IFAA (Akademie für Fitness, Wellness und Gesundheit)

Sa. 11:00 - 12:00 Uhr
ab 24.02.2018, 10 Termine
Treffpunkt: s. Text
13,3 UST, EUR 31,00

Abendkurs

➤ Qi Gong: das Muskel- und Knochen-Qi Gong für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Qi Gong ist ein wichtiger Bestandteil der chinesischen Medizin mit einer Jahrtausende alten Tradition. Die Silbe „Qi“ kann man mit „Lebensenergie“ übersetzen, die Silbe „Gong“ heißt so viel wie „Arbeit“ oder „Übung“. Das Muskel- und Knochen-Qi Gong versucht den Bewegungsapparat zu stabilisieren. Einfache Übungen lockern die Muskeln, stärken die Knochen und regulieren Haltung und Bewegung.

■ Kurs 9368

Waltrud Hütten, Qi Gong- und Tai Ji-Lehrerin



vhs in Heusweiler

Do. 18:30 - 19:30 Uhr
ab 22.02.2018, 14 Termine
Friedrich-Schiller-Schule, Musiksaal
18,7 UST, EUR 55,00

Abendkurs

➤ Tai Ji Quan

Vertiefung der „42er-Wettkampf“-Form sowie Wiederholung der „Peking“- und „Schwert“-Form.

Tai Ji-Erfahrung ist für diesen Kurs erforderlich.

■ Kurs 9369

Waltrud Hütten, Qi Gong- und Tai Ji-Lehrerin

Mo. 18:30 - 19:45 Uhr
ab 19.02.2018, 14 Termine
Friedrich-Schiller-Schule, 1. Etage, Mittelfoyer
23,3 UST, EUR 67,00

Abendkurs

➤ Tai Ji Quan

Dieser Kurs soll die Kenntnisse in der „42er“-Form, der „16er“-Form und der „Langen“-Form vertiefen.

Tai Ji-Erfahrung ist für diesen Kurs erforderlich.

■ Kurs 9370

Waltrud Hütten, Qi Gong- und Tai Ji-Lehrerin

Do. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 22.02.2018, 14 Termine
Friedrich-Schiller-Schule, Musiksaal
28 UST, EUR 85,00

Abendkurs

➤ Aerobic: Gesundheitssport und Freizeitvergnügen für Frauen und Männer

Aerobic killt nicht nur Kalorien und verbessert die Ausdauer, sondern macht zugleich flexibel und beweglich. Dieser Ausdauersport verbessert die Herz-Kreislauf-Funktionen, optimiert das Gleichgewichtsgefühl und reduziert das Körperfett. Ein bunter Mix aus Box-Aerobic, Turn-Dance-Kombis auf die neuesten Hits und flotten Latin-Moves mit High- und Low-Impact, Intervall-/Zirkeltraining und spezieller Bauch-Beine-Po-Gymnastik - mit und ohne Gewichte. Alle Trainings nach den neuesten, sportmedizinischen Erkenntnissen.

■ Kurs 9371

Martina Blass, Trainerin im Gesundheitssport

Mo. 19:00 - 20:00 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
Friedrich-Schiller-Schule, Turnhalle
20 UST, EUR 55,00

Abendkurs

➤ KANTAERA®

KANTAERA® ist ein Cardio-Workout, das auf harmonische und sanfte Weise traditionelle asiatische Kampfkunst-Techniken und einfachste Aerobic-Elemente miteinander verbindet. Es ist ein Wohlfühl-Training und entwickelt schonend die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit, die Muskelkraft-Ausdauer und die Koordination. Dabei spricht es besonders die Menschen an, die Spaß an leicht umsetzbaren Bewegungen aus Karate, Taekwondo und Kickboxen haben. KANTAERA®-Training liegt unter der Geschwindigkeit eines normalen Aerobic-Trainings. Hierdurch werden Bewegungspräzision und -kontrolle - also gelenkschonende Übungsausführungen - besonders betont - auch bei den ansatzweise schnellkräftigen Bewegungen der Kampfsport-Elemente (Sekou Kanta). (Quelle: Kantaera® Sports-Akademie, Berlin, 2013).

Geeignet für alle Altersgruppen sowie AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

■ Kurs 9372

Martina Blass, Trainerin im Gesundheitssport

Mi. 19:00 - 20:00 Uhr
ab 21.02.2018, 15 Termine
Friedrich-Schiller-Schule, Turnhalle
20 UST, EUR 55,00

Abendkurse

➤ AROHA®: Body - Mind - Soul

AROHA® ist ein effektives und unkompliziertes Ganzkörpertraining im Dreiviertel-Takt, beinhaltet kraftvolle Bewegungen vom Haka-Kriegstanz der Maori (Neuseeland's Ureinwohner), kontrollierte An- und Entspannungselemente vom Kung Fu und runde, fließend-konzentrierte Bewegungen des Tai Jis.

Ein Kurs, an dem jede/r ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter teilnehmen kann. Sticks (Holzstäbe) werden gratis ausgeliehen.

■ Kurs 9373

Martina Blass, Trainerin im Gesundheitssport

Mo. 17:45 - 18:45 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
Friedrich-Schiller-Schule, Musiksaal
20 UST, EUR 60,00

➤ AROHA®: Body - Mind - Soul

■ Kurs 9374

Martina Blass, Trainerin im Gesundheitssport

Do. 18:15 - 19:15 Uhr
ab 22.02.2018, 14 Termine
Friedrich-Schiller-Schule, Mittelfoyer
18,7 UST, EUR 53,00

Abendkurs

➤ Mit Walking/Nordic Walking und Fitnessstraining in den Frühling

Gelenkschonendes outdoor-Training durch die schöne Natur unserer Heimat - bei schlechtem Wetter inhouse-Training. Das abwechslungsreiche Programm mit vielen gymnastischen Fitness-Highlights (z. B. Intervalltraining, Brain-Walking) für Gesundheit, Gewichtsreduktion, Leistungssteigerung und Stressbewältigung lässt uns vom Alltag abschalten.

■ Kurs 9375

Martina Blass, Trainerin im Gesundheitssport

Di. 19:00 - 20:00 Uhr
ab 20.02.2018, 15 Termine
1. Treffpunkt: Friedrich-Schiller-Schule, Foyer Erdgeschoss
20 UST, EUR 55,00

Abendkurs

➤ Sanfte Fitness-Gymnastik für Seniorinnen und Senioren und diejenigen, die sich gerne mit ihnen unterrichten lassen

Dieses Ausdauertraining mit gelenkschonenden Bewegungen für Männer und Frauen bringt auf flotten Rhythmen den Kreislauf in Schwung. Sitz-, Wirbelsäulen-, Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsgymnastik - mit und ohne Handgeräte - sowie Beckenbodentraining, Schulung der Atmung, Sturzprophylaxe, Gehirnjogging und Sitz-Aroha® sind weitere Inhalte des Kurses.

■ Kurs 9376

Martina Blass, Trainerin im Gesundheitssport

Do. 19:30 - 20:30 Uhr
ab 22.02.2018, 14 Termine
Friedrich-Schiller-Schule, Musiksaal
18,7 UST, EUR 49,00

Nachmittagskurs

➤ Erleben und Lernen mit allen Sinnen

Ein ganzheitliches Programm zur Stärkung und zur Steigerung der Lebensfreude - insbesondere für älter werdende Menschen. Aufweckübungen, Gedächtnistraining, Körperwahrnehmung, Entspannungs- und Fantasiereisen. Mit einem abwechslungsreichen Übungsangebot trainieren Sie spielerisch Leistungsfähigkeit, fördern Kreativität und lernen, in entspannter Weise Körper, Geist und Seele zu erfahren. Ohne große Anstrengung gelingen die Übungen und sind leicht durchzuführen.



vhs in Heusweiler

■ Kurs 9377

Ingrid Niegel, Heilpraktikerin für Psychotherapie, staatl. gepr. Gesangs-/Klavierpäd., Sängerin, Musiktherapeutin FH Frankfurt, Atempäd. nach Dr. med. Julius Parow

Mo. 15:00 - 16:30 Uhr

ab 19.02.2018, 6 Termine

Friedrich-Schiller-Schule,

Erdgeschoss (Raum: s. Aushang Foyer)

12 UST, EUR 38,00

max. 10 TeilnehmerInnen

Kreatives

Nachmittagskurs

➤ Trommelkurs

Wenn allein beim Anblick der afrikanischen Trommel (Djemba) die Finger zucken und du wissen möchtest, wie sie unter deinen Händen klingt, dann sei dabei! In diesem entspannten Trommelkurs für AnfängerInnen werden einfache Rhythmen erlernt. Bewegung, Gesang und jede Menge Spaß sind vorprogrammiert. Wer eine Djemba hat, kann diese gerne mitbringen, ansonsten werden diese bereitgestellt. Bitte einen Hocker und Ohrstöpsel mitbringen.

Treffpunkt: Grundschule Heusweiler-Dilsburg (Turnhalle), Dilsburger Straße 2, 66265 Heusweiler. Vorherige Anmeldung bis Mo. 19.03.2018 erforderlich!

■ Kurs 9380

Tatjana Müller

Sa. 14:30 - 16:00 Uhr

ab 24.02.2018, 10 Termine

Treffpunkt: s. Text

20 UST, EUR 45,00

max. 8 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ "Als Kind ist jeder Künstler. Die Schwierigkeit liegt darin, als Erwachsener einer zu bleiben." (nach Pablo Picasso)

Die Dozentin, die unter dem Künstlernamen „Keshyana Kopali“ im Saarland lebt und arbeitet, begleitet Sie auf dieser kunterbunten Kunstreise und liefert auf witzige und charmante Weise die nötigen Impulse, die eigene kindliche Kreativität auszuleben oder wiederzuentdecken. Ein Kurs, der Kunst und Kreativtherapie verbindet. Es wird mit ungewöhnlichen kostenlosen Materialien gearbeitet. Ein entspannender Schaffensprozess wird begleitet von Leichtigkeit und Spaß; und mit zauberhaften Überraschungseffekten entstehen individu-

elle Kunstwerke. Es geht darum, vorbeugend von kunsttherapeutischen Methoden zu profitieren und sich kreativ wiederzuentdecken, zu erfahren und auszuleben.

Der Kurs findet alle 14 Tage statt.

■ Kurs 9381

Tatjana Freiler, Künstlerin, Beraterin Kunst- und Kreativtherapie

Do. 18:30 - 20:30 Uhr

ab 22.02.2018, 6 Termine

Friedrich-Schiller-Schule

16 UST, EUR 54,00

Abendkurse

➤ Tortenkurs Motiv „Ostern“

Die Dozentin freut sich darauf, mit den TeilnehmerInnen eine schöne und lustige Torte für die Osterfeiertage zu gestalten. Es wird auf einem Styropor-Dummy gearbeitet, den die Dozentin mitbringt. Somit kann das Erlernte auf Ihrer Ostertorte später umgesetzt werden. Sie können auch eine Torte mitbringen und diese wird bis Ostern eingefroren. Diese sollte 20 cm im Durchmesser und mindestens 12-15 cm hoch sein; sollte die Torte im Durchmesser größer sein, bitte dennoch mindestens 12-15 cm hoch. Als Füllung bitte etwas, was 2-3 Stunden nicht unbedingt einen Kühlschrank benötigt!

■ Kurs 9382

Sabrina Ditchen

Mo. 19.03.2018, 17:30 - 20:30 Uhr

Friedrich-Schiller-Schule,

Küche Erdgeschoss

4 UST, EUR 19,00 (zzgl. Kosten für Zutaten

i . H. v. EUR 10,00 - vor Ort zu bezahlen)

➤ Tortenkurs Motiv „Romantik Look“

Bei dieser Torte wird die Brush Embroidery-Technik angewandt und das Gestalten einer Blüte ist vorgesehen.

Wer möchte, kann auf Styropor-Dummies arbeiten, die die Dozentin zur Verfügung stellt und das Erlernte kann z. B. später auf einer Muttertags-Torte umgesetzt werden. Gerne können Sie auch eine fertige Torte mitbringen, die anschließend eingefroren wird. Diese sollte 20 cm im Durchmesser und mindestens 12-15 cm hoch sein; sollte die Torte im Durchmesser größer sein, bitte dennoch mindestens 12-15 cm hoch. Als Füllung bitte etwas, was 2-3 Stunden nicht unbedingt einen Kühlschrank benötigt!

■ Kurs 9383

Sabrina Ditchen

Mo. 30.04.2018, 17:30 - 20:30 Uhr

Friedrich-Schiller-Schule,

Küche Erdgeschoss

4 UST, EUR 19,00 (zzgl. Kosten für Zutaten

i . H. v. EUR 10,00 - vor Ort zu bezahlen)

➤ Tortenkurs Motiv „Chalk Board“

Bei dieser Torte handelt es sich um die Technik der alten Schiefertafel, auf die mit Kreide geschrieben wird. Sie werden eine Torte oder einen Dummy mit schwarzem Fondant einkleiden und dann mit Kreide (weißer Speisefarbe oder weißer Schokolade) Dekorationen darauf malen und schreiben.

Die Styropor-Dummies werden von der Dozentin gestellt. Gerne kann man auch eine fertige Torte mitbringen. Diese sollte 20 cm im Durchmesser und mindestens 12-15 cm hoch sein - gerne auch höher. Die Dekoration wirkt auf hohen Torten besser. Sollte die Torte einen größeren Durchmesser haben, sollte sie mindestens 15 cm hoch sein. Als Füllung bitte etwas, was 2-3 Stunden nicht unbedingt einen Kühlschrank benötigt!

■ Kurs 9384

Sabrina Ditchen

Mo. 11.06.2018, 17:30 - 20:30 Uhr

Friedrich-Schiller-Schule,

Küche Erdgeschoss

4 UST, EUR 19,00 (zzgl. Kosten für Zutaten

i . H. v. EUR 10,00 - vor Ort zu bezahlen)

Schneidern

Nachmittagskurs

➤ Mode und Accessoires selbst schneiden (Berufsvorbereitung oder Hobby)

In diesem Kurs arbeiten AnfängerInnen und TeilnehmerInnen, welche schon viele Jahre im Kurs kreativ zugange sind, unter professioneller Anleitung. Neue Mode für Groß und Klein, Kleidung aller Art, originelle, ganz persönliche Textilgeschenke, wie z. B. Kissen, Taschen, Decken, Tücher, Schälchen oder Deko können aus selbst ausgewählten Stoffen - nach Schnittmustern oder aus eigenen Designs - fachkundig hergestellt werden. Nähideen austauschen, Neues ausprobieren, umändern, verschönern, Schnittmuster, Technik und Stoffe kennenlernen oder Bewährtes einüben und ergänzen, Tipps und Tricks und Neues aus der Modewelt erfahren und - nicht zuletzt - von Semester zu Semester: gemütliches Beisammensein aller, die Originalität und Kreativität lieben.



vhs in Heusweiler | vhs in Kleinblittersdorf

■ Kurs 9390

Elke Schäfer, Schneiderin

Di. 16:15 - 19:15 Uhr

ab 20.02.2018, 12 Termine

Friedrich-Schiller-Schule, Erdgeschoss,
Nähraum

48 UST, EUR 75,00

Nachmittagskurs

➤ Nähen/Modestyling (Berufsvorbereitung oder Hobby)

Schneidern lernen oder das Gelernte mit neuen Ideen unter professioneller Anleitung und in gemütlicher Runde von Fortgeschrittenen und AnfängerInnen umsetzen - zur Freizeitbeschäftigung oder als Vorbereitung für berufliche Anforderungen.

Mit der Bitte um telefonische Vorbesprechung (Material) bei Sigrun Kleiber unter Fon 06806 83456.

■ Kurs 9391

Sigrun Kleiber, Schneiderin

Do. 15:45 - 18:45 Uhr

ab 22.02.2018, 12 Termine

Friedrich-Schiller-Schule,
Erdgeschoss, Nähraum

48 UST, EUR 75,00

Abendkurs

➤ Nähen/Modestyling (Berufsvorbereitung oder Hobby)

■ Kurs 9392

Sigrun Kleiber, Schneiderin

Do. 18:45 - 21:45 Uhr

ab 22.02.2018, 12 Termine

Friedrich-Schiller-Schule,
Erdgeschoss, Nähraum

48 UST, EUR 75,00

vhs in Kleinblittersdorf

Örtliche Leiterin:

Dr. rer. pol. Mareke Neumann

St. Ingberter Straße 1

66399 Mandelbachtal

Fon 06803 4198400

Sachbearbeitung der vhs Regionalverband:

Altes Rathaus

Schlossplatz 2

66119 Saarbrücken

Pascal Bröde

Christian Daub

Fon 0681 506-4381 od. -4380

Fax 0681 506-4390

pascal.broede@rvsbr.de

christian.daub@rvsbr.de

Unterrichtsorte:

Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf

Wintringer Str. 78

66271 Kleinblittersdorf

Kindertagesstätte

Wintringer Str. 78

66271 Kleinblittersdorf

**Sitzungssaal u. Trauzimmer
des Gemeinderates Kleinblittersdorf**

Alte Schulstr. 5

66271 Kleinblittersdorf

Sitzungssaal des Ortsrates Bliesransbach

Alte Schule

Eschringer Str. 9

66271 Kleinblittersdorf

Grundschule Rilchingen-Hanweiler, Turnhalle

Bahnhofstr. 9

(nähe Saarbahnhofstetelle)

66271 Kleinblittersdorf

Lebenshilfe Obere Saar

Rexrothhöhe

Waldstraße 30

66271 Kleinblittersdorf

Ruppertshof Auersmacher

Ruppertstraße 42

66271 Kleinblittersdorf

Sonstige

s. jew. Ankündigung.

Einzelveranstaltungen

➤ Schmunzeln für Anfänger - Lachen für Fortgeschrittene

Limericks und andere Gedichte witzig zusammengereimt - nicht nur in Mundart.

Treffpunkt: Haus Saarblick, Rebenstraße 41, 66271 Kleinblittersdorf.

■ Kurs 9401

Friedel Ehrbächer, Mundartautorin

Di. 06.03.2018, 15:00 Uhr

Treffpunkt: s. Text

2 UST, gebührenfrei

➤ Schmunzeln für Anfänger - Lachen für Fortgeschrittene

Limericks und andere Gedichte witzig zusammengereimt - nicht nur in Mundart.

Treffpunkt: Caritas SeniorenZentrum Hanns-Joachim-Haus, Klosterstraße 33, 66271 Kleinblittersdorf.

■ Kurs 9401A

Friedel Ehrbächer, Mundartautorin

Di. 20.03.2018, 15:00 Uhr

Treffpunkt: s. Text

2 UST, gebührenfrei

**Niemand als Sie selbst kann besser wissen,
was zu seinem tiefsten inneren Wohl ist!**

Vortrag

➤ Einführung in die Welt der modernen lösungsorientierten Hypnose nach Götz Renartz

Die lösungsorientierte Hypnose unterscheidet sich von der klassischen Hypnose insbesondere dadurch, dass sie völlig frei von Suggestionen ist. Vollkommen selbstbestimmt sind Sie in der Lage für Ihre Probleme individuelle Lösungen zu entwickeln, die ohne Rückfall und Symptomverschiebung langfristig stabil sind. Es eröffnet sich ein viel größeres Spektrum an Möglichkeiten - viel größer, als sich die meisten Menschen vorstellen können. Die lösungsorientierte Hypnose ist grundsätzlich in allen Lebensbereichen einsetzbar: bei seelischen Beschwerden - wie z. B. Ängsten, Phobien, Depressionen - körperlichen und psychosomatischen Problemen, Burn-out, Traumata, Gewichtsreduktion sowie im Erfolgs- und Stressmanagement.

■ Kurs 9402

**Prof. Tanja Ponten-Stöbel, Heilpraktikerin,
Hypnotherapeutin**

Mi. 28.02.2018, 18:30 Uhr

Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf

2 UST, gebührenfrei

Waldpädagogik

Waldspielplätze

Unter dem Thema „Waldspielplätze“ werden Familien mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter angesprochen. Diese Veranstaltungsreihe zur Elternfortbildung zielt darauf ab, Eltern und Kindern Möglichkeiten naturnaher Freizeitgestaltung im heimatlichen Wald aufzuzeigen. Die Veranstaltungen finden regelmäßig monatlich am zweiten Samstag eines Monats bei jedem Wetter draußen im Kleinblittersdorfer Wald statt. Referent ist Dipl. Forstwirt und Waldpädagoge Arnulf F. Staap vom Verein „Maltz-Naturerfahrung & Waldpädagogik e.V.“

Treffpunkt ist jeweils am Waldparkplatz „Dragonerweg“ an der L 254 Kleinblittersdorf-Bliesransbach (gegenüber Wolfskaul). Für den Spaziergang mit Tieren ist Treffpunkt:



vhs in Kleinblittersdorf

„WaldCamp Warndt“- Parkplatz am „Maltiz-Waldhaus“ an der L 165 Völklingen-Ludweiler-Lauterbach.

Alle TeilnehmerInnen sollten der jeweiligen Witterungssituation entsprechend warm und trocken angezogen sein und stabile geschlossene Schuhe anhaben.

Wochenendkurs

➤ Händel und Gretel verirren sich im Wald: Karte, Kompass, GPS

Dank moderner GPS-Geräte wird die Orientierung im Gelände heute zum Kinderspiel: Kann man deswegen auf den Umgang mit Karte und Kompass verzichten oder landen die Wanderer doch am Hexenhaus? Wir lernen zunächst die Technik der GPS-Geräte kennen und machen eine GPS-gestützte, kleine Wanderung. Am Ziel angekommen gönnen wir uns eine kleine Erholungspause und müssen dann den Rückweg mit Karte und Kompass finden!

■ Kurs 9410

Arnulf F. Staap, Dipl. Forstwirt, Waldpädagogin

Sa. 03.03.2018, 15:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: s. Text

2,7 UST, EUR 3,00 (2,00, f. Kinder 3-12 J.; Kinder bis 2 J. frei)

Wochenendkurs

➤ Die Waldküche

Wenn der Frühling sich in seinem schönsten Gewand zeigt öffnet die Waldküche ihre Pforten: Wald- und Wiesenkräuter, die jeder gut erkennen kann, werden gesammelt. Sodann werden mit den gesammelten Zutaten schmackhafte Pfannkuchen gebacken - gegessen wird selbstverständlich von essbaren Tellern. Ein Kräutertee und ein Waldblättersalat runden das Menü ab. Wer wagt es, das Brennnessel-Pesto zu verkosten? Ihr werdet staunen, welche Delikatessen am Waldesrand auf uns warten!

■ Kurs 9411

Arnulf F. Staap, Dipl. Forstwirt, Waldpädagogin

Sa. 05.05.2018, 15:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: s. Text

2,7 UST, EUR 3,00 (2,00, f. Kinder 3-12 J.; Kinder bis 2 J. frei)

Wochenendkurs

➤ Spaziergänge mit Tieren rund um das WaldCamp Warndt i.R. des Warndtweekend 2018

Im Juni findet seit vielen Jahren im deutschen und französischen Warndt das

Warndtweekend statt. Grund genug, heute einen Ausflug in den Warndtwald an das WaldCamp Warndt zu arrangieren. Dort warten bereits die Maltiz-Tiere - die Esel Anton, Fridolyn und Bruno oder die Lamas Sancho und Diego und die Ziege Paula - auf einen tierischen Waldspaziergang durch die Waldwildnis rund um das WaldCamp Warndt, wo wir zum Abschluss am Lagerfeuer zünftige Stockbrote grillen.

Achtung - Treffpunkt: Parkplatz Waldcamp Warndt zw. Völklingen-Ludweiler und Völklingen-Lauterbach an der L 165.

■ Kurs 9412

Arnulf F. Staap, Dipl. Forstwirt, Waldpädagogin

Sa. 02.06.2018, 12:00 - 14:00 Uhr

Treffpunkt: s. Text

2,7 UST, EUR 3,00 (2,00, f. Kinder 3-12 J.; Kinder bis 2 J. frei)

Heimatkunde

Abendkurs

➤ Geschichtswerkstatt - Historischer Verein Saar-Blies e.V. (HVSb)

Mittlerweile ist in Kleinblittersdorf eine geschichtlich interessierte Arbeitsgemeinschaft als laufendes Projekt im Rahmen der Kursangebote der vhs entstanden. Parallel zu der Geschichtswerkstatt arbeitet der Historische Verein Saar-Blies e.V. in enger Kooperation mit der vhs. Auf der Agenda stehen Vorträge, Sonderveranstaltungen und Exkursionen, die sich der lokalen und regionalen Historie widmen. Gegenstand der Betrachtungen sind die Gemeinde Kleinblittersdorf mit ihren fünf Ortsteilen - aber auch die französischen Nachbarn auf den linken Ufern von Saar und Blies. Diese Geschichte kann nur gemeinsam aufgearbeitet werden, da sich der geografische Raum in historischer Sicht nur als Einheit betrachten lässt. Mittlerweile ist aus der Arbeit die jährliche Publikation „Die Eul“ entstanden, deren 15. Heft Ende November 2017 vorgestellt wurde. In der Rubrik „Neues vom HVSb“ wird in den Kleinblittersdorfer Nachrichten fortlaufend über die Aktivitäten der Geschichtswerkstatt/HVSb berichtet. Bisher sind mehr als 460 Ausgaben erschienen.

Neue TeilnehmerInnen an der Geschichtswerkstatt sind stets gern gesehen - eine wissenschaftliche Vorbildung ist nicht erforderlich. Erwartet werden Interesse an heimatischen Fragen und die Bereitschaft eigenverantwortlicher Mitarbeit an histo-

rischen Zusammenhängen.

Treffpunkt: im Tagungsraum des Roten Kreuzes gegenüber dem Rathaus Kleinblittersdorf.

■ Kurs 9420

Dr. Klaus-Peter Henz / Dipl. Ing. Klaus Brettar
Mi. 18:00 - 19:30 Uhr
grundsätzlich jew. am 2. oder 3. Mittwoch im Monat.

Aktuelle Änderungen: s. Tagespresse und Kleinblittersdorfer Nachrichten

Treffpunkt: s. Text

8 UST, gebührenfrei

Einzelveranstaltungen

Im Rahmen des Seniorennachmittags

Unser Gemeinsames Erbe

Der Historische Verein Saar-Blies, die vhs und das Team des Seniorennachmittags der Kath. Kirchengemeinde St. Agatha präsentieren:

➤ Mein Saarland: vielseitig und grenzenlos sympathisch von Patric Zilch

Organisation: Dipl. Ing. Klaus Brettar.

Treffpunkt: Kath. Pfarrheim St. Agatha, Friedhofstraße 10, 66271 Kleinblittersdorf.

■ Kurs 9422

Dipl. Ing. Klaus Brettar

Mi. 21.03.2018, 16:00 Uhr

Treffpunkt: s. Text

2 UST, gebührenfrei

Im Rahmen des Seniorennachmittags

Unser Gemeinsames Erbe

Der Historische Verein Saar-Blies, die vhs und das Team des Seniorennachmittags der Kath. Kirchengemeinde St. Agatha präsentieren:

➤ Kleinblittersdorfer um 1900

Organisation: Dipl. Ing. Klaus Brettar.

Treffpunkt: Kath. Pfarrheim St. Agatha, Friedhofstraße 10, 66271 Kleinblittersdorf.

■ Kurs 9423

Dipl. Ing. Klaus Brettar

Mi. 18.04.2018, 16:00 Uhr

Treffpunkt: s. Text

2 UST, gebührenfrei



vhs in Kleinblittersdorf

Fremdsprachen

Englisch

Vormittagskurse

› Englisch Refresher Course B1

Leichte Konversation - Grundkenntnisse erforderlich.

■ Kurs 9430

Beatrix Omlor

Do. 10:30 - 12:00 Uhr

ab 22.02.2018, 14 Termine

Gemeinderat Kleinblittersdorf,

Sitzungssaal

28 UST, EUR 68,00 (52,00)

› Englisch Conversation B2/C1

■ Kurs 9431

Beatrix Omlor

Di. 09:30 - 11:00 Uhr

ab 20.02.2018, 15 Termine

Gemeinderat Kleinblittersdorf,

Sitzungssaal

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

› Englisch B2 Stufe 1

■ Kurs 9432

Sorniza Thiel

Mo. 19:00 - 20:30 Uhr

ab 19.02.2018, 15 Termine

Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Französisch

Vormittagskurse

› Französisch B1 - leichte Conversation

Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen mit mittleren Vorkenntnissen, die sich ein entspanntes und unterhaltsames Training der mündlichen Sprache wünschen. Das Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses besprochen und zusammen ausgewählt.

■ Kurs 9440

Chantal Nicolay

Di. 10:30 - 12:00 Uhr

ab 20.02.2018, 15 Termine

Ortsrat Bliesransbach, Sitzungssaal

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

max. 16 TeilnehmerInnen

Abendkurs

› Französisch B1 Conversation

Die Besprechung des Lehrbuches erfolgt am ersten Kursabend.

■ Kurs 9442

Martina Herrmann

Di. 18:45 - 20:15 Uhr

ab 20.02.2018, 15 Termine

Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Italienisch

Abendkurs

› Italienisch für Anfänger A1 Stufe 1

Auch für AnfängerInnen mit leichten Vorkenntnissen. Lehrbuch: *Con piacere A1*, Verlag Klett-Langenscheidt.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 9450

Paolo Patanisi

Di. 18:30 - 20:00 Uhr

ab 20.02.2018, 15 Termine

Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Kreatives Gestalten

Abendkurs

› Malen für Anfänger und Fortgeschrittene

Die malerische oder zeichnerische Umsetzung von Motiven ist Gegenstand dieses Kurses. Die TeilnehmerInnen werden inspiriert von eigenen Skizzen, Fotografien und vorhandenen Objekten. Die verschiedenen Techniken wie Aquarell, Acryl, Bleistift, Farbstift, Kreide und Pastell werden erläutert und vertieft.

Vorbereitung: Mi. 21.02.2018, 18:30 Uhr, Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf.

■ Kurs 9460

Klaus R. Ecke

Mi. 18:30 - 20:45 Uhr

ab 28.02.2018, 10 Termine

Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf

30 UST, EUR 86,00

max. 12 TeilnehmerInnen

Entspannung / Selbsterfahrung

Abendkurse

› Yoga für Frauen und Männer

Yoga ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg für Frauen und Männer sowie Jung und Alt, der Körper, Geist und Seele trainiert und harmonisiert. In diesem Kurs erlernen, erfahren und vertiefen Sie Grundprinzipien und Grundhaltungen des Hatha-Yogas. Körperwahrnehmung, Körperhaltung und Koordination werden verbessert, sodass das Prana (Lebensenergie) leichter fließen kann. Dadurch können sich Verspannungen lösen. Der Körper wird sanft gedehnt und gekräftigt. Durch die Verbindung des Atems mit Körper und Geist entsteht eine tiefe Harmonie und Ruhe. In meditativen Übungen kann die Konzentration gestärkt, der Geist gebündelt und ein Gefühl der Ein-

heit und Verbundenheit spürbar werden - Yoga als Übungsweg hin zu mehr Lebensenergie, Lebensfreude und Harmonie.

Der Kurs ist auch für AnfängerInnen offen.

Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen!

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 9470

Elisabeth Duppré

Do. 17:30 - 19:00 Uhr

ab 22.02.2018, 15 Termine

Grundschule Rilchingen-Hanweiler,

Turnhalle

30 UST, EUR 75,00

max. 10 TeilnehmerInnen

› Yoga für Frauen und Männer

■ Kurs 9471

Elisabeth Duppré

Do. 19:15 - 20:45 Uhr

ab 22.02.2018, 15 Termine

Grundschule Rilchingen-Hanweiler,

Turnhalle

30 UST, EUR 75,00

max. 10 TeilnehmerInnen

Abendkurs

› Richtig entspannen - wie geht das?

„Entspannen können“ ist in der heutigen Zeit sehr wichtig, um den oft stressigen Alltag hinter sich lassen zu können. Aber wie mache ich es richtig und welche Entspannungsform ist die passende für mich? Es wird in diesem Kurs erklärt, wie und warum der Körper auf Stress reagiert und es werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt und geübt, wie Sie sich im Alltag kleine kreative Entspannungs- und Ruheinseln gestalten können. Mit kurzen täglichen „Entspannungspausen“ geben wir Körper, Geist und Seele wieder die Chance sich zu erholen, um so einen gelassenen und friedlichen Lebensrhythmus zu finden. Rückenprobleme, Verspannungen, Bluthochdruck, Burnout und Depressionen sind längst zu Volkskrankheiten geworden und können mit regelmäßigen Entspannungsübungen vorgebeugt werden. Seien Sie gut zu sich - nehmen Sie sich Zeit für sich! Finden Sie durch dieses Seminar heraus, welche Entspannungsmethode zu Ihnen passt! Folgende Entspannungstechniken werden angeboten: Autogenes Training, Fantasiereisen, Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitsmeditation & Atemübungen, Qi Gong und Zhineng-Qi Gong.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Wolldecke und kleines Kissen mitbringen.



vhs in Kleinblittersdorf

Vorbesprechung: Di. 13.02.2018, Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf. **Vorherige Anmeldung erforderlich!**

■ Kurs 9472

Beatrix Kemmer

Di. 18:00 - 19:30 Uhr

ab 20.02.2018, 10 Termine

Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf

20 UST, EUR 63,00

Abendkurs

➤ Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobsen

Bei der PME (oder auch Progressive Muskelrelaxation (PMR)) wird durch die willentliche An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers bewirkt. Dabei werden die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Anspannung kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung wieder gelöst. Die Konzentration wird dabei auf die Wechselwirkung zwischen der Anspannung und der Entspannung und auf das damit verbundene entsprechende Empfinden gerichtet. Ziel der Technik ist eine Reduzierung der Muskelspannung. Sie lernen die muskuläre Entspannung herbeizuführen, wann immer Sie dies möchten. Mit etwas Übung werden Sie am Ende des Kurses diesen Zustand sehr schnell herbeiführen können. Mehrere Studien belegen, dass PME zu deutlichen Symptomverbesserungen und Verbesserungen der allgemeinen Befindlichkeit führt. PME kann u. a. gezielt bei Schlafstörungen, Stress, Unruhe-, Erregungs- und Verspannungs- sowie Schmerzzuständen eingesetzt werden.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Wolldecke und kleines Kissen mitbringen.

Voranmeldung erforderlich!

■ Kurs 9473

Beatrix Kemmer

Di. 18:00 - 19:30 Uhr

ab 20.02.2018, 10 Termine

Grundschule Rilchingen-Hanweiler,

Turnhalle

20 UST, EUR 63,00

Gymnastik

Nachmittagskurse

➤ Pilates I

Einsteigerkurs für die, die Gymnastik einmal anders erleben wollen. Ein Ganz-

körpertraining zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Muskelkräftigung hin zu einem besseren Körpergefühl. Ein Wohlfühltraining für Alt und Jung.

Die Kurse finden auch in den Ferien statt.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 9474

Petra Weiland

Mo. 15:15 - 16:15 Uhr

ab 19.02.2018, 12 Termine

Kindertagesstätte

16 UST, EUR 50,00

max. 9 TeilnehmerInnen

➤ Pilates II

■ Kurs 9475

Petra Weiland

Mo. 16:15 - 17:15 Uhr

ab 19.02.2018, 12 Termine

Kindertagesstätte

16 UST, EUR 50,00

max. 9 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ Body Forming

Schwerpunkte dieser Stunde bilden spezielle Übungen zum Straffen und Kräftigen von Bauch, Beinen, Po und Brust - kombiniert mit Ausdauertraining.

Bitte Matte mitbringen!

■ Kurs 9476

Daniela Rach

Di. 17:30 - 18:30 Uhr

ab 20.02.2018, 15 Termine

Ruppertshof

20 UST, EUR 48,00

Abendkurs

➤ Beweglichkeitstraining

Der Mensch ist dazu geschaffen, sich zu bewegen. Zumindest dann, wenn er nicht schläft. Die Crux ist: wir bewegen uns zu wenig. Wir sitzen zu viel - viel zu viel: ob im Büro, am Schreibtisch oder in der Schule. Wir sitzen in Bahn oder Bus, wir sitzen im Auto, wir sitzen abends auf der Couch, vor dem Computer, vor dem Fernseher oder sind ständig mit gesenktem Kopf und nach vorne „rollenden“ Schultern übers Handy gebeugt. Wir wissen das und deshalb strengen wir uns ab und zu an und treiben ein bisschen Sport. Man geht vielleicht zwei/dreimal ins Fitnessstudio (und lässt es dann wieder sein), man geht mal „ne Runde um den Block joggen“. Das ist gut - das beruhigt zumindest das Gewissen. Aber reicht das aus? Bleiben wir dadurch beweglich? Eher we-

niger, es sei denn, man betreibt Yoga oder Ähnliches - und das intensiv. Aber wer macht das schon...? In unserem Beweglichkeitstraining arbeiten wir mit Elementen aus konventionellen Beweglichkeitsübungen, Faszien-Stimulation und auch einfachen Yoga- und Dehnübungen gegen die Alltagseinschränkungen, die hauptsächlich durch das Sitzen und somit durch den allgemeinen Bewegungsmangel entstehen. Wir arbeiten gegen dadurch entstehende oder entstandene Haltungsschäden, Verspannungen und Einschränkungen im Bewegungsapparat oder -ablauf.

Bitte Yogamatten mitbringen. Die übrigen Trainingsmaterialien werden gestellt.

Treffpunkt: Altes Bauernhaus, St.-Barbara-Straße 15, 66271 Kleinblittersdorf.

■ Kurs 9477

Wolfgang Schmitt, liz. Trainer Deutscher Sportbund

Mi. 19:00 - 20:00 Uhr

ab 21.02.2018, 12 Termine

Treffpunkt: s. Text

16 UST, EUR 67,00

max. 7 TeilnehmerInnen

Abendkurse

➤ Wirbelsäulengymnastik

Gemeinsames Üben in lebhafter Runde mit dem Ziel, die Muskulatur rund um die Wirbelsäule durch harmonisches Zusammenspiel von Bewegung und Atmung zu kräftigen und zu entspannen. Außerdem üben wir schonende und nützliche Bewegungen zur Bewältigung des Alltags.

Bitte Socken, Decke oder Matte und - bei Bedarf - Nackenkissen mitbringen!

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 9478

Martina Seul

Mi. 17:30 - 18:30 Uhr

ab 21.02.2018, 15 Termine

Kindertagesstätte

20 UST, EUR 59,00

max. 10 TeilnehmerInnen

➤ Wirbelsäulengymnastik

■ Kurs 9479

Martina Seul

Mi. 18:30 - 19:30 Uhr

ab 21.02.2018, 15 Termine

Kindertagesstätte

20 UST, EUR 59,00

max. 10 TeilnehmerInnen



vhs in Kleinblittersdorf | vhs in Püttlingen

Tanz

Orientalischer Tanz

Diese Kurse verbinden Orientalischen Tanz mit gezielten Körperübungen aus vielen Bewegungs- und Tanzrichtungen. Die Anleitung zur gesunden Körperhaltung ergibt ein positives Körpergefühl, das mit dem Erlebnis des Miteinandertanzens die Basis jeder Stunde bildet.

Abendkurse

➤ Orientalischer Tanz Fortgeschrittene

Im positiven Kontakt zum eigenen Körper verbinden wir in den Choreografien Körperbeherrschung und Hingabe an Musik/Rhythmus und lernen, den Tanz aus sich selbst entstehen zu lassen und sich in ihm auszudrücken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Tuch für die Hüfte und viel gute Laune!

■ Kurs 9480

**Maria Schanne-Autin, (Babalon),
Tanzpädagogin/Bewegungstherapeutin**

Mo. 18:30 - 20:00 Uhr
ab 19.02.2018, 15 Termine
Kindertagesstätte
30 UST, EUR 82,00
max. 12 TeilnehmerInnen

➤ Orientalischer Tanz Anfängerinnen

Im Vordergrund stehen der Spaß an den körperfreundlichen Bewegungen des OT und die Achtsamkeit für den eigenen Körper. Ziel ist die Erfahrung, dass diese Tanzbewegungen Körper und Seele gut tun und ganz nebenbei am Ende des Kurses ein Tanz entstanden ist.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Tuch für die Hüfte und viel gute Laune!

■ Kurs 9481

**Maria Schanne-Autin, (Babalon),
Tanzpädagogin/Bewegungstherapeutin**

Mo. 20:00 - 21:30 Uhr
ab 19.02.2018, 12 Termine
Kindertagesstätte
24 UST, EUR 65,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Kochen

Abendkurs

➤ Vollwertige Snacks: Ess-Kult-Tour durch verschiedene Länder

Bagels mit Hummus, Weizen-Tortillas mit Gemüse, Piroggen mit Pilzfüllung, Hirseküchlein mit Back-Käse, süße Buchweizen-Pfannkuchen mit Beerenquark, ge-

grillte Pfirsiche, rote Linsenbratlinge mit Ziegen-Joghurt-Dip, Couscous-Salat mit Sojabohnen. Vollwertige Snacks - regional, saisonal, aus anderen Ländern - zur Mitnahme geeignet: ins Büro, zum Wandern, Radeln, Schwimmen oder für den Chill-Out im eigenen Garten - mit frischen Zutaten und internationalen Gewürzen: Curcuma, Zimt, Kreuzkümmel, Vanille, Paradieskörner, Chillies, Meersalz.

■ Kurs 9484

Doris Ludwig

Mo. 18:00 - 21:00 Uhr
ab 19.02.2018, 5 Termine
Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf,
Küche
20 UST, EUR 40,00 (zzgl. Kosten f. Lebensmittel - vor Ort zu bezahlen)

Nähen

Nachmittags-/Abendkurs

➤ Nähen/Modestyling (Anf. u. Fortg.)

Bitte eigene Nähmaschine mitbringen.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 9490

Di. 16:30 - 19:30 Uhr
ab 20.02.2018, 12 Termine
Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf
48 UST, EUR 75,00
max. 10 TeilnehmerInnen

Fortbildung und Freizeit für Behinderte

Nachmittagskurse

➤ Lesen/Rechtschreiben für Behinderte

■ Kurs 9492

Miriam Neuschwander

Mo. 16:30 - 18:00 Uhr
ab 19.02.2018, 8 Termine
Lebenshilfe Obere Saar
16 UST, EUR 25,00

➤ Rechnen für Behinderte

■ Kurs 9493

Miriam Neuschwander

Mo. 16:30 - 18:00 Uhr
ab 23.04.2018, 8 Termine
Lebenshilfe Obere Saar
16 UST, EUR 25,00

Nachmittagskurs

➤ Zurechtfinden im Alltag

Behandelt werden das Lesen sowie Schrift und Zahlen im Alltag.

■ Kurs 9494

Hildegard Voigt

Di. 16:30 - 18:00 Uhr
ab 20.02.2018, 8 Termine
Lebenshilfe Obere Saar
16 UST, EUR 25,00

Nachmittags-/Abendkurse

➤ Kochen für Behinderte

■ Kurs 9495

Maria Ernst

Di. 16:30 - 18:45 Uhr
ab 20.02.2018, 5 Termine
Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf
15 UST, EUR 24,00 (zzgl. Kosten f. Lebensmittel - vor Ort zu bezahlen)

➤ Kochen für Behinderte

■ Kurs 9496

Maria Ernst

Mi. 16:30 - 18:45 Uhr
ab 21.02.2018, 5 Termine
Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf
15 UST, EUR 24,00 (zzgl. Kosten f. Lebensmittel - vor Ort zu bezahlen)

vhs in Püttlingen

Rathausplatz 1
Zimmer 42
66346 Püttlingen

Örtlicher Leiter:

Michael Müller

Sekretariat:

Carmen Wamme

Fon 06898 691-186

Fax 06898 691-174

E-Mail: vhs2@puettlingen.de

Mo. u. Di. 08:30 - 12:00 Uhr

Do. 08:30 - 11:30 Uhr

Sachbearbeitung der vhs Regionalverband:

Altes Rathaus

Schlossplatz 2

66119 Saarbrücken

Pascal Bröde

Christian Daub

Fon 0681 506-4381 od. -4380

Fax 0681 506-4390

pascal.bröde@rvsbr.de

christian.daub@rvsbr.de

Unterrichtsorte:

Gemeinschaftsschule „Peter Wust“

Pickardstr. 33

66346 Püttlingen



vhs in Püttlingen

Kulturnahnhof
Bahnhofstr. 74
66346 Püttlingen

**Gymnastikhalle Kindergarten
„Am Schlösschen“**
Völklinger Str. 19
66346 Püttlingen

Kindergarten „Herz Jesu“
Weinbergstr. 5
66346 Püttlingen-Köllerbach

Grundschule „Pater Eberschweiler“
Goethestraße 11
66346 Püttlingen

Anbau der St. Barbarahalle
Theodolinde-Katzenmaier-Straße
66346 Püttlingen-Ritterstraße

Sonstige
s. jew. Ankündigung.

Einzelveranstaltungen

In Zusammenarbeit mit dem Kulturforum
Köllertal e.V.

Eröffnungsveranstaltung

➤ vhs-Semestereröffnung mit der Band „The Parkin´meters play Dylan“

Die saarländischen Musiker zeigen die Bandbreite des amerikanischen Singer/Songwriters Bob Dylan, der 2016 mit dem Literatur-Nobelpreis ausgezeichnet wurde. Die kryptische Zeile „Don` t follow leaders, tuch the parkin` meters!“ aus Dylans´ „Subterranean Homesick Blues“ macht die Band zum Motto ihres Programmes. Neu interpretiert werden auch unbekanntere Dylan-Songs jenseits aller Lagerfeuer-Romantik von Awa Taban Shomal (Gesang), Felix Hubert (Kontrabass), Friederike Simon (Geige), Marius Buck (Schlagzeug) und Zippo Zimmermann (E-Piano).

■ Kurs 9501
Fr. 23.02.2018, 20:00 Uhr
Kulturnahnhof
2 UST, EUR 12,00 (VVK: EUR 10,00)

➤ Infoveranstaltung Vietnamreise

Herr Steffen Hällmayr führt in den Sommerferien 2018 eine Studienreise nach Vietnam durch. Mit einer Reisegruppe, die ca. 10 Personen umfassen wird, soll der Norden des Landes erkundet werden. Neben der Landeshauptstadt Hanoi ist die nördlichste Provinz Hà Giang ein Ziel der Fahrt, die durch die schönsten Teile der nordvietnamesischen Berge führt. Unter anderem stehen die Ban-Gioc-Wasserfälle, der Sonntagsmarkt in Meo Vac, der Nationalpark Ba-Be-See sowie der nördlichste Punkt Vietnams - Lung Cu - auf dem Programm. Bei Interesse wird eine zweitägige Fahrt mit einer Dschunke durch die berühmte Ha-Long-Bucht mit eingebaut. Außerdem werden die TeilnehmerInnen verschiedene Tempel, Höhlen und Mausoleen besichtigen. Sollte eine längere Reise gewünscht werden, können entweder Da Nang, die Kaiserstat Hue und das malerische Hoi An oder aber die pulsierende Metropole Saigon (Ho-Chi-Minh-Stadt) im Süden des Landes ins Programm genommen werden. Saigon lässt sich mit einem Besuch des Mekong-Deltas (Can Tho) verbinden. Strandurlaubs-Verlängerung auf der Insel Phu Quoc kann organisiert werden.

Informationen und Anmeldung bei Steffen Hällmayr unter Fon 06898 964678.

■ Kurs 9502
Steffen Hällmayr
Mo. 19.02.2018, 19:30 Uhr
Kulturnahnhof
2 UST, gebührenfrei

Diavortrag in zwei Teilen

➤ Marokko - Teil 1

Marokko: das ist orientalische Exotik pur. Ein Land, das in seiner Vielfältigkeit von Farben, Landschaft und Düften und der Fremdartigkeit seiner Menschen die Sehnsucht aller Reiseabenteurer befriedigen kann. Marokko ist ein Rausch für die Sinne, dem keiner widerstehen kann: von den Düften, Aromen und Klängen der Medinas im mittelalterlichen Fés oder im magischen Marrakesch bis zum atemberaubenden Anblick der unendlichen Vielfalt von Landschaft und Natur. Es gibt einfach kein Land auf der Welt, das so ist, wie Marokko.

■ Kurs 9503
Christof Mechenbier
Di. 20.02.2018, 19:00 Uhr
Kulturnahnhof
2 UST, gebührenfrei

➤ Marokko - Teil 2

■ Kurs 9503A
Christof Mechenbier
Di. 27.02.2018, 19:00 Uhr
Kulturnahnhof
2 UST, gebührenfrei

Videofilm in Großprojektion

➤ Grönland: Insel unter dem Eis

Grönland ist die größte Insel der Erde und ein riesiger Eispanzer bedeckt 80 % der Landmasse. Der Autor zeigt in seinem Videofilm in Großprojektion die landschaftlichen Schönheiten der Westküste mit Eisbergen, Gletschern, Flora und Fauna: eine Reise in eine andere Welt!

■ Kurs 9504
Norbert Lohmann
Fr. 02.03.2018, 19:00 Uhr
Kulturnahnhof
2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ Warum ein Testament?

Wie kann ich sicherstellen, dass nach meinem Ableben meine Wünsche respektiert werden? Welche Gestaltungsmöglichkeiten habe ich/haben wir? Wie formuliere ich mein/unser Testament rechtssicher? Wer erbt, wenn es kein Testament gibt? Diesen und anderen Fragen geht Rechtsanwalt Peter Meiser-Gadelrabb - Fachanwalt für Familienrecht, Rechtsanwälte Warken und Kollegen, Püttlingen - in seinem Vortrag nach. Besprochen werden insbesondere das gesetzliche Erbrecht von Eheleuten und Verwandten sowie die Möglichkeiten der Testamentsgestaltung. Auch das Pflichtteilsrecht sowie Gestaltungsmöglichkeiten diesbezüglich werden Thema sein. Zudem wird der Referent auch auf Ihre Fragen eingehen können.

■ Kurs 9505
**Peter Meiser-Gadelrabb, Rechtsanwalt
und Fachanwalt für Familienrecht**
Fr. 02.03.2018, 19:00 Uhr
Kulturnahnhof
2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Unangenehme Dinge schiebt man gerne vor sich her. Dazu gehört oft auch, sich Gedanken darüber zu machen, wer in dem Moment, in dem man selbst keine Entscheidungen mehr treffen kann, Ver-



vhs in Püttlingen

antwortung übernehmen soll. In gesunden Zeiten hat man jedoch die Chance, seine Wünsche und Vorstellungen festzulegen. Diese Möglichkeit sollte jeder - egal ob verheiratet, geschieden, ledig, mit Kindern, kinderlos - nutzen, damit nicht Andere Entscheidungen treffen müssen. Daher bietet es sich an, Gedanken darüber zu machen, ob eine Vorsorgevollmacht und/oder Patientenverfügung errichtet wird. Rechtsanwalt Peter Meiser-Gadelrabb - Fachanwalt für Familienrecht, Rechtsanwälte Warken und Kollegen, Püttlingen - referiert über die mit Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung zusammenhängenden Fragen und gibt praktische Tipps zu diesem Thema. Zudem wird der Referent auch auf Ihre Fragen eingehen können.

■ Kurs 9506

Peter Meiser-Gadelrabb, Rechtsanwalt und Fachanwalt für Familienrecht

Fr. 16.03.2018, 19:00 Uhr

Kulturnahnhof

2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ Antidepressiva: Segen oder Fluch? Wer hat Recht: die Befürworter oder die Gegner dieser Medikamente?

Während durch gute Medikamente die Krankenzahlen nachweislich zurückgehen, steigen sie trotz - oder wegen - der Antidepressiva seit Jahren dramatisch an. Laut Statistik hat sich die Zahl „Behandlungsbedürftiger Depressionen“ in der Zeit von 1991 bis 2015 von 570.000 auf 4 Millionen Behandlungsbedürftige erhöht (versiebenfacht). Wo kommen die zusätzlichen 3.430.000 Depressiven und 7 Millionen Angstpatienten her? Immer mehr Menschen werden aufgrund psychischer Erkrankungen vorzeitig berufs unfähig und werden von sozialem Abstieg und Altersarmut bedroht. Wie können seriöse Ärzte heute noch - tausend wissenschaftlichen Studien und Beweisen zum Trotz - ernsthaft behaupten, die Depression wäre auf einen Mangel des Botenstoffes „Serotonin“ im Gehirn zurückzuführen, der zuverlässig durch „SSRI-Antidepressiva“ ausgeglichen würde? Warum verschweigen Ärzte, dass Antidepressiva süchtig machen? Wie kann ein Medikament, das in mindestens 95% der Studien bei Depressiven nicht besser wirkte als eine Zuckerpille, dafür aber nachweislich sogar die Suizidalität erhöhen kann, der Volksgesundheit einen wertvollen Dienst erweisen? Es ist allerhöchste Zeit, unter-

schiedliche Meinungen miteinander zu vergleichen. Denn morgen schon kann es auch Sie treffen. Erfahren Sie, wie überaus erfolgreiche Psychotherapie - ohne Antidepressiva - Depressionen und Angst-erkrankungen tatsächlich nachhaltig lindern oder heilen kann! Interessierte, Angehörige, Betroffene und insbesondere auch deren Ärzte sollten sich diesen 90-minütigen Bild-Vortrag anhören, mit dem Dozenten darüber diskutieren und sich eine eigene Meinung bilden.

■ Kurs 9507

Adalbert Hoffmann, Heilpraktiker für Psycho- und Hypnose-therapie, Buchautor und Dozent

Fr. 16.03.2018, 19:00 Uhr

Kulturnahnhof

2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ Sicherheit im Internet

Durch die Verbreitung der Smartphones ist das Internet heute präsenter denn je. Lauerten die Gefahren früher hauptsächlich am PC - der nur sporadisch eingeschaltet wurde - tragen wir sie heute praktisch ständig mit uns herum. Durch die sehr günstigen Verbindungspreise sind wir praktisch ständig online. Der PowerPoint-Vortrag mit aktuellen Beispielen bietet einen Überblick über die Gefahren im Internet und wie man ihnen begegnet. Er zeigt Maßnahmen und Einstellungen, um sich vor der Gefahr zu schützen. Ganz besonders ist Achtsamkeit geboten bei Bestellungen im Internet, beim Internetbanking, beim Versenden und Empfangen von E-Mails mit Anhängen sowie beim Stöbern und „Surfen“ auf zwielichtigen Seiten. Wichtig ist die Vergabe von sicheren Passwörtern. Hierzu werden wertvolle und einfach umzusetzende Tipps gegeben. Bei Beachtung dieser Aspekte kann das Internet Spaß machen - mehr noch: in vielen Fällen bietet es eine ausgesprochene Bereicherung.

Der Vortrag richtet sich sowohl an EinsteigerInnen in die Welt des Internets, als auch an erfahrene NutzerInnen.

■ Kurs 9508

Lothar Strobel

Di. 08.05.2018, 18:00 - 20:30 Uhr

Kulturnahnhof

3,3 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ Unser digitales Erbe

Sobald wir Dienste im Internet nutzen möchten - sei es durch PC, Notebook, Tablet oder Smartphone - müssen wir uns er-

gistrieren. Sogleich hinterlassen wir damit Daten bei den Anbietern. Solange wir am Leben sind können wir diese selbst verwalten. Aber was ist, wenn wir das plötzlich nicht mehr können, zum Beispiel, weil wir ableben? Dann ist es wichtig, vorgesorgt zu haben, was mit den Daten geschehen soll - wer sie einsehen, wer sie löschen darf. In dem Vortrag wird aufgezeigt, wo wir möglicherweise überall Daten hinterlassen haben. Welche Daten wichtig sind und gelöscht werden müssen. Wo wir Vorbereitungen treffen müssen, dass dies die Angehörigen für uns erledigen können. Es werden Vorschläge aufgezeigt, wie wir unseren „Digitalen Nachlass“ zu Lebzeiten sinnvoll regeln können.

■ Kurs 9509

Lothar Strobel

Di. 05.06.2018, 18:00 - 20:30 Uhr

Kulturnahnhof

3,3 UST, gebührenfrei

Natur und Umwelt

Der Kurs richtet sich an lokale und überregionale Bieneninteressierte

Seminar & Praxis

➤ Bienenhaltung: mach dich schlau!

Kultivierte Honigbienen lieben informierte, gut geschulte Imker. Fundiertes Imker-Wissen lässt gesunde Bienenvölker wachsen und gesunden Honig fließen. Aber auch wer keine Bienen halten möchte, sondern „nur“ einmal in das schönste Hobby/den schönsten Beruf der Welt hineinschnuppern möchte, ist in diesem Kurs herzlich willkommen und gut aufgehoben. Hier geht es um das Bienenwesen, die Bienenhaltung und Völkerführung, die Bienen-gesundheit und die Bienenprodukte vor dem Hintergrund einer ganzheitlich natürlichen Bienenhaltung. Kursleitung: Dr. Susanne Meuser - Biologin an der Universität des Saarlandes, Fachbereich Zoologie und Imkerin, Kreisverbandsvorsitzende Saarbrücken, Bienengesundheit Landesverband der Saarländischen Imker e.V.

Weitere Informationen: www.meusersbienen.de, www.saarlandimker.de, www.imker-kreisverband-saarbruecken.de. Hinweis: Bienen sind hinten spitz, Gelände ist Natur. Selbstverständlich rechne ich mit der wohlwollenden Kooperation meiner etwa 1.000.000 Angestellten. Trotzdem kann ich keinerlei Haftung für Unfälle und Unfallfolgen jeglicher Art übernehmen. Kursskript auf DVD/CD: EUR 5,00 (optional).



vhs in Püttlingen

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 9510

Dr. rer. nat. Susanne Meuser, Biologin an der Universität des Saarlandes, Fachbereich Zoologie und Imkerin

Fr. 18:00 - 20:00 Uhr (7 Termine Theorie im Kulturbahnhof Püttlingen)

23.02. / 09.03. / 23.03. / 13.04. / 27.04. / 04.05. und 25.05.2018.

Sa. 10:00 - ca. 12:00 Uhr (8 Praxistermine am Bienenstand Meuser Etzenhofen (Adresse wird rechtzeitig bekannt gegeben) - wetterabhängig; Uhrzeit wird mit den KursteilnehmerInnen abgesprochen)

24.03. / 14.04. / 28.04. / 05.05. / 26.05. / 09.06. / 23.06. und 21.07.2018 sowie 2

Termine Herbst/Winter als Ergänzung außerhalb des vhs-Plans/kostenfrei

Kulturbahnhof

40 UST, EUR 73,00

max. 28 TeilnehmerInnen

In Zusammenarbeit mit dem NABU Köllertal

Lichtbildervortrag

➤ **Heimische Natur**

Bernd Konrad - Mitglied der Gesellschaft Deutscher Tierfotografen (GDT) - zeigt eine atemberaubende Reise in fantastische Bilderwelten der heimischen Flora und Fauna zu allen Jahreszeiten: Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Seltene Glücksmomente - festgehalten aus Frosch- und Adlerperspektive.

■ Kurs 9511

Bernd Konrad, Mitglied der Gesellschaft Deutscher Tierfotografen (GDT)

Do. 25.01.2018, 18:00 Uhr

NABU-Treff, Marktstraße 21,

66346 Püttlingen

2 UST, gebührenfrei

In Zusammenarbeit mit dem Natur- und Vogelschutzverein Püttlingen-Ritterstraße e.V.

Exkursion

➤ **Grenzblick: Leidigen**

Grenzübertritte, riesige Aussichten und weite Streuobstwiesen kennzeichnen diese Traumschleife.

Bitte festes Schuhwerk, Fernglas und Rucksackverpflegung mitbringen. Es werden Fahrgemeinschaften gebildet.

■ Kurs 9512

Peter Popkorn, Natur- und Vogelschutzverein

So. 29.04.2018, 12:00 - ca. 17:00 Uhr

Burgplatz, 66346 Püttlingen

(nicht Köllerbach)

6,7 UST, gebührenfrei

Museum am Nachmittag

Vortragsreihe

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

Treffpunkt: Saarländisches Uhrenmuseum, Engelfanger Straße 3, 66346 Püttlingen-Köllerbach.

➤ **Püttlingen nach dem 30-jährigen Krieg**

■ Kurs 9516

Michael Müller, Leiter vhs Püttlingen

Mi. 21.03.2018, 16:00 Uhr

Treffpunkt: s. Vorspann

2 UST, gebührenfrei

Elternschule

Für Eltern und Interessierte

➤ **Motivierende (Eltern-)Gespräche: Wie sag ich's mal anders?**

Reden ist Silber - sich ausdrücken zu können ist Gold. Wie kann ich meine Kommunikation und Gesprächsführungskompetenzen verbessern - im Alltag, am Arbeitsplatz und insbesondere in Gesprächen mit den Lehrkräften und ErzieherInnen meines Kindes oder auch mit meinem Kind? Was kann ich tun, wenn's schwierig scheint und Widerstände auftreten? Mit Bausteinen aus der systemischen Beratung und „motivierenden Gesprächsführung“ arbeiten wir an einer wertschätzenden und ressourcenorientierten Haltung - auch bei Problemen. Sie erhalten viele konkrete Tipps und methodisches „Handwerkzeug im Werkzeugkoffer“, das Sie in allen Kontexten anwenden können.

■ Kurs 9518

Dr. Birgit Spengler, Fortbildnerin und Trainerin für Eltern, Kinder und pädagogische Fachkräfte in KiTa und Schule

Do. 17.05.2018, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturbahnhof

2 UST, gebührenfrei

➤ **Motivierende Elterngespräche**

■ Kurs 9519

Dr. Birgit Spengler, Fortbildnerin und Trainerin für Eltern, Kinder und pädagogische Fachkräfte in KiTa und Schule

Do. 03.05.2018, 19:30 - 21:00 Uhr

Kulturbahnhof

2 UST, gebührenfrei

Geschichtswerkstatt

Abendkurs

➤ **Lesen und Verstehen alter Dokumente, Briefe und Postkarten in Sütterlin- und Kurrentschrift**

Oft finden sich im Nachlass von Urgroßeltern, Großeltern, Onkeln, Tanten oder sonstigen Verwandten wertvolle Familiendokumente wie Briefe, Postkarten, Tagebücher, Feldpostbriefe oder Verträge, die man nicht verstehen kann, da sie in der deutschen „Kurrentschrift“ bzw. der in Deutschland seit 1914 allgemeingültigen „Sütterlinschrift“ verfasst sind. Im ersten Teil des Kurses erfolgt eine Einführung in diese Schriftarten, die in einem weiteren Schritt anhand von Texten aus Akten zur Entwicklung der Stadt Püttlingen vertieft werden.

Der Kurs findet nicht in den Ferien statt.

■ Kurs 9526

Michael Müller, Leiter vhs Püttlingen

Do. 19:00 - 20:30 Uhr

ab 01.03.2018, 11 Termine

Kulturbahnhof

22 UST, gebührenfrei

Besichtigung

➤ **Besichtigung der Sendeanlagen Götteleborn**

Eine Fernseh- oder Rundfunksendung zu produzieren ist eine Sache, sie zu senden, eine andere. Der Saarländische Rundfunk betreibt auf der Götteleborner Höhe den Sender für seine 3 UKW-Rundfunk-Programme, das erste Fernsehprogramm sowie Phönix, Arte und einige 3. Fernsehprogramme. Der 211 Meter hohe Sendemast, der 1959 errichtet wurde, versorgt fast das ganze Saarland sowie angrenzende Gebiete in Saar-Lor-Lux und Rheinland-Pfalz mit Programmen. Die hochinteressante Führung dauert ca. 1,5 Stunden.

Treffpunkt: 14:45 Uhr, Sender Götteleborner Höhe.



vhs in Püttlingen

■ Kurs 9530

Lothar Strobel

Fr. 15.06.2018, 15:00 Uhr

Treffpunkt: s. Text

2 UST, gebührenfrei

max. 20 TeilnehmerInnen

Fremdsprachen

Programm für Seniorinnen und Senioren

Mindestalter: 55 Jahre.

Vormittagskurs

➤ Englisch Konversation

Voraussetzung: ca. 3-4 Jahre Englisch-unterricht.

■ Kurs 9560

Hans Hell

Mo. 09:00 - 10:30 Uhr

ab 19.02.2018, 15 Termine

Kulturbahnhof

30 UST, EUR 55,00

Englisch

Vormittagskurse

➤ Englisch B1 Stufe 2

Auch geeignet als Auffrischkurs für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen von ca. 2-3 Jahren Englisch-Unterricht. Lehrbuch: *English Network Now B1, Band 2*, Verlag Klett-Langenscheidt (vor Kauf erfragen).

■ Kurs 9561

Peter Meyer

Di. 09:00 - 10:30 Uhr

ab 20.02.2018, 15 Termine

Kulturbahnhof

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

➤ Englisch A2 Stufe 2

Auch geeignet für WiedereinsteigerInnen mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: *English Network Now A2, Band 2*, Verlag Klett-Langenscheidt (vor Kauf erfragen).

■ Kurs 9562

Peter Meyer

Di. 10:30 - 12:00 Uhr

ab 20.02.2018, 15 Termine

Kulturbahnhof

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Vormittagskurs

➤ Englisch Oberstufe B1

■ Kurs 9563

Gert Biehl

Di. 10:45 - 12:15 Uhr

ab 20.02.2018, 15 Termine

Kulturbahnhof

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurse

➤ Englisch für Anfänger A1 Stufe 3

■ Kurs 9565

Eva Nikolaus

Mi. 17:30 - 19:00 Uhr

ab 21.02.2018, 15 Termine

Kulturbahnhof

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

➤ Englisch Refresher Intermediate

Auffrischkurs für Fortgeschrittene mit mind. 3 Jahren Schul-Englisch-Kenntnissen.

■ Kurs 9566

Eva Nikolaus

Mi. 19:00 - 20:30 Uhr

ab 21.02.2018, 15 Termine

Kulturbahnhof

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

➤ Englisch B1 Refresher

■ Kurs 9569

Nadine Shukry

Di. 18:30 - 20:00 Uhr

ab 20.02.2018, 15 Termine

Kulturbahnhof

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Französisch

Vormittagskurs

➤ Französisch - leichte Konversation A2

■ Kurs 9576

Gert Biehl

Mi. 10:30 - 12:00 Uhr

ab 21.02.2018, 15 Termine

Kulturbahnhof

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Vormittagskurs

➤ Französisch für Anfänger

Lehrbuch: *Voyages Neu A1*, Verlag Klett-Langenscheidt.

■ Kurs 9577

Susanne Krause-Wichmann

Di. 09:00 - 10:30 Uhr

ab 20.02.2018, 15 Termine

Kulturbahnhof

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Spanisch

Abendkurse

➤ Spanisch A 2 Stufe 2

■ Kurs 9580

Elpidia Calderon-Bolanos

Di. 18:00 - 19:30 Uhr

ab 20.02.2018, 15 Termine

Kulturbahnhof

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

➤ Spanisch Konversation

■ Kurs 9582

Elpidia Calderon-Bolanos

Do. 18:00 - 19:30 Uhr

ab 22.02.2018, 14 Termine

Kulturbahnhof

28 UST, EUR 68,00 (52,00)

Italienisch

Vormittagskurs

➤ Italienisch A1 Stufe 3

Lehrbuch: *con piacere A1*, ab Lektion 6, Verlag Klett-Langenscheidt.

■ Kurs 9584

Susanne Krause-Wichmann

Di. 10:30 - 12:00 Uhr

ab 20.02.2018, 15 Termine

Kulturbahnhof

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Stressbewältigung

Informationsveranstaltung mit alltags-tauglichen Übungen

➤ Stress macht Flügel - Stress macht krank?!

Mit Gelassenheit und Wissen zu mehr Lebensqualität!

Was ist positiver und was ist negativer Stress? Wissenschaftlichkeit trifft auf sehr Persönliches!

- Was ist überhaupt Stress?
- Was passiert mit uns, wenn wir „im Stress“ sind?
- Wann gerate ich in Stress und wie sind meine derzeitigen Bewältigungsmechanismen?
- Was hat Stress mit meinen Zielen, Werten und Einstellungen zu tun?

Mit fachlichem Wissen sowie einfachen praktischen Übungen werden Sie besser mit den Belastungen des Alltags umgehen können. Kopf und Herz sind gefragt! Bitte bequeme Kleidung, Decke, Matte und etwas zu Trinken mitbringen.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 9590

Claudia M.-L. Schulz, Dipl. Psych., Systemische Beraterin, Präventologin

Fr. 20.04.2018, 18:30 - 21:00 Uhr

Kulturbahnhof

3,3 UST, gebührenfrei

max. 12 TeilnehmerInnen



vhs in Püttlingen

Kommunikation / Persönliche Kompetenzen

Informationsveranstaltung

➤ Wirkungsvolle Selbstdarstellung - das eigene Profil finden: Authentisches Selbstmarketing konkret und praktisch

Wie stelle ich mich selbst wirkungsvoll dar, ohne etwas vorzugeben, was ich nicht bin? Wie kann ich ändern, was ich ändern möchte? Selbst-Bewusstsein und Selbst-Wert, Gelassenheit und nötiger Humor im Umgang mit sich und anderen. Praktischer Überblick - wirkungsvolle Methoden! Welche Fähigkeiten und Fertigkeiten habe ich? Es wird spannend, entspannend, abwechslungsreich und informativ!

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 9592

Claudia M.-L. Schulz, Dipl. Psych., Systemische Beraterin, Präventologin

Fr. 15.06.2018, 18:30 - 21:00 Uhr

Kulturbahnhof

3,3 UST, gebührenfrei

max. 12 TeilnehmerInnen

EDV

Abendkurs

➤ Einführung in die EDV

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Thema „Computer“ befassen und keine - oder nur wenige - Vorkenntnisse besitzen. Wo speichere ich was ab und wie finde ich es wieder? Sie lernen die Bedienung der Textverarbeitung Word und der Tabellenkalkulation Excel in einfachen Schritten kennen. Wie speichere ich Bilder von meinem Smartphone oder meiner digitalen Kamera auf meinen Computer?

■ Kurs 9600

Dieter Forster

Di. 18:30 - 20:00 Uhr

ab 06.03.2018, 6 Termine

Gemeinschaftsschule „Peter Wust“,

EDV-Raum

12 UST, EUR 48,00

max. 10 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ Bedienung von Smartphone und Tablet mit Android-Betriebssystemen

Der Kurs bezieht sich auf Smartphones und Tablets mit den weitverbreiteten „Android-Betriebssystemen“ (nicht iPho-

ne von Apple) und findet in Form eines Workshops statt. Nach Erklärung und Einstellung der wichtigsten Grundfunktionen werden verschiedene Anwendungen nach Wünschen und Bedürfnissen der TeilnehmerInnen eingeübt und ausprobiert.

Wichtige Voraussetzungen: Bei Tablets ist unbedingt erforderlich, dass ein 3G- oder LTE-Modul (Telefonfunktion) eingebaut ist. Die Geräte sind vollgeladen, ein Google-Konto ist eingerichtet und diese verfügen über eine SIM-Karte mit genügend Datenvolumen.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 9602

Lothar Strobel

Mo. 18:00 - 20:15 Uhr

ab 28.05.2018, 4 Termine

Kulturbahnhof

12 UST, EUR 48,00

max. 8 TeilnehmerInnen

Entspannung

Vormittagskurse

➤ Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

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

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

■ Kurs 9610

Eva Lavall-Sonnhalter

Mo. 09:00 - 10:30 Uhr

ab 19.02.2018, 7 Termine

Kulturbahnhof

14 UST, EUR 48,00

max. 9 TeilnehmerInnen

➤ Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

■ Kurs 9611

Eva Lavall-Sonnhalter

Mo. 10:30 - 12:00 Uhr

ab 19.02.2018, 7 Termine

Kulturbahnhof

14 UST, EUR 48,00

max. 9 TeilnehmerInnen

Abendkurse

➤ Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

■ Kurs 9612

Diana Lion, Yogasana-Yoga-Lehrerin SKA

ab Mi. 21.02.2018, 17:45 - 19:15 Uhr,

6 Termine (nicht am 14.03.2018)

Kulturbahnhof

12 UST, EUR 42,00

max. 9 TeilnehmerInnen

➤ Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

■ Kurs 9613

Diana Lion, Yogasana-Yoga-Lehrerin SKA

ab Mi. 21.02.2018, 19:30 - 21:00 Uhr,

6 Termine (nicht am 14.03.2018)

Kulturbahnhof

12 UST, EUR 42,00

max. 9 TeilnehmerInnen

Vormittagskurse

➤ Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

■ Kurs 9614

Eva Lavall-Sonnhalter

Mo. 09:00 - 10:30 Uhr

ab 23.04.2018, 7 Termine

Kulturbahnhof

14 UST, EUR 48,00

max. 9 TeilnehmerInnen

➤ Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

■ Kurs 9615

Eva Lavall-Sonnhalter

Mo. 10:30 - 12:00 Uhr

ab 23.04.2018, 7 Termine

Kulturbahnhof

14 UST, EUR 48,00

max. 9 TeilnehmerInnen

Abendkurse

➤ Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

■ Kurs 9616

Diana Lion, Yogasana-Yoga-Lehrerin SKA

Mi. 17:45 - 19:15 Uhr

ab 02.05.2018, 8 Termine

Kulturbahnhof

16 UST, EUR 55,00

max. 9 TeilnehmerInnen



vhs in Püttlingen

➤ Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

■ Kurs 9617

Diana Lion, Yogasana-Yoga-Lehrerin SKA

Mi. 19:30 - 21:00 Uhr
ab 02.05.2018, 8 Termine
Kulturnahnhof
16 UST, EUR 55,00
max. 9 TeilnehmerInnen

Vormittagskurs

➤ Entspannung und Bewegung

Wir entspannen mit autogenem Training und progressiver Muskelentspannung inklusive Fantasiereisen, die jeder machen kann.

■ Kurs 9618

Andrea Baltes, Gesundheitsberaterin/ALH

Mo. 10:00 - 11:00 Uhr
ab 19.02.2018, 8 Termine
Kulturnahnhof
10,7 UST, EUR 34,00
max. 10 TeilnehmerInnen

Gymnastik

Abendkurse

➤ Rückenfit und mehr (für Einsteiger und Fortgeschrittene)

Die Kurse schließen zusätzliche Entspannungsübungen ein!

Die Kurse finden auch in den Ferien statt.

■ Kurs 9620

Petra Weiland

Mi. 18:00 - 19:00 Uhr
ab 21.02.2018, 12 Termine
Gymnastikhalle Kindergarten
„Am Schlösschen“
16 UST, EUR 45,00
max. 10 TeilnehmerInnen

➤ Rückenfit und mehr (für Einsteiger und Fortgeschrittene)

■ Kurs 9621

Petra Weiland

Mi. 19:00 - 20:00 Uhr
ab 21.02.2018, 12 Termine
Gymnastikhalle Kindergarten
„Am Schlösschen“
16 UST, EUR 45,00
max. 10 TeilnehmerInnen

➤ Rückenfit und mehr (für Einsteiger und Fortgeschrittene)

■ Kurs 9622

Petra Weiland

Mi. 20:00 - 21:00 Uhr
ab 21.02.2018, 12 Termine

Gymnastikhalle Kindergarten
„Am Schlösschen“
16 UST, EUR 45,00
max. 10 TeilnehmerInnen

Abendkurse

➤ Wassergymnastik

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

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 9624

Ingrid-Carolin Maas, Ergotherapeutin

Do. 18:45 - 19:45 Uhr
ab 22.02.2018, 12 Termine
Trimm-Treff „Viktoria“,
Köllertalstraße 143, 66346 Püttlingen
16 UST, EUR 38,00 (zzgl. Badekarte)
max. 18 TeilnehmerInnen

➤ Wassergymnastik

■ Kurs 9625

Ingrid-Carolin Maas, Ergotherapeutin

Do. 19:45 - 20:45 Uhr
ab 22.02.2018, 12 Termine
Trimm-Treff „Viktoria“,
Köllertalstraße 143, 66346 Püttlingen
16 UST, EUR 38,00 (zzgl. Badekarte)
max. 18 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ Lass uns tanzen! Tanzspaß für Kids (10-12 Jahre)

He, bist Du zwischen 10 und 12 Jahre alt? Du tanzt gerne? Und Du möchtest coole Moves erlernen? Dann bist Du hier genau richtig. Du erfährst, wie man zu den angesagten Songs tanzt. Ganz verschiedene Tanzstyles und Choreografien werden wir Schritt für Schritt zusammen ausarbeiten. *Du brauchst nur: lockere Kleidung (Jogginghose, Leggings, Turnschuhe, T-Shirt, Hoodie oder Kaputzenweste), ein Handtuch (Du wirst ins Schwitzen kommen) und etwas zum Trinken. Dann geht's los!*

■ Kurs 9626

Alexandra Albert, liz. Gesundheitssport-trainerin, liz. Rückentrainerin

Do. 17:30 - 18:30 Uhr
ab 22.02.2018, 14 Termine
Anbau der St. Barbarahalle
18,7 UST, EUR 43,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ Haltung und Bewegung für mehr Gesundheit

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches ganzheitliches Körpertraining mit

Schwerpunkt „Mobilisation der Wirbelsäule“ sowie „Kräftigung und Stabilisation der Rückenmuskulatur“. Die tief liegenden Muskeln im Bauchbereich sowie die Stützmuskeln des gesamten Körpers werden durch effektive Übungen aktiviert. Dieses Training verhilft zu einer verbesserten Körperhaltung, Steigerung der Ausdauer, verbessert die Koordination und Körperwahrnehmung.

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

■ Kurs 9627

Alexandra Albert, liz. Gesundheitssport-trainerin, liz. Rückentrainerin

Do. 18:45 - 19:45 Uhr
ab 22.02.2018, 14 Termine
Anbau der St. Barbarahalle
18,7 UST, EUR 43,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ Zumba

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

■ Kurs 9628

Giulia Caspar, Official Zumba-Instructor

Do. 20:00 - 21:00 Uhr
ab 22.02.2018, 14 Termine
Anbau der St. Barbarahalle
18,7 UST, EUR 44,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Gesundheit

Vortrag

➤ Gesunder Darm durch gesunde Ernährung

Auf Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) erläutert die Ernährungsberaterin, wie Verdauungsprobleme und dadurch hervorgerufene Beschwerden und Krankheiten mithilfe von Nahrungsmitteln beseitigt werden können und wie nachhaltig Krankheiten vorzubeugen ist. Nahrungsmittel haben in der chinesischen Medizin eine besondere Bedeutung, werden wie eine Medizin betrachtet und daher gezielt zur Krankheitsvorbeugung oder zur Linderung von Beschwerden ein-



vhs in Püttlingen

gesetzt. Im Zentrum der Ernährungslehre nach TCM befindet sich der Darm als das wesentliche Organ für Wohlbefinden und Gesundheit.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 9630

Jutta Bohlmann, Ernährungsberaterin der TCM

Fr. 02.03.2018, 19:00 Uhr

Kulturnbahnhof

2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ **Schüssler-Salze: die fantastischen 12**

Zwölf Mineralsalze finden sich in Blut, Muskeln, Knochen und Gewebe des Menschen wieder. Jedes dieser Salze übt nach Dr. Schüssler eine bestimmte Funktion auf die einzelnen Körperorgane aus. Einfach in der Anwendung ist diese Therapie wie kaum eine andere für die Selbstbehandlung geeignet. Nach Dr. Schüssler ist ursächlich für viele körperliche und seelische Leiden ein Mangel an anorganischen Stoffen im Körper. Sie sind ganz auf den Menschen abgestimmt und „natürlich“ in voller Bedeutung des Wortes. Gerade jene Menschen, welche eine erfolgreiche Alternative für sich und ihre Familie suchen, werden von den Salzen begeistert sein.

An diesem Abend verschaffen Sie sich einen Überblick über die Wirkungsweise und den Gebrauch der einzelnen Salze für Zuhause.

■ Kurs 9631

Annette Georg, Heilpraktikerin

Do. 15.03.2018, 17:30 Uhr

Kulturnbahnhof

2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ **Was Sie schon immer über Homöopathie wissen wollten**

Trotz unserer modernen Medizin erfreut sich die 200 Jahre alte Heilmethode der Homöopathie immer größerer Beliebtheit. Bei akuten Erkrankungen oder Verletzungen können homöopathische Arzneistoffe schnelle Heilung bringen: eine chronische Krankheit wird ursächlich und tiefgehend behandelt. Warum aber bessert bei einer Eigenbehandlung das eine Mal ein Arzneimittel und ein anderes Mal verändert es gar nichts? Gehören Schüssler-Salze und Komplexmittel auch zur Homöopathie? Welche Personen oder Beschwerden können homöopathisch behandelt werden?

Nach diesem Abend wissen Sie, was es mit den „kleinen weißen Kügelchen“ auf sich hat und welche ungeahnte Kraft in ihnen steckt.

■ Kurs 9632

Annette Georg, Heilpraktikerin

Do. 22.03.2018, 17:30 Uhr

Kulturnbahnhof

2 UST, gebührenfrei

Informationsveranstaltung

➤ **Älter werden ohne alt auszusehen oder: Wie können wir Einfluss auf das Altern nehmen?**

Sie lernen hier eine völlig andere Vorstellung von Leben und normaler körperlicher und geistiger Entwicklung kennen: wir sind körperlich und geistig angelegt für ein sehr langes und gesundes Leben und Älterwerden. Diese grundsätzliche Veranlagung können wir fördern oder blockieren. Älter werden und jung bleiben: wie geht das und was bedeutet das für Umwelt, Familie und sich selbst? Gesunde Lebensweise - gesundes Altern, gesunde Zellalterung. Freuen Sie sich auf spannende Impulse für ein neues Nachdenken über eine altes Thema.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 9633

Claudia M.-L. Schulz, Dipl. Psych., Systemische Beraterin, Präventologin

Fr. 16.02.2018, 18:30 - 21:00 Uhr

Kulturnbahnhof

3,3 UST, gebührenfrei

max. 12 TeilnehmerInnen

Nähen

Pro Kurs max. 8 bis 9 TeilnehmerInnen möglich!

Vormittagskurs

➤ **Nähen und Zuschneiden**

Nähere Informationen unter Fon 06806 48897. Bitte - wenn möglich - eigene Nähmaschine mitbringen.

Vorherige schriftliche Anmeldung in Saarbrücken erforderlich!

■ Kurs 9650

Birgit Rupp

Do. 09:00 - 11:15 Uhr

ab 22.02.2018, 12 Termine

Kindergarten „Herz Jesu“

36 UST, EUR 75,00

max. 9 TeilnehmerInnen

Vormittagskurs

➤ **Nähen und Zuschneiden**

Nähere Informationen unter Fon 06806 45464. Bitte - wenn möglich - eigene Nähmaschine mitbringen.

Vorherige schriftliche Anmeldung in Saarbrücken erforderlich!

■ Kurs 9651

Martina Reddig

Mi. 09:00 - 11:15 Uhr

ab 21.02.2018, 12 Termine

Kindergarten „Herz Jesu“

36 UST, EUR 75,00

max. 9 TeilnehmerInnen

Nachmittagskurs

➤ **Nähen und Zuschneiden**

■ Kurs 9652

Martina Reddig

Mi. 15:00 - 17:15 Uhr

ab 21.02.2018, 12 Termine

Kindergarten „Herz Jesu“

36 UST, EUR 75,00

max. 9 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ **Nähen und Zuschneiden**

■ Kurs 9653

Martina Reddig

Mo. 19:00 - 21:15 Uhr

ab 19.02.2018, 12 Termine

Kindergarten „Herz Jesu“

36 UST, EUR 75,00

max. 9 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ **Nähen und Zuschneiden**

Nähere Informationen unter Fon 06806 48897. Bitte - wenn möglich - eigene Nähmaschine mitbringen.

Vorherige schriftliche Anmeldung in Saarbrücken erforderlich!

■ Kurs 9655

Birgit Rupp

Mi. 19:00 - 21:15 Uhr

ab 21.02.2018, 12 Termine

Kindergarten „Herz Jesu“

36 UST, EUR 75,00

max. 9 TeilnehmerInnen

Nachmittags-/Abendkurs

➤ **Nähen für Einsteiger**

Sie lernen die Grundlagen im Umgang mit der Nähmaschine, richtiges Zuschneiden, Nähen nach Fertigschnitten und wie man diese den eigenen Wünschen entsprechend abändert. Es sind keinerlei



vhs in Püttlingen

Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnehmenden werden individuell entsprechend ihrem Kenntnisstand betreut und können ohne Themenvorgaben nähern, worauf sie Lust haben. Nähere Informationen unter Mobil 0151 12491706. Bitte - wenn möglich - eigene Nähmaschine mitbringen.

Der Kurs findet in 14-tägigem Rhythmus statt. Vorherige schriftliche Anmeldung in Saarbrücken erforderlich!

■ Kurs 9656

Steffi Pabst

Mo. 16:45 - 19:00 Uhr
ab 05.03.2018, 8 Termine
Kindergarten „Herz Jesu“
24 UST, EUR 50,00
max. 9 TeilnehmerInnen

Ernährung

Bitte zu jedem Kurs Geschirrtücher mitbringen. Die Kosten für Lebensmittel werden pro Kursabend berechnet.

Abendkurs

› Kochclub der Männer

Weitere Informationen unter Fon 06898 63797. Bitte Messer, Geschirrhandtücher und Getränke mitbringen.

Vorherige schriftliche Anmeldung in Saarbrücken erforderlich!

■ Kurs 9660

Dieter Forster

Do. 15.03. und 12.04.2018, 17:45 - 22:00 Uhr
Gemeinschaftsschule „Peter Wust“, Küche 11,3 UST, EUR 18,00 (zzgl. Kosten f. Lebensmittel - vor Ort zu bezahlen)
max. 12 TeilnehmerInnen

Abendkurs

› Kochclub der Frauen „Bruschelqueens“

Bitte Geschirrhandtücher und Behälter für Reste mitbringen.

Vorherige schriftliche Anmeldung in Saarbrücken erforderlich!

■ Kurs 9661

Anette Ehre

Do 22.02., 08.03., 26.04. und 24.05.2018, 17:45 - 22:00 Uhr
Gemeinschaftsschule „Peter Wust“, Küche 22,7 UST, EUR 35,00 (zzgl. Kosten f. Lebensmittel - vor Ort zu bezahlen)
max. 12 TeilnehmerInnen

Tagesseminare

› Brotbacken im Backhaus Rittenhofen

Vor Ort sind EUR 18,00 zu entrichten für Materialkosten und Benutzungsgebühr. Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrhandtuch, Tasche für Brot.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 9662

Elisabeth Himbert

Sa. 17.03.2018, 13:30 - 17:30 Uhr
Backhaus Rittenhofen, Rittenhofer Straße 43, 66346 Püttlingen
5,3 UST, gebührenfrei
max. 8 TeilnehmerInnen

› Brotbacken im Backhaus Rittenhofen

■ Kurs 9663

Elisabeth Himbert

Sa. 21.04.2018, 13:30 - 17:30 Uhr
Backhaus Rittenhofen, Rittenhofer Straße 43, 66346 Püttlingen
5,3 UST, gebührenfrei
max. 8 TeilnehmerInnen

Abendkurse

› Tortenkurs Motiv „Ostern“

Die Dozentin freut sich darauf, mit den TeilnehmerInnen eine schöne und lustige Torte für die Osterfeiertage zu gestalten.

Es wird auf einem Styropor-Dummy gearbeitet, den die Dozentin mitbringt. Somit kann das Erlernte auf Ihrer Ostertorte später umgesetzt werden. Sie können auch eine Torte mitbringen und diese wird bis Ostern eingefroren. Diese sollte 20 cm im Durchmesser und mindestens 12-15 cm hoch sein; sollte die Torte im Durchmesser größer sein, bitte dennoch mindestens 12-15 cm hoch. Als Füllung bitte etwas, was 2-3 Stunden nicht unbedingt einen Kühlschrank benötigt!

Vorherige schriftliche Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 9666

Sabrina Ditchen

Do. 22.03.2018, 17:30 - 20:30 Uhr
Gemeinschaftsschule „Peter Wust“, Küche 4 UST, EUR 19,00 (zzgl. Kosten für Zutaten i. H. v. EUR 10,00 - vor Ort zu bezahlen)

› Tortenkurs Motiv „Romantik-Look“

Bei dieser Torte wird die Brush Embroidery-Technik angewandt und das Gestalten einer Blüte ist vorgesehen.

Wer möchte, kann auf Styropor-Dummies arbeiten, die die Dozentin zur Verfügung stellt und das Erlernte kann z. B. später auf einer Muttertags-Torte umgesetzt werden.

Gerne können Sie auch eine fertige Torte mitbringen, die anschließend eingefroren wird. Diese sollte 20 cm im Durchmesser und mindestens 12-15 cm hoch sein; sollte die Torte im Durchmesser größer sein, bitte dennoch mindestens 12-15 cm hoch. Als Füllung bitte etwas, was 2-3 Stunden nicht unbedingt einen Kühlschrank benötigt!

Vorherige schriftliche Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 9667

Sabrina Ditchen

Di. 08.05.2018, 17:30 - 20:30 Uhr
Gemeinschaftsschule „Peter Wust“, Küche 4 UST, EUR 19,00 (zzgl. Kosten für Zutaten i. H. v. EUR 10,00 - vor Ort zu bezahlen)

› Tortenkurs Motiv „Chalk Board“

Bei dieser Torte handelt es sich um die Technik der alten Schiefertafel, auf die mit Kreide geschrieben wird. Sie werden eine Torte oder einen Dummy mit schwarzem Fondant einkleiden und dann mit Kreide (weißer Speisefarbe oder weißer Schokolade) Dekorationen darauf malen und schreiben.

Die Styropor-Dummies werden von der Dozentin gestellt. Gerne kann man auch eine fertige Torte mitbringen. Diese sollte 20 cm im Durchmesser und mindestens 12-15 cm hoch sein - gerne auch höher. Die Dekoration wirkt auf hohen Torten besser. Sollte die Torte einen größeren Durchmesser haben, sollte sie mindestens 15 cm hoch sein. Als Füllung bitte etwas, was 2-3 Stunden nicht unbedingt einen Kühlschrank benötigt!

Vorherige schriftliche Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 9668

Sabrina Ditchen

Mo. 28.05.2018, 17:30 - 20:30 Uhr
Gemeinschaftsschule „Peter Wust“, Küche 4 UST, EUR 19,00 (zzgl. Kosten für Zutaten i. H. v. EUR 10,00 - vor Ort zu bezahlen)

Floristik-Workshops

Abendkurse

› Osterfloristik

Im Kurs gestalten wir Florales für Ostern. Neben Osterkränzen oder Gestecken nach Wahl fertigen wir mit frischen Blumen, Moos und Grünzeug geschmackvolle Arrangements.

Bitte Gartenschere, Messer und Drahtschere mitbringen!

■ Kurs 9680

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 05.03.2018, 19:00 - 21:15 Uhr
Kulturbahnhof
3 UST, EUR 12,00 (zzgl. Kosten f. Material - vor Ort zu bezahlen)



vhs in Püttlingen

› Floristik pur - natürlich kreativ

Wir verarbeiten, was die Natur hergibt. Wir binden, formen und gestalten mit natürlichen Materialien aus Wiesen, Garten, Wald und Feld.

Bitte Gartenschere, Messer und Drahtschere mitbringen!

■ Kurs 9681

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 09.04.2018, 19:00 - 21:15 Uhr

Kulturnahnhof

3 UST, EUR 12,00 (zzgl. Kosten f. Material - vor Ort zu bezahlen)

› Herziges zum Muttertag

Ein selbstgefertigtes Rebherz wird mit Glasröhrchen bestückt. Diese werden mit roten Rosen gefüllt und mit vielen Floralien ausgeschmückt.

Bitte Gartenschere, Messer und Drahtschere mitbringen!

■ Kurs 9682

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 07.05.2018, 19:00 - 21:15 Uhr

Kulturnahnhof

3 UST, EUR 12,00 (zzgl. Kosten f. Material - vor Ort zu bezahlen)

› Gewickeltes Füllhorn

Aus Weide, Clematis und Heu wickeln wir ein Füllhorn. Mit Blumen und österlicher Deko ausgeschmückt ist es eine schöne Tischdeko, die immer wieder neu bestückt werden kann.

Bitte Gartenschere, Messer und Drahtschere mitbringen!

■ Kurs 9683

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 28.05.2018, 19:00 - 21:15 Uhr

Kulturnahnhof

3 UST, EUR 12,00 (zzgl. Kosten f. Material - vor Ort zu bezahlen)

› Florale Bilder

Wir gestalten ein ganz besonderes Bild für ihr Zuhause. Aus Naturmaterialien, Schmuckdraht, Papier und Wachs entsteht ein Kunstwerk.

Bitte Gartenschere, Messer und Drahtschere mitbringen!

■ Kurs 9684

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 11.06.2018, 19:00 - 21:15 Uhr

Kulturnahnhof

3 UST, EUR 12,00 (zzgl. Kosten f. Material - vor Ort zu bezahlen)

Blütenfilzkurs

Abendkurs

› Blütenfilzkurs

Wir werden an diesem Abend aus weicher Merinowolle, Seife und warmem Wasser farbenfrohe Blüten zaubern. Ob als Dekostück oder zum Anstecken: der Fantasie werden hier keine Grenzen gesetzt.

Mitzubringen sind zwei Handtücher und jede Menge gute Laune.

■ Kurs 9686

Monika Meuren

Mi. 21.03.2018, 18:30 - 20:45 Uhr

Kulturnahnhof

3 UST, EUR 12,00 (zzgl. Kosten f. Material - vor Ort zu bezahlen)

max. 8 TeilnehmerInnen

Kreatives Gestalten

Abendkurs

› Zeichenwerkstatt 2: Portrait

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

Der Kurs findet wöchentlich - jedoch nicht in den Schulferien - statt.

■ Kurs 9693

Olaf Reeck

ab Do. 22.02.2018, 18:45 - 20:45 Uhr, wöchentlich (nicht in den Schulferien)

Völklinger Straße 9, 66346 Püttlingen

42,7 UST, EUR 65,00 (zzgl. Kosten f. Material - vor Ort zu bezahlen)

Nachmittagskurse

› Keramik für Anfänger und Fortgeschrittene

Individuelles Arbeiten mit Ton - z. B. Skulpturen, Stelen, Reliefs, Gefäße in verschiedenen Techniken - sowie Glasieren der Werkstücke. Experimentelles Arbeiten - z. B. Kombination von Tonobjekten mit Fundstücken oder Naturmaterialien.

Vorbesprechung: Di. 06.02.2018, 16:00 Uhr, Grundschule „Pater Eberschweiler“.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■

Kurs 9694

Christine Bender, Dipl. Designerin

Di. 16:00 - 18:15 Uhr

ab 20.02.2018, 10 Termine

Grundschule „Pater Eberschweiler“

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

max. 8 TeilnehmerInnen

› Keramik für Anfänger und Fortgeschrittene

Vorbesprechung: Do. 08.02.2018, 16:00 Uhr, Grundschule „Pater Eberschweiler“.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 9695

Christine Bender, Dipl. Designerin

Do. 16:00 - 18:15 Uhr

ab 22.02.2018, 10 Termine

Grundschule „Pater Eberschweiler“

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

max. 8 TeilnehmerInnen

Nachmittagskurs

› Aquarelltechnik (Anfänger/Fortgeschrittene)

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

■ Kurs 9696

Maria Wolf

Do. 15:45 - 17:45 Uhr

ab 22.02.2018, 8 Termine

Kulturnahnhof

21,3 UST, EUR 54,00

Abendkurs

› Aquarelltechnik (Anfänger/Fortgeschrittene)

■ Kurs 9697

Maria Wolf

Do. 17:45 - 19:45 Uhr

ab 22.02.2018, 8 Termine

Kulturnahnhof

21,3 UST, EUR 54,00

Abendkurs

› Holzschnitzen (für Anfänger und Fortgeschrittene)

In diesem Kurs werden die Grundtechniken des Holzschnitzens sowie Kenntnisse über Holz, Werkzeuge, Pflege und das Schärfen der Schnitzwerkzeuge vermittelt. Es wird an Rohlingen - entweder nach Vorlagen oder eigenen Entwürfen - gearbeitet. Auch die Anfertigung von modernen Skulpturen wird vermittelt. Angesprochen sind Leute, die in unserem Alltagsstress einen Ausgleich suchen, in dem sie sich künstlerisch und handwerklich betätigen. Interessierte Neulinge bekommen auf Wunsch Werkzeuge gestellt. Bei Interesse ist ein informatives Telefonat mit dem Kursleiter unter Fon 06806 920550 möglich.



vhs in Püttlingen | vhs in Riegelsberg

■ Kurs 9698

Randolph Wagner

Do. 18:00 - 20:15 Uhr

ab 22.02.2018, 10 Termine

Gemeinschaftsschule „Peter Wust“,
Werkraum

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

vhs in Riegelsberg

Örtliche Leiterin:

Dr. Birgit Spengler

Robert-Koch-Weg 1

66292 Riegelsberg

Fon 06806 953511

E-Mail: spengler_b1@t-online.de

Sachbearbeitung der vhs Regionalverband:

Altes Rathaus

Schlossplatz 2

66119 Saarbrücken

Pascal Bröde

Christian Daub

Fon 0681 506-4381 oder 4380

Fax 0681 506-4390

pascal.broede@rvsbr.de

christian.daub@rvsbr.de

Unterrichtsorte:

Gemeinschaftsschule Leonardo Da Vinci

Lindenstraße 9

66292 Riegelsberg

**Rathaus Riegelsberg sowie Rathaussaal
und Rathausgalerie**

Saarbrücker Straße 31

66292 Riegelsberg

Kinder- und Familienzentrum „Ronnertswies“

Jahnstraße 39a

66292 Riegelsberg

Atelier „Mo“

Ellerstraße 44

66292 Riegelsberg

Grundschule Pflugscheid

Wolfskaulstraße 88

66292 Riegelsberg

Köllertalhalle Riegelsberg-Walpershofen

Herchenbacher Str. 20

66292 Riegelsberg

Riegelsberger Kaffeehaus

Rathausstraße 1A

66292 Riegelsberg

Werkstatt für florales und textiles Gestalten „eigenart“

Wasserwerkstraße 5

66292 Riegelsberg

Sonstige

s. jew. Ankündigung.

Grußwort

Sehr geehrte Riegelsbergerinnen und
Riegelsberger,

mit dem neuen vhs-Programm setzen wir weiterhin auf Vielfalt: Vielfalt der Themen und der Kulturen. Unser Anliegen ist es, über Bildung und Weiterbildung die Willkommenskultur in unserer Region gewinnbringend für alle Mitbürgerinnen und Mitbürger - unabhängig von Alter, Status, Religion, Kultur und Nationalität - zu stärken. Wir wollen auf der Basis von Respekt und Toleranz das demokratische Miteinander fördern und dabei auch diejenigen besonders einladen, die sich bisher nicht angesprochen gefühlt haben. Lebensführungskompetenz, Gesundheit, Prävention und Naturerfahrung stehen ebenso ganz oben auf der Agenda. Unsere engagierten ReferentInnen und Partner setzen sich für „Lebenslanges Lernen“ ein: für Jung und Alt, für Neugier, Gestaltungsbereitschaft und das Interesse, weiterzukommen und sich einzubringen. Herzlichen Dank dafür. In diesem Sinne wünschen wir unseren BesucherInnen viele neue Erkenntnisse, intensive Kontakte und Dialoge und vor allem viel Spaß im Sommersemester!

Dr. Birgit Spengler

Leitung vhs Riegelsberg

Kultur und Gesellschaft

Kulturveranstaltungen

In Zusammenarbeit mit der Gemeinde
Riegelsberg

➤ Autorenlesung mit Horst Grewenig WortArt - Literatur in Riegelsberg - Die goldene Arschkarte

Haben Sie schon einmal von „weißem Granit“ gehört - einem Rohstoff, der noch heute wegen seiner Seltenheit mit Gold aufgewogen wird? Warum machte sich ein Saarländer gegen Ende des kalten Krieges ausgerechnet auf nach Kasachstan? Welche Mächte stecken hinter dem Mord an seinem Geschäftspartner? Welche Erfindung führte zu einer Einladung in die Knoff-Hoff-Show des ZDF? Und wie kam er schließlich auf die Idee, Hundespielzeug in China herzustellen? Dies ist die ungewöhnliche Geschichte eines ungewöhnlichen Lebens, welches um die halbe Welt führt. Eingebettet in die Weltgeschichte - geschrieben in amüsant-lockerem Stil - erzählt der saarländische Autor Horst Grewenig von seinem bewegten Leben voller Höhen und Tiefen, das ihn als Fliesenleger, Abenteurer und Unternehmer um den halben Globus führte.

Karten im Vorverkauf: Gemeinde Riegelsberg, Bürgerbüro, oder unter Fon (Reservierung) 06806 930-0.

■ Kurs 9701

Gemeinde Riegelsberg

Do. 01.03.2018, 19:00 Uhr

Rathaus Riegelsberg, Rathausgalerie

2 UST, EUR 5,00 (Abendkasse)

➤ Die Rathausgalerie am Nachmittag

Frühlingsweck-Ruf! Wunderschöne Melodien aus Oper, Operette und Musical erheitern Ihr Gemüt und geben einen Auftakt in die blühende Jahreszeit. Ein Strauß bunter Melodien präsentiert das „BeMey Vokal-Ensemble“ unter der Leitung von Bernadette Meyer. Im Prater blüh'n wieder die Bäume und in Riegelsberg die Melodien.

Karten im Vorverkauf: Gemeinde Riegelsberg, Bürgerbüro, oder unter Fon (Reservierung) 06806 930-0.

■ Kurs 9702

Gemeinde Riegelsberg

Do. 15.03.2018, 16:00 Uhr

Rathaus Riegelsberg, Rathausgalerie

2 UST, EUR 6,00 (Abendkasse)



vhs in Riegelsberg

› Lieder der Poesie

Amby Schillo, Michael Marx und Nino Deda singen und spielen Gedichte von Rilke, Heine, Eichendorff, Tucholsky, Kästner und anderen in ausschließlich eigenen Vertonungen. Ihr aktuelles Programm „Lieder der Poesie“ hat viel Spannung und emotionale Tiefe - verspricht aber auch Humor und Lebensfreude.

Karten im Vorverkauf: Gemeinde Riegelsberg, Bürgerbüro, oder unter Fon (Reservierung) 06806 930-0.

■ Kurs 9703

Gemeinde Riegelsberg

Do. 22.02.2018, 19:30 Uhr

Rathaus Riegelsberg

2 UST, EUR 12,00 (Abendkasse)

› Merci Chérie, Merci Udo Eine Hommage an Udo Jürgens

In seinem Bühnenprogramm singt und spielt Andreas Nagel die weltbekannten Lieder von Udo Jürgens. Dabei gibt er einen Einblick in das unglaubliche musikalische Schaffen des unerreichten Udo Jürgens. Es erwartet Sie ein Abend voller leidenschaftlicher Musik und Emotionen! Begleitet wird Andreas Nagel dabei von einer hervorragenden Band. Udo Jürgens ist gegangen, doch seine Lieder bleiben unvergänglich und lassen die BesucherInnen in Erinnerungen schwelgen. Mit Songs wie „Griechischer Wein“, „Ich war noch niemals in New York“, „Und immer wieder geht die Sonne auf“, „Aber bitte mit Sahne“, „Merci Chérie“, „If I Never Sing Another Song“ führt Andreas Nagel mit seiner Band in einem 1,5-Stunden-Programm durch die Karriere von Udo Jürgens.

Karten im Vorverkauf: Gemeinde Riegelsberg, Bürgerbüro, oder unter Fon (Reservierung) 06806 930-0.

■ Kurs 9703A

Gemeinde Riegelsberg

Do. 22.03.2018, 20:00 Uhr

Riegelsberghalle

2 UST, EUR 22,00 (18,00, ermäßigt, Abendkasse)

› Maienlust: die Musikhochschule unterwegs!

Wie der Frühling das Eis des Winters schmelzen lässt, neue Lebenskräfte weckt, zu allerlei Verrücktheiten - ja Wahnsinn - gar verführt, davon wollen wir Ihnen in kurzweiligen Szenen und Bildern singen und erzählen. Acht hoch-

talentierte Sänger aus der Klasse für Liedgestaltung von Prof. Matthias Wierig und der Klasse für Sprecherziehung von Anke Kramer der Hochschule für Musik Saar werden für Sie in vielfältigen Ensembles einen Abend voller Poesie, Abgründe und rettender Komik entfalten. Der Eindruck des musikalisch Erklungenem wird durch Rezitation ausgewählter Texte gespiegelt und intensiviert: der Reigen des Frühlings kann beginnen.

Karten im Vorverkauf: Gemeinde Riegelsberg, Bürgerbüro, oder unter Fon (Reservierung) 06806 930-0.

■ Kurs 9704

Gemeinde Riegelsberg

So. 06.05.2018, 18:00 Uhr

Rathaus Riegelsberg

2 UST, EUR 12,00 (Abendkasse)

Gesellschaft

In Kooperation mit dem Regionalverband Saarbrücken

Umwelt- und Menschenrechtsbewegungen in Mittel- und Südamerika

Vortrag

› Historische Perspektive: „Die Eroberung des Paradieses“

Seit der „Conquista“ - der Eroberung der Neuen Welt - brachten die Europäer unsägliches Leid über die indigene Bevölkerung und die Nachfahren der ehemaligen Sklaven. Und auch heute spielen sich in den mittel- und südamerikanischen Ländern tagtäglich gewalttätige Konflikte ab zwischen den mittlerweile unabhängigen Regierungen und nationalen Eliten einerseits und den benachteiligten, an den Rand gedrängten und diskriminierten Ethnien andererseits. Das Thema ist als Trilogie gefasst. Im Wintersemester 18/19 werden wir die Thematik vertiefen zu den Schwerpunkten: „Ökologische Perspektive: Ökozid: der Kampf um's Überleben“ (September 2018) und „Politische Perspektive: Widerstand und Mitschuld“ (Januar 2018).

■ Kurs 9706

Michaela Couturier, Referentin für Globales Lernen

Do. 24.05.2018, 19:00 Uhr

Gemeinschaftsschule „Leonardo Da Vinci“

2 UST, gebührenfrei

Kunst

In Kooperation mit der Gemeinde Riegelsberg und der Ev. Kirche Riegelsberg-Güchenbach

Vortrag

› Max Slevogt (1868-1932)

Dieser Abendvortrag möchte Ihnen Lust auf einen Besuch im Museum machen, denn zum 150. Geburtstag von Max Slevogt rufen zahlreiche Ausstellungen (im Saarlandmuseum „Slevogt und Frankreich“ vom 01.09.2018 bis 13.01.2019) das Schaffen des großen Malers und Grafikers in Erinnerung. Der aus Landshut stammende Wahlpfälzer verbrachte Teile seiner Kindheit übrigens in Brebach, seine Karriere beginnt aber in München, wo er zunächst als *Enfant terrible* der Kunstszene gilt. Mit einem Umzug nach Berlin, wo auch Liebermann und Corinth wirken, gelingt es ihm schließlich sich zu etablieren. Anhand von Lichtbildern der Hauptwerke Slevogts wird sein künstlerischer Werdegang betrachtet: ein Weg, der ihn vom Symbolismus zum Impressionismus führt.

■ Kurs 9707

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Mi. 13.06.2018, 19:00 Uhr

Rathaus Riegelsberg, Rathaussaal

2 UST, gebührenfrei

Weitere Kulturveranstaltungen

› Wir machen Musik: Sie wünschen - wir spielen

Das gemeinsame Singen ermuntert und weckt Erinnerungen: für die Pflanze ist es die Sonne, für die Seele ist es die Musik.

■ Kurs 9708

Brigitta Mathieu, Kammersängerin,

Staatstheater Saarbrücken /

Faik Dachdamirov

Do. 24.05.2018, 15:00 Uhr

Seniorenresidenz der AWO, Rathausstraße

1, 66292 Riegelsberg

2 UST, gebührenfrei

› Wir machen Musik: Sie wünschen - wir spielen

■ Kurs 9709

Brigitta Mathieu, Kammersängerin,

Staatstheater Saarbrücken /

Faik Dachdamirov

Do. 07.06.2018, 15:00 Uhr

Seniorenresidenz der AWO, Am Stumpfen,

66292 Riegelsberg

2 UST, gebührenfrei



vhs in Riegelsberg

› Wir machen Musik: Sie wünschen - wir spielen

■ Kurs 9710

*Brigitta Mathieu, Kammersängerin,
Staatstheater Saarbrücken /
Faik Dachdamirov*

Do. 14.06.2018, 15:00 Uhr
Seniorenresidenz der AWO, Rathausstraße
1, 66292 Riegelsberg
2 UST, gebührenfrei

Reisedokumentationen

› Andalusien

Andalusien - die Brücke zwischen Europa und Afrika - übt seit Jahrhunderten eine besondere Faszination auf seine BesucherInnen aus. Spaniens südlichste Festlandprovinz zieht von allen Regionen Spaniens gemeinsam mit den Balearen den meisten Tourismus an, da seine Landschaft für beinahe alle Vorlieben etwas zu bieten hat. BesucherInnen können hier sowohl das wunderschöne Festland genießen, ihre Zeit in großen Städten wie Sevilla, Granada oder Córdoba verbringen, oder auch die einzigartigen Sandstrände besuchen. 3.000 Sonnenstunden im Jahr stehen zur Verfügung. Dazu kommt noch die Alternative des Bergwanderns in Andalusien. Abseits der Küsten bewahrt Andalusien ein unglaublich reiches Erbe an wenig erschlossener Natur: ein wahres Eldorado für Landschafts- und Naturgenießer. Hierfür stehen die Alpujarras: eine Region an den Südhängen der unter Naturschutz gestellten Sierra Nevada. Andalusien hat aber noch viele weitere Facetten: welche, veranschaulicht Ihnen diese Reisedokumentation. Wein, Tanz, Musik, und viel, viel Spaß fehlen jedoch nie.

■ Kurs 9711

Christof Mechenbier

Mi. 21.02.2018, 16:00 Uhr (Teil 1)
Seniorenresidenz der AWO, Am Stumpfen,
66292 Riegelsberg
2 UST, gebührenfrei

› Andalusien

■ Kurs 9711A

Christof Mechenbier

Mi. 28.02.2018, 16:00 Uhr (Teil 2)
Seniorenresidenz der AWO, Am Stumpfen,
66292 Riegelsberg
2 UST, gebührenfrei

Filmvortrag

› Istanbul und vordere Ägäis

Istanbul: die einzige Stadt auf der Welt, die auf zwei Kontinenten angesiedelt

ist! Der Autor zeigt in seinem Videofilm in Großprojektion nicht nur die berühmten Bauten der faszinierenden Metropole wie die „Blaue Moschee“, die Hagia Sofia und den Topkapi-Palast, sondern auch das „pralle Leben“ in den Basaren der Altstadt sowie eine Schifffahrt durch die Bosphorus-Meerenge bis zum Schwarzen Meer. Ergänzt wird der Film durch den Besuch der archäologischen Stätten von Troja, Pergamon und Bursa.

■ Kurs 9712

Norbert Lohmann

Do. 22.02.2018, 15:00 Uhr
Seniorenresidenz der AWO,
Rathausstraße 1, 66292 Riegelsberg
2 UST, gebührenfrei

› Istanbul und vordere Ägäis

■ Kurs 9712A

Norbert Lohmann

Do. 19.04.2018, 15:00 Uhr
Seniorenresidenz der AWO, Am Stumpfen,
66292 Riegelsberg
2 UST, gebührenfrei

Mundart

› Heitere und besinnliche Mundart

■ Kurs 9713

Christel Liesler-Kneip / Reiner Thielen

Do. 15.02.2018, 15:00 Uhr
Seniorenresidenz der AWO, Rathausstraße
1, 66292 Riegelsberg
2 UST, gebührenfrei

› Schmunzeln für Anfänger - Lachen für Fortgeschrittene

Limericks und andere Gedichte witzig zusammengereimt - nicht nur in Mundart.

■ Kurs 9714

Friedel Ehrbächer, Mundartautorin

Do. 15.02.2018, 15:00 Uhr
Seniorenresidenz der AWO, Am Stumpfen,
66292 Riegelsberg
2 UST, gebührenfrei

› Schmunzeln für Anfänger - Lachen für Fortgeschrittene

Treffpunkt: Kath. Kirchengemeinde „St. Josef“,
Kirchstraße, Pfarrsaal, 66292 Riegelsberg

■ Kurs 9714A

Friedel Ehrbächer, Mundartautorin

Do. 17.05.2018, 15:00 Uhr
Treffpunkt: s. Text
2 UST, gebührenfrei

Recht

Vortrag

› Rechte im Internetverkehr und populäre Irrtümer

Wann habe ich über das Internet einen Vertrag geschlossen? Kann ich davon zurücktreten oder ihn widerrufen? Darf ich Bilder einfach so herunterladen? Wie reagiere ich auf eine Abmahnung? Herr Rechtsanwalt Christian Krämer berät Sie umfassend in all diesen und anderen Fragen des Internet- und Informationstechnologierechts.

■ Kurs 9716

*Christian Krämer, Rechtsanwalt, IT-Recht,
Strafrecht und allgemeines Vertragsrecht*

Di. 06.03.2018, 19:00 Uhr
Gemeinschaftsschule „Leonardo Da Vinci“
2 UST, gebührenfrei

Vortrag

› Vereinsrecht: ein Wegweiser für Ihren Verein

Wie ist eine Satzung aufgebaut? Was passiert, wenn ein Verein aufgelöst werden soll? Erhalte ich als Mitglied Zuwendungen? Wer haftet? Was ist Gemeinnützigkeit? Herr Rechtsanwalt Christian Krämer berät Sie umfassend in all diesen und anderen Fragen des Vereinsrechts.

■ Kurs 9717

*Christian Krämer, Rechtsanwalt, IT-Recht,
Strafrecht und allgemeines Vertragsrecht*

Di. 15.05.2018, 19:00 Uhr
Gemeinschaftsschule „Leonardo Da Vinci“
2 UST, gebührenfrei

Bildung / Familie / Elternschule

Alle Vorträge und Workshops im Rahmen der Elternschule und in Kooperation mit dem Bündnis für Familie Riegelsberg, Elternschule und Familienbildung



Workshop

› "Rhythm is it" für Eltern, Großeltern und Interessierte

Was kann ich tun, um mein Kind oder Enkelkind beim Lernen und in seiner Entwicklung zu unterstützen durch Ruhe, Ge-



vhs in Riegelsberg

lassenheit, Spaß und Freude mit dem Ziel, hinzukommen zu mehr Selbstbewusstsein und einer reifen Persönlichkeit? Dass dies möglich ist, beweist der Choreograf und Tanzpädagoge Royston Maldoom - weltweit mit seiner Schöpfung „Rhythm ist it“ in seiner Arbeit mit besonders herausfordernden Kindern und Jugendlichen. Wir werden nicht Maldoom kopieren, sondern eigene Wege erforschen. Haben Sie Lust, sich auf neue Methoden, Ruhe- und Kreativinseln einzulassen? Machen Sie mit: Sie können das auch.

■ Kurs 9720

Sylke Fromberg-Chikadze, Musikpädagogin, Lehrerin, Chor, Rhythmus und Gesang
Sa. 24.03.2018, 11:00 - 17:00 Uhr
Kinder- und Familienzentrum
„Ronnertswies“
8 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ **Bessere Noten ohne Nachhilfe**

Wie geht das? Vorgestellt wird ein abwechslungsreiches, in der Praxis erprobtes Trainingsprogramm, mit dem Lernblockaden gelöst und die Aufmerksamkeit gesteigert werden. Es hat nicht mit fachspezifischer, punktueller Nachhilfe zu tun, sondern besteht überwiegend aus vielfältigen Lernübungen und Bewegungsformen, durch die der Schüler in sein Gleichgewicht kommt und so den vollen Zugriff auf seine Ressourcen erhält. Somit werden die Voraussetzungen für erfolgreiches, nachhaltiges Lernen geschaffen. Das Trainingsprogramm basiert auf den Erkenntnissen der Hirnforschung, macht den Kindern Spaß und wirkt nachhaltig.

■ Kurs 9721

Ludwig Geiser, zert. Mentaltrainer
Do. 08.03.2018, 19:00 Uhr
Kinder- und Familienzentrum „Ronnertswies“
2 UST, gebührenfrei

Workshops

Vorherige Anmeldung erforderlich!

➤ **Motivierende Elterngespräche**

Reden ist Silber - sich ausdrücken zu können ist Gold. Wie kann ich meine Kommunikation und Gesprächsführungskompetenzen verbessern: im Alltag, am Arbeitsplatz und insbesondere in Gesprächen mit den Lehrkräften und ErzieherIn-

nen meines Kindes oder auch mit meinem Kind? Was kann ich tun, wenn's schwierig scheint und Widerstände auftreten? Mit Bausteinen aus der systemischen Beratung und „motivierenden Gesprächsführung“ arbeiten wir an einer wertschätzenden und ressourcenorientierten Haltung - auch bei Problemen. Sie erhalten viele konkrete Tipps und methodisches „Handwerkzeug im Werkzeugkoffer“, das Sie in allen Kontexten anwenden können.

■ Kurs 9722

Dr. Birgit Spengler, Fortbildnerin und Trainerin für Eltern, Kinder und pädagogische Fachkräfte in KiTa und Schule
Mi. 25.04.2018, 19:00 - 22:45 Uhr
Kinder- und Familienzentrum
„Ronnertswies“
5 UST, gebührenfrei

➤ **Kinder und Jugendliche stark machen: Resilienz fördern - aber wie?**

Was macht unsere Kinder widerstandsfähig? Wie gelingt es ihnen, Stress- und Problemsituationen aktiv zu bewältigen? Wie können wir Eltern und Großeltern die Stärken unseres Kindes erkennen und fördern? Wo sind die Chancen - wo die Grenzen? Der Workshop lädt zu individuellen Lösungen ein.

■ Kurs 9723

Dr. Birgit Spengler, Fortbildnerin und Trainerin für Eltern, Kinder und pädagogische Fachkräfte in KiTa und Schule
Do. 07.06.2018, 19:00 - 22:45 Uhr
Kinder- und Familienzentrum
„Ronnertswies“
5 UST, gebührenfrei

Kreatives Gestalten

Vorherige Anmeldung wird zu allen Kreativkursen erbeten!

➤ **Fotoworkshop „Waldidyll“**

Im Wald nehmen wir unbewusst viele Formen, Farben und Strukturen auf. Die Aufgabe des Kurses ist es, diese als Foto umzusetzen. Allein das Licht- und Schattenspiel der Sonne auf den Blättern hat eine ungemein beruhigende Wirkung - und diese Motive sollen im Kurs fotografisch erfasst werden. Der Kurs beginnt mit einem kleinen Vortrag zur Landschaftsfotografie. Hier werden Equipment, Motivgestaltung und gestalterische Stilmittel erklärt. Wie haben damals die „Großen

Meister“ gearbeitet? Wie gehe ich sinnvoll mit Unschärfe um? Wie proportioniere ich den Bildaufbau? Im Praxisteil wird jede/r KursteilnehmerIn mit eigener Kamera im Wald seine Fotos gestalten. Dazu sollen Übungsaufgaben umgesetzt werden.

Bitte mitbringen: Ihr Handbuch zur Kamera, ein Stativ, eine Tasche zum Sammeln, passende Kleidung, evtl. einen Kamerarucksack, gute Wanderschuhe für jeweils 3 Kilometer Weg vormittags und nachmittags.

Treffpunkt: Netzbachtalweiher, Gasthaus „Zum Seeblick“.

Verpflegung in der Gastronomie „Zum Seeblick“ möglich, aber nicht verpflichtend.

■ Kurs 9725

Angelika Klein, Fotografenmeisterin
So. 15.04.2018, 10:00 - 18:15 Uhr
Treffpunkt: s. Text
11 UST, EUR 39,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Abend-Workshop

➤ **Pressefotos selbstgemacht - Tipps und Tricks**

Pressefotografie. Zur guten technischen Aufnahme mit Kamera oder Smartphone gehört zur einem Pressefoto auch eine klare Bildaussage. Diese passt zu Text und Überschrift des Berichts. Nicht jedes gute Bild ist gleichzeitig ein gutes Pressefoto. Der Fotograf muss die bildliche Kommunikation verstehen, um dem Leser Informationen zur Veranstaltung zu geben. Der Kurs verspricht viele Tipps und Tricks, die AnfängerInnen und Laien zu Freizeit-Profis reifen lassen, die für Vereine, lokale Zeitung oder andere Gelegenheiten mit Erfolg gute Bilder machen.

Zum Kurs bitte Kamera oder Smartphone und Ladekabel mitbringen.

■ Kurs 9726

Angelika Klein, Fotografenmeisterin
Mi. 11.04.2018, 17:00 - 20:00 Uhr
Gemeinschaftsschule „Leonardo Da Vinci“
4 UST, EUR 14,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Wochenendkurs

➤ **Filzfröhlich in den Frühling**

Filzfröhlich und bunt: so soll es zum Frühling und zu Ostern sein. Das Material Wolle ist da einfach genial, um zauberhafte Dekorationen herzustellen! Tauchen Sie ein in ein möglicherweise (noch) unbekanntes Handwerk und lassen Sie sich



vhs in Riegelsberg

vom Filz-Fieber anstecken! Filzen ist ein sinnliches Vergnügen und Balsam für die Seele. In der wunderschönen Atmosphäre der Werkstatt „eigenart“ erleben Sie unvergessliche kreative Stunden. Ob Mode- oder Wohnaccessoires (z. B. Handstulpen oder Schalen): Sie werden nach diesem Kurs unverwechselbare Werkstücke hergestellt haben: für sich selbst oder zum Verschenken.

■ Kurs 9727

Dr. Carolin Lehberger, Dipl. Pädagogin und freie Künstlerin, Werkstatt für florales und textiles Gestalten „eigenart“

Sa. 15:00 - 17:15 Uhr

ab 03.03.2018, 4 Termine

Werkstatt für florales und textiles Gestalten „eigenart“

12 UST, EUR 50,00 (zzgl. Kosten f. Material i. H. d. abgewogenen Wollbedarfs)
max. 6 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ Ideenwerkstatt „Textil“: Stricken, Häkeln, Ändern

Rund, eckig, dreidimensional: alles, was sich häkeln oder stricken lässt - vom Erlernen der Grundlagen bis zum Erstellen aufwendiger Teile - ist in diesem Kurs möglich. Kleidung, Tiere/Figuren, Decken und vieles mehr: Verrücktes und Praktisches, Traditionelles und Modernes warten auf Verwirklichung.

Fragen zum Kurs vorab gerne an die Kursleiterin unter Fon 06806 45681 oder le-bec@gmx.de.

■ Kurs 9728

Barbara Schnabel

Mi. 18:30 - 20:00 Uhr

ab 21.02.2018, 10 Termine

Gemeinschaftsschule „Leonardo Da Vinci“
20 UST, EUR 55,00 (zzgl. Kosten f. Material - vor Ort zu bezahlen)

max. 8 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ Lieblingsklamotte defekt? Zu lang, zu kurz, zu eng, zu weit?

Vorhandene (Kleidungs-)Stücke aus Wolle oder Stoff reparieren, aufpeppen, passend machen und sich anschließend daran erfreuen. Auch hierzu erhalten Sie in diesem Kurs detaillierte Beratung. Bringen Sie alles mit und gemeinsam machen wir aus Altem fantasievolles Neues.

Fragen zum Kurs vorab gerne an die Kursleiterin unter Fon 06806 45681 oder le-bec@gmx.de.

■ Kurs 9729

Barbara Schnabel

Mi. 18:30 - 20:00 Uhr

ab 23.05.2018, 5 Termine

Gemeinschaftsschule „Leonardo Da Vinci“
10 UST, EUR 28,00 (zzgl. Kosten f. Material - vor Ort zu bezahlen)

max. 8 TeilnehmerInnen

Wochenend-Workshop

➤ Jahreszeiten und Wetterstimmungen malen

Jahreszeiten, Wolken und Wetter lösen bei jedem von uns ganz unterschiedliche Stimmungen aus. Die TeilnehmerInnen des Workshops erfahren, wie sie Licht, Wärme, Hitze, Kälte, Regen und Trockenheit mit Farben ausdrücken können. Mögliche Techniken sind Aquarell, Acryl, Farbstift und Pastell.

■ Kurs 9730

Klaus R. Ecke

Sa. 21.04.2018, 10:00 - 17:00 Uhr

Kinder- und Familienzentrum

„Ronnertswies“

9,3 UST, EUR 23,00

max. 10 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ Aquarellieren

Anhand von Städte-, Blumen- und Landschaftsmotiven soll die eigene Handschrift gefördert werden und möglichst auch entstehen. In theoretischen Ergänzungen werden Farb-, Form- und Kompositionslehre besprochen. Entscheidend dabei ist die fortwährende Übung, das Ausprobieren, das „über-seine-Verhältnisse-Malen“ und das Aufgeben der Kontrolle. Ausführliche Bildbesprechungen werden nach jedem fertigen Motiv gemacht. Der Kurs ist sowohl für AnfängerInnen der Aquarellmalerei, als auch für fortgeschrittene Aquarellisten geeignet. Am 1. Kurstag werden mit den AnfängerInnen die nötigen Materialien besprochen. Vorab-Informationen für AnfängerInnen: Brigitte Weiland unter Fon 06806 3321.

■ Kurs 9731

Brigitte Weiland, Dipl. Designerin & freie Künstlerin (BBK), Malschule und Kreativwerkstatt „Atelier Mo“

Di. 18:30 - 20:45 Uhr

ab 20.02.2018, 10 Termine

Atelier „Mo“

30 UST, EUR 72,00 (zzgl. Kosten f. Material - vor Ort zu bezahlen)

max. 10 TeilnehmerInnen

Abendkurs

➤ Skizzieren lernen: das kann jede/r

Würden Sie gerne mit wenigen Strichen das Wesentliche auf dem Papier festhalten können? Probieren Sie es aus, denn

Skizzieren macht einfach Spaß und jede/r kann es erlernen. Wir üben, experimentieren und spielen mit lockeren, flotten Linien, schnellen Strichen, Schraffuren, Hell-Dunkelwerten und Farbe. Wir skizzieren Landschaften, Architektur motive und Personen. Folgende Materialien werden vorgestellt: Stifte, Kohle, Rötel, Kreide, Pinsel, Feder, Wasserfarben. Skizzieren schult den Blick und lohnt sich als Vorarbeit für Zeichnungen und Bilder, für Reisetagebücher und als Training für langsame ZeichnerInnen und „Perfektionisten“.

■ Kurs 9731A

Brigitte Weiland, Dipl. Designerin & freie Künstlerin (BBK), Malschule und Kreativwerkstatt „Atelier Mo“

Do. 18:00 - 19:30 Uhr

ab 01.03.2018, 8 Termine

Atelier „Mo“

16 UST, EUR 38,00

Gesundheit

Eine Kooperation der Diabetiker-Selbsthilfegruppe Riegelsberg in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Riegelsberg - Riegelsberg lebt gesund - und der vhs in Riegelsberg



Vorträge rund um die Gesundheit
Spezialisten stellen sich den Fragen und geben Antworten.

➤ Gesundheitsvortrag Diabetikerselbsthilfegruppe

Themen und Referenten sind der Tagespresse zu entnehmen oder der Homepage der Gemeinde Riegelsberg
www.riegelsberg.eu

■ Kurs 9732

Di. 06.03.2018, 19:00 - 21:00 Uhr
Rathaus Riegelsberg, Rathausgalerie

2,7 UST, gebührenfrei



vhs in Riegelsberg

➤ **Liebling du schnarchst! Schnarcher leben manchmal gefährlich!**

■ Kurs 9732A

Dr. Alexandra Kares-Vrincianu, BChD-Zahnärztin

Di. 24.04.2018, 19:00 - 21:00 Uhr
Rathaus Riegelsberg, Rathausgalerie
2,7 UST, gebührenfrei

In Kooperation mit der Gemeinde Riegelsberg und der Diabetiker-Selbsthilfegruppe

Vortrag mit Demonstration

➤ **Craniosacrale Körpertherapie**

Die craniosacrale Körpertherapie ist ein Teilbereich der Osteopathie und widmet sich hauptsächlich dem Schädel (Cranium), dem Steißbein (Sakrum) und allen Strukturen darin und dazwischen. Der Vortrag baut auf der Entwicklungsgeschichte des Menschen auf und erklärt die Zusammenarbeit der verschiedenen Systeme im Körper. Die Arbeit am craniosacralen System hat einen direkten Einfluss auf das zentrale Nervensystem und den Bewegungsapparat und somit auch die Selbstregulation des Organismus. Eine Therapieform, bei der auch seelische und psychische Themen gut bearbeitet werden können. Bei diesem Vortrag bringt der Referent eine Behandlungsliege mit und zeigt den TeilnehmerInnen, wie eine Behandlung abläuft und wie sie ihr neu erworbenes Wissen um diese wundervolle Therapie für sich selbst und zur Entspannung nutzen können.

■ Kurs 9732B

Julian Schwarz, Heilpraktiker

Mi. 16.05.2018, 19:00 Uhr
Gemeinschaftsschule „Leonardo Da Vinci“
2 UST, gebührenfrei

➤ **Gesundheitsvortrag DiabetikerSelbsthilfegruppe**

Themen und Referenten sind der Tagespresse zu entnehmen oder der Homepage der Gemeinde Riegelsberg www.riegelsberg.eu

■ Kurs 9732C

Di. 05.06.2018, 19:00 - 21:00 Uhr
Rathaus Riegelsberg, Rathausgalerie
2,7 UST, gebührenfrei

Wochenendseminar

➤ **Atem: Fluss des Lebens Der erfahrbare Atem nach Ilse Middendorf®**

Im Mittelpunkt steht der bewusst zugelassene Atem, der Körper, Seele und Geist verbindet. In Achtsamkeit und Hingabe wenden Sie sich Ihrem Atem zu, sammeln sich und spüren immer wieder neu, wie Ihr Atem im gegenwärtigen Augenblick fließt und in welcher Verfassung Sie sind. Einfache Bewegungsübungen regen den Atem an. Sanfte Dehnungen lockern Verspannungen. Die Gelenke werden beweglicher und die Aufrichtung wird leichter. Der Atem kann freier fließen. So erfahren Sie, wie sich Ihr Atemrhythmus verändert, was ihn beruhigt und was ihn anregt. Die konkreten Atemerfahrungen führen zu einem Bewusstseinsprozess, bei dem der eigene Rhythmus und die Bedürfnisse deutlich werden. Es wird leichter, zur Ruhe zu kommen. Wer sich erschöpft fühlt erfährt im Atem neue Lebendigkeit. Die Übungen werden meist im Sitzen oder Stehen ausgeführt.

Bitte bequeme Kleidung und warme Strümpfe mitbringen.

■ Kurs 9734

Ute Mühlbauer, Atempädagogin nach Middendorf

Sa. 17.03.2018, 15:00 - 18:00 Uhr
Kinder- und Familienzentrum
„Ronnertswies“
4 UST, EUR 20,00
max. 12 TeilnehmerInnen

Vortrag

➤ **Antidepressiva: Segen oder Fluch? Welche Psychotherapie ist die beste?**

Ein ansonsten kerngesunder Mann geht wegen akuter innerer Unruhe und Schlafstörungen zum Arzt und bekommt dort schon nach zehnmündiger Untersuchung ein Beruhigungsmittel und ein Antidepressivum verschrieben. Das Beruhigungsmittel setzt er nach zwei Wochen wieder problemlos ab. Etwa ein Jahr später ist der berufliche Stress vorbei und er möchte nun auch die Antidepressiva wieder absetzen, da er die Nebenwirkungen (Gewichtszunahme, Sexualstörungen,...) nicht länger in Kauf nehmen will und Langzeitschäden für seine Gesundheit befürchtet. Doch dabei erleidet er nun zum ersten Mal in seinem Leben quälende Entzugserscheinungen, die mit

teils sehr schweren Depressionen, starker innerer Unruhe bis hin zu Suizidgedanken einhergehen. Der Arzt rät ihm, das Antidepressivum wieder einzunehmen, weil angeblich die Depression wieder zurück sei. Die Depressionsspirale nimmt ihren Lauf...Die Zahl chronischer Depressionen hat sich laut Statistik seit Einführung der Antidepressiva vervierfacht und die Zahl psychisch bedingter Krankenstände und Frühberentungen steigt - trotz (oder wegen) der Antidepressiva - ungebremst auf Rekordniveau. Es ist allerhöchste Zeit, etwas zu ändern! Der Dozent würde es sehr begrüßen, wenn auch Ärzte sich diesen 90-minütigen Bild-Vortrag anhören und an der anschließenden Diskussion beteiligen könnten.

■ Kurs 9735

Adalbert Hoffmann, Heilpraktiker für Psycho- und Hypnosetherapie, Buchautor und Dozent

Mo. 19.02.2018, 19:00 - 21:00 Uhr
Gemeinschaftsschule „Leonardo Da Vinci“
2,7 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ **Heilkraft der Harmonie**

Auf der Suche nach der effektstärksten Methode der Psychotherapie fand ich heraus, dass die allergrößte Heilkraft - sowohl für psychische, als auch für körperliche Krankheiten - in der „Harmonie“ liegt. Das innere Gleichgewicht, die Balance zwischen den Körpersäften, den Hormonen, den Botenstoffen im Gehirn, der pH-Wert ...all dies, was messbar über unsere physische und psychische Gesundheit entscheidet - wird größtenteils gesteuert durch unsere innere Harmonie....Bei meiner PowerPoint-Präsentation und der anschließenden Diskussion erfahren die ZuhörerInnen an Fallbeispielen, wie selbst chronische Erkrankungen - wie z. B. Allergien, Neurodermitis, Asthma-Bronchiale, Cullitis Ulcerosa - durch die Heilkraft von Hypnose und Philosophie geheilt werden konnten.

■ Kurs 9736

Adalbert Hoffmann, Heilpraktiker für Psycho- und Hypnosetherapie, Buchautor und Dozent

Mo. 28.05.2018, 19:00 - 21:00 Uhr
Gemeinschaftsschule „Leonardo Da Vinci“
2,7 UST, gebührenfrei



vhs in Riegelsberg

Fremdsprachen

Englisch

Vormittagskurse

› Englisch für Wiedereinsteiger - (Niveau B2/C1) - Mittel-/Oberstufe

■ Kurs 9737

Peter Meyer

Mi. 09:00 - 10:30 Uhr

ab 21.02.2018, 15 Termine

Riegelsberghalle, Vereinsraum

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

› Englisch B1 Stufe 2

Lehrbuch: *Englisch Network Now B1, Band 3, Verlag Klett-Langenscheidt. Für fortgeschrittene TeilnehmerInnen mit 3-4 Jahren Englisch-Unterricht.*

■ Kurs 9738

Peter Meyer

Mi. 10:30 - 12:00 Uhr

ab 21.02.2018, 15 Termine

Riegelsberghalle, Vereinsraum

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

› Englisch B1 Stufe 2

Lehrbuch: *Englisch Network Now B1, Band 2, Verlag Klett-Langenscheidt. Für fortgeschrittene TeilnehmerInnen mit 3-4 Jahren Englisch-Unterricht.*

■ Kurs 9739

Peter Meyer

Di. 18:00 - 19:30 Uhr

ab 20.02.2018, 15 Termine

Gemeinschaftsschule „Leonardo Da Vinci“

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Vormittagskurs

› Englisch für Anfänger A1 Stufe 4

Lehrbuch: *Englisch Network Now A1, Verlag Klett-Langenscheidt.*

■ Kurs 9740

Peter Meyer

Mo. 09:00 - 10:30 Uhr

ab 19.02.2018, 15 Termine

Riegelsberghalle, Vereinsraum

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Französisch

Abendkurs

› Parlez-vous....baguette, vin rouge? Französisch für einen Urlaub wie Gott in Frankreich

Sie planen ein Wochenende in Paris oder Ihren Jahresurlaub im schönen Frankreich. Die Vorfreude ist groß und Sie wünschen sich die notwendigen sprachlichen Kenntnisse, um Ihren Aufenthalt voll genießen

zu können. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, typische Urlaubssituationen durchzuspielen und sich dadurch die Redewendungen und Grundkenntnisse anzueignen, die Ihnen im Urlaub das Leben leichter machen.

■ Kurs 9741

Claire Anne Bernellon, Muttersprachlerin, Dozentin für DaZ und Fremdsprachen

Do. 18:30 - 20:00 Uhr

ab 22.02.2018, 14 Termine

Gemeinschaftsschule „Leonardo Da Vinci“

28 UST, EUR 68,00 (52,00)

Abendkurse

› Französisch Konversation (A) (Niveau B2/C1)

■ Kurs 9742

Patricia Neises

Di. 18:00 - 19:30 Uhr

ab 20.02.2018, 15 Termine

Gemeinschaftsschule „Leonardo Da Vinci“

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

› Französisch für Anfänger A1 Stufe 4

Für AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: *On y va, Band A1, aktualisierte Ausgabe, ISBN: 978-3-19-103325-5, Hueber-Verlag.*

■ Kurs 9743

Patricia Neises

Di. 19:30 - 21:00 Uhr

ab 20.02.2018, 15 Termine

Gemeinschaftsschule „Leonardo Da Vinci“

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Vormittagskurs

› Französisch Konversation (B) (Niveau B2/C1)

■ Kurs 9744

Patricia Neises

Do. 10:00 - 11:30 Uhr

ab 22.02.2018, 14 Termine

Riegelsberghalle, Vereinsraum

28 UST, EUR 68,00 (52,00)

Italienisch

Abendkurse

› Italienisch A2 Stufe 1

Lehrbuch: *Con piacere A2, ISBN: 978-3-12-525183-0, Verlag Klett-Langenscheidt.*

■ Kurs 9746

Ilaria Pusceddu

Do. 19:30 - 21:00 Uhr

ab 22.02.2018, 14 Termine

Gemeinschaftsschule „Leonardo Da Vinci“

28 UST, EUR 68,00 (52,00)

› Italienisch Konversation

Für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen.

■ Kurs 9747

Ilaria Pusceddu

Do. 18:00 - 19:30 Uhr

ab 22.02.2018, 14 Termine

Gemeinschaftsschule „Leonardo Da Vinci“

28 UST, EUR 68,00 (52,00)

Deutsch als Zweitsprache

Nachmittagskurse

› Deutsch Lernen für Kinder und Eltern

„Reinschnuppern“ für AnfängerInnen.

Eingeladen zum Kurs sind zugewanderte Kinder und Eltern, die die deutsche Sprache für den Alltag neu erlernen oder auffrischen wollen.

■ Kurs 9748

Claire Anne Bernellon, Muttersprachlerin, Dozentin für DaZ und Fremdsprachen

Mo. 13:30 - 15:45 Uhr

ab 19.02.2018, 22 Termine

Gemeinschaftsschule „Leonardo Da Vinci“

66 UST, gebührenfrei

› Deutsch Lernen für Kinder und Eltern

■ Kurs 9749

Claire Anne Bernellon, Muttersprachlerin, Dozentin für DaZ und Fremdsprachen

Mo. 16:00 - 18:15 Uhr

ab 19.02.2018, 22 Termine

Gemeinschaftsschule „Leonardo Da Vinci“

66 UST, gebührenfrei

Kinder und Jugendliche

Vorherige Anmeldung zu allen Kursen erforderlich!

Nachmittagskurs

› Line Dance für Kinder und Jugendliche

Line Dance entwickelte sich im Laufe des 20. Jahrhunderts hauptsächlich in den USA und wird auch heute noch in verschiedenen Staaten in den Schulen unterrichtet. Line Dance ist als Gruppentanz mit seinen Choreografien prädestiniert für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, die in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Line Dance sorgt nicht nur für Bewegung, Spiel und Spaß, sondern ist auch ein gutes „Gedächtnistraining“, fördert die Teamfähigkeit in der Gruppe und vieles mehr. Die vhs Riegelsberg bietet den Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit hier einen Beginner-Kurs zu besuchen. In der ersten Stunde dürfen



vhs in Riegelsberg

auch gerne die Eltern teilnehmen. In der letzten Stunde bieten wir die Möglichkeit, Showtänze zu zeigen und eine Showtanzgruppe zu gründen.

Die Eltern können gerne teilnehmen (Kostenbeitrag für Kind; Eltern kostenfrei).

■ Kurs 9750

Christine Krieger

Di. 17:00 - 18:00 Uhr

ab 20.02.2018, 11 Termine

Köllertalhalle Riegelsberg-Walpershofen

14,7 UST, EUR 27,00

Die Fairtrade-Initiative Saarbrücken unterstützt Schulen bei Initiativen, Projekten, Workshops und Beratungsangeboten zum Fairen Handel. Das Einmaleins des Fairen Handels sind die Schokoladenwerkstatt, die Faire Kochschow, Faire Seifenherstellung, T-Shirts Fair bemalen und Fair-Trickfilme herstellen; auch sind dies einige Kreativangebote aus einer Bandbreite an Themen, die Kinder und Eltern bewegen, begeistern und motivieren, sich für eine gerechtere Welt einzusetzen. Machen Sie mit.

Nachmittagskurs

➤ Fair sein

■ Kurs 9751

Ingrid von Osterhausen, Bildungsreferentin der Fairtrade-Initiative Saarbrücken

Termininformation und Anmeldung erfolgt ausschließlich über die Grundschule.

Grundschule Pflugscheid, Riegelsberg

gebührenfrei

Vortrag

➤ Die Kultur der Indianer: wie war sie wirklich, was ist Fiktion, wie ist sie heute? - Nordamerika

Die Indianer: Kein anderes „Volk“ steht in unserer Vorstellung so sehr für ein Leben, das geprägt ist von den Begriffen „Freiheit und Abenteuer“. Die Fantasie von Generationen hat sich in Deutschland - ja im ganzen „alten“ Europa - an den Ureinwohnern der Neuen Welt entzündet. Unmengen von Büchern, Filmen, Comics oder Spielzeug haben dem - seit dem ausgehenden 19. Jahrhundert bis in unsere Tage - Rechnung getragen. Sind es die Indianer von Karl May, auf gescheckten Pferden, Adlerfedern im Haar, gerade auf dem Weg zum Kampf oder zur Jagd - wohnhaft in bunt bemalten Zelten in der endlosen Weite der Prärie mit riesigen Bisonherden? Oder: Wie haben sie wirklich

gelebt, wie gestalteten sich die Berührungen ihrer Kulturen mit den „Weißen“: den Eroberern, Missionaren, Händlern und Siedlern? Was heißt überhaupt „indianische“ Kultur, wodurch zeichnet sie sich aus und wie steht es heute um die Indianer, die in nahezu allen Staaten Amerikas ethnische Minderheiten sind?

■ Kurs 9752

Manfred Bender, Antiquariat Bender

Termine werden in der Schule bekannt gegeben - Anmeldung nur über die Schule möglich.

Gemeinschaftsschule „Leonardo Da Vinci“
2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ Die Kultur der Indianer: wie war sie wirklich, was ist Fiktion, wie ist sie heute?

- Mittel- und Südamerika

■ Kurs 9752A

Manfred Bender, Antiquariat Bender

Termine werden in der Schule bekannt gegeben - Anmeldung nur über die Schule möglich.

Gemeinschaftsschule „Leonardo Da Vinci“
2 UST, gebührenfrei

Nachmittagskurs

➤ HerzensYoga

Termininformation und Anmeldung erfolgt ausschließlich über die Schule.

■ Kurs 9753

Dr. Birgit Spengler, Fortbildnerin und Trainerin für Eltern, Kinder und pädagogische Fachkräfte in KiTa und Schule

Mo. 14:30 - 16:45 Uhr

ab 19.02.2018, 6 Termine

Grundschule Pflugscheid

18 UST, gebührenfrei

Nachmittagskurs

➤ Ballett für Kinder - „früh übt sich“ (Kinder von 4 bis 6 Jahren)

Lassen Sie Ihre Kinder gesund und mit einer geraden Haltung heranwachsen. Die Kinder lernen sanfte Bewegungstechniken, entdecken ihre Kreativität und Lust am Tanzen. Ballett bedeutet „Körperbildung nach allen Regeln der Kunst“. Rollenspiele bilden Körper- und Gefühlsausdruck. Die Aufnahmebereitschaft und Kontaktfreudigkeit werden im Ballett geweckt.

■ Kurs 9754

Renata Christine Lopes,

Dipl. Ballettpädagogin, Tänzerin

Mi. 15:00 - 16:00 Uhr

ab 21.02.2018, 5 Termine

Institut La Delia, Steigerstraße 38, 66292 Riegelsberg

6,7 UST, EUR 22,00

Wochenend-Workshop

➤ Filzen für Teens (speziell für Jugendliche zwischen 13 und 18 Jahren)

Möchtet Ihr an einem Sonntagnachmittag mal etwas ganz Neues ausprobieren und das kreative Handwerk des Filzens kennenlernen? Dann weckt die Künstler in euch und lasst euch vom Filzfieber anstecken! Aus warmer Seifenlage und weicher Wolle entstehen unter euren Händen schöne Dinge, auf die ihr stolz sein werdet. Eure gefilzten Fröhlichmacher erinnern euch noch lange an den Workshop!

■ Kurs 9755

Dr. Carolin Lehberger, Dipl. Pädagogin und freie Künstlerin, Werkstatt für florales und textiles Gestalten „eigenart“

So. 25.03.2018, 15:00 - 17:15 Uhr

Werkstatt für florales und textiles Gestalten „eigenart“

3 UST, EUR 10,00 (zzgl. Kosten f. Material i. H. d. abgewogenen Wollbedarfs)

Wochenendseminar

➤ Ukulele-Schnupperkurs für Eltern und Kinder

Die Ukulele hat eine Reihe von Vorzügen: Sie ist klein, gut zu transportieren, klingt fröhlich, kostet nicht viel und ist für EinsteigerInnen schneller zu erlernen als die Gitarre. Da das Instrument nur vier Saiten hat und aufgrund der geringen Maße auch ideal für Kinder geeignet ist stellen sich sehr schnell Erfolgserlebnisse ein. Und das ist super: darum geht es - das motiviert! Dieser Workshop richtet sich an Kinder und Eltern, die das kleine Instrument kennenlernen möchten. Das Erarbeiten eines leichten, beliebten Kinderliedes steht im Mittelpunkt des Kurses. Sie lernen einfache Akkorde und ein elementares Anschlagsmuster, mit denen Sie tausende von Songs spielen können. Keine Notenkenntnisse erforderlich: es wird mit Griffbildern gearbeitet. Ukulele-Stimmung G-C-E-A. Die Instrumente werden zur Verfügung gestellt. Eigene Ukuleles dürfen mitgebracht werden. Es ist völlig in Ordnung, wenn nur die Kinder eine Ukulele haben und Eltern dabei einfach mitsingen. Wichtig ist die Freude am gemeinsa-



vhs in Riegelsberg

men Musizieren. Die Referentin stellt die Instrumente zur Verfügung und berät zu nötigen Qualitäten der Anschaffung.

■ Kurs 9755A

Christelle Schneider, Musiktherapeutin

Sa. 24.02.2018, 10:00 - 12:00 Uhr

Kinder- und Familienzentrum

„Ronnertswies“

2,7 UST, EUR 5,00

max. 10 TeilnehmerInnen

In Kooperation mit dem Kinder- und Familienzentrum „Ronnertswies“

➤ Ukulele-Anfängerkurs für Kinder und Erwachsene: Liedbegleitung

In diesem Kurs geht es darum, erste Akkorde zu lernen und einfache Lieder mit der Ukulele zu begleiten. Im Laufe des Kurses werden nach einer Kennenlernphase Kleingruppen gebildet, in denen dann die Lieder ausgesucht und gemeinsam erarbeitet werden (internationale Saitenstimmung G-C-E-A).

Instrumente können für die ersten Stunden zur Verfügung gestellt werden. Hier machen auch Eltern und Kinder des Kifaz mit.

■ Kurs 9755B

Christelle Schneider, Musiktherapeutin

Mo. 17:00 - 18:30 Uhr

ab 05.03.2018, 10 Termine

Kinder- und Familienzentrum

„Ronnertswies“

20 UST, EUR 36,00

max. 10 TeilnehmerInnen

Waldpädagogik

Treffpunkt für alle Veranstaltungen ist jeweils an der Lampenester Hütte in Riegelsberg am Ende der Waldstraße, Koordinaten 49°18'10"N, 6°57'07"O, Saarbahnhaltestelle S 1 Riegelsberg Süd, von da ca. 10 Min. Fußweg, Parkplatz an den Tennisplätzen.

Eingeladen sind Familien mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter.

Alle TeilnehmerInnen sollten der jeweiligen Witterungssituation entsprechend warm und trocken angezogen sein und stabile, geschlossene Schuhe anhaben.

Wochenendkurs

➤ Waldmärchen - Waldtheater

Bevor es los geht gibt es für alle Kinder ein Märchenrätsel zu lösen. An unserem Waldparkplatz angekommen wird zunächst die Bühne für das Waldtheater

aufgebaut. Dann wird im Waldtheater ein Waldmärchen erzählt, dem alle aufmerksam lauschen. Sodann nimmt das Waldtheater seine Arbeit auf: Requisiten werden gesammelt, Rollen und Texte werden einstudiert. Und wenn alle SchauspielerInnen ihre passenden Kostüme haben und geschminkt sind startet die Walduraufführung im Waldmärchentheater.

■ Kurs 9756

Arnulf F. Staap, Dipl. Forstwirt,

Waldpädagoge

Sa. 10.03.2018, 15:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: s. Vorspann

2,7 UST, EUR 3,00 (2,00, f. Kinder 3-12 J.;

Kinder bis 2 J. frei)

Wochenendkurs

➤ Die Waldküche

Wenn der Frühling sich in seinem schönsten Gewand zeigt öffnet die Waldküche ihre Pforten: Wald- und Wiesenkräuter - die jeder gut erkennen kann - werden gesammelt. Sodann werden mit den gesammelten Zutaten schmackhafte Pfannkuchen gebacken - gegessen wird selbstverständlich von essbaren Tellern. Ein Kräutertee und ein Waldblättersalat runden das Menü ab. Wer wagt es, das Brennessel-Pesto zu verkosten? Ihr werdet staunen, welche Delikatessen am Waldesrand auf uns warten!

■ Kurs 9756A

Arnulf F. Staap, Dipl. Forstwirt,

Waldpädagoge

Sa. 12.05.2018, 15:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: s. Vorspann

2,7 UST, EUR 3,00 (2,00, f. Kinder 3-12 J.;

Kinder bis 2 J. frei)

Wochenendkurs

➤ Spaziergänge mit Tieren rund um das WaldCamp Warndt i.R. des Warndtweekend 2018

Im Juni findet seit vielen Jahren im deutschen und französischen Warndt das Warndtweekend statt. Grund genug, heute einen Ausflug in den Warndtwald an das WaldCamp Warndt zu arrangieren. Dort warten bereits die Maltiz-Tiere - die Esel Anton, Fridolyn und Bruno oder die Lamas Sancho und Diego und die Ziege Paula - auf einen tierischen Waldspaziergang durch die Waldwildnis rund um das WaldCamp Warndt, wo wir zum Abschluss am Lagerfeuer zünftige Stockbrote grillen.

Achtung - Treffpunkt: Parkplatz Waldcamp Warndt zw. Völklingen-Ludweiler und Völklingen-Lauterbach an der L 165.

■ Kurs 9756B

Arnulf F. Staap, Dipl. Forstwirt,

Waldpädagoge

Sa. 02.06.2018, 09:00 - 11:00 Uhr

Treffpunkt: s. Vorspann

2,7 UST, EUR 3,00 (2,00, f. Kinder 3-12 J.;

Kinder bis 2 J. frei)

Wochenend-Workshops

➤ Ein Sommertraum: Mit Delfinen unterwegs im All

Wir träumen, reisen und spielen mit Delfinen und lernen die Meere und Kontinente kennen. Fantasiereisen, Entspannungsübungen, Geschichten erzählen, Stille und Ruhe sind ebenso im Programm wie sich Auspowern dürfen, Kraft tanken und Stärke zeigen. Lasst Euch überraschen und probiert einfach mal aus.

Eingeladen sind Kinder von 5 bis 10 Jahren - mit oder ohne Eltern und Großeltern. Die Workshops können auch einzeln belegt werden. Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Getränk, Kekse, Obst.

■ Kurs 9757

Dr. Birgit Spengler, Fortbildnerin und Trainerin für Eltern, Kinder und pädagogische Fachkräfte in KiTa und Schule

So. 22.04.2018, 10:00 - 12:00 Uhr

Kinder- und Familienzentrum

„Ronnertswies“

2,7 UST, gebührenfrei

➤ Ein Sommertraum: Mit Delfinen unterwegs im All

■ Kurs 9758

Dr. Birgit Spengler, Fortbildnerin und Trainerin für Eltern, Kinder und pädagogische Fachkräfte in KiTa und Schule

So. 29.04.2018, 10:00 - 12:00 Uhr

Kinder- und Familienzentrum

„Ronnertswies“

2,7 UST, gebührenfrei

➤ Ein Sommertraum: Mit Delfinen unterwegs im All

■ Kurs 9759

Dr. Birgit Spengler, Fortbildnerin und Trainerin für Eltern, Kinder und pädagogische Fachkräfte in KiTa und Schule

So. 06.05.2018, 10:00 - 12:00 Uhr

Kinder- und Familienzentrum

„Ronnertswies“

2,7 UST, gebührenfrei



vhs in Riegelsberg

Angebote für Seniorinnen und Senioren

Vortrag

› Der Darm: die Wurzel der Gesundheit

Schon für Paracelsus galt der Bauch als Zentrum des Wohlbefindens und auch die moderne Medizin hegt keinen Zweifel daran, dass der Darm zu einem großen Teil für die Gesundheit des Menschen verantwortlich ist. 80 % des Immunsystems liegen im Darm. Faktoren wie Ernährungsfehler, Stress und Bewegungsmangel können das System aus dem Lot bringen. Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, Verdauungsprobleme oder Blähungen sind Zeichen eines überforderten Systems. Aber auch Hautprobleme, Müdigkeit, chronische Verspannung oder gar Depressionen sind oft ein Signal, dass die Verdauung nicht optimal läuft. Unsere heutige Lebensweise mit einseitiger Ernährung, Antibiotika-Einnahme, Umweltgiften im Alltag und weiteren Einflüssen gefährdet die Schutzfunktion unseres Darmes und stört das mikrobiologische Gleichgewicht. An diesem Abend gibt es jede Menge Tipps und Ratschläge für die Darmgesundheit.

■ Kurs 9762

Annette Georg, Heilpraktikerin

Do. 19.04.2018, 15:00 Uhr

Seniorenresidenz der AWO, Rathausstraße 1, 66292 Riegelsberg
2 UST, gebührenfrei

Abendkurs

› EDV-Workshop I (Grundkenntnisse)

Dieser Workshop vermittelt Grundkenntnisse aus den verschiedensten Bereichen der Computerwelt. Nach Absprache mit den TeilnehmerInnen werden ergänzende Themen zu den Bereichen „Funktionen am Laptop“, „Betriebssystem“, „Textverarbeitung“, „Internet“, „Sicherheit beim Surfen“ und „Datensicherung“ besprochen.

Zugangsvoraussetzungen zu diesem Workshop sind einfache EDV-Kenntnisse. Eigener Laptop und USB-Stick sollten - sofern vorhanden - mitgebracht werden.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 9763

Christian Daub, Administrator

Di. 17:00 - 18:30 Uhr

ab 08.05.2018, 5 Termine

Gemeinschaftsschule „Leonardo Da Vinci“,

EDV-Raum

10 UST, EUR 35,00

max. 12 TeilnehmerInnen

Persönlichkeitsentwicklung

Vortrag mit Demonstration

› Gestalttherapie

Viele von uns leiden unter Stress und anderen Themen in Familie, Beruf und in der Partnerschaft, ohne dabei psychisch krank zu sein. Es sind Themen (oder auch Gestalten), die sich zeigen und versorgt werden wollen. Dazu bietet die Gestalttherapie den passenden Rahmen. Themen können angeschaut und bearbeitet werden. Der Zugang ist dabei gefühls- und erlebnisorientiert, um eine gute und umfassende Wirksamkeit zu erreichen. Wir gehen der Frage nach: Was ist eine Gestalt? Was beschäftigt mich da genau und wie kann ich meinen Themen konstruktiv begegnen? Der Vortrag beinhaltet viele praktische Beispiele und kleine Übungen zum Ausprobieren.

■ Kurs 9766

Julian Schwarz, Heilpraktiker

Di. 20.02.2018, 19:00 Uhr

Gemeinschaftsschule „Leonardo Da Vinci“
2 UST, gebührenfrei

Wochenendkurs

› Die Fünf »Tibeter«®

Bereits nach fünf Minuten täglichen Übens fühlen Sie sich frischer, aktiver, körperlich beweglicher, geistig wach und klar.

Die Fünf »Tibeter«® sind ein einfaches Energie- und Fitnessprogramm, das für jedermann und jederfrau ohne Vorkenntnisse leicht erlernbar ist.

Jeder Muskel, jede Sehne spannt und entspannt sich im rhythmischen Wechsel. Die Fünf »Tibeter«® sind einfache klassische Hatha-Yoga-Stellungen, die aus ihrer statischen Form gelöst und mit bewusster Atemlenkung in dynamische Bewegungsabläufe umgewandelt wurden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme rutschfeste Socken mit.

■ Kurs 9768

Margrit Schröder,

lizenzierte Fünf »Tibeter«®-Trainerin

Sa. 28.04.2018, 14:00 - 18:00 Uhr

Kinder- und Familienzentrum

„Ronnertswies“

5,3 UST, EUR 16,00

max. 10 TeilnehmerInnen

Seminar

› Inneres Kind und Innere Kritiker

Der innere Kritiker lenkt, sabotiert und verhindert mein Leben auf eher unbewusste Weise. Mit dem Anspruch als starken Koalitionspartner können die beiden unserer Tun und Sein mächtig infrage stellen. Ganz lebendige Impulse unseres Lebens unterdrücken und verhindern. Sich darüber wirklich bewusst zu werden, kann zu einer immensen Erleichterung werden. In einer Imaginationsreise wollen wir uns dieser Teilpersönlichkeit nähern und schauen, was er wirklich von uns will und wie wir ihm begegnen. Ziel dieser Arbeit ist Ausgleich zu schaffen und Energiegewinnung. Psychosynthese-Abende gestalten wir erlebnisorientiert und mit Selbsterfahrung. *Schreibmaterial und Fragen sind willkommen.*

■ Kurs 9769

Dagmar Brettschneider,

Psychosynthese-Begleiterin

Di. 17.04.2018, 18:00 - 21:00 Uhr

Kinder- und Familienzentrum

„Ronnertswies“

5,3 UST, EUR 13,00

Wohlfühlen / Wellness / Entspannung

Wochenendseminar

› Mantra-Yoga-Workshop

In diesem Workshop verbinden wir die heilende Kraft von Mantras mit gezielten Yoga-, Atem- und Entspannungstechniken. Mantras transportieren Schwingungen, die eine sehr starke energetische Wirkung haben. Rezitiert oder mit Gitarrenbegleitung gesungen berühren die Mantras nicht nur das Herz, sondern helfen auch, den Geist zu zentrieren und zu wohliger Entspannung zu kommen. Und wer mitsingen möchte ist gerne eingeladen!

Für AnfängerInnen und Geübtere (keine Gesangserfahrung nötig!). Bitte bequeme Kleidung mitbringen und zwei Stunden vorher nichts Schweres mehr essen.

■ Kurs 9770

Anne Zipf / Stefan Girgsdies

Sa. 28.04.2018, 14:30 - 18:00 Uhr

Kinder- und Familienzentrum

„Ronnertswies“

4,7 UST, EUR 25,00

max. 12 TeilnehmerInnen



vhs in Riegelsberg

Abendkurs

› Klangschalenmeditation und mehr

Lassen sie sich von den obertonreichen Klängen der Schalen und weiteren Klanginstrumente - wie dem „Monochord“ - und von Klangspielen entspannen, berühren und stärken. Klang ist ein Medium, das Körper, Seele und Geist wieder in Harmonie und Balance bringen kann.

Die Meditation kann man im Sitzen oder Liegen genießen, deshalb bitte Isomatte, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

■ Kurs 9771

Maria Magdalena Meyer, Gesundheits- und Klangmassagepraktikerin

Fr. 16.03.2018, 19:00 - 21:00 Uhr

Kinder- und Familienzentrum

„Ronnertswies“

2,7 UST, EUR 13,00

Abendkurs

› Qi Gong für Anfänger und leicht Fortgeschrittene Das Muskel- und Knochen-Qi Gong

Qi Gong ist ein wichtiger Bestandteil der chinesischen Medizin mit einer Jahrtausende alten Tradition. Die Silbe „Qi“ kann man mit „Lebensenergie“ übersetzen, die Silbe „Gong“ heißt soviel wie „Arbeit“ oder „Übung“. Das Muskel- und Knochen-Qi Gong versucht den Bewegungsapparat zu stabilisieren. Einfache Übungen lockern die Muskeln, stärken die Knochen und regulieren Haltung und Bewegung.

■ Kurs 9772

Waltrud Hütten, Qi Gong- und Tai Ji-Lehrerin

Mi. 18:30 - 19:30 Uhr

ab 21.02.2018, 14 Termine

Köllertalhalle Riegelsberg-Walpershofen

18,7 UST, EUR 55,00

Abendkurs

› Tai Ji -“Peking“-Form, Tai Ji-“42er-Wettkampf“-Form und Tai Ji-“Schwert“-Form

Dieser Kurs soll die Kenntnisse in diesen Formen wiederholen und vertiefen.

Tai Ji-Erfahrung ist für diesen Kurs erforderlich.

■ Kurs 9773

Waltrud Hütten, Qi Gong- und Tai Ji-Lehrerin

Mi. 19:30 - 21:00 Uhr

ab 21.02.2018, 14 Termine

Köllertalhalle Riegelsberg-Walpershofen

28 UST, EUR 85,00

Abendkurs

› Tai Ji für Anfänger

■ Kurs 9774

Christoph M. Hornberger, Lehrer und Heilpraktiker

Do. 18:00 - 19:00 Uhr

ab 22.02.2018, 10 Termine

Kinder- und Familienzentrum

„Ronnertswies“

13,3 UST, EUR 50,00

Abendkurs

› Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene (Yogasana)

„Yoga“ - zu deuten als die Weltanschauung und Lebenshaltung in ihrer zeitlosen Aktualität, „Asana“ - die anatomisch korrekte und achtsam ausgeführte Körperhaltung sowie „Sana“ - die ganzheitliche Gesundheit. Körper, Geist und Seele des Menschen brauchen ausgewogene Zuwendung, um gut zu funktionieren - Yoga ist also ein ganzheitliches System: Die Übungspositionen (Asanas) machen den Körper gelenkig und führen zu einem angenehmen Wohlgefühl. Die Entspannungsübungen lassen uns in den Zustand des seelisch-körperlichen Gleichgewichtes zurückkehren. Ziel von Yogasana ist die Verbindung von Körper, Geist und Seele. Durch das Verweilen in den Haltungen und das Aufgehen in ihnen werden Körper und Geist in subtiler Weise in Verbindung gebracht. Dieses verfeinerte Bewusstsein wird so auch in den Alltag transportiert. *Bitte bequeme Kleidung, Decke, Kissen und rutschfeste Gymnastikmatte und - wenn vorhanden - bitte auch 2 Blöcke und einen Yoga-Gurt mitbringen.*

■ Kurs 9775

Diana Lion, Yogasana-Yoga-Lehrerin SKA

Mo. 18:00 - 19:30 Uhr

ab 19.02.2018, 15 Termine

Kinder- und Familienzentrum

„Ronnertswies“, Bewegungsraum

30 UST, EUR 72,00

max. 9 TeilnehmerInnen

Rhythmus und Tanz

Abendkurs

› Zumba

Die Trainingsmethode wurde vom kolumbianischen Fitnesstrainer Alberto Perez entwickelt. Zumba ist ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining zu ausgewählter Musik, das Spaß macht und zur Verbrennung von körpereigenem Fett geeignet ist. Lateinamerikanische Tanzelemente verbinden sich mit Elementen aus der Aerobic. Getanzt wird nach der Choreografie der

jeweiligen Lieder. Sie stammen u. a. aus dem Reggae, Salsa, Merengue, Mambo, Flamenco, Cha-Cha-Cha, Tango, Samba und Hip-Hop. Wer Spaß mit Fitness verbinden möchte ist auf der Zumba-Fitness-Party genau richtig.

■ Kurs 9780

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

Mi. 17:30 - 18:30 Uhr

ab 21.02.2018, 14 Termine

Köllertalhalle Riegelsberg-Walpershofen

18,7 UST, EUR 44,00

Schnupperabend

› Masala Bhangra/Bollywood

Masala Bhangra® ist ein Tanz-Fitness-training, das den schweißtreibenden Volkstanz „Bhangra“ auffrischt, indem zu den klassischen Bhangraschritten der Spaßfaktor von Bollywood hinzukommt - ganz so, wie man das aus Filmen - wie beispielsweise „Slumdog Millionaire“ - kennt.

Dieser Workout verbindet Herz-Kreislauf-Training mit Spaß und eignet sich für alle - ganz egal, welchen Alters oder Fitness-Levels.

■ Kurs 9781

Cécile Sujatha Amiot, Zumba-Instructorin, Masala Bhangra-Train., Train. Urbanize: Hip-Hop/Bhangra b. Dennis & Tina Thomsen

Mo. 09.04.2018, 19:00 Uhr

Kinder- und Familienzentrum

„Ronnertswies“

2 UST, EUR 7,00

max. 14 TeilnehmerInnen

Abendkurse

› Line Dance

Line Dance wird - wie der Name sagt - in Linien (Reihen) neben- und hintereinander getanzt. Festgelegte Schrittfolgen - oft mit einem Richtungswechsel und Drehungen - wiederholen sich. Es existieren z. Zt. etwa 20.000 Tänze - einfache mit 16 Schritten und schwierige Tänze mit über 90 Schritten. Line Dance gehört zu den Westertänzen und wird vorwiegend - aber nicht nur - zu Country-Musik getanzt. Mit den Siedlern gelangte Line Dance von der Ostküste zu den Gebieten der Cowboys, wo er der Country-Musik angepasst wurde. Dort herrschte - wie man weiß - Frauenmangel und Line Dance bot eine Möglichkeit, auch ohne PartnerIn zu tanzen. Gerade diese Tatsache macht Line Dance so attraktiv: Man braucht keinen/keine TanzpartnerIn, muss nicht führen oder sich führen lassen, sondern reiht



vhs in Riegelsberg

sich in die Linie ein - wenn man den Tanz beherrscht - und los geht's.

Bitte Sportkleidung mitbringen.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 9782

Christine Krieger

Di. 18:00 - 19:00 Uhr

ab 20.02.2018, 5 Termine

Köllertalhalle Riegelsberg-Walpershofen

6,7 UST, EUR 20,00

> Line Dance

■ Kurs 9783

Christine Krieger

Di. 18:00 - 19:00 Uhr

ab 08.05.2018, 6 Termine

Köllertalhalle Riegelsberg-Walpershofen

8 UST, EUR 24,00

Natur und Umwelt

Vortrag

> Was pfeift denn da? (Teil 1) Eine Einführung in die Vielfalt unseres heimischen Vogelgesangs

Der Referent, der sich lange mit dem Gesang der Vögel unserer Heimat beschäftigt hat, stellt charakteristische Vogelstimmen vor. Wir kennen zwar die meisten vom Hören im Frühling, aber können sie häufig nicht benennen. Der Abend wird angereichert mit eigenen Erfahrungen der TeilnehmerInnen und mit Zitaten aus Literatur und Musik, die liebevoll auf den Gesang der Vögel verweisen.

■ Kurs 9786

Dr. Wilhelm-Otto Deutsch, Pfr. i.R.

Do. 19.04.2018, 19:00 Uhr

Café „Nostalgie“, Buchschacherstraße 2, 66292 Riegelsberg

2 UST, gebührenfrei

Vortrag

> Was pfeift denn da? (Teil 2) Eine Entdeckungswanderung durch den Wald rings um das Forsthaus Neuhaus

■ Kurs 9787

Dr. Wilhelm-Otto Deutsch, Pfr. i.R.

Sa. 21.04.2018, 06:00 Uhr, Treffpunkt: Forsthaus Neuhaus, Parkplatz, 66115 Saarbrücken

Ausklang (fakultativ) ab 08:00 Uhr mit Wanderfrühstück im Café „Nostalgie“

Forsthaus Neuhaus, Parkplatz

5,3 UST, gebührenfrei

> Wildkräuterspaziergang im Frühjahr

Sie begegnen den Wildkräutern, die uns die Natur zu dieser Jahreszeit schenkt. Außerdem lernen Sie die Erkennungsmerkmale und Verarbeitung der essbaren Wildpflanzen und deren gesunde Inhaltsstoffe kennen. Eine kleine Kostprobe darf natürlich nicht fehlen!

Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 9788

Maria Magdalena Meyer, Gesundheits- und Klangmassagepraktikerin

Sa. 05.05.2018, 10:00 - 12:00 Uhr

Forsthaus Neuhaus, 66115 Saarbrücken

2,3 UST, gebührenfrei

max. 15 TeilnehmerInnen

Vortrag

> Schleimpilze: kleine Monster in unseren Wäldern

Myxomyceten (Schleimpilze) sind Wanderer zwischen Tier- und Pflanzenreich und gehören zu den wundersamsten Kreaturen der Erde. Sie haben von beiden Lebensformen etwas, aber von jeder zu wenig, um sich dort gänzlich einordnen zu lassen. Dies hat ihnen und ihren bizarren Lebensformen letztlich einen Sonderstatus als eigener Zweig im Stammbaum des Lebens eingebracht. Mit über 1.000 Arten sind sie in allen Kontinenten beheimatet. Über bei uns heimische Arten und deren Lebenszyklen berichtet dieser Vortrag.

■ Kurs 9789

Marion Geib, NABU-AGW-Saar

Mi. 30.05.2018, 16:00 Uhr

Seniorenresidenz der AWO, Rathausstraße 1, 66292 Riegelsberg

2 UST, gebührenfrei

Vortrag

> Schleimpilze: kleine Monster in unseren Wäldern

■ Kurs 9790

Marion Geib, NABU-AGW-Saar

Di. 22.05.2018, 16:00 Uhr

Seniorenresidenz der AWO, Am Stumpfen, 66292 Riegelsberg

2 UST, gebührenfrei

Lichtbildervortrag

> Nationalpark Bayerischer Wald und Böhmer Wald (Sumava-Nationalpark)

Hier im Herzen Europas hat die wilde Natur wieder ein Zuhause gefunden. Diese beiden Nationalparks bilden das größte zusammenhängende Waldgebiet Europas

und werden auch als das „Grüne Dach Europas“ bezeichnet. Beeindruckende Aufnahmen von diesen einzigartigen Landschaften und den Wildtieren wie Luchs, Wolf und Braunbär können Sie in diesem Vortrag erleben.

■ Kurs 9791

Bernd Konrad, Mitglied der Gesellschaft Deutscher Tierfotografen (GDT)

Do. 22.03.2018, 16:00 Uhr

Seniorenresidenz der AWO, Rathausstraße 1, 66292 Riegelsberg

2 UST, gebührenfrei

Lichtbildervortrag

> Nationalpark Bayerischer Wald und Böhmer Wald (Sumava-Nationalpark)

■ Kurs 9791A

Bernd Konrad, Mitglied der Gesellschaft Deutscher Tierfotografen (GDT)

Do. 21.06.2018, 16:00 Uhr

Seniorenresidenz der AWO, Am Stumpfen, 66292 Riegelsberg

2 UST, gebührenfrei

Floristik

Abendkurse

> Florale Bilder

Wir gestalten ein ganz besonderes Bild für Ihr Zuhause. Aus den Naturmaterialien Schmuckdraht, Papier und Wachs entsteht ein Kunstwerk.

Bitte Gartenschere, Messer und Drahtschere mitbringen.

■ Kurs 9792

Susanne Hübschen, Floristin

Do. 22.03.2018, 19:00 - 21:15 Uhr

Gemeinschaftsschule „Leonardo Da Vinci“ 3 UST, EUR 12,00 (zzgl. Kosten f. Material - vor Ort zu bezahlen)

> Herziges zum Muttertag

Ein selbst gefertigtes Rebherz wird mit Glasröhrchen bestückt. Diese werden mit roten Rosen gefüllt und mit vielen Floralien ausgeschmückt.

Bitte Gartenschere, Messer und Drahtschere mitbringen.

■ Kurs 9793

Susanne Hübschen, Floristin

Do. 17.05.2018, 19:00 - 21:15 Uhr

Gemeinschaftsschule „Leonardo Da Vinci“ 3 UST, EUR 12,00 (zzgl. Kosten f. Material - vor Ort zu bezahlen)



vhs in Riegelsberg | vhs in Quierschied

Kreative Ernährung und Weinwissen

Bierverkostung

Vorherige Anmeldung erforderlich!

➤ Bier und Käse: ein Feuerwerk der Aromen

Die Kombination von Käse und Bier ist eine vielschichtige Erlebniswelt. Ob Süßes, Salziges, Bitteres, Saures und Scharfes: Es ergeben sich Geschmacks-Paare, die sich harmonisch ergänzen oder für überraschende Genussmomente sorgen. Verkostet werden fünf Bier- und fünf Käsespezialitäten aus aller Welt.

■ Kurs 9794

Katharina Rolshausen, Biersommelière und Dipl. Pädagogin / Martin Rolshausen

Fr. 18.05.2018, 19:00 - 22:00 Uhr

Riegelsberger Kaffeehaus

4 UST, EUR 13,00 (zzgl. Kosten f. Wein und Käse - vor Ort zu bezahlen)

max. 16 TeilnehmerInnen

Weinverkostung

Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich!

Die Abende sind einzeln buchbar. In der Summe hat der Teilnehmende nach diesen Abenden einen recht guten Überblick über den Weinbau in Europa.

➤ Südafrika-Weine: Stellenbosch

Eintrag im Logbuch am 2. Februar 1669 von Jan Riebeek: „Heute - Gott sei's bedankt - haben wir zum ersten Mal Weine aus Kaptrauben gepresst“. Der Weinbau in Afrika war geboren: Beginn einer großen Erfolgsgeschichte im Weinbau. Im Distrikt „Stellenbosch“ entstehen in einem idealen Klima - auf optimalen Böden - Weine mit unglaublichem Potenzial. Lassen Sie sich von den Weinen Afrikas verzaubern.

■ Kurs 9795

Oswin Bauer, Weinfachberater, Weinhandel „Montebelluna“, St. Ingbert

Fr. 23.03.2018, 19:00 - 22:00 Uhr

Riegelsberger Kaffeehaus

4 UST, EUR 8,00 (zzgl. Kosten f. Wein und Käse - vor Ort zu bezahlen)

max. 16 TeilnehmerInnen

➤ Südafrika-Weine: Elgin Valley und Swartland

Afrika - ein Kontinent, der bei jedem Weinliebhaber Begeisterung auslöst - zeigt uns

auch an diesem Abend, welches ungeheures Wein-Potenzial in ihm steckt. Wir werden an diesem Abend Weine der Distrikte „Elgin Valley“ und „Swartland“ verkosten - aus internationalen Rebsorten, die in der Kolonialzeit heimisch geworden sind. Die Qualität ist einem für Weinbau fantastischem Klima gezollt. Die TeilnehmerInnen erwarten außergewöhnliche Weine, die hochdekoriert ihren Platz im internationalen Markt gefunden haben.

■ Kurs 9796

Oswin Bauer, Weinfachberater, Weinhandel „Montebelluna“, St. Ingbert

Fr. 27.04.2018, 19:00 - 22:00 Uhr

Riegelsberger Kaffeehaus

4 UST, EUR 8,00 (zzgl. Kosten f. Wein und Käse - vor Ort zu bezahlen)

max. 16 TeilnehmerInnen

Kochkurse in Kooperation mit der vhs in Püttlingen:

s. Angebot von Püttlingen.

Wochenendkurs

➤ Tortenkurs Motiv „Ostern“

Die Dozentin freut sich darauf, mit den TeilnehmerInnen eine schöne und lustige Torte für die Osterfeiertage zu gestalten.

Es wird auf einem Styropor-Dummy gearbeitet, den die Dozentin mitbringt. Somit kann das Erlernete auf Ihrer Ostertorte später umgesetzt werden. Sie können auch eine Torte mitbringen und diese wird bis Ostern eingefroren. Diese sollte 20 cm im Durchmesser und mindestens 12-15 cm hoch sein; sollte die Torte im Durchmesser größer sein, bitte dennoch mindestens 12-15 cm hoch. Als Füllung bitte etwas, was 2-3 Stunden nicht unbedingt einen Kühlschrank benötigt!

Der Unkostenbeitrag für Torte und Material beträgt EUR 16,00 und ist im Kurs an die Dozentin zu entrichten.

■ Kurs 9797

Sabrina Ditchen

Sa. 10.03.2018, 14:00 - 17:00 Uhr

Kinder- und Familienzentrum

„Ronnertswies“

4 UST, EUR 19,00 (zzgl. Kosten für Zutaten (s. Text) - vor Ort zu bezahlen)

vhs in Quierschied

Örtlicher Leiter:

Hermann Müller

Bodelschwinghstr. 44

66287 Quierschied

Fon 06897 680463

Fax 06897 680467

Sachbearbeitung der vhs Regionalverband:

Altes Rathaus

Schlossplatz 2

66119 Saarbrücken

Pascal Bröde

Christian Daub

Fon 0681 506-4381 od. -4380

Fax 0681 506-4390

pascal.broede@rvsbr.de

christian.daub@rvsbr.de

Unterrichtsorte:

Erweiterte Realschule - Taubenfeldschule

Im Eisengraben 25

66287 Quierschied

Grundschule Fischbach

Heusweilerstr. 45

66287 Quierschied

Gasthaus „Didion“

Rathausplatz 3

66287 Quierschied

Gemeindebücherei Quierschied

Marienstraße 3

66287 Quierschied

Sonstige

s. jew. Ankündigung.

Einzelveranstaltungen

Multimedia-Vortrag über die Gefahren im Internet und wie man sich davor schützen kann

➤ Sicher surfen im Internet mit PC und Smartphone (Handy)

Durch die Verbreitung der Smartphones ist das Internet heute präsenter denn je. Lauerten die Gefahren früher hauptsächlich am PC - der nur sporadisch eingeschaltet wurde - tragen wir sie heute praktisch ständig mit uns herum. Durch



vhs in Quierschied

die sehr günstigen Verbindungspreise sind wir ständig online. Der Power-Point-Vortrag mit aktuellen Beispielen bietet einen Überblick über die Gefahren im Internet und wie man ihnen begegnet. Er zeigt Maßnahmen und Einstellungen, um sich vor der Gefahr zu schützen. Hierzu werden wertvolle und einfach umzusetzende Tipps gegeben. Bei Beachtung dieser Aspekte kann das Internet Spaß machen. Mehr noch: in vielen Fällen bietet es eine ausgesprochene Bereicherung.

Der Vortrag richtet sich sowohl an EinsteigerInnen in die Welt des Internets, als auch an erfahrene NutzerInnen.

■ Kurs 9801

Lothar Strobel

Di. 20.02.2018, 18:00 Uhr

Gemeindebücherei Quierschied

2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ Frühjahrsputz für Körper und Seele Wohlbefinden und Vitalität mit einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt

Wohlbefinden und Vitalität wünschen wir uns alle. Oftmals meinen wir, dass gesundheitliche Störungen aus heiterem Himmel kommen. Es ist meist das Resultat eines aus der Balance geratenen Säure-Basen-Haushalts. Dieses Ungleichgewicht merken wir durch unspezifische Beschwerden wie mangelnder Energie, Abgespanntheit, Kopfschmerzen, Sodbrennen und Aufstoßen, gestörten Schlaf, Nervosität, Gelenkschmerzen, Übergewicht, u. a. In diesem Vortrag werden Ihnen die Grundlagen vermittelt, wie Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt sanft ausgleichen können und welche Lebensmittel dienlich sind, um sich rundum wohlfühlen zu können.

■ Kurs 9802

**Stefanie Schneider, Heilpraktikerin
(Psychotherapie) und Gesundheitsberaterin**

Di. 20.03.2018, 18:00 Uhr

Gemeindebücherei Quierschied

2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ Unser digitaler Nachlass: was geschieht mit unseren Daten, wenn wir sie nicht mehr selbst verwalten können?

Sobald wir Dienste im Internet nutzen - sei es durch PC, Notebook, Tablet oder Smartphone - müssen wir uns registrieren. Sogleich hinterlassen wir damit Daten

bei den Anbietern. Solange wir am Leben sind, können wir diese selbst verwalten. Aber was ist, wenn wir das plötzlich nicht mehr können - zum Beispiel, weil wir ableben? Dann ist es wichtig, vorgesorgt zu haben, was mit den Daten geschehen soll - wer sie einsehen, wer sie löschen darf. In dem Vortrag wird aufgezeigt, wo wir möglicherweise überall Daten hinterlassen haben, welche Daten wichtig sind und gelöscht werden müssen, wo wir Vorbereitungen treffen müssen, dass dies die Angehörigen für uns erledigen können. Es werden Vorschläge aufgezeigt, wie wir unseren „Digitalen Nachlass“ zu Lebzeiten sinnvoll regeln können.

■ Kurs 9803

Lothar Strobel

Di. 27.03.2018, 18:00 Uhr

Gemeindebücherei Quierschied

2 UST, gebührenfrei

Krimi-Lesung

➤ Klaus Brabänder: GegenWind

Der 5. Fall von Hauptkommissar Josch Schaum dreht sich um eine Mordserie, die etwas mit Windkraftanlagen zu tun hat und den Kommissar bei den Ermittlungen quer durch das Saarland führt.

■ Kurs 9806

Klaus Brabänder

Di. 17.04.2018, 18:00 Uhr

Gemeindebücherei Quierschied

2 UST, gebührenfrei

➤ Krimi-Lesung

■ Kurs 9807

Di. 22.05.2018, 18:00 Uhr (Näheres: s. Quierschieder Anzeiger und Tagespresse)

Gemeindebücherei Quierschied

2 UST, gebührenfrei

Weitere Lesungen und Vorträge in der

Gemeindebücherei Quierschied:

s. aktuelle Tagespresse und Quierschieder

Anzeiger.

Dia-Vortrag in 2 Teilen

➤ Die Philippinen: 7.107 Inseln der Kontraste

Die Philippinen sind ein tropisches Inselreich mit 7.107 Eilanden zwischen Südchinesischem Meer und dem Pazifischen Ozean. Als die Götter im glasklaren, blauen Ozean die erste philippinische Insel

schufen, waren sie von ihrem Werk selbst so begeistert, dass sie in ihrer Euphorie über 7.000 weitere jener paradiesischer Eilande formten, die heute zu den Philippinen zählen. Wer einige von ihnen zu Gesicht bekommen hat kommt leicht in Versuchung, dieser Schöpfungsgeschichte Glauben zu schenken. Das Land ist ein Heim von spektakulären Korallen umgebenen Inselgruppen - beherbergt von einer Vielzahl von Tierarten und Kulturen. Die Philippinen besitzen eine faszinierende Naturlandschaft: die weltberühmten Reisterrassen im Norden von Luzon, zerklüftete Gebirgsregionen und mächtige Vulkane, leuchtende Strände und faszinierende Regenwälder. Willkommen im Land atemberaubender Natur, Kultur und unvergesslicher Abenteuer.

■ Kurs 9810

Christof Mechenbier

Do. 01.03.2018, 19:00 Uhr (Teil 1)

Taubenfeldschule, Raum E16

2 UST, gebührenfrei

➤ Die Philippinen: 7.107 Inseln der Kontraste

■ Kurs 9811

Christof Mechenbier

Do. 08.03.2018, 19:00 Uhr (Teil 2)

Taubenfeldschule, Raum E16

2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ Feuchteschäden und Schimmelbildung in Häusern und Wohnungen

Die möglichen Ursachen für Schimmelbildung wie bauliche Schwachstellen (Wärmebrücken), falsches Heizen und Lüften, Möblierung und Feuchtquellen werden dargestellt. Im Anschluss werden Fallbeispiele aus der Praxis erläutert - vorzugsweise Probleme, die die ZuhörerInnen beschäftigen.

■ Kurs 9812

**Dr. Werner Ehl, Bauphysiker, Energieberater
der Verbraucherzentrale des Saarlandes e.V.**

Di. 06.03.2018, 19:00 Uhr

Taubenfeldschule, Raum E16

2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ Ich möchte mein Haus sanieren bzw. modernisieren! Aber was muss ich beachten und wer unterstützt mich bezüglich der Fördermöglichkeiten?

Der Referent gibt einen aktuellen Über-



vhs in Quierschied

blick zu den Fördermöglichkeiten im Rahmen verschiedenster kleinerer und größerer energetischer Sanierungsmöglichkeiten. Hierzu werden die unterschiedlichen Sanierungsvarianten erläutert und bezüglich ihrer Förderfähigkeit (Zuschüsse oder zinsverbilligte Finanzierungen) betrachtet. Typische Sanierungsbeispiele: Dämmung der Gebäudehülle in Form von Außenwänden, Dachflächen, Kellerdecken und Fenstererneuerung; Erneuerung oder Optimierung der Heizungsanlage inkl. der Warmwasserbereitung, der Einsatz von alternativen/erneuerbaren Energien (z. B. Solartechnik, Holzpellets, Wärmepumpen, BHKW's,...) sowie anlagenbedingte Strom- und Energieeinsparungen im Altbau. Im Rahmen der Veranstaltung werden auch individuelle Fragestellungen rund um die Wohnhaussanierung thematisiert!

■ Kurs 9813

Dirk Redmann, Dipl. Ing., Gebäudeenergieberater

Di. 10.04.2018, 19:00 Uhr
Taubenfeldschule, Raum E16
2 UST, gebührenfrei

Elternschule

Vortrag

➤ Ich lern einfach: Lernen lernen leicht gemacht

Probleme in der Schule? Versagensängste, Stress? Der Workshop bietet Eltern praktische Hilfen, wie Sie Ihr Kind in einer positiven Lernstimmung emotional, mental und mit effektiven Lernmethoden des Empoernment unterstützen und sich dabei auch selbst entlasten können.

■ Kurs 9816

Dr. Birgit Spengler, Fortbildnerin und Trainerin für Eltern, Kinder und pädagogische Fachkräfte in KiTa und Schule

Mi. 02.05.2018, 19:00 Uhr
Taubenfeldschule, Raum E16
2 UST, gebührenfrei

Gesundheitsbildung

Vortrag

➤ Gesunder Darm durch gesunde Ernährung

Auf Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) erläutert die Ernährungsberaterin, wie Verdauungsprobleme und dadurch hervorgerufene Beschwerden und Krankheiten mit Hilfe von Nahrungsmitteln zu beseitigen sind und wie man nachhaltig Krankheiten vorbeugen kann. Nahrungsmittel haben in der chinesischen Medizin eine besondere Bedeutung, werden wie

eine Medizin betrachtet und daher gezielt zur Krankheitsvorbeugung oder zur Linderung von Beschwerden eingesetzt. Im Zentrum der Ernährungslehre nach TCM befindet sich der Darm als das wesentliche Organ für Wohlbefinden und Gesundheit.

■ Kurs 9818

Jutta Bohlmann, Ernährungsberaterin der TCM

Di. 27.02.2018, 19:00 Uhr
Taubenfeldschule, Raum E16
2 UST, gebührenfrei

Vortrag

➤ Antibiotika-Resistenzen

Seit der Entdeckung des Penicillins 1928 sind Antibiotika zu einem der wichtigsten Instrumente bei der Behandlung von Infektionskrankheiten geworden. Inzwischen sind jedoch viele Bakterien resistent geworden gegen Antibiotika. Dipl. Biologin Theresia Weimar-Ehl von der Verbraucherzentrale des Saarlandes gibt im Vortrag unter anderem Antworten auf folgende Fragen: Wie wirken Antibiotika und wogegen werden sie eingesetzt? Geht von Antibiotika-Rückständen in Lebensmitteln ein gesundheitliches Risiko aus? In welchen Lebensmitteln können Antibiotika-Rückstände enthalten sein und wie gelangen sie in Lebensmittel? Welche Rolle spielt die Tierhaltung bei der Antibiotika-Resistenz? Und wie kann man sich generell vor krankmachenden Keimen in Lebensmitteln schützen?

■ Kurs 9819

Theresia Weimar-Ehl, Dipl. Biologin, Verbraucherzentrale des Saarlandes e.V.

Do. 12.04.2018, 19:00 Uhr
Taubenfeldschule, Raum E16
2 UST, gebührenfrei

Öffentliche Arztvorträge in Kooperation mit dem Knappschafts-Krankenhaus Sulzbach und dem Kneipp-Verein Quierschied

➤ Was tun bei Leistenbruch?

■ Kurs 9820

Dr. Jochen Schuld, Chefarzt Chirurgie

Mi. 07.03.2018, 19:00 Uhr
Gasthaus „Didion“
2 UST, gebührenfrei

➤ Die Kataraktoperation - die älteste Operation der Welt

Von der Frühzeit bis zur Lasertechnologie des 21. Jahrhunderts.

■ Kurs 9821

Dr. Gert-Philipp Lüdke, Augenklinik

Mi. 18.04.2018, 19:00 Uhr

Gasthaus „Didion“
2 UST, gebührenfrei

➤ Das schwache Herz

■ Kurs 9822

Prof. Dr. Hans-Willi Breuer, Chefarzt Innere

Mi. 23.05.2018, 19:00 Uhr
Gasthaus „Didion“
2 UST, gebührenfrei

➤ Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Was ist gesichert? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

■ Kurs 9823

Dr. med. Patrizio Merloni, Leiter der Gastroenterologie

Mi. 13.06.2018, 19:00 Uhr
Gasthaus „Didion“
2 UST, gebührenfrei

Exkursionen

➤ Erlebter Frühling

Die erste Exkursion unseres neuen Revierförsters Roland Wirtz startet an der Lauftreffhütte am Friedhof und führt von dort durch den erwachenden Quierschieder Frühlingwald.

Hinweis: Bitte festes Schuhwerk mitbringen!
Treffpunkt: Parkplatz an der Lauftreffhütte, Glashüttenstraße, Ortsausgang.

■ Kurs 9824

Roland Wirtz

Do. 26.04.2018, 17:00 - ca. 19:00 Uhr
Treffpunkt: s. Text
2,7 UST, gebührenfrei

➤ Besichtigung Wasserwerk Spiesermühltal

Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel. Es zu fördern, genießbar zu machen und den Menschen bereitzustellen ist eine der wichtigsten Aufgaben unserer Grundversorgung. Das Wasserwerk „Spiesermühltal“ - erbaut um 1900 - fördert und beliefert von dort mehrere Hochbehälter im Saarland, u. a. den unter Denkmalschutz stehenden Hochbehälter auf der Götzelborner Höhe. Von dort werden umliegende Ortsteile der Gemeinden Quierschied, Heusweiler und Merchweiler beliefert.

Vorherige Anmeldung unter Fon 0681 506-4381 (H. Daub) erforderlich!

■ Kurs 9825

Lothar Strobel

Fr. 20.04.2018, 13:15 Uhr
Treffpunkt: Spiesermühle 1, 66583 Spiesen-Elversberg
2 UST, gebührenfrei
max. 25 TeilnehmerInnen



vhs in Quierschied

› Besichtigung Wasserbehälter Göttelborner Höhe

Das unter Denkmalschutz stehende Gebäude wurde 1908 errichtet, 1913 erweitert und 2017 aufwendig restauriert. Im Inneren des auch als „Wasserschloss“ bezeichneten Gebäudes stehen zwei Behälter mit insgesamt ca. 1.200.000 Litern Fassungsvermögen. Das Wasser kommt von dem 12 Kilometer entfernten Wasserwerk Spiesermühltal. Damit werden angrenzende Ortsteile von Quierschied, Heusweiler und Merchweiler versorgt.

Treffpunkt: Hochbehälter Göttelborner Höhe (Wasserschloss) an der Landstraße zwischen Göttelborn und Holz - gegenüber Sender. Vorherige Anmeldung unter Fon 0681 506-4381 (H. Daub) erforderlich!

■ Kurs 9826

Lothar Strobel

Fr. 18.05.2018, 13:15 Uhr

Treffpunkt: s. Text

2 UST, gebührenfrei

max. 25 TeilnehmerInnen

› Industriekulturelle Wanderung zur Sandgrube Carrière Freyming bei Karlsbrunn und zum ehemaligen Jagdschloss

Die ca. 12 Kilometer lange Wanderung führt von Karlsbrunn aus vorbei am Wildfreigehege zur Carrière Freyming - einer riesigen Sandgrube der ehemaligen Zeche Jeanne d'Arc in Freyming-Merlebach, die sich über vier Kilometer entlang der Deutsch-Französischen Grenze erstreckt und stellenweise bis zu 80 Meter tief und ca. 400 bis 600 Meter breit ist. Die Natur hat sich die Sandgrube wieder zurückerobert. Entstanden ist eine Heide Landschaft mit Büschen und Pflanzen, in der Vögel ungestört an den Vorsprüngen des Buntsandsteins nisten können. Die „Aussichtsplattform Steinberg“, die sich in luftiger Höhe über der Grenze befindet, bietet einen Blick auf die Sandgrube mit ihren bergbaulichen Relikten und ein grandioses Panorama auf die nähere Umgebung sowie auf Carling-Sainte-Avoid mit seinem Chemie-Komplex. Der Rückweg führt zum ehemaligen Jagdschloss mit dem Forstgarten, der zu „Gärten ohne Grenzen“ in der Großregion gehört und dem Schlosscafé, das sich im ehemaligen Torzimmer befindet.

Die Wanderung dauert ca. 3 Stunden und führt über unbefestigte Waldwege mit Anstieg und einer Höhendifferenz von 235-

324 Metern.

Treffpunkt zur Bildung von Fahrgemeinschaften: 14:00 Uhr, Marktplatz Quierschied oder 14:50 Uhr, Wanderparkplatz Warndt-Waldweg an der Lauterbacher Strasse in Karlsbrunn. Vorherige Anmeldung unter Fon 0681 506-4381 (H. Daub) erforderlich!

■ Kurs 9827

Josef Scherer

Sa. 21.04.2018, 15:00 - ca. 18:00 Uhr

Treffpunkt: s. Text

4 UST, gebührenfrei

max. 20 TeilnehmerInnen

› Exkursion zur Ölmühle Oberthal - Bruno Zimmer

Die Passion des seit 25 Jahren bestehenden Familienbetriebs von Bruno Zimmer „Mittel zum Leben“ sind Speiseöle in wertvoller Bio-Qualität. Hier wird alte Handwerkskunst mit moderner Technik vereint. Das naturbelassene Omega-Safe-Herstellungsverfahren in der eigenen Ölmühle gewährleistet, dass alle wichtigen Inhaltsstoffe wie essenzielle Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, Vitamine und Aromen erhalten bleiben. Was genau dahinter steckt und warum diese Bestandteile so positiv für unsere Gesundheit sind erläutert Bettina Hilgert (fachkundige Mitarbeiterin der Ölmühle) vor Ort in ihrem Vortrag „Fit mit dem richtigen Fett“ mit anschließender Verkostung. Es besteht die Möglichkeit im gemütlichen Mühlenladen - der immer ein Erlebnis ist - einzukaufen.

Abfahrt/Treffpunkt Fahrgemeinschaften: 09:00 Uhr Parkplatz ehem. Reha-Klinik Quierschied (Fischbacher Straße). Vorherige Anmeldung unter Fon 0681 506-4381 (H. Daub) erforderlich!

■ Kurs 9828

Stefanie Schneider, Heilpraktikerin (Psychotherapie) und Gesundheitsberaterin

Sa. 05.05.2018, 09:00 - ca. 13:00 Uhr

Treffpunkt: s. Text

5,3 UST, gebührenfrei

Studienfahrten/Tagesausflüge in Kooperation mit der Gemeinde Quierschied:
(s. Quierschieder Anzeiger und Tagespresse)

Fremdsprachen

Englisch

Abendkurse

› Englisch A1 Stufe 1

■ Kurs 9830

Eva Nikolaus

Do. 18:00 - 19:30 Uhr

ab 22.02.2018, 14 Termine

Taubenfeldschule

28 UST, EUR 68,00 (52,00)

› Englisch A2 Stufe 3

■ Kurs 9831

Eva Nikolaus

Fr. 18:00 - 19:30 Uhr

ab 23.02.2018, 15 Termine

Taubenfeldschule

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

› Englisch B1 Stufe 2

■ Kurs 9832

Eva Nikolaus

Di. 19:30 - 21:00 Uhr

ab 20.02.2018, 15 Termine

Taubenfeldschule

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

› Englisch Refresher Pre-Intermediate

Für WiedereinsteigerInnen mit 2-3 Jahren Schul-Englisch-Kenntnissen. Lehrbuch: English Network 2, Units 4/5, Verlag Klett-Langenscheidt.

■ Kurs 9833

Eva Nikolaus

Di. 18:00 - 19:30 Uhr

ab 20.02.2018, 15 Termine

Taubenfeldschule

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

› Englisch Refresher Upper-Intermediate

Auffrischung für Fortgeschrittene mit 3-5 Jahren Schul-Englisch-Kenntnissen.

■ Kurs 9834

Eva Nikolaus

Mo. 19:00 - 20:30 Uhr

ab 19.02.2018, 15 Termine

Taubenfeldschule

30 UST, EUR 73,00 (56,00)



vhs in Quierschied

Französisch

Abendkurse

› Französisch Auffrischkurs (Niveau A1/A2)

Für AnfängerInnen, WiedereinsteigerInnen, UrlauberInnen. Lehrbuch: *Intermezzo*, Hueber-Verlag.

■ Kurs 9840

Astrid Meiser

Mi. 19:00 - 20:30 Uhr

ab 21.02.2018, 15 Termine

Taubenfeldschule

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

› Französisch Auffrischkurs (Niveau B1)

Zur Auflockerung können auf Wunsch kleinere Lektüretexte gelesen werden. Lehrbuch: *Reprise (Neubearbeitung)*, Hueber-Verlag.

■ Kurs 9841

Astrid Meiser

Mi. 17:30 - 19:00 Uhr

ab 21.02.2018, 15 Termine

Taubenfeldschule

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Italienisch

Abendkurs

› Italienisch Konversation

■ Kurs 9845

Elisabeth Altmeyer

Di. 18:00 - 19:30 Uhr

ab 20.02.2018, 15 Termine

Taubenfeldschule

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

EDV

Vom Einsteiger zum erfahrenen Anwender EDV-Kurse Semester 1/2018

Sowohl im beruflichen, als auch im privaten Bereich geht heute (fast) nichts mehr ohne Computer. Damit auch Sie Ihren PC/Laptop sicher und komfortabel nutzen können bietet die vhs in Quierschied neben Einführungskursen für PC-Neulinge auch Anwendungskurse für NutzerInnen mit Grundkenntnissen sowie für Fortgeschrittene an. Hinzu kommen Kurse für Smartphones und Tablets mit Android-Betriebssystemen, Vorträge über Gefahren im Internet und wie man sich davor schützt sowie über unser digitales Erbe. Hierbei geht es um Fragen und Vorschläge zum Thema „Was geschieht mit unseren digitalen Daten,

wenn wir uns selbst nicht mehr darum kümmern können?“ An dem Informationsabend zu Semesterbeginn stellen wir die Kurse vor und beraten Sie individuell über die für Sie besten Kursangebote.

Info- und Beratungsabend:

Mo. 19.02.2018, 18:00 Uhr, Taubenfeldschule
- Teilnahme wichtig!

Abendkurse

› Textverarbeitung mit MS-Word 2016

Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse im Umgang mit der Hauptanwendung an einem privaten PC: der Textverarbeitung. Grundfunktionen wie Texte erstellen, kopieren, suchen, formatieren etc. werden ebenso erlernt wie Textgestaltung, Seitenlayout, Text drucken, Abspeichern und die Datenverwaltung. In den fortgeschrittenen Funktionen lernen Sie: Erstellen von Tabellen, Anfertigung von Dokumentvorlagen, Einfügen von Grafiken und Textfeldern. In leichten und verständlichen Übungen wird das Erlernete gefestigt.

Voraussetzung für die Teilnahme sind gute Grundkenntnisse im Umgang mit Windows bzw. eine Teilnahme am Einsteigerkurs.

Vorbesprechung: Mo. 19.02.2018, 18:00 Uhr, Taubenfeldschule - Teilnahme wichtig!

■ Kurs 9850

Lothar Strobel

Mi. 18:00 - 20:15 Uhr

ab 02.05.2018, 6 Termine

Taubenfeldschule, EDV-Raum

18 UST, EUR 88,00 (inkl. Skript)

max. 10 TeilnehmerInnen

› Einstieg in die PC-Welt mit dem Betriebssystem „Windows 10“ Jetzt mit Einstieg ins Internet

Der Kurs bietet Anfängerinnen und Anfängern - ob SeniorInnen, Berufstätigen oder Freizeit-NutzerInnen - die Möglichkeit, an stationären PCs der Volkshochschule erste Schritte zu erlernen und einzuüben. Hierbei lernen sie: Bedienung und Einstellung von Maus und Tastatur, individuelle Gestaltung des Desktops (Bildschirm) sowie das Anlegen und Verwalten von Dateien und Ordnern und den Einstieg ins Internet - z. B. effektive Bedienung der Suchmaschine, Versenden von E-Mails, etc.

Vorbesprechung: Mo. 19.02.2018, 18:00 Uhr, Taubenfeldschule - Teilnahme wichtig!

■ Kurs 9851

Lothar Strobel

Mo. 18:00 - 20:15 Uhr

ab 26.02.2018, 4 Termine

Taubenfeldschule, EDV-Raum

12 UST, EUR 50,00

max. 10 TeilnehmerInnen

› Bedienung von Smartphones und Tablets mit Android-Betriebssystemen

Der Kurs bezieht sich auf Smartphones und Tablets mit den weit verbreiteten „Android-Betriebssystemen“ (nicht iPhone von Apple) und findet in Form eines Workshops statt. Nach Erklärung und Einstellung der wichtigsten Grundfunktionen werden verschiedene Anwendungen nach Wünschen und Bedürfnissen der TeilnehmerInnen eingeübt und ausprobiert.

Wichtige Voraussetzungen: Bei Tablets ist unbedingt erforderlich, dass ein 3G- oder LTE-Modul (Telefonfunktion) eingebaut ist. Die Geräte sind vollgeladen, verfügen über eine SIM-Karte mit genügend Datenvolumen und ein Google-Konto ist eingerichtet. Vorbesprechung: Mo. 19.02.2018, 18:00 Uhr, Taubenfeldschule - Teilnahme wichtig! Vorherige Anmeldung erforderlich!

■ Kurs 9852

Lothar Strobel

Mo. 18:00 - 20:15 Uhr

ab 09.04.2018, 4 Termine

Taubenfeldschule

12 UST, EUR 48,00

max. 8 TeilnehmerInnen

Kreatives Gestalten

Abendkurs

› Zeichnen und malen

Möchten Sie gut angeleitet mit verschiedenen Farben und Materialien umgehen lernen? Individuelle Ideen, Landschaften oder Stillleben in einer Zeichnung oder einem Gemälde festhalten? Dann melden Sie sich zu diesem Kurs an, in dem Sie sich sowohl als AnfängerIn, als auch Fortgeschrittene/r kreativ entwickeln und weiterbilden können.

■ Kurs 9860

Brigitte Weiland, Dipl. Designerin & freie Künstlerin (BBK), Malschule und Kreativwerkstatt „Atelier Mo“

Mo. 17:30 - 19:45 Uhr

ab 19.02.2018, 8 Termine

Taubenfeldschule

24 UST, EUR 60,00 (zzgl. Kosten f. Material - vor Ort zu bezahlen)

Gesundheitsbildung

Abendkurs

› Natürlich abnehmen: entdecken Sie Ihren Weg!

Sie haben genug von Ernährungstipps, Ernährungsplänen, Kalorien- oder Punk-



vhs in Quierschied

tezählen? Sie sind bereit, nicht nur „auf den Teller zu schauen“, sondern „über den Tellerrand hinaus?“ In diesem Kurs setzen Sie sich intensiv mit Ihren (Ess-) Gewohnheiten, Gedanken und Verhalten auseinander. Sie lernen nicht nur sich selbst, sondern auch Änderungsmöglichkeiten kennen und integrieren diese durch praktische Übungen in Ihren Alltag. In der Gruppe finden Sie Unterstützung, Anregung und Motivation, um Ihren eigenen Weg des Umdenkens und Handelns zu finden und somit Ihrem persönlichen Wohlfühlgewicht und mehr Lebenszufriedenheit ein Stück näher zu kommen. Wichtigste Voraussetzung ist die Bereitschaft, sein Verhalten zu ändern - basierend auf den Prinzipien der Eigenverantwortlichkeit und der kleinen Schritte.

Info-Termin: Do. 22.02.2018, 17:30 - 18:30 Uhr

■ Kurs 9870

Stefanie Schneider, Heilpraktikerin (Psychotherapie) und Gesundheitsberaterin

Do. 17:30 - 19:45 Uhr

ab 01.03.2018, 10 Termine

Taubenfeldschule

30 UST, EUR 78,00

Nähen

Bei genügend Teilnehmerinnen und Teilnehmern kann bei Bedarf ein reiner Anfängerkurs eingerichtet werden.

Abendkurs

> Nähen und Zuschneiden (Anf. u. Fortg.)

Sie lernen alle Arbeiten rund um das Nähen selbstständig auszuführen: Anfertigen und Abändern von Schnittmustern (v. a. mit Fertigschnitten als Grundlage), Zuschneiden, Nähen und alle notwendigen Techniken. Jede/r wird ihrem/seinem Kenntnisstand und Lernfortschritt entsprechend individuell betreut.

Nach Absprache in der Vorbesprechung ist evtl. auch ein anderer Kurstermin möglich.

Vorbesprechung: Mi. 21.02.2018, 19:15 Uhr, Taubenfeldschule, Nähraum.

■ Kurs 9880

Claudia Tschudy-Lonsdorfer, Textil- und Bekleidungsingenieurin

Mi. 19:15 - 21:30 Uhr

ab 28.02.2018, 10 Termine

Taubenfeldschule, Nähraum

30 UST, EUR 71,00

max. 10 TeilnehmerInnen

Nachmittags-/Abendkurs

> Nähen und Zuschneiden (Anf. u. Fortg.)

Vorbesprechung: Do. 22.02.2018, 16:30 Uhr, Taubenfeldschule, Nähraum.

■ Kurs 9881

Claudia Tschudy-Lonsdorfer, Textil- und Bekleidungsingenieurin

Do. 16:30 - 18:45 Uhr

ab 01.03.2018, 10 Termine

Taubenfeldschule, Nähraum

30 UST, EUR 71,00

max. 10 TeilnehmerInnen

Weinseminare

> Apéritifs und Empfänge: Alternativen zu Crément, Schampus & Sherry

Welche Möglichkeiten der kreativen Zusammenstellung und Auswahl gibt es? Wie überraschen Sie Ihre Gäste zu Hause? Was sind die besten Empfehlungen für kleinere und größere Empfänge?

Vorherige Anmeldung unter Fon 0681 506-4381 (H. Daub) erforderlich!

■ Kurs 9890

Klaus Ruffing, Sommelier und Wein-Consulting

Mi. 21.03.2018, 18:30 - 21:30 Uhr

Taubenfeldschule

4 UST, EUR 8,00 (zzgl. Kosten f. Brot und Wein i. H. v. ca. EUR 20,00 - vor Ort zu bezahlen)

max. 16 TeilnehmerInnen

> Goethe als einer der größten Weinkenner: als Gourmet und Gourmand - als Genießer und Lebemann

Hier geht es um seine Lieblingsweine, Geschichten und Anekdoten. Zur Weinprobe werden kleine Köstlichkeiten gereicht.

Vorherige Anmeldung unter Fon 0681 506-4381 (H. Daub) erforderlich!

■ Kurs 9891

Klaus Ruffing, Sommelier und Wein-Consulting

Di. 24.04.2018, 18:30 - 21:30 Uhr

Taubenfeldschule

4 UST, EUR 8,00 (zzgl. Kosten f. Weine und Köstlichkeiten i. H. v. ca. EUR 25,00 - vor Ort zu bezahlen)

max. 16 TeilnehmerInnen



Saarland

Ministerium
für Bildung und Kultur

DIE ELTERNSCHULE

Sie wollen an Ihrer Schule bzw. Ihrer KiTa Veranstaltungen zum Thema Erziehen und Lernen?

Wenden Sie sich einfach an uns.

Wir stellen Referentinnen bzw. Referenten und finanzieren die Veranstaltung über Landesmittel.

Sie müssen nur den Raum in der Schule bzw. KiTa bereitstellen und die Eltern informieren.

Die Informationsblätter lassen wir drucken.

www.elternschule.saarland.de



Weitere Kurse auf einen Klick!

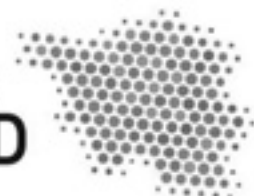


www.wdb-saar.de

wdb
→→→→

WEITERBILDUNGS
DATENBANK SAAR

Weiterbildungsportal
SAARLAND



ANTON GÖTTEN REISEN

Sommer 2018



1898 | 2018 · 120 Jahre Reisetradition

Jubiläumsreisen

Wir feiern 120 Jahre Reisetradition!

Weitere Jubiläumsreisen finden Sie in unseren aktuellen Katalogen 2018!

Bei allen Jubiläumsreisen inkl.:

- 1 Glas Crémant während der Busreise
- 1 kleines Jubiläumspräsent
- Reisebegleitung aus dem Haus der Reise

Wandern in Cornwall

Begleitet von René Schmidt

- Fähriüberfahrt Calais – Dover – Calais
- 7 ÜN in 3-Sterne-Hotels
- 5 geführte Wanderungen
- örtliche Reiseleitungen 2. bis 7. Tag
- Eintritt Tintagel Castle
- kleiner Reiseführer
- Reiserücktrittskostenversicherung
- **kostenloser Parkplatz in Saarbrücken**

8 Tage / 23.08. – 30.08. **HP € 1198**

Wandern in Europa

Wandererlebnis Toskana

Bilderbuchlandschaft Italiens

7 Tage / Termine

30.04. – 06.05. & 20.09. – 26.09. **HP € 642**

Wandern im Herzen Graubündens

drei Wanderungen – zwei Schluchten – ein Fluss

7 Tage / Termine

28.05. – 01.06. & 25.08. – 29.08. **HP € 598**

Weinmesse in Bardolino

Begleitet von Pia Göttin & Torsten Remus

- 3 ÜN im 3-Sterne-Hotel Cristallo in Malcesine
- Ausflug Mantua inkl. Reiseleitung
- Besichtigung einer alten Reismühle
- Risotto-Imbiss mit 1 Glas Wein
- Rundgang Bardolino und Besuch der Weinmesse inkl. Reiseleitung
- Gutschein für 1 Weinglas sowie 3 Wein- und 2 Essensverkostungen auf der Weinmesse

4 Tage / 13.04. – 16.04. **HP € 348**

Spaniens Wilde Küste

Begleitet von Caroline Hoffmann

- 7 ÜN in den Apartamentos GoettenMar in Playa de Aro
- 1 Musikabend mit Live-Musik
- 5 Ausflüge
- 1x Weinprobe

10 Tage / 15.06. – 24.06. **HP € 749**

Kunst und Kultur

Semperoper in Dresden

- 3 ÜN im 4-Sterne-Ringhotel Residenz Alt Dresden
- Stadtführung in Dresden
- Eintrittskarte Semperoper (Kat. 6)

4 Tage / Termine

23.03. – 26.03. Der Barbier von Sevilla **ÜF € 348**

11.05. – 14.05. Fidelio **ÜF € 358**

Flusskreuzfahrten

7 Tage auf der Seine

Paris – Giverny – Vernon – Rouen – Fécamp – Deauville – Honfleur

7 Tage / Termine

von 30.04. bis 27.09. **VPplus ab € 1098**



Reiseperle auf dem Rhein

Straßburg – Rudesheim – Köln – Nijmegen – Amsterdam

6 Tage / Termine

15.05., 02.06., 09.07., 04.09. **VPplus ab € 998**



Auf Donau, Main und Rhein

Linz – Passau – Regensburg – Nürnberg – Bamberg – Würzburg – Wertheim – Miltenberg – Frankfurt – Straßburg

9 Tage / Termine

31.05., 08.06., 21.08., 28.09. **VPplus ab € 1298**



Tagesfahrten zu den schönsten (Kunst-) Städten

Zum Beispiel Basel, Frankfurt, Ludwigsburg, Lahr

Konzerterlebnis in Breslau

London Philharmonic Orchestra im Nationalen Musikforum

- 4 ÜN in 4-Sterne-Hotels
- Stadtführungen in Dresden, Breslau & Görlitz
- Eintrittskarte (Kat. 1)

5 Tage / 24.04. – 28.04.

HP € 628



ANTON GÖTTEN REISEN

Telefon: 0681 3032-120 · www.goetten.de

Anton Göttin GmbH · Faktoreistr. 1 · 66111 Saarbrücken



Nähe ist einfach.



**Weil man die Sparkasse
immer und überall erreicht.
Von zu Hause, mobil und
in der Filiale.**

sparkasse-saarbruecken.de



Wenn's um Geld geht

**Sparkasse
Saarbrücken**