



*Ich will's
Wissen!*

David, 38 Jahre,
findet unsere Familien-
wanderungen stark.



PROGRAMM
FRÜHJAHR | SOMMER 2022

www.vhs-saarbruecken.de

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken


REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN



Wissen verschenken – mit unserem vhs-Geschenkgutschein!

- Ein besonderes Geschenk – für viele Anlässe passend und individuell nutzbar
- Auswahl aus über 3.000 Kursen und Veranstaltungen pro Jahr: Sprachkurse, Kreativangebote, Yoga, Tabletkurse oder kulinarische Wanderungen u.v.m. in Form von Vorträgen, Einzelveranstaltungen, regelmäßig stattfindenden Kursen oder Wochenendworkshops
- Für neue Erfahrungen oder zur Vertiefung bestehender Interessen
- Für nachhaltiges Schenken mit Sinn

Nähere Infos:

Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken
ZENTRALER SERVICE

Altes Rathaus | Schlossplatz 1-2 | 66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4343 | vhsinfo@rvsbr.de

Servicezeiten:

Mo–Mi 07.30 bis 19.00 Uhr
Do 07.30 bis 19.00 Uhr
Fr 07.30 bis 15.00 Uhr

www.vhs-saarbruecken.de

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken



Das vhs Programm Frühjahr | Sommer 2022 ist da

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

wir freuen uns, Ihnen unser neues Programm vorstellen zu dürfen. Die Volkshochschule als Ort der Begegnung und des gemeinsamen Lernens liegt uns sehr am Herzen und wir freuen uns darauf, mit bewährten Hygienekonzepten in das neue Kurshalbjahr starten zu können.

Besonders hervorheben möchten wir in diesem Semester die Themenwochen zu den USA (s. S. 42 f.), bei der Sie in vielen Veranstaltungen die Gelegenheit haben, in das Land reinzuzuschnuppern und es in seiner Vielfalt besser kennenzulernen.

Ein besonderes Angebot richten wir in diesem Semester an die vielen Ehrenamtlichen und Vereine im Saarland. Mit dem neuen „Vereinsführerschein“ haben Sie die Möglichkeit, aus einer Vielzahl von für Ihre Arbeit nützlichen Veranstaltungen, wie z. B. „Social Media“-Kursen, Vereinsbesteuerung oder dem Erstellen einer Website, zu wählen und nach erfolgreichem Absolvieren ein Zertifikat über das Erlernte zu erhalten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserem neuen Programm. Sie werden sicher das eine oder andere interessante Angebot für sich finden. Empfehlen Sie uns weiter!

Peter Gillo
Regionalverbandsdirektor

Dr. Carolin Lehberger
vhs-Direktorin



KUNST IM ÖFFENTLICHEN RAUM

Liebe Leserinnen und Leser,

mit dem Bildmotiv dieser Seite machen wir auch im Programm Frühjahr | Sommer 2022 auf die Kunst im öffentlichen Raum in der Region Saarbrücken aufmerksam, denn sie schärft bekanntermaßen die Sinne, lenkt den Blick auf Unbeachtetes und macht allzu 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: ***Wer kennt das Werk, seinen Künstler oder seine Künstlerin und den Ort, an dem es heute im Regionalverband Saarbrücken zu bestaunen ist?***

Wenn Sie die Antwort wissen, senden Sie eine Postkarte an:

vhs Regionalverband Saarbrücken
Drago-Paul Barth
Altes Rathaus
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken

Oder mailen Sie unter:
drago-paul.barth@rvsbr.de



Foto: Peter Michael Lupp

Einsendeschluss ist der 29.04.2022.

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 Programm:

Bei dem Foto handelte es sich um ein Detail aus dem Labyrinth in der Skulptur der St. Barbara des Künstlers Ernst Alt, der zu den bedeutenden Bildhauern und Malern des Saarlandes zählt. Er schuf überwiegend Werke mit antik-mythischen,

jüdisch-christlichen und religiös-sakralen Motiven, die ihm schon zu Lebzeiten bundesweite Beachtung eingebracht haben. 1989 schuf er den Turmbrunnen vor dem Knappschafts Krankenhaus Sulzbach, in dessen Zentrum eine Bronzeskulptur der Heiligen Barbara, der Schutzheiligen der Bergleute, wirkt. Die heilige Barbara zeigt auf Ihrem Gewand die feine Darstellung eines Labyrinths, das als Weg zur Mitte und auch Motiv der Wiedergeburt gedeutet werden kann.

Weitere Informationen finden Sie unter <https://ernst-alt-kunstforum.de>

	1 Gesellschaft und Leben	14
	2 Kultur und Kunst	106
	3 Gesundheit und Ernährung	158
	4 Sprachen	218
	5 Arbeit und Beruf	272
	6 Grundbildung und Schulabschlüsse	304
	7 vhs vor Ort	308

vhs-Testimonial des Semesters



David, 38 Jahre,
findet unsere
Familienwanderungen stark.

» Gemeinsam mit meiner Tochter Paula habe ich schon öfters an waldpädagogischen Ausflügen aus dem tollen Programm der Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken teilgenommen. Gerade die Wanderungen mit Tieren gefallen uns immer sehr gut und bleiben lange in Erinnerung. Ich freue mich auf das vielfältige Wander- und Exkursionsangebot in diesem Programm! «

Infoseiten

• vhs-Geschäftsführung	8
• Zentraler Service und Allgemeine Hinweise	9
• Anmeldevordrucke	11, 445
• SEPA-Lastschrift Vordrucke	12, 446
• Themenregister	436
• Dozentinnen- und Dozentenregister	438
• Allgemeine Geschäftsbedingungen	442
• Datenschutzerklärung	444

1 Gesellschaft und Leben	14	• Ernährung und Kochen	196	• EDV-Informatik zielgruppenübergreifend	291
• Deutsch-Französisches Programm, Geschichte, Geografie	15	• Weinkultur	210	• Office-Anwendungen	292
• Politische (Jugend-) Bildung	33	• Getränkekultur	214	• Netzwerke	297
• Natur, Umwelt, Nachhaltigkeit	49	• Weinlehrfahrten	216	• Mediengestaltung	297
• Pädagogik, Psychologie, Persönlichkeitsentwicklung	63	4 Sprachen	218	• Webdesign und Content-Management	300
• Recht und Beratung/ Verbraucherschutz	75	Sprachen	218	• Agentur für Lernförderung	302
• Philosophie, Theologie, Soziologie	83	• Englisch	222	6 Grundbildung und Schulabschlüsse	304
• Akademie für Ältere	87	• Französisch	233	• Lesen und Schreiben lernen	305
2 Kultur und Kunst	106	• Spanisch	241	• Hauptschulabschluss	307
• Literatur	107	• Italienisch	247	• Mittlerer Bildungsabschluss	307
• Musik, Theater	115	Weitere Sprachen	250	7 vhs vor Ort	308
• Film, Medien	125	• Arabisch, Chinesisch, Griechisch, Altgriechisch, Japanisch, Koreanisch, Kurdish, Niederländisch, Polnisch, Portugiesisch, Russisch, Thailändisch, Türkisch	250	• Dudweiler	309
• Kunstgeschichte, Bildende Kunst	131	Deutsch und Integration	258	• Halberg	327
• Fotografie	145	• Prüfungen	260	• Klarenthal/Altenkessel/ Gersweiler	333
• Skulptur, Plastik, Kunsthandwerk	151	• Integration	265	• Friedrichsthal	345
3 Gesundheit und Ernährung	158	• Crash- und Abendkurse	267	• Großrosseln	353
• Gesundheitsbildung	159	• Zusatzangebote	270	• Heusweiler	371
• Entspannung	167	5 Arbeit und Beruf	272	• Kleinblittersdorf	381
• Bewegung und Fitness	178	• Persönliche Kompetenzen	274	• Püttlingen	393
• Outdoor	187	• Kaufmännische Weiterbildung	280	• Quierschied	407
• Selbstverteidigung/ Gewaltprävention	189	• EDV und Kommunikationstechnik für Ältere	286	• Riegelsberg	415
• Tanzen	190	• Computerschreiben	286		

Leitung



Dr. Carolin Lehberger

vhs-Direktorin

Altes Rathaus, Zi. 39

Schlossplatz 1-2, 66119 Saarbrücken

Fon 0681 506-4300

Fax 0681 506-4390

carolin.lehberger@rvsbr.de

Assistenz



Drago-Paul Barth

Assistenz vhs-Direktorin

Allgemeine Verwaltungsaufgaben

Altes Rathaus, Zi. 40

Schlossplatz 1-2, 66119 Saarbrücken

Fon 0681 506-4301

Fax 0681 506-4390

drago-paul.barth@rvsbr.de

vhs-Beirat

Jörg Schwindling

Leitung

- Petra Hilgers
- Gisbert Oberkirch
- Rosemarie Moog
- Manfred Boussonville
- Kerstin Jugl-Koch
- Carolin Zehner
- Jürgen Hettrich
- Fred Kreutz
- Stefan Frantz
- Patrick Ginsbach
- Sigurd Gilcher
- Michel Dörr
- Daniela Schumann
(Saarländischer Rundfunk)
- Prof. Dr. Thomas Tinnefeld
(Hochschule für Technik und Wirtschaft)
- Dr. Birgit Roßmanith
(Universität des Saarlandes)



Finanzbuchhaltung

Anja Himbert

Fon 0681 506-4304

anja.himbert@rvsbr.de

Jasmine Sauer

Fon 0681 506-4307

jasmine.sauer@rvsbr.de

Interne Ablaufsicherung

Ralf Baracz, Volker Blum

Fon 0681 506-4308

Zentraler Service im Alten Rathaus



Sabine Ickler
Katrin Malek
Nicole Naumann
Marion Savelkouls
Mechthild Speicher
Anja Webel

Altes Rathaus, Zi. 1
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4343
vhsinfo@rvsbr.de

Der Zentrale Service ist
**montags bis mittwochs von
07:30 bis 17:00 Uhr,
donnerstags von 7:30 bis 19:00 Uhr und
freitags von 07:30 bis 15:00 Uhr geöffnet.**

**Bitte Sprechzeiten für die Anmeldungen
für Kurse „Deutsch als Fremdsprache“
beachten (siehe S. 258).**

Anmeldung und Service

Zu allen Kursen und Veranstaltungen der vhs ist eine Anmeldung erforderlich. Diese muss schriftlich erfolgen. Folgende Möglichkeiten stehen Ihnen dabei offen:

Persönliche Anmeldung
beim Zentralen Service im Alten Rathaus

Anmeldung per Post | Fax
Vordrucke im Heft Seite 11 und 445

Anmeldung per E-Mail
unter Angabe Ihrer vollständigen Post-
adresse.
**Die entsprechende E-Mail-Adresse mit
AnsprechpartnerInnen finden Sie auf den
Eingangsseiten der jeweiligen Programm-
und Themenbereiche. Die farbige Kenn-
zeichnung am Rande des Programmheftes
erleichtert Ihnen hierbei die Suche.**

Internet-Anmeldung
www.vhs-saarbruecken.de

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

Bankverbindung
Sparkasse Saarbrücken
IBAN: DE08 5905 0101 0000 0006 53

Die vhs versendet keine Rechnungen
über Kursgebühren.

Geschenkgutscheine

Für unsere Kurse stellen Ihnen die
Mitarbeiterinnen des Zentralen Service im
Alten Rathaus gerne Geschenkgutscheine
aus.

Feiertage / Ferien

An gesetzlichen Feiertagen und während
der Schulferien finden in der Regel keine
Kurse 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).

Öffentliche Verkehrsmittel

Busverbindungen:
Buslinien der Saarbahn GmbH
105, 108 und 121,
Haltestelle „Schlossplatz“

Weitere Infos:
Saarbahn Service Center
Nassauer Str. 2-4
66111 Saarbrücken
Fon 0681 5003-355
www.saarbahn.de

IM REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN



10

Verbindliche Anmeldung mit Zahlungsverpflichtung

bei der vhs Regionalverband Saarbrücken
Altes Rathaus | Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4343
Fax 0681 506-4390, 506-4399 bzw. 506-4398 (nur Bildungsurlaub)

Bitte in Druckschrift ausfüllen und möglichst Ihre E-Mail-Adresse und Ihre Mobil-Telefonnummer angeben, damit wir Sie bei Bedarf zeitnah informieren können.

Name Vorname

Straße/Nr. PLZ/Ort

Telefon (bis 16:00 Uhr)

Mobiltelefon

E-Mail

Kurs Nr.					Kurs Nr.				
Kurs Nr.					Kurs Nr.				

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

- ☐ **per Barzahlung / EC-Zahlung** im Zentralen Service der vhs möglich innerhalb einer Woche nach Anmeldung
- ☐ **per Überweisung** innerhalb einer Woche nach Anmeldung
- ☐ **per Lastschrift**
Bitte das Lastschriftmandat auf der Rückseite unterschreiben und per Post an die vhs schicken oder im Zentralen Service abgeben.

Bankverbindung: Sparkasse Saarbrücken, Bankleitzahl: 590 501 01,
Konto-Nr.: 653, IBAN: DE08 5905 0101 0000 0006 53, BIC: SAKSDE55XXX

Bildungsurlaub

☐ Ich möchte den angegebenen Kurs Nr.

vom _____ bis _____
als Bildungsurlaub belegen und bitte um Zusendung der erforderlichen Unterlagen.

Gebührenermäßigung

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

Ich bin bzw. beziehe (Zutreffendes bitte ankreuzen und ggfs. ausfüllen):

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

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Datenschutzerklärung der vhs Regionalverband Saarbrücken an und bin mit der elektronischen Erfassung und Speicherung meiner personenbezogenen Daten für Anmeldung und Gebührenerhebung einverstanden.

Datum und Unterschrift



Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

An die
vhs Regionalverband Saarbrücken
Altes Rathaus
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken

Bitte in Druckschrift ausfüllen.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Die Gläubigeridentifikationsnummer der vhs Regionalverband:
DE3604300000072653.

Ihre Mandatsreferenznummer wird von der vhs spätestens mit
der Vorankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug mitge-
teilt.

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 gezogene
Lastschriften einzulösen.

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

Bitte ankreuzen

- ☐ SEPA-Mandant/-in ist Kursteilnehmer/-in
- ☐ SEPA-Mandant/-in zahlt für andere Kursteilnehmer/-in-
nen

Name, Vorname Kontoinhaber/-in

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Name des Kreditinstitutes

IBAN

*Mit meiner Unterschrift erkenne ich die allgemeinen
Geschäftsbedingungen und die Datenschutzerklärung der vhs
Regionalverband Saarbrücken an und bin mit der elektronischen
Erfassung und Speicherung meiner personenbezogenen Daten
für Anmeldung und Gebührenerhebung einverstanden.*

Ort, Datum und Unterschrift Kontoinhaber/in

E-Mail Adresse (bitte in Druckbuchstaben)



VORTRAG

„Unverpackt Einkaufen –
Utopie oder Wirklichkeit“

Referent: Gregor Witt,
Vorstand Unverpackt e.V. –
Verband der
Unverpackt-Läden

AUCH ALS LIVE-STREAM

Semestereröffnung

der vhs Regionalverband Saarbrücken

>>> Mo. 07.03.2022 | 17 Uhr

PROGRAMM

- Begrüßung durch Peter Gillo,
Regionalverbandsdirektor und
Dr. Carolin Lehberger, vhs-Direktorin
- Vortrag Gregor Witt
- Musikalische Umrahmung: Harald Stein,
Gitarrendozent mit Teilnehmerinnen und
Teilnehmern aus seinen vhs-Kursen

VERANSTALTUNGSORT

vhs-Zentrum, Saal 4 OG
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken

Eine Anmeldung für die Live-Veranstaltung ist
erforderlich unter: www.vhs-saarbruecken.de
oder vhsinfo@rvsbr.de

Den Link zum Live-Stream erhalten Sie eben-
falls nach Anmeldung.

Eintritt frei



Verantwortlich für den Programmbereich



Dr. Elisabeth Schmitt
Programmbereichsleiterin
Altes Rathaus, Zi. 35
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4335
Fax 0681 506-4390
elisabeth.schmitt@rvsbr.de

Inhalt

- Deutsch-französisches Programm, Geschichte, Geografie 15
- Politische (Jugend-) Bildung 33
- Natur, Umwelt, Nachhaltigkeit 49
- Pädagogik, Psychologie, Persönlichkeitsentwicklung 63
- Recht und Beratung/
Verbraucherschutz 75
- Philosophie, Theologie, Soziologie 83
- Akademie für Ältere 87

Gesellschaft und Leben



Beratung und Information

Dr. Elisabeth Schmitt
 Programmbereichsleiterin
 Altes Rathaus, Zi. 35
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4335
 Fax 0681 506-4390
 elisabeth.schmitt@rvsbr.de

Anmeldung und Service

Anja Webel
 Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 1
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4317
 Fax 0681 506-4399
 anja.webel@rvsbr.de

**Deutsch-französisches Programm,
Geschichte, Geografie**

Das deutsch-französische Programm wartet in diesem Semester wieder mit einer Reihe kulturhistorischer Exkursionen in unsere Nachbarregionen auf. Dazu kommen weitere Veranstaltungen mit Bezug zu Frankreich und/oder der Großregion. Mit den Ergebnissen der Präsidentschaftswahlen in Frankreich befasst sich am 04.05.2022 eine Podiumsdiskussion in Zusammenarbeit mit der Europäischen Akademie Otzenhausen und Europe direct Saarbrücken. Französischsprachige Angebote in Kooperation mit der Université Populaire Sarreguemines Confluences erweitern das Programm.

Ob der Vortrag „Menschenwürde – die Geschichte einer Idee“ oder das Seminar „Das Deutsche Kaiserreich“ – es erwarten Sie wieder viele spannende Veranstaltungen zur Geschichte. Abgerundet wird dieser Programmschwerpunkt durch die Stadt- und Stadtteilrundgänge, die wir in Kooperation mit Geographie ohne Grenzen anbieten. Lernen Sie Neues und Bekanntes aus einem anderen Blickwinkel kennen. Natürlich dürfen auch die Reiseberichte der Freunde des Abenteuer museums e. V. nicht fehlen.

Mit der Reihe vhs.wissen live setzen wir unser Angebot an Onlineveranstaltungen mit namhaften ExpertInnen aus unterschiedlichen Themengebieten fort.



DEUTSCH-FRANZÖSISCHES PROGRAMM

Exkursion

Stadtführung Metz Impérial

Die Metzzer Bauwerke aus Kaisers Zeiten sind heute eine Touristenattraktion. So wurde der nach Vorgaben von Wilhelm II. errichtete neoromanische Bahnhof mehrfach zum schönsten Bahnhof Frankreichs gewählt. Weitere Beispiele sind die Post im Stil einer Burg des Deutschritterordens, die bunte Vielfalt bürgerlicher Prachtbauten an der Avenue Foch, der Triumphbogen Porte Serpenoise, der märchenschlossähnliche Gouverneurspalast, der Jugendstilbrunnen an der Esplanade, die evangelische Kirche auf der Moselinsel und das Hauptportal der Kathedrale im Herzen der Altstadt. Die Führung basiert auf einer vom Kursleiter erstellten Broschüre zum Thema „Metz Impérial“. Internetadresse: <https://metzimpérial.com>

● Kurs 1003

Stefan Schneider

Sa. 14.05.2022, 10:00 – 13:00 Uhr
Treffpunkt: vor dem Uhrenturm des Hauptbahnhofs in Metz. Eigene Anreise. 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 anmelden muss, dies bitte direkt bei GoG vornehmen, nicht bei der Volkshochschule. Bitte informieren Sie sich diesbezüglich bei GoG. Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt vor Ort. Weitere Informationen bei Geographie ohne Grenzen e.V., Fon 0681 30140289 oder www.geographie-ohne-grenzen.de.

Wanderung

„Anna, hol rüber!“ – Geschichten zur Fähre zwischen Klein- und Großblittersdorf

Begeben Sie sich mit uns auf die Spuren der legendären Anna Bähr, der einzigen Fährfrau an der Saar. Sie brachte einst täglich Hunderte Personen zwischen Kleinblittersdorf und Grosblittersdorf über den Fluss und verband so nicht nur die beiden Schwestedörfer, sondern zwei Länder. Saarländer, die zum Kraftwerk oder zur Grube mussten, französische Arbeiter, die zur Tonfabrik oder zur Halberger Hütte wollten, Kaufleute oder Vergnügter auf dem Weg zum Kino von Kleinblittersdorf ... Unsere Wanderung führt wie einst die Fähre von der einen Saarseite auf die andere und zurück. Zum Abschluss kehren wir im Café „Côté Canal“ ein, wo uns Zeitzeugen vom Leben der Fährfrau Anna Bähr berichten.

● Kurs 1004

Monika Richter, zertifizierte Wanderleiterin

So. 01.05.2022, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 3 Std.
Treffpunkt: Kleinblittersdorf, Saarbahnhaltstelle
EUR 8,00 (6,00)

Rundgang

Des Reiches blutig Morgenrot – Rundgang auf dem Schlachtfeld Spichern

Verschaffen Sie sich einen Einblick in die Debatte um den langen „Schatten des Kaiserreiches“. Die Begehung des Schlachtfelds Spichern, vor den Toren Saarbrückens, hat den Gründungskrieg des deutschen Kaiserreiches zum Thema. Auf dem Fußweg vom Industriegebiet Süd auf das Plateau vor Spichern werden die Abgründe zwischen Kriegseignissen und Gründungsmythos offensichtlich. Zudem

zeigen sich vor Ort Spuren der grenznahen Gedenkkultur vom späten 19. bis ins späte 20. Jhd.

● Kurs 1005

Jörg Jacoby, Kulturwissenschaftler/ Dr. Birgit Metzger, Historikerin

Fr. 10.06.2022, 17:00 Uhr, Dauer: 1,5 Std.
Treffpunkt: SB, Untertürkheimer Straße, Haltestelle „Spicherer Weg“
EUR 8,00 (6,00)

Wanderung

Saarländische Bäder- und lothringische Tischkultur – Eine genussreiche Tageswanderung an der Grenze

Die kulturhistorisch-landschaftlich facettenreiche Genusswanderung startet an der Saarlandtherme in Rillingen-Hanweiler mit einem kleinen Sekttempfang. Die etwa 14 km lange Tour führt an Sitterswald vorbei und auf der Freundschaftsbrücke über die Blies zur ehemaligen Wackenmühle auf die französische Seite. Auf den Spuren der Saargemünder Fayencemanufaktur geht es zum Mittagessen nach Saargemünd. Nach einem kleinen Stadtbummel wird die „Preußische Brücke“ nach Hanweiler überquert. Durch den ehemaligen Kurpark geht es zurück zur Saarlandtherme, wo die Bliesgauscheune zum Abschluss mit regionalen Köstlichkeiten aufwartet.

● Kurs 1006

Ellen Litzenburger, Dipl.-Geogr.

Sa. 18.06.2022, 09:30 Uhr, Dauer: ca. 8 Std.
Treffpunkt: „Bliesgauscheune“ an der Saarlandtherme
EUR 48,00 (44,00)

Informationen und Anmeldung bei
Geographie ohne Grenzen unter
www.geographie-ohne-grenzen.de.

**Online-Kurs****Französische Literatur in deutscher Neuübersetzung**

Wir beschäftigen uns an jedem Kursabend mit einem anderen Werk der französischen Literatur: mit Antoine de Saint-Exupérys „Der kleine Prinz“ (in der Neuübersetzung von Hans Magnus Enzensberger), mit den „Stilübungen“ von Raymond Queneau (neu übersetzt von Frank Heibert und Hinrich Schmidt-Henkel), mit einem Band aus Georges Simenons „Maigret“-Reihe und mit einer Komödie Molières, beides ebenfalls in einer neuen Übersetzung. Wir fragen nach den Gründen, die eine Neuübersetzung rechtfertigen oder notwendig machen, und vergleichen prägnante Stellen mit älteren Übersetzungen. Nach welchen Kriterien können wir Übersetzungen beurteilen und warum ist Übersetzen sowohl Handwerk als auch Kunst? Grundkenntnisse im Französischen sind hilfreich, aber keine Voraussetzung.

● **Kurs 2113****Corinna Popp, Übersetzerin**

Di. 18:30 – 20:00 Uhr

ab 29.03.2022, 4 Termine

online

EUR 30,00

In Kooperation mit der Europäischen Akademie Otzenhausen gGmbH und EUROPE DIRECT Saarbrücken

Podiumsdiskussion**Nach den „Präsidentiellen“ in Frankreich: Wie geht es weiter mit Europa?**

Am 10. und 24. April 2022 entscheiden die Wahlberechtigten in Frankreich darüber, wer in den nächsten 5 Jahren das höchste Staatsamt innehat. Es treten beim 1.

Wahlgang eine Vielzahl von KandidatInnen aus allen politischen Lagern an. Der 2. Wahlgang ist eine Stichwahl zwischen den beiden Erstplatzierten. Nach der Bundestagswahl in Deutschland ist der Wahlausgang in Frankreich ein Gradmesser dafür, wie es künftig in Europa weitergehen wird. Wird es weiterhin ein deutsch-französisches Tandem geben, das eine Vorreiterrolle in Europa wahrnimmt? Und wie werden sich die deutsch-französischen Beziehungen unter dem künftigen „Präsident de la République“ entwickeln? Welche Auswirkungen kann dies auf unsere Region haben? Diese und andere Fragen möchten wir mit VertreterInnen aus Politik, Kultur, Medien – und Ihnen – diskutieren. Durch die Veranstaltung führt Prof. Dr. Frank Baasner, Direktor des Deutsch-Französischen Instituts in Ludwigsburg. Schirmherr der Veranstaltung ist der Generalkonsul der Französischen Republik in Saarbrücken, Sébastien Girard.

● **Kurs 1009**

Mi. 04.05.2022, 18:00 – 20:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 4 OG

gebührenfrei

Anmeldung erforderlich unter

www.vhs-saarbruecken.de odervhsinfo@rvsbr.de.**Veranstaltungen in französischer Sprache/Programme en langue française**

En coopération avec Netzwerk Entwicklungspolitik im Saarland (NES) e.V. et l'Université Populaire (U. P.) Sarreguemines Confluences

Promenade**Sarrebruck pense global – Une consommation responsable est possible!**

Cet atelier propose une promenade alternative dans le centre de Sarrebruck qui sensibilise sur les réalités qui se cachent derrière la production de nos produits de consommation comme le café et le cacao, ainsi que par exemple sur l'impact environnemental d'un voyage touristique et des déchets en plastique et d'autres aspects du développement durable. De plus, vous allez découvrir des alternatives pour consommer de manière plus responsable.

● **Kurs 1010****Carla Rusconi, NES**

Sa. 07.05.2022, 12:30 – 15:30 Uhr

Devant le « Weltladen »

Ev.-Kirch-Str. 8, 66111 Saarbrücken

EUR 5,00

L'inscription est demandée:

www.vhs-saarbruecken.de ou courriel:vhsinfo@rvsbr.de

En coopération avec Netzwerk Entwicklungspolitik im Saarland (NES) e.V. et l'Université Populaire (U. P.) Sarreguemines Confluences

Atelier écolo et promenade**Le jeu de la répartition mondiale et une promenade alternative**

Grâce au jeu de la répartition mondiale, les participants à cet atelier obtiendront une introduction interactive au sujet de la consommation responsable sur une mappemonde géante accessible de plain-pied. Celle-ci permet un accès facile aux thématiques de la répartition de la population, de la richesse et des émissions du dioxyde de carbone mondiales tout en démontrant d'importantes tendances

globales. Suivra une promenade alternative pendant laquelle les participants feront connaissance de possibilités de consommer de manière plus responsable. Ils découvriront aussi des lieux de consommation responsable, tels que des magasins ou des cafés.

● Kurs 1011

Carla Rusconi, NES

Mi. 18.05.2022, 14:00 – 17:00 Uhr

Globales Klassenzimmer
Gemeindezentrum Alte Kirche
Ev.-Kirch-Straße 27, 66111 Saarbrücken
EUR 7,00

L'inscription est demandée:
www.vhs-saarbruecken.de ou courriel:
vhsinfo@rvsbr.de

En coopération avec Netzwerk Entwicklungspolitik im Saarland (NES) e.V. et l'Université Populaire (U. P.) Sarreguemines Confluences

Atelier écolo

A faire soi-même: des produits du quotidien durables et pas chers

Dans notre vie quotidienne on n'a pas seulement besoin de nourriture, de

GEOGRAPHIE OHNE GRENZEN e.V.



**Exkursionen
Stadttrundgänge
Wanderungen
Tagesfahrten
Gruppentouren**

**Lernen Sie mit Geographie ohne Grenzen
die Stadt kennen. Schauen Sie mit uns
hinter die Kulissen. Erfahren Sie auf
unseren Touren warum es so ist wie es ist
und wie es dazu kam...**

Unser Jahresprogramm finden Sie unter
www.geographie-ohne-grenzen.de



vêtements et d'abri. Il nous faut aussi du dentifrice, du déodorant ou d'autres produits d'hygiène. Mais la majorité de ces produits sont emballés en plastique, coûtent plutôt cher et on ignore les ingrédients utilisés, leur origine et leur impact sur notre santé. Alors! Do It Yourself! Ainsì vous savez ce qui est dedans et – en plus – vous allez bien vous amuser. Cet atelier vous permettra de créer les produits cosmétiques suivants: un dentifrice, un déodorant, un gel coiffant, un peeling, des tissus démaquillants, et beaucoup d'autres ... Vous apprendrez comment les faire vous-mêmes ... et en même temps vous préparerez de jolis cadeaux pour vos amis.

● **Kurs 1012**

Carla Rusconi, NES

Mi. 22.06.2022, 14:00 – 17:00 Uhr

Globales Klassenzimmer

Gemeindezentrum Alte Kirche

Ev.-Kirch-Straße 27, 66111 Saarbrücken

EUR 7,00

L'inscription est demandée:

www.vhs-saarbruecken.de ou courriel:

vhsinfo@rvsbr.de

In Kooperation mit der Universität Populaire (U. P.) Sarreguemines Confluences

Vortrag/Conference

Kitsch et art contemporain

● **Kurs 1013**

Marc Maurer, professeur d'arts plastiques, formateur à l'Université Populaire (Regards sur l'art, pratiques du dessin)

Di. 01.03.2022, 18:30 Uhr

Pôle Ecole, Place Jeanne d'Arc, Sarreguemines, Amphi, Etage 2

EUR 7,00 (5,00 pour les membres de l'U. P.)

Anmeldung und weitere Informationen bei der U. P. Sarreguemines Confluences unter www.upsc-asso.fr oder upsc@wanadoo.fr

Vortrag/Conference

Le prix de l'art

● **Kurs 1014**

Marc Maurer, professeur d'arts plastiques, formateur à l'Université Populaire (Regards sur l'art, pratiques du dessin)

Di. 17.05.2022, 18:30 Uhr

Pôle Ecole, Place Jeanne d'Arc, Sarreguemines, Amphi, Etage 2

EUR 7,00 (5,00 pour les membres de l'U. P.)

Anmeldung und weitere Informationen bei der U. P. Sarreguemines Confluences unter www.upsc-asso.fr oder upsc@wanadoo.fr

Behinderte und Nichtbehinderte gestalten und erleben gemeinsam: Kultur vor Ort, regionale Ereignisse, Reisen und Geselligkeit. Gegenseitige Rücksichtnahme und gemeinsame Gestaltung der Situationen sind wesentliche Merkmale unseres Angebotes.

Inklusionsveranstaltung

„Mai-Plauderei“ (Bavardage de mai) (D/F)

Inklusionsveranstaltung „Behinderte und Nichtbehinderte erleben ...“

Mit unseren Freunden und Freundinnen aus Sarreguemines von der U. P. Sarreguemines Confluences. Fotos und Video-Schau zu Inklusionsfahrten, Besprechung der möglichen Mehrtagesfahrt nach Bayern, der Bahnfahrten nach Kaiserslautern und Trier sowie Geselligkeit im Frühling mit Mai-Bowle. Zugang mit Rollstuhl/Rollator über Aufzug in 1. Stock.

● **Kurs 1020**

Erich Keßler/Hildegard Keßler

So. 15.05.2022, 14:30 – 18:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 3 OG

gebührenfrei

Inklusionsveranstaltung

Festival „PERSPECTIVES“ (D/F)

Es ist das einzige binationale und grenzüberschreitende Festival, das der zeitgenössischen französisch- und deutschsprachigen Bühnenkunst gleichermaßen ein Forum bietet. Außergewöhnliche Spielorte, die 10 Tage zur Festivalbühne werden, machen das besondere Flair des Festivals aus.

● **Kurs 1021**

Erich Keßler/Hildegard Keßler

Sa./So., Ende Mai/Anfang Juni 2022,

16:00 – 21:00 Uhr

(genaue Termine werden noch bekanntgeben)

Casino Sarreguemines/Alte Feuerwache
Ermäßigter Eintritt (auch für Begleitperson)

Inklusionsveranstaltung

Fête de la Saint Paul, Sarreguemines (D/F)

Fahrt mit der Saarbahn nach Sarreguemines und gemeinsames Erleben der künstlerischen Angebote der „Fête de la Saint Paul, Sarreguemines“. Treffen mit unseren Freunden aus der Kooperation mit der U. P. Sarreguemines Confluences.

● **Kurs 1022**

Erich Keßler/Hildegard Keßler

Sa. 26.06.2022, 17:00 – 21:00 Uhr

Abfahrt: SB, Pariser Platz 16:03 Uhr,

Landwehrplatz 16:20 Uhr

verbilligte Gruppenfahrt: Event-Ticket

In Kooperation mit BfL – Büro für Lebensgestaltung Saarbrücken

Inklusionsveranstaltung

Mehrtagesfahrt

Sommerfahrt nach Bayern

Für Menschen mit Rollstuhl, Rollator und Fußgänger (D/F-Inklusionsgruppe).

Leistungen: Fahrt im rollstuhlgerechten Reisebus mit Hebebühne und eben anfahrbarer Toilette; Quartier in rollstuhlgerichtetem Hotel in Wolnzach, Frühstück und HP, (Wellnessbereich kostenlos), 4 Fahrten ab Wolnzach: Augsburg, Regensburg, München, Nepal-Himalaya-Park (Wiesent an der Donau) mit Straubing (Römerfund-Museum, Tiergarten). Änderung der Reihenfolge der Fahrten vorbehalten.

● Kurs 1023

Erich Keßler/Hildegard Keßler

Mo. – Sa. 20.06. – 25.06.2022

Abfahrt: 08:30 Uhr,

SB, Lebacher Str./Ecke Ahrstr. 1

EUR 612,00 p. P. (DZ, inkl. HP),

EZ-Zuschlag EUR 125,00

Weitere Angebote mit Frankreichbezug finden sich im Programmbereich „Kultur und Kunst“ sowie bei den örtlichen vhs.

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 14-tägig an der vhs Saarbrücken, Altes Rathaus, statt. Informationen und Termine: Dr. Antje Fuchs: Fon 06825 9235400, Harald Glaser: Fon 0681 32306

● Kurs 1100

Dr. Antje Fuchs/Harald Glaser

Info-Abend: Mo. 07.03.2022,

19:30 – 21:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 27

gebührenfrei

Führung

Gegenwart im Spiegel der Vergangenheit – Ein Streifzug durch die Orte der Kunst und Kultur auf dem Saarbrücker Schlossfelsen

Das Saarbrücker Schloss versteht sich heute im Zusammenspiel mit dem Historischen Museum Saar, dem Museum für Vor- und Frühgeschichte nebst Alter Sammlung und dem Museum in der Schlosskirche als ein facettenreicher Ort der Kunst und Kultur. Ein Streifzug durch diese Erinnerungsorte vermittelt eine Ahnung von unterschiedlichen Zeiten, Architekturen und Lebenswelten. Vergangenheit baut Zukunft. In diesem Sinne schenkte der kongeniale Künstler und Architekt Gottfried Böhm dem Saarbrücker Schloss seine heutige Silhouette als Stadtkrone Saarbrückens. 2021 ist er im Alter von 101 Jahren gestorben. Seinem Schaffen widmen die Streifzüge ein besonderes Augenmerk.

● Kurs 1101

Peter Michael Lupp, Kulturreferent

Regionalverband Saarbrücken

Di. 31.05.2022, 16:30 Uhr, Treffpunkt: Brunnen auf dem Schlossplatz,

66119 Saarbrücken, Dauer: ca. 1,5 Stunden
EUR 8,00

● Kurs 1101A

Peter Michael Lupp, Kulturreferent

Regionalverband Saarbrücken

Di. 26.07.2022, 16:30 Uhr, Treffpunkt:

Brunnen auf dem Schlossplatz, 66119

Saarbrücken, Dauer: ca. 1,5 Stunden

EUR 8,00

Bildvortrag

Bauen mit den Essenzen von Kultur und Landschaft

Einst waren die ländlichen Hauslandschaften in der Großregion ein sicheres Indiz, in welcher Gegend man sich aufhielt. Diese Zeiten sind vorbei. Die alten saarländischen Dorfbilder mit ihren typischen Merkmalen verblasen. Abgestempelt als Schandfleck verlassen die wenigen authentisch erhaltenen Zeugnisse einer Baukultur, die vom Überleben durch ein maßvolles Wirtschaften mit Land und einer landschaftsgebundenen Bauweise so beispielgebend erzählen könnten, die Bühne – spurlos. Kaum einer erkennt ihren inneren und äußeren Wert als Schlüssel für eine zukunftsfähige, regionale Baukultur der Gegenwart. Der Bildvortrag widmet sich dem ureigenen Wesen der regionalen Baukultur in ländlichen Räumen und ihren Wurzeln.

● Kurs 1102

Peter Michael Lupp, Kulturreferent

Regionalverband Saarbrücken

Mi. 11.05.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 25

(Textiler Werkraum)

EUR 8,00

Abendkurs

Schöne deutsche Schrift – schreibend und lesend ein 500 Jahre altes Kulturgut erhalten

Schön sehen sie aus, die deutschen

Schriften wie Kurrent, Sütterlin oder Fraktur, aber lesen können – oder gar schreiben? Über 500 Jahre wurde im deutschen Sprachraum überwiegend in deutscher Schrift geschrieben. 1941 aber wurde diese durch einen Erlass Hitlers verboten, hatte aus Büchern und Schulheften zu verschwinden. Dabei blieb es auch nach dem Kriege. Doch fast in jeder Familie gibt es Dokumente in deutscher Schrift wie das Poesiealbum der Urgroßmutter, das Tagebuch des Urgroßvaters, das Kochbuch von Oma, aber auch alte Bauzeichnungen, Stadtpläne und Grundbuchkarten.

● **Kurs 1103**

Stephan Weidauer

Di. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 08.03.2022, 6 Termine

Günter-Wöhe-Schulen, Raum 25

EUR 50,00

Vortrag

Menschenwürde – Die Geschichte einer Idee

„Die Würde des Menschen ist unantastbar“ – bereits Artikel 1 des Grundgesetzes rückt die Würde in den Mittelpunkt unseres Menschenbildes. Menschsein bedeutet demnach also, Würde zu haben. Aber die Menschenwürde ist eine Idee mit langer Geschichte und alles andere als unumstritten. Von der Antike bis in die Gegenwart werden die wichtigsten Vorstellungen zur Menschenwürde präsentiert.

● **Kurs 1104**

Kerst Walstra, M. A., Literatur- und Kulturwissenschaftler

Mi. 23.03.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13/atelier K

EUR 8,00

Abendkurs

Das „Deutsche Kaiserreich“ – Von seiner Gründung bis zum Vorabend des Ersten Weltkrieges

Das „Deutsche Kaiserreich“ – mehr als 40 Jahre hat es bestanden, von der pompösen „Reichsgründung“ in Versailles bis zu seinem Niedergang in der Novemberrevolution. Es war ein Staat voller Widersprüche: Agrarische Eliten und wissenschaftlich-industrielle Revolution, politische Repression und unaufhaltsamer Aufstieg der Arbeiterbewegung, außenpolitische Saturiertheit und die Sehnsucht nach dem „Platz an der Sonne“, historisierende Architektur und künstlerische Moderne. Der widersprüchlichen Geschichte dieses ersten deutschen Nationalstaats wollen wir uns an 5 Abenden nähern.

● **Kurs 1105**

Wolfgang Fieg

Mi. 17:30 – 19:00 Uhr

ab 30.03.2022, 5 Termine

Altes Rathaus, Raum 13/atelier K

EUR 35,00

Wanderung

Rund um Böckweiler

Start und Ziel dieser wenig begangenen Wanderung liegen an der Stephanuskirche in Böckweiler, einer Gemeinde im Bliesgau. Die Kirche ist einer der ältesten Kirchenbauten des Saarlandes und geht auf mittelalterliche Vorgängerbauten zurück. Mit herrlichen Panoramen wandern wir durch den Bliesgau vorbei an der Pinninger Hütte zum Kirchheimer Hof und zur Ottilienquelle, wo wir im Schatten von Feldahornen rasten. Gestärkt geht es durch dichten Wald zu den Hügelgräbern am Alexanderturm und zurück zum Ausgangspunkt. Länge: 11,6 km, Dauer: 3,5 h (Gehzeit).

Dozentinnen und Dozenten



KERST WALSTRA

Literatur- und Kulturwissenschaftler

» Klassiker wie Ovid, Cervantes oder Shakespeare auf der einen Seite, Virginia Woolf, Ta-Nehisi Coates oder Herta Müller auf der anderen – das einzige Kriterium, das Literatur für mich erfüllen muss, ist Qualität, und die will ich vermitteln. Darüber hinaus interessiert mich die europäische Kulturgeschichte, in der sich ein Füllhorn lohnenswerter Themen finden lässt. Dadurch lernen wir, uns und unsere Kultur von den Wurzeln her besser zu verstehen. «

● Kurs 1106

Ernst Bartlin Schöpflin, M.A.

So. 22.05.2022, 10:00 – 14:30 Uhr

Treffpunkt: 10:00 Uhr, Parkplatz Stephanuskirche Böckweiler

EUR 10,00

Wanderung

Schlossbergtour/Homburg

Wir starten an der hoch über Homburg gelegenen Burgruine Hohenburg unsere Wanderung in den Wäldern um Homburg und im Landschaftspark Karlslust, der zum Schloss Karlsberg gehörte. Wir passieren den Stumpfen Gipfel, eine keltische Kultstätte, wandern zum Schwanenweiher, dem Bärenzwinger, der Orangerie und zum Karlsbergweiher und genießen das Landschaftsidyll des Lamsbachtals. Wer möchte, kann nach der Wanderung die Schlossberghöhlen, die größten Buntsandsteinhöhlen Europas, besichtigen. Länge: 14,6 km, Dauer: 5 h (Gehzeit).

● Kurs 1107

Ernst Bartlin Schöpflin, M.A.

So. 26.06.2022, 10:00 – 16:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz an der Hohenburg, Schlossberg-Höhen-Straße, 66424 Homburg

EUR 10,00

Wanderung

Genusswandern im Bliesgau: Gräfinthal und Jungholzhütte

Wir starten von der Jungholzhütte und wandern durch den südlichen Bliesgau nach Gräfinthal, wo wir uns bei schönem Wetter im Biergarten erfrischen und die Anlage des ehemaligen Klosters besuchen können. Auf dem Rückweg geht's über das Brudermannsfeld zum Aussichtsturm Heidenkopf, der beste Aussicht bis in die Vogesen verspricht. Nach der Tour bietet sich eine Einkehr in der Jungholzhütte

mit ihrer tollen regionalen Küche an. Hüttenwirt Peter bereitet uns gern seine regionalen Spezialitäten zu und verwöhnt uns mit den hervorragenden Weinen des Bliesgaus.

● Kurs 1108

Ernst Bartlin Schöpflin, M.A.

So. 28.08.2022, 10:00 – 16:00 Uhr

Treffpunkt: Jungholzhütte, Bebelnheim
EUR 10,00

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Saarbrücken

Lesung

„Wandern für die Seele. Saarland“

Sich beim Wandern oder Spaziergehen auf seine Umgebung und die Natur einlassen, sie mit allen Sinnen wahrnehmen, spüren und auch mal den Betrachtungswinkel ändern, das ist mir wichtig – auch bei meinen geführten Touren, und dazu möchte ich mit meinem Buch „Wandern für die Seele. Saarland“ (erschienen im Droste-Verlag 2021) ein bisschen anregen. Anschubsen, sich in Altvertrautem unterwegs wohlfühlen, dabei auch mal kleine oder große Neuigkeiten aufspüren. Innehalten, entschleunigen, dabei die Seele baumeln lassen und kulinarischen Genüssen nicht abgeneigt sein – das zusammen ist das einzige, unbedingte Muss bei meinen Wohlfühl Touren. Gönnen wir uns einen rosafarbenen Apfelblütenrausch, erliegen der Magie der Druiden bei Niedaltdorf, blicken ehrfürchtig zu roten Sandsteinriesen in Kirkel, finden unseren Frieden in Utweiler – und lernen wir dabei vielleicht ein bisschen, auch unserer Umgebung wie leisen Geschichten erzählen zu lauschen.

● Kurs 1109

Ellen Litzenburger, Dipl.-Geogr.

Do. 21.04.2022, 19:00 – 20:30 Uhr

Stadtbibliothek Saarbrücken, Lese-Café, Gustav-Regler-Platz 1, 66111 SB
EUR 6,00

Wanderung

Entschleunigen rund um Medelsheim

In der malerischen Landschaft um Medelsheim ziehen uns grandiose Ausichten in ihren Bann. Wie von selbst entschleunigen sich unsere Schritte, Langsamkeit wird zum Gebot – für die Seele. Gotische Wandmalereien, eine idyllische Kapelle, der geheimnisvolle Bischof auf dem schmucken Altarretabel – diese kunsthistorischen Kostbarkeiten begeistern uns noch zusätzlich inmitten dieser reizvollen Bilderbuchlandschaft auf unserer Entschleunigungstour. Wunder-schöne, alte Wegekreuze – steinernen Geschichtenerzählern gleich – begleiten uns zu wohlplatzierten, einladenden Bänken. Da heißt es einfach nur noch das Angebot völlig ungeniert annehmen, innehalten, entschleunigen und die Seele baumeln lassen. Dabei lassen wir den Blick weit über die pittoreske Parr schweifen oder uns blinzelnd einullern vom Gsumme, Zirpen und Trillieren munterer Luftakrobaten.

● Kurs 1109A

Ellen Litzenburger, Dipl.-Geogr.

Sa. 21.05.2022, 10:00 – 14:00 Uhr,

Länge: 5 km

Treffpunkt: Medelsheim, Kirche St. Martin (eigene Anreise)

EUR 10,00

Tageswanderung

Ursprünglichkeiten

Eine Tageswanderung aus dem Wanderführer „Wandern für die Seele. Saarland“. Zu den Ursprüngen von Nahe und Imsbach und zum gemütlichen Einkehren

in charmanten, historischen Gemäuern nimmt uns diese Verwöhntour mit durchs St. Wendeler Land. Los gehts am Wildfreigehege in Selbach, von dort aus direkt zur Nahequelle und weiter dann zum Hofgut Imsbach. Phantastische Weitblicke über diese roterdige, altvulkanische Hügellandschaft wechseln sich mit schattigen Waldpassagen und ehrwürdigen Baumriesen im englischen Landschaftspark des Hofgutes ab. Noch beeindruckt von den alten Hofgebäuden, der Gutskapelle und dem prächtigen Herrenhaus belohnen wir uns dann mit einer gemütlichen Einkehr inmitten des beschaulichen Fachwerkidylls der Johann-Adams-Mühle. Auf dem Rückweg verweilen wir noch einmal kurz am Bruderborn, der Quelle des Imsbaches, bevor uns ein wunderschöner Waldsaumweg zurück nach Selbach bringt.

● Kurs 1109B

Ellen Litzenburger, Dipl.-Geogr.

Sa. 02.07.2022, 09:30 – 16:30 Uhr,

Länge: 9,5 km

Treffpunkt: Wildfreigehege Selbach

(eigene Anreise)

EUR 15,00

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

Sofern nicht anders vermerkt, ist keine Anmeldung erforderlich. Falls man sich anmelden muss, dies bitte direkt bei GoG vornehmen, nicht bei der Volkshochschule. Bitte informieren Sie sich diesbezüglich bei GoG. Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt vor Ort. Weitere Informationen bei Geographie ohne Grenzen e.V., Fon 0681 30140289 oder www.geographie-ohne-grenzen.de.

Tagesfahrt

Stuttgarter Geschichte zwischen Bahnhof und Burg – Flanieren durch die Stuttgarter Innenstadt

Stuttgart 21 – ein Begriff, der aus den Nachrichten nicht mehr wegzudenken ist. Wir machen uns ein aktuelles Bild zum Baufortschritt des Bauprojektes, das in den letzten Jahren die Gemüter stark erhitzt hat. Gleich anschließend liegt die Königsstraße, die Flanier- und Einkaufsmeile der Landeshauptstadt. Hier wird deutlich, dass die Stadt stetigen Veränderungen unterworfen war und sich trotzdem noch einen teilweise stark spürbaren dörflichen Charakter bewahrt hat. Von der Grabkapelle auf dem Rotenberg genießen wir eine grandiose Aussicht auf den mittleren Neckar und die umgebenden Höhenzüge von den Löwensteiner Bergen bis zur Schwäbischen Alb.

● Kurs 1110

Gabriele Sauer, zertifizierte Gästeführerin der Großregion

So. 13.03.2022, 08:00 Uhr,

Dauer: ca. 10,5 Std.

Treffpunkt: SB, Europaallee (vor dem Parkhaus Eurobahnhof), weitere Zustiegsmöglichkeit in Püttlingen Hbf.

EUR 63,00 (59,00)

Informationen und Anmeldung bei Geographie ohne Grenzen unter www.geographie-ohne-grenzen.de.

Stadtteilrundgang

Verblüffende Formen und Farben: Kunst in der Innenstadt Vom St. Johanner Markt durch die Bahnhofsstraße

Das Engagement der Landeshauptstadt für Kunst im öffentlichen Raum schuf im Laufe seiner Entwicklung wegweisende Kunstwerke namhafter Künstler, die das Stadtbild Saarbrückens nachhaltig prägen.

Einen Schwerpunkt bildete zunächst die Umgebung des St. Johanner Marktes. Die Zeit des Aufbruchs ist vorüber und die Ansprüche an eine Kunst im öffentlichen Raum haben sich gewandelt. Auf die Spuren dieser Entwicklung begibt sich der Rundgang und wird damit überraschen, wie viele Kunstwerke in den vergangenen Jahren im öffentlichen Raum entstanden sind.

● Kurs 1111

Gabriele Sauer, zertifizierte Gästeführerin der Großregion

Fr. 18.03.2022, 17:00 Uhr,

Dauer: ca. 1,5 Std.

Treffpunkt: SB, Cora-Eppstein-Platz

vor dem Haus der Umwelt

EUR 8,00 (6,00)

Stadtteilrundgang

Villenidylle zwischen Bahn und Bäumen – Stadtteilrundgang Rotenbühl

Der alte St. Johanner Friedhof ist eine wunderschöne Parkanlage mit monumentalen Gräbern. Wenige Meter weiter verstecken sich zwischen Bäumen und Straßen sichtbare und „unsichtbare“ Villen, Relikte eines prominenten Großbürgertums. Zwei architektonisch wegweisende Kirchen der Nachkriegszeit und ein dominantes Schulgebäude ergänzen den historischen Kontext. All das macht den Rotenbühl zu dem, was er ist: ein schönes und hochwertiges Wohnviertel im Grünen und ein Eldorado für Flaneure und Entdecker.

● Kurs 1112

Dipl.-Geogr. Markus Philipp

Sa. 19.03.2022, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 3 Std.

Treffpunkt: SB, Friedhof St. Johann,

unterer Eingang Am Bruchhübel

EUR 8,00 (6,00)

Frühling | Sommer 2022

- 25.02.2022** Die Himmelsscheibe von Nebra – Fürsten, Goldwaffen und Armeen (Kurs 1180)
- 03.03.2022** Die Revolution hat ein weibliches Gesicht – Die aktuelle Rolle der Frauen in Belarus (Kurs 1220)
- 07.03.2022** Femizide. Warum Männer Frauen töten und was wir dagegen tun müssen (Kurs 1221)
- 09.03.2022** Galaxien und schwarze Löcher (Kurs 1181)
- 24.03.2022** Widerstände gegen Weltbürgerlichkeit – Eine wechselvolle Geschichte (Kurs 1182)
- 07.04.2022** Zwischen Globalismus und Demokratie: Die EU, Europa und die Nationalstaaten (Kurs 1235)
- 12.04.2022** Hat Europa eine kulturelle Identität? (Kurs 1234)
- 26.04.2022** Willkommen im Anthropozän: Welche Technik prägt das Menschenzeitalter? (Kurs 1183)

- 05.05.2022** Krankenhäuser in Deutschland: Strukturen – Reformen – Probleme (Kurs 2716)
- 10.05.2022** Nachhaltig, sicher, genussvoll – Was trifft den modernen „Geschmack“? (Kurs 2900)
- 11.05.2022** Kurt Landauer – Der Präsident des FC Bayern. Briefwechsel mit Maria Baumann (Kurs 1184)
- 17.05.2022** Die Evolution der Phantasie: Warum wir ohne Kunst nicht leben können (Kurs 1445)
- 18.05.2022** Die Wiedererfindung der Nation – Warum wir sie fürchten und warum wir sie brauchen (Kurs 1236)
- 22.06.2022** Geschichte und Zukunft der Mode (Kurs 1185)
- 26.06.2022** Welche Grenzen brauchen wir? Ethik und Politik der Migration (Kurs 1222)

Die Livestreams beginnen, wenn nicht anders angegeben, um 19:30 Uhr.

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.vhs-saarbruecken.de. Nach der Anmeldung erhalten Sie den Zugangscode.

Stadtteilrundgang**St. Arnual auf dem Weg zur Stadt – Aber die Kirche bleibt im Dorf**

Mit der Eingemeindung des Dorfes St. Arnual nach Saarbrücken 1894 wurde es der erste Stadtteil der entstehenden Großstadt. Doch städtisch wurde St. Arnual nie; „Daarle“ ist bis heute das Dorf in der Stadt geblieben. Wir starten unsere Exkursion im historischen Kern, dem Daarler Markt, und beenden sie im gründerzeitlichen (Alt-)Saarbrücker Ostviertel, das eigentlich ein St. Arnualer Westviertel ist. Unterwegs erfahren und sehen wir einiges zur Entwicklung der Stadt und des Dorfes.

● **Kurs 1113**

Thomas Hippchen, Geographie ohne Grenzen

Sa. 26.03.2022, 14:30 Uhr,

Dauer: ca. 2,5 Std.

Treffpunkt: SB, Daarler Markt (Bus 126 bis „Markt St. Arnual“)

EUR 8,00 (6,00)

Stadtteilrundgang**Berge, Höhen und Aussichten im Süden – Eine Gratwanderung am Rande der Stadt**

Der Höhenzug im Saarbrücker Süden ermöglicht Einblicke und Ausblicke: Die gut 12 km lange Wanderung führt über viele Treppen und Steigungen auf 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.

● **Kurs 1114**

Thomas Hippchen, Geographie ohne Grenzen

So. 27.03.2022, 10:30 Uhr,

Dauer: ca. 4,5 Std.

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

EUR 10,00 (8,00)

Stadtteilrundgang**Die Entwicklung der Kneipenlandschaft des Nauwieser Viertels – Von rotlichtigen Etablissements, studentischen Duftmarken bis hin zur Gentrifizierung eines Viertels**

Das Thema erschließen wir uns in drei ineinander verschachtelten Teil-Rundgängen. Zunächst begeben wir uns auf die Spuren rotlichtiger Etablissements der 70er-Jahre und erleben die ersten zaghaften studentischen Duftmarken in einem auch von der Drogenszene dominierten, ehemals kleinbürgerlichen Kneipenszenario. Dann verfolgen wir die Entwicklung zum neuen Kiez der sich in den 90er-Jahren entwickelnden grün-alternativen Szene. Dieser Kiez ist von sozialen Initiativen und coolen Lokalen geprägt. Zuletzt fragen wir uns bei einem Kaltgetränk, wohin Gentrifizierung und überregionale Magnetwirkung des Bermudadreiecks das Viertel führen könnten.

● **Kurs 1115**

Ekkehart Schmidt, Wirtschaftsgeograph

Fr. 01.04.2022, 18:00 Uhr, Dauer: ca. 2 Std.

Treffpunkt: Eiscafé Amore an der Johanneskirche

EUR 10,00 (8,00)

● **Kurs 1115A**

Ekkehart Schmidt, Wirtschaftsgeograph

Fr. 24.06.2022, 18:00 Uhr, Dauer: ca. 2 Std.

Treffpunkt: Eiscafé Amore an der Johanneskirche

EUR 10,00 (8,00)

Tagesfahrt**Rheinromantik – Mainzer Dom, Chagall-Fenster und das Museum am Strom**

Mainz, die Landeshauptstadt von Rheinland-Pfalz, ist u. a. bekannt für den imposanten Dom und die jüdische Geschichte. Wir besuchen die hohe Domkirche und die Kirche St. Stefan mit ihren weltberühmten Glasfenstern des Künstlers Marc Chagall und bummeln durch die engen Gassen der Innenstadt. Am Nachmittag fahren wir entlang des Rheins nach Bingen. Im Museum am Strom, unmittelbar am Eingang zum UNESCO-Welterbe Oberes Mittelrheintal, erwarten uns 2000 Jahre Kultur und Geschichte am Rhein.

● **Kurs 1116**

Gabriele Sauer, zertifizierte Gästeführerin der Großregion

So. 03.04.2022, 08:00 Uhr,

Dauer: ca. 10,5 Std.

Treffpunkt: SB, Europaallee (vor dem Parkhaus Eurobahnhof), weitere Zustiegsmöglichkeit in Püttlingen Hbf.

EUR 66,00 (62,00)

Informationen und Anmeldung bei Geographie ohne Grenzen unter www.geographie-ohne-grenzen.de.

Stadtteilrundgang**Frühlingsbotanik und Villen in Alt-Saarbrücken – Spaziergang über den Nussberg**

Rom steht bekanntlich auf sieben Hügeln. Saarbrücken hat mindestens doppelt so viele, zu denen der Reppersberg und der Nussberg gehören. Dort sind – nach dem Triller – die zwei sehenswertesten Villenviertel Alt-Saarbrückens. Die Exkursion führt uns durch ein verborgenes Waldstück, vorbei an einigen interessanten Villen, durch das Landschaftsschutzgebiet am Nussberg. Wir richten unser beson-

deres Augenmerk auf die gerade aktuelle Frühlings-Botanik sowie auf den Nussberger Hof und die Denkmäler am Nussberg.

● Kurs 1117

Andreas Rockstein, Kunsthistoriker und Pflanzenexperte

Fr. 22.04.2022, 17:00 Uhr, Dauer: 1,5 Std.
Treffpunkt: SB, Haltestelle „Hardenbergstraße“ (in der Talstraße)
EUR 8,00 (6,00)

Stadtteilrundgang

Tatort Mügelsberg – Zu Hause bei Ex-Tatort-Kommissar Stellbrink

Der Mügelsberg wird von dem weitläufigen Bau der Berufsschule mit seinen faszinierenden baulichen Aspekten der 50er-Jahre dominiert. Mügelsberg und Schule sind aber auch „Tatorte“ von Fernsehreihen und der Wohnung des früheren SR-Tatort-Kommissars Jens Stellbrink alias Devid Striesow. Von hoch oben genießt man eine fantastische Aussicht über die Dächer der Stadt. Und es gibt noch einen ganz anderen Aspekt: Hier war einst ein ganz realer Tatort vor gut 10 Jahren, wie Sie sich vielleicht erinnern werden.

● Kurs 1118

Guido Vogel-Latz, Berufsschullehrer

Sa. 07.05.2022, 10:30 Uhr,
Dauer: ca. 2,5 Std.
Treffpunkt: SB, Dudweilerstr., Bushaltestelle „Brauerstr.“
EUR 8,00 (6,00)

Stadtteilrundgang

Das Nauwieser Viertel – Bunt Treiben abseits des Mainstreams

Das Nauwieser Viertel ist ein lebendiges Stadtquartier zum Wohnen, Arbeiten und einfach nur Verweilen. Gründerzeitfassaden bieten einen stilvollen Rahmen für Cafés, Kneipen, Kino und kleine individuelle Geschäfte sowie atmosphärische

Hinterhöfe. Der Rundgang spannt den Bogen von der Entstehung des Viertels um 1900 über die Sanierungsmaßnahmen in den 1980ern und 1990ern bis hin zum heutigen Gesicht des Viertels – viel mehr als nur ein Kneipenviertel.

● Kurs 1119

Dipl.-Geogr. Vanessa Drumm-Merziger

Fr. 13.05.2022, 17:00 Uhr,
Dauer: ca. 1,5 Std.
Treffpunkt: SB, Max-Ophüls-Platz
EUR 8,00 (6,00)

Stadtteilrundgang

Wohlstand in der Waldsiedlung – Die Siedlungsgeschichte auf dem Rastpfuhl

Auf diesem Rundgang soll gezeigt werden, wie sich die einstmalen schlichten Selbstversorgerheime von 1935 im Wohlstand entwickelt haben und welche neuen Siedlungskonzepte seit den 1950er-Jahren bis heute verwirklicht wurden. Auf dem Weg durch die verschiedenen historischen Bauabschnitte wird auch die Sozialgeschichte des Rastpfuhls lebendig.

● Kurs 1120

Frank Schmitz, Dipl.-Sozialpädagoge

Sa. 14.05.2022, 13:30 Uhr, Dauer: ca. 3 Std.
Treffpunkt: SB, Rastpfuhl-Carré, Durchgang zum Parkplatz
EUR 8,00 (6,00)

Stadtteilrundgang

Als St. Johann aus den engen Mauern hinaus wuchs – Ein Spaziergang entlang der Mainzer Straße

Die Mainzer Straße entstand im 18. Jhd., als St. Johann mit der frühen Industrialisierung wirtschaftlich aufblühte. Seit 1792 steht das weitgehend unveränderte Gasthaus Horch an der oberen Mainzer Straße und dokumentiert den Beginn der städte-

baulichen Erweiterung Richtung Osten. Vor allem im 19./20. Jhd. entsteht ein mit Kleingewerbe durchsetztes Wohngebiet, dessen Bebauung exemplarisch für die Entwicklung vieler Städte in diesem Zeitraum ist. Die Gebäude und Höfe erzählen uns noch viel über die Geschichte, das Leben und die Entwicklung dieser Straße.

● Kurs 1121

Gesine Kleen, Kunsthistorikerin M.A.

So. 15.05.2022, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 2 Std.
Treffpunkt: SB, Brunnen Ecke Bleich-/Obertorstraße
EUR 8,00 (6,00)

Stadtteilrundgang

Widerstand und Verfolgung in der NS-Zeit in Saarbrücken – Ein Rundgang zu Orten der Erinnerung

Auf diesem Rundgang vom Hauptbahnhof durch die Innenstadt von Saarbrücken erinnern wir an Widerstand und Verfolgung in Saarbrücken während der NS-Zeit. Sichtbares und Unsichtbares, Bekanntes und Unbekanntes liegen auf unserem Weg. Audio- und Schriftquellen bringen uns die Lebenswirklichkeit Saarbrückens unter der NS-Diktatur näher. Neu: Einsatz audiovisueller Medien.

● Kurs 1122

Ernst Bartlin Schöpflin, M.A.

Fr. 20.05.2022, 17:00 Uhr,
Dauer: ca. 1,5 Std.
Treffpunkt: SB, vor dem Hauptzugang des Hauptbahnhofs
EUR 8,00 (6,00)

Stadtteilrundgang**Vergessen zwischen Eurobahnhof und Ludwigspark? – Rundgang über den Rodenhof**

Zwischen Saarlandhalle, Ludwigsparkstadion und Hauptbahnhof liegt der Rodenhof, lange Jahre abgestempelt als Wohnstadt der Eisenbahner. Doch mit dem Quartier Eurobahnhof rückt der Rodenhof näher an die Stadt. Neben einem Einblick in aktuelle Bauvorhaben – wie die Modernisierung des Ludwigsparkstadions – wird der Rundgang auch die Entstehungsgeschichte des Rodenhofs nachzeichnen. Auch hier gibt es weniger Bekanntes zu entdecken, so z.B. die denkmalgeschützte Kirche St. Albert.

● **Kurs 1123****Jürgen Meyer, Dipl.-Geogr.**

Sa. 21.05.2022, 14:30 Uhr,

Dauer: ca. 2,5 Std

Treffpunkt: SB, Hauptbahnhof Eingang Nord

EUR 8,00 (6,00)

Wanderung**Genusswanderung auf den Spuren des Weinanbaus im Bliesgau – Reben, Winzer, Weinbautraditionen**

Bis in die 1920er-Jahre wurde im Bliesgau Wein angebaut. Nach der Vernichtung der europäischen Trauben durch die Reblaus wurde der Weinanbau aufgegeben. Heute geben nur noch Gemarkungsnamen und Landschaftsterrassen davon Zeugnis. Der Klimawandel verändert auch im Saarland die Bedingungen. Ein Anknüpfen an die verschütteten Weinbautraditionen drängt sich auf. Bei der ca. 14 km langen Wanderung geht es um Geschichte, Gegenwart und Zukunft des Weinbaus. Unterwegs ist für hochwertige regionale Verpflegung gesorgt, inkl. Weinverkostungen. Bitte Weinglas, Serviette, Messer, Gabel und

Teller mitbringen. Festes Schuhwerk, ggf. Wanderstöcke und gute Grundkondition sind erforderlich.

● **Kurs 1124****Martin Baltes, Weinbauer/Stefan Gramer**

Sa. 04.06.2022, 10:10 Uhr, Dauer: ca. 7 Std.

Treffpunkt: Bahnhof Kleinblittersdorf

EUR 50,00 (46,00) inkl. Mittagessen und

Verkostungsbüffet

*Informationen und Anmeldung bei**Geographie ohne Grenzen unter**www.geographie-ohne-grenzen.de.***Stadtwanderung****Die Saarbrückerinnen – Der weibliche Anteil an der Stadtgeschichte**

Die Geschichte des Saarlandes als Industrieland war immer sehr stark von Männern dominiert. Frauen haben im Stadtbild scheinbar wenige Spuren hinterlassen – doch auf den zweiten Blick wird ihr Wirken in unserer Region gegenwärtig. Bei unserer Stadtwanderung bringen wir die Kinderverwahranstalten und höheren Töchterschulen, Fürstinnen und Widerstandskämpferinnen, bürgerliche Wohltäterinnen und Prostituierte, Mittäterinnen und Opfer in Erinnerung und werden über ihr vielfältiges Wirken erstaunt sein.

● **Kurs 1125****Silvia Buss, M.A. Journalistin**

Sa. 11.06.2022, 14:30 Uhr,

Dauer: ca. 2,5 Std.

Treffpunkt: SB, Bushaltestelle

„Schlossplatz“

EUR 8,00 (6,00)

Stadtteilrundgang**An allen Ufern Kunst – Spaziergang entlang der Saarbrücker Museumsmeile**

Es ist kein weiter Weg vom einstigen Saarbrücker Heimatmuseum in St. Johann bis zum Kreisständehaus in Alt-Saarbrücken.

Räumlich und zeitlich lässt sich hier mit wenigen Seitenwegen die Geschichte der Kunstmuseen an der Saar beschreiben. Bewahren, Erforschen, Präsentieren und Vermitteln sind die wesentlichen Kernaufgaben von Museen. In diesem Spannungsfeld der Arbeit von Kunsthäusern und ihrer nach außen strahlenden Architektur liegt der gesellschaftliche Nutzen von Kunstmuseen, die im Laufe der Zeit ihre Ziele und Ausformungen verändert haben. Eine Spurensuche zur Museumsgeschichte dieses Landes.

● **Kurs 1126****Helga Diener, Journalistin**

Sa. 09.07.2022, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 2 Std.

Treffpunkt: SB, Stadtgalerie

am St. Johanner Markt

EUR 8,00 (6,00)

Stadtteilrundgang**Hinter den Kulissen der Lebacher Straße – Das „Molschd“ der Malstatter**

Die Lebacher Straße kennen viele Menschen nur als Durchfahrtsstraße auf die A 1 nach Trier. Wir möchten Ihnen gerne die Welt hinter der Häuserschlucht der Lebacher Straße zeigen. Wir stellen Ihnen den Cottbuser Platz im Laufe der Zeit vor. Das Bülowviertel ist das älteste zusammenhängende Wohngebiet der Saarbrücker Siedlungsgesellschaft. Wir flanieren vorbei an Hochbunkern und dem Abenteuerspielplatz Meiersdell. Sie lernen das „Grüne U“ in Malstatt kennen und das denkmalgeschützte Toilettenhäuschen an einer ehemaligen Sandgrube. Sie erfahren von aufmüpfigen Pfarrern und revolutionären Saarbrücker Bürgern. Am Ende blicken Sie in die Eisenbahnschlucht, die HBK-Studierende einst überdachen wollten, um den Malstatter Tivoli bauen zu können.

● Kurs 1127

Hana Jelassi/Heike Neu

Sa. 16.07.2022, 14:30 Uhr,

Dauer: ca. 2,5 Std.

Treffpunkt: SB-Malstatt,

Saarbahnhaltestelle „Cottbuser Platz“

EUR 8,00 (6,00)

Stadtteilrundgang

Die Saarbrücker City – Bahnhofstraße und Berliner Promenade

Unser Rundgang beginnt am St. Johanner Markt mit einem Blick auf die Entstehungsgeschichte und das barocke Erscheinungsbild der ursprünglichen Stadt St. Johann. Anschließend begehen wir uns auf den Spuren der mit der Industrialisierung rasant wachsenden Großstadt Saarbrücken auf der „Hauptverkaufsmeile“ in Richtung Bahnhof. An der

Bahnhofstraße lassen sich sowohl für die Zeit ihrer Erbauung in den 1960er-Jahren wie auch für ihre Sanierung dieser Tage wegweisende Ideen für die städtebauliche Entwicklung der Saarbrücker City ablesen. Dabei blicken wir auch nach rechts und links und vergegenwärtigen uns die Entwicklung der Seitenstraßen. Danach wenden wir uns ganz der Berliner Promenade, dem „Sonnenbalkon“ auf der Rückseite der Bahnhofstraße, zu.

● Kurs 1128

Dipl.-Geogr. Vanessa Drumm-Merziger

Fr. 22.07.2022, 17:00 Uhr,

Dauer: ca. 1,5 Std.

Treffpunkt: SB, St. Johanner Markt,

Stengel-Brunnen

EUR 8,00 (6,00)

Film- und Lichtbildervorträge der Freunde des Abenteuer museums

Alle Vorträge finden im vhs-Zentrum statt und sind gebührenfrei. Über eventuelle Termin- oder Themenänderungen werden Sie über die Tagespresse oder unter www.abenteuermuseum.de 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. Zu den Vorträgen ist eine Anmeldung bei den Freunden des Abenteuer museums erforderlich: abenteuermuseum@e-mail.de oder Fon 06856 8288.



Wir heißt **Alle!**

Gegen jede Form von Rassismus und Diskriminierung.

Indonesien – The Ring of Fire

Der größte Inselstaat der Welt ist das tektonisch aktivste Gebiet der Erde mit 130 aktuell aktiven Vulkanen. Karin und Armin Fell haben auf dieser Reise das Leben der Indonesier im Schatten der bedrohlichen Feuerberge auf insgesamt 7 Inseln erlebt. Sie haben einige der tätigen Vulkane auf teils mehrtägigen Trekking-Touren bestiegen und spektakuläre Landschaften gesehen. Daneben haben sie auch die beiden bekanntesten Tempel Javas, Prambanan und Borubudur, besucht und sind tief in die entspannte hinduistische Kultur auf der Götterinsel Bali eingetaucht. Und der Höhepunkt der Reise: die hautnahe Begegnung mit den Komodo-Waranen, den größten noch lebenden Echsen der Welt.

● Kurs 1133

Armin Fell

Fr. 25.03.2022, 18:00 – 20:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 4 OG
gebührenfrei

Süd-Namibia – Die zwei Gesichter der Kalahari

Der Vortrag startet an der Atlantikküste Süd-Namibias, mitten in der Namibwüste, durchquert die Naukluft- und Tirasberge und stößt im Dreiländereck Namibia, Südafrika und Botswana auf die Kalahari. Silvia und Werner Herrmann haben auf mehreren Reisen verschiedene Regionen dieser riesigen Trockensavanne kennengelernt: vom Kgalagadi-Transfrontier-Park über das Okavango-Delta bis hoch in den Norden ins Grenzgebiet zu Sambia. Ihre Fotos und Geschichten präsentieren ein Ökosystem von faszinierender Schönheit, das wegen der jahrelang ausbleibenden Regenfälle sichtlich leidet. Doch im Januar 2017 öffnete der Himmel über der Zentral-kalahari seine Schleusen und verwandelte sie in ein Blütenmeer ...

● Kurs 1134

Werner Herrmann

Fr. 29.04.2022, 18:00 – 20:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 4 OG
gebührenfrei

Argentinien/Chile – Über 2 der höchsten Pässe in Nordargentinien und Nordchile

Ende Dezember 2016 machte sich Petra Decker auf den Weg nach Cordoba in Nordargentinien. Von dort startete sie ihre Radtour über den Paso San Francisco nach Copiapo in der Atacama-Wüste in Chile: atem(be)raubende Landschaften mit Vulkanen, Salzlagen, Flamingos und Vicunjas, die Tatio-Geysire, das Valle de la Luna und die Ausgrabungsstätte Pukara de Quito. Zurück über die Anden in Argentinien ging es zum Paso Jama und in rasantem Tempo die Cuesta de Lipan hinab nach Purmarca mit seinen farbenprächtigen Bergen, die mit der Sonne um die Wette leuchten. Wie man ein Unwetter auf 4.500 m überlebt und was man macht, wenn plötzlich keine Straße mehr da ist ... – über all das wird Petra Decker berichten.

● Kurs 1135

Petra Decker

Fr. 20.05.2022, 18:00 – 20:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 4 OG
gebührenfrei

Länder und Kulturen

Bildvortrag und Lesung

Auf den Spuren der Wikinger – der Olavs-Pilgerweg in Norwegen

Der norwegische Olavsweg ist der noch weitgehend unbekannte Bruder des weltberühmten Jakobsweges. Über 643 km führt er von Oslo durch traumhaft schöne und wilde, teils unberührte Landschaften

zum Nidarosdom in Trondheim. Im Jahre 2010 wurde er von der EU zum europäischen Kulturweg erklärt. Der Dozent durchwanderte diese Pilgeroute, seinen „Erstling“, im Sommer 2017. Im Vordergrund seines Vortrags stehen Begegnungen mit freundlichen und hilfsbereiten Menschen sowie prägende Erfahrungen in der Auseinandersetzung mit sich selbst und den Herausforderungen des Weges. Diese beschreibt er auch in seinem Buch, aus dem er einige Passagen liest. Aufnahmen faszinierender Landschaften runden die Begegnung mit diesem bislang vom Kommerz verschonten Pilgerweg ab.

● Kurs 1138

Harald Gregorius

Di. 22.03.2022, 18:00 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 17
EUR 8,00

*Eine Veranstaltung aus der Reihe
vhs.wissen live*



Online-Kurs

Die Himmelsscheibe von Nebra – Fürsten, Goldwaffen und Armeen

Die Himmelsscheibe von Nebra zählt als älteste bekannte konkrete Himmelsdarstellung der Welt zu den wichtigsten archäologischen Funden des letzten Jahrhunderts. Vor etwa 3.600 Jahren am Mittelberg bei Nebra im südlichen Sachsen-Anhalt vergraben, erlebte sie zuvor mehrere Veränderungen ihres Bildprogramms und ihrer Bedeutung. Ihre Erforschung ermöglicht viele Erkenntnisse über die religiösen Vorstellungen, aber auch die politische Organisation in der frühen Bronzezeit. Nicht zuletzt verweist sie auf die intensive Vernetzung der frühbronzezeitlichen Eliten in Europa und bis in den Vorderen Orient.

● Kurs 1180

Prof. Dr. Harald Meller

Fr. 25.02.2022, 19:30 – 21:00 Uhr

online

gebührenfrei

*Eine Veranstaltung aus der Reihe
vhs.wissen live*



Online-Kurs

Galaxien und schwarze Löcher

Seit der Entdeckung der Quasare vor etwa 50 Jahren haben sich die Indizien gehäuft, dass in den Zentren von Milchstraßensystemen massive Schwarze Löcher sitzen, die durch Akkretion von Gas und Sternen effizient Gravitationsenergie in Strahlung umwandeln. Durch hochauflösende Messungen im Infrarot- und Radiobereich ist es jetzt im Zentrum unserer eigenen Milchstraße gelungen, einen überzeugenden Beweis für diese Hypothese zu liefern und gleichzeitig neue und unerwartete Resultate über den dichten Sternhaufen in der unmittelbaren Umgebung des Schwarzen Lochs zu erbringen. Hierbei haben neue Entwicklungen in der Infrarotinstrumentierung und der adaptiven Optik und Interferometrie am neuen Großteleskop der ESO, dem VLT, eine wichtige Rolle gespielt.

Gleichzeitig ist es klargeworden, dass die meisten Galaxien massive Schwarze Löcher beherbergen und dass diese Schwarzen Löcher bereits etwa eine Milliarde Jahre nach dem Urknall entstanden sein müssen. Es werden diese neuen Messungen und ihre Konsequenzen für die Entstehung von Schwarzen Löchern im frühen Universum diskutiert.

● Kurs 1181

Prof. Dr. Reinhard Genzel

Mi. 09.03.2022, 19:30 – 21:00 Uhr

online

gebührenfrei

*Eine Veranstaltung aus der Reihe
vhs.wissen live*



Online-Kurs

Widerstände gegen

Weltbürgerlichkeit –

Eine wechselvolle Geschichte

Weltbürgerlichkeit – oder Kosmopolitismus – ist eine Haltung der Weltoffenheit, die seit der Aufklärung mehrfach einflussreich wurde, auf Widerstand stieß und abflaute. Befinden wir uns heute nach dem Abklingen der Euphorie über „Globalisierung“ und den Erfahrungen der Pandemie erneut in einer Phase des Anti-Kosmopolitismus? Der Vortrag beleuchtet die historischen Voraussetzungen zur Beantwortung dieser Frage.

● Kurs 1182

Prof. Dr. Dr. h.c. Jürgen Osterhammel

Do. 24.03.2022, 19:30 – 21:00 Uhr

online

gebührenfrei

*Eine Veranstaltung aus der Reihe
vhs.wissen live*

In Kooperation mit der Deutschen Akademie für Technikwissenschaften (acatech)



Online-Kurs

Willkommen im Anthropozän: Welche Technik prägt das Menschenzeitalter?

Zu Beginn dieses Jahrhunderts prägte unter anderem der Atmosphärenchemiker und Nobelpreisträger Paul Crutzen den Begriff „Anthropozän“: Der Mensch sei durch seine Eingriffe in die Erde in einem so hohen Ausmaß zu einem geologischen Faktor geworden, dass die Ausrufung einer neuen erdwissenschaftlichen Epoche angebracht ist. Das neue Zeitalter des Menschen hat mit der Industriellen Revolution im späten 18. Jhd. begonnen, und die Menschheit wird für Jahrtausende der vorherrschende Faktor auf der Erde sein. In der Debatte um dieses neue, vom Menschen geprägte Zeitalter spielt Technik eine wichtige Rolle – so bei der Datierung des Beginns, der Gegenwart und der Zukunft des Anthropozäns. Sollten wir das neue Zeitalter besser als „Technozän“ bezeichnen? Der Vortrag beleuchtet die Debatte um das Anthropozän aus natur- und geisteswissenschaftlicher Perspektive. Welche Technikkonzepte werden dabei verhandelt? Welche Technikzukünfte werden entwickelt? Und: Gibt es möglicherweise eine eigene Technosphäre, die sich unabhängig von der menschlichen Gestaltungsmacht nach eigenen Regeln entwickelt?

● Kurs 1183

Prof. Dr. Helmuth Trischler

Di. 26.04.2022, 19:30 – 21:00 Uhr

online

gebührenfrei

Eine Veranstaltung aus der Reihe
vhs.wissen live

 Online-Kurs

Kurt Landauer – Der Präsident des FC Bayern. Briefwechsel mit Maria Baumann

Die Lebensgeschichte des Münchners Kurt Landauer (1884-1961) ist in mehreren Büchern festgehalten und auch verfilmt worden. Er war der legendäre Präsident des FC Bayern und gehörte zu den wenigen im Nationalsozialismus als Juden Verfolgten, die sich nach der Shoah entschieden, aus der Emigration in die Heimat zurückzukehren. Jetzt ist der sensationelle Nachlass von Kurt Landauer und seiner Ehefrau Maria Baumann (1899-1971) zugänglich und eröffnet unbekannte Einsichten in die Familiengeschichte Landauers in der Vorkriegszeit, Landauers Emigration in die Schweiz und die Nachkriegsgeschichte in München. Im Gespräch geben die beiden Herausgeberinnen Jutta Fleckenstein und Rachel Salamander Einblicke in den nun veröffentlichten Briefwechsel mit Maria Baumann und den bisher unbekannten Lebensbericht Kurt Landauers.

● **Kurs 1184**

Dr. Rachel Salamander/Jutta Fleckenstein

Mi. 11.05.2022, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Eine Veranstaltung aus der Reihe
vhs.wissen live

In Kooperation mit dem Wissenschaftskolleg
zu Berlin

 Online-Kurs

Geschichte und Zukunft der Mode

Beindet sich das System der „schnellen“ Mode, wie es im 20. Jhd. entstanden ist, in einer tiefen Krise? Die Mode ist ein starker Motor für ökologische und wirtschaftliche Ungleichheiten in der Welt. Das macht die Diskussion über die Vergangenheit und Zukunft der Mode zu einer dringenden Aufgabe. Eine Betrachtung der Mode als globale Geschichte seit dem Mittelalter zeigt, wie wir über neue ökologische und ästhetische Zukünfte nachdenken können.

● **Kurs 1185**

Prof. Dr. Ulinka Rublack/Alfons Kaiser

Mi. 22.06.2022, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Dozentinnen und
Dozenten



HEINZ ZIMMER

**Freunde des
Abenteuermuseums e. V.**

» „Der Reisende sieht Dinge, die ihm unterwegs begegnen, der Tourist sieht das, was er sich vorgenommen hat zu sehen.“ Dieses Zitat des englischen Schriftstellers G.K. Chesterton drückt am besten meine Vorliebe für das individuelle Reisen aus. Die Welt mit anderen Augen sehen, das individuelle Reisen näherbringen, über fremde Länder und Kulturen berichten – seit über 20 Jahren leisten die „Freunde des Abenteuermuseums“ mit ihren Reisevorträgen einen Beitrag zum besseren Verständnis der Menschen untereinander und zum Abbau von Fremdenfeindlichkeit. «



FINDE
JETZT DEIN
EHRENAMT
ONLINE

SCHNELL AN DIE BÖRSE:

www.ehrenamt-regionalverband.de

Einfach und komfortabel informieren
auf dem neuen Portal der Ehrenamtsbörse



REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN

Beratung und Information



Marie Erbeling
Pädagogische Mitarbeiterin
Rathaus-Carré
Gerberstr. 2
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4347
Fax 0681 506-4398
marie.erbeling@rvsbr.de

Anmeldung und Service



Marion Savelkoul
Sachbearbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 2
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4312
Fax 0681 506-4399
marion.savelkoul@rvsbr.de

Politische (Jugend-) Bildung

Seit ihrer Gründung vor 100 Jahren verstehen sich die Volkshochschulen als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens.

Einer der Höhepunkte in diesem Semester ist unsere neue Vortragsreihe „Wie geht's weiter mit Europa? – Aktuelle Herausforderungen für die europäische Integration“, in der wir auf die aktuellen Entwicklungen in Europa eingehen und die wichtigsten Fragestellungen unserer Zeit betrachten.

Außerdem zeigen wir in diesem Semester, in Kooperation mit dem Adolf-Bender-Zentrum e. V., die Ausstellung „Der Moorsoldaten-Zyklus“ von Adolf Bender. Ergänzt wird die Ausstellung mit Schreibwerkstätten und Führungen für Jugendliche und Erwachsene. Eine zusätzliche Bereicherung sind die Vorträge zu Antisemitismus und Verschwörungserzählungen.

Eine Reihe von besonderen Veranstaltungen finden in diesem Semester im Rahmen unserer Themenwochen „Amerika“ statt. Neben Vorträgen zum Bundesstaat Kalifornien und den Zwischenwahlen in den USA veranstalten wir, in Zusammenarbeit mit dem Deutsch-Amerikanischen Institut Saarland e. V., eine Messe für Schülerinnen und Schüler, die ein Austausch-Jahr an einer amerikanischen High School absolvieren möchten.



POLITISCHE (JUGEND-) BILDUNG

EXKURSIONEN UND AUSSTELLUNG: ERINNERN FÜR DIE ZUKUNFT

In Kooperation mit dem
Adolf-Bender-Zentrum e.V.

Ausstellung

Ausstellung

„Der Moorsoldaten-Zyklus“

● Kurs 1200A

Ausstellungseröffnung:

Do. 10.03.2022, 17:00 Uhr

Altes Rathaus, Foyer, 1. Etage

Dauer: 10.03.2022 - 13.05.2022

gebührenfrei

In Kooperation mit dem
Adolf-Bender-Zentrum e.V.

Workshop

Schreibwerkstatt zur Ausstellung „Der Moorsoldaten-Zyklus“ für Jugendliche

Der 1903 in Mainz geborene Maler Adolf Bender war während der NS-Zeit als politischer Häftling drei Jahre lang in verschiedenen Konzentrationslagern inhaftiert. Nach dem Krieg erzählte er saarlandweit als Zeitzeuge Schulklassen und Jugendgruppen von seinen Erlebnissen. Außerdem schuf er den „Moorsoldaten-Zyklus“, in dem er sich künstlerisch mit seinen Erfahrungen auseinandersetzte. Die Führung gibt einen Einblick in das Leben Adolf Benders und erläutert wichtige Werke des Moorsoldaten-Zyklus. Im Anschluss werden die Teilnehmenden in der Schreibwerkstatt selbst kreativ und setzen sich mit dem Gehörten und Gesehenen gestalterisch auseinander. Die Veranstaltung richtet sich an Jugendliche ab 14 Jahren.

● Kurs 1200B

Adolf-Bender-Zentrum

Mo. 11.04.2022, 16:00

Altes Rathaus, Raum 13

gebührenfrei

In Kooperation mit dem
Adolf-Bender-Zentrum e.V.

Workshop

Schreibwerkstatt zur Ausstellung „Der Moorsoldaten-Zyklus“ für Erwachsene

Der 1903 in Mainz geborene Maler Adolf Bender war während der NS-Zeit als politischer Häftling drei Jahre lang in verschiedenen Konzentrationslagern inhaftiert. Nach dem Krieg erzählte er saarlandweit als Zeitzeuge Schulklassen und Jugendgruppen von seinen Erlebnissen. Außerdem schuf er den „Moorsoldaten-Zyklus“, in dem er sich künstlerisch mit seinen Erfahrungen auseinandersetzte. Die Führung gibt einen Einblick in das Leben Adolf Benders und erläutert wichtige Werke des Moorsoldaten-Zyklus. Im Anschluss werden die Teilnehmenden in der Schreibwerkstatt selbst kreativ und setzen sich mit dem Gehörten und Gesehenen gestalterisch auseinander.

● Kurs 1200C

Adolf-Bender-Zentrum

Mo. 14.03.2022, 16:00

Altes Rathaus, Raum 13

gebührenfrei

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

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
gebührenfrei

Exkursion zum ehemaligen Konzentrationslager Natzweiler in den Vogesen

Termine: siehe 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
gebührenfrei

Exkursion zum Schlachtfeld vor Verdun

Termine und Gebühr: siehe Kurs 1202
Ansprechpartnerin: Saskia Guthörl, Fon

0681 90626-22, sg@sdsaar.de

● **Kurs 1203**

Termine nach Vereinbarung
gebührenfrei

**POLITISCHE BILDUNG FÜR
SOZIALE TEILHABE,
MENSCHENRECHTE UND
GERECHTIGKEIT**

In Kooperation mit dem
Adolf-Bender-Zentrum e.V.

Junge vhs

**Ich mach mir die Welt, wie sie mir
gefällt – Verschwörungserzählungen
und der Umgang damit**

Verschwörungsmythen sind keine Erscheinung der Neuzeit und doch erleben sie in Krisenzeiten eine Art Hochkonjunktur. Allerdings kursieren verschwörungserzählende Ideen seit Jahrhunderten und haben sowohl sozialpsychologisch als auch politisch Funktionen und Wirkungen für und auf den Menschen. Die weltweite Corona-Krise fordert unsere Gesellschaft stark heraus und fördert zugleich uralte Legenden zu Tage, die modern weiter erzählt werden und nicht selten antisemitische Inhalte mit sich bringen. Mitunter werden verschwörerische Erzählungen von rechtspopulistischen und rechtsextremen Parteien, Organisationen und AkteurInnen genutzt und verbreitet, um Feindbildern zu konstruieren und Sprache und Handlungen zu rechtfertigen. Das Format widmet sich der Funktion von Verschwörungsmythen und der Frage, warum sie gerade in krisengeprägten Zeiten für manche Menschen zu den ganz eigenen Wahrheiten werden. Für Jugendliche ab 14 Jahren.

● **Kurs 1204**

Sophia Folz

Do. 28.04.2022, 16:00 – 17:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23
gebührenfrei

In Kooperation mit dem
Adolf-Bender-Zentrum e.V.

Workshop

**Aktuelle Formen des Antisemitismus
– wer, was, und was tun?**

Antisemitismus ist ein gesellschaftliches Problem, welches nie wirklich weg war, in den letzten Jahrzehnten aber zu wenig Aufmerksamkeit bekommen hat. Währenddessen sind antisemitische Ressentiments in diversen gesellschaftlichen Kreisen wieder tolerierbar und sagbar geworden. Das war auch deshalb ohne größere Empörung möglich, weil der moderne Antisemitismus nicht mehr so offensichtlich daherkommt wie der von 1933. Es braucht Wissen und Sensibilisierung, um den heutigen Antisemitismus zu erkennen und seine Hintergründe zu verstehen. Der Vortrag stellt die aktuellen Erscheinungsformen von Antisemitismus vor und geht der Frage nach, woher der Antisemitismus kommt und was jeder dagegen tun kann.

● **Kurs 1205**

Petra Melchert

Do. 07.04.2022, 16:00 – 17:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23
gebührenfrei

 Online-Kurs

Sophie Scholl:

Porträt einer Widerständigen.

**Zum 100. Geburtstag der
NS-Widerstandskämpferin**

Wie wird eine Frau zur Heldin? „Ich bin nach wie vor der Meinung, das Beste getan zu haben, was ich gerade jetzt für

**Dozentinnen und
Dozenten**



MÉLISSA THÉLUSMON

» *Mélissa Thélusmon, gebürtige Gabunerin, kam mit 18 Jahren für ihr Studium nach Deutschland. Heute ist sie als Laufbahncoach tätig und unterstützt insbesondere Frauen bei ihrer beruflichen (Neu-)Orientierung. Ihre Vorträge handeln von Migration und Integration. Hierbei stützt sich Mélissa Thélusmon auf ihre eigene Geschichte und die von ihr gesammelten Erfahrungen. <<*

mein Volk tun konnte.“ Das sagte Sophie Scholl nach ihrer Verhaftung im Februar 1943, so steht es im Protokoll der Geheimen Staatspolizei. Doch wie gelangte die 21-jährige zu dieser Überzeugung? 1942 schrieb Sophie: „Habe ich geträumt bisher? Manchmal vielleicht. Aber ich glaube, ich bin aufgewacht.“ Was musste geschehen, damit aus einem begeisterten Hitlermädchen eine entschlossene Widerstandskämpferin wurde? Robert M. Zoske spürt dieser Frage in seinem empathischen Porträt nach. Auf der Basis neuer Quellen und bisher unveröffentlichter Dokumente zeigt er Sophie Scholl so, wie man sie bislang noch nicht kannte. Robert Zoskes Biographie zu Sophie Scholl wurde mehrfach rezensiert, u. a. von Cord Aschenbrenner in der Süddeutschen Zeitung in der Rubrik Bücher des Monats. Der Vortrag fand am 14.06.2021 im Rahmen des Literaturfestivals erLESEN! in Saarbrücken statt.

● Kurs 1206

Dr. Robert Zoske,
Historiker und Pastor i. R.

ab 07.03.2022
online

gebührenfrei

Nach der Anmeldung erhalten Sie den Veranstaltungslink, um sich den Vortrag anzuschauen.

Dreiteilige Vortragsreihe „Umwelt- und Menschenrechtsbewegung in Mittelamerika“

 Online-Kurs

1. 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.

● Kurs 1210

Michaela Couturier, Pressesprecherin von Greenpeace Saar, Referentin für Globales

Lernen

Di. 14.06.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Online, vhs cloud
gebührenfrei

 Online-Kurs

2. Ökologische Perspektive: „Ökozid – Der Kampf um's Überleben“

Im Laufe des 20. Jahrhunderts wurde daraus 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 ansässige Bevölkerung gewaltsam vertrieben. Zur Verteidigung ihrer Wälder, Flüsse und angestammten Lebensräume verloren schon Millionen mutiger Männer und Frauen ihr Leben und riskieren es auch heute noch jeden Tag. Sie stehen somit in vorderster Front im Kampf gegen Klimawandel und Umweltvernichtung und sind daher unsere wichtigsten Verbündeten im Einsatz für Klimaschutz und Menschenrechte.



Die Ausstellung „Demokratie stärken – Rechtsextremismus bekämpfen“ der Friedrich-Ebert-Stiftung, Regionalbüro Rheinland-Pfalz/Saarland macht auf die Gefährdung demokratischer Prinzipien durch Rechtsextremist_innen aufmerksam und erläutert die verschiedenen Elemente rechtsextremer Ideologie ebenso wie deren Verbreitung in der Gesellschaft. Auch die besondere Rolle der Jugend für die rechte Szene wird thematisiert. Die Ausstellung kann gerne in Schulen, Vereinen oder Institutionen gezeigt werden. Sie ist geeignet für EinzelbesucherInnen, Schulklassen oder Gruppen ab einem Alter von 14 Jahren und kann durch Führungen, didaktisches Begleitmaterial und Begleitveranstaltungen unterstützt werden. Sie besteht aus drei Tafeln, neun Sitzwürfeln und einem Medientisch, die kostenfrei zur Verfügung gestellt werden.

Für mehr Informationen sprechen Sie uns gerne an:
mainz@fes.de, Telefon: 06131 960670, www.fes.de/mainz.

● Kurs 1210A

Michaela Couturier, Pressesprecherin von Greenpeace Saar, Referentin für Globales Lernen

Di. 21.06.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

Online, vhs cloud
gebührenfrei



Online-Kurs

3. Politische Perspektive: „Widerstand und Mitschuld“

Auch heute sind es die Werkzeuge imperialer Macht und brutaler Gewalt, mit der weite Teile der Bevölkerung im globalen Süden unterdrückt werden. Mitverantwortlich werden wir hier in Europa, wenn wir die aus unseren Ländern kommenden Konzerne nicht von ihrer menschenverachtenden Geschäftstätigkeit abhalten. Dabei ist Freihandel ein politisches Instrument der hemmungslosen Ausbeutung von Mensch und Natur, dem wir alle Einhalt gebieten können, wenn wir uns gemeinsam engagieren. Diese konkreten Zusammenhänge möchte die Referentin anhand von verschiedenen Beispielen darlegen und zum Ausgangspunkt für unseren notwendigen Protest machen.

● Kurs 1210B

Michaela Couturier, Pressesprecherin von Greenpeace Saar, Referentin für Globales Lernen

Di. 28.06.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

Online, vhs cloud
gebührenfrei

Vortrag

Mein Leben als Zugewanderte

Was bedeutet es, zugewandert zu sein? Warum ist die Aufgabe der Integration schwer zu leisten, wenn man die Sprache der Einheimischen nicht richtig versteht? Damit ist nicht nur die gesprochene

Sprache gemeint, sondern auch die Körpersprache, die Sitten und Gebräuche, die Do's und Don'ts. Was macht das Leben eines Zugewanderten schwer und was könnte es vereinfachen? Wo liegen die Schwierigkeiten für die Einheimischen? Wie könnte man besser zusammenleben? Frau Thélusmon reist als Tochter eines Diplomaten durch die Welt, seit sie 9 Monate alt ist. Sie beschreibt in ihrem Vortrag ihre Lernerfahrungen mit immer neuen Kulturen zunächst als Kind gemeinsam mit ihren Eltern, später als junge Frau allein auf sich gestellt.

● Kurs 1215

Mélissa Thélusmon

Mi. 04.05.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 17
gebührenfrei

In Kooperation mit dem
Adolf-Bender-Zentrum e. V.

Workshop

#fuckfeminism – Rechte Bestrebungen zwischen Antifeminismus und Frauenfeindlichkeit

„Gender-Wahn“, „Gleichstellungs-Terror“ und „Frühsexualisierung“ – Rechtspopulist:innen haben es zunehmend auf Frauenrechte und sexuelle Selbstbestimmung abgesehen. Den Bemühungen nach Gleichberechtigung und der Anerkennung von Unterschiedlichkeit wird das exklusive Konstrukt einer „normalen Familie“, einem „Deutschland – aber normal“ als Ziel gegenübergestellt. Tatsächliche und vermeintliche Traditionen werden gelobt, Frauenrechte werden nur dann anerkannt, wenn man sie gegen „übergriffige Fremde“ verteidigen kann. Der Vortrag stellt die aktuellen Erscheinungsformen von Antifeminismus innerhalb rechter Strömungen dar und zeigt auf,

Dozentinnen und Dozenten



MICHAELA COUTURIER
Referentin für Globales Lernen

» Ich bin seit 12 Jahren ehrenamtlich bei Greenpeace Saar tätig, sowie im globalisierungskritischen Netzwerk Attac Saar. Nach einer Vielzahl von Seminaren zu Themen der Entwicklungszusammenarbeit sowie zu Klima- und Umweltschutz bin ich seit mehreren Jahren Referentin für Globales Lernen. Sehr am Herzen liegt mir der Zusammenhang unseres persönlichen „ökologischen Fußabdrucks“, der unseren Konsum mit dem Rest der Welt verbindet. «

Schärfe dein politisches Bewusstsein.



Finde deinen Kurs

www.vhs-saarbruecken.de



dass hinter dem konservativen Gewand rechtsextreme Ideologien und teils latente Frauenfeindlichkeit stehen.

● Kurs 1216

Adolf-Bender-Zentrum

Di. 26.04.2022, 16:00 – 17:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 17
gebührenfrei

In Kooperation mit dem
Adolf-Bender-Zentrum e. V.

Workshop

Esoterik & Rechtsextremismus

Die Sprache des Rechtsextremismus kann direkt, hart und hasserfüllt erscheinen. Sie kann aber auch subtil, ruhig und rhetorisch gekonnt auf uns einwirken. Unterschiedliche Erscheinungsformen und Strategien kennzeichnen ein heterogenes Milieu, in dessen ideologischem Zentrum die Ungleichwertigkeitsvorstellung und der völkische Nationalismus stehen. Woran können wir die rechtsextremen Erscheinungsformen erkennen, welche Botschaften werden transportiert und welche Strategien verfolgt? Anhand von Beispielen widmet sich der Vortrag diesen Fragen.

● Kurs 1217

Adolf-Bender-Zentrum

Mi. 13.07.2022, 16:00 – 17:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
gebührenfrei

In Kooperation mit dem
Adolf-Bender-Zentrum e. V.

Workshop

Rechtsextreme Erscheinungsformen – Styles & more: Mode, Symbole, Codes und Musik

Die Sprache des Rechtsextremismus kann direkt, hart und hasserfüllt erscheinen. Sie kann aber auch subtil, ruhig und

POLITISCHE (JUGEND-) BILDUNG

rhetorisch gekonnt auf uns einwirken. Sie transportiert sich nicht zuletzt über Musik, Codes und Symbole sowie in sozialen Medien, über Tattoos und Kleidung, die uns in unterschiedlichen Kontexten begegnen können. Woran können wir die rechtsextremen Erscheinungsformen erkennen, wie verbreiten sie sich und welche Botschaften werden transportiert? Anhand von Beispielen widmet sich das Vortragsangebot dem Blick auf die musikalische und symbolische Bandbreite des Rechtsextremismus, der Analyse der Sprache und dem Umgang und den Handlungsmöglichkeiten für eine liberale Zivilgesellschaft.

● Kurs 1218

Adolf-Bender-Zentrum

Mi. 25.05.2022, 16:00 – 17:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

Lesung mit Diskussion

Ich zuerst! Eine Gesellschaft auf dem Ego-Trip

Es wird ruppiger in unserer Gesellschaft: Respekt, Empathie und auch Solidarität schwinden. Kommunalpolitiker, Polizistinnen, Bahnbedienstete bekommen das spüren, aber auch viele andere. Es liegt daran, dass sich die neoliberale Ideologie in unseren Herzen und Hirnen eingenistet hat, meint die Autorin Heike Leitschuh. Doch man kann was dagegen tun: mit einer anderen Politik, aber auch als jede und jeder Einzelne von uns. Denn niemand will in einem Land leben, in dem sich alle nur noch selbst die Nächsten sind.

● Kurs 1219

Heike Leitschuh, Autorin, Moderatorin & Beraterin für Nachhaltige Entwicklung

Mi. 16.03.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

Eine Veranstaltung aus der Reihe
vhs.wissen live

 Online-Kurs

Die Revolution hat ein weibliches Gesicht – Die aktuelle Rolle der Frauen in Belarus

Die Bilder haben die Welt gerührt und erschüttert: Friedliche Demonstranten in Belarus trotzten dem brutalen Regime – immer und immer wieder. Die Osteuropa-Korrespondentin Alice Bota erzählt in dem Vortrag die Geschichten der 3 maßgeblichen Protagonistinnen, die zu Politikerinnen wider Willen wurden: Swetlana Tichanowskaja, Maria Kolesnikowa und Veronika Zepkalo. Sie zeichnet die Geschichte des Aufstands nach und wirft die Frage auf, warum der Westen – fast vor unserer Haustür – so wenig Unterstützung leistet.

● Kurs 1220

Alice Bota

Do. 03.03.2022, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Eine Veranstaltung aus der Reihe
vhs.wissen live

 Online-Kurs

Femizide. Warum Männer Frauen töten und was wir dagegen tun müssen

Jeden Tag versucht in Deutschland ein Mann, seine Frau umzubringen. Alle 3 Tage wird eine Frau von ihrem Partner oder Ex-Partner getötet. Hinzu kommen die Morde an Frauen durch ihnen unbekannte Täter. Diese Verbrechen sind keine Ehrenmorde oder Beziehungstaten, sondern Femizide: Morde, die an Frauen

verübt werden, weil sie Frauen sind. Margherita Bettoni zeigt in dem Vortrag, dass die Tötung von Frauen aufgrund ihres Geschlechts auch bei uns ein ernsthaftes gesamtgesellschaftliches Problem ist. Als Familientragödien verharmlost, bleiben viele Frauenmorde verborgen und verdecken die patriarchalen Macht- und Gewaltmuster, die sich tief durch unsere Gesellschaft ziehen.

● Kurs 1221

Margherita Bettoni

Mo. 07.03.2022, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Eine Veranstaltung aus der Reihe
vhs.wissen live

 Online-Kurs

Welche Grenzen brauchen wir? Ethik und Politik der Migration

Nach wie vor ringt die europäische Politik um eine Reform des Asylsystems. Die öffentliche Diskussion wird dabei oft von Schlagworten, falschen Tatsachenbehauptungen und Scheinlösungen dominiert. In diesem Gespräch wird diskutiert, welche ethischen Grundsätze in der Migrationspolitik zu berücksichtigen sind, wie humane Grenzen in der Realität möglich sein können und wie solche Ideen in eine mehrheitsfähige Politik einfließen können.

● Kurs 1222

Gerald Knaus/Dr. Matthias Hoesch

So. 26.06.2022, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten



EDGAR WERNER MÜLLER
Geograph und Politikwissenschaftler

» Ich gehöre zu jenen, die die längste Zeit im Leben in verschiedensten Rollen und Positionen unterrichtet haben und es auch im Alter nicht lassen können.

Was mich antreibt ist die beständige Suche nach dem ganzen Bild in einer Welt, die überflutet ist von inflationärer Information, die oft mehr falsch als richtig erscheint, weil sie tagesaktuell fraktioniert und ohne den interessengeleiteten Kontext daherkommt.

Gerade die Volkshochschule ist der Ort, Gesamtzusammenhänge zu erörtern, ohne den formalen Druck von Ausbildungsrichtlinien. «



Begleitprogramm zur Ausstellung „Der Moorsoldaten-Zyklus“

Vernissage zur Ausstellung:

Adolf Bender – Der Moorsoldatenzyklus

Donnerstag, 10.03.2022, 17 Uhr

Ausstellungsdauer: 10.03.2022 – 13.05.2022

Ausstellungsort: Altes Rathaus, Foyer (EG, 1. und 2. Etage),
Schlossplatz 1-2, 66119 Saarbrücken

Zur Vernissage ist eine Anmeldung erforderlich unter
www.vhs-saarbruecken.de oder vhsinfo@rvsbr.de

Eintritt frei



| Adolf Bender · Am stillen Ofen |

Schreibwerkstatt und Führung durch die Ausstellung für Erwachsene

● Kurs 1200C

Mo. 14.03.2022, 16:00 – 17:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

Aktuelle Formen des Antisemitismus – wer, was, und was tun?

● Kurs 1205

Petra Melchert

Do. 07.04.2022, 16:00 – 17:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

Junge vhs

Schreibwerkstatt und Führung durch die Ausstellung für Jugendliche

● Kurs 1200B

Mo. 11.04.2022, 16:00 – 17:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

Junge vhs

Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt – Verschwörungserzählungen und der Umgang damit

● Kurs 1204

Sophia Folz

Do. 28.04.2022, 16:00 – 17:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

Anmeldung und weitere Informationen unter
www.vhs-saarbruecken.de

Vortrag**Indien – größte Demokratie der Welt, gespalten zwischen Spitzentechnologie und religiösem Traditionalismus**

Indien hat mit 1,370 Milliarden Einwohnern schon jetzt eine Bevölkerung so groß wie China, wird aber pro Jahr um weitere 18 Millionen wachsen. Etwa 900 Millionen haben am 23. Mai über ein neues Parlament und eine neue Regierung entschieden. Die Wirtschaft wächst um ein Prozent stärker als die in China, aber besonders wachsen die religiösen Spannungen. Der Dozent Edgar Werner Müller ist Geograph und Politikwissenschaftler und hat Indien teilweise bereist. Die euphorischen Prognosen der Investment-Bänker teilt er nicht ganz.

● **Kurs 1223**

Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler

Mi. 23.03.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 15
gebührenfrei

Vortrag**Politische Theorie I**

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

● **Kurs 1224**

Edgar Werner Müller, Geograph und

Politikwissenschaftler

Mi. 30.03.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 15
gebührenfrei

Vortrag**Politische Theorie II
Weltordnungskonzepte und die
Wahrung des Friedens**

Bis zum 400sten Jahrestag des Westfälischen Friedens vom 14. Oktober 1648 sind es noch 26 Jahre hin, aber vor vier Jahrhunderten begann am 23. Mai mit dem Prager Fenstersturz der Zusammenbruch der bekannten Weltordnung. Welche Weltordnungskonzepte konnten oder sollten den Frieden vorher oder seitdem sichern? Mit welchem Erfolg? War das religiöse Denken als Ursache aller Feindschaft überwunden? Traten andere Ideologien an ihre 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 1225**

Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler

Mi. 11.05.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 10
gebührenfrei

Vortrag**Politische Theorien III
Entwicklungstheorien**

Deutschland geht es gut. Als Nachfolger der britischen Industrialisierung und auferstanden aus Ruinen zweier Weltkriege hat es sich entwickelt. Nach 1945

und mit der Gründung der UNO hatte man sich vorgenommen, auch die damalige „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 1226**

Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler

Mi. 18.05.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 15
gebührenfrei

Vortrag**Bilingualismus: Babylonische
Sprachverwirrung oder
Intelligenzförderung?**

Sprache ist in der Demokratie das einzig legitime Machtmittel, um unsere Interessen zu behaupten und mit anderen abzustimmen. Die eine Sprache, so, wie uns der Schnabel gewachsen ist, genügt nicht. Bilingual müsste man sein, oder gleich polyglott. Was geschieht in unserem Gehirn beim Spracherwerb, und haben echt Bilinguale ein anderes Gehirn? Die Referentin Dr. Pierrette Müller ist Psychologin und niedergelassene Psychotherapeutin, ist selber bilingual und polyglott und hat eine Diplomarbeit über Spracherwerb verfasst.

● **Kurs 1227**

Dr. Pierrette Müller, Psychologin und niedergelassene Psychotherapeutin

Mi. 08.06.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 15
gebührenfrei

.....

vhs-Themenwochen:

AMERIKA – 15.05.2022 bis 01.07.2022

VERANSTALTUNGEN

>>> 15.05.2022, 10:00 Uhr

Workshop: Quilten

• Kurs 2706

>>> 16.05.– 01.07.2022

Ausstellung: „Classic Roots“

Altes Rathaus Saarbrücken

>>> 16.05.2022, 17:00 Uhr

Vernissage zur Ausstellung:

„Classic Roots“

• Kurs 2700AV

>>> Ab 16.05.2022, 18:00 Uhr

Reading circle in English C1

• Kurs 3297

>>> 17.05.2022, 18:00 Uhr

Erlebnisbacken: „Amerikanische Cupcakes“

• Kurs 2926

>>> Ab 18.05.2022, 18:00 Uhr

Sprachkurs: Refreshing English with songs A2/B1

• Kurs 3243

>>> 31.05.2022, 15:00 Uhr

Youth Exchange Fair 2022 – Hauptsache High School!



Motiv „Dreamcatcher“
aus der Ausstellung
Classic Roots



➤➤➤ Ab 01.06.2022, 18:45 Uhr

Swing – Lindy Hop Tanz

• Kurs 2880

➤➤➤ 02.06.2022, 18:00 Uhr

Erlebnisbacken: „Amerikanische Donuts“

• Kurs 2927



➤➤➤ 02.06.2022, 19:30 Uhr

Weinseminar:

Weinwunderland Kalifornien –

Es gibt viel zu entdecken

• Kurs 2953



➤➤➤ 04.06.2022, 10:00 Uhr

Interkulturelles Training für Austauschschüler/Innen

zusammen mit ihren Eltern

• Kurs 1231

➤➤➤ 16.06.2022, 18:00 Uhr

Vortrag: Der US-Bundesstaat Kalifornien

• Kurs 1232

➤➤➤ 23.06.2022, 18:00 Uhr

Erlebnisbacken: „Amerikanische Brownies“

• Kurs 2928

➤➤➤ 27.06.2022, 18:00 Uhr

Vortrag: Die Zwischenwahlen in den USA

• Kurs 1233

➤➤➤ 29.06.2022, 19:00 Uhr

Vortrag: Textilkunst auf dem amerikanischen Kontinent

• Kurs 2319



Anmeldung und weitere Informationen
unter www.vhs-saarbruecken.de

In Zusammenarbeit mit
dem Deutsch-
Amerikanischen Institut
Saarland e.V.



Gefördert von



**Im Rahmen der Amerika-Wochen
In Kooperation mit dem Deutsch-Amerikanischen Institut Saarland e.V. (dai)**

Youth Exchange Fair 2022 – Hauptsache High School!

Das Deutsch-Amerikanische Institut Saarland e.V., die vhs Regionalverband Saarbrücken und der Deutsch-Pennsylvanische Freundeskreis laden für Montag, 30. Mai 2022, 15-18 Uhr, sehr herzlich ein zur Youth Exchange Fair 2022.

Eine große Anzahl von Organisationen bietet ein High-School-Jahr in den USA zu den unterschiedlichsten Konditionen und Preisen an. Auf der Youth Exchange Fair – Hauptsache High School! können sich sowohl die SchülerInnen als auch die Eltern über die verschiedenen Angebote informieren und sich individuell von ausgewählten Organisationen beraten lassen. Eine gute Vorbereitung hilft, das Jahr im Ausland zu einem großen Erfolg und zu einer guten Erfahrung für die SchülerInnen zu machen.

● Kurs 1230

Mo. 30.05.2022, 15:00 – 18:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 4 OG

**Im Rahmen der Amerika-Wochen
In Kooperation mit dem Deutsch-Amerikanischen Institut Saarland e.V. (dai)**

Workshop

Interkulturelles Training für AustauschschülerInnen zusammen mit ihren Eltern

Sie stehen vor einem High-School-Jahr in den USA? Sie fragen sich, wie Sie das meistern sollen? Was kommt auf Sie zu? Wie können Sie mit den für Sie neuen Verhaltensweisen umgehen? Auch die Eltern sind besorgt?

Dieser Workshop wird Sie auf Ihren Auslandsaufenthalt vorbereiten. Nach allgemeinen Einführungen, etwa zu Stereotypen, Selbstbild, Erwartungshaltungen und Gestik, machen wir Sie vertraut mit Geschichte und Regionen. Mit Hilfe von Fallstudien werden typische amerikanische Verhaltensweisen und Unterschiede zu Deutschland deutlich gemacht. Dieser Workshop richtet sich ganz bewusst sowohl an SchülerInnen als auch an die Eltern, um beiden eine Grundlage für einen erfolgreichen und befriedigenden Auslandsaufenthalt in den USA zu geben.

● Kurs 1231

**Dr. Bruno von Lutz, Geschäftsführender
Direktor des Deutsch-Amerikanischen
Instituts Saarland**

Sa. 04.06.2022, 10:00 – 13:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
gebührenfrei

**Im Rahmen der Amerika-Wochen
In Kooperation mit dem Deutsch-Amerikanischen Institut Saarland e.V. (dai)**

Vortrag

Der US-Bundesstaat Kalifornien

Kalifornien – das Ziel der Träume, das Land des Goldrauschs, das Amerika der Progressiven und Liberalen: Dr. Heribert Leonardy wird uns einen Einblick geben in den Bundesstaat, der als Sehnsuchtsort für die Siedler am Ende der monatelangen Überquerung des Kontinents wartete. Kalifornien ist die fünftgrößte Wirtschaftsmacht der Erde, mit ihm sind Namen wie Apple, Google, Amazon, Tesla verbunden. Mit ihm sind verbunden die Vorstellung eines hippen Lifestyles an den Stränden, die Traumfabrik Hollywood, Bauwerke wie die Golden Gate Bridge, Superstädte wie

San Diego, Los Angeles, San Francisco. Geschichte, Geographie und Diversität des Bundesstaates sind gleichermaßen faszinierend.

● Kurs 1232

Dr. Heribert Leonardy

Di. 14.06.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 17

**Im Rahmen der Amerika-Wochen
In Kooperation mit dem Deutsch-Amerikanischen Institut Saarland e.V. (dai)**

Vortrag

Die Zwischenwahlen in den USA

Nach fast zwei Jahren im Amt erwarten Joe Biden die für sein weiteres Schicksal als Präsident bedeutende Zwischenwahlen im November. Das gesamte Repräsentantenhaus und ein Drittel der Senatssitze stehen zur Wahl an. Verliert Biden auch nur einen Teil des Kongresses an die Republikaner wird es für ihn sehr schwer, wenn nicht gar unmöglich, seine Regierungsinitiativen durchzusetzen. Der Vortrag beleuchtet das komplexe Wahlsystem und die Aussichten für Biden sowie die Folgen möglicher Wahlausgänge. Prof. Dr. Philipp Gassert ist seit Februar 2014 Inhaber des Lehrstuhls für Zeitgeschichte an der Universität Mannheim. Er hat zuvor am Deutschen Historischen Institut in Washington, D.C., an der Universität Heidelberg, der LMU München, der University of Pennsylvania und der Universität Augsburg geforscht und gelehrt. Gastprofessuren in Haifa und Wien.

● Kurs 1233

**Prof. Dr. Phillip Gassert
(Universität Mannheim)**

Mo. 27.06.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 15

POLITISCHE BILDUNG FÜR EUROPA

Eine Veranstaltung aus der Reihe
vhs.wissen live



Online-Kurs

Zwischen Globalismus und Demokratie: Die EU, Europa und die Nationalstaaten

In der Hochphase des Neoliberalismus galt die Globalisierung als unvermeidlich und die umverteilende Demokratie als überholt. Wachsender Wohlstand für alle war das Versprechen – auch der EU. Wachsende Unfähigkeit, die kapitalistische Ungleichheitsmaschine zu bändigen, ist aber das Ergebnis. Soll es mit dem Umbau des Staatensystems weitergehen wie gehabt, das heißt in Richtung einer noch stärkeren überstaatlichen Zentralisierung? Oder wäre der Weg in eine moderne, auf friedliche Kooperation ausgerichtete »Kleinstaaterei« die bessere Lösung?

● Kurs 1235

Dr. Peter Gauweiler/Prof. Dr. Wolfgang Streeck

Do. 07.04.2022, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Eine Veranstaltung aus der Reihe
vhs.wissen live

In Kooperation mit der Gerda Henkel
Stiftung



Online-Kurs

Die Wiedererfindung der Nation – Warum wir sie fürchten und warum wir sie brauchen

Bei Intellektuellen steht der Begriff der Nation unter Generalverdacht. Doch wer sagt denn, dass Nation automatisch ethnische Homogenität und eine „Volksgemeinschaft“ bedeutet, die andere ausschließt? Das ist die Sicht von Rechtsextremen, die den aufgegebenen Nationsbegriff inzwischen für sich erobert haben. Doch lässt sich nicht auch eine Form von Nation (wieder-)finden, die sich als demokratisch, zivil und divers versteht und sich solidarisch auf die gewaltigen Zukunftsaufgaben einstellen kann? Diese und viele weiteren Fragen diskutieren Aleida Assmann und Herfried Münkler.

● Kurs 1236

**Prof. Dr. Dr. Aleida Assmann/
Prof. Dr. Herfried Münkler**

Mi. 18.05.2022, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Vortragsreihe

„Wie geht's weiter mit Europa? – Aktuelle Herausforderungen für die europäische Integration“

Vortrag

Reform der Europäischen Union

Im Jahr 2021 kam die EU in den Medien oftmals schlecht weg. Warum wird das europäische Friedensprojekt, das die EU

immer noch ist, oft so negativ wahrgenommen? Ist wirklich so vieles schlecht, oder weigern wir uns beharrlich, die positiven Seiten des Integrationsprozesses wahrzunehmen? Mit einer Betrachtung zu Reformnotwendigkeiten und -ideen wollen wir die Veranstaltungsreihe zu Europa an der vhs einleiten.

● Kurs 1241

Dipl.-Jur. Sebastian Zeitmann, LL.M.

Di. 26.04.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 17
gebührenfrei

Vortrag

Die EU als globaler Akteur: Zahnloser Tiger oder internationales Schwergewicht?

Ob Klimawandel, Konflikte im Nahen und Mittleren Osten oder das Verhältnis zu Russland – die EU sieht sich großen Herausforderungen gegenüber, die ein gemeinsames Handeln auf internationaler Bühne erfordern. Auch die steigenden Spannungen zwischen den USA und China rufen nach einer Positionierung Europas. Während die EU im Welthandel als gleichrangiger Akteur neben China und den USA wahrgenommen wird, ist im Bereich einer gemeinsamen Sicherheits- und Verteidigungspolitik noch viel Luft nach oben. Der Vortrag untersucht die Rolle der EU als globaler Akteur und diskutiert ihre Stärken und Schwächen in ausgewählten Politikfeldern.

● Kurs 1242

Dr. Elisabeth Schmitt

Di. 10.05.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 17
gebührenfrei

Vortrag

Europäische Migrationspolitik

Festung Europa? Die Solidarität der EU in der Welt und die zwischen den Mitgliedstaaten

In diesem Vortrag wird eine Übersicht über die derzeitige Migrationspolitik der Europäischen Union vermittelt. Die Rahmenbedingungen des internationalen und des europäischen Rechts werden ebenso besprochen wie die schwierigen politischen Verhandlungen zwischen den Mitgliedstaaten. In dem Vortrag wird es nicht um nationales Migrations- und Asylrecht gehen. Der Referent stützt sich dabei auf seine langjährigen Erfahrungen als Referent im Bereich der Europäischen Migrationspolitik für internationale Organisationen.

● Kurs 1243

Tilmann Lahann, LL.M.Eur.

Di. 17.05.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 17
gebührenfrei

Vortrag

Humanitäres Völkerrecht

Unter dem Schlagwort „Auch Kriege brauchen Regeln“ gibt es derzeit Bemühungen, das Humanitäre Völkerrecht an die aktuellen Entwicklungen moderner Konflikte anzupassen. In dem Vortrag werden eine Übersicht über die Regeln des Humanitären Völkerrechts gegeben, neue Entwicklungen der Kriegsführung dargestellt und notwendige Weiterentwicklungen des Rechts diskutiert. Der Referent greift hierzu auf seine Erfahrungen als langjähriger Konventionsbeauftragter im Deutschen Roten Kreuz zurück.

● Kurs 1244

Tilmann Lahann, LL.M.Eur.

Do. 02.06.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9
gebührenfrei

Vortrag

Werte und Menschenrechte in Europa

„Europa“ wird in erster Linie als Wirtschaftsprojekt wahrgenommen. Tatsächlich spielen Grundwerte wie Menschenrechte, Demokratie oder Rechtsstaatlichkeit aber eine große Rolle. Zugleich können EU oder der Europarat in Strasbourg ihren Ansprüchen nicht immer gerecht werden. Wie weit „Europa“ zum Schutz seiner Grundwerte gehen darf und warum es richtig ist, unwillige Staaten wie Polen in ihre Schranken zu verweisen, diskutieren wir in dieser Veranstaltung.

● Kurs 1245

Dipl.-Jur. Sebastian Zeitzmann, LL.M.

Di. 21.06.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 17
gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten



SEBASTIAN ZEITZMANN

Diplom-Jurist, Master of Laws (LL.M.)

» Sebastian Zeitzmann ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Europäisches Medienrecht Saarbrücken. Seit 2008 unterrichtet er Europarecht, Europapolitik und Europäische Integration an der Universität des Saarlandes. Zuletzt hat er auch an den Universitäten Würzburg, Strasbourg und an der Prager Wirtschaftsuniversität Vorlesungen gehalten. Dazu kommen zahlreiche Vorträge im In- und Ausland und viele einschlägige Veröffentlichungen. «



IMMOBILIENKOMPETENZ SEIT 1926



Eichenlaub & Dumont

IMMOBILIEN SEIT 1926.

Wer Immobilien verkauft, stellt sich das am Anfang leicht vor. Zu Beginn gibt es meist viele vermeintliche Interessenten. So bekommt der Eigentümer den Eindruck, dass seine Immobilie binnen kurzer Zeit verkauft sein wird. Die Ernüchterung kommt meist schnell, denn nicht jeder Interessent ist ein Käufer. Der angebliche Käufer springt ab oder kann nicht bezahlen. Das alles kostet den Eigentümer Zeit und Nerven, denn er muss nun wieder von vorne anfangen.

Legen Sie den Verkauf Ihrer Immobilie in unsere Hände. Wir übernehmen alle anfallenden Arbeiten für Sie: Wir bewerben Ihre Immobilie gezielt und finden dadurch den richtigen Käufer. Wir treffen eine Vorauswahl der Interessenten und vermeiden „Besichtigungstourismus.“ Wir prüfen, ob der Kaufinteressent auch bezahlen kann. Wir führen für Sie Vertragsverhandlungen und stehen Ihnen jederzeit beratend zur Seite. Auch nach Abschluss des Vertrages bleiben wir Ihr Ansprechpartner.

Transparenz schafft Vertrauen.

VERTRAUEN AUCH SIE AUF UNSERE LANGJÄHRIGE ERFAHRUNG.

Als einer der ältesten und führenden Immobilienmakler am saarländischen Immobilienmarkt vermitteln wir seit 1926 Immobilien. Durch unsere über 90-jährige Erfahrung und Marktkenntnis rund um den Verkauf und die Vermietung von Wohn- und Gewerbeimmobilien, verfügen wir über eine äußerst hohe Kompetenz rund um die Immobilie und erledigen die anfallenden Aufgaben professionell für Sie.

Auch zum Thema „Altersgerechte Wohnungen“ sind wir als Immobilienberater Ihr kompetenter Ansprechpartner.

Wenn Sie Fragen haben oder einen Termin vereinbaren möchten, rufen Sie uns gerne an oder schreiben Sie uns, unter

☎ 0 681 / 85 54 86

✉ info@eichenlaub-dumont.de

SRste, was
ich morgens
checke:
SR.de

Auch in den sozialen
Medien und als APP.



Mein Land.
Mein Sender.

Beratung und Information



Dr. Elisabeth Schmitt
Programmbereichsleiterin
 Altes Rathaus, Zi. 35
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4335
 Fax 0681 506-4390
 elisabeth.schmitt@rvsbr.de

Eine Welt-Promotorin für junges Engagement im Saarland



Franziska Bartosch
 Altes Rathaus, Zi. 32
 Schlossplatz 1-2, 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4339
 fachpromotorin@rvsbr.de

Anmeldung und Service



Sabine Ickler
Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 1
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4319
 Fax 0681 506-4390
 sabine.ickler@rvsbr.de

Natur, Umwelt, Nachhaltigkeit

Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Daher enthält unser Programm vielfältige Angebote zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln.

So führen wir unseren Schwerpunkt der kulturellen Bildung zu Fragen der Nachhaltigkeit fort. In Ortsgesprächen, Vorträgen oder geführten Wanderungen können Sie auf unterschiedliche Art und Weise Natur erleben und sich mit zentralen Zukunftsfragen befassen.

Kindern bietet das Zukunftsdiplom in den Sommerferien 2022 viele attraktive Workshops, Exkursionen und andere Aktivitäten rund um das Thema Nachhaltigkeit. Das ausführliche Programm erscheint Ende Juni 2022.

Mit „klima.fit – Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?“ hält die vhs wieder eine innovative Fortbildung für alle, die sich für Klimaschutz interessieren, bereit. Mit „Unverpackt einkaufen“ befasst sich bei der Semestereröffnung Gregor Witt, Vorstand Unverpackt e. V.

Ein wichtiger Baustein sind die Themenwanderungen der vhs. Sie konnten 2022 weiter ausgebaut werden. Ob Familienwanderungen auf dem Schäfertrail oder eine Exkursion ins Biberrevier – eine Vielzahl an Veranstaltungen ermöglicht Ihnen eine intensive Begegnung mit Natur und Landschaft der Region.



In Kooperation mit



Gefördert von Engagement Global
 im Auftrag des und dem



Semestereröffnung

Vortrag

Unverpackt Einkaufen – Utopie oder Wirklichkeit

Der Vortrag findet im Rahmen der Eröffnungsveranstaltung zum neuen vhs-Semester statt.

● Kurs 1300

Gregor Witt, Vorstand Unverpackt e.V

Mo. 07.03.2022, 17:00 – 18:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 4 OG
gebührenfrei

Bildvortrag

Heimische Tierarten – Faszination Artenvielfalt

Bernd Konrad, Mitglied der Gesellschaft Deutscher Tierfotografen und Vorsitzender der NABU OG Lockweiler-Krettnich, stellt in diesem Vortrag 24 Tierarten unserer Heimat vor. Die Artenvielfalt in unserer heimischen Natur verändert sich, Tierarten sterben aus und neue kommen hinzu. Erlebende Sie faszinierende Aufnahmen und erfahren Sie viel Wissenswertes über unsere heimische Artenvielfalt.

● Kurs 1301

Bernd Konrad, Mitglied der Gesellschaft Deutscher Tierfotografen (GDT)

Di. 22.03.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13/atelier K
EUR 6,00

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 lebens-

werte Perspektive eröffnet, was die Erde im Innersten zusammenhält. Die jährlichen Kunstprojekte werden durch Ortsgespräche begleitet. Im Dialog mit dem Publikum spürt Peter Michael Lupp der „Kunst des guten Lebens“ nach. Dabei spannt er den Bogen von der wechselvollen Geschichte der ehemaligen Prioratskirche bis zum programmatischen Ansatz der gegenwartsbezogenen Kunstprojekte. www.kulturort-wintringer-kapelle.de

● Kurs 1305

Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken

Fr. 18.03.2022, 17:00 Uhr, Kleinblittersdorf, Wintringer Hof (Althof), KulturOrt Wintringer Kapelle
EUR 8,00

● Kurs 1305A

Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken

Fr. 24.06.2022, 17:00 Uhr, Kleinblittersdorf, Wintringer Hof (Althof), KulturOrt Wintringer Kapelle
EUR 8,00

Wanderung

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

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

auf den Sternenweg/Chemin des étoiles, vorbei am „Sternenfeld“ und einem versunkenen Garten zum Etappenziel, der Pilgerherberge Altes Bauernhaus in Auersmacher. Dort gibt es Kaffee und selbstgebackenen Kuchen. Nach einem Innehalten in der Dorfkirche führt die ca. 15 km lange, mittelschwere Wanderung mit Steigungen zurück zur mittelalterlichen Wintringer Kapelle. Hinweis: Die Pilgerwanderung erfordert eine gute Kondition. *Bitte Rucksackverpflegung nach eigenem Bedarf mitnehmen und gegebenenfalls auf Regenkleidung und gutes Schuhwerk achten.*

● Kurs 1306

Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken

Sa. 19.03.2022, 12:00 Uhr, Dauer ca. 7 Std., Frühlingswanderung
Ort/Start: Kleinblittersdorf, Wintringer Hof (Althof), KulturOrt Wintringer Kapelle
EUR 20,00 (inkl. Kaffee und Kuchen)

● Kurs 1306A

Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken

Sa. 25.06.2022, 12:00 Uhr, Dauer ca. 7 Std., Sommerwanderung
Ort/Start: Kleinblittersdorf, Wintringer Hof (Althof), KulturOrt Wintringer Kapelle
EUR 20,00 (inkl. Kaffee und Kuchen)

Vortrag

UNESCO-Biosphärenreservat Bliesgau Von der Zukunftsvision einer saarländischen Modellregion und der Symbolkraft der Natur

Die UNESCO hat 2009 weite Teile des Bliesgaus als Biosphärenreservat anerkannt. Auch die Region Saarbrücken ist mit der Gemeinde Kleinblittersdorf in die Modellregion integriert. Was bedeutet das Konzept UNESCO-Biosphärenreservat in

der Praxis? Welche Erwartungen werden an die hier lebenden Menschen gestellt, welche Handlungsfelder daran geknüpft? Wie können Inhalte und konkrete Utopien des Biosphärenreservates Bliesgau in der Mitte der Gesellschaft ankommen und zur Triebfeder von nachhaltigen Lebensformen werden? Der Vortrag beleuchtet und diskutiert die Spezifika des Biosphärenreservates Bliesgau und deren Handlungsfelder aus dem Blickwinkel von ethischen und kulturellen Aspekten.

● Kurs 1307

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Di. 03.05.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 17

EUR 8,00

Ortsgespräche

**Kunst verwandelt
Übungsseminar: Künstlerisches
[poetisches] Sehen und Denken am
KulturOrt Wintringer Kapelle**

Mit der Vervollendung der Skulptur „[Ver]Wandlung – Weltenkreis Erde“ am KulturOrt Wintringer Kapelle hat der Bildhauer Martin Steinert 2021 behutsam ein imposantes Bild zur Ästhetik des mittelalterlichen Refugiums geschaffen, dessen Struktur und Oberfläche auf den ersten Blick den globalen Netzwerkgedanken der UNESCO-Biosphärenreservate assoziiert. Die Konzeption des Kunstprojektes sucht mit forschendem Blick weiter in den Wahrnehmungen der Betrachter, um den verwandelnden Charakter künstlerischer Prozesse offenzulegen. Dabei geht es um die Erweiterung der menschlichen Wahrnehmung und des weltlichen Raumes durch die Einübung von künstlerischem [poetischem] Sehen + Denken als geistiges Werkzeug zur Gestaltung von gutem Leben. Über dieses „Werkzeug“

verfügt jeder Mensch und zu diesem schöpferischen Akt sind grundsätzlich alle Menschen befähigt, die sich dafür öffnen. Letztlich geht es auch um die Empfänglichkeit für Schönheit im Spiegel von Kunst und Kultur als Basis erfüllender und nachhaltiger Lebensgestaltung. Kurator Peter Michael Lupp stellt den KulturOrt und die themenspezifischen Kunstwerke vor und lädt dazu ein, ganz bewusst die Fähigkeiten, künstlerisch [poetisch] zu sehen und zu denken, vor Ort auszuloten.

● Kurs 1308

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Mi. 04.05.2022, 17:00 Uhr, Kleinblittersdorf, Wintringer Hof (Althof),

KulturOrt Wintringer Kapelle

EUR 8,00

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

Sofern nicht anders vermerkt, ist keine Anmeldung erforderlich. Falls man sich anmelden muss, dies bitte direkt bei GoG vornehmen, nicht bei der Volkshochschule. Bitte informieren Sie sich diesbezüglich bei GoG. Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt vor Ort. Weitere Informationen bei Geographie ohne Grenzen e.V., Fon 0681 30140289 oder www.geographie-ohne-grenzen.de.

Wanderung

**Der Kirkeler Felsenpfad –
Sandsteinfelsen und
Wabenverwitterung**

Der landschaftlich reizvolle Kirkeler Felsenpfad gibt uns Einblicke in den Aufbau der Buntsandsteinformation im Saarland, in seine Entstehung im Erdmittelalter und in die eindrucksvollen verwitterungsbe-

**Dozentinnen und
Dozenten**



PETER MICHAEL LUPP

**Kulturreferent Regionalverband
Saarbrücken**

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

» Mein Unterwegssein in unserer facettenreichen Kulturlandschaft ist von einer beständigen Leidenschaft für das Entdecken und „Sehenlernen“ der kulturellen, naturräumlichen und poetischen Ressourcen dieses Lebensraumes geprägt. An einer der Nahtstellen Europas, an denen sich die deutsche und französische Kultur begegnen, sind sie ein Spiegel unserer kulturellen Identität und können vieles von dem vermitteln, was wesentlich ist, um ein gutes Leben zu führen und Neues zu schaffen. Darüber möchte ich mich bei meinen Erkundungen zur Nachhaltigkeit mit Ihnen austauschen ... «

WANDERANGEBOTE DER VHS

Entdecken Sie mit uns die Schönheit unserer Region –
es erwarten Sie zahlreiche geführte Wanderungen



Auf dem Sternenweg/Chemin des étoiles vom Wintringer Hof nach Auersmacher und zurück

- 19.03.** Frühlingswanderung (Kurs 1306)
25.06. Sommerwanderung (Kurs 1306A)



netzwerk hören

Wandern mit Hörkomfort

- 12.03.** Exkursion durch den südlichen
„Urwald“ bei Saarbrücken (Kurs 1331)
21.05. Brennender Berg (Kurs 1332)
22.07. Exkursion ins Biberrevier (Kurs 1333)

Genusswanderungen

- 04.06.** Genusswanderung auf den Spuren des
Weinanbaus im Bliesgau – Reben, Winzer,
Weinbautraditionen (Kurs 1124)
18.06. Saarländische Bäder- und lothringische
Tischkultur – Eine genussreiche Tageswanderung
an der Grenze (Kurs 1006)
23.07. Natur, Kultur, Höfetradition – Eine genussreiche
Höfetour im südwestlichen Bliesgau (Kurs 1319)
28.08. Genusswandern im Bliesgau:
Gräfintal und Jungholzhütte (Kurs 1108)

Sonstige Angebote (Auswahl)

- 12.03.** Der Kirkeler Felsenpfad – Sandsteinfelsen
und Wabenverwitterung (Kurs 1310)
26.03. Frühlingsspaziergang mit Schafen
auf dem Schäfertrail (Kurs 9240)
03.04./03.07. Wanderung auf dem Warndt-Wald-Weg –
Ost-Schleife (Kurs 9242 und 9242A)
09.04. Die Heidschnucken- und Lämmer-Tour – Familien-
wanderung auf dem Schäfertrail (Kurs 1312)
08.05. Literarischer Muttertagsspaziergang
auf dem Schäfertrail (Kurs 9244)
14.05. Auf den Spuren unserer Großväter –
dem „Bergmannsweg“ von
St. Nikolaus nach Merlebach (Kurs 9245)
21.05. Entschleunigen rund um Medelsheim (Kurs 1109A)
22.05. Rund um Böckweiler (Kurs 1106)
28.05. Heidschnucken-Schur-Tour –
Wanderung auf dem Schäfertrail (Kurs 1315)
12.06. Wanderung auf dem Warndt-Wald-Weg –
West-Schleife (Kurs 9242B)
25.06. Mondscheinspaziergang
auf dem Schäfertrail (Kurs 9248)
26.06. Schlossbergtour | Homburg (Kurs 1107)
02.07. Ursprünglichkeiten – Eine Tageswanderung
aus dem Wanderführer
„Wandern für die Seele. Saarland“ (Kurs 1109B)

Informationen und weitere Wanderangebote
finden Sie unter www.vhs-saarbruecken.de

dingten Felsbildungen im Kirkeler Wald. Angesprochen wird auch die Bedeutung des Buntsandsteins als Wasserspeicher und als wichtiger Baustein der Region. *Der Weg verlangt etwas Trittsicherheit und festes Schuhwerk.*

● **Kurs 1310**

Dr. Hans-Michael Weicken

Sa. 12.03.2022, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 3 Std.
Treffpunkt: Kirkel, Limbacher Weg 8
(Wanderparkplatz Kirkeler Tafeltour)
EUR 8,00 (6,00)

Wanderung

Die Schutzgebiete Drahtzugweiher und Habsterwiesental – Ein Spaziergang durch den Frühlingwald

Buschwindröschen, Huflattich, Lerchensporn und Waldsauerklee sind typische Vertreter der Frühlingsflora im Wald. Das Habsterwiesental ist ein Seitental des Deutschmühlentals, dessen Name auf die Mühle des Deutschen Ordens bei der Deutschherrnkapelle zurückzuführen ist und über dessen Geschichte auch etwas zu erfahren sein wird. Außer den Frühlingsblumen interessieren uns auch die Überreste der ehemaligen Drahtzugmühle. Des Weiteren werden uns Zeugnisse der Schlacht von Spichern begegnen. *Festes Schuhwerk ist erforderlich.*

● **Kurs 1311**

Andreas Rockstein, Kunsthistoriker und Pflanzenexperte

So. 20.03.2022, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 2 Std.
Treffpunkt: SB, Bushaltestelle „Folsterweg“ im Deutschmühlental
EUR 8,00 (6,00)

Wanderung

**Die Heidschnucken- und Lämmer-Tour
Familienwanderung auf dem Schäfertrail**

Der Schäfertrail führt in mehreren Rundwegen insgesamt 22 km durch den Warndt, von denen wir etwa 5 km erwarten. Dabei erfahren Sie, welche Schafe im Warndt leben, wie der Alltag eines Schäfers aussieht und warum die Schäferei so wichtig für den Erhalt der Kulturlandschaft ist. Mit etwas Glück sehen wir unterwegs auch Wasserbüffel, Limousinrinder, Heidschnucken und Merinos. Beim Landschaftspflegeverein lernen wir einiges über die Heidschnucken und ihre Lämmer. Die Familienwanderung ist kindgerecht gestaltet und für Kinder ab 5 Jahren geeignet.

Bitte denken Sie an Ihre eigene Rucksackverpflegung und festes Schuhwerk. Die Mitnahme von Hunden ist nicht erlaubt.

● **Kurs 1312**

Ellen Litzenburger, Dipl.-Geogr.

Sa. 09.04.2022, 09:30 Uhr, Dauer: ca. 4 Std.
Treffpunkt: Parkplatz Jagdschloss Karlsbrunn, Schlossstraße 14, 66352 Großbesseln
EUR 5,00 (Erwachsene)/EUR 10,00 (Familien)/Kinder frei
Informationen und Anmeldung bei
Geographie ohne Grenzen unter
www.geographie-ohne-grenzen.de

Wanderung

**Ornithologische Abendtour durch Wald und Weiden
Grenzüberschreitende Wanderung im Tal des Simbach**

Abseits vom Stadtrubel gehen wir im ruhigen, naturbelassenen Simbachtal unterhalb von Spichern auf Entdeckungstour. Wir wandern in den Abend hinein, wenn viele Vogelarten wieder ihre Gesangsakti-

Dozentinnen und Dozenten



BERND KONRAD
Naturfotograf

» Die Schönheit der heimischen Tier- und Pflanzenwelt entdecken und festhalten – dieser Leidenschaft hat sich der saarländische Naturfotograf Bernd Konrad verschrieben. Seit vielen Jahren begeistert Bernd Konrad mit seinen atemberaubenden und außergewöhnlichen Fotos. Er nimmt den Betrachter mit auf eine spannende Reise durch faszinierende Naturparadiese in Deutschland und anderen Ländern. Dem engagierten Naturschützer liegt der Schutz bedrohter heimischer Tierarten besonders am Herzen. So ist er als Biberbetreuer an der Prims und im Fischadlerprojekt im Trauntal aktiv. «

vitäten entfalten. Lassen Sie sich überraschen, wer da singt! Wer ein Fernglas zur Verfügung hat: Mitbringen!! Entdecken Sie die Ursprünglichkeit und Schönheit einer alten Kulturlandschaft mit der Artenvielfalt an Vögeln, Pflanzen und Insekten. Entdecken Sie die Spuren der Vergangenheit an alten Weinmauern, Fuhrwegen und Bäumen.

Wandertaugliches Schuhwerk ist für diese ca. 11 km lange Strecke erforderlich.

● Kurs 1313

Christoph Heck, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer

Fr. 29.04.2022, 17:00 Uhr,

Dauer: ca. 3,5 Std.

Treffpunkt: Alsting, Parkeinbuchtung vor der Einfahrt Restaurant „Simbachmühle“. Nicht auf dem Parkplatz des Restaurants. EUR 10,00 (8,00)

Stadtteilrundgang

Reine Luft, gesunde Bäume, innovative Mobilität

Stadtpolitik aus erster Hand: Klima, Umwelt, Nachhaltigkeit

Viele Maßnahmen zum Umwelt-, Natur- und Klimaschutz und zur Lärminderung sind für den Blick des Laien nur schwer erkennbar. Bei diesem Rundgang werden Beispiele zur Umsetzung des Luftreinhalteplans oder der Lärmaktionsplanung präsentiert und anhand auch durchaus umstrittener Neubauten diskutiert, welche Aspekte heute zu Selbstverständlichkeiten in der nachhaltigen Stadtentwicklung geworden sind. Ein weiteres wichtiges Thema sind die Gewinnung und der Einsatz erneuerbarer Energien.

● Kurs 1314

Christian Bersin, Leiter des Amtes für Klima- und Umweltschutz der Landeshauptstadt Saarbrücken/Thomas Hippchen, Geographie ohne Grenzen

Fr. 06.05.2022, 17:00 Uhr,

Dauer: ca. 1,5 Std.

Treffpunkt: SB, Ecke Kaiserstraße/Futterstraße

EUR 8,00 (6,00)

Wanderung

Heidschnucken-Schur-Tour – Familienwanderung auf dem Schäfertrail

Auf einem kleinen Teilstück des Schäfertrails im Warndt geht es heute zur Schafschur beim Landschaftspflegeverein Karlsbrunn. Ohne Schur bekämen die meisten Zuchtschafe im Sommer Probleme mit ihrem Wärmehaushalt. Deshalb werden sie in der Regel nach der sogenannten „Schafskälte“ geschoren. Wer sich das Spektakel rund um den Friseurtermin der Heidschnucken ganz aus der Nähe ansehen möchte, sollte sich rechtzeitig zur Schurtour anmelden. Die Mitnahme von Hunden ist nicht erlaubt.

● Kurs 1315

Ellen Litzenburger, Dipl.-Geogr.

Sa. 28.05.2022, 09:30 Uhr, Dauer: ca. 4-5 Std.

Treffpunkt: Parkplatz Jagdschloss Karlsbrunn, Schlossstraße 14, 66352 Großbesseln EUR 5,00 (Erwachsene)/EUR 10,00 (Familien)/Kinder frei

Informationen und Anmeldung bei Geographie ohne Grenzen unter www.geographie-ohne-grenzen.de

Wanderung

Von Fechingen bis zum Wintringer Hof – Wanderung über den Birzberg

Der Birzberg ist ein ehemaliger Kalksteinbruch zwischen Fechingen und Bübingen und gehört zum Naturschutzgebiet „Birzberg, Honigsack/Kappelberghang“, dem mit rund 188 ha zweitgrößten Naturschutzgebiet in Saarbrücken. Neben Orchideenwiesen bis dicht an Eschringen und dem Ransbacher Berg bietet der Kalksteinbruch Lebensraum für Blütenpflanzen, Vögel, Eidechsen und Schmetterlinge. Wir erwandern den Berg von Fechingen aus. Wenn es die Zeit zulässt, gibt es einen Abstecher auf den Ransbacher Berg mit Panorama-Rundblick bis zu den Vogesen. Im Anschluss geht es zum Wintringer Hof, wo uns eine spätgotische Kapelle erwartet. Im Wintringer Hof besteht die Möglichkeit zur Einkehr (ggf. Tischreservierungen zu Beginn der Wanderung).

Gute Kondition und gutes Schuhwerk sind erforderlich.

● Kurs 1316

Andreas Rockstein, Kunsthistoriker und Pflanzenexperte

So. 12.06.2022, 10:00 Uhr, Dauer: ca. 5 Std. Treffpunkt: Fechingen, Kronenmühle EUR 12,00 (10,00)

Wanderung

Kultur und Natur in Mandelbachtal im Bliesgau entdecken Eine Wanderung von Gräfinthal zum Kulturlandschaftszentrum Haus Lochfeld

Lernen Sie einige der schönsten Stellen und Sehenswürdigkeiten in der Gemeinde Mandelbachtal kennen. Manfred Pfeiffer führt Sie auf uralten Pfaden zur Naturbühne und zum historischen Weiler Kloster Gräfinthal. Danach geht es weiter

entlang der Sieben-Schmerzen-Stationen zum Pilgerort Brudermannsfeld. Über verschlungene Wege führt die Wanderung danach zum Kulturlandschaftszentrum Haus Lochfeld, wo der Bauerngarten und die Außenanlage besucht werden. Von dort aus wandern Sie zum historischen Neuhoof mit seinem wunderschönen Bauerngarten und besuchen den Nachbau des Optischen Telegrafen, bevor es wieder zum Ausgangspunkt der Wanderung zurückgeht.

● **Kurs 1317**

Manfred Pfeiffer, Vorsitzender des Verkehrsvereins Mandelbachtal

Sa. 25.06.2022, 14:30 Uhr,

Dauer: ca. 4,5 Std.

Treffpunkt: Aussichtsturm Heidenkopf

EUR 10,00 (8,00)

Stadtwanderung

Grün, Klima, Stadtgrün – Biodiversität in Saarbrücken

Im Hinblick auf den Klimawandel wird das innerstädtische Grün in Zukunft immer wichtiger. Ein Baum verarbeitet täglich ca. 30.000 m³ Luft. Allein in Saarbrücken helfen 15.000 Stadtbäume bei der Regulierung des Stadtklimas. Sie sind gleichzeitig Lebensraum unzähliger Lebewesen. Die unglaubliche Vielfalt der verschiedenen Baumarten von A wie Ahorn bis Z wie Zypresse, ob einheimisch oder zugezogen, alt oder jung – Saarbrücken bietet Platz für alle zum Nutzen seiner BürgerInnen.

● **Kurs 1318**

Gabriele Sauer, zertifizierte Gästeführerin der Großregion

Fr. 01.07.2022, 17:00 Uhr,

Dauer: ca. 1,5 Std.

Treffpunkt: SB, Cora-Eppstein-Platz vor dem „Haus der Umwelt“

EUR 8,00 (6,00)

Wanderung

**Natur, Kultur, Höfetradition
Eine genussreiche Höfetour im südwestlichen Bliesgau**

In der facettenreichen Kulturlandschaft lernen wir zwei traditionsreiche Guts-höfe kennen. Vom Bliesransbacher Markt geht's zunächst zum Wintringer Hof, wo wir der Lebenshilfe Obere Saar e.V. in ihrem Biolandbetrieb über die Schulter schauen. Nach der Besichtigung der Wintringer Kapelle lassen wir das Ensemble bei einem kleinen Mittagessen im hofeigenen Landgasthaus nachwirken. Über alte Wege geht es dann zum Hartungshof aus dem Jahr 1827, den uns Familie Keßler vorstellt. Einen genussreichen Abschluss bietet uns ein Büffet mit Erzeugnissen aus der Ölmühle, Gourmet Manufaktur MaLis Delices und dem Hofladen. Es folgt der Abstieg zurück zum Bliesransbacher Markt. Die 7 km lange Tour wurde in Zusammenarbeit mit dem Regionalverband entwickelt.

● **Kurs 1319**

Ellen Litzenburger, Dipl.-Geogr.

Sa. 23.07.2022, 09:00 Uhr, Dauer: ca. 8 Std.

Treffpunkt: Bliesransbach, Markt

EUR 48,00 (44,00) inkl. Mittagessen und Verkostungsbüffet

Informationen und Anmeldung bei
Geographie ohne Grenzen unter
www.geographie-ohne-grenzen.de

Dozentinnen und Dozenten



INGRID VON OSTERHAUSEN
Bildungsreferentin der „Fairtrade Initiative Saarland“

» „Solidarität ist die Zärtlichkeit der Völker“

Solidarität bedeutet, gleiche Lebens- und Arbeitsbedingungen für die Bevölkerung und Bildungschancen für die Kinder in den Ländern des Globalen Südens zu schaffen. Für mich ist es eine Herzensangelegenheit, die Menschen für dieses Thema zu sensibilisieren. Ein zentrales Element stellt der Faire Handel dar. Seit über 10 Jahren setzt sich hierfür die „Fairtrade Initiative Saarland“ ein. Als Promotorin dieses Konzepts halte ich Seminare in Kitas, Schulen, Bildungseinrichtungen und in der breiten Öffentlichkeit. Im Sommer 2022 führe ich im Rahmen des „Zukunftsdiploms“ Workshops für Kinder durch. «



klima.fit – Klimawandel vor unserer Haustür! Was kann ich tun?

Klimaschutz und -anpassung sind eine zentrale Aufgabe der Kommunen. klima.fit macht Sie an 6 Kursabenden mit den wissenschaftlichen Grundlagen zu Klima und Klimawandel vertraut. Darüber hinaus bekommen Sie Anregungen zum gemeinsamen Handeln und effektiven Klimaschutz.

Termin: 24.03.2022 bis 02.06.2022
Ort: Rathaus-Carré, Seminarraum 10
Gebühr: EUR 20,00
 Kurs 1325

Ausführliche Infos | Anmeldung
www.vhs-saarbruecken.de oder vhsinfo@rvsbr.de



ist eine Initiative von



Gefördert von



Für alle, die mehr über Trüffel wissen möchten, gerne mit ihrem Hund in der Natur unterwegs sind und die Bindung zu ihrem treuen Vierbeiner stärken möchten, veranstaltet die vhs Regionalverband Saarbrücken eine 3-teilige Reihe mit der Trüfflexpertin Gabi Wenk.

Vortrag

Trüffel im Saarland

Der Vortrag widmet sich der Entwicklung der Trüffelvorkommen, ihrer Verwendung und Suche vom Mittelalter bis heute. Folgende Fragen stehen im Mittelpunkt: Wo gibt es im Saarland Trüffel, welche Trüffel kommen bei uns vor, wodurch wird das Esstrüffelvorkommen intensiviert? Auch die Trüffelsuche mit Hund, bei der die Bindung zu Ihrem Hund gestärkt, sein Selbstbewusstsein erhöht und mit ihm viele Erfolgserlebnisse erfahren werden, wird angesprochen. Des weiteren wird auf die Möglichkeit der Anlage einer Trüffelpflanzanlage im Saarland hingewiesen.

● Kurs 1320

Gabi Wenk, Forschungsgruppe Hypogäen

Mi. 30.03.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 27

EUR 8,00

Vortrag

Trüffelanbau im Saarland

In einem großen „Rundumschlag“ werden erste fachliche Informationen aus der Pilzwirtschaft im Zusammenhang erläutert. Einzelne Passagen aus einem Lehrfilm der Trüffelschule werden vorgestellt. Die Veranstaltung bietet den TeilnehmerInnen Raum für Diskussionen und Austausch mit der Dozentin.

● Kurs 1321

Gabi Wenk, Forschungsgruppe Hypogäen

Mi. 11.05.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 27
EUR 8,00

Exkursion

Trüffelsuche mit Hund Candy

Trüffel sind für unsere Natur lebenswichtig. Es gibt über 300 verschiedene Arten in Deutschland und somit auch viele im Saarland. Um sie zu finden, braucht es viel Wissen, Erfahrung, Geduld und einen ausgebildeten Hund, der sich auf die Trüffelsuche versteht. Die Trüfflexpertin Gabi Wenk geht mit ihrem Hund Candy bei uns auf die Suche und Sie können sie dabei begleiten. Andere Hunde können hier nicht mitgebracht werden. Die Dozentin bildet aber Hunde aus, man kann sich zu ihren entsprechenden Seminaren anmelden. Außerdem hilft sie bei der Anlage von Trüffelpflanzanlagen.

● Kurs 1322

Gabi Wenk, Forschungsgruppe Hypogäen

Sa. 07.05.2022, 14:00 – 16:00 Uhr

Treffpunkt: SB, Haupteingang

Deutsch-Französischer Garten

EUR 8,00

In Kooperation mit Miteinander Leben
Lernen (MLL)

Inklusionsangebot

Sanfte Pfote – Aktionen mit Lupa

Im Wald toben oder spielen? Spazierengehen oder lieber mal so richtig kuscheln? Unsere neue vierbeinige Assistentin Lupa kann gebucht werden und ihr werdet viel Spaß mit ihr haben. Betreuungsanteil: Bei Teilnehmenden mit Unterstützungsbedarf kommen Assistenzleistungen hinzu. Die Kosten für den Assistenzbedarf richten sich nach dem Pflegegrad.

Anmeldungen und Infos bei MLL, Sylvia

Trittschack: Fon 0681 68797-43,

sylvia.trittschack@MLL-saar.de

Lerne klimafreundlich zu handeln.



Finde deinen Kurs

www.vhs-saarbruecken.de

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken

**REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN**

● Kurs 1323

Termine nach Vereinbarung
Freiraum Saarbrücken, Dudweiler Land-
straße 7, 66123 Saarbrücken
EUR 8,00 (pro Termin in der Gruppe/roll-
stuhlgerecht)

In Kooperation mit dem WWF Deutsch-
land, dem Helmholtz-Forschungsverbund
Regionale Klimaänderungen (REKLIM),
der Robert Bosch Stiftung und der
Klaus Tschira Stiftung

Abendkurs

klima.fit – Klimawandel vor unserer Haustür! Was kann ich tun?

Dass die Auswirkungen des Klimawan-
dels auch Deutschland betreffen, merken
wir immer deutlicher. Klimaschutz und
-anpassung sind zentrale Aufgaben der
Kommunen. Um diese Aufgaben wahrneh-
men zu können, braucht die Kommune
BürgerInnen, die sich gemeinschaftlich
engagieren, sich mit den Hintergründen
vertraut machen und wissen, wie sie sich
in ihrem persönlichen Umfeld schützen
und anpassen können. Diese Informatio-
nen vermittelt der innovative Kurs
klima.fit. An 6 Kursabenden werden Sie
mit den wissenschaftlichen Grundlagen
zum Thema Klima und Klimawandel
vertraut gemacht. Der Fokus liegt auf
Veränderungen, die der Klimawandel in
Deutschland und in Ihrer Region her-
beiführt. Darüber hinaus will der Kurs
Anregungen zum gemeinsamen Handeln
und effektiven Klimaschutz geben. Die
erfolgreiche Teilnahme wird am Ende des
Kurses mit einem Zertifikat ausgezeichnet.

● Kurs 1325

Franziska Bartosch

Do. 17:30 – 21:00 Uhr
ab 24.03.2022, 6 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10
EUR 20,00

In Kooperation mit dem Netzwerk Ent- wicklungspolitik im Saarland e.V. (NES)

Exkursion

Saarbrücken weltbewusst entdecken

Wir alle treffen täglich verschiedenste
Konsumentenscheidungen rund um Themen
wie Lebensmittel, Kleidung, Handy, Papier
oder auch Bankgeschäfte. Was wissen wir
eigentlich über die sozialen und ökologi-
schen Hintergründe, die globale Produktion,
Nutzung und Wiederverwertung dieser
Produkte?

In rund zwei Stunden wollen wir interaktive
und „bewegende“ Ausflüge in einzelne
Themenbereiche unternehmen und dabei
gemeinsam neben den Fakten auch Hand-
lungsspielräume diskutieren und finden.
Dabei besuchen wir verschiedene Orte,
die alternativen Konsum in Saarbrücken
ermöglichen. Entdecken Sie, wo alterna-
tiver Konsum in Saarbrücken möglich ist.

● Kurs 1340A

Sa. 26.03.2022, 12:30 – 14:30 Uhr
Treffpunkt: Ev.-Kirch-Str. 8,
66111 Saarbrücken (vor dem „Weltladen“)
EUR 3,00 (2,00)

● Kurs 1340B

Sa. 30.04.2022, 12:30 – 14:30 Uhr
Treffpunkt: Ev.-Kirch-Str. 8,
66111 Saarbrücken (vor dem „Weltladen“)
EUR 3,00 (2,00)

● Kurs 1340C

Sa. 28.05.2022, 12:30 – 14:30 Uhr
Treffpunkt: Ev.-Kirch-Str. 8,
66111 Saarbrücken (vor dem „Weltladen“)
EUR 3,00 (2,00)

● Kurs 1340D

Sa. 25.06.2022, 12:30 – 14:30 Uhr
Treffpunkt: Ev.-Kirch-Str. 8,
66111 Saarbrücken (vor dem „Weltladen“)
EUR 3,00 (2,00)

● Kurs 1340E

Sa. 30.07.2022, 12:30 – 14:30 Uhr
Treffpunkt: Ev.-Kirch-Str. 8,
66111 Saarbrücken (vor dem „Weltladen“)
EUR 3,00 (2,00)

● Kurs 1340F

Sa. 27.08.2022, 12:30 – 14:30 Uhr
Treffpunkt: Ev.-Kirch-Str. 8,
66111 Saarbrücken (vor dem „Weltladen“)
EUR 3,00 (2,00)

Weitere Informationen und Anmeldung
per E-Mail an bildung@nes-web.de.

Weitere Veranstaltungen zu Themen
der Nachhaltigkeit in französischer
Sprache finden Sie im deutsch-franzö-
sischen Programmbereich unter den
Kursnummern 1010-1012.

Wandern mit Hörkomfort

Diese spannenden Touren sind für Normalhörende und für Menschen mit Höreinschränkungen konzipiert. Mit Hilfe einer mobilen Phonak-Höranlage (induktives Funksystem, 10 Empfangsteile) können auch Schwerhörige sowie Träger von Hörgeräten und CI's (jeweils mit aktivierter T-Spule) den „Urwald“ bei Saarbrücken mit allen Sinnen erfahren. Bitte beachten Sie, dass nicht mehr als 10 Personen mit Höreinschränkung und insgesamt nicht mehr als 20 Personen an den Wanderungen/Exkursionen teilnehmen können. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eigene Phonakempfänger mitbringen oder ob Sie Empfänger/Kopfhörer benötigen. Auch Normalhörende sind herzlich eingeladen und können bei der Gelegenheit (überzählige Empfangsteile vorausgesetzt) das „Wandern mit Hörkomfort“ genießen. Alle Wanderungen werden bei jedem Wetter (außer bei Unwettergefahr) und auf eigene Gefahr durchgeführt. Rucksackproviand und ausreichend Flüssigkeiten sowie geeignete Kleidung und entsprechendes Schuhwerk der TeilnehmerInnen werden vorausgesetzt.

Wanderung

Exkursion durch den südlichen „Urwald“ bei Saarbrücken

Seit 1997 besteht das Wald-Naturschutzgebiet „Urwald vor den Toren der Stadt“. Seitdem greift der Mensch nicht mehr in die Natur ein. Umgestürzte Bäume, idyllische Waldweiher, kleine Bäche und sumpfige Gebiete zeigen, wie sich die Natur in der relativ kurzen Zeit das Terrain zurückerobert hat. Alte Bergmannspfade

und Bergehalden sind noch erkennbar und zeugen von der bergbaulichen Vergangenheit des Gebiets. Für die Exkursion hat Wanderführer Martin Bambach seine Lieblingsorte im südlichen Teil des „Urwaldes“ bei Saarbrücken miteinander verbunden. Die Wanderung führt in das Steinbachtal, zum Gouvys-Weiher, ins „Tal der Stille“, zu den Steinbachweiher und ins Gebiet der „Nauwies“ mit ihrem idyllischen Weiher. Im Anschluss besteht in der ehemaligen Kaffeeküche des Kirschheck-Schachts die Möglichkeit zur Einkehr.

Hinweis: Unterwegs keine Einkehrmöglichkeit, Rucksackproviand und Flüssigkeiten mitnehmen, Hunde erlaubt.

● Kurs 1331

Martin Bambach, **Erlebnis-Wandern-Saarland**

Sa. 12.03.2022, 13:00 – 17:00 Uhr,
Strecke: 10,3 km/118 Höhenmeter
Startpunkt: Parkplatz Naturfreundehaus Kirschheck, Kirschheck 70,
66115 Saarbrücken (Saarbahn bis zur Haltestelle „Heinrichshaus“)
EUR 8,00 (6,00)

Wanderung

Brennender Berg

Nach dem Start führt die Strecke durch frühlingshaften Buchenwald zu einer um 1900 errichteten, gotisch orientierten Kapelle, die ehemals als Grabstätte einer bekannten Sulzbacher Unternehmerfamilie diente. Nachdem die TeilnehmerInnen einen idyllischen Weiher passiert haben, steigt der Weg langsam an. Ein gewundener, schmaler Pfad führt entlang einiger gesprengter Bunker aus dem Zweiten Weltkrieg zum „Brennenden Berg“. Je nach Außentemperatur kann man hier an einigen „heißen“ Stellen noch den aus-

tretenden Wasserdampf entdecken, der als Folge eines vermutlich 1670 in Brand geratenen Kohleflözes austritt. Berühmt wurde der „Brennende Berg“ durch den Besuch von Goethe, der dieses Phänomen in seinem 10. Buch von „Dichtung und Wahrheit“ beschreibt. Nach einer längeren Pause wandert die Gruppe durch den Wald zurück nach Schnappach. Im Anschluss ist eine Einkehr in „Bayrisch Zell“ geplant.

Hinweis: Unterwegs keine Einkehrmöglichkeit, Rucksackproviand und Flüssigkeiten mitnehmen, Hunde erlaubt.

● Kurs 1332

Martin Bambach, **Erlebnis-Wandern-Saarland**

Sa. 21.05.2022, 11:00 – 15:15 Uhr,
Strecke: 11,4 km/323 Höhenmeter
Startpunkt: Wanderparkplatz Schnappach, Schürer Weg 19, 66280 Sulzbach-Schnappach
EUR 8,00 (6,00)

Nachtwanderung

Exkursion ins Biberrevier

Auf einer spannenden Wanderung ins Biberrevier werden die TeilnehmerInnen vom „Biberpaten“ Martin Bambach (www.wander.saarland) begleitet. Im Revier angekommen wird er Kurioses und Interessantes aus dem Leben des größten europäischen Nagers berichten. Danach geht es gemeinsam auf Spurensuche. Da die Biber im Juni Junge bekommen haben, wird die Biberburg nur aus einiger Entfernung besichtigt. Mit einbrechender Dämmerung bezieht die Gruppe ihren Beobachtungsposten und versucht, die pelzigen Gesellen bei der Arbeit zu entdecken. Vielleicht wird sogar der Nachwuchs gesichtet. Bei Dunkelheit geht es dann über gut ausgebauten Wege



Junge vhs



MACH MIT BEIM ZUKUNFTSDIPLOM

der vhs Regionalverband Saarbrücken

Im Sommer 2022 erwartet dich das Zukunftsdiplom für Kinder mit bunten und vielfältigen Aktivitäten zu Klimaschutz, Artenvielfalt oder fairem Handel.

Erfahre, wie du mit deinem Engagement die Welt verändern kannst.

Beim Besuch von mindestens 3 Veranstaltungen bekommst du dein persönliches Zukunftsdiplom.

Das ausführliche Programm erscheint Ende Juni 2022.

Nähere Infos unter: www.vhs-saarbruecken.de

ZUKUNFTSDIPLOM ist eine Initiative des
Eine Welt-Promotor*innen-Programms im Saarland



In Kooperation mit



Gefördert von Engagement Global
im Auftrag des und dem



Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung

Ministerium für
Bildung und Kultur

SAARLAND



zurück zum Ausgangspunkt der spannenden Exkursion.

Hinweis: Mindestalter Kinder 6 Jahre. Feste Schuhe, warme Kleidung, eine Sitzunterlage, bei Bedarf („geräuschlose“) Wanderverpflegung, eine Taschenlampe und evtl. ein Fernglas mitbringen. Hunde können nicht dabei sein.

● Kurs 1333

Martin Bambach,
Erlebnis-Wandern-Saarland

Fr. 22.07.2022, 19:15 – 22:45 Uhr,
Strecke: 3,4 km/30 Höhenmeter
Startpunkt: Zentraler Parkplatz am
Netzbachweiher, Netzbachtal 1,
66115 Saarbrücken
EUR 8,00 (6,00)

VERANSTALTUNGEN
ZUKUNFTSDIPLOM 2022
(AUSWAHL)

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Saarland

Junge vhs

Workshop

Jahreszeitenspiel – PowerKauer auf Gemüsejagd

Woher kommt unser Gemüse? Wie wächst es? Woran erkennt man, dass es reif ist, und was kann man daraus kochen? Das alles erfährst du in diesem Workshop. Du lernst, warum regionale und saisonale Gemüseprodukte besonders empfehlenswert sind.

Für Kinder zwischen 8 und 10 Jahren.

● Kurs 1356

Sandra Hoffmann-Pudelko,
Verbraucherzentrale Saarland

Di. 26.07.2022, 09:30 – 11:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 27
EUR 5,00

In Kooperation mit dem Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland, Landesverband Saarland e.V. (BUND Saar e.V.)

Junge vhs

Gewässerexkursion

Wir suchen und untersuchen Wassertiere

Das KunterBUNDmobil des BUND Saar kommt zum Burbacher Weiher. An Bord ist alles, was für die Veranstaltung benötigt wird: Bänke, Tische, Stereolupen, Monitor etc. Die Kinder erforschen die Wassertiere des Burbachs. Sie suchen in dem Gewässer die darin lebenden Tiere, fangen sie und betrachten sie durch Stereolupen. Anschließend werden die Tiere an einem Monitor gemeinsam besprochen: Welches Tier ist es? Welche Wasserbedingungen braucht es, um leben zu können? Was sagen uns die Tiere über das Gewässer?
Für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

Bitte mitbringen: Verpflegung, Gummistiefel (ersatzweise alte Schuhe, mit denen sie ins Wasser gehen können) und Wechselkleidung (Hose/Rock, Socken).

● Kurs 1361

Dr. Martin Lillig

Di. 26.07.2022, 10:00 – 12:30 Uhr
Treffpunkt: Burbacher Weiher
gebührenfrei

In Kooperation mit der Fairtrade Initiative Saarland (FIS) e. V.

Junge vhs

Workshop

Reise eines T-Shirts

Bis ein T-Shirt bei uns im Laden ankommt, hat es häufig schon eine (halbe) Weltreise hinter sich. Diese Reise vom Baumwollanbau bis zur Ladentheke wollen wir mitvollziehen und überlegen, an welchen Stellen es gerechter zugehen könnte, wenn es um Bekleidung geht. Im kreativen Teil gestalten wir bunte Beutel aus fair gehandelter Baumwolle.

Für Kinder und Jugendliche von 8 bis 14 Jahren.

● Kurs 1366

Ingrid von Osterhausen, Bildungsreferentin der Fairtrade-Initiative Saarbrücken

Mi. 27.07.2022, 14:00 – 17:00 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalaïs)
gebührenfrei

In Kooperation mit der Fairtrade Initiative Saarland (FIS) e. V.

Junge vhs

Workshop

Musikinstrumente selbstgemacht

Wir basteln Panflöten aus dünnen Kabelrohren, schmücken sie mit bunten Bändern und üben darauf ein Musikstück ein.

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren.

● Kurs 1367

Ingrid von Osterhausen, Bildungsreferentin der Fairtrade-Initiative Saarbrücken

Mi. 03.08.2022, 14:00 – 17:00 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalaïs)
gebührenfrei



didacta 2022 in Köln

Busfahrt zur **didacta 2022** in Köln

10. Juni 2022 | LPM-Nr.: K4.861-0812

Abfahrt: 07.00 Uhr Saarbrücken-Messegelände

Kosten (inkl. Fahrt + Eintritt):

- **Mitglieder: 10,- Euro | Nichtmitglieder: 30,- Euro**
- **Student:innen, Referendar:innen und Schüler:innen der Fachschulen: 10,- Euro | Mitglieder: kostenlos**

Als weltweit größte Fachmesse rund um Bildung bietet sie Angebote von rund 900 Ausstellern und ein umfangreiches Fortbildungsprogramm an. Angefangen mit der frühen pädagogischen Bildung über die schulische und akademische Laufbahn bis hin zur beruflichen Bildung – auf der didacta können Lern- und Wissensinteressierte alle Themenbereiche entdecken und Schwerpunkte gezielt ansteuern.

Alle Teilnehmer:innen erhalten vom LPM eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt. Voraussetzung ist aber eine vorherige Anmeldung zur Fahrt über das LPM.

Anmeldung nur ONLINE beim LPM: www.lpm.uni-sb.de

Beratung und Information

Franziska Bartosch
Pädagogische Mitarbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 31
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4339
Fax 0681 506-4390
franziska.bartosch@rvsbr.de

Anmeldung und Service

Marion Savelkoul
Sachbearbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 2
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4312
Fax 0681 506-4399
marion.savelkoul@rvsbr.de

**Pädagogik, Psychologie,
Persönlichkeitsentwicklung**

In diesem Programmbereich bieten wir Unterstützung von fachlich qualifizierten Dozenten zu relevanten pädagogischen Fragestellungen und Themen wie Erziehung, Lernen, Medienkompetenz, Sucht und Gewaltprävention an.

Das Kursangebot im Bereich Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung orientiert sich an der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezüglich seelischer Gesundheit, sowohl bei den Methoden zur Selbsthilfe als auch bei der Vermittlung des Grundlagenwissens zur Unterstützung der persönlichen Entwicklung.

Der bewusste Umgang mit sich selbst und der Umwelt wird trainiert. Dies fördert und stärkt persönliche Kompetenzen, verfeinert die Wahrnehmung und unterstützt die Lebensqualität.

In diesem Semester neu im Programm: „Grundlagen der Kommunikation“ – finden Sie heraus, was Sie wirklich sagen, wenn Sie sprechen, und wie eine gelungene, positive Kommunikation aussehen kann.

Die Kurse ersetzen keine Therapie.



Das Projekt Elternschule

- Das Projekt Elternschule richtet sich an interessierte Elternvertretungen, an Kitas, Grundschulen und weiterführende Schulen.
- Die vhs Regionalverband Saarbrücken bietet im Rahmen des Projekts organisatorische und finanzielle Unterstützung bei der Durchführung von verschiedenen Veranstaltungen an.
- Die Bildungsformate sind offen: Vom Vortrag bis hin zur Beratung, vom Elternabend über Workshops bis hin zu Kurzzeitkursen – inhaltlich auf die jeweiligen Informationsbedürfnisse zugeschnitten.

>>> Erziehung ist so vielfältig, wie Kinder und Eltern unterschiedlich sind.



Altersgruppe
0 bis 6 Jahre



Altersgruppe
11 bis 18 Jahre



Altersgruppe
6 bis 11 Jahre

Sie möchten gemeinsam mit uns die Entwicklung Ihrer Kinder fördern und unterstützend begleiten? Dann melden Sie sich gerne bei uns! Wir finden ein passendes Format für Ihre Einrichtung.

Weitere Infos:

<https://vhs-saar.de/projekte/elternschule>
www.elternschule.saarland.de

gefördert durch:

Ministerium für
Bildung und Kultur
SAARLAND



vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken


**REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN**

ELTERNSCHULE

Innerhalb des Programmbereichs Pädagogik bieten wir Elternvertretungen, Kitas und Schulen die Möglichkeit, verschiedene „Themen-Elternabende“ zu buchen. Diese finden sowohl vor Ort in der jeweiligen Einrichtung als auch online statt. Die Vorträge sind kostenfrei. Eine Voranmeldung ist erforderlich.

 Online-Workshop
Kinder in Trennungs- und Scheidungssituationen

„Meine Eltern trennen sich!“ – was bedeutet diese Situation für Kinder? Wie erleben sie die Trennung und welche Fragen und Ängste bewegen sie? Was wünschen sie sich von den Eltern?

Wenn Kinder die Trennung der Menschen, die ihnen am allerwichtigsten sind, miterleben, ändert sich auch ihre eigene Lebenssituation grundlegend. Der Themenabend richtet den Blick auf die Kinder und deren Bedürfnisse in einer Lebensphase, die für alle Beteiligten herausfordernd ist.

● **Kurs 1401**

Susanne Wilhelm, Erziehungswissenschaftlerin (M.A.)

Di. 03.05.2022, 18:30 – 20:00 Uhr

Online, Zoom
gebührenfrei

 Online-Workshop
Angst, Sorgen, Trauer – Alle Gefühle sind erlaubt!

Eine wichtige Entwicklungsaufgabe zwischen dem 3. und 10. Lebensjahr ist der Umgang mit Angst, denn wenn Angstüberwindung gelingt, entsteht Selbstvertrauen.

Bezüglich Trauer und Verlust müssen Kinder lernen, das Gefühl auszuhalten, dabei aber auch Strategien entwickeln, um sich zu entlasten. Der Themenabend bietet neben Informationen zur Gefühlserziehung, den Raum für Selbstreflexion und Fragen rund um das Thema „Angst und Trauer“: Inwieweit sind diese Gefühle erlaubt – bei einem selbst und bei dem Kind? Was ist ein normales Maß für Angst/Trauer? Wie können Eltern ihre Kinder im Umgang mit diesen Gefühlen begleiten und unterstützen?

● **Kurs 1402**

Susanne Wilhelm, Erziehungswissenschaftlerin (M.A.), Nicole Burkert-Arbogast, Erziehungswissenschaftlerin (M.A.)

Di. 21.06.2022, 18:30 – 20:00 Uhr

Online, Zoom
gebührenfrei

 Online-Workshop
Musik, Videos, Fotos – was ist im Internet erlaubt?

Digitale Medien sind aus dem Alltag der Kinder und Jugendlichen nicht mehr wegzudenken. Sie dienen der Information und Unterhaltung und vor allen Dingen der Kommunikation – die sozialen Kontakte werden darüber gepflegt. Dabei spielen Videos und Fotos eine große Rolle. Was müssen Kinder und Jugendliche beachten, wenn sie Musik hören und aus dem Internet herunterladen, wenn sie Bilder und Videos selbst erstellen und in den sozialen Medien veröffentlichen? Was ist erlaubt und was sollten Eltern hierzu wissen und beachten?

Der Themenabend gibt hilfreiche Informationen rund um Social Media und lässt Raum für Fragen und Austausch.

● **Kurs 1403**

Nicole Burkert-Arbogast,

Erziehungswissenschaftlerin (M.A.)

Di. 12.07.2022, 18:30 – 20:00 Uhr

Online, Zoom
gebührenfrei

 Online-Workshop
Konsequenzen statt Strafen

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

● **Kurs 1404**

Dorothee Brück, Erziehungs- und Ermutigungstrainerin

Mi. 23.03.2022, 19:30 – 21:00 Uhr

Online, Zoom
gebührenfrei

 Online-Workshop
Konfliktlösungen von innen heraus anstatt von oben herab

Wie bleibe ich in guter Beziehung zu mir und zu meinem Kind, gerade in Konflikten? Das kennen wir alle: In kritischen Situationen reagieren wir „über“. Zu schnell, zu hektisch, zu laut, zu hilflos. Das können wir meist nicht verhindern, wir verteidigen es sogar noch und finden es scheinbar richtig. Puh! Im Nachhinein wünschen wir uns allerdings, anders reagiert haben zu können. Ruhiger, selbstbewusster. Stimmt's? Dieser Vortrag hilft Ihnen, in Konfliktsituationen einen kühlen

Kopf zu bewahren und gibt Ihnen Strategien an die Hand, wie Sie die Beziehung zu sich selbst und Ihrem Kind verbessern können.

● **Kurs 1405**

Dorothee Brück, Erziehungs- und Ermutigungstrainerin

Mi. 01.06.2022, 19:30 – 21:00 Uhr

Online, Zoom

gebührenfrei



Online-Vortrag

Wie Kinder in ihren ersten 3 Lebensjahren Geist, Gefühl und Gemeinschaftssinn entwickeln

In den ersten 3 Lebensjahren übt und lernt ein Kind nicht nur motorische Fähigkeiten wie Sitzen, Krabbeln, Laufen, Sprechen, Spielen, Malen etc. In dieser Zeit entwickeln sich auch die grundlegenden sozialen, geistigen und emotionalen Fähigkeiten – in die eine oder in die andere Richtung. Fachkräfte in Kitas und Schulen haben zunehmend mit Defiziten in diesen Bereichen zu tun. Es tut deshalb gut zu wissen, wie und wann Eltern diese so wichtigen Entwicklungen der Kinder zum jeweils geeigneten Zeitpunkt fördern können. Denn genauso, wie man sich an einer Pflanze über ihr Wachstum erfreuen oder es behindern kann, kann man das auch bei Kindern. Wer weiß, wie das Kind gerade „tickt“, tut sich leichter, es zu verstehen und anzunehmen. Und das tut beiden Seiten gut.

● **Kurs 1406**

Dorothee Brück, Erziehungs- und Ermutigungstrainerin

Mi. 13.07.2022, 19:30 – 21:00 Uhr

Online, Zoom

gebührenfrei

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Saarbrücken

Vortrag

Hausaufgaben ohne Stress! Wie kann das sein?

„Wir müssen noch deine Hausaufgaben machen!“ und „Jetzt komm doch! Du willst doch noch zum Spielen gehen!“ Diese Sätze haben fast alle Eltern schon zu ihren Kindern gesagt. Schulkinder zu Hausaufgaben oder zum Lernen zu motivieren, ist manchmal ein schwieriges Unterfangen. Dabei wünschen sich Eltern, dass ihre Kinder bereitwillig und selbstständig die Hausaufgaben machen oder für anstehende Klassenarbeiten konzentriert und effektiv lernen. Wie können Eltern die Motivation ihres Kindes unterstützen und welche Bedingungen sind förderlich für ein konzentriertes und effektives Lernen? Wie können Kinder zum selbstständigen Erledigen der Hausaufgaben erzogen werden und wie lernen sie zu erkennen, wie viel Vorbereitung notwendig ist?

● **Kurs 1407**

Susanne Wilhelm, Erziehungswissenschaftlerin (M.A.)

Di. 17.05.2022, 16:30 – 18:00 Uhr

Stadtbibliothek, Gustav-Regler-Platz 1,

66111 Saarbrücken

Seminarraum 3. OG, gebührenfrei

Die Anmeldung zur Veranstaltung erfolgt über die Stadtbibliothek Saarbrücken unter: kiju-stadtbibliothek@saarbruecken.de

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Saarbrücken

Vortrag

Wie umarme ich einen Kaktus – Hilfe, unser Kind ist in der Pubertät

Die Pubertät ist eine wichtige Entwicklungsphase für Kinder und Jugendliche, die sie vor viele neue Fragen stellt: Wer bin ich und wie sehen mich andere? Was will und soll ich werden? Woher soll ich wissen, was das Richtige ist? Gerade in der Phase der Pubertät sind Konflikte in der Familie vorprogrammiert. Eltern erkennen ihre Kinder oft nicht wieder und fragen sich: Was passiert da gerade mit meinem Kind? Was muss ich bei der Erziehung beachten? Dieser Workshop bietet für Eltern viele entlastende und hilfreiche Antworten auf sämtliche Fragen rund um das Thema „Pubertät“.

● **Kurs 1408**

Nicole Burkert-Arbogast, Erziehungswissenschaftlerin (M.A.)

Di. 14.06.2022, 16:30 – 18:00 Uhr

Stadtbibliothek, Gustav-Regler-Platz 1, 66111 Saarbrücken

Seminarraum 3. OG, gebührenfrei

Die Anmeldung zur Veranstaltung erfolgt über die Stadtbibliothek Saarbrücken unter: kiju-stadtbibliothek@saarbruecken.de

FORTBILDUNGEN FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

Unsere Workshops und Vorträge richten sich an pädagogische Fachkräfte und Leitungskräfte in pädagogischen Einrichtungen. Die Seminare sollen Ihnen eine Hilfestellung sein und Ihnen wichtige Herangehensweisen vermitteln, die Sie direkt in die Praxis umsetzen können.

Die Veranstaltungen können auch als Firmenkurse passend auf Ihre Einrichtung und Wünsche zugeschnitten werden.

In Kooperation mit GEW (Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft) und LPM (Landesinstitut für Pädagogik und Medien)

Studienfahrt

Busfahrt zur didacta 2022 in Köln

Als weltweit größte Fachmesse rund um Bildung bietet sie Angebote von rund 900 Ausstellern und ein umfangreiches Fortbildungsprogramm an. Angefangen mit der frühen pädagogischen Bildung über die schulische und akademische Laufbahn bis hin zur beruflichen Bildung – auf der didacta können Lern- und Wissensinteressierte alle Themenbereiche entdecken und Schwerpunkte gezielt ansteuern. Anmeldung ausschließlich online beim LPM: www.lpm.uni-sb.de (LPM-Nr.: K4.8610812)

● Kurs 1420

Fr. 10.06.2022

Abfahrt: 07.00 Uhr Saarbrücken Messengelände

Kosten (inkl. Fahrt + Eintritt):

Nichtmitglieder: 30,00 Euro

Mitglieder, StudentInnen, ReferendarInnen und SchülerInnen: 10,00 Euro

🏠 Online-Workshop

Mit Eltern souverän kommunizieren

Elterngespräche sind wichtig für den Aufbau einer guten Erziehungs- und Bildungspartnerschaft mit den Eltern. So sehr sie die pädagogische Arbeit mit den Kindern unterstützen, hier liegen auch einige Herausforderungen. Wir machen Sie fit, das wichtige Instrument „Elterngespräche“ gezielt einzusetzen. Zielgruppe: pädagogische Fachkräfte, Tagesmütter und im Hort Tätige

● Kurs 1421

Carmen Worch, Senior Projekt Manager, Beraterin für Personal- und Organisationsentwicklung

Do. 17.03.2022, 17:00 – 18:30 Uhr

Online, Zoom

EUR 19,00 (15,00)

🏠 Online-Workshop

Im Team stressfrei planen

Als Kita-Leitung oder Hort-Leitung sind Sie das Herzstück einer jeder Einrichtung. Sie leiten eine Organisation, die eine professionelle und liebevolle Betreuung von Kindern gewährleistet und sich dabei stetig neuen und vielfältigen Anforderungen gegenüberstellt. Hier gilt es, ein belastbares Zeitmanagement aufzubauen und Aufgaben im Team zu planen. Im Seminar werden Sie erfahren, welche Methoden Sie dabei unterstützen können.

Zielgruppe: pädagogische Leitungen Kita/ Hort

● Kurs 1422

Carmen Worch, Senior Projekt Manager, Beraterin für Personal- und Organisationsentwicklung

Mo. 21.03.2022, 09:00 – 11:00 Uhr

Online, Zoom

EUR 19,00 (15,00)

Dozentinnen und Dozenten



CARMEN WORCH

Dozentin für Onlinekurse zum Thema „Neue Arbeitswelten“

» Ich arbeite seit vielen Jahren in einem internationalen Konzern als Senior Projekt Manager. Unter anderem bin ich in den Bereichen Business Development, Prozessoptimierung, Digitalisierung, Innovation und Transformation tätig. Darüber hinaus arbeite ich als eine praxisorientierte Beraterin für Personal- und Organisationsentwicklung. Dabei liegt mein Schwerpunkt auf dem Thema „Neue Arbeitswelten“. Auch in diesem Semester biete ich dazu wieder Onlinekurse an. Selbstverständlich erhalten Sie von der vhs auch ein Zertifikat für die Teilnahme an diesen Fortbildungen. «

Vortrag

Neue Beschäftigte strukturiert einarbeiten

Aufgrund des Fachkräftemangels ist es insbesondere im Bereich der Kitas mühsam, ein neues Teammitglied zu finden und erfolgreich einzustellen. Deshalb gilt es, die neue Kollegin oder den Kollegen schnell in den Arbeitsalltag einzubinden und in das Team zu integrieren. Doch wie kann dies strukturiert und effektiv geschehen? In diesem Kurs erfahren Sie, auf was Sie achten sollten, und erhalten eine Checkliste.

Zielgruppe: Leitungskräfte in pädagogischen Einrichtungen

● Kurs 1423

Carmen Worch, Senior Projekt Manager, Beraterin für Personal- und Organisationsentwicklung

Fr. 18.03.2022, 13:00 – 15:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 17

EUR 19,00 (15,00)

Vortrag

Grundlagen Trauma

Pädagogische Fachkräfte arbeiten in ihrem beruflichen Alltag häufig mit Menschen zusammen, die sich in einer akuten Stresssituation befinden oder ein traumatisierendes Erlebnis verarbeiten müssen. Beim Umgang mit Menschen in solchen Situationen hilft es zu wissen, wie Stress entsteht und welche neurobiologischen Vorgänge im Körper ablaufen. Auch werden die möglichen Folgen von Stressempfinden betrachtet. Die in dieser Fortbildung vermittelten Grundlagenkenntnisse helfen bereits, das Verhalten der Klienten besser zu verstehen und das eigene Verhalten entsprechend anpassen zu können. Im Kurs werden die Zusammenhänge leicht verständlich vermittelt und ein Schema vorgestellt, mit dem das

neu erworbene Wissen praxistauglich Schritt für Schritt im beruflichen Alltag angewendet werden kann.

Zielgruppe: pädagogische Fachkräfte

● Kurs 1424

Cornelia Franke, Erziehungswissenschaftlerin, M.A. und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mi. 01.06.2022, 09:00 – 12:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 26

EUR 19,00 (15,00)

Online-Vortrag

Das hochsensible Kind

Woran erkenne ich als pädagogische Fachkraft ein hochsensibles Kind? Was braucht ein hochsensibles Kind, um zu einem glücklichen Erwachsenen zu werden? Im Vortrag werden die etwas andere Denkweise und das Herangehen von Hochsensiblen an die Lösung eines Problems erläutert, sodass mögliche Schwierigkeiten in der Schule vermieden werden können. Hochsensible Kinder können dazu beitragen, dass unsere Gesellschaft menschlicher wird, sofern sie Rückhalt haben, um sich selbstbewusst entwickeln zu können.

Zielgruppe: pädagogische Fachkräfte

● Kurs 1425

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Do. 07.04.2022, 20:00 – 22:00 Uhr

Online, Zoom

EUR 19,00 (15,00)

Online-Vortrag

Baby-Zeichen-Sprache

Babys verstehen mehr, als wir oft glauben. Sie wissen von Anfang an genau, was sie uns mitteilen wollen. Allerdings klappt es mit dem Sprechen ja noch

nicht richtig. Mit den Händen können sie jedoch sehr gut umgehen. Daher liegt es nahe, dass sie sich über Handzeichen ausdrücken. Pädagogische Fachkräfte können sich das wunderbar zunutze machen, um mit dem Baby oder Kleinkind zu kommunizieren. Beidseitig, nicht nur einseitig. Die Grundlage dafür ist, dass sie ihre Worte mit eindeutigen und klaren Gesten begleiten. Sie erleben die Welt des Kindes mit, das Kind fühlt sich verstanden und einbezogen.

Die Vorteile: Sie können das Erlernte sofort anwenden und sich am Feedback Ihrer Kinder erfreuen. Der Alltag in der Krippe und mit Kindern, die (noch) kein Deutsch können, wird einfacher. Geeignet für den Einsatz in der Krippe sowie zur Unterstützung beim Erlernen der deutschen Sprache

● Kurs 1426

Dorothee Brück, Erziehungs- und Ermutigungstrainerin

Mi. 18.05.2022, 19:30 – 21:00 Uhr

Online, Zoom

EUR 19,00 (15,00)

PÄDAGOGIK

Die vhs Regionalverband Saarbrücken bietet in diesem Programmbereich Unterstützung von fachlich qualifizierten Dozenten in Form von Vorträgen, Workshops und kurzen Kursformaten zu relevanten pädagogischen Fragestellungen und Themen.

Online-Kurs

Basiskurs: Mut statt Wut!

Schritt für Schritt sicherer und gelassener werden im Alltag mit Kindern Eltern fühlen sich immer wieder mal – und oft in ähnlichen Situationen – über-

fordert, allein gelassen, hilflos. Und das nicht erst seit Corona. Der Spagat zwischen Beruf, Familie und eigenen Bedürfnissen ist schwierig und wird nicht leichter. Wohl jede:r kennt die Situation, dass man zur Arbeit muss und das Kind rechtzeitig in Kita oder Schule sein soll. Man will noch einkaufen, aber das Kind trödeln rum. Und so geht es weiter mit Arztterminen, Verabredungen, Haushalt, Hausaufgaben, aufräumen etc. Man selbst weiß genau, was nötig ist – aber das Kind kooperiert nicht. Und immer wieder gibt's Stress. Stimmt's?

Der ermutigende Elternkurs „MUT statt WUT“ basiert auf dem anerkannten Schoenaker-Konzept®. Er beinhaltet zahlreiche praktische Übungen, die dabei helfen, sich ruhiger und sicherer zu fühlen. Die Übungen und deren Hintergründe werden im Kurs erklärt, zu Hause angewendet und in der nachfolgenden Kurseinheit besprochen.

Wichtig: Die Privatsphäre der TeilnehmerInnen bleibt gewahrt.

● Kurs 1443

Dorothee Brück, Erziehungs- und Ermutigungstrainerin

ab Di. 08.03.2022, 19:30 – 21:30 Uhr,
6 Termine

online, vhs-cloud

EUR 90,00



Online-Kurs

Aufbaukurs: Mut statt Wut!

Text siehe Kurs 1443.

● Kurs 1443A

Dorothee Brück, Erziehungs- und Ermutigungstrainerin

ab Di. 26.04.2022, 19:30 – 21:30 Uhr,
6 Termine

online, vhs-cloud

EUR 90,00



Online-Kurs

Der Spagat der Frauen zwischen Beruf und Familie

Familie und Karriere: Geht das? Ja, jedoch bedarf es dafür einer guten Organisation, um die komplexen Herausforderungen annehmen und erfolgreich bewältigen zu können. Schon während der Schwangerschaft gilt es, den Wiedereintritt ins Berufsleben zu planen. Insbesondere als Mutter ist es wichtig, nach der Babypause „sichtbar“ im Unternehmen bzw. für den Arbeitsmarkt zu werden. Zusätzlich ist der Balanceakt zwischen Beruf und Familie zu bewältigen. Wir werden im Seminar gemeinsam Strategien entwickeln, wie Sie mit Familie auch weiterhin Ihre beruflichen Ziele verfolgen können.

● Kurs 4042

Carmen Worch, Senior Projekt Manager, Beraterin für Personal- und Organisationsentwicklung

Do. 08.03.2022, 09:00-10:30 Uhr
online

EUR 19,00 (15,00)

PSYCHOLOGIE UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Das Kursangebot im Bereich Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung orientiert sich an der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezüglich mentaler und seelischer Gesundheit. Sowohl bei den methodischen Angeboten zur Selbsthilfe als auch bei der Vermittlung von Grundlagenwissen ersetzen unsere Kurse keine Therapie.

Unsere Angebote fördern zusätzlich soziale Kompetenzen, Frustrationstoleranz, Konfliktfähigkeit und Autonomie im privaten wie im beruflichen Umfeld.

Dozentinnen und Dozenten



DOROTHEE BRÜCK

» Gutes Zusammenleben in der Familie – auch in schwierigen Zeiten – kann man lernen! Im Elterncoaching von Dorothee Brück bekommen Eltern neue hilfreiche Informationen und Sichtweisen. Dank guter alltagstauglicher Tipps und Tricks können Eltern so mit ihren Kindern Freude statt Frust erleben – ganz egal, ob mit quengelndem Baby, trotzendem Kleinkind, anstrengenden GrundschülerInnen oder pubertierenden Jugendlichen. Schon nach kurzer Zeit ist zu spüren, wie sich das Familienleben verändert und verbessert. Die erfahrene Erziehungs- und Ermutigungstrainerin Dorothee Brück arbeitet u. a. nach dem Schoenaker-Konzept® im Sinne der ermutigenden menschenfreundlichen Individualpsychologie. «

Vortrag

Familienaufstellung – Systemaufstellungen

Der Mensch kommt aus der Familie und ist damit Teil eines Beziehungssystems mit wechselseitigen Abhängigkeiten und gegenseitiger Beeinflussung. So wirken in einer Familie mehr oder weniger große Schicksale, Ereignisse, Geheimnisse, Delegationen, Vermächtnisse. Diese haben bis über vier Generationen überdauernd unterschiedlichen Einfluss auf die Familienmitglieder und können mehr oder weniger Leid erzeugen, dessen Ursachen, da systemisch erzeugt, meist im Dunkeln verborgen bleiben. Eine Familienaufstellung kann diese Ursachen aufdecken und positiv beeinflussen.

● Kurs 1461

Stefan Klumpp, Dipl.-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut

Do. 17.03.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
EUR 10,00

Workshop

Vertiefungsworkshop Familienaufstellung – Systemaufstellungen

Text siehe Kurs 1461.

● Kurs 1462

Stefan Klumpp, Dipl.-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut

Do. 24.03.2022, 18:00 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
EUR 21,00

Vortrag

Möglichkeiten der Selbsthilfe bei kritischen Lebensereignissen

Kritische Lebensereignisse können jeden treffen. Vieles kann gut verarbeitet werden, es kann aber auch zu einer Traumatisierung kommen. Mit dem Wissen, was

in Kopf und Körper geschieht, wenn eine bedrohliche oder erschreckende Situation erlebt wird, können Strategien abgeleitet werden, mit denen jeder seine Psyche bei der Verarbeitung unterstützen kann.

In dem Vortrag werden neurobiologische Vorgänge leicht verständlich dargestellt, die möglichen Reaktionen nach dem kritischen Ereignis erklärt und daraus die Erste-Hilfe-Maßnahmen abgeleitet, die jeder für sich nutzen kann.

Hinweis: Zum Schutz der TeilnehmerInnen vor Überforderung können im Rahmen dieser Veranstaltung keine persönlichen Schicksale besprochen werden.

● Kurs 1465

Cornelia Franke, Erziehungswissenschaftlerin, M.A. und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mi. 27.04.2022, 19:00 – 21:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13/atelier K
EUR 10,00

Wochenend-Workshop

Vertiefungsworkshop Möglichkeiten der Selbsthilfe bei kritischen Lebensereignissen

Text siehe Kurs 1465.

Bitte bringen Sie, wenn möglich, einen Gegenstand mit, der als Symbol für etwas steht, das Sie in Ihrem Leben stärker gemacht hat.

● Kurs 1466

Cornelia Franke, Erziehungswissenschaftlerin, M.A. und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Sa. 07.05.2022, 14:00 – 18:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 11
EUR 25,00

Wochenend-Workshop

Stressmanagement nach Kaluza

Zum Glück gibt es gute und einfache Methoden, den Stress endlich in den

Griff zu bekommen. Das bewährte und wissenschaftlich fundierte Programm von Prof. Dr. Gert Kaluza ist das beste Mittel, um mit dem Alltagsstress fertig zu werden. Mit gezielten Entspannungsübungen, mentalen Perspektivenwechseln, Problemlöse- und Genussstraining sowie weiteren Ergänzungen werden wir Schritt für Schritt Profis im Umgang mit Stress und damit auch im Umgang mit unserem Alltag. Dadurch wird die Gesundheit nachweisbar gestärkt und das Wohlbefinden psychisch und körperlich gesteigert. Indem wir lernen, mit unserem Stress umzugehen, tun wir auch etwas Gutes für unsere Familie, Freunde und Bekannte: Ein entspannter, positiver Mensch ist ein Gewinn für alle anderen. Spüren Sie den Unterschied.

● Kurs 1467

Andreas Di Lenardi, Gegenwartsforscher, M.A. (phil), B.Sc. (psych)

Sa. 09:00 – 12:30 Uhr
07., 14. und 21.05.2022
Altes Rathaus, Raum 14
EUR 50,00

Wochenend-Workshop

Gelassen und ruhig in unruhigen Zeiten

Viele Menschen sind in diesen sehr schwierigen Zeiten in einem angstvollen und sogar teilweise panikartigen Zustand. Andere gehen ganz gelassen und gefasst mit der Situation um. Was machen diese Menschen anders?

Wie kann ich mein Denken so verändern, dass es mir gut geht, wenn um mich herum vieles droht zusammenzubrechen? Wie kann ich schwierige Situationen als Chance in meinem Leben erkennen und positiv nutzen?

● Kurs 1468

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für

Psychotherapie

Sa. 30.04.2022, 10:00 – 15:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 27
EUR 30,00

Workshop**Selbstliebe – Lerne Dich selbst zu lieben in 6 Schritten**

Selbstliebe ist wie ein emotionales Immunsystem. Von dessen Stärke hängt in großem Maße ab, wie wir mit den Herausforderungen des Lebens umgehen. Bei niedriger Selbstliebe können uns Dinge wie Kritik, Stress im Alltag oder zwischenmenschliche Probleme längerfristig herunterziehen und aus der Bahn werfen. Durch Selbstliebe lernen wir, gesunde Grenzen zu setzen, unseren Fähigkeiten und uns selbst zu vertrauen. Wir kümmern uns gut um uns selbst, damit wir die Herausforderungen des Alltags meistern.

● **Kurs 1470**

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

Do. 02.06.2022, 18:00 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 24
EUR 35,00

Wochenend-Workshop**Wünsch-dir-was-Tag**

Gelegentlich lohnt es sich, innezuhalten und sich Zeit für sich selbst zu nehmen, um den eigenen Wünschen nachzuspüren. Leben wir das Leben, das wir leben wollen? Auch wenn das Ziel noch nicht ganz klar und der Weg dorthin unbekannt ist, wissen wir: Die Antworten liegen in uns selbst. Am Wünsch-dir-was-Tag kommen wir mit anderen zusammen, die sich nach Veränderungen im Leben sehnen. Wir wenden im Workshop verschiedene Tools an und erleben uns als gestaltende

Menschen, die über ihre Vorstellungskraft ins Tun kommen. Die Dozentin bringt verschiedene Angebote aus den Bereichen Theater, Erzählkunst und Coaching ein.

● **Kurs 1471**

Melanie Streibelt, Geisteswissenschaftlerin

Sa. 09.07.2022, 10:00 – 17:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 26
EUR 20,00

 Online-Workshop**Volle Seelenkraft voraus**

Mit Achtsamkeit mental gesund & glücklich werden. Auf diesem Weg erfahren Sie, was die Seelenkraft ist und wie Sie diese für sich aktivieren können, damit es Ihnen stetig besser gehen wird. Mentales Wohlbefinden war noch nie wichtiger als momentan und deswegen ist es jetzt an der Zeit, sich darum zu kümmern. Selbstreflektionsübungen, Meditation und mentales Training sind Teil des Workshops.

● **Kurs 1472**

Dr. rer. nat. Silvia Schwab, Achtsamkeits- und Resilienztrainer, Coach für mentale Gesundheit

Sa. 21.05.2022, 09:30 – 14:00 Uhr
Online, Zoom
EUR 30,00

 Online-Workshop**Seelische Widerstandsfähigkeit stärken**

Stärken Sie mittels Mentaltraining, Meditation und der Säulen der Resilienz Ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber den Dingen im Leben, die Ihrer Ansicht nach nicht gut laufen. Verändern Sie mittels Achtsamkeit Ihre eigenen Filter und erkennen Sie, welche Erfahrungen in

Dozentinnen und Dozenten**MELANIE STREIBELT**

Dozentin für Veränderungsimpulse

» Als freischaffende Künstlerin und Bildungsreferentin bin ich es gewohnt, offene Fragen an das Leben zu stellen und zusammen mit anderen Menschen mittels kreativer Methoden Antworten zu finden. In meinen Augen ist nichts unumstößlich. Jederzeit ist ein Richtungswechsel oder ein Neuanfang möglich. Ich animiere gern dazu, in neue Rollen zu schlüpfen, um zu schauen, welche unentdeckten Ressourcen und Potentiale in einem selbst schlummern. So eröffnen sich spielerisch neue Perspektiven für das eigene Leben. Was man zunächst in seinem Kopf imaginiert, kann man später in die Tat umsetzen, sofern man das möchte. In meinen Kursen versuche ich, Sie für einen Moment auf Ihrem Lebensweg zu begleiten, um Sie dabei zu ermutigen, noch mehr zu sich selbst zu finden. «

Ihrem Leben Sie brauchen, um mental zu wachsen.

● Kurs 1473

Dr. rer. nat. Silvia Schwab, Achtsamkeits- und Resilienztrainer, Coach für mentale Gesundheit

So. 19.06.2022, 09:30 – 14:00 Uhr
Online, Zoom
EUR 30,00



Selbst-Bewusst-Sein“ PLUS

Wer anders denkt, fühlt, redet, zuhört, mehr zutraut als bisher, erlebt auch seine eigenen Reaktionen und die der Mitmenschen anders. Weniger negativ, weniger gegen sich gerichtet. Und das führt Schritt für Schritt zu einem positiven Selbstbild und Selbstwert – zu einem positiveren SELBST-BEWUSST-SEIN. Dieser Ermutigungskurs basiert auf dem anerkannten Schoenaker-Konzept® („Mut tut gut“). Er beinhaltet zahlreiche praktische Übungen, die dabei helfen können, zufriedener mit sich zu sein. Die Übungen und deren Hintergründe werden im Kurs erklärt und zuhause angewendet. *Wichtig: Aus Rücksicht auf die Privatsphäre der TeilnehmerInnen werden persönliche Probleme im Kurs nicht behandelt.*

● Kurs 1474

Dorothee Brück, Erziehungs- und Ermutigungstrainerin

Do. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 10.03.2022, 6 Termine
online, vhs-cloud
EUR 125,00



Online-Vortrag

Aufbaukurs besseres Selbstbewusstsein durch Selbst-Bewusst-Sein

● Kurs 1474A

Dorothee Brück, Erziehungs- und

Ermutigungstrainerin

Do. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 28.04.2022, 6 Termine
online, vhs-cloud
EUR 125,00



Online-Vortrag

Sind Sie hochsensibel?

Fühlen Sie sich oft nicht verstanden in Ihren häufig sehr intensiven Gedanken und Gefühlen? Kennen Sie Sätze wie „Bist du aber empfindlich“ oder „Du Sensibelen“? Reagieren Sie empfindlich auf Medikamente, Lebensmittel, Kleidungsstoffe usw.? Spüren Sie die zwischenmenschliche Stimmung in einem Raum? Vielleicht gehören Sie zu den 15-20% der Hochsensiblen, wenn einiges auf Sie zutrifft. HSP ist keine Krankheit, sondern eine intensivere Wahrnehmung. Im Vortrag erfahren Sie typische Merkmale von HSP und den Umgang damit.

● Kurs 1475

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Do. 23.06.2022, 20:00 – 22:00 Uhr
Online, Zoom
EUR 10,00



Online-Vortrag

Hochsensibilität und Burnout

Sind vor allem Hochsensible von einem Burnout betroffen? Oder betrifft es auch Nicht-Hochsensible? Was kann ich tun, um ein Burnout zu vermeiden bzw. nie wieder in ein Burnout zu rutschen? Wie kann ich meine Gedanken verändern, um auch in stressigen Situationen gelassen zu bleiben? Oder ist es an der Zeit, mein Leben komplett zu überdenken und endlich das zu tun, was mich erfüllt? Diese Fragen werden in dem Vortrag an-

gesprochen und näher betrachtet.

Dieser Vortrag ist sowohl für Hochsensible wie auch für nicht-hochsensible Personen, die aus dem Hamsterrad heraus möchten, geeignet.

● Kurs 1476

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Do. 14.07.2022, 20:00 – 22:00 Uhr
Online, Zoom
EUR 10,00

Workshop

Grenzen setzen

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.

● Kurs 1477

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Sa. 23.07.2022, 10:00 – 15:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13/atelier K
EUR 30,00

Wochenendkurs

Besser reden: SIE sind die Show!

Egal, ob kleines Meeting oder großer Auftritt vor Publikum: Wir alle müssen

reden. Jeden Tag aufs 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.

● **Kurs 4001**

Uwe Loll, Kommunikations- und Redetrainer

Fr. 29.04.2022, 16:00 – 21:00 Uhr
Sa. 30.04.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 10
EUR 90,00 (68,00)

Wochenendkurs

Besser kontern – schlagfertiger werden

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 ...

● **Kurs 4002**

Uwe Loll, Kommunikations- und Redetrainer

Fr. 06.05.2022, 16:00 – 21:00 Uhr
Sa. 07.05.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9
EUR 90,00 (68,00)

Grundkurs

Verstehen, was wir im Gespräch erleben – Grundlagen täglicher Kommunikation

Alltäglich erleben wir Gespräche. Doch woran liegt es, dass wir uns in einigen Gesprächen wohlfühlen? – Dass wir erreichen, was wir möchten – und was sind die Gründe dafür, dass wir auch negative Erfahrungen machen? In diesem Kurs möchten wir mithilfe der Kommunikationspsychologie verstehen, was im Gespräch stattfindet und wo es haken könnte.

● **Kurs 1480**

Pascal Speicher, Psychologe, M.Sc

ab Mo. 14.03.2022, 16:30 – 18:00 Uhr,
6 Termine
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 50,00

Vertiefungskurs

Vom Gespräch zur Beziehung

In unseren täglichen Gesprächen erleben wir wiederholt ähnliche Situationen. Woran liegt das? Am Gegenüber, an bestimmten Situationen oder doch an uns selbst? Was macht die Art wie wir kommunizieren mit dem Verhältnis zu unseren Mitmenschen? Im Kurs werden beispielhaft Kommunikationsstile und eigenes Verhalten – stets mit einem Augenzwinkern – unter die Lupe genommen.

● **Kurs 1481**

Pascal Speicher, Psychologe, M.Sc

ab Mo. 02.05.2022, 16:30 – 18:00 Uhr,
8 Termine
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 50,00

Dozentinnen und Dozenten



CLAUDIA A. VERHOEVEN

Dozentin für Psychotherapie

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

Online-Kurs

Da kann jedeR kommen – Warum Volkshochschule glücklich macht

Rainer Schmidt, Pfarrer und Kabarettist, erläutert in seinem Vortrag, warum Inklusion und Volkshochschule unbedingt zusammengehören.

Er wirbt dabei für einen „weiten Begriff der Inklusion“: Die Kunst des Zusammenlebens von sehr verschiedenen Menschen. Das gilt überall im Alltag, aber vor allem auch in der vhs – hier kommen Menschen unterschiedlichster Herkunft aus den verschiedensten Bereichen des Lebens zusammen. Sie bilden sich gemeinsam weiter und bereichern damit die Institution Volkshochschule genauso wie ihre KurskollegInnen.

Der Vortrag fand im Rahmen der Semestereröffnung am 20.09.2021 im Kloster Heilig Kreuz in Püttlingen statt.

● Kurs 1478

Rainer Schmidt, Pfarrer und Kabarettist

Mo. 07.03.2022 – So. 04.09.2022

online

gebührenfrei

Nach der Anmeldung erhalten Sie den Veranstaltungslink, um sich den Vortrag anzuschauen.

Dozentinnen und Dozenten



RAINER SCHMIDT
Pfarrer und Kabarettist

» Unter Inklusion verstehe ich die Kunst des Zusammenlebens von sehr verschiedenen Menschen. Dieser weite Begriff von Inklusion (Behinderung ist lediglich ein Aspekt von Diversität) beschäftigt mich seit vielen Jahren. Es geht darum, dass Menschen sehr unterschiedlich (talentiert) sind und doch dazu gehören (sense of belonging). Inklusion ist gleichermaßen ein Thema für Schule, Arbeitswelt, Freizeit & Sport, Theologie, Medizin, Sozial- und Versicherungswirtschaft – und natürlich die Volkshochschule! «

Beratung und Information



Marie Erbelding

Pädagogische Mitarbeiterin
Rathaus-Carré
Gerberstr. 2
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4347
Fax 0681 506-4398
marie.erbelding@rvsbr.de

Anmeldung und Service



Marion Savelkoul

Sachbearbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 2
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4312
Fax 0681 506-4399
marion.savelkoul@rvsbr.de

Recht und Beratung/ Verbraucherschutz

Im Bereich Recht und Beratung/Verbraucherschutz bieten wir Ihnen in diesem Semester eine Fülle an Vorträgen zu den Themen Mieten & Wohnen, aber auch Vorsorgen und Absichern. So erfahren Sie von unseren Dozentinnen und Dozenten beispielsweise, wie eine Nebenkostenabrechnung funktioniert, wie Sie sich vor Wohnungseinbrüchen schützen können oder welche Rechte Sie als Nachbarn haben.

Besonders hervorheben im Bereich Steuern und Finanzen möchte ich unseren Vortrag mit ergänzendem Praxisseminar zur elektronischen Steuererklärung mit ELSTER. Hier lernen Sie, wie Sie Ihre Einkommenssteuererklärung mit ELSTER erstellen und übermitteln.

Ein besonderes Highlight ist unser neu eingeführter „Vereinsführerschein“, der durch das Absolvieren von vier Kursen aus dem Bereich „Ehrenamtliches Engagement“ erlangt werden kann. Er bietet Vereinsmitgliedern ein breites Angebot an nützlichen Kursen, wie zum Beispiel „Professionell auf Social Media für Vereine“, „Grundlagen der Vereinsbesteuerung“ oder „Events filmen“.



RECHT UND BERATUNG/ VERBRAUCHERSCHUTZ

RECHT UND BERATUNG

Vortrag

Tipps und Infos zum Verbraucherschutz im Alltag

Unser Alltag ist geprägt von zahlreichen persönlichen, telefonischen, schriftlichen oder internetgestützten Kontakten mit Menschen und Firmen. Wenn ein Geschäftskontakt zur vollen eigenen Zufriedenheit abläuft ... wunderbar. Aber was ist zu tun, wenn es Schwierigkeiten gibt, man mit einer Leistung unzufrieden ist oder man am liebsten ein Vertragsverhältnis lösen oder eine Verpflichtung, die man eingegangen ist, rückgängig machen möchte. Welche Rechte und Pflichten hat man in bestimmten Situationen und wie verhält man sich gegenüber unseriösen Geschäftemachern oder Gaunern, damit man nicht das Nachsehen hat? Der Vortrag bietet Ihnen Hinweise, wie Sie in bestimmten Situationen reagieren müssen, um finanzielle Schäden möglichst zu vermeiden, und zeigt Verhaltensstrategien zum Schutz vor Betrügereien.

● Kurs 1801

Manfred Bender, Antiquariat Bender

Mi. 11.05.2022, 18:30 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 17
EUR 9,00

Vortrag

Die Nebenkostenabrechnung

Welche Kosten dürfen vom Vermieter auf den Mieter umgelegt werden? – Was sind die Voraussetzungen? Formelle Voraussetzungen, Fristen, Verjährung der Nachforderung, Verjährung der Rückforderung.

● Kurs 1802

Hartmut W. Dörner, Rechtsanwalt

Di. 08.03.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 17
EUR 9,00

Vortrag

Probleme zwischen Mieter und Vermieter

An Hand eines Mietmietvertrages werden die wesentlichen Rechte und Pflichten der Mietvertragsparteien veranschaulicht. Insbesondere: Gegenstand des Mietvertrages, Zahlungspflichten, Mietmängel und Minderungsgründe, Kündigungsform und -fristen, Kautions, Nebenkosten und ordnungsgemäße Abrechnung, Mieterhöhung etc.

● Kurs 1803

Hartmut W. Dörner, Rechtsanwalt

Di. 29.03.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 17
EUR 9,00

Vortrag

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.

● Kurs 1804

Sylvia Herresthal-Scharf, Rechtsanwältin

Fr. 13.05.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 9,00

Vortrag

Haushaltsauflösung – mehr Geld verdienen mit richtiger Organisation und Planung

Tipps, wie Sie mit Dingen, die von Ihnen nicht gebraucht werden, Geld machen können. Eine Haushaltsauflösung kann weit mehr sein als nur die Kosten produzierende Beauftragung einer Entrümpelungsfirma oder ein improvisierter Wohnungsflohmarkt. Der Vortrag zeigt Möglichkeiten und Strategien, um bei der Verwertung von Haushaltsauflösungen oder Nachlässen Kosten deutlich zu reduzieren und sogar Geld verdienen zu können.

● Kurs 1805

Manfred Bender, Antiquariat Bender

Mi. 01.06.2022, 18:30 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 17
EUR 9,00

In Kooperation mit der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle des Landespolizeipräsidiums

Vortrag

Sicher wohnen – Schutz vor Einbruchsdiebstahl

Die Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle des Landespolizeipräsidiums informiert Sie im Rahmen eines Vortrags, wie Sie mit technischen Maßnahmen Ihr Haus oder Ihre Wohnung einbruchhemmend

nachrüsten können, und gibt wichtige Verhaltenshinweise, um Einbrüche zu verhindern. Des Weiteren erfahren Sie, wie eine funktionierende Nachbarschaft dazu beitragen kann, schon im Versuchsstadium Wohnungseinbrüche zu erkennen, und wie man reagieren sollte, wenn Täter auf frischer Tat ertappt werden.

● **Kurs 1806**

**Michael Gottesleben,
Polizeioberkommissar**

Mi. 13.07.2022, 18:30 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 24
gebührenfrei

Vortrag

**Fallstricke bei der
Kfz-Unfallregulierung**

Die Teilnahme am Straßenverkehr ist mit einem immanenten Unfallrisiko behaftet. Kommt es zu einem bloßen Blechschaden, schrecken nach wie vor viele Unfallbeteiligte vor der Beauftragung eines verkehrsrechtlich versierten Rechtsbeistandes zurück. Doch auch der vermeintlich „einfache“ Blechschaden kann rechtliche Probleme nach sich ziehen. In dem Vortrag werden die gängigsten Streitpunkte bei der Kfz-Unfallregulierung dargestellt, eine individuelle Rechtsberatung kann jedoch nicht geleistet werden.

● **Kurs 1810**

Veris-Pascal Heintz, LL.M., Rechtsanwalt

Mi. 23.03.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Rathaus-Carré, Seminarraum 10
EUR 9,00

Vortrag

**Vorsorgevollmacht,
Patientenverfügung und
Betreuungsverfügung:
Neue Gesetzeslage**

Jedem Menschen kann es passieren, dass er Dinge nicht mehr selbst erledigen kann oder will, sei es aufgrund des Alters oder von Krankheiten. Mit einer Vorsorgevollmacht legen Sie in guten Zeiten fest, wer Ihnen später helfen darf. Haben Sie keinen Bevollmächtigten, wird Ihnen ggf. vom Gericht ein Betreuer – also eine für Sie völlig fremde Person – zugewiesen.

Auch eine Patientenverfügung ist von immenser Wichtigkeit. Damit bestimmen Sie, ob in bestimmten Situationen eine Behandlung abgebrochen werden kann. Insbesondere viele Ankreuzformulare und Internet-Vordrucke genügen diesen Anforderungen nicht (mehr)! Was sollte in einer Vorsorgevollmacht festgehalten werden? Wer hilft beim Erstellen einer Vorsorgevollmacht? All diese Fragen werden bei diesem Vortrag erörtert. Dadurch sind Sie in der Lage, Ihre ganz persönliche Entscheidung zu treffen.

● **Kurs 1815**

Fries & Herrmann, Rechtsanwälte

Mo. 09.05.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 24
EUR 9,00

Vortrag

Das Rechtssichere Testament

Immer noch besteht bei künftigen Erblassern und Erben die Ansicht, dass die gesetzlich geregelte Erbfolge ohne Testament den Regelfall für die Vermögensnachfolge nach dem Tode darstellt. Dies erweist sich zunehmend als großer Irrtum mit oft fatalen Folgen für das

gesamte Familienvermögen. Insbesondere für eine entstehende Erbengemeinschaft, die ein äußerst unflexibles Gebilde darstellt, müssen testamentarische Regelungen getroffen werden. Der Vortrag nennt die häufigsten Versäumnisse und stellt dar, wie man effektive und rechtssichere Anordnungen erstellt.

● **Kurs 1816**

Fries & Herrmann, Rechtsanwälte

Do. 10.03.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 24
EUR 9,00

Vortrag

**Die häufigsten Fehler beim
Testament vermeiden**

Bezüglich des Erbrechtes bestehen bei künftigen Erblassern und Erben vielfach schwerwiegende Irrtümer – mit oft katastrophalen Folgen für das Vermögen. Haben Geschwister bzw. Nichten und Nefen ein Pflichtteilsrecht? Erbt bei kinderlosen Ehegatten der Überlebende alles? Ist ein Testamentsvollstrecker nur bei großen Vermögen möglich? Muss ein Testament zu seiner Wirksamkeit hinterlegt werden? Kann ein notarielles Testament durch ein handschriftliches Testament ersetzt und abgeändert werden?

Der Vortrag gibt konkrete Anweisungen und Anleitungen, wie diese Fehler rechtssicher vermieden und dadurch das Familienvermögen und der Familienfriede erhalten werden.

● **Kurs 1817**

Fries & Herrmann, Rechtsanwälte

Mo. 04.04.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 24
EUR 9,00

Vortrag**Das sog. „Behindertentestament“**

Gerade Familien mit behinderten Kindern werden vielerlei Opfer persönlicher und finanzieller Art abverlangt. Leider werden diese Lebensleistungen immer noch nicht genügend anerkannt. Es ist daher von herausragender Bedeutung, das lebzeitig erarbeitete Familienvermögen rechtssicher an die nächste Generation weiterzugeben – selbstverständlich mit nachhaltiger Berücksichtigung der Interessen des behinderten Kindes.

Werden aber keine präzisen und vollständigen Formulierungen im Testament gewählt, ist beim Erbfall der Zugriff eines Sozialleistungsträgers zu befürchten. Unsere ReferentInnen informieren darüber, welche von der BGH-Rechtsprechung anerkannten Schutzvorkehrungen zugunsten des behinderten Kindes und dessen Familie möglich sind und wie gewährleistet wird, dass das Wohl des behinderten Kindes immer im Vordergrund steht.

● **Kurs 1818**

Fries & Herrmann, Rechtsanwälte

Mo. 27.06.2022, 19:00 – 20:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 24

EUR 9,00

STEUERN & FINANZEN**Einzelveranstaltung****Elektronische Steuererklärung (ELSTER)**

Sie möchten Ihre Einkommensteuererklärung mit ELSTER übermitteln? Das kostenlose Programm der Finanzverwaltung bietet die Möglichkeit, Ihre Einkommensteuererklärung per Internet zu übermitteln. Lernen Sie die elektronische Steuererklärung kennen und erfahren Sie mehr über die Vorteile einer elektronischen Steuererklärung, die – einmal gemacht – persönliche Daten für nachfolgende Jahre speichert und zukünftig nur aktualisiert werden muss.

Über Beispiel-Angaben werden die einzelnen Vordrucke vom Arbeitnehmer bis zur Photovoltaikanlage angesprochen und erläutert. Der Kurs bereitet mit einer systematischen Ausrichtung auch auf die Einkommensteuererklärung für nachfolgende Jahre vor. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Der Kurs enthält keine Steuerberatung!

● **Kurs 1840**

Wolfgang Willems

Mo. 14.03.2022, 19:00 – 20:30 Uhr

Rathaus-Carré, Seminarraum 10

EUR 9,00

Einzelveranstaltung**Elektronische Steuererklärung (ELSTER) – Praxisseminar**

Sie möchten Ihre Einkommensteuererklärung mit ELSTER übermitteln? Das kostenlose Programm der Finanzverwaltung bietet die Möglichkeit, Ihre Einkommensteuererklärung per Internet zu übermitteln. In der Fortsetzung zur Einführung in die Elster-Software wird durch einen praktisch orientierten Vortrag die Bearbeitung einer Elster-Einkom-

mensteuererklärung am eigenen Laptop vorgestellt. Dazu werden die verschiedenen Elster-Vordruck-Seiten zu Sonderausgaben, außergewöhnlichen Belastungen, Kinderfreibeträgen, Arbeitnehmerinkünften, Einkünften aus Kapitalvermögen, aus Vermietung und Verpachtung, selbstständigen Nebeneinkünften, Einkünften aus dem Betrieb einer Photovoltaikanlage und Rentenbezügen vorgestellt.

Schließlich werden auch Fragen zur Übermittlung Ihrer Steuererklärung per ELSTER erläutert. Der Kurs enthält keine individuelle Steuerberatung, sondern gibt nur technische Hinweise zum Ausfüllen der Elster-Software!

● **Kurs 1840A**

Wolfgang Willems

Sa. 09.04.2022, 10:00 – 13:30 Uhr

Rathaus-Carré, PC-Saal 1

EUR 20,00

Vortrag**Grundzüge der Vereinsbesteuerung**

Das Steuerrecht macht auch vor Vereinen nicht Halt. Schon bei der Gründung muss erwogen werden, ob man die Vergünstigungen des Gemeinnützigkeitsrechts in Anspruch nehmen kann. Aber auch bei der Verwaltung des Vereins sind verschiedene steuerliche Pflichten zu erfüllen. In dem Vortrag werden die wichtigsten Fragen der Vereinsbesteuerung dargestellt. Auf Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer wird der Vortragende gerne eingehen, eine individuelle Rechtsberatung kann jedoch nicht geleistet werden.

● **Kurs 1841**

Veris-Pascal Heintz, LL.M., Rechtsanwalt

Do. 07.04.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 10

EUR 9,00

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Saarland und der Arbeitskammer des Saarlandes

Vortrag

Baufinanzierung: Unzählige Finanzierungsvarianten – da ist ein Rat oft teuer!

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 werden 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 1850

**Bernd Seitz, Dipl. Verwaltungsfachwirt/
Bankbetriebswirt**

Mi. 30.03.2022, 17:00 – 19:00 Uhr
Arbeitskammer, Fritz-Dobisch-Str. 6-8,
66111 Saarbrücken
gebührenfrei

Vortrag

Finanzielle Unabhängigkeit der Frau – Haben Sie Ihre Finanzen im Griff?

Für Frauen ist es wichtig, dass sie ihre Finanzen, Vermögensplanung, Versicherungen, Verträge etc. in die eigenen Hände nehmen. Bedauerlicherweise überlassen sie das noch viel zu oft dem Partner. Die Praxis zeigt, dass hier dringender Handlungsbedarf besteht. Frau sollte für den Fall der Fälle vorbereitet sein und finanziell unabhängig sein und bleiben. Dieser Vortrag sensibilisiert in aller Kürze dafür, welchen Einfluss ihr Lebenslauf auf ihre Finanzen haben kann. Er zeigt nicht nur Handlungsoptionen auf, sondern gibt Denkanstöße zur Verbesserung der eigenen finanziellen Unabhängigkeit.

● Kurs 1851

**Waltraud Ewen, M.A., LL.M.,
Wirtschaftsmediatorin (FH)**

Di. 03.05.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 24
EUR 9,00

BÜRGERLICHES ENGAGEMENT & VEREINSFÜHRERSCHHEIN

Vortrag

Warum ein Verein? – Ein Plädoyer für diese Organisationsform

Die Tatsache, dass alleine in der Bundesrepublik Deutschland mehrere hunderttausend Vereine existieren, die sich der Verfolgung der verschiedensten Ziele verpflichtet haben, zeigt bereits eindrucksvoll die Attraktivität und offensichtliche Nützlichkeit dieser Organisationsform. Dieser Vortrag will einen kleinen Überblick über die verschiedenen Vereinstypen, ihre Ziele und ihr Wirken anbieten und dabei auch eine Abgrenzung zu anderen gesellschaftlichen Organisationsformen aufzeigen.

Gerade Letzteres soll anhand einiger grundsätzlicher Inhalte der für einen Verein obligatorischen Satzung, sozusagen der „Vereinsverfassung“, dargestellt werden.

● Kurs 1870

Manfred Bender, Antiquariat Bender

Mi. 18.05.2022, 18:30 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 24
EUR 9,00

Vortrag

Wie gründet und organisiert man einen Verein?

Vereine sind die beliebteste und häufigste Organisationsform für Menschen zur Pflege gemeinsamer Interessen oder Erreichung gemeinsamer Ziele – üblicherweise im direkten sozialen Kontakt miteinander und nicht nur in der digitalen Welt. Dabei stellen sich aber auch eine ganze Reihe von Fragen, wie z. B. welche Schritte zu einer Vereinsgründung nötig sind, wie ein Verein strukturiert ist, wie Vereinsarbeit und -mitgliedschaft organisiert wird und vieles mehr. Auf diese und weitere Fragen



VEREINSFÜHRERSCHEIN

der vhs Regionalverband Saarbrücken

Im Frühjahr 2022 startet der „Vereinsführerschein“. Er bietet Vereinen und deren Mitgliedern ein breites Angebot aus nützlichen Kursen. Diese umfassen die Bereiche

- > Gründung und Organisation eines Vereins
- > Vereinsbesteuerung
- > Pressearbeit
- > Social Media
- > Websites erstellen
- > Veranstaltungen fotografieren und filmen

Beim Besuch von mindestens 4 Veranstaltungen erhalten Sie den „Vereinsführerschein“ in Form eines individuellen Zertifikats.

Nähere Infos unter: www.vhs-saarbruecken.de

Ansprechpartnerin: Marie Erbelding

Fon 0681 506-4347 | marie.erbelding@rvsbr.de



gibt der Vortrag Antworten und möchte dazu ermutigen, vielleicht selbst einen Verein zu gründen oder sich einem Verein anzuschließen.

● Kurs 1871

Manfred Bender, Antiquariat Bender

Mi. 22.06.2022, 18:30 – 20:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 17

EUR 9,00

Vortrag

Praxis Pressearbeit

Sie wollen auf eine Veranstaltung aufmerksam machen, haben eine Pressemeldung verfasst, an zig Adressaten verschickt – und trotzdem druckt es keiner ab. Was haben Sie falsch gemacht? Wie ticken Redaktionen? Worauf kommt es an, wie müssen Sie formulieren, um Interesse zu wecken?

Der Kurs vermittelt grundlegende Fähigkeiten für eine erfolgreiche Pressearbeit. Erklärt werden Form und Inhalt, Umfang und Zeitpunkt, aber auch Fragen zu Bildrechten und redaktionellen Abläufen. Die Referentin hat in Zeitungsredaktionen, beim Rundfunk und in einer Pressestelle gearbeitet.

● Kurs 1872

Gabi Hartmann, Journalistin

Di. 05.04.2022, 18:00 – 20:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 17

EUR 9,00

In Kooperation mit dem Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz und dem Landesamt für Verbraucherschutz des Saarlandes

Vortrag

Lebensmittelhygiene auf Volks- und Vereinsfesten transparent gemacht

Der Vortrag vermittelt das richtige Umset-

zen der lebensmittelhygienerechtlichen Vorgaben in Bezug auf das für den Verbraucher sichere und für den Veranstalter sorgenfreie Erleben und Durchführen von Volks- und Vereinsfesten.

Erklärt werden die gesetzlichen Vorschriften für ortsveränderliche Betriebsstätten in Verbindung mit dem Aufzeigen einfacher und leicht praktikabler Möglichkeiten, diesen gerecht zu werden.

● Kurs 1873

Matthias Hartz

Do. 05.05.2022, 18:00 – 20:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

Wochenendkurs

Professionell auf Social Media für Vereine

Euer Verein hat so viel zu zeigen – warum nicht auch auf Social Media? Dieser Kurs eignet sich für Vereine, die noch gar keine Social-Media-Accounts haben oder Accounts führen, die einen Schub in die professionelle Richtung gebrauchen könnten.

Wir sprechen darüber, was zu einem professionellen Auftritt gehört, woher ihr gute Inhalte bekommt, wie ihr sie am besten plant, welche Stolperfallen es gibt und wie ihr eure Mitglieder dadurch motivieren und neue anwerben könnt.

● Kurs 4061

Selina Semeraro

Sa. 26.03.2022, 09:00 – 17:30 Uhr

Rathaus-Carré, PC-Saal 1

8 UST, EUR 50,00 (38,00)

Wochenendkurs

Inhalte präsentieren

Das Seminar richtet sich an alle, die mit ihren Präsentationen im Job, Verein oder anderswo nicht zufrieden sind bzw. neue

Dozentinnen und Dozenten



SELINA SEMERARO

Selbstständig als „Deine Marketingbegleiterin“, Studienabschluss in Literatur- und Sprachwissenschaft

» Die Social-Media-Welt bietet uns so viele Möglichkeiten. Wir können hier Inspiration, Wissen und auch potenzielle Kunden finden. Wichtig dabei ist, mit einem professionellen Profil und guten Inhalten bei der Zielgruppe zu punkten. Ich freue mich darauf, an der vhs allen, die diese Welt für sich und ihr Business entdecken wollen, die Basis dafür vermitteln zu dürfen. Denn den Umgang mit Social Media kann jeder erlernen! «

Anregungen suchen. Vorgestellt werden verschiedene Möglichkeiten, Inhalte neu und anders zu präsentieren. Folgende Fragen werden u. a. beantwortet:

- Muss es immer die übliche PowerPoint-Präsentation sein?
- Wann kann ich ohne Hilfsmittel präsentieren?
- Welche digitalen und analogen Hilfsmittel gibt es überhaupt?
- Was macht gute Präsentations-Rhetorik aus?
- Wie wichtig sind Körpersprache, Gestik und Mimik?

Kommunikationstrainer Uwe Loll hat 20 Jahre Radio gemacht und ist selber Rede-Profi. Seine Überzeugung: Weniger ist oft mehr.

● Kurs 4003

Uwe Loll, Kommunikations- und Redetrainer

Fr. 17.06.2022, 16:00 – 21:00 Uhr
Sa. 18.06.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 10
14 UST, EUR 90,00 (68,00)

Wochenendkurs

Grundlagen der Webseitenerstellung mit WordPress

Erstellen Sie Ihre eigene Webseite mit WordPress, einem der beliebtesten Content-Management-Systeme überhaupt. In diesem Kurs lernen Sie alles von der Registrierung einer Domain über die Einrichtung eines Webspace bis hin zur Installation von WordPress. Sie werden selbst eine Webseite erstellen und lernen dabei die Grundfunktionen des WordPress Dashboards, Themes und Plugins kennen. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie eine Webseite ansprechend, nutzerfreundlich, effizient und sicher gestalten und tauchen so in die Welt der Webseitenentwicklung mit WordPress ein.

Voraussetzungen: Solide Windows- oder MacOS-Kenntnisse, HTML-Grundkenntnisse sind hilfreich

● Kurs 4595

Lucas Orth

Sa. 25.06.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Sa. 02.07.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
16 UST, EUR 120,00

In Kooperation mit der Landesmedienanstalt Saarland (LMS)

Seminar

Events filmen

Sportveranstaltungen, Sommerfeste, Tagungen ... – 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 praktischen Überblick, worauf beim Dreh von Veranstaltungen und beim Schnitt zu achten ist: Drehgenehmigungen anfordern, technische Gegebenheiten vor Ort abklären, Kamerapositionen abstimmen, Equipmentliste erstellen und Kosten kalkulieren. Auch in der Nachbearbeitung sind einige Hürden zu nehmen, z. B. die rechtliche Situation beim Verwenden von Musik.

● Kurs 2230

Michael Därnbächer, Videojournalist

Sa. 25.06.2022, 10:00 – 17:00 Uhr
LMS, Nell-Breuning-Allee 6 (Eingang Nr. 5),
66115 Saarbrücken
EUR 50,00

*Teilnehmerzahl begrenzt (max. 10),
Anmeldung erforderlich bei der Landesmedienanstalt Saarland (LMS) (National
Fon 0681 38988-12 oder online www.mkz.LMSaar.de)*

In Kooperation mit der Landesmedienanstalt Saarland (LMS)

Workshop

Veranstaltungen gekonnt fotografieren

Sportveranstaltungen, Sommerfeste, Wanderungen ...: Die Internetseite eines Vereins, aber auch dessen Social-Media-Auftritte leben von schönen Fotos. Doch wie können gute Veranstaltungsfotos gelingen, vielleicht sogar mit dem eigenen Smartphone? Welche Vorbereitungen sind zu treffen? Was kann ich an der Kamera optimieren? Anhand von praktischen Übungen gewinnen Sie einen Einblick in die Grundlagen der Fotogestaltung, den Einsatz von Licht, Perspektive und Komposition. Besonders für EinsteigerInnen in das Thema „Fotografie“ geeignet. Bitte eigenes Smartphone oder Digitalkamera und ggf. Übertragungskabel zur Veranstaltung mitbringen!

● Kurs 2228

Maria Best, Dozentin für Kunst, Grafik und digitale Medien, Dipl.-Kulturwiss.

Di. 31.05.2022, 16:00 – 20:00 Uhr
LMS, Nell-Breuning-Allee 6 (Eingang Nr. 5),
66115 Saarbrücken
EUR 15,00

*Teilnehmerzahl begrenzt (max. 10),
Anmeldung erforderlich bei der Landesmedienanstalt Saarland (LMS) (National
Fon 0681 38988-12 oder online www.mkz.LMSaar.de)*

Beratung und Information



Marie Erbelding
Pädagogische Mitarbeiterin
Rathaus-Carré
Gerberstr. 2
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4347
Fax 0681 506-4398
marie.erbelding@rvsbr.de

Anmeldung und Service



Mechthild Speicher
Sachbearbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 1
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4316
Fax 0681 506-4399
mechthild.speicher@rvsbr.de

Philosophie, Theologie, Soziologie

In diesem Semester bieten wir im Bereich der Philosophie eine Reihe von neuen Formaten an. Bei einem philosophischen Spaziergang rund um den Winterberg gehen wir der Frage von „Bewegung und Stillstand“ nach. Dr. Theodore Talbot führt in einem Abendkurs in die Philosophie ein und motiviert Sie dazu, selbst ins Philosophieren einzusteigen.

Unsere philosophischen Tee-Gespräche bieten die Möglichkeit, bei einer Tasse grünem Tee tiefer in ganz unterschiedliche philosophische Fragestellungen einzutauchen.

Mit der Frage nach „Glück“ und einem „guten Leben“ setzt sich unser neuer Dozent Lucas John in seinem Abendkurs auseinander. In diesem Kurs lernen Sie aus der Geschichte der Moralphilosophie, wie Sie zu mehr Lebensglück und einem gemeinschaftlicheren Selbstverständnis zurückfinden.



THEOLOGIE

Vortrag

Vom Nutzen der Religion

In einer Zeit, in der viele Menschen die Großkirchen verlassen, stellt sich die Frage nach dem Nutzen der Religion. Brauchen wir eine Zugehörigkeit zu einer religiösen Gemeinschaft? Woran würde ich eine gute Religion für mich erkennen und auch eine gute Gruppe? Gibt es allgemeine geistige Kriterien für eine solche Auswahl? Was können andere Religionen bieten? Und wo bleibt dabei Gott? Im Rahmen dieses Feldes erörtert Bernd Mathieu in einer freien, offenen Form verschiedene Aspekte – weniger theoretisch, sondern fragend aus lebenspraktischen Erfahrungen.

● Kurs 1501

Bernd Mathieu, freier Redner, Berater und Tai-Chi-Lehrer

Mo. 04.04.2022, 19:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
EUR 7,00

Vortrag

Zwischen Erleuchtung und Trauma – Ein autobiographischer Vortrag

Aus existentieller Not heraus ging Bernd Mathieu schon als Jugendlicher auf die Suche nach Antworten auf Fragen, wie die nach dem Sinn des Lebens, der Bedeutung des Todes und der Möglichkeit einer Befreiung vom Leiden. Auf diesem Weg ist er zum Wahrheitssucher geworden. Seine Reise hat ihn bis nach Japan in ein buddhistisches Zen-Kloster und in Deutschland zu sogenannten Geistheilern geführt. Als Wahrheitssucher war seine Lebensreise dabei immer eine, die aus zwei Welten bestand: der weltlichen und der geistigen. In einer offenen Form berichtet er autobiographisch, was er auf dieser Reise ge-

funden hat, was vielleicht auch allgemein für eine demokratische und pluralistische Gesellschaft nützlich sein kann. Obwohl er für sich viele Antworten gefunden hat, referiert er offen und fragend, will zum Nachdenken anregen.

● Kurs 1502

Bernd Mathieu, freier Redner, Berater und Tai-Chi-Lehrer

Mo. 02.05.2022, 19:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
EUR 7,00

PHILOSOPHIE

Spaziergang

„Bewegung und Stillstand. Die Zumutung der Flexibilität.“

Philosophischer Spaziergang rund um den Winterberg.

Ich möchte Sie auf eine kleine Wanderung entführen, die wir dem Thema Bewegung und Stillstand widmen werden. Mit einem Impulsvortrag über Parmenides/Zenos („Es gibt keine Bewegung“) und Heraklit („Alles fließt“) wollen wir wandelnd in Gruppen darüber diskutieren, was der ständige Zwang zur Mobilität für uns bedeutet. Ist er eine Zumutung oder eine Chance? Wie kann man sich von dem Zwang befreien? Abschließend werden wir einkehren und die Erkenntnisse während der Wanderung zusammentragen. Bei schlechtem Wetter wird der Spaziergang verschoben auf den 22.05.2022, gleiche Uhrzeit.

● Kurs 1503

Ewald Speicher, M.A., Studium der Philosophie und Psychologie, 30 Jahre Tätigkeit in der Softwareindustrie

So. 15.05.2022, 14:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23
EUR 14,00

Abendkurs

Einführung in die Philosophie

„Warum gibt es etwas und nicht vielmehr nichts?“ („Und warum ist es so laut?“ – hat Woody Allen hinzugefügt). Dies gilt als Musterbeispiel einer philosophischen Frage – abstrakt, unbeantwortbar und ohne praktische Bedeutung. Was aber bringt Menschen dazu, zu philosophieren, und wie gehen sie in dieser Disziplin vor? Wie grenzt sich Philosophie von Bereichen wie den Naturwissenschaften oder der Theologie ab?

Dieser Kurs bietet einen Überblick über für unser Leben relevante Themen aus den Sparten: Metaphysik, Erkenntnistheorie und Ethik, wobei die Teilnehmenden selbst motiviert werden, das Philosophieren aus erster Hand zu betreiben.

● Kurs 1510

Dr. Theodore Talbot, Ph.D. Philosophie, Columbia-Universität, New York

Do. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 10.03.2022, 6 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 9
EUR 45,00 (40,00)

Abendkurs

Marx, Wagner, Nietzsche – Welt im Umbruch

H. Münklers ambitioniertes Unterfangen, die Umbrüche des 19. Jahrhunderts – die weit ins 20. hineinreichen – anhand des Lebens und Denkens dieser drei herausragenden Zeitgenossen, die sich wechselseitig mit (zeitweiser) Verehrung, schroffer Ablehnung oder schlichter Ignoranz begegneten, nachzuzeichnen, wurde von der deutschsprachigen Kritik insgesamt sehr positiv aufgenommen. Alle drei prägten in ihren so unterschiedlichen Werken, die Konventionen sprengten und Neues wagten, und durch eine ebenso zahlreiche wie treue Anhängerschaft eine

Epoche, die von enormer wissenschaftlicher Vielfalt sowie gesellschaftlicher Dynamik und Widersprüchlichkeit geprägt war. Inwieweit Müncklers Ansatz trägt, wird zu diskutieren sein – auch durch die Lektüre ergänzender Texte.

● Kurs 1512

Heiner Zietz

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 07.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 70,00 (65,00)

Vormittagskurs

„Philosophie für alle“ – Wege zum philosophischen Denken

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

● Kurs 1513

Dr. Franz Biet

Fr. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 11.03.2022, 14 Termine
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 70,00 (65,00)

Abendkurs

Was soll ich tun?

Handlungsanweisungen zum Führen eines guten Lebens

Führt „richtiges handeln“ zum „guten Leben“? Zahlreiche Philosophen bejahten diese Frage auf verschiedene Weise. Heute gilt Glück als flüchtig und das Ethische als Privatsache. Überraschend bestätigt jedoch die sog. „Positive Psychologie“, was in der Antike vermutet wurde: Glücklich wird, wer seine Stärken im Verbund mit seinen Mitmenschen auslebt. In diesem Kurs lernen wir aus der Geschichte der Moralphilosophie, wie wir zu mehr Lebensglück und einem gemeinschaftlicheren Selbstverständnis zurückfinden.

● Kurs 1514

Lucas John, M.A. Studium der Philosophie

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 10.03.2022, 11 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
EUR 60,00 (55,00)

Abendkurs

Philosophischer Lesekreis

„Die Lösung des Problems des Lebens merkt man am Verschwinden dieses Problems“ (Wittgenstein)

Einladen möchte ich zu einem philosophischen Lesekreis, bei dem nicht alle Probleme verschwinden werden, wir uns aber gemeinsam einer Lösung nähern können. Die Philosophie ist der Versuch systematisch über die großen Fragen des Lebens nachzudenken. Dabei können uns die Gedanken bedeutender Philosophen helfen. Wir werden gemeinsam philosophische Texte lesen und diskutieren, die die Teilnehmer vorschlagen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

● Kurs 1515

**Ewald Speicher, M.A., Studium der Philosophie und Psychologie,
30 Jahre Tätigkeit in der Softwareindustrie**

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.03.2022, 6 Termine, 14-tägig
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
EUR 45,00 (40,00)

Abendkurs

Philosophische Tee-Gespräche

Bei grünem Tee führt Bernd Mathieu in verschiedene philosophische Bereiche ein, mit lebenspraktischem Bezug:
Termin 1: **Perspektiven zu Tod und Leben:** Was heißt es lebendig zu sein, welche Definitionen gibt es vom Tod? Wie bestimmen unsere mentalen Konstrukte unser Erleben und damit unsere Lebensqualität?

Dozentinnen und Dozenten



HEINER ZIETZ

Dozent

» Auch nach Beendigung meiner hauptamtlichen Tätigkeit bei der vhs Regionalverband Saarbrücken ist die Faszination, philosophische Themen und Traditionen sowie herausragende Persönlichkeiten der Philosophiegeschichte mit den Teilnehmenden eines zweistündigen Abendkurses zu erarbeiten und zu diskutieren, nicht geringer geworden. Wobei sich die Kurse nicht als Ort vertikaler Wissensvermittlung verstehen, sondern als offenes Forum des Nach- und Weiterdenkens auf der Grundlage des gemeinsam Erschlossenen. Inhaltliche Einengungen, Schubladen und Schablonen sollten vermieden werden, der Blick über Grenzen hinweg, auch Widerspruch, ist hingegen ausdrücklich erwünscht. «

Termin 2: **To be open minded:** Wie entsteht ein offener, neugieriger und dabei toleranter Geist? Was steht uns dabei im Weg? Wie können wir unsere Haltung ändern?

Termin 3: **I Ging – das Buch der Wandlungen:** Was sagt uns das vielleicht älteste Buch über Change-Management, über Veränderungen in der Natur, der Gesellschaft, in uns selbst? Da das Thema sehr weitläufig ist, können wir nur hineinschnuppern und lassen uns hoffentlich inspirieren.

Termin 4: **Das Dao – folge dem Flow:** Welche Anregungen kann eine alte Naturphilosophie westlichen Menschen im 21. Jahrhundert geben? Was heißt es, mit der Natur lebendig zu sein – im Fluss zu bleiben?

Beachte: Für den Tee wird pro Termin eine Gebühr von Euro 3,00 erhoben, direkt beim Referenten vor Ort.

● Kurs 1516

Bernd Mathieu, freier Redner, Berater und Tai-Chi-Lehrer

Sa. 10:00 – 12:00 Uhr

Termine: 02.04., 23.04., 07.05., 21.05.2022

Tai-Chi-Schule Mathieu, Innovationscampus Saarbrücken-Burbach, Altenkesseler Straße 17, Gebäude D 1, 66115 Saarbrücken

EUR 40,00 (35,00) zzgl. Umlage für Tee

Dozentinnen und Dozenten



BERND MATHIEU

Freier Redner und Berater, Diplom-Sozialarbeiter, Lehrer und Ausbilder für Taijiquan und Qi Gong

» Durch existentielle Krisen bin ich früh zum Wahrheitssucher geworden. Die Sinnsuche hat mich bis nach Japan ins buddhistische Zen-Kloster und nach Chenjiagou/China zu den Wurzeln des Taijiquan geführt. Für mich waren neben der Theorie immer praktische Erfahrungen wichtig. Jahrelange Praxis in Kampfkunst, Meditation, Taijiquan, Qi Gong, Teezeremonie, I Ging und christlicher Spiritualität prägen meine Denkweisen. Als kritischer Freigeist und systemischer Berater überprüfe ich Systeme gerne darauf, ob sie dem Allgemeinwohl im Sinne von Demokratie und Diversität dienen. Als Sozialarbeiter bin ich mit viel Leid der Menschen konfrontiert gewesen. Dabei leiten mich Konzepte wie „Hilfe zur Selbsthilfe“ und „Die Ruhe ist der Unruhe Herr“. «

Beratung und Information



Romano Marceddu
Pädagogischer Mitarbeiter
Rathaus-Carré, 3. Etage
Gerberstr. 4
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4323
Fax 0681 506-4390
romano.marceddu@rvsbr.de

Anmeldung und Service



Martina Müller
Sachbearbeiterin
Rathaus-Carré, 3. Etage
Gerberstr. 4
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4318
Fax 0681 506-4399
martina.mueller@rvsbr.de

Akademie für Ältere

*„Man bleibt jung, so lange man noch lernen, neue Gewohnheiten annehmen und Widerspruch ertragen kann.“
Marie von Ebner-Eschenbach*

Wir freuen uns, Ihnen das neue Programm der Akademie für Ältere vorzulegen. Zusätzlich zu bewährten und vertrauten Kursen gibt es auch in diesem Semester erneut Kooperationen mit EUROP'age, dem Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Saarbrücken sowie der Stadt Püttlingen und ihrem Mehrgenerationenhaus. Eine große Freude ist es uns, Ihnen die beliebten Aufführungen der Herbstgoldenen präsentieren zu können.

Werben möchten wir auch für eine Teilnahme an der vhs-Theatergruppe „Die Herbstzeitlosen“, für deren Leitung der bekannte Schauspieler, Regisseur und künstlerische Leiter des Theaters Überzweig, Bob Ziegenbalg, gewonnen werden konnte. Hier werden weitere Ensemblemitglieder gerne aufgenommen. Ebenso in unserem Kurs „Singen kennt kein Alter“ unter der geschätzten Leitung der Sängerin Svenja Hinzmann.

Verbunden mit dem Wunsch, auch diesmal wieder Ihr Interesse geweckt zu haben, laden wir Sie recht herzlich zur Teilnahme ein. Wir freuen uns, Sie in unseren Kursen und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Die Saarbrücker Akademie für Ältere

Wer kann Mitglied werden?

Alle, die Interesse an unserem Programm haben und mindestens 65 Jahre alt sind. Die Semestergebühr beträgt EUR 30,00. Für An- und Abmeldungen sind die im derzeit gültigen vhs-Programm abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen verbindlich.



EINZELVERANSTALTUNGEN UND PROJEKTE

Kooperationsveranstaltungen der Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken mit EUROP'age Saar-Lor-Lux e.V.

Einzelveranstaltung

Besuch der Saarbrücker Glasmalerei und Kunstverglasung Frese

Als renommierter Fachbetrieb für Glasmalerei und Kunstverglasung hat die Saarbrücker Glaserei Frese an der Restaurierung des Kölner und Erfurter Doms sowie zuletzt an der Gestaltung von 14 Magsoodi-Fenstern in der Abteikirche St. Mauritius in Tholey mitgewirkt. Die bereits vor über 110 Jahren vom Kunstglasermeister Anton Frese gegründete Traditionsfirma in Saarbrücken-St. Arnual ist auf die fachgerechte Restaurierung und individuelle Neugestaltung von Kunstverglasungen aller Art spezialisiert. Noch heute zeugen viele erhaltene Jugendstilverglasungen in den Villen der Stadt Saarbrückens von dem gestalterischen Wirken der Glaskünstler dieser Zeit. Nun bietet Europ'age Saar-Lor-Lux erstmals einen Blick hinter die Kulissen dieser Glaserei.

● Kurs 1600A

Nina Thomas, Geschäftsführerin

Do. 07.04.2022, 15:00 – 16:30 Uhr
Glaserei Frese, Brühlstraße 8, 66119 Saarbrücken
gebührenfrei

*Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich unter: EUROP'age e. V.
Fon 0681/506 4315 Mail: info@europ-age.eu*

Vortrag

Statt Behördengänge: Digital zum Amt

Ob Personalausweis, Umzug, Hundesteuer, Meldebescheinigung oder Sterbeurkunde: Der Amtsbesuch war bisher zwingend. Termine sind seit Beginn der Pandemie noch knapper und die Wartezeiten länger geworden. Ohne Auto oder ÖPNV-Anbindung ist dieser Schritt für Senioren beschwerlich. Aber es gibt Abhilfe. Die Behördengänge sollen dank Digitalisierung leichter werden. Die Saarbrücker Stadtverwaltung will ihren Service und Abläufe mit modernster Technik bürger näher gestalten. Die Bürgerinnen und Bürger können jetzt schon etliche Behördenwege einfach mit dem PC, Tablet oder dem Smartphone erledigen. Welche Dienste werden online angeboten? Wie funktionieren die Apps? Die Referentin für Onlinedienste bei der Landeshauptstadt erklärt uns, wie die Serviceseiten aufgebaut sind, damit Sie besser zurechtkommen. Sie gibt praktische Nutzer-Tipps und Schritt-für-Schritt-Anleitungen.

● Kurs 1600B

Tanja John, Referentin für Onlinedienste LHS Saarbrücken

Di. 26.04.2022, 16:00 – 17:30 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
gebührenfrei

*Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich unter: EUROP'age e. V.
Fon 0681 506 4315 Mail: info@europ-age.eu*

Vortrag

Slow Food: Nachhaltig essen: Gut – sauber – fair

Slow Food Saarland ist Teil der internationalen Slow-Food-Bewegung, einer Vereinigung von Menschen, die bewusst genießen und diesen Genuss mit anderen teilen möchten. Slow Food setzt sich gemeinsam mit Bauern, handwerklichen Produzenten,

Gastronomen und Konsumenten dafür ein, dass Lebensmittel gut, sauber und fair produziert und gehandelt werden. Die Ziele von Slow Food sind:

- die Vielfalt des Geschmacks auf vielfältige Weise erhalten und neu schaffen
- wissen woher das, was wir auf unserem Teller haben, kommt
- faire Preise für die Arbeit der Erzeuger
- eine nachhaltige, ökologische und klimaverträgliche Lebensmittelerzeugung

● Kurs 1600C

Holger Gettmann, Vorsitzender von Slow Food Saarland

Do. 19.05.2022, 16:00 – 17:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
gebührenfrei

*Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich unter: EUROP'age e. V.
Fon 0681 506 4315 Mail: info@europ-age.eu*

Vortrag

Volkskrankheit Arthrose

Fast 50 Prozent aller Frauen und etwas mehr als 30 Prozent der Männer über 65 leiden an Arthrose. Der gesunde elastische Knorpel am Knochenende bildet sich zurück und kann nicht mehr als Stoßdämpfer fungieren. Wenn Betroffene einen Arzt aufsuchen, heißt es oft, die Krankheit werde unaufhörlich fortschreiten und sie müssten mit den Beschwerden leben lernen. Doch Arthrose kann mit der richtigen Ernährung und Bewegung für jeden persönlich und aus eigener Kraft positiv beeinflusst werden. Arthrose ist – wie jede Krankheit – ein willkommener Anlass, seinen bisherigen Lebensstil zu überdenken und diesen zu ändern. Was Sie selbst bei Arthrose tun können, erfahren Sie in diesem Vortrag.

● Kurs 1600D

**Kristin Barbknecht, Diätassistentin/
Fachwirtin für Prävention und Gesund-
heitsförderung**

Di. 31.05.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerzentrum Mühlenviertel,
Rich.-Wag.-Str. 6, 66111 Saarbrücken
gebührenfrei

*Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit
Anmeldung möglich unter: EUROP'age e. V.
Fon 0681 506 4315 Mail: info@europ-age.eu*

Führung

Besuch der Edelpilzzucht Saarbrücken

Seit mehr als zehn Jahren gibt es die
„Edelpilzzucht Saarbrücken“. Mirko Kal-
kum baut Edelpilze in einem Sandstein-
stollen am Reppersberg an. Edelpilze sind
z. B. Kräuterseitlinge, Shiitake, Limonen-
seitlinge, braune oder weiße Buchenpil-
ze, Goldkappchen, Austernseitlinge etc.
Etwa 10.000 Kilo Pilze werden im Jahr in
allerbesten Bio-Qualität gezüchtet und
auf Wochenmärkten in der Region und
an die Gastronomie verkauft. Seit 2017
ist die Edelpilzzucht Mitglied der Genuss
Region Saarland. Bei unserem Besuch
wird der Diplom-Biologe uns ausführlich
von den täglichen Aufgaben als Pilzzüch-
ter berichten und uns leckere Rezepte für
Pilzgerichte verraten. Gutes Schuhwerk
und warme Kleidung sind empfohlen.

● Kurs 1600E

Mirko Kalkum, Dipl.-Biologe

Mi. 15.06.2022, 15:00 – 16:30 Uhr
Am Reppersberg (gegenüber Haus Nr. 36)
66119 Saarbrücken
gebührenfrei

Begrenzte Teilnehmerzahl. Kostenfrei.

*Nur mit Anmeldung möglich unter:
EUROP'age e. V. Fon 0681/506 4315
Mail: info@europ-age.eu*

Tagesfahrt nach Koblenz

„Wo Vater Rhein auf Mutter Mosel trifft“

Der Tag beginnt mit einer Führung durch
alle Highlights von Koblenz. Wir beginnen
in der historischen Altstadt mit maleri-
schen Plätzen, romantischen Gassen und
gemütlichen Hinterhöfen. Danach geht es
mit der Seilbahngondel über den Rhein
hinauf zur Festung Ehrenbreitstein, deren
5000 Jahre alte Geschichte von den Rö-
mern bis zu den Preußen reicht. Auch auf
ein herrliches Panorama mit Sicht auf das
Kurfürstliche Schloss und das Deutsche
Eck können Sie sich freuen. Im Anschluss
erwartet uns ein Drei-Gang-Menü in der
urigen Winzerstube „Wacht am Rhein“.
Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.
Abfahrt mit der Deutschen Bahn ab Hbf
Saarbrücken um 9:19 Uhr.

Zurück in Saarbrücken 20:41 Uhr. Auch für
Personen mit Gehbehinderung geeignet.
Preis inkl. Führungen, Gondel, Eintritts-
gelder, Mittagessen und Tischgetränke:
Mitglieder EUROP'age und Akademie für
Ältere: EUR 69,00, Nichtmitglieder: EUR 78,00

● Kurs 1600F

Esther Ribic

Mi. 29.06.2022, 09:19 – 20:41 Uhr
gebührenfrei

*Anmeldung: Edith Riess, Fon 0681 57231
oder info@europ-age.eu*

Dozentinnen und Dozenten



MARCO LAUER

Zauberer & Illusionist

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

Kooperationsveranstaltung der Volkshochschule des Regionalverbandes Saarbrücken mit der Stadt Püttlingen

Exkursion

Shinrin Yoku/Waldbaden für Senioren

Erleben Sie mit uns ein Waldbad im Park unserer Stadt. Eintauchen in die Waldatmosphäre, Achtsamkeit und Lebenskraft stärken, Entspannung und Ruhe fördern, Natur erleben und genießen, Atemübungen, Körperübungen, Meditation, schlendern, rasten und kreativ sein.

Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung!

● Kurs 1601

Jutta Eich, Übungsleiterin für Waldbaden

Mo. 13.06.2022, 10:00 – 12:15 Uhr

Treffpunkt: Hauptportal Rathaus Püttlingen, 66346 Püttlingen

EUR 6,00

Kooperationsveranstaltung der Volkshochschule des Regionalverbandes Saarbrücken mit dem Mehrgenerationenhaus der Stadt Püttlingen

Zaubervorstellung

Zauberhafter Nachmittag mit Marco Lauer

Erleben Sie wahre Wunder!

Marco Lauer, Zauberer und Illusionist, präsentiert eine spannende und emotionale Show, die garantiert unter die Haut geht und für Begeisterung sorgt.

● Kurs 1602

Marco Lauer Magic, Zauberkünstler & Illusionist

29.04.2022, 16:00 – 17:00 Uhr

Mehrgenerationenhaus Stadt Püttlingen, Völklinger Str. 1, 66346 Püttlingen

EUR 6,00

In Kooperation mit dem Gesundheitsamt und der Ehrenamtsbörse des Regionalverbandes Saarbrücken

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?

● Kurs 1603

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

Mo. 07.03.2022, 15:00 – 16:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1 OG

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 1603A

Andreas Becker, Mitarbeiter der Betreuungsbehörde Regionalverband Saarbrücken

Mo. 04.04.2022, 14:00 – 15:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1 OG

gebührenfrei

Vortrag

Unabhängig im Alter – Lebensqualität erhalten

Die Zahl der älteren Menschen, die von Substanzmittelgebrauch und Abhängigkeit betroffen sind, nimmt zu. Im Vortrag wird über die Ursachen und Formen informiert. Die vielfältigen Hilfsmöglichkeiten werden vorgestellt. 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 1603B

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

Mo. 14.03.2022, 17:00 – 18:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1 OG

gebührenfrei

Lesung

Am langen Tisch

Lesung über die Kraft der Rituale und Zeremonien

In vergangenen Zeiten waren in unserer Heimat unterschiedliche Zeremonien bekannt, um besondere Augenblicke im Jahreszyklus festlich hervorzuheben. Zumeist hatten sie einen rituellen Charakter, der jedermann offensichtlich war und der eine besondere Vertiefung in das jeweilige Thema hervorrief. Unter dem Titel „Festgaben“ ist dazu bereits vor einigen Jahren ein kleines Brevier entstanden, in dem vier Autoren aus unterschiedlichen Blickrichtungen ein bislang noch zu wenig beleuchtetes Thema hervorgehoben haben: die Kraft der Rituale und Zeremonien. Mit ihren Festtagsgeschichten bringen sie aus unterschiedlichen Blickrichtungen zur Sprache, dass sich Lebensweisen von Gemeinschaften auch

in Gesten und Ritualen artikulieren können und dass diese immer auch ein Anzeichen von gutem Leben in einem lebendigen Prozess sind.

In der Woche zum Osterfest, am 11. April um 18 Uhr, liest Peter Michael Lupp in der Literaturlounge im Alten Rathaus eine dieser Festtagsgeschichten. Sie trägt den Titel „Am langen Tisch“ und thematisiert die Vorbereitung von Festtagen in einer saarländischen Bergarbeiterfamilie.

● **Kurs 1604**

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Mo. 11.04.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
gebührenfrei

Bildvortrag und Lesung

**Bilder und Gedanken zum
Unterwegssein entlang der Sterne
Europas**

Zuweilen ist die Zeit reif, um aufzubrechen und neue Wege zu gehen. In diesem Kontext steht die über 1000-jährige Kulturgeschichte der europäischen Wege der Jakobspilger. Das europäische Modellprojekt „Sternenweg/Chemin des étoiles“ verbindet diesen Mythos mit den Ursprüngen des europäischen Gedankens in unserer Großregion. „Das Unterwegssein und Spurensuchen unter der Milchstraße und entlang der versunkenen mittelalterlichen Pilgerwege in unserer Heimat bietet so etwas wie den Malgrund für jene inneren Bilder, die das Leben besser verstehen lassen und auf eine neue Art für nachhaltige Lebensformen erfinderisch machen“, schreibt der Ideengeber und Leiter dieses Modellprojektes Peter Michael Lupp in dem zugehörigen „poetischen“ Bildband. Am Dienstag, den 17.05.2022 um 18 Uhr stellt der Autor die Idee und Vision des europäischen Modellprojektes im Rahmen

eines Bildvortrages in der Literaturlounge des Alten Rathauses vor und liest ausgesuchte Texte zum Innehalten und Weiterdenken.

Hinweis: Die Veranstaltung bietet eine gute Gelegenheit zur inhaltlichen Vorbereitung der geführten Pilgerwanderungen des Autors (siehe Hauptprogramm).
Hintergründe: www.sternenweg.net

● **Kurs 1605**

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Di. 17.05.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
gebührenfrei

Kooperationsveranstaltung der Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken mit dem Soziokulturellen Zentrum Saarbrücken-Malstatt. Eintritt frei. Platzreservierungen unter Fon 0681 59097899, Fax 0681 59097898, soziokulturelleszentrum@zbb-saar.de
„Die HerbstGoldenen“ sind aus Sigrid Danzebrink, Vera Hewener (Gesamtleitung), Christel Liesler-Kneip und Doris Seiler.

Konzert

**Bunter Nachmittag
Veronika der Lenz ist da –
Frühlingsfest**

Nach der Winterruhe kehrt der Frühling zurück. Er verwandelt die Natur in einen Blütenteppich. Wenn die Frühlingsblumen ihren Duft versprühen, erwacht die Lebenslust in uns. Ist der Lenz eingekehrt, kommen die Vögel zurück, wir gehen wieder raus in die Natur, atmen frische Luft und wärmen uns an den Sonnenstrahlen. Feiern Sie mit den HerbstGoldenen das Erwachen dieses neuen Lebens mit bezaubernden Melodien, bekannten Schlagern, stimmungsvollen Gedichten, wundervollen Geschichten und humorvollen Sketchen.

**Dozentinnen und
Dozenten**



JUTTA EICH

Dozentin für Waldbaden

» Seit meiner Jugend arbeite ich mit Menschen verschiedenen Alters in unterschiedlichen Lebensphasen. Als Erzieherin und Leiterin im Kindergarten, in der Frühförderung, in eigener Praxis als Kosmetikerin sowie als Kursleiterin. In meinen vhs-Kursen zum Thema Waldbaden möchte ich mit Ihnen in die Waldatmosphäre eintauchen, die Lebenskraft stärken, Entspannung und Ruhe fördern, Sinne erfahren lassen und die Natur erleben und genießen. Mit Atemübungen, leichten Körperübungen, Meditation, Schlendern, Rasten und Kreativität möchte ich gemeinsam mit Ihnen dadurch ein bewussteres Naturerleben und Wohlbefinden fördern. «

● **Kurs 1606**

**Sigrid Danzebrink/Vera Hewener/
Christel Liesler-Kneip/Doris Seiler**

Fr. 25.03.2022, 15:00 – 18:00 Uhr
Soziokulturelles Zentrum Saarbrücken-
Malstatt, Breite Straße 63
gebührenfrei

Konzert

**Bunter Nachmittag
Auslese – Jubiläumsveranstaltung
15 Jahre HerbstGoldene**

Die HerbstGoldenen feiern Jubiläum. Seit fünfzehn Jahren bezaubern sie Seniorinnen und Senioren mit bunten Nachmittagen, schenken Lebensfreude und Lebenslust. An diesem bunten Nachmittag präsentieren sie eine Auslese aus den Programmen dieser Zeit. Feiern Sie mit den HerbstGoldenen das Jubiläum mit ihren schönsten Gedichten und Geschichten, mitreißenden Schlagern und Melodien, herzerfrischenden Sketchen, Tanz und Musik zum Mitsingen.

● **Kurs 1606A**

**Sigrid Danzebrink/Vera Hewener/
Christel Liesler-Kneip/Doris Seiler**

Fr. 03.06.2022, 15:00 – 18:00 Uhr
Soziokulturelles Zentrum Saarbrücken-
Malstatt, Breite Straße 63
gebührenfrei

Workshop

**Im Alter nach vorne schauen –
auf dem Weg in einen sinnerfüllten
Lebensabend**

Die Suche nach dem Sinn des Lebens ist ein Teil der menschlichen Existenz. Die Frage danach stellt sich im Besonderen in Krisenzeiten und Lebensübergängen, wie z. B. bei Verlust eines lieben Menschen, Verlust der Arbeit oder Krankheit. „Sinnvoll leben“ hat für jeden und jedes Alter eine andere Bedeutung. Ziel des

Workshops ist es, sich mit der Frage zu beschäftigen: Wie kann ich mit diesen Krisen umgehen und welche Lösungsmöglichkeiten bieten sich für mein Leben an?

● **Kurs 1607**

Dr. Christel Weins, Logotherapeutin

Do. 14.04., 21.04. und 28.04.2022,
9:30 bis 12:20 Uhr (inkl. Pause)
Rathaus-Carré Seminarraum 3
EUR 30,00 (Akademiemitglieder EUR 25,-)

Vortrag

**Wie kann ich mich im Alltag
schützen?**

Diese Frage beantwortet der Vortrag der kriminalpolizeilichen Beratungsstelle zum Thema „Straftaten zum Nachteil älterer Menschen“. Enkeltrick, falsche Polizeibeamte, Gewinnversprechen, Trickdiebstahl an der Haustür, Geldwechseltrick... Die Phantasie der Straftäter scheint nahezu unerschöpflich zu sein. Bei dem Vortrag werden diese und auch andere Methoden veranschaulicht. Ebenso geht es um die Minimierung des Risikos, selbst zum Opfer zu werden.

● **Kurs 1608**

Referent d. Landespolizeipräsidiums

Mi. 18.05.2022, 16:00 – 17:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
gebührenfrei

Vortrag

Aktuelles zur Rentenbesteuerung

Die Systematik der Rentenbesteuerung wurde durch das Alterseinkünftegesetz komplett neu geregelt, sowohl für BestandsrentnerInnen als auch künftige RentenbezieherInnen. Bei dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie durch praktische Fallbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten (u.a.: gesetzliche, Betriebs- und Flexirente) und deren unterschiedliche Besteuerung

(Besteuerungsanteil der gesetzlichen Rente ab 2021: 81 %).

Sie erfahren mehr über alle Steuervergünstigungen wie Werbungskosten, Sonderausgaben, Vorsorgeaufwendungen, Handwerkerleistungen, außergewöhnliche Belastungen. Auch die wichtigen Fristen werden genau erläutert. Sie bekommen fachliche Unterstützung zum Ausfüllen der komplexen Formulare. Aktuelle gesetzliche Neuerungen (z. B.: Steuerbonus für energetische Gebäudesanierung) werden ebenfalls angesprochen. Der Vortrag endet mit nützlichen Steuertipps (Vergünstigungen durch Corona) und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

● **Kurs 1609**

**Klaus-Peter Schäfer, Beratungsstellenleiter
Lohnsteuerhilfe HILO Wemmetsweiler**

Mi. 11.05.2022, 17:00 – 19:15 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
gebührenfrei

● **Kurs 1609A**

**Klaus-Peter Schäfer, Beratungsstellenleiter
Lohnsteuerhilfe HILO Wemmetsweiler**

Mi. 29.06.2022, 17:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
gebührenfrei

Video und Vortrag

Ecuador und Galapagos-Inseln

Die Videofilme in Großprojektion zeigen sowohl die Hauptstadt Quito als auch die ländlichen Märkte sowie die grandiosen Feuerberge des südamerikanischen Landes, wobei die Vulkane Cotopaxi und Chimborazzo im Mittelpunkt stehen. Ein weiterer Höhepunkt ist die Rundreise des Autors durch die Inselwelt von Galapagos mit ihrem einzigartigen Tierbestand.

● **Kurs 1610**

Norbert Lohmann

Mi. 30.03.2022, 15:00 – 16:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1 OG
gebührenfrei

Einzelveranstaltung

Rollstuhlschieben muss gelernt und geübt werden

Unterweisung direkt mit dem Gerät:
Schieben eines Rollstuhls, Einschätzen
der Situation zur Überwindung von
kleinen Barrieren. Notwendige Ausstat-
tung eines Rollstuhls. Bei Bedarf werden
Zusatztermine angeboten

● Kurs 1611

Erich Keßler

Sa. 19.03.2022, 13:00 – 14:00 Uhr
Eingangsbereich vhs-Zentrum am Schloss
gebührenfrei

FOTOGRAFIE

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.
Im Vordergrund stehen die Projektarbeit
und der Austausch in der Gruppe. Das
Erlernen der Fototechnik, vornehmlich
der Grundlagen der Digitalfotografie,
Funktionsweise der Fotokamera, des
Verständnisses für die Zusammenhänge
von Licht und Belichtung und der Verwen-
dung 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 1612

Dr. Manuel Kling

Do. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 10.03.2022, 14 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
EUR 27,50

LITERATUR

Vormittagskurs

Autobiografische Texte

Während des Kurses werden wir uns
unter literarischem Gesichtspunkt mit ei-
nigen ausgewählten (Auto-)Biografien be-
schäftigen, um die Vielfalt des Genres zu
erkunden. Wir werden behutsam Metho-
den zur Rekonstruktion des individuellen
Lebenslaufes und der Familiengeschichte
anwenden, wie sie in der Familien-
therapie üblich sind. Schließlich werden
wir erarbeiten, wie man autobiografische
Texte plastisch und für andere interessant
gestaltet. Besondere Bedeutung wird dem
Austausch unter den Teilnehmern zukom-
men. Er soll zum spielerischen Auspro-
bieren ermuntern, Schreibhemmungen
abbauen und Vergleichsmöglichkeiten
bieten.

● Kurs 1613

Uschi Schmidt-Lenhard

Do. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 10.03.2022, 8 Termine nach Absprache
Rathaus-Carré Seminarraum 9
EUR 20,00

Vormittagskurs

Gesprächskreis zum aktuellen Zeitgeschehen

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

Dozentinnen und Dozenten



**USCHI SCHMIDT-LENHARD,
M.A.**

Germanistin und Publizistin

» Jedes Leben ist einzigartig – und wie man darüber schreibt, auch. Seit mehr als zehn Jahren arbeite ich mit Menschen, die über ihr Leben nachdenken und schreiben wollen. Unter den verschiedensten Aspekten betrachten die Teilnehmenden ihr Leben, stellen sich Fragen und finden in der künstlerischen Freiheit zu ihrem eigenen sprachlichen Ausdruck. Die Texte, die entstehen, werden in der Gruppe analysiert, aber weder bewertet noch beurteilt. So ist es möglich, sich ohne Druck seiner eigenen Mittel bewusst zu werden, um Texte zu erstellen, die den eigenen literarischen Ansprüchen genügen. Ich würde mich freuen, auch Sie in meinem Kurs „Autobiografische Texte“ willkommen zu heißen! «

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 1614**

Elke Loebens

Di. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 08.03.2022, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 9
EUR 35,00

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 1615**

Elke Loebens

Do. 10:45 – 12:15 Uhr
ab 10.03.2022, 8 Termine nach Absprache
Altes Rathaus, Raum 6
EUR 20,00

Vormittagskurs

Handschriften des 19. und 20. Jahrhunderts entschlüsseln

Sie haben Briefe, Rezepte, Tagebücher, etc. aus früheren Zeiten und würden diese gerne lesen können, doch kennen sich mit der Handschrift nicht aus?

Das ist der Punkt, an dem das Seminar ansetzt. Am Anfang steht eine theore-

tische Einführung in die Handschriften Kurrent und Sütterlin.

In den weiteren Sitzungen wird die Theorie in die Praxis umgesetzt, d. h. Sie üben anhand von konkreten Beispielen, Handschriften zu entziffern und verschiedene Quellentypen zu klassifizieren. Darüber hinaus erfahren Sie, welche weiteren Hilfsmittel und -orte im Verlauf einer Recherche wichtig werden könnten und welche regionaltypischen Besonderheiten der Saar-Lor-Lux-Raum in dieser Hinsicht aufweist.

● **Kurs 1616**

Melanie Jacobs, Historikerin

Mo. 11:00 – 12:30 Uhr
ab 11.04.2022, 5 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 9
EUR 20,00

Vormittagskurs

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

Als um die Jahrtausendwende das Privatfernsehen die ins Peinliche gesteigerte potenzierte Dummheit in seinen Programmen als gesellschaftsfähig erklärt hatte, wurde in Deutschland der Bildungsnotstand ausgerufen. Da erschien am verblässenden Firmament der akademischen Bildung ein selbsternannter Retter und reichte uns das in schwarz auf weiß, was die Spaßgesellschaft im Begriff war, in die Tonne zu treten: einen altmodischen Bildungskanon zwischen zwei Buchdeckeln auf 697 Seiten. Professor Dietrich Schwanitz, der damalige „Chefkritiker der deutschen Hochschulpolitik“ trug „Alles, was man wissen muss“ mit Witz und Verstand in einem einzigen dicken Buch zusammen. Gehen Sie mit mir auf eine intellektuelle Vergnügungsreise, lassen Sie sich von mir – unterlegt mit anschaulichen Bildbeispielen – durch den Bildungs-

schmöker führen und erleben Sie, wie spannend und vergnüglich all das ist, was Mann/Frau wissen sollte.

● **Kurs 1617**

Dr. phil. Heribert J. Leonardy, Kulturwissenschaftler

Mo. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 07.03.2022, 6 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 10
EUR 25,00

GEDÄCHTNISTRaining

Nachmittagskurs

Lernen mit allen Sinnen

Aufweckübungen – Gedächtnistraining – Körperwahrnehmung – Entspannungs- und Fantasiereisen

Mit einem abwechslungsreichen Übungsangebot trainieren Sie spielerisch

Leistungsfähigkeit, fördern Kreativität und erfahren Entspannungsübungen für Körper, Geist und Seele. Ein ganzheitliches Programm zur Stärkung und zur Steigerung der Lebensfreude.

Ohne große Anstrengung gelingen die Übungen und sind leicht durchzuführen.

● **Kurs 1618**

Ingrid Niegel, Musiktherapeutin FH, staatl. gepr. Gesangspädagogin

Di. 14:00 – 15:30 Uhr
ab 08.03.2022, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 9
EUR 27,50

Vormittagskurs

Lernen mit allen Sinnen

● **Kurs 1618A**

Ingrid Niegel, Musiktherapeutin FH, staatl. gepr. Gesangspädagogin

Fr. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 11.03.2022, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 9
EUR 27,50

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 1619****Martina Herrmann**

Mo. 10:45 – 12:15 Uhr
ab 07.03.2022, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 02 EG
EUR 27,50

SINGEN/THEATER**Vormittagskurs****Singen kennt kein Alter**

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

und Songs“ (Carus- und Reclam-Verlag, ISBN: 978-3-15-018983-2).

● **Kurs 1620****Svenja Hinzmann**

Di. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 15.03.2022, 12 Termine
vhs-Zentrum, Saal 4 OG
EUR 27,50

Nachmittagskurse**Die Herbstzeitlosen – Theater für Junggebliebene**

Vielleicht erinnern sich einige: Früher gab es die Theatergruppe „Die Herbstzeitlosen“. Nun ist es an der Zeit, „Die Herbstzeitlosen“ wieder auferstehen zu lassen: Eintauchen in die Welt des Theaters. In einem geschützten Raum spielerisch gemeinsam an unterschiedlichen Rollen arbeiten.
Spaß an der Darstellung entwickeln, Freude am Erkunden neuer Rollen, die man schon immer mal ausfüllen wollte – es ist nicht alles möglich, aber vieles.
Was wir gemeinsam auf die Bühne bringen, entscheidet sich während des Kurses.

Für dieses ambitionierte Projekt konnten wir den bekannten Schauspieler und Regisseur Bob Ziegenbalg gewinnen. Bob Ziegenbalg war langjähriger künstlerischer Leiter des Kinder- und Jugendtheaters überzwerg. Unter seinem Einfluss entwickelte sich das 1978 gegründete überzwerg zum größten professionellen Kinder-, Jugend- und Familientheater im Saarland und in Rheinland-Pfalz.

● **Kurs 1622****Bob Ziegenbalg**

Di. 13:15 – 16:15 Uhr
ab 08.03.2022, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
EUR 95,00

Dozentinnen und Dozenten**SVENJA HINZMANN****Sängerin und Gesangspädagogin**

» Der Kurs „Singen kennt kein Alter“ eignet sich für alle, auch für diejenigen, die von sich glauben, nicht singen zu können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Er ist insbesondere auf die Bedürfnisse von Älteren ausgerichtet. Die einfache, fröhliche und entspannte Körperarbeit und Stimmbildung steigern Gesundheit und Wohlbefinden. Singen ist eine Fähigkeit, die jede/-r (wieder) erlernen kann. In diesem Kurs möchte ich, durch das gemeinsame Singen und Musizieren, den Weg bereiten, sich die Fähigkeit des Singens zu erschließen.
Die schönste Erfahrung in den Kursen? Wenn die TeilnehmerInnen beim Nach-Hause-Gehen noch weitersingen. «

ENGLISCH

Vormittagskurs

English Conversation 1 (Stufe B 2)

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

● Kurs 1623

Riccardo Strozzi

Fr. 10:45 – 12:15 Uhr

ab 11.03.2022, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

EUR 32,00

Vormittagskurs

English Conversation 2 (Stufe B2-C1)

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

● Kurs 1624

Riccardo Strozzi

Do. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 10.03.2022, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

EUR 32,00

Vormittagskurs

English Refresher (Stufe 1.1)

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

Buch: New Headway Intermediate (Fourth Edition)

● Kurs 1625

Riccardo Strozzi

Fr. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 11.03.2022, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 32,00

Vormittagskurs

English Auffrischungs- und leichter Konversationskurs (Stufe A2/B1)

Dieser Sprachkurs ist konzipiert für Englischlernende mit Grundkenntnissen. Das Kursziel besteht darin, einerseits unerlässliche Grammatikthemen, wie die Zeitenbildung und deren richtige Anwendung, zu wiederholen. Außerdem wird der Grundwortschatz aufgefrischt und gefestigt. Damit Sie herausfinden, zu welchem Lerntyp Sie gehören, werden Ihnen verschiedene Vokabellernstrategien erklärt. So werden zum Beispiel das Anlegen von Mind-Maps (Gedankenkarten) oder die Bildung von Wortfamilien vorgestellt. Gleichzeitig bauen Sie mit neuen Grammatikthemen und Wortfeldern Ihre Englischkenntnisse aus. Das wichtigste Lernziel ist, dass Sie im Laufe des Kurses noch sicherer werden, über vertraute Dinge aus Arbeit und Freizeit zu sprechen. Immer wieder wird auch die Möglichkeit geboten, in Standardsprache kleinere Diskussionen über aktuelle Themen zu führen.

Lehrbuch: Headway Pre-Intermediate Student's Book fifth edition (ab 1. Lektion)

● Kurs 1626

Beatrix Omlor

Mo. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 07.03.2022, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 3

EUR 32,00

Vormittagskurs

English Refresher B1

Dieser Refresher-Kurs ist geeignet für Sie, wenn Sie bereits über gute englische Grundkenntnisse verfügen. Wichtige Grammatikthemen aus der Beginnerstufe werden wiederholt, der Wortschatz wird durch abwechslungsreiche Übungen, wie z. B. Wortbankübungen oder Lückentexte, dauerhaft gefestigt. Darüber hinaus

Dozentinnen und Dozenten



BOB ZIEGENBALG

Dozent für Schauspiel und Theater

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

lernen Sie, komplexe und themenbezogene Texte zu verstehen und darüber mit den Mitlernenden in konstruktiver Weise zu sprechen. Diskussionsrunden bieten Ihnen die Möglichkeit, das freie Sprechen zu üben. Um den verschiedenen Interessen in der Gruppe gerecht zu werden, werden die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer ermutigt, eigene Themenvorschläge einzubringen.

Lehrbuch:

Headway Intermediate Student's Book fifth edition (ab 1. Lektion).

● Kurs 1627

Beatrix Omlor

Di. 10:45 – 12:15 Uhr

ab 08.03.2022, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 3

EUR 32,00

Vormittagskurs

Englisch A2

Dieser Englischkurs richtet sich an Interessierte mit Basiskenntnissen der englischen Sprache, wie z. B. die Bildung und Anwendung des simple present und simple past. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, Gespräche über Themen des täglichen Lebens, wie Hobbys, Interessen, Reisen oder aktuelle Ereignisse in einer strukturierten und klaren Sprache zu führen. Zentrales Anliegen der Dozentin ist es, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern in angenehmer Atmosphäre die Möglichkeit zu geben, neu erworbenes Wissen in der Gruppe, durch Partnerübungen oder während einer kleinen Diskussion einzuüben und zu festigen.

Lehrbücher:

Network Now English A2.1 (Schülerbuch) ab Lektion 2 und

Network Now English A2.1 Companion (Übungsheft)

● Kurs 1628

Beatrix Omlor

Mi. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 09.03.2022, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

EUR 32,00

Vormittagskurs

Englisch 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

Riccardo Strozzi

Do. 10:45 – 12:15 Uhr

ab 10.03.2022, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 32,00

FRANZÖSISCH

Nachmittagskurs

Französisch Anfänger A1.2

Lehrbuch Neu A1 Voyages ab Lektion 5

● Kurs 1633

Josette Oppermann-Poupon

Di. 15:00 – 16:30 Uhr

ab 08.03.2022, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 3

EUR 32,00

Dozentinnen und Dozenten



BEATRIX OMLOR

Dozentin für Englisch

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

Nachmittagskurs

Französisch für die Reise A1.2

In diesem Kurs werden die Kenntnisse von A1 wiederholt und aktiviert durch gezielte Situationen wie restaurant, médecin, la ville etc.

Das Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

● Kurs 1633A

Josette Oppermann-Poupon

Do. 14:30 – 15:00 Uhr

ab 10.03.2022, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 32,00

Vormittagskurs

Französisch Konversation III

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

● Kurs 1634

Marie-Claude Dumas

Fr. 14:00 – 15:30 Uhr

ab 11.03.2022, 14 Termine

Altes Rathaus, Raum 6

EUR 32,00

Vormittagskurs

Französisch Konversation B1

Gespräche und Texte, bei Bedarf wird die Grammatik aufgefrischt.

● Kurs 1637

Marie-Claude Dumas

Mi. 14:00 – 15:30 Uhr

ab 09.03.2022, 14 Termine

Altes Rathaus, Raum 6

EUR 32,00

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 07.03.2022, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 32,00

Vormittagskurs

Französisch Fortgeschrittene

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

● Kurs 1638A

Martina Herrmann

Fr. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 11.03.2022, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 3

EUR 32,00

Nachmittagskurs

Französisch leichte Konversation und Grammatik

Dialoge in Alltagssituationen, einfache Texte aus der Presse und dem Internet, Übungen zu Wortschatz und Grammatik.

● Kurs 1638C

Martina Herrmann

Mo. 15:30 – 17:00 Uhr

ab 07.03.2022, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 32,00

SPANISCH

Vormittagskurs

Spanisch für die Reise (Basiskurs) A1.2

Sie möchten gerne während Ihres Urlaubs andere begrüßen und sich vorstellen oder z. B. nach dem Weg fragen, im Restaurant die Speisekarte lesen und bestellen, auf dem Markt oder im Geschäft einkaufen und den Preis verstehen können? Dieser

Kurs bereitet Sie darauf vor, sich in den wichtigsten Situationen auf einer Reise durch ein spanischsprachiges Land zu verständigen und angemessen zu reagieren. Beim Erlernen der sprachlichen Grundlagen erfahren Sie auch viel über Kultur, Land und Leute. Für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse geeignet. Das Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekanntgegeben.

● Kurs 1639

Martina Herrmann

Mi. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 09.03.2022, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 3

EUR 32,00



Online-Vortrag

Vormittagskurs

Spanisch für die Reise (Fortsetzungskurs) A2 – Onlinekurs

Nach dem Basiskurs bereitet Sie dieser Fortsetzungskurs weiter darauf vor, sich in typischen Situationen auf der Reise durch ein spanischsprachiges Land zu verständigen und angemessen zu reagieren. Dabei erfahren Sie auch viel über Kultur, Land und Leute. Das Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekanntgegeben.

● Kurs 1639A

Martina Herrmann

Mi. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 09.03.2022, 14 Termine

online

EUR 32,00

Nachmittagskurs

Spanisch Konversationskurs

Lektüre von Texten, Kommentaren, Nachrichten und Ereignissen aus Zeitgeschehen, Kultur und Gesellschaft sowie Übungen zur Grammatik.

● Kurs 1639B

Raquel Meister-Paredes

Do. 14:00 – 15:30 Uhr
ab 10.03.2022, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 3
EUR 32,00

ITALIENISCH

Vormittagskurs

Italienisch A1.3 (Anfänger)

Lektüre von Texten und Sprachtraining

● Kurs 1640

Riccardo Strozzi

Fr. 12:30 – 14:00 Uhr

ab 11.03.2022, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 3

EUR 32,00

KREATIVITÄT

Nachmittagskurs

Bildhauerisches Gestalten in Speckstein oder Alabaster

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

● Kurs 1641

Barbara Hilgers, Dipl.-Bildhauerin

Fr. 14:30 – 17:30 Uhr

ab 11.03.2022, 10 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 55,00

Nachmittagskurs

Malen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

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

Alle Teilnehmenden werden zur individuellen Weiterentwicklung angeregt und gefördert.

● Kurs 1642

Dipl.-Künstler Arne Menzel, Meisterschüler bei Prof. Winter, Doz. an der HTW

Mi. 14:00 – 16:15 Uhr

ab 09.03.2022, 12 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 50,00

Nachmittagskurs

Malen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

● Kurs 1646

Dipl.-Künstler Arne Menzel, Meisterschüler bei Prof. Winter, Doz. an der HTW

Do. 14:00 – 16:15 Uhr

ab 10.03.2022, 12 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 50,00

Nachmittagskurs

Farbe – Malerei für 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: 07.03.2022, 13.30 Uhr

● Kurs 1647

Klaus R. Ecke

Mo. 13:30 – 15:45 Uhr

Dozentinnen und Dozenten



MARTINA HERRMANN

**Dozentin Französisch, Spanisch,
Gedächtnistraining**

» Lernen kennt kein Alter! Mit viel Freude unterrichte ich seit meinem Studium der Romanistik Französisch und Spanisch. Seit langem beschäftige ich mich auch mit Lernmethoden für Ältere und führe Gedächtnistraining durch, das geistige Fähigkeiten spielerisch aktiviert. In den Sprachkursen ist die Kommunikation im Alltag besonders wichtig und die Teilnehmenden freuen sich, das Gelernte beim grenznahen Einkauf oder im Urlaub anzuwenden. Aufenthalte in Frankreich und Spanien geben mir Anregungen für einen aktuellen und lebendigen Unterricht, in dem ich meine Begeisterung für Sprache und Kultur weitergeben und die Teilnehmenden auf ihrer Reise in die neue Sprache begleiten möchte. Zu dieser Entdeckungsreise lade ich Sie herzlich ein. «

ab 14.03.2022, 12 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 50,00

GESUND ESSEN IM ALTER

Nachmittagskurs

Lecker-schmecker trifft auf 60+

Was sind Besonderheiten bei der Ernährung von älteren Menschen?
Die Dozentin Hannah Friedrich, Oecotrophologin, vertritt seit 01. Februar 2021 die Vernetzungsstelle Seniorenernährung im Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz. Sie war in den vergangenen zehn Jahren in der klinischen Beratung, Gemeinschaftsverpflegung und Hotellerie tätig.

Dieser Kurs wird in 10 knackigen und abwechslungsreichen Einheiten vom Ernährungs-Basiswissen bis zu den Details der ernährungsmitbedingten Alterskrankheiten alle Themen rund um die Ernährung im Alter behandeln.

Essbiografie: Wer bin ich und warum esse ich, wie ich esse? Esskultur und Ernährungsformen. Speiseplangestaltung I: Was heißt »gesund«? Wie viel ist »zu viel«? Speiseplangestaltung II: Energiebedarf. Was macht das Essen mit meinen Organen? Podiumsdiskussion: Esskulturen und Ernährungsformen auf dem Prüfstand. Gastvortrag, gemeinsames Einkaufen und/oder Kochen. 100 Bio-Siegel, doch welches ist das Beste? – Kennzeichnungen und Labelkunde. Tanz um den heißen Brei – Spezielle Zubereitungsformen. Schluss/ Zusammenfassung/Feedback.

● Kurs 1649

Hannah Friedrich, Oecotrophologin

Mi. 14:00 – 15:30 Uhr
ab 09.03.2022, 5 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 10
EUR 22,00

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Nachmittagskurs

Tango Argentino für AnfängerInnen

Entdecken Sie in einem Kurs für AnfängerInnen die Faszination des Tango Argentino durch das Tanzen und die dazugehörige Musik. In diesem Kurs erlernen Sie wichtige Grundschritte und Grundbewegungen wie „Ochos“ als notwendige Bausteine des Tango Argentino, die Rollenverteilung zwischen Führen und Folgen im Tangotanz sowie 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.

● Kurs 1651

Guillermo Böttcher, zert. Tangolehrer

Mi. 15:00 – 16:30 Uhr
ab 09.03.2022, 4 Termine
Pyramide, Försterstr. 12 a,
66111 Saarbrücken (Nauwieser Viertel)
EUR 38,00

Vormittagskurs

Spaß an Bewegung für Ältere

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 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

Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Mo. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 07.03.2022, 12 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 28,00

Vormittagskurs

Spaß an Bewegung für Ältere

● Kurs 1652A

Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Mo. 10:45 – 12:15 Uhr
ab 07.03.2022, 12 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 28,00

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 08.03.2022, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 35,00

Nachmittagskurs

Qi Gong

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

● Kurs 1654

Elsbeth Bach, liz. ÜBL Entspannung und Qi Gong

Mi. 14:30 – 16:00 Uhr
ab 09.03.2022, 10 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 25,00

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, 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 09.03.2022, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 35,00

Nachmittagskurs**Fit bleiben**

Die Übungen, die an die körperlichen Eigenschaften der TeilnehmerInnen angepasst sind, aktivieren Körper und Geist, um die Funktionsfähigkeit des Körpers zu erhalten. Die kräftigenden und koordinativen Übungen haben einen positiven Effekt auf die Ausdauer, Balance und gezielte Belastung regen den Knochenstoffwechsel an, um die Stabilität der Knochen zu erhalten. Auch die Haltemuskulatur wird gestärkt und kann das Sturzrisiko vermindern.

● Kurs 1656

Sylvia Aniol-Kutscha

Di. 14:30 – 16:00 Uhr

ab 08.03.2022, 10 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,

Raum für gesunde Balance

EUR 25,00

Nachmittagskurs**Balance Pad**

Koordinations-, Reaktions- und Gleichgewichtsschulung, die zur Sturzprophylaxe beiträgt. Gelenke und Bänder werden trainiert und die Tiefenmuskulatur aktiviert. Balance Pad ist seit Jahren in der Physiotherapie erfolgreich im Einsatz und besonders rückenfreundlich und gelenkschonend. Bitte beachten: Die Übungen finden barfuß statt. Socken erlaubt. *Bitte bequeme Kleidung bzw. Turnkleidung mitbringen.*

● Kurs 1658

Christina Scholl

Do. 14:30 – 16:00 Uhr

ab 10.03.2022, 10 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,

Raum für gesunde Balance

EUR 25,00

Nachmittagskurs**Beweglich sein ein Leben lang – Feldenkrais**

Die ganzheitliche Bewegungslehre nach Dr. Moshe Feldenkrais (1904 – 1984) ist hilfreich bei Stress, Haltungsproblemen, 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 1659

Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin

Mo. 14:00 – 15:00 Uhr

Dozentinnen und Dozenten**ARNE MENZEL**

Diplom-Künstler, Maler und Bildhauer, Dozent für Grundlagen der Gestaltung und Freihandzeichnen an der HTW Saar/Schule für Architektur

» Jedes Kind hat den Drang, zu malen. Mit den Jahren verliert sich das leider, aber die Anlage bleibt. Möchte man daran anknüpfen und die Malerei wieder beleben, muss man sich erst wieder an das Gestalten heranarbeiten. Regelmäßiges Üben und genaues Hinsehen sind der Schlüssel zum Erfolg! Der gemeinsame Austausch über das Geschaffene oder das Gesehene ist ein wesentlicher Aspekt, um effektiv und schnell zu lernen. Ganz wichtig ist es, die Freude an den gestalterischen Prozessen nicht zu verlieren. «

ab 07.03.2022, 15 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 42,50

● Kurs 1659A

Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin

Mo. 15:15 – 16:15 Uhr
ab 07.03.2022, 15 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 42,50

Nachmittagskurs

**Beweglich sein ein Leben lang –
Feldenkrais**

● Kurs 1659B

Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin

Di. 14:00 – 15:00 Uhr
ab 08.03.2022, 15 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 42,50

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 1660

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Do. 14:00 – 15:30 Uhr
ab 17.03.2022, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 33,00

Nachmittagskurs

Pilates

Pilates versucht, den Muskelapparat auszubalancieren! Die tiefliegende und quer verlaufende Muskulatur wird aufgebaut und stabilisiert, um den Körper zu stützen! Pilates ist gelenkschonend und kann deshalb von jedermann ausgeführt werden. Ob jung, ob etwas älter oder auch mit ein paar Pfündchen mehr, kein Problem!

● Kurs 1661

Heidrun Becker, Dipl.-Sportlehrerin

Mo. 14:30 – 16:00 Uhr
ab 07.03.2022, 10 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken, Raum
für gesunde Balance
EUR 25,00

Nachmittagskurs

Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Einstiegssportart für alle Altersgruppen. Hierbei wird die Technik den TeilnehmerInnen vermittelt und eine Steigerung der Kondition angestrebt.

Nordic Walking ist ein sportliches, dynamisches Gehen mit speziellen Stöcken, abgestimmt auf den eigenen Leistungsstand. Sowohl für untrainierte Menschen als auch für Sportler, die ihre Fitness verbessern wollen, ist diese Sportart hervorragend geeignet. Bei richtiger Ausführung ist sie ein effektives Ganzkörpertraining. Dies ergibt sich dadurch, dass über 85% aller Muskeln hierbei beansprucht und damit trainiert werden.

● Kurs 1663

Udo Freidinger, ÜL Fitness B

Mi. 14:00 – 15:00 Uhr
ab 09.03.2022, 10 Termine
Parkplatz gegenüber der Auffahrt Schwarzenbergbad, Am Kieselhumes
EUR 28,00

FITNESS IM WASSER

Nachmittagskurs**Aquafit**

Ein Training für den gesamten Körper und jedes Alter. Das abwechslungsreiche Training ist zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Verbesserung der Kondition, der Koordination und der Beweglichkeit geeignet. Das Wasser bietet einerseits eine Gelenkentlastung und gleichzeitig einen größeren Widerstand.

● Kurs 2842

Udo Freidinger, ÜL Fitness B

Mo. 17:30 – 18:15 Uhr

ab 14.03.2022, 10 Termine

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

EUR 39,00 (Akademienmitglieder EUR 25,00)

Nachmittagskurs**Aquafit**

● Kurs 2843

Udo Freidinger, ÜL Fitness B

Mo. 18:30 – 19:15 Uhr

ab 14.03.2022, 10 Termine

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

EUR 39,00 (Akademienmitglieder EUR 25,00)

KUNSTGESCHICHTE

Vormittagskurs**Architektour: Venedig mit Veneto, Friaul und Julisch Venetien**

Erneut geht es um die großartige Architektur Italiens, zum Kennenlernen, Vertiefen oder Genießen. Unsere Reise führt zunächst nach Venedig, auf den Markusplatz, zu Dogenpalast und Markusdom also, aber auch zu weniger bekannten Seiten der Lagunenstadt. Das östliche Veneto schließt sich an, inklusive Grado und Aquileia, und entlang der Küste geht es weiter bis nach Triest. Von der Küste aus wird das Vorland der Karnischen Alpen erschlossen, mit zahlreichen reizvollen Städten wie Udine, Pordenone oder auch Spilimbergo, wo heute noch alte Mosaiktechniken gelehrt werden.

● Kurs 1678

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Mi. 10:45 – 12:15 Uhr

ab 16.03.2022, 14 Termine

Altes Rathaus, Raum 26

EUR 32,00

Nachmittagskurs**Vortragsreihe:****Schlüsselwerke/Epochen**

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

Do. 24.03.2022, 15:30 Uhr

Schlüsselwerke: Der Turm zu Babel

Dr. Ulrike Bock

Dozentinnen und Dozenten

**GUILLERMO BÖTTCHER**

Yogalehrer BDY

» Bereits in meiner Jugend kam ich mit der Yogapraxis und der Meditation in Kontakt. Habe Psychologie studiert und als Dozent an der Universität Buenos Aires, später an der Universität des Saarlandes und in Institutionen mit Menschen mit Behinderungen gearbeitet. Aufgrund chronischer Rückenbeschwerden kam ich als Teilnehmer zum Yoga-Kurs bei der vhs Regionalverband Saarbrücken. Nach meiner dreijährigen Ausbildung zum Yogalehrer habe ich den Yoga-Kurs, an dem ich bis dahin teilgenommen hatte, als Dozent übernommen. Yoga kann lebenslang gelernt und praktiziert werden. Dementsprechend bilde ich mich stetig weiter. Meine gewonnenen Erfahrungen möchte ich in meinen Kursen weitergeben. «

Do. 31.03.2022, 15:30 Uhr
Schlüsselwerke: Filippo Brunelleschi und
die Florentiner Domkuppel
Dr. Bernhard Wehlen

Do. 07.04.2022, 15:30 Uhr
Schlüsselwerke: Der älteste Teppich der
Welt
Dr. Ulrike Bock

Do. 28.04.2022, 15:30 Uhr
Schlüsselwerke: Hieronymus Bosch,
Garten der Lüste und Heuwagen-Tripty-
chon
Dr. Bernhard Wehlen

Do. 05.05.2022, 15:30 Uhr
Schlüsselwerke: Die Vorfahren des Nenniger
Mosaiks
Dr. Ulrike Bock

Do. 19.05.2022, 15:30 Uhr
Schlüsselwerke: Pablo Picasso, Guernica
(1937)

Dr. Bernhard Wehlen

● Kurs 1679

*Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker/
Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunst-
historikerin*

Do. 15:30 – 17:00 Uhr
ab 24.03.2022, 6 Termine
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 35,00 (Akademiemitglieder EUR 12,00)

Dozentinnen und Dozenten



PETER MICHAEL LUPP
Kulturreferent Regionalverband
Saarbrücken

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

» Mein Unterwegssein in unserer
facettenreichen Kulturlandschaft
ist von einer beständigen Leiden-
schaft für das Entdecken und
„Sehenlernen“ der kulturellen,
naturräumlichen und poetischen
Ressourcen dieses Lebensraumes
geprägt. An einer der Nahtstellen
Europas, an denen sich die
deutsche und französische Kultur
begegnen, sind sie ein Spiegel
unserer kulturellen Identität und
können vieles von dem vermitteln,
was wesentlich ist, um ein gutes
Leben zu führen und Neues zu
schaffen. Darüber möchte ich
mich bei meinen Erkundungen
zur Nachhaltigkeit mit Ihnen
austauschen ... <<



Vernetzen
Sie sich mit
der Region!



@regionalverband



@rv_saarbruecken



@regionalverbandsaarbruecken

Infos, Fotos, Videos und
Veranstaltungstipps aus dem
Regionalverband Saarbrücken
erhalten Sie

- **tagesaktuell** auf
unseren Social-Media-Seiten
**Facebook, Twitter und
Instagram** sowie
- **monatlich** in unserem
E-Mail-Newsletter
**[www.regionalverband.de/
newsletter](http://www.regionalverband.de/newsletter)** und
- **jederzeit** auf unserer
Internetseite
www.regionalverband.de



REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN

Verantwortlich für den Programmbereich



Dr. Carolin Lehberger

vhs-Direktorin

Altes Rathaus

Schlossplatz 1-2

66119 Saarbrücken

Fon 0681 506-4300

Fax 0681 506-4390

carolin.lehberger@rvsbr.de

Inhalt

• Literatur	107
• Musik, Theater	115
• Film, Medien	125
• Kunstgeschichte, Bildende Kunst	131
• Fotografie	145
• Skulptur, Plastik, Kunsthandwerk	151

Kultur und Kunst



Beratung und Information



Dr. Elisabeth Schmitt
 Programmbereichsleiterin
 Altes Rathaus, Zi. 35
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4335
 Fax 0681 506-4390
 elisabeth.schmitt@rvsbr.de

Anmeldung und Service



Mechthild Speicher
 Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 1
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4316
 Fax 0681 506-4399
 mechthild.speicher@rvsbr.de

Literatur

Es erwarten Sie spannende Lesungen und Gespräche. So präsentiert die Schauspielerin Ute Maria Lerner am 17.03.2022 ihr Programm „Solange es Frauen gibt ... Wie sollte da etwas vor die Hunde gehen“. Im Rahmen des Literaturfestivals erLESEN! macht der ZEIT-Kolumnist Harald Martenstein am 05.05.2022 Station in Saarbrücken und liest aus seinem neuen Buch.

Im Bereich Lektürekurse geht es unter anderem um Karl Kraus sowie um den Büchner-Preisträger Clemens J. Setz. Neu im Programm sind der Onlinekurs „Französische Literatur in deutscher Neuübersetzung“ und der Kurs „Themen und Tendenzen der Gegenwartsliteratur“. Unser Lesekreis zu Werken quer durch alle Genres startet mit dem Roman „Barbara stirbt nicht“ von Alina Bronsky.

Neben den beliebten Schreibkursen von Klaus Behringer haben wir weitere spannende Schreibwerkstätten im Programm.



LITERATUR

Lesungen und Gespräche

Mediathek



Online-Kurs

Von der Idee bis zum gedruckten Buch – Aus dem Leben einer Schriftstellerin

Romane sind wie Tore in eine andere Welt. Ihre Geschichten entführen Leserinnen und Leser an unbekannte Orte, lassen sie in fremde Rollen schlüpfen und dem Alltag entfliehen. Gerade in dieser sonderbaren Zeit sind Bücher wichtiger denn je. Doch wie schafft es eine Geschichte zwischen zwei Buchdeckel? Wie wird man Schriftstellerin oder Schriftsteller? Ist es einfach, eine Geschichte zu Papier zu bringen, wenn sie im Kopf bzw. in Gedanken schon existiert? Was muss man beachten, wenn man mit seinem Geschriebenen Erfolg haben möchte? Deana Zinßmeister ist seit 15 Jahren Schriftstellerin von Beruf. Anhand ihres Werdegangs erzählt sie, wie es dazu gekommen ist. Der Vortrag fand im Rahmen der Semestereröffnung am 12.04.2021 im Alten Rathaus in Saarbrücken statt.

● Kurs 2101

Deana Zinßmeister, Autorin

online
gebührenfrei

Nach der Anmeldung erhalten Sie den Veranstaltungslink, um sich den Vortrag anzuschauen.

In Kooperation mit der
Friedrich-Ebert-Stiftung

Lesung

„Solange es Frauen gibt ... Wie sollte da etwas vor die Hunde gehen“

Mit einigen der bekanntesten Original-Lieder aus den Zwanzigern gewürzt, lässt Ute Maria Lerner diese bis heute faszinierenden Jahre aufflackern. Eingebettet in einen historischen Rückblick taucht sie ein in die Leben von Marlene Dietrich, Coco Chanel, Josefine Baker, lässt das Berlin der Roaring Twenties aufleben. Vor allem aber reflektiert sie immer wieder die Errungenschaften der Frauen bis heute. Sie stellt die Frage: Wo stehen wir heute? Und, gerade vor dem Hintergrund des aktuellen Zustandes unserer Welt: Stehen wir Frauen nicht noch einmal vor einem großen Shift? Denn, das erzählen bereits die zwanziger Jahre des vergangenen Jahrhunderts, in prekären Situationen der Geschichte ist die Kraft der Frauen nicht nur gewünscht, sondern notwendig. Und gerade jetzt sehen wir, dass es Frauen sind, und zudem junge Frauen, die die Welt aufrütteln und den Mächtigen den Kampf ansagen. So schlägt Ute Maria Lerner zeitlich und emotional den Bogen von den zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts zu den soeben begonnenen zwanziger Jahren des heutigen Jahrhunderts. Sie könnten in unserer Geschichte ebenso bedeutsam werden.

● Kurs 2102

Ute Maria Lerner

Do. 17.03.2022, 19:00 – 21:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 4 OG
gebührenfrei

Anmeldung bei der Friedrich-Ebert-Stiftung
unter mainz@fes.de oder
www.fes.de/lnk/484

Dozentinnen und Dozenten



© M. Jungen

DEANA ZINSSMEISTER

Autorin

» Romane sind wie Tore in eine andere Welt. Ihre Geschichten entführen Leserinnen und Leser an unbekannte Orte, lassen sie in fremde Rollen schlüpfen und dem Alltag entfliehen. Schreiben ist für mich ein Beruf, den ich so gut wie möglich auszuüben versuche. Ich bin froh, dass ich dieses Talent entdeckt habe und hoffe, dass ich noch viele Geschichten erzählen darf. «

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Saarbrücken

Lesung

„Wandern für die Seele. Saarland“

Sich beim Wandern oder Spaziergehen auf seine Umgebung und die Natur einlassen, sie mit allen Sinnen wahrnehmen, spüren und auch mal den Betrachtungswinkel ändern, das ist mir wichtig – auch bei meinen geführten Touren, und dazu möchte ich mit meinem Buch „Wandern für die Seele. Saarland“ (erschienen im Droste-Verlag 2021) ein bisschen anregen. Anschubsen, sich in Altvertrautem unterwegs wohlfühlen, dabei auch mal kleine oder große Neuigkeiten aufspüren. Innehalten, entschleunigen, dabei die Seele baumeln lassen und kulinarischen Genüssen nicht abgeneigt sein – das zusammen ist das einzige, unbedingte Muss bei meinen Wohlfühl Touren. Gönnen wir uns einen rosafarbenen Apfelblütenrausch, erliegen der Magie der Druiden bei Niedaltdorf, blicken ehrfürchtig zu roten Sandsteinriesen in Kirkel, finden unseren Frieden in Utweiler – und lernen wir dabei vielleicht ein bisschen, auch unserer Umgebung wie leisen Geschichten-erzählern zu lauschen.

● Kurs 1109

Ellen Litzenburger, Dipl.-Geogr.

Do. 21.04.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Stadtbibliothek Saarbrücken, Lese-Café,
Gustav-Regler-Platz 1, 66111 SB
EUR 6,00

Im Rahmen des Literaturfestivals erLESEN!
in Kooperation mit der Buchhandlung Raueiser

Lesung

„Alles im Griff auf dem sinkenden Schiff“ (Optimistische Kolumnen)

Neue geistreiche Kolumnen von Deutschlands spitzester Zunge: Harald Martenstein schreibt seit vielen Jahren eine nach ihm benannte Kolumne in der ZEIT. Er gehört zu den meistgelesenen Autoren Deutschlands und laut Cicero zu den einflussreichsten deutschen Intellektuellen. Auch in seinen neuen Texten spart er kaum ein umstrittenes Thema aus, ob es nun „Cancel Culture“ heißt, ob es um die Machtfülle der Virologen geht oder um genderechte Mathematik. Daneben macht er immer wieder seinen Alltag zum Thema, etwa den Kampf gegen das Altern und eine Eichhörncheninvasion in der Wohnung. Martenstein provoziert und eckt an, ist dabei aber immer überraschend, oft sehr komisch und manchmal anrührend. Dieser Kolumnist schreibt die Chronik seines Landes, seiner Generation und seiner Irrtümer.

● Kurs 2103

Harald Martenstein

Do. 05.05.2022, 19:00 – 21:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 4 OG
EUR 10,00 (Abendkasse)

Anmeldung erforderlich bei der Buchhandlung Raueiser unter www.raueiser.de, Fon 0681 37918-0 oder info@raueiser.de

Vortrag

Entstehung eines Kochbuchs – „Einfach lecker saarländisch“

Doris Müller und Manfred Holz berichten über die Entstehungsgeschichte ihres saarländischen Kochbuchs „einfach lecker saarländisch“. Hier treffen sich

Dozentinnen und Dozenten



© Benjamin Zbner

HARALD MARTENSTEIN

Autor

» Harald Martenstein, 1953 geboren in Mainz, ist Autor zahlreicher Sachbücher und Romane. Er wurde unter anderem mit dem Henri-Nannen-Preis, dem Egon-Erwin-Kisch-Preis und dem Theodor-Wolff-Preis ausgezeichnet und unterrichtet an Journalistenschulen in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Bei C. Bertelsmann erschien zuletzt der Kolumnenband »Jeder lügt so gut er kann«. Martenstein lebt in Berlin und in der Uckermark. «



Leidenschaft für heimische Produkte und kulinarische Traditionen mit appetitanregender Food-Fotografie und Fairem Handel über die saarländischen Grenzen hinaus bis nach Afrika.

● Kurs 2917

Doris E. Müller, Hobbyköchin u.

Buchautorin/Manfred Holz,

Marketingexperte u. Fotograf

Di. 05.07.2022, 18:30 – 20:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13/atelier K

EUR 6,00

Lektürekurse

Abendkurs

Clemens J. Setz: Die Bienen und das Unsichtbare

In seinem zwischen Erzählung, Studie, Reportage und personal essay changierenden Buch navigiert Büchner-Preisträger Clemens J. Setz durch ein weit aufgespanntes, komplexes Spektrum von konstruierten Sprachen – sogenannten Plansprachen. In diesem Spektrum lassen sich grob zwei Pole, die philosophisch-logisch fundierten Apriori-Sprachen (z. B. die Universalsprache des Bischof Wilkins oder das Loglan-Konstrukt) sowie die entlang von existierenden „Ethnosprachen“ entwickelten A-Posteriori-Sprachen (z. B. Esperanto, Volapük, Ido) unterscheiden. Daneben existieren Mischformen (Sprachen virtueller Nationen wie z. B. Klingonisch) und Randbezirke (poetisch-künstlerische Entwürfe wie z. B. Werke der Wiener Gruppe oder der sogenannten Nonsense-Poesie). Clemens J. Setz setzt sich nicht nur intensiv mit Zielen und Motivationen der jeweiligen SprachentwicklerInnen auseinander, sondern liefert über das Anekdotisch-Ermutigende und auch -Verstörende der einzelnen Lebensläufe und z. T. die erlebte Praxis der jeweiligen

Sprach-Communities hinausgehende „Tiefbohrungen“ in linguistische, sprachphilosophische, soziologische, künstlerische und weitere Gefilde, die zu spannenden Exkursionen im Rahmen der Lektüre Anlass geben sollten.

● Kurs 2110

Jan Schluckebier

Di. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 08.03.2022, 12 Termine

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 59,00

Vormittagskurs

Karl Kraus

Karl Kraus zählt zweifelsohne zu den bedeutendsten – und umstrittensten – Sprach- und Kulturkritikern des 20. Jahrhunderts. In Jens Malte Fischers monumentaler Biographie – nach dem Kraus-Kenner Daniel Kehlmann das „ultimate Standardwerk“ – begegnet uns nicht nur der Mensch und Schriftsteller in all seinen Sprüchen und Widersprüchen, sondern auch ein umfassendes Panorama österreichischer und deutscher Kultur- und Geistesgeschichte einer ganzen Epoche. Ergänzt wird die Lektüre durch ausgewählte Texte von Kraus und über Kraus.

● Kurs 2111

Heiner Zietz

Mi. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 09.03.2022, 8 Termine

Altes Rathaus, Raum 27

EUR 55,00

Abendkurs

Lesekreis

Haben Sie Lust, alle vier Wochen an einem Lesekreis teilzunehmen? Ein Buch zu lesen und anschließend gemeinsam mit anderen darüber zu reden? Zum Beispiel über Inhalt, Sprache und Stil,

Dozentinnen und Dozenten



HEINER ZIETZ

Dozent

» Seit mehr als dreißig Jahren bereitet es mir – und, wie ich hoffe, auch den Teilnehmenden – große Freude, sich jeden zweiten Mittwochvormittag über ein literarisches Werk (oder auch mehrere) intensiv auszutauschen, wobei der Rahmen weit gesteckt ist: von den Klassikern der Moderne über Autoren und Autorinnen, die in Deutschland eher unbekannt sind, bis hin zu aktuellen Bestsellern, wobei das Vergnügen an der umfassenden Beschäftigung mit durchaus anspruchsvollen Texten immer im Mittelpunkt stehen wird.

«

LITERATUR

darüber was einen beim Lesen bewegte, zum Nachdenken brachte, zum Vergleichen, vielleicht zum Lachen ... Gedacht sind Streifzüge quer durch alle Genres, Neuerscheinungen ebenso wie Klassiker. Den Anfang machen wir mit „Barbara stirbt nicht“ von Alina Bronsky. Ein „Roman von vollendeter Harmlosigkeit ... und nervenzerfetzend wie die 978. Folge der Lindenstraße“, so Günter Kaindlstorfer im Deutschlandfunk. Katja Essbach hingegen befindet im ndr, dass der „Ton [des Buches] einfach unverwechselbar [ist], sehr direkt, mitunter politisch nicht korrekt, dennoch – oder gerade deswegen – lustig. Und auch ganz schön böse.“ Alle weiteren Bücher können gemeinsam in der Gruppe festgelegt werden.

● Kurs 2112

Mechthild Speicher, M.A., Buchhändlerin

Do. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 10.03.2021, 5 Termine (monatlich)

Altes Rathaus, Raum 16

EUR 25,00

 Online-Kurs

Französische Literatur in deutscher Neuübersetzung

Wir beschäftigen uns an jedem Kursabend mit einem anderen Werk der französischen Literatur: mit Antoine de Saint-Exupérys „Der kleine Prinz“ (in der Neuübersetzung von Hans Magnus Enzensberger), mit den „Stilübungen“ von Raymond Queneau (neu übersetzt von Frank Heibert und Hinrich Schmidt-Henkel), mit einem Band aus Georges Simenons „Maigret“-Reihe und mit einer Komödie Molières, beides ebenfalls in einer neuen Übersetzung. Wir fragen nach den Gründen, die eine Neuübersetzung rechtfertigen oder notwendig machen, und vergleichen prägnante Stellen mit älteren Übersetzungen. Nach welchen

Kriterien können wir Übersetzungen beurteilen und warum ist Übersetzen sowohl Handwerk als auch Kunst?

Grundkenntnisse im Französischen sind hilfreich, aber keine Voraussetzung.

● Kurs 2113

Corinna Popp, Übersetzerin

Di. 18:30 – 20:00 Uhr

ab 29.03.2022, 4 Termine

online

EUR 30,00

Abendkurs

Themen & Tendenzen der Gegenwartsliteratur

Jedes Jahr erscheint eine Flut von neuen Büchern. Selbst wenn man sich auf diejenigen beschränkt, die als anspruchsvolle Literatur gelten, im Feuilleton besprochen oder für Literaturpreise nominiert werden, fällt ein Überblick schwer. Wenn wir Klassiker lesen, nehmen wir an, dass diese Werke die Probleme ihrer Epoche exemplarisch repräsentieren. Bei Büchern von heute fehlt uns die historische Distanz. Gleichwohl hat auch unsere Zeit ihre „großen“ Themen: Klimawandel und Ökologie, Migration, soziale Gerechtigkeit ... Wie schlagen sich diese Themen in der Gegenwartsliteratur nieder? In der ersten Sitzung können aus einer Liste mit aktuellen Romanen und Erzählungen einige Titel zur gemeinsamen Lektüre und Diskussion ausgewählt werden.

● Kurs 2114

Dr. Moritz Klein, Literaturwissenschaftler

Mo. 17:30 – 19:00 Uhr

ab 21.03.2022, 7 Termine

Altes Rathaus, Raum 11

EUR 45,00

Dozentinnen und Dozenten



Foto: Alitja Sionkowski

UTE MARIA LERNER
Schauspielerin, Talkerin,
Kulturmanagerin

» Ute Maria Lerner (Uma) ist seit fast 40 Jahren als Schauspielerin tätig, außerdem Talkerin, Kulturmanagerin u. einiges mehr. Seit 2001 realisiert sie ihre eigenen Projekte mit starkem interkulturellem Fokus. Ab 2012 widmete sie sich in ihren UMA Talks einer neuen Bewusstseinskultur. Sie war an diversen Bühnen tätig und bisher in über 60 Film- bzw. Fernsehrollen zu sehen.

2016 zog sie zurück in den Westerwald, wo sie auch aufgewachsen ist, und unterhält im Maison Capitain, erbaut von ihren Großeltern, den Blauen Salon. 2020 startete sie die Podcastreihe „Creativity for Future“. «

Abendkurs

Literatur der „Goldenen Zwanziger“

Der Mythos der 1920er Jahre hat aktuell, am Beginn der 2020er, wieder Konjunktur. Historische wie fiktionale Darstellungen, Fernsehserien, Filme thematisieren die Kulturepoche zwischen den Weltkriegen. Noch näher dran sind freilich Werke, die zur damaligen Zeit selbst entstanden sind. Die Literatur der 1920er war sehr gegenwartsorientiert und hat das überlieferte Bild der „Goldenen Zwanziger“ maßgeblich selbst geprägt. Gleichwohl lässt sich diese Zeit nicht auf einen Nenner bringen, ästhetisch wie thematisch herrschte Vielfalt. Aus einer Liste mit Lektürevorschlägen können in der ersten Sitzung einige Titel zur gemeinsamen Lektüre und Diskussion ausgewählt werden.

● Kurs 2115

Dr. Moritz Klein, Literaturwissenschaftler

Do. 17:30 – 19:00 Uhr

ab 28.04.2022, 8 Termine

Altes Rathaus, Raum 8 Literatlounge

EUR 50,00

Schreibkurse

Abendkurs

Workshop: Kreatives Schreiben

Da man Kreativität kaum direkt lehren kann, lautet die Methode des Kurses: Eine offene und dennoch kritische literarische Atmosphäre 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 wiederzugewinnen. 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 2130

Klaus Behringer, Schriftsteller, Dozent, Lektor und Herausgeber; Vorsitzender des VS Saar

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 07.03.2022, 10 Termine

Altes Rathaus, Raum 15

EUR 55,00

Abendkurs

Schreiben für EinsteigerInnen

Wollten Sie immer schon etwas Eigenes schreiben? Oder haben Sie schon heimlich etwas in der Schublade liegen, halten es aber für zu klein und unbedeutend? Oder fehlt der Impuls, der Anstoß, die Idee? Oder fehlten bisher diejenigen, denen man seinen Text anvertrauen möchte? Nur Mut! Wir lesen, hören und besprechen zusammen kleinere Texte der TeilnehmerInnen oder haben Spaß an den Herausforderungen von Schreibspielen. Wir nehmen uns und unser Schaffen ernst, das ist die Voraussetzung für die Freude an der gemeinsamen Arbeit. Sie erfahren mehr über meine Erfahrungen mit dem geschriebenen Wort und bekommen einfühlsame und ehrliche Rückmeldungen.

● Kurs 2131

Esther Didier

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 23.03.2022, 6 Termine

Altes Rathaus, Raum 27

EUR 40,00

Abendkurs

Schreibwerkstatt:

Rund ums Manuskript

Am Ende jedes Schreibprozesses steht die Überarbeitung. Sein eigenes Romanmanuskript zu überarbeiten ist für viele nicht einfach. Meist hat man das Gefühl, „zu nah“ an seinem eigenen Text zu sein und die eigenen Fehler nicht zu sehen. In diesem Kurs sollen Strategien und Methoden zur kritischen Auseinandersetzung mit dem eigenen Manuskript erlernt werden. Der Kurs richtet sich an alle, die bereits ein ganzes Manuskript oder eine Kurzgeschichte im Rohentwurf fertiggestellt haben und sich für Überarbeitung interessieren oder beim Schreiben ihres Manuskriptes unsicher sind und lernen möchten, sich kritisch mit ihrem Text auseinanderzusetzen. Eine Teilnahme ohne eigenes Manuskript ist auch möglich.

● Kurs 2132

Marlene Roth

Fr. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 25.03.2022, 8 Termine

Altes Rathaus, Raum 27

EUR 50,00

Weitere Angebote

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Saarbrücken

Führung

Die Stadtbibliothek – Schritt für Schritt

In 90 Minuten Angebot und Service kennenlernen

Während eines Rundgangs stellt die Stadtbibliothek ihr Angebot vor. Das Medienangebot umfasst rund 145.000 physische (Romane, Sachbücher, Sprachkurse, Kinder- und Jugendbücher, Hörbücher, DVDs, Zeitschriften und Spiele) und 30.500 elektronischen Medien (eBooks und ein Film-Streaming-Angebot). Nach welchen Gesichtspunkten wählt die Stadtbibliothek die Medien aus? Wer kann die Medien ausleihen? Wie aktuell ist der Medienbestand? Nach dem ersten Einblick wird gezeigt, wie der Bestand geordnet und präsentiert wird. Die Führung endet mit einer kurzen Einführung in den Medienkatalog und seine Funktionen.

● Kurs 2140

Stadtbibliothek Saarbrücken

Do. 17.03.2022, 17:00 – 18:30 Uhr
Gustav-Regler-Platz 1, 66111 SB
gebührenfrei

● Kurs 2140A

Stadtbibliothek Saarbrücken

Do. 19.05.2022, 17:00 – 18:30 Uhr
Gustav-Regler-Platz 1, 66111 SB
gebührenfrei

● Kurs 2140B

Stadtbibliothek Saarbrücken

Do. 14.07.2022, 17:00 – 18:30 Uhr
Gustav-Regler-Platz 1, 66111 SB
gebührenfrei

● Kurs 2140C

Stadtbibliothek Saarbrücken

Do. 01.09.2022, 17:00 – 18:30 Uhr
Gustav-Regler-Platz 1, 66111 SB
gebührenfrei
Für die Führungen ist eine
Anmeldung erforderlich unter
www.vhs-saarbruecken.de oder
vhsinfo@rvsbr.de.

Wanderung

Geführte Wanderung auf dem Karl-May-Weg

Karl May, ein Schriftsteller des ausgehenden 19. Jhd., hat sich einen unsterblichen Namen gemacht durch seine angeblich selbst erlebten Reiseabenteuer, die ihn als für die damalige Zeit unüberwindlichen Superhelden weltweit darstellten. Auch heute noch denken viele von uns gerne zurück an die Lektüre seiner Werke, die uns in den 1950er und 1960er Jahren in eine damals völlig fremde Welt entführten. Viele haben eine falsche Vorstellung von dem Menschen, der Karl May wirklich war. Hubert Dörrenbächer vom Karl-May-Stammtisch Saar hat sich mit Leben und Werk des Schriftstellers auseinandergesetzt. Bei einem geführten Spaziergang auf dem von ihm initiierten Karl-May-Weg bei Sulzbach weiß er viel Interessantes über den Schriftsteller zu berichten. Das Angebot richtet sich ausschließlich an Gruppen. Termine und Treffpunkt werden individuell vereinbart.

● Kurs 2141

Hubert Dörrenbächer

Termine und Treffpunkt nach Vereinbarung
EUR 85,00 (Gruppenpreis)
Anmeldung über vhs Regionalverband Saarbrücken.

Nachmittagskurs

Die 9 Musen (in russischer Sprache)

In diesem Kurs geht es um Vorträge und Diskussionen über bekannte Persönlichkeiten aus Literatur, Musik, Malerei und anderen schönen Künsten. Die Veranstaltung findet 14-tägig in russischer Sprache statt.

● Kurs 2142

Alexander Gerber

Fr. 15:00 – 17:00 Uhr
ab 11.03.2022, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 13/atelier K
gebührenfrei



Stadtbibliothek Saarbrücken

Mehr Raum für Dich

Gustav-Regler-Platz 1 | 66111 Saarbrücken
Di bis Fr 10 - 19 Uhr | Sa 10 - 14 Uhr
Tel: +49 681 905-1717

www.stadtbibliothek-saarbruecken.de

Landeshauptstadt SAARBRÜCKEN



Vernissage: Do. 07.07.2022, 17 Uhr

AUSSTELLUNG TINA PAULUS

joyanimals®

AUSSTELLUNGSDAUER: 07.07. – 16.09.2022

Altes Rathaus, Foyer (EG, 1. und 2. Etage)
Schlossplatz 1-2 | 66119 Saarbrücken

Eintritt frei

Zur Vernissage ist eine Anmeldung erforderlich unter
www.vhs-saarbruecken.de oder vhsinfo@rvsbr.de

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken


**REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN**

Beratung und Information



Dr. Kristina Betz
Pädagogische Mitarbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 34
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4321
 Fax 0681 506-4390
 kristina.betz@rvsbr.de

Anmeldung und Service



Anja Webel
Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 1
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4317
 Fax 0681 506-4399
 anja.webel@rvsbr.de

Musik, Theater

Wollten Sie immer schonmal auf der Bühne stehen oder einfach zum eigenen Vergnügen musikalisch aktiv werden? Bei der vhs haben Sie die Möglichkeit, ein Instrument zu erlernen oder Ihre musikalischen Fertigkeiten zu erweitern. Unter fachkundiger Anleitung bieten wir für AnfängerInnen und erfahrene MusikerInnen Kurse an. Auch unser Yellow Submarine Chor freut sich immer über Verstärkung, um gemeinsam zu singen und für die „großen Auftritte“ zu proben.

Kooperationsveranstaltungen mit dem Saarländischen Chorverband e. V. und dem Netzwerk „Gute Nachbarschaft“ Alt-Saarbrücken erweitern die Bandbreite unserer zahlreichen Angebote. Auch die Reihe „Jazz im Schloss“ wird im aktuellen Semester mit zwei Konzerten weitergeführt. Ergänzt wird dieser Programmbereich durch interessante Inklusionsangebote wie z. B. Theaterbesuche.

Wenn Sie sich schon immer für die Bretter, die die Welt bedeuten, interessiert haben, bieten wir Ihnen in Zusammenarbeit mit den ExpertInnen des Saarländischen Staatstheaters auch in diesem Semester wieder die Möglichkeit, Einblicke in die professionelle Theaterarbeit zu erhalten. Dabei stehen nicht nur die Theorie und das Theater aus der Zuschauerperspektive auf dem Programm. In unseren Workshops können Sie z. B. das professionelle Figurenspiel erlernen oder unter Anleitung von Bob Ziegenbalg grundlegende Schauspieltechniken kennen lernen.

MUSIK

Im Rahmen des Kulturmeilenfestes 2022

Konzert

Konzert des Yellow Submarine Chors

Im Rahmen des Kulturmeilenfestes 2022 präsentiert sich der Chor der vhs Regionalverband Saarbrücken mit seinem aktuellen Programm.

● Kurs 2201

StR Katharina Schmuck, Chorleitung

Sa. 16.07.2022, Uhrzeit wird noch bekannt gegeben

vhs-Zentrum, Saal 4 OG

gebührenfrei

Im Rahmen des Kulturmeilenfestes 2022

Konzert

Konzert der Gitarrenkurse von Harald Stein

Im Rahmen des Kulturmeilenfestes 2022 präsentieren sich die Gitarrenkurse unter der Leitung von Harald Stein. Gesanglich werden sie dabei von Sandra Müller unterstützt.

● Kurs 2201A

Harald Stein

Sa. 16.07.2022,

Uhrzeit wird noch bekannt gegeben

vhs-Zentrum, Saal 4 OG

gebührenfrei

In Kooperation mit FreeJazzSaar – Verein für zeitgenössische Musik e. V.

Konzert

Auftakt – 7. FreeJazzFestival Saarbrücken

Reservierung der Tickets per E-Mail an stwi@freejazzsaar.de; Programmdetails und weitere Informationen auf www.freejazzsaar.de.

● Kurs 2201B

FreeJazzSaar – Verein für zeitgenössische Musik e. V.

Do. 07.04.2022, 18:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 4 OG

Tickets an der Abendkasse

Konzert

Jazz im Schloss – The Jakob Manz Projekt

The Jakob Manz Project gewann den 1. Preis bei den Future Sounds 2018 der Leverkusener Jazztage, im April 2018 erhielt die Band einen 1. Preis sowie den Publikumspreis beim internationalen Jazzpreis Biberach. Bandleader Jakob Manz (*16.05.2001) spielte unter anderem mit so namhaften Musikern wie Wolfgang Schmid, Randy Brecker, Ack van Rooyen oder Wolfgang Dauner. Bereits mit 16 Jahren wurde er ins Bundesjazzorchester (BuJazzO) aufgenommen, mit dem er in Konzertsälen wie der Elbphilharmonie Hamburg, der Kölner Philharmonie oder im Gasteig München sowie in verschiedenen Ländern (u. a. USA, Kanada, Albanien, Niederlande) auftrat.

● Kurs 2201G

The Jakob Manz Projekt

Do. 24.03.2022, 20:00 Uhr

Festsaal im Saarbrücker Schloss,

Schlossplatz, 66119 Saarbrücken

EUR 18,00 (15,00) (Abendkasse)

Konzert

Jazz im Schloss – Hendrika Entzian Quartett feat. Sandra Hempel

Die Musik des Kölner Quartetts um die Kontrabassistin Hendrika Entzian lockt mit akustischen Klängen, songartigen Strukturen und einer offenen Spielhaltung, die Grenzen zwischen Komposition, Interaktion und Improvisation verschwimmen lässt. Die facettenreichen Stücke wirken

gleichzeitig modern und zeitlos, setzen sich bewusst von kurzlebigen Trends ab, vereinen unaufdringliche Eleganz und subtile Energie. Mit ihrem Quartett wurde sie 2018 für den ECHO Jazz nominiert und erhielt den Jazzpreis WDR. Hendrika schreibt und arrangiert regelmäßig für große Besetzungen und wurde 2021 für den Deutschen Jazzpreis nominiert.

● Kurs 2201H

Hendrika Entzian Quartett feat. Sandra Hempel

Do. 21.04.2022, 20:00 Uhr

Festsaal im Saarbrücker Schloss,

Schlossplatz, 66119 Saarbrücken

EUR 18,00 (15,00) (Abendkasse)

In Kooperation mit dem Netzwerk „Gute Nachbarschaft“ Alt-Saarbrücken

Eltern-Kind-Angebot

„Leszek und Faba entdecken das Klavierhaus“

Ein musikalisches Märchen für Grundschul Kinder, Eltern, Großeltern und alle Junggebliebenen.

Faba, das Häschen, und Leszek, der kleine Bär, spielen, wie jeden Tag, im Wald. Heute fällt ihnen ein altertümliches Haus auf. Beide betreten das Haus. Ihnen fällt auf, dass in jedem Zimmer ein Klavier steht. Aber wer sind die Männer, die an den Klavieren spielen, und was ist das für Musik? Eben noch beim Spielen im Wald, entdecken Faba und Leszek jetzt die großen Komponisten und ihre Musik. Neben Faba und Leszek wirkt Tobias Naumann am Klavier und als Erzähler mit. In weiteren Rollen: u. a. Wolfgang Amadeus Mozart, Johann Sebastian Bach, Joseph Haydn.

Weitere Informationen: Netzwerk „Gute Nachbarschaft“ Alt-Saarbrücken, Herr Wilfried Naumann (National Fon 0170

40664466 oder wil-naumann@t-online.de).
Ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.

● **Kurs 2202A**

Tobias Naumann, Kirchenmusiker,
www.musicalion.com/tobiasnaumann

Fr. 29.07.2022, 15:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 8,00 (6,00) (Abendkasse)

In Kooperation mit dem Saarländischen
Chorverband e. V.

Junge vhs

Ferienkurs

**Gemeinsam singen im
Kinderchor-Workshop**

Alleine zuhause singen ist langweilig?
Dann komm vorbei zum Kinderchor-Workshop! Hier kannst du mit anderen Kindern in die musikalische Welt reinschnuppern, deine Stimme entdecken und neue Lieder erlernen – ob ohne oder mit Singerfahrung! An drei Vormittagen wird unter professioneller Anleitung gemeinsam gesungen und geprobt. Der Workshop endet mit einem Mini-Abschlusskonzert, zu dem alle Eltern, Großeltern und Geschwister herzlich eingeladen sind. Ein weiteres Highlight wird ein kleiner Auftritt bei der Semestereröffnungsveranstaltung der vhs am 26. September 2022 sein.

Für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren.
Bitte etwas zu trinken mitbringen.

● **Kurs 2202B**

Mauro Barbierato

Mo. - Mi. 10:00 – 13:00 Uhr
ab 29.08.2022, 3 Termine
vhs-Zentrum, Saal 4 OG
EUR 10,00

Anmeldung erforderlich beim Saarländischen Chorverband e. V. per E-Mail an kinderchor@saarlaendischer-chorverband.de oder telefonisch unter 0681 581366.

Abendkurs

Yellow Submarine Chor

Flower-Power der 60er und 70er: Dazu gehören SolokünstlerInnen wie Cher sowie Peter, Paul und Mary ebenso wie die Kultbands Fleetwood Mac oder Manfred Mann. Einige Songs dieser wilden Zeit werden in diesem Kurs erarbeitet. Jeder, der Spaß am Singen hat, ist herzlich willkommen. Notenkenntnisse sind dazu nicht unbedingt erforderlich.

● **Kurs 2204**

**StR Katharina Schmuck, Chorleitung/
Frank Vogt, Organisation**

Di. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 08.03.2022, 15 Termine
vhs-Zentrum, Saal 4 OG
EUR 65,00 (48,00)

In Kooperation mit Miteinander Leben
Lernen (MLL)

Inklusionsangebot

Nachmittagskurs

Herzlich willkommen bei Unerhört!

Dem inklusiven Chor für alle jüngeren und Älteren, die gerne singen und musizieren. Ihr braucht keine Vorkenntnisse, nur Freude am Singen. Betreuungsanteil: Bei Teilnehmenden mit Unterstützungsbedarf kommen Assistenzleistungen hinzu. Die Kosten für den Assistenzbedarf richten sich nach dem Pflegegrad. Anmeldungen und Infos bei MLL, Sylvia Trittschack: Fon 0681 68797-43, sylvia.trittschack@MLL-saar.de

● **Kurs 2205**

Mi. 16:30 – 17:30 Uhr
ab 09.03.2022
Freiraum Saarbrücken, Dudweiler Landstraße 7, 66123 Saarbrücken
EUR 12,00 (8,00) (Monatsbeitrag (ermäßigt)/Schnupperstunde kostenlos (rollstuhlgerecht))



KULTURORT SAARBRÜCKER SCHLOSS

Kulturforum Regionalverband Saarbrücken

Veranstaltungen für Kinder

- **Schlossführungen mit dem Schlossgespenst**
sonntags, 11 Uhr
- **Kultur für Kids | Kindertheater**
sonntags, 15 Uhr



ALLE INFOS:
www.regionalverband.de
➤➤➤ Region | Kultur



In Kooperation mit Miteinander Leben Lernen (MLL)

Inklusionsangebot

Abendkurs

Nachtschwärmer und Stammtisch Saarbrücken

Du möchtest raus aus dem Haus? Du willst neue Menschen kennenlernen? Du gehst gerne in Kneipen? Du hast Spaß an guter Musik? Dann bist du bei den Nachtschwärmern genau richtig! Wir gehen in verschiedene Kneipen. Wir essen eine Kleinigkeit und gehen danach tanzen in einer Disco. Oder wir veranstalten einen Stammtisch im Freiraum mit Spieleabend oder Karaoke. Wir veranstalten den Stammtisch oder die Nachtschwärmer alle 2 Wochen im Wechsel. Für alle ab 16 Jahren. Hinweis: Den Eintritt für die Disco, Getränke und Essen zahlt jeder selbst. Bei Teilnehmenden mit Unterstützungsbedarf kommen Assistenzleistungen hinzu. Die Kosten für den Assistenzbedarf richten sich nach dem Pflegegrad. Um besser planen zu können, benötigen wir eine Rückmeldung bis spätestens dienstags vor der jeweiligen Veranstaltung. Anmeldungen und Infos bei MLL, Sylvia Trittschack: Fon 0681 68797-43, sylvia.trittschack@MLL-saar.de

● Kurs 2206

Sa. 12.03.2022, 17:00 Uhr (erster Termin für Stammtisch)

Freiraum Saarbrücken, Dudweiler Landstraße 7, 66123 Saarbrücken

Sa. 26.03.2022, 20:00 Uhr (erster Termin für Nachtschwärmer)

SB, Max-Ophüls-Platz (rollstuhlgerecht) gebührenfrei

Abendkurs

Akkordeonkurs

Sie sollten Begeisterung für das Akkordeon mit seinem besonderen Charme und Freude am gemeinsamen Musizieren mitbringen. Hertha Bausch zeigt Ihnen, wie man dieses faszinierende Instrument – mit 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 InteressentInnen mit Kenntnissen auf Tasteninstrumenten und im Notenlesen sowie an WiedereinsteigerInnen. Bei Fragen dazu berät Sie gerne die Dozentin (National Fon 0681 5891507). Es kann ein Leihinstrument zur Verfügung gestellt werden. Bitte bei der Anmeldung zum Kurs angeben.

● Kurs 2210

Hertha Bausch

Do. 18:30 – 20:00 Uhr

ab 10.03.2022, 10 Termine

Gesamtschule Bellevue, Musiksaal

EUR 83,00 (62,00)

Abendkurs

Gitarrenkurs – Anfänger – Fortsetzung

Erlernen verschiedener Songs, Anschlagstechniken, Rhythmen und Picking. Voraussetzungen sind die Kenntnis offener Akkorde (Em E Am C D G) und die Freude am Gitarrenspiel. Die erste Stunde dient zur Information.

● Kurs 2211

Harald Stein

Mo. 17:45 – 19:15 Uhr

ab 14.03.2022, 15 Termine

Gesamtschule Bellevue, Musiksaal

EUR 100,00 (75,00)

Dozentinnen und Dozenten



HERTHA BAUSCH

Dozentin für Akkordeon

» Meine Begeisterung für das Akkordeon teile ich sehr gerne mit anderen Menschen, indem ich ihnen zeige, wie dieses wunderbare Instrument zum Klingen gebracht wird und sie mit Freude erleben dürfen, welche Möglichkeiten das Akkordeon bietet. Beim Spielen mit Tasten, Knöpfen und dem Balg in der Mitte wird es zum kleinen Orchester. So ist es möglich, unterschiedliche Stimmungen zu erzeugen, z.B. melancholisch, sehr fröhlich – eintauchen in eine etwas andere Welt und auch mal den Alltag vergessen. Das bedeutet eine Bereicherung im Leben des Menschen, der sich auf den Weg macht, zu spielen. «

● Kurs 2212

Harald Stein

Mo. 19:15 – 20:45 Uhr
 ab 14.03.2022, 15 Termine
 Gesamtschule Bellevue, Musiksaal
 EUR 100,00 (75,00)

Abendkurs**Gitarrenkurs**

Erlernen verschiedener Songs, Anschlagstechniken, Rhythmen und Picking. Einfache offene Grundakkorde sind Voraussetzung. Die erste Stunde dient zur Information.

● Kurs 2213

Harald Stein

Di. 18:30 – 20:00 Uhr
 ab 08.03.2022, 15 Termine
 Gesamtschule Bellevue, Musiksaal
 EUR 100,00 (75,00)

● Kurs 2213A

Harald Stein

Di. 20:00 – 21:30 Uhr
 ab 08.03.2022, 15 Termine
 Gesamtschule Bellevue, Musiksaal
 EUR 100,00 (75,00)

Abendkurs**Gitarrenkurs – Fortgeschrittene**

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

● Kurs 2214

Harald Stein

Mi. 18:30 – 20:00 Uhr
 ab 09.03.2022, 15 Termine
 Gesamtschule Bellevue, Musiksaal
 EUR 100,00 (75,00)

Abendkurs**Ukulelekurs – Anfänger**

Die Ukulele gilt als kleine Schwester der Gitarre und ist leichter zu erlernen als sie; und zwar in jedem Alter. Das liegt vor allem daran, dass sie nur vier Saiten hat. Die Gitarre, die ja auch gerne als erstes Instrument empfohlen wird, hat ganze 6 Saiten. Die erste Stunde dient zur Information.

● Kurs 2215

Harald Stein

Mi. 20:00 – 21:30 Uhr
 ab 09.03.2022, 15 Termine
 Gesamtschule Bellevue, Musiksaal
 EUR 100,00 (75,00)

Abendkurs**Deutschrock-Klassiker
Gitarre für Fortgeschrittene
und WiedereinsteigerInnen**

Von A wie Ärzte bis W wie Westernhagen gibt es viele gute Songs im deutschsprachigen Raum, die uns Gitarristen seit Jahrzehnten begeistern und inspirieren. Ob Udo Lindenberg, Peter Maffay oder BAP, Klaus Lage oder Matthias Reim, in diesem Kurs sind für alle Teilnehmenden genügend Lieblingssongs dabei, die es allemal wert sind, gemeinsam arrangiert und gespielt zu werden. Voraussetzung ist die Kenntnis der offenen Akkorde.

● Kurs 2215A

Thomas Teichfischer

Do. 17:45 – 19:15 Uhr
 ab 17.03.2022, 10 Termine
 Gesamtschule Bellevue, Zeichensaal
 EUR 67,00 (50,00)

**Dozentinnen und
Dozenten****HARALD STEIN**

**Musikpädagoge für Akustikgitarre,
E-Gitarre, E-Bass & Ukulele**

» Ich spiele seit meinem 10. Lebensjahr Gitarre, habe schon früh unterrichtet und konnte Erfahrungen im Unterricht mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen sammeln. Diese Erfahrungen und meine Liebe zur Gitarre in all ihren Facetten gebe ich gerne an meine SchülerInnen weiter. Dabei ist es schön, zu erleben, wie aus nichts Musik entsteht und dass es beim Musizieren keine Grenzen gibt – sei es das Alter, das Genre oder die Kultur –, und gleichwohl zu erleben, wie man über sich hinauswächst. «

Abendkurs

Gitarren – Blues

Was Sie schon immer über Blues wissen wollten. Für alle GitarrenspielerInnen, die wissen, wie man ein Plektrum hält, bietet dieser Kurs einen Einblick in die Blues-Musik mit Themen wie z. B. Bluesrhythmus mit entsprechender Anschlagtechnik, 12-taktiger Blues mit verschiedenen Übergängen, Bluestonleiter, dargestellt in Tabulatur-Schreibweise, Einführung in die Improvisation. Schnell werden in lockerer Runde die ersten Songs erlernt und so die Grundsteine für diese aufregende Musik gelegt. Ebenso können bereits erworbene Kenntnisse vertieft werden. Voraussetzung ist die Kenntnis der offenen Akkorde.

● Kurs 2215B

Thomas Teichfischer

Do. 19:15 – 20:45 Uhr

ab 17.03.2022, 10 Termine

Gesamtschule Bellevue, Zeichensaal

EUR 67,00 (50,00)

THEATER

SAARLÄNDISCHES STAATSTHEATER

In Kooperation mit dem Saarländischen Staatstheater

Abendkurs

Theater! Theater!

Theater live erleben und im Vorfeld Einblicke in die Entstehungsgeschichte z. B. von „Der große Gatsby“ bekommen. Warum stehen welche Stücke auf dem Spielplan? Was sind die Ansätze von Regie und Dramaturgie? Wie kommt man zu den Bühnenbild- und Kostümentwürfen? Neben vorbereitenden Theatergesprächen geht es vor allem um den gemeinsamen Theaterbesuch. So stehen die aktuellen Schauspiele des Saarl. Staatstheaters auf dem Programm. Im Rahmen des Kurses können Sie vergünstigte Theaterkarten für jeweils 12,00 bzw. 6,00 Euro (sparte4) erhalten. Theaterabende können länger dauern oder an einem anderen Wochentag stattfinden. Die genauen Kurstermine werden noch bekanntgegeben. Änderungen vorbehalten.

● Kurs 2216

Horst Busch, Chefdramaturg, Saarländisches Staatstheater

Di. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 08.03.2022, 10 Termine

Saarländisches Staatstheater, Treffpunkt am Bühneneingang (Pforte)

EUR 54,00 (40,00) zzgl. Theaterkarten

Dozentinnen und Dozenten



HORST BUSCH

Chefdramaturg des Saarländischen Staatstheaters

» Meine Theaterlaufbahn führte mich u. a. an die Landesbühne Niedersachsen Nord in Wilhelmshaven, die Bühnen der Hansestadt Lübeck, die Städtischen Bühnen Münster, das Staatstheater Kassel und das Staatstheater Nürnberg. Seit der Spielzeit 2017/2018 bin ich Chefdramaturg des Saarländischen Staatstheaters. Darüber hinaus bin ich in der Erwachsenenbildung tätig, um InteressentInnen Einblicke in die Entstehungsgeschichte von Theateraufführungen zu gewähren und beim gemeinsamen Theaterbesuch in den Austausch darüber zu kommen. «

MUSIK, THEATER

In Kooperation mit dem Saarländischen Staatstheater

Abendkurs**Theater kennt keine Grenzen**

Der Kurs „Theater kennt keine Grenzen“ führt Sie unter der Leitung von Dramaturgin Simone Kranz hinter die Kulissen des Saarländischen Staatstheaters. Probenbesuche sowie Gespräche mit KünstlerInnen und MitarbeiterInnen der Werkstätten wie der Kostüm- und Maskenabteilung stehen ebenso auf dem Programm wie das Gespräch über Inszenierungen, neue Stücke und Festivals. Natürlich darf dabei ein Blick über die Grenze zu unseren französischen Nachbartheatern nicht fehlen. Treffpunkt ist, auch bei Exkursionen, jeweils vor Ort (eigene Anreise). Bei der Exkursion können weitere Kosten für den Vorstellungsbuch entstehen.

● **Kurs 2218**

**Simone Kranz, Dramaturgin,
Saarländisches Staatstheater**

Mi. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 09.03.2022, 12 Termine
Saarländisches Staatstheater, Treffpunkt
am Bühneneingang (Pforte)
EUR 65,00 (48,00)

Wochenendkurs**Puppenspiel-Treff**

Dieser Kurs bietet allen, die im künstlerischen oder pädagogischen Kontext Sprechpuppen anwenden oder sich für die Techniken des Figurenspiels interessieren, Gelegenheit, ihren Einsatz zu erproben und zu verfeinern und sich über ihre Erfahrungen auszutauschen. Spezifische Inspirationen steuert die Charakterpuppe „Päckchen“ bei. Bitte bringen Sie zum Kurs ihre eigene Puppe mit.

● **Kurs 2219**

Melanie Streibelt, Puppenspielerin,

www.kleines-paekchen.de

Sa. 30.04.2022, 10:00 – 13:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 14,00 (11,00)

Wochenendkurs**Musical und modernes Musiktheater**

Das Musical erfreut sich seit Jahrzehnten wachsender Beliebtheit. Die Formen reichen von Eigenkompositionen über Filmübertragungen bis zu Tributes verschiedener KünstlerInnen und Bands. Die Vereinigung von Schauspiel, Tanz, Solo- und Chorgesang sowie Bühnengestaltung und Videos lässt großen Spielraum für Ideen. Im Workshop wollen wir uns spielerisch mit dem Einsatz von Körper und Stimme auseinandersetzen, Szenen und Songs einstudieren und eine eigene Choreographie entwickeln. Jeder, der die musikalische Theaterwelt einmal als AkteurIn kennen lernen möchte, ist herzlich willkommen.

● **Kurs 2219A**

**StR Katharina Schmuck,
Musik- und Theaterpädagogin**

Fr. 18.03.2022, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa. 19.03.2022, 10:00 – 13:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 4 OG
EUR 20,00 (16,00)

Wochenendkurs**Theaterworkshop**

In diesem mehrtägigen Intensiv-Workshop werden unter professioneller Anleitung grundlegende Schauspieltechniken vermittelt. In Übungen, Spielen und Improvisationen wird das Feld des Schauspielers erforscht: Wie erreiche ich Präsenz auf der Bühne? Wie entsteht eine Figur? Wie erreiche ich Glaubwürdigkeit? Wie Komik? Was bedeutet Status und eine Statuswippe? Der Workshop richtet sich an alle, die gerne Theater spielen, sowie an Neugierige.

Dozentinnen und Dozenten

MELANIE STREIBELT
Puppenspielerin

» Puppen haben ihre ganz eigene Sprache und sind methodisch interessante Kommunikationsexperten. Das beobachte ich immer wieder, wenn ich den Gesprächen zwischen meiner Puppe „Päckchen“ und anderen Menschen zuhöre. Zusammen mit Puppen mache ich Kabarett-Programme, moderiere Veranstaltungen, vermittele Wissen in leichter Sprache oder besuche ältere Menschen, um sie aufzuheitern. Eine Puppe bringt häufig etwas Leichtes, Fröhliches, aber durchaus auch Tiefsinniges in die Situation.

Um auch andere Menschen zum Einsatz von Puppen im künstlerischen oder sozialen Bereich zu inspirieren, biete ich Kurse an, die immer wieder großen Spaß machen.

Foto: Andy Alexander <<



Jazz

IM SCHLOSS

DIE NEUE REIHE DER VHS REGIONALVERBAND SAARBRÜCKEN

Jazz ist schön, schräg und macht Spaß. Von einfach war nie die Rede, dazu ist er wiederum zu komplex und die Improvisationen der Musiker*innen sind zu persönlich.

Dr. Peter KleiB versteht es seit vielen Jahren, mit seinen Interviews diese komplexe Kunstform für ein breites Publikum zu öffnen.

Elfi KleiB übernimmt die künstlerische Leitung. Ihr Schwerpunkt liegt auf jungen Musiker*innen, die viel zu erzählen haben, überregional bereits ihren Durchbruch hatten, hier im Saarland jedoch noch kaum bekannt sind.

Idee und Konzept Jazz im Schloss:
Dr. Carolin Lehberger, vhs-Direktorin
KleiB & KleiB

Schirmherrschaft:
Peter Gillo, Regionalverbandsdirektor

Anmeldung unter:
www.vhs-saarbruecken.de oder
per Mail an vhsinfo@rvsbr.de

Der Eintritt zu allen Konzerten kostet
jeweils EUR 18,00 (erm. 15,00)



Foto: Thomas Kiehl



➤➤➤ DONNERSTAG, 24. MÄRZ 2022 | 20.00 Uhr
Festsaal Saarbrücker Schloss

• Kursnr. 2201G

THE JAKOB MANZ PROJEKT

Bandleader Jakob Manz (*16.05.2001) spielte unter anderem mit so namhaften Musikern wie Wolfgang Schmid, Randy Brecker, Ack van Rooyen oder Wolfgang Dauner. Bereits mit 16 Jahren wurde er ins Bundesjazzorchester (BuJazzO) aufgenommen, mit dem er u.a. in Konzertsälen wie der Elbphilharmonie Hamburg, der Kölner Philharmonie oder im Gasteig München auftrat.

www.jakobmanz.de

Foto: Stefanie Marcus



➤➤➤ DONNERSTAG, 21. APRIL 2022 | 20.00 Uhr
Festsaal Saarbrücker Schloss

• Kursnr. 2201H

HENDRIKA ENTZIAN QUARTET feat. Sandra Hempel

Die Musik des Kölner Quartetts um die Kontrabassistin Hendrika Entzian lockt mit akustischen Klängen, songartigen Strukturen und einer offenen Spielhaltung, die Grenzen zwischen Komposition, Interaktion und Improvisation verschwimmen lässt.

www.hendrika-entzian.de

Mit freundlicher Unterstützung durch



ge und Neulinge. Vorkenntnisse sind nicht nötig, nur Spielfreude und Spaß.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Ab 18 Jahren

● Kurs 2219B

Bob Ziegenbalg

Fr. 06.05.2022, 17:00 – 20:00 Uhr

Sa. 07.05.2022, 10:00 – 18:00 Uhr

So. 08.05.2022, 15:00 – 18:00 Uhr, im

Anschluss eine kleine Präsentation

Altes Rathaus, Raum 23

EUR 75,00 (60,00)

Inklusionsangebot

Theaterbesuch im Theater im Viertel (TIV)

Aktuelles Theaterstück oder Gesangsdarbietung

Zugang für RollstuhlfahrerInnen, RollatornutzerInnen per Hebebühne zum Theaterraum. Auch das Bistro nebenan ist rollstuhlgerecht (mit WC) zugänglich.

● Kurs 2220

Erich Keßler/Hildegard Keßler

So. 03.04.2022, 19:00 Uhr

Treffen am Eingang „Alte Feuerwache“,

rechts, Landwehrplatz, SB, 18:30 Uhr

Ermäßigter Eintritt

Inklusionsangebot

Theaterbesuch Saarländisches Staatstheater – Großes Haus

Aktuelle Aufführung

● Kurs 2220A

Erich Keßler/Hildegard Keßler

Mo. 18.04.2022, 18:00 Uhr (Ostermontag)

Treffen ab 17:30 Uhr, Eingang rechts

Staatstheater, Schillerplatz 1,

Ermäßigter Eintritt

Inklusionsangebot

Theaterbesuch Saarländisches Staatstheater – Alte Feuerwache (AFW)

Aktuelle Aufführung

● Kurs 2220B

Erich Keßler/Hildegard Keßler

So. 03.07.2022, 18:00 Uhr

17:30 Uhr, Treffpunkt:

Eingang Alte Feuerwache,

Landwehrplatz, SB

Ermäßigter Eintritt

Dozentinnen und Dozenten



HILDEGARD KESSLER

Dozentin

» Das Angebot der vhs „Personen, mit und ohne Mobilitätseinschränkung, gestalten und erleben gemeinsam ... Kultur vor Ort, Reisen und Geselligkeit“ wird seit jetzt 30 Jahren von uns beiden, Hildegard und Erich Keßler, gestaltet und durchgeführt. Mehrtagesfahrten im rollstuhlgerechten Reisebus, mit Hebebühne, waren bis zur Corona-Pandemie stets die jährlichen „Höhepunkte“.

In den letzten 15 Jahren wurden auch die Verbindungen zur Université Populaire Sarreguemines Confluences entwickelt und ausgebaut. Die Saarbahn bietet gute Bedingungen für die Fahrten zu den FreundInnen nach Sarreguemines und umgekehrt nach Saarbrücken zu den gemeinsamen Angeboten. «

Beratung und Information



Dr. Elisabeth Schmitt
Programmbereichsleiterin
 Altes Rathaus, Zi. 35
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4335
 Fax 0681 506-4390
 elisabeth.schmitt@rvsbr.de

Anmeldung und Service



Anja Webel
Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 1
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4317
 Fax 0681 506-4399
 anja.webel@rvsbr.de

Film, Medien

In diesem Bereich versteht sich die vhs als Förderer von Saarbrücken als Filmstadt. Die vhs unterstützt die Begegnung mit Film als Kunst und den analytischen Umgang mit Film. So befasst sich am 04.05.2022 ein Vortrag mit dem italienischen Regisseur Federico Fellini und seinem Werk.

Das Programm umfasst in Kooperation mit der Landesmedienanstalt Saarland vielfältige Kurse zu Filmpraxis und Medienpädagogik. Die junge vhs bietet Workshops für Jugendliche über Radio-moderation. Auch können sie lernen, wie Nachrichten gemacht werden.

Interessenten haben die Möglichkeit, sich Filmvereinen wie der Wolfgang Staudte Gesellschaft anzuschließen, die an der vhs angesiedelt ist.



In Kooperation mit der
Landesmedienanstalt Saarland (LMS)

Wochenendkurs

Video-Grundkurs

Der Kurs führt die TeilnehmerInnen in die Grundlagen der Video-Arbeit ein. Sie lernen die wichtigsten filmischen Gestaltungsmittel, also Kameraarbeit mit Perspektiven und Aufnahmewinkel, Licht und Ton, kennen und in ihrem Zusammenwirken verstehen. Anschließend sind sie in der Lage, diese Mittel in ihrer Wirkung auf den Zuschauer einzuschätzen und sie bei ihrer eigenen Arbeit bewusst einzusetzen. Die erlernten Gestaltungsmittel werden anhand kleiner praktischer Übungen gemeinsam trainiert und vertieft. *Eigene Technik darf gerne zum Kurs mitgebracht werden, ist aber kein Muss. Für Video-AnfängerInnen.*

● Kurs 2224

Thomas Scherer, freiberuflicher Autor und Regisseur

Sa. 12.03.2022, 10:00 – 17:00 Uhr
LMS, Nell-Breuning-Allee 6 (Eingang Nr. 5),
66115 Saarbrücken
EUR 25,00

Anmeldung erforderlich bei der
Landesmedienanstalt Saarland (LMS)
(Fon 0681 38988-12 oder online unter
www.mkz.LMSaar.de)

In Kooperation mit der
Landesmedienanstalt Saarland (LMS)

Wochenendkurs

Event-Moderation und Medienpräsentation

Wer eine Veranstaltung moderiert, ist das Gesicht des Events, und oft steht und fällt die Stimmung des Publikums mit der Präsenz des Moderators oder der Moderatorin. Zudem werden Veranstaltungen

heute häufig als Audio- oder Videobeitrag aufgezeichnet und/oder fotografiert. Wer Veranstaltungen erfolgreich moderieren will, muss sich inszenieren und im Hinblick auf die mediale Veröffentlichung bestimmte Regeln einhalten. Zu einem gelungenen Auftritt gehört neben der inhaltlichen Kompetenz auch ein gesundes Maß Spontaneität und Charme. Im Seminar werden Fragen rund um die Event-Moderation aufgegriffen: Wie moderiere ich ein Event? Wie präsentiere ich mich auf der Bühne? Wie positioniere ich mich für die Kameras, worauf muss ich bei meiner Sprechweise im Falle einer Aufzeichnung achten? Neben der Inszenierung in Rhetorik, Haltung, Mimik und Gestik werden auch Stimme und Authentizität der Präsentation in den Blick genommen. Die Veranstaltung orientiert sich an den bereits vorhandenen Kenntnissen der TeilnehmerInnen und baut darauf auf. *Für ModeratorInnen und alle, die im beruflichen Alltag häufiger vor Publikum sprechen.*

● Kurs 2225

Susan Zare, freie Sprecherin, Journalistin, Moderatorin

Sa. 02.04.2022, 10:00 – 17:00 Uhr
LMS, Nell-Breuning-Allee 6 (Eingang Nr. 5),
66115 Saarbrücken
EUR 50,00

*Teilnehmerzahl begrenzt (max. 10),
Anmeldung erforderlich bei der Landesmedienanstalt Saarland (LMS)
(National Fon 0681 38988-12 oder online unter www.mkz.LMSaar.de)*

In Kooperation mit der
Landesmedienanstalt Saarland (LMS)

Wochenendkurs

Videoclips mit dem Smartphone produzieren

Das Bewerbungsvideo für die eigene Webseite, ein Interview auf Facebook, eine Produktpräsentation bei YouTube oder ein kurzes Urlaubsvideo bei Instagram, authentische und professionelle Videoclips werden in den verschiedensten Situationen benötigt. Dank technisch ausgereifter Smartphones können hochwertige Clips günstig und ohne hohen Aufwand selbst produziert werden. Der Workshop zeigt in einfachen und verständlichen Schritten, wie ein professioneller Videoclip mit dem Smartphone erstellt wird. Sie erfahren, welche Hardware für ein kontrolliertes Bild und einen perfekten Ton benötigt wird, worauf bei Bildaufbau und Lichtsetzung geachtet werden muss und wie Schwenks und Effekte richtig eingesetzt werden. *Auch geeignet für kleinere Unternehmen, Verbände und Vereine. Bitte eigenes Smartphone samt Ladekabel und/oder Powerbank zur Veranstaltung mitbringen.*

Auch geeignet für kleinere Unternehmen, Verbände und Vereine. Bitte eigenes Smartphone samt Ladekabel und/oder Powerbank zur Veranstaltung mitbringen.

● Kurs 2226

Jean M. Laffitau, Fotograf & Filmemacher, Inhaber photography & film schule Saarbrücken

Sa. 02.04.2022, 10:00 – 17:00 Uhr
LMS, Nell-Breuning-Allee 6 (Eingang Nr. 5),
66115 Saarbrücken
EUR 50,00

*Teilnehmerzahl begrenzt (max. 10),
Anmeldung erforderlich bei der Landesmedienanstalt Saarland (LMS)
(National Fon 0681 38988-12 oder online unter www.mkz.LMSaar.de)*

FILM, MEDIEN

In Kooperation mit der
Landesmedienanstalt Saarland (LMS)**Wochenendkurs****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 hoch: ModeratorInnen müssen begabt sein, witzig, sympathisch, einfühlsam, sensibel und gleichzeitig schlagfertig. Seminarinhalte: Analyse des Moderatorenberufs und seiner Anforderungen, Schreiben fürs Sprechen, Sprechen, Reden, Erzählen, Emotionalität, Sympathie und Schlagfertigkeit, eigene Inhalte und Personality, Karriereplanung.

● **Kurs 2227**

Klaus Dittrich, Redakteur und Moderator bei RADIO SALÜ, Medientrainer, PR-Berater

Sa. 21.05.2022, 10:00 – 17:00 Uhr
LMS, Nell-Breuning-Allee 6 (Eingang Nr. 5),
66115 Saarbrücken

EUR 50,00

Teilnehmerzahl begrenzt (max. 10), Anmeldung erforderlich bei der Landesmedienanstalt Saarland (LMS) (National Fon 0681 38988-12 oder online unter www.mkz.LMSaar.de)

In Kooperation mit der
Landesmedienanstalt Saarland (LMS)**Workshop****Veranstaltungen gekonnt fotografieren**

Sportveranstaltungen, Sommerfeste, Wanderungen ...: Die Internetseite eines Vereins, aber auch dessen Social-Media-Auftritte leben von schönen Fotos.

Doch wie können gute Veranstaltungsfotos gelingen, vielleicht sogar mit dem eigenen Smartphone? Welche Vorbereitungen sind zu treffen? Was kann ich an der Kamera optimieren? Anhand von praktischen Übungen gewinnen Sie einen Einblick in die Grundlagen der Fotogestaltung, den Einsatz von Licht, Perspektive und Komposition.

Besonders für EinsteigerInnen in das Thema „Fotografie“ geeignet. Bitte eigenes Smartphone oder Digitalkamera und ggf. Übertragungskabel zur Veranstaltung mitbringen!

● **Kurs 2228**

Maria Best, Dozentin für Kunst, Grafik und digitale Medien, Dipl.-Kulturwiss.

Di. 31.05.2022, 16:00 – 20:00 Uhr
LMS, Nell-Breuning-Allee 6 (Eingang Nr. 5),
66115 Saarbrücken
EUR 15,00

Teilnehmerzahl begrenzt (max. 10), Anmeldung erforderlich bei der Landesmedienanstalt Saarland (LMS) (National Fon 0681 38988-12 oder online unter www.mkz.LMSaar.de)

In Kooperation mit der
Landesmedienanstalt Saarland (LMS)**Seminar****Medientraining für Hörfunk und TV**

Das Auftreten bei Pressekonferenzen, Interviews oder Statements vor Presse, Funk und Fernsehen will gelernt sein. Wie kann die Kernbotschaft in aller Kürze, souverän und publikumsorientiert vermittelt werden? Wie beeinflussen Mimik, Gestik und Körperhaltung den eigenen Auftritt? Das Seminar richtet sich an alle, die professionell vor Kamera oder Mikrofon auftreten möchten. Unter realen Bedingungen (Scheinwerfer, Kamera, Mikrofon) werden Übungen durchge-

Dozentinnen und Dozenten**SUSAN ZARE**

Moderatorin, Sprecherin und Journalistin, www.susanzare.de

» Ob als Moderatorin vor der Kamera, dem Mikrofon oder auf der Bühne: Geschichten erzählen dürfen, Fakten verständlich machen, Emotionen in Worte verpacken, all diese Aspekte haben mich schon immer berührt und fasziniert. Die Stimme ist ein Werkzeug, bei dem ich mir wünsche, dass es jeder nutzen kann. Diversität, Offenheit und Vielfalt braucht diese Welt. Ich freue mich, wenn ich durch meine Erfahrungen dazu beitragen kann, Mitmenschen Mut zu machen, Gedanken auch auf der Bühne und vor der Kamera noch etwas besser teilen zu können. «

führt, aufgezeichnet und analysiert. Sie erfahren, wie Sie sich auf ein Statement vor Kamera oder Mikrofon vorbereiten und auf den Zuschauer gleichermaßen sympathisch wie kompetent wirken.

● Kurs 2229

Klaus Dittrich, Redakteur und Moderator bei RADIO SALÜ, Medientrainer, PR-Berater

Do. 02.06.2022, 16:00 – 20:00 Uhr
LMS, Nell-Breuning-Allee 6 (Eingang Nr. 5),
66115 Saarbrücken
EUR 30,00
*Teilnehmerzahl begrenzt (max. 10),
Anmeldung erforderlich bei der
Landesmedienanstalt Saarland (LMS)
(National Fon 0681 38988-12 oder online
unter www.mkz.LMSaar.de)*

In Kooperation mit der
Landesmedienanstalt Saarland (LMS)

Seminar

Events filmen

Sportveranstaltungen, Sommerfeste, Tagungen ... – 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 praktischen Überblick, worauf beim Dreh von Veranstaltungen und beim Schnitt zu achten ist: Drehgenehmigungen anfordern, technische Gegebenheiten vor Ort abklären, Kamerapositionen abstimmen, Equipmentliste erstellen und Kosten kalkulieren. Auch in der Nachbearbeitung sind einige Hürden zu nehmen, z. B. die rechtliche Situation beim Verwenden von Musik.

● Kurs 2230

Michael Därnbächer, Videojournalist

Sa. 25.06.2022, 10:00 – 17:00 Uhr
LMS, Nell-Breuning-Allee 6 (Eingang Nr. 5),

66115 Saarbrücken

EUR 50,00

*Teilnehmerzahl begrenzt (max. 10),
Anmeldung erforderlich bei der
Landesmedienanstalt Saarland (LMS)
(National Fon 0681 38988-12 oder online
unter www.mkz.LMSaar.de)*

Junge vhs

Ferienkurs

Moderation und die Radiowelt für Jugendliche

Jugendliche, die sich für Radio interessieren, erhalten in diesem eintägigen Workshop einen Einblick in das Berufsfeld Radio. Die TeilnehmerInnen erfahren etwas über Jobs, die es bei einem Radiosender gibt, wie Radio gemacht wird, wie Nachrichten funktionieren, Texte geschrieben und wie Beiträge moderiert werden. Susan Zare, freie Sprecherin, Journalistin und Moderatorin, Redaktionsleiterin von bigFM Saarland, die auch für den Deutschlandfunk arbeitet, gewährleistet in diesem Kurs, der für eine Kleingruppe konzipiert ist, eine persönliche Beratung der Jugendlichen. Wie lerne ich selbstbewusst sprechen? Wie kann ich meine Stimme verbessern und spannend erzählen?
Für Jugendliche ab 14 Jahren.

● Kurs 2236

Susan Zare, freie Sprecherin, Journalistin, Moderatorin

Do. 14.04.2022, 11:00 – 16:00 Uhr
Radio BigFM, Koßmannstraße 35,
66119 Saarbrücken
EUR 25,00

● Kurs 2236A

Susan Zare, freie Sprecherin, Journalistin, Moderatorin

Fr. 02.09.2022, 11:00 – 16:00 Uhr
Radio BigFM, Koßmannstraße 35,
66119 Saarbrücken
EUR 25,00

In Kooperation mit Papierstau Podcast

Junge vhs

Ferienworkshop

Wie werden Nachrichten gemacht?

„Fake News“ oder „Real News“? In diesem Seminar geht es darum, wie die Nachrichten ins Radio, ins Fernsehen und ins Internet kommen: Wie entstehen Texte und Bilder? Wie arbeiten Nachrichtenagenturen? Was bedeutet Objektivität? Und wer entscheidet überhaupt, was eine Nachricht ist? In Beispielen und praktischen Übungen zeigt sich, welchen Herausforderungen Nachrichtenredakteure gegenüberstehen.

Für Jugendliche ab 12 Jahren.

● Kurs 2237

Meike Stein, M.A. Medienwissenschaft, ausgebildete Rundfunk- und Fernsehjournalistin (ARD), Panel-Mitglied Papierstau Podcast

Sa. 23.04.2022, 10:00 – 14:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 25,00

In Kooperation mit der
Dante-Alighieri-Gesellschaft Saar e. V.

Vortrag

Federico Fellini

Ein Jahrhundert nach der Geburt von Fellini und sechzig Jahre nach der Entstehung seines weltbekannten Films „La Dolce Vita“ ist das Werk des vielzelebrierten Regisseurs immer noch in der Lage, das heutige Publikum zu verzaubern und zu faszinieren. Der Vortrag beschäftigt sich mit einigen von Fellinis berühmtesten Filmen, die das italienische Kino revolutioniert und international bekannt gemacht haben. Ein Vortrag mit Lichtbildern und Filmbeispielen.

● Kurs 2240

Dr. Tatiana Bisanti

Mi. 04.05.2022, 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

EUR 8,00 (freier Eintritt für Mitglieder der Dante-Alighieri-Gesellschaft)

Anmeldung unter www.vhs-saarbruecken.de oder vhsinfo@rvsbr.de

**FILMGESELLSCHAFTEN/
FILMFESTIVALS**

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 gehören die Sicherung des Archivs von Wolfgang Staudte und 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 2260

Uschi Schmidt-Lenhard/Wolfgang Staudte Gesellschaft

Mi. 12:00 – 13:30 Uhr

ab 09.03.2022, 10 Termine

Altes Rathaus, Raum 6

gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bei Uschi Schmidt-Lenhard unter 0681 816253.

**Dozentinnen und
Dozenten**



MEIKE STEIN

**Medienwissenschaftlerin und
Journalistin**

www.papierstapodcast.de

» Wie wir die Welt wahrnehmen, wird maßgeblich durch unseren Medienkonsum geprägt. Deshalb ist es wichtig zu wissen, wie Medieninhalte produziert werden. Welche Themen finden statt, wie werden sie umgesetzt? Als Dozentin der vhs möchte ich mein Wissen teilen, das ich als Nachrichtenjournalistin und Literaturkritikerin in den Bereichen Print, TV, Radio und online erworben habe. Außerdem sollen TeilnehmerInnen sich selbst ausprobieren, mit eigenen Texten und Moderationen – learning by doing. «



Herzenssache
HILFT KINDERN

SWR» SR Sparda-Bank

Freiraum

**Der barrierefreie Kinder- und Jugendtreff
in Saarbrücken**

Dudweiler Landstraße 7
66111 Saarbrücken
(0681) 68797 28
www.mll-saar.de



Beratung und Information



Dr. Kristina Betz
Pädagogische Mitarbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 34
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4321
Fax 0681 506-4390
kristina.betz@rvsbr.de

Anmeldung und Service



Mechthild Speicher
Sachbearbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 1
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4316
Fax 0681 506-4399
mechthild.speicher@rvsbr.de

Kunstgeschichte, Bildende Kunst

Unser kunstgeschichtliches Angebot ermöglicht es Ihnen, sich sowohl über die verschiedensten Themen in der Kunst als auch über aktuelle Ausstellungen zu informieren. In Kooperation z. B. mit der Stadtgalerie Saarbrücken und dem Weltkulturerbe Völklinger Hütte bietet die vhs Führungen zu aktuellen Ausstellungen an. Vorträge, in Präsenz und online, ergänzen das Angebot.

Mit der neuen Reihe „Saarbrücker Kunstfahrten“ bietet die vhs unter dem Titel „Kunst am Rhein“ eine Exkursion ins Arp Museum an. Eine mehrtägige Exkursion führt Kunstinteressierte in die Provence. Die Veranstaltung „Poesie in Wort und Bild“ verbindet auf besondere Weise eine Lesung mit Malerei. Interessante Inklusionsangebote bereichern diesen Programmbereich.

Neben der Kunsttheorie bieten wir Ihnen auch ein breit gefächertes Angebot an Kursen, die Sie selbst zur Künstlerin oder zum Künstler werden lassen. Ob Zeichnen oder Malen, egal ob AnfängerIn oder Fortgeschrittene(r), hier ist für jeden etwas dabei. So können Sie unter den verschiedensten Themen und Techniken, wie z. B. Aquarell, Acryl oder Tusche, wählen. Probieren Sie sich im Acrylic-Pouring aus oder lernen Sie im Kurs „Experimentelles Gestalten“ gleich mehrere künstlerische Techniken kennen.

Sie werden von erfahrenen KünstlerInnen in den Gebrauch der Arbeitsmaterialien eingeführt und bei Ihren eigenen kreativen Ideen unterstützt und angeleitet.



Hans Arp, Bewegtes Tanzgeschmeide,
1960/70, Arp Museum
Bahnhof Rolandseck – Vorplatz
© Arp Museum Bahnhof Rolandseck,
Foto: Sabine Walczuch

KUNSTGESCHICHTE

Ausstellungsführungen und Kunstfahrten

In Kooperation mit der Stadtgalerie Saarbrücken

Ausstellungsführung

Ausstellungsführung durch die Ausstellung von Lukas Ratius

Auch in diesem Semester ist angedacht, die aktuellen Ausstellungen in der Stadtgalerie Saarbrücken im Rahmen einer Ausstellungsführung kennenzulernen. Nähere Informationen zur Ausstellung und zum genauen Termin zu gegebener Zeit unter www.vhs-saarbruecken.de

● Kurs 2300A

Stadtgalerie Saarbrücken

Termin wird noch bekanntgegeben
Stadtgalerie Saarbrücken,
St. Johanner Markt

EUR 3,00 an die Stadtgalerie

Anmeldung erforderlich bei der Stadtgalerie Saarbrücken (National Fon 0681 9051842)

Ausstellungsführung

Ausstellungsführung durch die Ausstellung von Anna Ehrenstein

● Kurs 2300B

Stadtgalerie Saarbrücken

Termin wird noch bekanntgegeben
Stadtgalerie Saarbrücken,
St. Johanner Markt

EUR 3,00 an die Stadtgalerie

Anmeldung erforderlich bei der Stadtgalerie Saarbrücken (National Fon 0681 9051842)

In Kooperation mit dem Weltkulturerbe Völklinger Hütte

Ausstellungsführung

The World of Music Video

(22.02. – 16.10.2022)

In der Großausstellung zur Geschichte und Gegenwart des Musikvideos geht es um musikalische wie filmkünstlerische Qualität ebenso wie um brennende Inhalte: KI, Klimawandel oder Genderfragen. Es entsteht ein in dieser Form noch nie realisiertes Panorama des Genres und der Kunstform Musikvideo.

● Kurs 2301

Weltkulturerbe Völklinger Hütte

Sa. 07.05.2022, 15:00 Uhr

EUR 17,00 (15,00) an das Weltkulturerbe Völklinger Hütte

Anmeldung erforderlich bei dem Weltkulturerbe Völklinger Hütte (National Fon 06898 9100100 oder visit@voelklinger-huette.org)

● Kurs 2302

Weltkulturerbe Völklinger Hütte

Sa. 11.06.2022, 15:00 Uhr

EUR 17,00 (15,00) an das Weltkulturerbe Völklinger Hütte

Anmeldung erforderlich bei dem Weltkulturerbe Völklinger Hütte (National Fon 06898 9100100 oder visit@voelklinger-huette.org)

Saarbrücker Kunstfahrten

Mit dieser Reihe bietet die vhs in jedem Semester Exkursionen zu Ausstellungen bekannter europäischer Museen an. Dabei steht die unmittelbare Begegnung mit traditionellen und modernen Kunstwerken im Zentrum. Begleitet werden diese Kunstexkursionen von dem Kunsterzieher und Künstler Fred Weber.

Erlebnistour „Kunst am Rhein“

Die eintägige Kunstexkursion startet im Arp Museum (Bahnhof Rolandseck) mit dem Besuch der Ausstellung zu Paula Modersohn-Becker. Danach ist Gelegenheit, die Mittagspause auf der Rheinterrasse der Gastronomie Gesamtkunstwerk Bistro Interieur No. 253 zu genießen. Danach geht es nach Bonn zum Kunstmuseum, das August Macke und andere KünstlerInnen ausstellt. Im Anschluss an diese Führung bietet sich noch die Gelegenheit zu einem Rheinspaziergang oder zur Erkundung der Stadt Bonn.

● Kurs 2306

Fred Weber, Kunstpädagog, Künstler

Do. 16.06.2022, 8:00 – 21:00 Uhr

Abfahrt: 08:00 Uhr an der Schlossmauer, Saarbrücken

Ankunft: 21:00 Uhr an der Schlossmauer, Saarbrücken

EUR 60,00 (inkl. Fahrt, Eintritte und Führungen) zzgl. Gastronomie

Anmeldung erforderlich bis 13.05.2022

Die vhs plant im September 2022 eine Kunstexkursion nach Flandern mit dem Schwerpunkt Genter Altar (van Eyck). Die Exkursionsleitung hat der Künstler und Kunstpädagoge Fred Weber inne. InteressentInnen können sich schon vorab bei der vhs melden.

Inklusionsangebot**Ausstellungsführung****Saarland Museum – Moderne Galerie**

Aktuelle Wechselausstellung (rollstuhlge-
recht)

● Kurs 2310

Erich Keßler/Hildegard Keßler

So. 27.03.2022, 15:00 Uhr

Moderne Galerie, Bismarckstr., Saar-
brücken

Ermäßigung auch für Begleitperson

Inklusionsangebot**Museumsbesuch****Bahn-Fahrt nach Trier zum
Ostermarkt und Museumsbesuch**

● Kurs 2311

Erich Keßler/Hildegard Keßler

Di. 12.04.2022, 09:30 Uhr (Rückfahrt ca.
18:30 Uhr)

Treffpunkt: Hbf. Saarbrücken, genaue

Abfahrt nach Anmeldung

Ermäßigung für Fahrt und Eintritt

Inklusionsangebot**Museumsbesuch****Technikmuseum Dynamikum,
Pirmasens**

Hier macht lebenslanges Lernen Spaß:
Mehr als 160 Experimentierstationen
laden im Dynamikum Pirmasens Besucher
zum Erforschen und Ausprobieren ein. In
acht Themenbereichen geht es dabei vor
allem um grundlegende Phänomene der
Physik, der Biologie und der Mathematik
zum Thema Bewegung. Das Mitmachmu-
seum, das Phänomene aus Natur und
Technik spielerisch begreifbar macht.
Fahrt nach Pirmasens ohne Umsteigen
(rollstuhlgerecht)

● Kurs 2312

Erich Keßler/Hildegard Keßler

Di. 26.04.2022, 10:00 – 20:30 Uhr

Abfahrt: Hbf. Saarbrücken, 10:07 Uhr

Günstiger Fahrpreis mit Regionalticket,
ermäßigter Eintritt

Inklusionsangebot**Ausstellungsführung****Besuch der Stadtgalerie Saarbrücken**

Aktuelle Ausstellung

● Kurs 2313

Erich Keßler/Hildegard Keßler

Sa. 30.04.2022, 14:30 Uhr

Stadtgalerie Saarbrücken, St. Johanner
Markt, Zugang mit Aufzug zum 1. Stock
gebührenfrei

Inklusionsangebot**Ausstellungsführung****Besuch im Saarlandmuseum –
Moderne Galerie**

Kunstwerke (Skulpturen) im Außenraum
Picknick im Freigelände des Saarland-
museums (angefragt).

● Kurs 2314

Erich Keßler/Hildegard Keßler

So. 19.06.2022, 15:00 Uhr

Moderne Galerie, Bismarckstr.,
Saarbrücken

Eintritt mit Ermäßigung, dazu entstehen
Kosten für die Führung

Inklusionsangebot**Ausstellungsführung****Besuch im Weltkulturerbe
„Völklinger Hütte“**

Aktuelle Ausstellung

● Kurs 2315

Erich Keßler/Hildegard Keßler

Di. 19.07.2022, 16:00 Uhr

(barrierefreie Fahrt mit Expressbus zur
Völklinger Hütte; Abfahrt 14:21 Uhr, ab
Rathaus St. Johann, Saarbrücken; Nachfol-
gebus 14:51 Uhr, gleiche Abfahrtsstelle)
Eintritt frei, Führung ab 10 Personen;
Busticket für Behinderte mit Begleitung
frei

**Angebote im Kunst- und
Kreativbereich**

- Vorträge, Ausstellungsführungen und Exkursionen
- Mal- und Zeichenkurse (z. B. Aquarell, Acryl, Tusche, Bleistift)
- Kunsthandwerk (z. B. Goldschmieden, Floristik)
- Textiles Gestalten (z. B. Nähen)

www.vhs-saarbruecken.de

Vorträge

Im Rahmen der Amerika-Wochen
In Kooperation mit dem Deutsch-Amerikanischen Institut Saarland e.V. (dai)

Vortrag

Textilkunst auf dem amerikanischen Kontinent

In der Textilkunst der Vereinigten Staaten spielt die Technik des Quiltens, also der Herstellung größerer Textilobjekte durch Zusammenfügung von kleinen Stoffstücken, eine herausragende Rolle. Doch zur Textilkunst Amerikas gehört mehr; zu nennen wären etwa die Web-, Stick- und Applikationsarbeiten der ursprünglichen Bewohner, in deren Kulturen Textilien wertvolle Status-, teilweise auch Zahlungssubjekte waren. Im Rahmen der Ausstellung von Werken der Quilt-Künstlerin Birgit Schüller wird der Vortrag einen Überblick über die Bandbreite amerikanischer Textilkunst geben.

● Kurs 2319

Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunst-historikerin

Mi. 29.06.2022, 19:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 8,00

Vortrag

Essen und Trinken in der Antike

Eine aktuelle Ausstellung des Saarland-museums (Alte Sammlung) ist den Tischsitten, insbesondere dem Essgeschirr der frühen Neuzeit gewidmet. Aber natürlich waren Essen und Trinken für die Menschen schon seit Jahrtausenden von Bedeutung; auch hier im Saarland, wo etwa die Fürstin von Reinheim neben Schmuck auch aufwendiges Trinkgeschirr als Grabbeigabe erhielt. Ergänzend zum Fokus der Ausstellung wird der Vortrag Ess- und Trinksitten antiker Kulturen Europas und des Mittelmeerraumes vorstellen.

● Kurs 2320

Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunst-historikerin

Mi. 16.03.2022, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 8,00

Vortrag

Kunstraub für den Louvre

Wie wurde der Louvre das größte und wichtigste Kunstmuseum der Welt? Dafür steht ganz besonders der Name von Dominique-Vivant Denon (1747-1825): Er war der Kopf hinter dem Kunst-Raubzug Napoleons, der sich bis nach Ägypten erstreckte. Er sorgte dafür, dass es nur die allerbeste Qualität aus den europäischen Schatzkammern und Kirchen in den Louvre schaffte. Dadurch wuchs überall das Bewusstsein für die künstlerischen Qualitäten von Kulturgut, und so entwickelten sich nach 1815 die nationalen Sammlungen – im Geiste des Musée Napoléon.

● Kurs 2321

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Mi. 23.03.2022, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 8,00

Vortrag

Troja – Es begann vor 150 Jahren.

Im Oktober 1871 erhielt Heinrich Schliemann eine offizielle Erlaubnis des Osmanischen Reiches, in Hissarlik Ausgrabungen durchzuführen, dem Ort, an dem er das Troja der Ilias vermutete. Auch wenn heute sowohl seine Methoden als auch seine Identifizierung Hissarliks mit dem Schauplatz von Homers Epos stark umstritten sind, hat Schliemann dort bedeutende Funde gemacht – und den Grundstein der Archäologie gelegt. Leicht verspätet wird der Vortrag die Gelegenheit nutzen, einen Überblick über Schliemanns Troja und den heutigen Stand der Erkenntnis zu geben.

atelier boesner
Saarbrücken
Quartier Eurobahnhof
Europaallee 22
66113 Saarbrücken
Tel.: 0681 / 84 49 70 24
saarbruecken@boesner.com

boesner
KÜNSTLERMATERIAL + EINRAHMUNG + BÜCHER

Alles was Kunst braucht

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

www.boesner.com

Frankfurt · Mutterstadt · Perl · Saarbrücken · Trier

● Kurs 2322

Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin

Mi. 30.03.2022, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 8,00

Vortrag**Gerhard Richter**

Der Maler Gerhard Richter, dessen 90. Geburtstag wir in diesem Jahr feiern, zählt schon lange zu den wichtigsten Künstlern der Gegenwart. Als in Dresden geborener und 1961 in den Westen geflohener Künstler, der in Ost- wie Westdeutschland lernte und tätig war, reflektiert sein Schaffen gesamtdeutsche Befindlichkeiten, mitsamt der Aufarbeitung von Birkenau oder der RAF. Wir betrachten aber natürlich auch die Chorfenster der Tholeyer Abteikirche St. Mauritius.

● Kurs 2323

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Mi. 06.04.2022, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 8,00

Vortrag**Natur und Umwelt(-schutz) in der Kunst der Gegenwart**

Wer die Ausstellung von Claire Morgan in Saarbrücken sehen konnte, der hat sicher eine Idee davon bekommen, wie intensiv sich Künstlerinnen und Künstler der Gegenwart mit dem Verhältnis des Menschen zur von uns veränderten Natur und den in diesem Prozess gefangenen Kreaturen auseinandersetzen können. Der Vortrag stellt eine Reihe weiterer spannender künstlerischer Positionen zu diesem Themenkomplex vor.

● Kurs 2324

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Mi. 11.05.2022, 19:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 8,00

Vortrag**Wie wird das Wetter? – Vorstellungen vom Wetter in der Antike**

Das Wetter ist in der Gegenwart vom harmlosen Konversationsthema zu einem potentiell dramatischen Aspekt unseres Alltags geworden. Dabei können wir die Ursachen der Wetterphänomene, die wir erleben, recht exakt naturwissenschaftlich erklären. Das war in der Antike anders. Gottheiten kontrollierten das Wetter, drückten damit ihren Zorn, aber auch ihr Wohlwollen aus. Wer diese Gottheiten waren, wie sie ihre Macht ausübten und wie die Menschen der antiken Kulturen das Wetter erlebten und zu beeinflussen suchten, wird der Vortrag vorstellen.

● Kurs 2325

Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin

Mi. 06.07.2022, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 8,00

In Kooperation mit der Dante-Alighieri-Gesellschaft Saar e.V. und den Freunden der Antike

Vortrag**Der Tod im alten Rom – Bestattungssitten und Jenseitsvorstellungen im Römischen Reich**

Wie wurde im Alten Rom gestorben und beerdigt? Glaubten die alten Römer an ein Leben im Jenseits? Untersuchungen von Bestattungsriten geben Antworten auf diese Fragen und vermitteln zudem einen bemerkenswerten Einblick in die Sozial-, Wirtschafts- und Technikgeschichte. Neben dem italienischen Kernland stehen auch

die Provinzen und mögliche Verschmelzungen der einheimischen und übernommenen römischen Bestattungsrituale im Fokus der Betrachtung. Ein Vortrag mit Lichtbildern.

● Kurs 2326

Dr. Horst Seilheimer

Mi. 09.03.2022, 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13

VORTAGSREIHE

Dante-Alighieri-Gesellschaft Saar e.V.



9. März 2022

Dr. Horst Seilheimer

Der Tod im alten Rom – Bestattungssitten und Jenseitsvorstellungen im Römischen Reich.

4. Mai 2022

Dr. Tatiana Bisanti

Federico Fellini

22. Juni 2022

Dr. Bernhard Wehlen

Giambattista Tiepolo und seine Fresken in der Würzburger Residenz

20. Juli 2022

Dr. Ingeborg Besch

Michelangelo Merisi da Caravaggio



Alle Vorträge finden im Raum 13, Altes Rathaus (Schlossplatz 1-2) in 66119 Saarbrücken, um 19.30 h statt.

EUR 8,00 (freier Eintritt für Mitglieder der Dante-Alighieri-Gesellschaft und der Freunde der Antike)
Anmeldung unter www.vhs-saarbruecken.de
oder vhsinfo@rvsbr.de

In Kooperation mit der
Dante-Alighieri-Gesellschaft Saar e. V.

Vortrag Federico Fellini

Ein Jahrhundert nach der Geburt von Fellini und sechzig Jahre nach der Entstehung seines weltbekannten Films „La Dolce Vita“ ist das Werk des vielzelebrierten Regisseurs immer noch in der Lage, das heutige Publikum zu verzaubern und zu faszinieren. Der Vortrag beschäftigt sich mit einigen von Fellinis berühmtesten Filmen, die das italienische Kino revolutioniert und international bekannt gemacht haben. Ein Vortrag mit Lichtbildern und Filmbeispielen.

● Kurs 2240

Dr. Tatiana Bisanti

Mi. 04.05.2022, 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 8,00 (freier Eintritt für Mitglieder der Dante-Alighieri-Gesellschaft)
Anmeldung unter www.vhs-saarbruecken.de
oder vhsinfo@rvsbr.de

In Kooperation mit der
Dante-Alighieri-Gesellschaft Saar e. V.

Vortrag

Giambattista Tiepolo und seine Fresken in der Würzburger Residenz

1752, vor 250 Jahren also, wurde Giovanni Battista Tiepolo der Auftrag zur Ausmalung des Treppenhauses in der Fürstbischöflichen Residenz zu Würzburg erteilt. Gemeinsam mit seinen beiden Söhnen führte er die Aufgabe aus und schuf da-

mit eines der wichtigsten Deckenfresken der Neuzeit. Darüber hinaus wurden auch der Kaisersaal und die Hofkirche von ihm ausgestattet. Gemeinsam mit der Architektur Balthasar Neumanns entstand hier ein großartiges Beispiel für die Möglichkeiten einer transeuropäischen künstlerischen Zusammenarbeit. Ein Vortrag mit Lichtbildern.

● Kurs 2328

Dr. Bernhard Wehlen

Mi. 22.06.2022, 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 8,00 (freier Eintritt für Mitglieder der Dante-Alighieri-Gesellschaft)
Anmeldung unter www.vhs-saarbruecken.de
oder vhsinfo@rvsbr.de

In Kooperation mit der
Dante-Alighieri-Gesellschaft Saar e. V.

Vortrag

Michelangelo Merisi da Caravaggio

Michelangelo Merisi da Caravaggio ist der Pop-Star des 16. Jahrhunderts in Italien. Was verbinden Sie mit Barock? Üppig schwellende Formen, Glanz und Gold und tiefe Dekolletés? Vergessen Sie alle schnellen Assoziationen. Mit Caravaggios Kunst tauchen wir in die Hell/Dunkel-Welt exzessiver Lebendigkeit ein. Der Mensch aus Fleisch und Blut an den Grenzen erträglicher oder fassbarer Erfahrungen, erschaffen in Bildern. Was Freddie Mercury singen konnte, kann dieser Mann malen. Ein Vortrag mit Lichtbildern.

● Kurs 2329

Dr. phil. Ingeborg Besch

Mi. 20.07.2022, 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 8,00 (freier Eintritt für Mitglieder der Dante-Alighieri-Gesellschaft)
Anmeldung unter www.vhs-saarbruecken.de
oder vhsinfo@rvsbr.de

Online-Vorträge zum Thema Berlin



Online-Kurs

Berlin online – Vor und hinter dem Ischtar-Tor

Die Neugestaltung der Berliner Museumsinsel fasst die archäologischen Sammlungen der Stiftung Preußischer Kulturbesitz an einem Ort zusammen. Das Vorderasiatische Museum bleibt dabei in einem Flügel des Pergamonmuseums. Sein Schwerpunkt war von Anfang an die Präsentation der monumentalen Architekturen, die bei deutschen Grabungen im Vorderen Orient zu Tage gekommen waren. Diese Architekturen, die übrigen Teile der Sammlung, aber auch die teilweise konfliktreiche Geschichte des Museums sollen bei diesem Vortrag präsentiert werden.

● Kurs 2330

Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin

Mi. 27.04.2022, 19:00 Uhr
vhs-cloud
EUR 8,00



Online-Kurs

Berlin online – Berliner Kirchenbau

Vom Mittelalter bis in die Moderne lassen sich zahlreiche bemerkenswerte Sakralbauten in Berlin finden, im Fall der Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche sogar in einer – dank Egon Eiermann – epochenübergreifenden Kombination. Ähnliches gilt bislang noch für den katholischen Dom, die St. Hedwigs-Kathedrale. Ihre nach den Zerstörungen des 2. Weltkriegs vorgenommene Umgestaltung soll allerdings nun rückgängig gemacht werden. Der Vortrag möchte an diesem Beispiel auch die Problemfelder bei der heutigen (Um-)Nutzung von Kirchenbauten ansprechen.

● Kurs 2331

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Mi. 04.05.2022, 19:00 Uhr

vhs-cloud

EUR 8,00

Exkursion**Provence (Departement Vaucluse) – Natur und Architektur**

Im Mittelpunkt der Exkursion stehen Besuche kulturgeschichtlich interessanter Orte zwischen Mont Ventoux und Luberon: Vaison-la-Romaine, Brantes, Sénanque, Gordes, Pernes-les-Fontaines und Fontaine-de-Vaucluse. Eine Wanderung am Mont Ventoux und ein Marktbesuch ergänzen das Programm. Als eigene ästhetische Praxis (fotografieren, zeichnen, schreiben) kann ein „Visuelles Tagebuch“ geführt werden. Standort für die Unterkünfte: Villes-sur-Auzon, Flassan.

In diesem Kurs und in der Kursgebühr sind nur die Führungen enthalten, die von Prof. Dr. Neu durchgeführt werden. An- und Abreise, Verpflegung und Unterkunft sind von den KursteilnehmerInnen in Eigenregie zu organisieren. Mögliche anfallende Eintrittsgelder sind ebenfalls nicht in der Kursgebühr enthalten. Zur Vorbereitung der Exkursion und Klärung weiterer Details findet eine Vorbesprechung statt.

● Kurs 2340

Prof. Dr. Till Neu

Vorbesprechung: Mi. 30.03.2022, 18:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

Mo.-Fr. 10:00 – 18:00 Uhr

ab 02.05.2022, 5 Termine

Provence, Villes-sur-Auzon, Flassan

EUR 250,00 (200,00)

Poesie in Wort und Bild

Das Ehepaar Gisela Bell und Dieter Stoll ist der Meinung: „Das Leben braucht Farbe, die Farbe braucht Leben und zwar zu

jeder Jahres- und Lebenszeit“. Die Autorin findet dazu die passenden Worte, der Maler die entsprechenden Farben und Formen, und beide halten diese ehrlich und verständlich fest. Während die Autorin, mehrfache Preisträgerin in Wettbewerben und langjährige AmateurschauspielerIn, aus ihren Werken in Schriftdeutsch und Mundart liest, fertigt der Maler ein Bild, das unter den ZuhörerInnen und Zuhörern am Ende der Lesung zugunsten des Fördervereins der vhs Regionalverband Saarbrücken verlost wird. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Abend, der auch zum Nachdenken anregen soll.

● Kurs 2350

Gisela Bell/Dieter Stoll

Mo. 02.05.2022, 18:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 4 OG

EUR 8,00 (Abendkasse)

ZEICHNEN UND MALEN

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

Einzelveranstaltung

**Vernissage zur Ausstellung
„joyanimals®“ von Tina Paulus**

● Kurs 2400AV

Tina Paulus

Vernissage: Do. 07.07.2022, 17:00 Uhr

Ausstellungsdauer: 07.07. - 16.09.2022

Altes Rathaus, Foyer (1. Etage)

gebührenfrei

Abendkurs

Zeichnen für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene

Schwarz/Weiß und Farbe. Lernen Sie sehen, was Sie zeichnen, und zeichnen Sie,

Dozentinnen und Dozenten**ARMIN ROHR**

**Freier Maler und Dozent
für Zeichnen und Malen**

» Die meisten Menschen haben in ihrer Kindheit gemalt und gezeichnet. Wenn Stifte und Papier in der Nähe sind, gibt es kaum ein Kind, das nicht automatisch danach greift und beginnt, auf einem Blatt Papier seine Spuren zu hinterlassen. Nur wenige Menschen aber bleiben in späteren Jahren dabei. Ich möchte in meinen Kursen die Freude an der Malerei und am Zeichnen sowie die Selbstverständlichkeit und auch die Leichtigkeit, mit denen wir als Kinder diesen Tätigkeiten nachgegangen sind, wieder wachrufen. Es geht hier überhaupt nicht um Talent oder Perfektion – wesentlich sind Freude und Lust am Entdecken und Gestalten mit Papier, Leinwand und Farbe. «

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 08.03.2022, 6 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 51,00 (38,00)

● Kurs 2402

Stefan Eisen, Dipl.-Designer

Di. 19:00 – 21:15 Uhr

ab 26.04.2022, 6 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 51,00 (38,00)

Abendkurs

Malen und Zeichnen

Der Kurs richtet sich ausschließlich an erfahrene und routinierte Kunstschaftende.

Es gibt kein Programm, außer: Alles ist möglich! Basis ist die Malerei mit Acrylfarben; von da aus kann es übergehen zu anderen Techniken in der Malerei. Dabei fließen Überlegungen zu Komposition und Gestaltung in persönlichen Gesprächen ein. Gefördert wird der individuelle Arbeitsprozess, um zu einer eigenen Bildsprache zu gelangen.

● Kurs 2403

Armin Rohr, Freier Maler,

<http://art.arminrohr.de/>

Mo. 18:00 – 21:00 Uhr

ab 07.03.2022, 10 Termine

Gesamtschule Bellevue, Zeichensaal

EUR 125,00 (93,00)

In Kooperation mit der Stiftung
Saarländischer Kulturbesitz

Wochenendkurs

Zeichnen im Saarländmuseum

Wir verbringen ein Wochenende im Museum, um zu zeichnen. Bilder, Skulpturen oder Installationen, vor allem aber Räume. Und natürlich auch Architektur und Menschen. Zwischendurch auch mal während einer Tasse Kaffee im „Kunstherz“. Eine Fülle von Motiven und Möglichkeiten an einem unglaublich inspirierenden Ort. Mehr Abenteuer braucht es nicht.

● Kurs 2403A

Armin Rohr, Freier Maler,

<http://art.arminrohr.de/>

Vorbesprechung: Di. 29.03.2022, 17:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 25



AUSSTELLUNG TINA PAULUS

joyanimals®

Vernissage: Do. 07.07.2022, 17 Uhr

Ausstellungsdauer: 07.07. – 16.09.2022

Zur Vernissage ist eine Anmeldung erforderlich unter www.vhs-saarbruecken.de oder vhsinfo@rvsbr.de

Altes Rathaus

Foyer (EG, 1. und 2. Etage)

Schlossplatz 1-2, 66119 Saarbrücken

Eintritt frei

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken

**REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN**

Sa. u. So. 10:00 – 14:30 Uhr
 ab 02.04.2022, 2 Termine
 Saarländermuseum, Moderne Galerie
 EUR 53,00 (43,00) inkl. Eintritt EUR 5,00
 Anmeldung erforderlich bis 24.03.2022

Wochenendkurs

Monotypie, Gellidruck, Linolschnitt

Ausgehend vom Linolschnitt sowie der Monotypie versteht sich dieser Kurs – über das konventionelle Verständnis des Druckes hinaus – als Spielwiese und Experimentierfeld. Ziel ist nicht die Produktion von Massenware, sondern die Erschaffung von Artefakten, Unikaten oder auch Unikatserien auf der Basis einfacher und bekannter Drucktechniken. Auch der relativ junge Gellidruck kommt zum Einsatz. Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

● Kurs 2403B

Armin Rohr, Freier Maler,

<http://art.arminrohr.de/>

Vorbesprechung: Di. 03.05.2022, 17:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 25

Sa. u. So. 10:00 – 14:30 Uhr

ab 07.05.2022, 2 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalaïs)

EUR 48,00 (38,00)

Vormittagskurs

Dienstagsatelier, Freie Malerei

Ausgehend von der Malerei mit Acrylfarben können auch andere Techniken wie Aquarell, Zeichnung und Collage zum Einsatz kommen. Ein offenes Atelier für experimentierfreudige TeilnehmerInnen. Ein Schnupperkurs für EinsteigerInnen und Geübte.

● Kurs 2403C

Armin Rohr, Freier Maler,

<http://art.arminrohr.de/>

Vorbesprechung: Di. 08.03.2022, 09:00 Uhr

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalaïs)

Di. 09:00 – 11:15 Uhr
 ab 15.03.2022, 10 Termine
 Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalaïs)
 EUR 97,00 (72,00)

Abendkurs

Malen/Zeichnen/Montagskurs

Ursprünglich ein reiner Malkurs, wird hier inzwischen auch gezeichnet und collagiert. AnfängerInnen werden an die gewünschten Techniken herangeführt. Fortgeschrittene haben die Möglichkeit, sich an eigene Bildkonzepte heranzutasten und diese weiterzuentwickeln. Vielleicht stellt man aber plötzlich fest, dass für eine bestimmte Bildvorstellung die Frottage geeigneter ist als die Acrylmalerei, die Collage geeigneter als die Zeichnung. Wichtig ist uns vor allem die Auseinandersetzung mit dem, was ein Bild sein kann, wie die Dinge funktionieren und warum sie manchmal nicht funktionieren. Die Betreuung ist individuell, die Techniken sind offen.

● Kurs 2404

Klaus Harth, Diplom Bildende Kunst,

www.zeichenblock.info

Mo. 19:00 – 22:00 Uhr

ab 14.03.2022, 8 Termine, vierzehntägig
 14.03., 28.03., 11.04., 25.04., 09.05., 23.05.,
 13.06., 27.06.2022

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalaïs)

EUR 91,00 (68,00)

Nachmittagskurs

Samstagsmalklasse

Einmal monatlich finden malerische Treffen statt, die das kontinuierliche Arbeiten der normalen wöchentlichen Kurse mit dem konzentrierten Arbeiten von Wochenendseminaren verbinden. Es treffen sich AnfängerInnen und Fortgeschrittene, die eine längerfristige Auseinandersetzung mit ihrer Malerei suchen. So gibt

Dozentinnen und Dozenten



KLAUS R. ECKE

Dozent für Zeichnen und Malen

» Die zeichnerische oder malerische Entstehung eines gegenständlichen Motivs ist ein faszinierendes Erlebnis – allein durch Linien und Flächen, durch Licht und Schatten, durch Farbverläufe. Ich selbst habe mich, ausgehend vom Technischen Zeichnen, immer wieder mit den verschiedenen Möglichkeiten der Darstellung befasst, sowohl mit der Reduktion auf die wesentlichsten Striche als auch mit der präzisen zeichnerischen oder malerischen Wiedergabe. Meine Erfahrungen weiterzugeben und die KursteilnehmerInnen in ihrer eigenen Entwicklung zu begleiten, ist mir ein Anliegen. Auf diesem Foto zu sehen bin ich mit Marina S., der Teilnehmerin meines Montagskurses „Aquarell, Pastell, Acryl“, bei der Vernissage zur gleichnamigen Ausstellung am 17. September 2018 im Alten Rathaus. «

es inzwischen eine kleine Kerngruppe, in der man seine Arbeit entwickeln, am Verfolgen des Tuns der anderen auch selbst wachsen kann. Diese Kerngruppe freut sich aber auch auf neue TeilnehmerInnen. Auch AnfängerInnen können gern am Kurs teilnehmen. Es wird aber nicht nur gemalt, sondern genauso gut gezeichnet wie auch collagiert.

● Kurs 2405

Klaus Harth, Diplom Bildende Kunst,
www.zeichenblock.info

Sa. 14:00 – 18:30 Uhr

ab 26.03.2022, 5 Termine

26.03., 30.04., 28.05., 25.06., 23.07.2022

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 85,00 (63,00)

Wochenendkurs

Abendstimmung/Nachtbilder

Zwei Themen, die in der Kunstgeschichte immer wieder auftauchen. Von Walter Leistikow über Alex Katz, Edvard Munch, René Magritte zu Peter Doig: Der Abend und die Nacht sind Phänomene, die die Bildende Kunst immer wieder beschäftigt haben. „Peindre la nuit“ hieß vor wenigen Jahren eine entsprechende Ausstellung im Centre Pompidou in Metz.

Wir beginnen an einem Samstagabend um 18 Uhr und sehen uns bekannte Nachtbil-

der an und machen, davon ausgehend, unsere ersten Versuche. Nachts sind alle Katzen grau. Bei beginnender Dämmerung verlassen wir die vhs, begeben uns an geeignete Stellen draußen (Nanteser Platz, Schlossgarten) und versuchen uns bei immer mehr nachlassendem Licht. Wie verändert sich unsere Farbgebung, wie verändert sich die Formwahrnehmung? Bei diesem Kurs sind wir auf geeignetes Wetter angewiesen. Sollte das Wetter am ersten Termin auf irgendeine Weise nicht geeignet sein, treffen wir uns trotzdem zum ersten Herantasten ans Thema in der vhs und besprechen einen geeigneten Termin für den draußen stattfindenden Teil.

Mitzubringen sind: Wärmere Kleidung für später, die üblichen Mal- und Zeichensutensilien, mit denen man für gewöhnlich gerne arbeitet. Sollte sich jemand diesbezüglich unsicher sein, darf der Dozent im Vorfeld gerne per Mail oder telefonisch kontaktiert werden. Stirnlampen können auch hilfreiche Utensilien sein.

● Kurs 2406

Klaus Harth, Diplom Bildende Kunst,
www.zeichenblock.info

Sa. 09.07.2022, 18:00 – 24:00 Uhr

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 27,00 (21,00)

Wochenendkurs

Chinesische Tuschmalerei

Die chinesische Tuschmalerei erfreut sich einer großen Beliebtheit. Im Kurs vermittelt die Dozentin verschiedene Tuschetechniken. Bambus, Orchidee, Chrysantheme und Pflaumenblüte sind die Symbolpflanzen für die Jahreszeiten. Ebenso sind sie auch Symbole für Eigenschaften wie Widerstandsfähigkeit, Eleganz, Toleranz und Stärke.

Bitte folgende Materialien mitbringen: einige Pinsel für Tuschemalerei (mittelgroß oder groß), Tusche, Reispapier, einen Wasserbehälter sowie eine Filzunterlage oder Zeitungspapier.

● Kurs 2407

Runxia Deng, Diplom Bildende Kunst

Vorbesprechung: Di. 05.07.2022, 17:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13

Sa. u. So. 10:00 – 12:00 Uhr

ab 09.07.2022, 2 Termine

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 21,00 (16,00)

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. 14.03.2022,
16:30 Uhr

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

Mo. 16:30 – 18:45 Uhr

ab 21.03.2022, 8 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 70,00 (52,00)

EINRAHMUNGEN
ORIGINALE
GALERIESCHIENEN
OBJEKTGESTALTUNG
KUNSTDRUCKE
IN ALLEN GRÖSSEN
HANDGEFÄRBTE RAHMEN
REPARATUREN
KREATIVE LÖSUNGEN
BERATUNG FÜR RAUMGESTALTUNG

BILD & RAHMEN
Ulrike Göpel

Mo. – Fr.: 9.30 – 12.30 u. 14.30 – 18 Uhr, Mi. Nachmittag geschlossen, Sa. Termin nach Vereinbarung unter: 0170 1819226
Wolfskaufstraße 1a, 66292 Riegelsberg, Tel.: 06806 440618, E-Mail: ulgoepel-Bilderrahmen@t-online.de

KUNSTGESCHICHTE, BILDENDE KUNST

Abendkurs**Gegenständliches Zeichnen und Malen**

Für die Darstellung eines gegenständlichen Motivs wie Stillleben, 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 werden in die zeichnerische oder malerische Darstellung von Objekten eingeführt und vorhandene Kenntnisse und Erfahrungen erweitert.

● **Kurs 2411****Klaus R. Ecke**

Vorbesprechung: Do. 10.03.2022, 18:30 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
Do. 18:30 – 20:45 Uhr
ab 17.03.2022, 6 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 63,00 (47,00)

● **Kurs 2411A****Klaus R. Ecke**

Vorbesprechung: Do. 12.05.2022, 18:30 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
Do. 18:30 – 20:45 Uhr
ab 19.05.2022, 6 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 63,00 (47,00)

Ferienkurs**Malen und Zeichnen vor Ort**

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

● **Kurs 2411B****Klaus R. Ecke**

Vorbesprechung: Di. 19.07.2022, 17:30 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
Di. u. Do. 09:00 – 12:00 Uhr
ab 26.07.2022, 6 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 83,00 (62,00)

● **Kurs 2411C****Klaus R. Ecke**

Vorbesprechung: Di. 19.07.2022, 17:30 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
Di. u. Do. 14:00 – 17:00 Uhr
ab 26.07.2022, 6 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 83,00 (62,00)

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 AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

● **Kurs 2413****Roja Sadighi**

Vorbesprechung: Do. 10.03.2022, 10:00 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
Do. 09:00 – 11:15 Uhr
ab 17.03.2022, 11 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 90,00 (67,00)

Nachmittagskurs**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 – garantiert! Der Kurs vermittelt Ihnen die zeichnerischen Grundlagen, Proportionen und Perspektiven zu erfassen, sowie diverse Techniken, um Ihre

Dozentinnen und Dozenten**KLAUS HARTH**

*Diplom Bildende Kunst,
Dozent für Zeichnen und Malen*

» In meinen Kursen treffen sich AnfängerInnen und Fortgeschrittene die eine längerfristige Auseinandersetzung mit ihrem künstlerischen Tun suchen. Es wird aber nicht nur gemalt, sondern genauso gut gezeichnet wie auch collagiert. Im Vordergrund steht nicht die jeweilige Technik, sondern das Sehen-Lernen, das Erproben, das Entdecken und das Ausprobieren, die Freude am bildnerischen Tun sowie das Auseinandersetzen mit einer Bildidee. Die Technik lernt sich ganz nebenbei. «

Zeichnungen effektvoller zu gestalten. Mit der erlernten Zeichenhandschrift schaffen Sie eine sichere und kreative Basis für Ihre späteren Arbeiten. Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

Folgende Materialien bitte mitbringen: Zeichen-/Malblock DIN A3, Öl-Kreide (schwarz), Bleistifte HB und 8B, Aquarellstifte, Wassertankpinsel (oder Pinsel und Wasserbecher)

● Kurs 2419

Volker Schmidt-Gliaugir, Dipl.-Designer, Illustrator, Bildender Künstler,
www.gliaugir.com

Sa. 15:00 – 17:15 Uhr

ab 12.03.2022, 8 Termine

12.03., 19.03., 26.03., 02.04., 09.04., 30.04., 07.05., 21.05.2022

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 82,00 (61,00)

Wochenendkurs

Zeichnen lernen leicht gemacht

Zeichnen ist viel leichter, als Sie denken. Indem Sie mit einer speziellen Methode ihr Gehirn „austricksen“, werden Sie in diesem Workshop Aha-Erlebnisse haben und erstaunliche Ergebnisse erzielen. Sie erwerben vorbereitend elementare Techniken, die Spaß machen und zum Weiterzeichnen motivieren.

Bitte bringen Sie eine Glas-/Plexiglasplatte oder stabile Transparentfolie, mindestens in der Größe Ihrer Hand, mit, einen Zeichenblock DIN A3 und Graphitstifte in verschiedenen Härtegraden (hart, mittel, weich).

● Kurs 2426

Kerstin Arand, Dipl.-Designerin, Kunstpädagogin

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

ab 02.04.2022, 2 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 53,00 (42,00)

Wochenendkurs

Handlettering/Brushlettering – Schriftgestaltung und Komposition

Texte, die wie handgeschrieben aussehen, begegnen uns inzwischen fast überall in Form von Sprüchen auf Bildern, Karten, Geschenkartikeln usw. In diesem Kurs lernen Sie, eigene Schriftzüge zu entwerfen und mit besonders schönen Buchstaben zu schreiben und zu zeichnen. Sie lernen verschiedene Alphabete und kreative Techniken sowie die Ausgestaltung mit dekorativen Elementen wie Ornamenten kennen, um damit verschiedene Oberflächen gestalten zu können.

Bitte mitbringen: mind. 1 Pinsel-Stift, „Brush-Pen“, glattes Druckerpapier, Faserhalter, Bleistift, Lineal und Geodreieck, Filzstifte, Pinsel, Aquarellfarbe, Washitape oder Kreppband.

● Kurs 2427

Kerstin Arand, Dipl.-Designerin, Kunstpädagogin

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

ab 12.03.2022, 2 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 53,00 (42,00)

Junge vhs

Ferienkurs

Comiczeichnen für Kinder und Jugendliche

Viele träumen davon, ihren eigenen Comic oder Cartoon zu zeichnen. Doch wie fängt man an? In dem Workshop lernen Kinder und Jugendliche Grundelemente des professionellen Comiczeichnens kennen und erlangen Schritt für Schritt Fertigkeiten, die es ermöglichen,

Dozentinnen und Dozenten



VOLKER SCHMIDT-GLIAUGIR

Dipl.-Designer, Illustrator, Bildender Künstler

» Die Zeichnung ist die Grundlage bildnerischen Gestaltens. Wer das Zeichnen beherrscht, ist zu proportional exakten Umsetzungen fähig. Zeichnen zu können setzt das „richtige Sehen“ voraus. Dies zu vermitteln, ist das Hauptanliegen meiner Zeichenkurse. Wer das genaue Hinschauen bildnerisch umzusetzen weiß, hat eigentlich das Ziel des Kurses schon erreicht. Die zeichnerischen Techniken gehören dann „lediglich“ zu einem Handwerk. Ein guter Zeichner schult permanent sein Auge und die zeichnerischen Fähigkeiten als Basis kreativer, gestalterischer Umsetzungen. Was allerdings ganz wichtig ist: dass Zeichnen und alles weitere Gestalten richtig Spaß und Freude machen. Mein Fazit: JEDER kann zeichnen (lernen)!
www.gliaugir.com «

die eigenen Ideen in die Tat umzusetzen. Der Fokus liegt in diesem Workshop auf dem Entwickeln von Figuren – Körper, Gestik, Mimik und Bildausschnitt.

Folgende Materialien bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Butterbrotpapier, Bleistift, Radiergummi, langes Lineal, schwarzer Fineliner.

Für Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 16 Jahren.

● **Kurs 2428**

Kerstin Arand, Dipl.-Designerin, Kunstpädagogin

Do. u. Fr. 13:30 – 17:15 Uhr

ab 21.04.2022, 2 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 28,00

In Kooperation mit der Stiftung
Saarländischer Kulturbesitz

Weitere Kreativkurse für Kinder s. auch Workshops im Saarlandmuseum, Moderne Galerie; weitere Informationen bei der Stiftung Saarländischer Kulturbesitz unter <https://www.kulturbesitz.de/de/vermittlung>, 0681 9964-234 und service@saarlandmuseum.de. Bitte beachten Sie, dass eine vorherige Anmeldung erforderlich ist.

Nachmittagskurs

Experimentelles Gestalten

In diesem Kurs werden traditionelle Techniken mit außergewöhnlichen Materialien und Werkzeugen kombiniert. Vom experimentellen Schablonendruck über Roll- und Tupftechniken bis hin zu Tricks der fotorealistischen Malerei lernen Sie viele Techniken kennen und erschaffen neben klassischen Kunstwerken auch jahreszeitliche Dekorationen. Alle Materialien sind vorhanden und dazu eine Dozentin, die Sie mit Charme, Witz und einer gehörigen

Portion künstlerischer Leidenschaft anstecken und begleiten wird. Kunsthistorische Geschichten zu den einzelnen Techniken, Kunstepochen und Künstlern werden diesen Kurs beleben. Malkittel oder Kleidung, die bunt werden darf, wird empfohlen.

● **Kurs 2432**

Tatjana Freiler, Freie Künstlerin, www.keshyana.de

Di. 14:00 – 16:15 Uhr

ab 08.03.2022, 7 Termine, vierzehntägig

08.03., 22.03., 05.04., 26.04., 10.05., 24.05., 21.06.2022

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 67,00 (50,00)

Nachmittagskurs

Acrylic-Pouring

Haben Sie Spaß am kreativen Experimentieren? Dann ist diese derzeitige Trendtechnik der Farbverarbeitung genau das Richtige für Sie, da sie alle Möglichkeiten bietet. Wie es dem Wortlaut nach schon heißt, handelt es sich nicht um ein gegenständliches Malen, sondern um eine spezielle Gießtechnik, die vom englischen Pouring abgeleitet ist. Je nach Technik wird die Farbe ineinander gegossen oder zusammen auf die Leinwand gekippt. Durch das individuelle Gießen und Bearbeiten der Farbe auf der Leinwand und des von Ihnen verwendeten Pouring-Mediums entstehen die vielfältigsten Muster. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Materialliste.

● **Kurs 2433**

Heike Hellenthal

Vorbesprechung: Mi. 09.03.2022, 16:45 Uhr

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

Mi. 16:45 – 19:45 Uhr

ab 16.03.2022, 10 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 128,00 (96,00)

Dozentinnen und Dozenten



TATJANA FREILER
Freie Künstlerin

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

Wochenendkurs

● Kurs 2434

Heike Hellenthal

Vorbesprechung: Di. 10.05.2022, 17:30 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
Sa. u. So. 10:00 – 16:00 Uhr
ab 14.05.2022, 2 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 63,00 (50,00)

Wochenendkurs

● Kurs 2435

Heike Hellenthal

Vorbesprechung: Di. 26.07.2022, 17:30 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
Sa. u. So. 10:00 – 16:00 Uhr
ab 30.07.2022, 2 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 63,00 (50,00)

AKT UND PORTRAIT

Hinweis:

Bei allen Akt- und Porträtkursen 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.
Es fallen zusätzlich Modellkosten an, die im Kurs vor Ort zu entrichten sind.

● Kurs 2450

Manfred GÜthler, Dipl.-Designer

Di. 19:00 – 21:15 Uhr
ab 15.03.2022, 14 Termine
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 123,00 (92,00) zzgl. Modellkosten

Abendkurs

Porträt-Zeichnen

Einen Menschen mit all seinen charakteristischen Merkmalen und seiner Ausstrahlung auf ein Blatt Papier zu bringen, ist eine Faszination für sich und beschäftigt KünstlerInnen seit jeher. Ein unerreichbares Ziel für Sie? Weit gefehlt, denn: Jeder kann es lernen. Am Modell und mit ein paar einfachen Tipps können auch Sie schnell Fortschritte machen. Sie haben schon Vorkenntnisse? Dann können Sie hier Ihre Fähigkeiten vertiefen. Bringen Sie dafür einfach Zeichenmaterial Ihrer Wahl mit (für den Anfang eignet sich ein Block DIN A3 und ein weicher Bleistift).
Es fallen zusätzlich Modellkosten an, die im Kurs vor Ort zu entrichten sind.

● Kurs 2455

Roja Sadighi

Mi. 20:15 – 21:45 Uhr
ab 09.03.2022, 12 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 68,00 (51,00) zzgl. Modellkosten

Dozentinnen und Dozenten



MANFRED GÜTHLER
Dipl.-Designer

» Alles sehen und fühlen, wie es ist, nicht nur, wie es aussieht. Das ist seit Jahrzehnten mein Leitsatz, den ich auch meinen KursteilnehmerInnen vermitteln möchte. Das Aktmodell z.B. ist eine lebende Person und man sollte ihre Stimmung und ihr Denken sehen (spüren, fühlen). Eine daneben gestellte Schaufensterfigur aus Plastik oder ein Abguss von ihr muss sich wesentlich von ihr unterscheiden. «

Beratung und Information

**Jürgen Roland**

Pädagogischer Mitarbeiter
 Rathaus-Carré
 66111 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4346
 Fax 0681 506-4398
 juergen.roland@rvsbr.de

Anmeldung und Service

**Katrin Malek**

Sachbearbeiterin
 Rathaus-Carré
 66111 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4341
 Fax 0681 506-4398
 katrin.malek@rvsbr.de

Fotografie

Fotografieren ist mehr als das Bedienen eines Gerätes. Fotografieren heißt immer auch sehen, erkennen und auswählen, heißt (an-)ordnen, in-Beziehung-setzen und gestalten. Dazu ist die Kenntnis des fotografischen Prozesses von der Idee bis zum fertigen Bild sowie der Eingriffsmöglichkeiten in diesen Prozess unumgänglich. Eine Fotografienlehre vermittelt die hierzu notwendigen Kenntnisse über Jahre. Insofern können unsere Kurse nur ein Einstieg sein, der weiteres Üben und Ausprobieren, den Austausch mit Gleichgesinnten, vielleicht auch weiterführende themenbezogene Workshops erfordert.

Neben klassischen Themen wie der Portrait- und Makrofotografie widmen wir uns den „Grundlagen fotografischer Bildgestaltung“ ebenso wie der eher techniklastigen Infrarotfotografie. Wieder im Programm ist der Crashkurs „Konzertfotografie“, der am 16. Juli im Rahmen des Kulturmeilenfestes angeboten wird. Im Anschluss gibt es Gelegenheit, ausgewählte Fotos in einem Fotofinishing-Workshop aufzubereiten, zu drucken und auszustellen. Die Bildbearbeitungskurse (ab Seite 297) mit einem erweiterten Angebot zur RAW-Konvertierung – auch mit Lightroom – sind hierzu eine perfekte Ergänzung.

Um Lernerfolg und angenehme Atmosphäre sicherzustellen, führen wir sämtliche Schulungen in Kleingruppen durch, was in Corona-Zeiten die Einhaltung der Abstandsregeln ungemein erleichtert.



FOTOGRAFIE

Einzelveranstaltung Infoabend Fotografie & Bildbearbeitung

Sie möchten Fotos aufnehmen und bearbeiten oder Plakate oder Broschüren für den Druck entwerfen? Sie sind bereits auf unser Angebot zu Fotografie, Bildbearbeitung, Grafik und Desktop Publishing gestoßen, wissen aber nicht so recht, welche Kurse Ihre Interessen am besten bedienen? Wir stellen unser Kursangebot zu diesen Themenbereichen vor und beraten Sie – soweit die Teilnehmerzahl es zulässt – gerne auch individuell. Der Schwerpunkt liegt auf unserem umfassenden Angebot zu Fotografie und Bildbearbeitung.

Voranmeldung bis Donnerstag, 03.03.2022 erforderlich!

● Kurs 2500 Jürgen Roland

Di. 08.03.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
gebührenfrei

Abendkurs Arbeitsgemeinschaft Fotografie, Bildbearbeitung, Präsentation

Die TeilnehmerInnen treffen sich einmal im Monat an einem Mittwoch. Schwerpunkte sind Bildgestaltung, Bildaufbau, Aufnahmetechnik, Bildbearbeitung mit Photoshop, Lightroom oder anderen Programmen, Gestaltung einer digitalen Bildschau und Präsentation, Gestaltung eines Fotobuches. Workshops und Exkursionen nach Absprache. Die weiteren Termine werden beim ersten Treffen festgelegt.

● Kurs 2501 Herwig Schaum

Mi. 18:00 – 20:00 Uhr
ab 09.03.2022, 6 Termine

Gemeinschaftsschule Bruchwiese,
Raum A013
EUR 7,00

Abendkurs Offener Workshop für Fotografen

Sie wissen über Fototechnik und Gestaltung Bescheid und möchten sich zusammen mit Gleichgesinnten weiterentwickeln? Hier haben Sie Gelegenheit, vorhandene Kenntnisse und Fertigkeiten zu vertiefen und zu erweitern. Zum Austausch und zu Bildbesprechungen trifft sich die Gruppe an 5 Donnerstagen bis September, außerdem an 3 Wochenenden oder Feiertagen zu fotografischen Exkursionen. Weitere Treffen „on location“ können vereinbart werden; Themen und konkrete Aufgabenstellungen werden in der Gruppe abgesprochen. Weitere Informationen finden Sie online.

Am 1. Abend Vorbesprechung und Vorstellungsrunde!

Voraussetzungen: fotografische Grundkenntnisse, sichere Bedienung der eigenen Kamera.

● Kurs 2502 Gerhard Schneider/Jürgen Roland

Do. 18:00 – 20:15 Uhr
ab 10.03.2022, 8 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 10
EUR 129,00

🏠 Online-Kurs

Jour-Fixe – Mein Weg zum besseren Bild

Online-Kurs für ambitionierte Foto-Freunde. Jeden Monat gibt es fotografische Aufgaben, die bis zum nächsten Termin zu lösen sind und dann gemeinsam online angesehen und besprochen werden. Daraus entsteht innerhalb eines Jahres ein eigenes Fotobuch zu 52 Themen. Der Einstieg ist jederzeit möglich, die

Kursgebühr beträgt für 6 Monate EUR 195,00 oder EUR 325,00 für 12 Monate. Weitere Informationen zum Kurs finden Sie unter dieser Kursnummer auf unserer Webseite.

● Kurs 2503 Karl H. Warkentin, Fotograf

Mo. 19:30 – 22:00 Uhr
ab 21.03.2022, 6 Termine
Zoom
EUR 195,00

Junge vhs Keep smiling – digital fotografieren für Teens

Wir üben an verschiedenen Locations (rund um den St. Johanner Markt) 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

Für Mädchen und Jungen im Alter von 10 - 16 Jahren

● Kurs 2505 Angelika Klein, Fotografenmeisterin

Mo. - Fr. 13:00 – 16:00 Uhr
ab 25.07.2022, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
EUR 60,00

🏠 Online-Kurs Sensor-Reinigung und Kamera-/ Objektivpflege

Der Online-Kurs zeigt, wie und womit Sie Ihren Kamerasensor, Objektive und die Kamera selbst gefahrlos, gründlich und sicher reinigen können.

Weitere Informationen zum Kurs finden

Sie unter dieser Kursnummer auf unserer Webseite.

● **Kurs 2507**

Karl H. Warkentin, Fotograf

Mi. 11.05.2022, 19:30 – 21:00 Uhr

Zoom

EUR 35,00

Info Fotokurse

Für alle Kurse ...

... benötigen Sie Systemkamera (Spiegellose oder D-SLR), Objektive, Handbuch, Zubehör (voller Akku, Karte mit viel freiem Speicherplatz); soweit vorhanden: Stativ, Kartenleser. Weitere Voraussetzungen/Material siehe Kursbeschreibung (ggf. online).

... die nicht ausschließlich in Kursraum/Studio stattfinden: passen Sie bitte Ihre Kleidung dem Wetter an (festes Schuhwerk, Regen-/Kälteschutz).

... an Wochenenden (Fr/Sa) ist Montag vor Kursbeginn Anmeldeschluss.

Abendkurs

Grundlagenwissen Digitalfotografie

Das Seminar führt in die Technik der Fotografie ein: Aufbau und Funktionsweise von Kameras und Objektiven (Brennweite & Bildwinkel, Blende, Verschluss), Licht und Farbe, Belichtung, Fokussierung; 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 Zubehörkunde, Datenübertragung zum PC, rechtliche Aspekte der Fotografie.

● **Kurs 2510**

Jürgen Roland

Do. 18:00 – 21:00 Uhr

ab 17.03.2022, 2 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 2

EUR 40,00 (30,00)

● **Kurs 2510A**

Jürgen Roland

Mo. 18:00 – 21:00 Uhr

ab 23.05.2022, 2 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 2

EUR 40,00 (30,00)

Wochenendkurs

Die Kunst der richtigen Belichtung

In diesem Praxiskurs befassen wir uns mit dem Zusammenspiel von Belichtungszeit, Blende und ISO-Zahl zur „richtigen“ Belichtung. Motive unterschiedlichster Helligkeiten und Kontraste werden miteinander verglichen, Histogramme ausgewertet und Lösungsansätze für schwierige Aufnahmesituationen erarbeitet (z.B. Belichtungsreihen, Messwertspeicher, Spotmessung). Tipps zum Weißabgleich und zur Bewältigung starker Kontraste, wie z.B. bei Gegenlicht, runden den Kurs ab. Die Ergebnisse werden in der Gruppe besprochen.

Voraussetzungen: siehe Info-Box. Soweit vorhanden: Stativ. Kurs 2510/10A oder vergleichbare Kenntnisse.

● **Kurs 2513**

Frank Zinsmeister, Fotografenmeister

Sa. 02.04.2022, 10:00 – 15:15 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1 OG

EUR 45,00 (35,00)

● **Kurs 2513A**

Frank Zinsmeister, Fotografenmeister

Sa. 25.06.2022, 10:00 – 15:15 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1 OG

EUR 45,00 (35,00)

Wochenendkurs

Schärfe und Unschärfe kreativ einsetzen

Wir setzen Blende, Brennweite und Aufnahmeentfernung gezielt ein, um Schärfe und Unschärfe gestalterisch zu nutzen. Vom „Freistellen“ des Motivs mit selektiver Schärfe bis zum Sichtbarmachen von Bewegungsunschärfe, vom Weitwinkel bis zum Tele – wir erproben die Möglichkeiten unserer Kameras und Objektive und diskutieren die gestalterische Wirkung. Thematisiert werden außerdem das Bokeh, verschiedene Autofokus-Einstellungen und die Frage, wann automatische, wann manuelle Fokussierung sinnvoll ist. Die Ergebnisse werden in der Gruppe besprochen.

Voraussetzungen: siehe Info-Box. Soweit vorhanden: Stativ. Kurs 2510/10A oder vergleichbare Kenntnisse.

● **Kurs 2514**

Frank Zinsmeister, Fotografenmeister

Sa. 09.04.2022, 10:00 – 15:15 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1 OG

EUR 45,00 (35,00)

● **Kurs 2514A**

Frank Zinsmeister, Fotografenmeister

Sa. 09.07.2022, 10:00 – 15:15 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1 OG

EUR 45,00 (35,00)

Wochenendkurs

Gestalten mit Brennweite und Perspektive

Der gewünschte Bildausschnitt wird meist durch Dreh am Zoomring festgelegt. Dabei wird übersehen, dass dies auch später am PC erfolgen kann und erst die Wahl des Aufnahmestandpunkts die Bildwirkung durch Veränderung der Perspektive entscheidend beeinflusst. Wir erarbeiten uns geeignete Standpunkte für verschie-

dene Motive und lernen, welchen Einfluss die Brennweite auf die Proportionen von Vorder- und Hintergrund hat. Die Ergebnisse werden in der Gruppe besprochen. *Voraussetzungen: siehe Info-Box. Soweit vorhanden: Stativ. Kurs 2510/10A oder vergleichbare Kenntnisse.*

● Kurs 2515

Frank Zinsmeister, Fotografenmeister

Sa. 07.05.2022, 10:00 – 15:15 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
EUR 45,00 (35,00)

● Kurs 2515A

Frank Zinsmeister, Fotografenmeister

Sa. 23.07.2022, 10:00 – 15:15 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
EUR 45,00 (35,00)

Abendkurs

Fotografieren lernen für AnfängerInnen

Sie erlernen die sachgerechte Bedienung einer Systemkamera (Spiegelreflex oder Spiegellose) mit Wechselobjektiven: Brennweite, mit Zeit & Blende „richtig“ belichten, Schärfentiefe, automatische & manuelle Fokussierung; Überblick Blitztechnik, der passende Weißabgleich; Übersicht Dateiformate, Datenkompression und Farbraumeinstellungen. Kleine Aufgabenstellungen zu den wöchentlichen Themen werden im Kurs umgesetzt und helfen, die Fototechnik zu verstehen und richtig anzuwenden. Das Verwalten oder Bearbeiten von Bildern am PC ist nicht Kursbestandteil!

Voraussetzungen: siehe Info-Box.

Anmeldeschluss: Donnerstag, 24.03.2022.

Am 1. Abend Vorbesprechung!

● Kurs 2516

Angelika Klein, Fotografenmeisterin

Mo. 17:15 – 19:30 Uhr
ab 28.03.2022, 9 Termine
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
EUR 155,00

Abendkurs

Fotografieren lernen für Fortgeschrittene

Wolken im Zeitraffer – Landschaftsfotografie, Table Top – Food-Fotografie im Studio, Kontraste bewältigen – HDR-Fotografie, das moderne Portrait – Lichtführung mit Blitz. Das sind die Themen, die im Kurs technisch besprochen und als Workshop umgesetzt werden. Ein Termin findet im Fotostudio Mozartstr. 21 statt. Der Kurs richtet sich an die, die bereits Grundkenntnisse derameratechnik erworben haben und sich für kleine Raffinessen in der Fotografie begeistern. Die Dozentin gibt Hilfestellung bei Kameraeinstellung und gestalterischer Umsetzung. Eine Bildbesprechung findet nach Möglichkeit am Ende jedes Termins statt.

Voraussetzungen: siehe Info-Box. Kurs 2516 oder vergleichbare Kenntnisse.

Anmeldeschluss: Mittwoch, 15.06.2022.

Am 1. Abend Vorbesprechung!

● Kurs 2517

Angelika Klein, Fotografenmeisterin

Mo. 17:15 – 21:00 Uhr
ab 20.06.2022, 4 Termine
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
EUR 155,00

Wochenendkurs

Grundlagen fotografischer Bildgestaltung

„Das Bild entsteht bereits im Kopf“ sagt eine Fotografenweisheit. Die Kamera fertigt, den Kameraeinstellungen und Ge-



KULTURORT SAARBRÜCKER SCHLOSS

Kulturforum
Regionalverband Saarbrücken

Veranstaltungen für Kinder

- Schlossführungen mit dem Schlossgespenst sonntags, 11 Uhr
- Kultur für Kids | Kindertheater sonntags, 15 Uhr

Alle Infos:
www.regionalverband.de
>>> Region | Kultur



setzen der Physik folgend, nur ein Abbild an, das auch enthält, was wir gar nicht bewusst wahrnehmen. Die beste Technik kann nicht zu besseren Bildern führen, wenn das „fotografische Sehen“ nicht geschult ist und gestalterische Regeln unbekannt sind. Behandelt werden klassische Gestaltungsregeln, „selektives Sehen“, die räumliche Abbildung und ihre Bedeutung für die fotografische Praxis. Bildbesprechungen zu ausgewählten fotografischen Themen runden den Kurs ab.

Voraussetzungen: Interesse an der Entwicklung gestalterischer Fähigkeiten.

● **Kurs 2518**

Gerhard Schneider

Sa. 26.03.2022, 10:00 – 17:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

EUR 85,00

 Online-Kurs

Der fotografische Blick

In diesem Online Kurs geht es weniger um die technische als vielmehr um die gestalterische Seite der Fotografie. In Theorie und Praxis werden wir dem Geheimnis eines guten Bildes auf den Grund gehen und lernen, warum Bilder anders wahrgenommen werden als die Realität. Weitere Informationen zum Kurs finden Sie unter dieser Kursnummer auf unserer Webseite.

● **Kurs 2521**

Karl H. Warkentin, Fotograf

Do. 19:30 – 22:00 Uhr

ab 10.03.2022, 4 Termine

Zoom

EUR 122,00

 Online-Kurs

Minimalismus in der Fotografie

Der Kurs erklärt den Ansatz minimalistischer Fotografie als praktische Schule der Bildgestaltung. Hierfür wird es Bildbe-

sprechungen, Vorträge und Diskussionen und praktische Übungen bei einem Fotoausflug in die Umgebung geben. Der Kurs richtet sich an alle, die eine klare Bildsprache bevorzugen.

Weitere Informationen zum Kurs finden Sie unter dieser Kursnummer auf unserer Webseite.

● **Kurs 2523**

Karl H. Warkentin, Fotograf

Do. 19:30 – 22:00 Uhr

ab 12.05.2022, 3 Termine

Zoom

EUR 96,00

Workshop

Landschaft – Natur und Wunder des Pfälzerwaldes

Wir werden bei diesem Workshop den Frühling genießen, die Natur in ihrem Neuentstehen im Frühjahr fotografisch erfassen und auch viele Informationen über Naturgegebenheiten wie Trockenheit und Waldsterben erhalten. Der Großraum Pfälzerwald ist unser Ziel, ein Abenteuer wartet auf uns – Priorität hat der sagenumwobene Wasgau mit seinen gigantischen Sandsteinfelsen und mystischen Burgen. Hier stehen 4 - 5 Locations auf dem Programm – von Aussichtspunkten in der Region bis zu verschwiegenen Wasserläufen. Von Langzeitbelichtung bis zum Sonnenuntergang mit Grauverlaufsfiltern wird den Teilnehmenden auch fototechnisch ein breites Spektrum unserer wunderschönen Region geboten.

Weitere Informationen:

[juergen.roland\(at\)rvsbr.de](mailto:juergen.roland(at)rvsbr.de)

Voraussetzungen: routinierte Bedienung der eigenen DSLR- oder Systemkamera,

Stativ. Anmeldeschluss: Freitag, 27.05.2022

● **Kurs 2531**

Harald Kröher, Fotograf

So. 12.06.2022, 11:00 – 21:00 Uhr

Dozentinnen und Dozenten



ANGELIKA KLEIN

Fotografenmeisterin

» Was ist eine Aufnahme und was ist ein Schnappschuss? Wer die Gestaltung seiner Bilder selbst in die Hand nehmen möchte, lernt in meinen Foto-Kursen die Grundlagen dazu. Z.B. nach Wunsch „Bokeh“ einsetzen; mit Weitwinkel starke Perspektive erzeugen; direktes oder indirektes Licht nutzen oder Portraits nach eigenen Vorstellungen inszenieren und ablichten. Dieameratechnik ist Voraussetzung für die selbstbestimmte Umsetzung der Motive. Ein guter Fotograf nutzt seine Kamera und nicht umgekehrt! Wer nicht willenlos zum Finger zum Auslösen eines Filters degradiert bleiben möchte, kann mit kleinen technischen Praxisübungen und der passenden Fototheorie über den Tellerrand hinaus schauen – eine neue Perspektive erreichen! www.fotografie-ak.de <<

Treffpunkt: wird 14 Tage vor dem Workshop mitgeteilt
EUR 129,00

Einzelveranstaltung

Einführung in die Konzertfotografie

Wer gerne bei Konzerten, Theateraufführungen und anderen Events fotografiert, stößt auf viele Probleme, beginnend mit der Erlaubnis, vor Ort fotografieren zu dürfen, über die Suche nach einem guten Aufnahmestandpunkt bis hin zu widrigen Lichtverhältnissen und der Frage nach der geeigneten Ausrüstung. Mit vielen Bildbeispielen, die noch bis zum 25. März in der Ausstellung am vhs-Standort Rathaus-Carré zu besichtigen sind, werden die Teilnehmenden an die Bildgestaltung herangeführt und motiviert, das Erlernete beim Besuch weiterer Veranstaltungen des Kulturmeilenfestes umzusetzen. Im Rahmen der am 18.07. beginnenden Veranstaltung „Fotofinishing und Vernissage“ besteht die Möglichkeit, ausgewählte Bilder zu bearbeiten, zu drucken und eine gemeinsame Ausstellung zu erarbeiten.
Anmeldeschluss: Montag, 11. Juli 2022!

● Kurs 2541

Zippo Zimmermann

Sa. 16.07.2022, 13:00 – 14:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
EUR 25,00

Workshop

Klassisches Portrait im Freien

Moderne und klassische Portraitaufnahmen bei natürlichem Licht sind Thema des Kurses. Bildideen, die durch das Spiel mit Licht und Schatten, Farbe, Umgebung und neue Perspektiven modelliert werden, werden unter Anleitung der Dozentin zu einem ansprechenden Portrait. Die Teilnehmenden stehen sich dabei gegenseitig Modell. Den Abschluss bildet eine

kurze Bildbesprechung.

Voraussetzungen: fotografische Grundkenntnisse. Systemkamera (D-SLR oder spiegellos), manuell einstellbar, Objektive.

● Kurs 2542

Angelika Klein, Fotografenmeisterin

Sa. 02.07.2022, 10:00 – 18:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
EUR 85,00

Workshop

Skulpturaler Akt, Tanz und Bewegung – von den Grundlagen zur Perfektion

NUDEART and more – der Weg zum perfekten Bild

Das Profimodel Svitlana Lobanova ist ein sehr erfahrenes und erfolgreiches Model, national, aber auch international. Sie gibt dem Fotografen sehr gekonnt Posen vor und integriert Ideen der Teilnehmenden sehr schnell und mit Esprit. Wir werden uns im Detail über SW-Bilder, Lichtsetzung mit Blitzlicht oder Dauerlicht, Bildidee und Bildgestaltung unterhalten, an einem Tag, der uns weiterbringt und neue Perspektiven in der Fotografie eröffnet! Im Studio sind mehrere Sets verfügbar: eine Hohlkehle, eine Lichtbox sowie Bereiche hinter und auf dem Alten Heizkraftwerk im Gebäude, im Industrielook um 1920.
Voraussetzungen: siehe Info-Box. Unterzeichnung Workshopvertrag. Nicht für AnfängerInnen geeignet! Mindestalter: 18 Jahre. Anmeldeschluss: Montag, 28.03.2022

● Kurs 2545

Harald Kröher, Fotograf

So. 10.04.2022, 10:00 – 17:00 Uhr
Fotostudio Harald Kröher, Fröhnstr. 4-8, 66954 Pirmasens
EUR 195,00

Wochenendkurs

Fotofinishing und Vernissage

Im Kurs ‚Fotofinishing und Vernissage‘ wählen die Teilnehmenden früherer Fotokurse der Volkshochschule aus den eigenen Aufnahmen ihre besten Werke aus. Diese werden gemeinsam im Kursraum bearbeitet, ausgedruckt und gerahmt. Ziel ist, die Motive thematisch zu strukturieren und in den Räumen der vhs als Ausstellung zu präsentieren. Zum Abschluss der handwerklichen Vorbereitungen werden Gäste und Freunde zur Vernissage geladen; der Termin der Vernissage wird in der Gruppe abgestimmt. Kursgebühr zzgl. Materialkosten (abhängig von der Zahl der Drucke).

● Kurs 2548

Angelika Klein, Fotografenmeisterin / Jürgen Roland

Mo. 18.07.2022, 17:15 – 19:30 Uhr
Fr. 22.07.2022, 17:15 – 19:30 Uhr
Sa. 23.07.2022, 14:00 – 16:15 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
EUR 75,00

Bitte beachten Sie auch weitere Angebote an Fotokursen, sowohl im Online- als auch im Präsenzunterricht, unter www.vhs-saarbruecken.de. Neben Veranstaltungen, deren Planung zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht abgeschlossen war oder die auf Ihre Anregungen hin zusätzlich eingerichtet werden, finden Sie hier auch aktualisierte Termine laufender Kurse.

Beratung und Information

Dr. Kristina Betz
Pädagogische Mitarbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 34
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4321
 Fax 0681 506-4390
 kristina.betz@rvsbr.de

Anmeldung und Service

Mechthild Speicher
Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 1
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4316
 Fax 0681 506-4399
 mechthild.speicher@rvsbr.de

Skulptur, Plastik, Kunsthandwerk

Das vielfältige Angebot an Kunstkursen wird durch diesen sehr beliebten Themenbereich ergänzt und erweitert. Auch hier haben Sie die Möglichkeit, selbst kreativ tätig zu werden.

In unserem Kurs zur Bildhauerei arbeiten Sie mit unterschiedlichen Materialien und erschaffen unter fachkundiger Anleitung Skulpturen und Plastiken. Ganz gleich ob als AnfängerInnen oder Fortgeschrittene haben Sie in diesem Kurs die Möglichkeit, sich im bildhauerischen Gestalten auszuprobieren und weiterzuentwickeln.

Möchten Sie hingegen lieber etwas filigraner arbeiten, dann können Sie unter unseren diversen Kursen zum Kunsthandwerk auswählen. Ihrer Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Sollte Ihnen zu Ihrem Outfit noch der passende Hut fehlen, können Sie sich z. B. in unseren Faszinator-Kursen eine Kopfbedeckung gestalten. In unseren Goldschmiedekursen lernen Sie, Ihren ganz persönlichen und individuellen Schmuck aus Gold oder Silber zu entwerfen und umzusetzen. Haben Sie sich schon immer für Floristik oder das Nähen interessiert? In den Kursen der vhs haben Sie die Möglichkeit, selbst einen Türkranz zu gestalten oder Kleidung zu nähen, umzugestalten oder zu reparieren.

In allen Kursen werden Sie von unseren erfahrenen Künstlerinnen angeleitet und in Ihrem künstlerischen Schaffen unterstützt.



SKULPTUR/PLASTIK

Abendkurs

Bildhauerisches Gestalten in Speckstein und Alabaster

Der Kurs vermittelt alle technischen Grundlagen für die Steinbearbeitung und schult die dreidimensionale Betrachtungsweise. Wir arbeiten mit garantiert asbest-freiem Speckstein oder Alabaster. Der Speckstein hat seinen besonderen Reiz in den unterschiedlichen Farbgebungen und Alabaster im durchscheinenden Licht. *Werkzeug- und Materialkosten fallen an, die im Kurs vor Ort zu entrichten sind.*

● Kurs 2550

Barbara Hilgers, Dipl.-Bildhauerin

Vorbesprechung: Fr. 11.03.2022, 18:00 Uhr
Vorstadtstr. 29-31 (Kunstpalais)
Fr. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 18.03.2022, 10 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 118,00 (88,00) zzgl. Materialkosten

KUNSTHANDWERK

Wochenendkurs

Fascinator – Kleine Hüte ganz groß

Was wäre ein i ohne sein Tüpfelchen? Genauso ergänzt ein Fascinator Ihr Outfit. Fascinator sind zarte Gebilde aus Seide, Federn oder Filz mit aufwändigem Dekor. Ob für eine Feier, einen Theaterbesuch; wir zaubern von elegant bis verspielt für jeden Kopf nur das Beste. Der Kurs ist auch für NähanfängerInnen geeignet. *Bitte mitbringen: alte Schere, Fingerhut, Maßband, Steck- und Nähadeln, Nähgarn. Für Hutmaterial sind je nach Verbrauch Unkosten von ca. 5,00 - 10,00 Euro am Kurstag direkt an die Dozentin zu entrichten. Bei Fragen berät Sie gerne die Dozentin (E-Mail fraulunahutmanufaktur@freenet.de oder Fon 017693114583).*

● Kurs 2600A

Sabrina Neukirch, Modistin,
facebook.com/FrauLunaHutmanufaktur
Sa. 26.03.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
EUR 32,00 (25,00) zzgl. Materialkosten

● Kurs 2600B

Sabrina Neukirch, Modistin,
facebook.com/FrauLunaHutmanufaktur
Sa. 11.06.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
EUR 32,00 (25,00) zzgl. Materialkosten

Wochenendkurs

Silberschmuck mit Art Clay

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

● Kurs 2601

Roswitha Parduhn

Vorbesprechung: Fr. 13.05.2022, 18:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 6
Sa. u. So. 10:00 – 17:00 Uhr,
jeweils 1 Std. Pause
ab 21.05.2022, 2 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 57,00 (45,00) zzgl. Materialkosten

● Kurs 2602

Roswitha Parduhn

Vorbesprechung: Fr. 24.06.2022, 18:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 6
Sa. u. So. 10:00 – 17:00 Uhr,
jeweils 1 Std. Pause
ab 02.07.2022, 2 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 57,00 (45,00) zzgl. Materialkosten

Wochenendkurs

Gestaltung aus dem Rund

Dieser Kurs ist für alle, die bereits einen Goldschmiedekurs an der vhs gemacht haben und nach einer längeren Pause nochmal einsteigen möchten. Wir richten die Werkstatt ein und arbeiten alle am gleichen Kreiselement. Der Kurs ist als kleine Auffrischung zum Thema Sägen, Feilen, Schmelzen, Löten und Gestalten gedacht. Es können Ohrstecker, Ohrhänger oder Anhänger entstehen. Bringen Sie gerne Ihre Silberreste mit. Material (ein Silberelement), Werkzeuguemiete, Verbrauchsmaterial werden gesondert mit 10,00 Euro pro Person berechnet. *Bitte mitbringen: Papier und Bleistift, alte Aufzeichnungen, alte Arbeiten, 1 Schreibtischlampe, bequeme Arbeitskleidung.*

● Kurs 2605

Marion Henné, Dipl.-Designerin, Goldschmiedin,
www.MarionHenne.de

Sa. 09.04.2022, 10:00 – 17:00 Uhr,
1 Std. Pause
vhs-Zentrum, Saal 02 EG
EUR 27,00 (21,00) zzgl. Materialkosten

Wochenendkurs

Goldschmieden für AnfängerInnen

Sie erhalten die Möglichkeit, Einblicke in handwerkliche Arbeit und gestalterische Vorgehensweisen zu erwerben. Werkstatt-einweisung, Grundkenntnisse und Entwurfsübertragung werden in profes-

sioneller Weise vermittelt. Eigene Ideen werden besprochen und gemeinsam in einen realisierbaren Entwurf umgesetzt. Material: Messing, später auch Silber. Es fallen Kosten in Höhe von 7,00 Euro für Verbrauchsmaterial und 8,00 Euro für Werkzeug- und Maschinenmiete an. Silber kann erworben werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Arbeitskleidung, Leselampe, Lesebrille, Papier, Bleistift, Werkzeug, Zirkel, falls vorhanden. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht erforderlich.

● **Kurs 2606**

Marion Henné, Dipl.-Designerin, Goldschmiedin, www.MarionHenne.de
 Vorbesprechung: Di. 10.05.2022, 19:00 Uhr
 vhs-Zentrum, Saal 02 EG
 Fr. 18:30 – 21:00 Uhr
 Sa. u. So. 10:00 – 17:15 Uhr,
 jeweils 1 Std. 15 min. Pause
 ab 27.05.2022, 3 Termine
 vhs-Zentrum, Saal 02 EG
 EUR 90,00 (72,00) zzgl. Materialkosten

Wochenendkurs

Goldschmieden für Fortgeschrittene

In der Vorbesprechung werden wir gemeinsam ein Wunsch-Thema festlegen, z. B. Ring, Nadel, Ohrschmuck. Dieses Thema wird intensiv in Theorie und Praxis umgesetzt. Bitte bringen Sie Ihre vorhandenen Kursarbeiten zur Vorbesprechung mit. Im Workshop frischen wir die Kenntnisse mit einem Messing-Pflichtstück auf und wiederholen die Theorie. Das eigene Kürstück wird mit jedem einzeln abgesprochen. Es fallen Kosten in Höhe von 8,00 Euro für Verbrauchsmaterial und 8,00 Euro für Werkzeug- und Maschinenmiete an. Silber kann erworben werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Arbeitskleidung, Leselampe, Lesebrille, Papier, Bleistift, Werkzeug, Zirkel (falls vorhanden).

Vorkenntnisse sind erforderlich.

● **Kurs 2607**

Marion Henné, Dipl.-Designerin, Goldschmiedin, www.MarionHenne.de
 Vorbesprechung: Di. 12.07.2022, 19:00 Uhr
 vhs-Zentrum, Saal 02 EG
 Fr. 18:30 – 21:00 Uhr
 Sa. u. So. 10:00 – 17:15 Uhr,
 jeweils 1 Std. 15 min. Pause
 ab 22.07.2022, 3 Termine
 vhs-Zentrum, Saal 02 EG
 EUR 90,00 (72,00) zzgl. Materialkosten

Wochenendkurs

Wie kommt der Finger in den Löffel?

Was tun mit diesen kleinen „silbernen“ Kaffeelöffeln? In diesem Kurs werden die angelaufenen Lieblinge nach Ihren Vorstellungen zu neuem Glanz erstrahlen. Sie erhalten einen kleinen Einblick in goldschmiedische Techniken sowie ein tieferes Verständnis für technische Zusammenhänge und gestalterische Grundlagen. Unter fachkundiger Anleitung fertigen Sie einen Ring oder Anhänger nach Ihren Vorstellungen. Werkzeugmiete und Verbrauchsmaterial: 7,00 Euro pro TeilnehmerIn.

Bitte mitbringen: Kleine, alte Besteckteile, bequeme Arbeitskleidung, Leselampe, Lesebrille, Papier, Bleistift, Werkzeug, Zirkel, falls vorhanden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

● **Kurs 2608**

Marion Henné, Dipl.-Designerin, Goldschmiedin, www.MarionHenne.de
 Sa. 30.07.2022, 11:00 – 17:00 Uhr,
 45 min. Pause
 vhs-Zentrum, Saal 02 EG
 EUR 30,00 (25,00) zzgl. Materialkosten

Dozentinnen und Dozenten



SUSANNE HÜBSCHEN
Floristin mit Herz

» Seit fast vierzig Jahren bin ich als Floristin tätig und habe an vielen Weiterbildungen und Workshops teilgenommen. Meine Kreativität und mein handwerkliches Können wollte ich für mich nutzen und eröffnete im Jahr 2005 meine eigene florale Werkstatt in Kleinblittersdorf.
 Für alle Blumenliebhaber und kreativen Menschen, die sich gerne als Floristin bzw. als Florist versuchen möchten, biete ich unter fachkundiger Anleitung das Gestalten floraler Kunstwerke an. Es macht mir große Freude, wenn am Ende meiner vhs-Kurse die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit wunderschönen Unikaten zufrieden nach Hause gehen. «

Wochenendkurs

Frühlingshafter Türkranz

Die glitzernde Weihnachtsdekoration ist längst verschwunden. Jetzt können wir den Frühling kaum erwarten. Wir binden einen Türkranz aus verschiedenem Grünzeug, ausgeschmückt mit Bändern und Frühlingsblühern, und setzen damit die ersten Frühlingsboten gekonnt in Szene. *Bitte folgendes Werkzeug mitbringen: Gartenschere, Messer, Bandschere und Haushaltsschere.*

● Kurs 2610

Susanne Hübschen, Floristin

Sa. 09.04.2022, 14:00 – 16:15 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalaïs)
EUR 12,00 (10,00) zzgl. Materialkosten

Abendkurs

Blumentorte zum Muttertag

Zunächst wird eine Basis aus Stechschwamm und Blättern gefertigt. Danach werden Blumen gesteckt und mit Bändern und Perlen ausgeschmückt.

Bitte folgendes Werkzeug mitbringen: Gartenschere, Messer, Bandschere und Haushaltsschere.

● Kurs 2611

Susanne Hübschen, Floristin

Do. 05.05.2022, 18:00 – 20:15 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalaïs)
EUR 12,00 (10,00) zzgl. Materialkosten

Nachmittagskurs

Floristik-Workshop – natürlich kreativ

Mit natürlichen Materialien gestalten wir aus der Natur: wickeln, winden, stecken, binden und verarbeiten das, was die Natur hergibt. Es gibt viel zu entdecken. Beim ersten Kurstermin wird alles Weitere besprochen. Bitte selbst gesammelte Materialien mitbringen.

Bitte folgendes Werkzeug mitbringen: Gartenschere, Messer, Bandschere und

Haushaltsschere.

● Kurs 2612

Susanne Hübschen, Floristin

Sa. 14:00 – 16:15 Uhr
ab 11.06.2022, 4 Termine
11.06., 18.06., 09.07., 16.07.2022
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalaïs)
EUR 48,00 (40,00) zzgl. Materialkosten

Im Rahmen des Kulturmeilenfestes 2022

Workshop

Blumige Haarkränze wickeln

Im Rahmen des Kulturmeilenfestes 2022 bietet die vhs Regionalverband Saarbrücken einen offenen Workshop, zu dem Sie gern auch mit Kindern einfach vorbeikommen und mitmachen können. Unter fachkundiger Anleitung des vhs-Teams können Sie mit saisonalen Blüten Haarkränze selber binden. Alle Arbeitsmaterialien sind vorhanden. Der Unkostenbeitrag beträgt pro Kranz 6 Euro für Kinder und 8 Euro für Erwachsene.

● Kurs 2613

Team der vhs Regionalverband Saarbrücken

Sa. 16.07.2022, 11:00 – 18:00 Uhr
Infostand der vhs Regionalverband Saarbrücken auf dem Schlossplatz

Abendkurs

Keramikkurs

Haben Sie Lust auf selbstgefertigte Keramik? Dieser Kurs ermöglicht AnfängerInnen und Fortgeschrittenen kreatives Arbeiten mit Ton, so dass Sie z. B. Dekoratives für Haus und Garten erschaffen können. Von der Kugel über Geschirr bis hin zu figürlichen Arbeiten, alles ist möglich. Eigene Werkzeuge können gerne mitgebracht werden. Materialkosten sind vor Ort an die Dozentin zu zahlen.

● Kurs 2616

Jessica Brill

Do. 18:00 – 20:15 Uhr
ab 10.03.2022, 7 Termine
Leonardo-da-Vinci-Gemeinschaftsschule, Riegelsberg, Werkraum 1
EUR 63,00 (47,00) zzgl. Materialkosten

Wochenendkurs

Keramikworkshop – Frühlingshaftes für Balkon und Garten

Etwas Frühlingshaftes für Balkon und Garten entstehen lassen – hierzu besteht die Möglichkeit in diesem Wochenendworkshop. Wir arbeiten in Aufbautechnik: Zaunhocker, Gartenkugel – alles kein Problem. Lassen Sie Ihren Ideen freien Lauf. Die Materialkosten für den Ton sind vor Ort bei der Dozentin zu entrichten.

● Kurs 2617

Jessica Brill

Sa. 12.03.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
Sa. 19.03.2022, 10:00 – 12:00 Uhr
Leonardo-da-Vinci-Gemeinschaftsschule, Riegelsberg, Werkraum 1
EUR 39,00 (31,00) zzgl. Materialkosten

Abendkurs

Mosaikkurs

Tauchen Sie ein in die bunte Welt des Mosaiks: Zaubern Sie sich aus Tiffanyglas, Keramiksteinchen uvm. eine Vase, ein Tablett, eine Schale oder gar einen Spiegel. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Zum Schneiden des Glases benötigen wir einen Glasritzer, eine Glasbrechzange, eine Glasschneidezange und eine Schutzbrille! Werkzeuge können vor Ort ausgeliehen und Material und Objektträger können selbst besorgt oder vor Ort erworben werden.

● Kurs 2618

Stefani Weigerding

Do. 18:00 – 20:15 Uhr

ab 10.03.2022, 7 Termine
Leonardo-da-Vinci-Gemeinschaftsschule,
Riegelsberg, Werkraum 2
EUR 63,00 (47,00) zzgl. Materialkosten

Wochenendkurs

Mosaik-Frühlings-Workshop

Gönnen Sie sich eine kreative Auszeit und erleben Sie die Faszination des Mosaiks. Gestalten Sie mit buntem Glas und Spiegel einen Hingucker für Haus und Garten. Lichtfänger, Blumentopf, Hausnummer uvm. — alles ist möglich. Benötigt werden eine Glasschneidezange und eine Schutzbrille. Material kann mitgebracht oder vor Ort erworben werden.

● Kurs 2619

Stefani Weigerding

Sa. 12.03.2022, 10:00 – 16:00 Uhr

Sa. 19.03.2022, 10:00 – 12:00 Uhr

Leonardo-da-Vinci-Gemeinschaftsschule,
Riegelsberg, Werkraum 2

EUR 39,00 (31,00) zzgl. Materialkosten

TEXTILES GESTALTEN

Im Rahmen der Amerika-Wochen
In Kooperation mit dem Deutsch-
Amerikanischen Institut Saarland e.V.
(dai)

Einzelveranstaltung

Vernissage zur Ausstellung

„Classic Roots“ von Birgit Schüller

In ihrer Ausstellung „Classic Roots“ zeigt Birgit Schüller ihre vielfach preisgekrönten Show-Quilts und gequilteten Kleider. Sie stellt die Zusammenfassung und den Abschluss der klassischen Phase ihrer Arbeit dar und gibt einen Ausblick auf ihr aktuelles Schaffen.

Laudatio: Dr. Ulrike Bock

● Kurs 2700AV

Birgit Schüller

Mo. 16.05.2022, 17:00 Uhr
Ausstellungsdauer: 16.05.2022 – 01.07.2022
Altes Rathaus, Foyer (1. Etage)
gebührenfrei

Nähen

Die Teilnehmerzahl der Nähkurse ist begrenzt.

Zu allen Nähkursen bitte folgende Materialien mitbringen:

Stoffreste, Nähgarn, Maßband, Schere, Stecknadeln, Nähmaschinen, Schneiderräder, Kopierpapier, Schnittmuster usw.

Nähkurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Der Nähkurs beinhaltet die Vermittlung von Grundkenntnissen im Nähen und Zuschneiden; Einführung in den Umgang mit der Nähmaschine und Anfertigung von z. B. Kleidungsstücken, Accessoires, Utensilien u. ä.

Der erste Termin ist ein Einführungstermin. Bitte bringen Sie die Materialien für Ihr Nähvorhaben mit.

Nähmaschinen sind vorhanden.

● Kurs 2701

Irmtraud Eisenbeis, Damenschneiderin

Do. 18:00 – 21:00 Uhr

ab 10.03.2022, 11 Termine

GS Bruchwiese, Nähraum Gebäude B,
Sachsenweg 8, 66121 SB

EUR 88,00 (66,00)

Nähkurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Zum Kurs gibt es keine Vorbesprechung. Die Nähvorhaben bitte zum 1. Termin mitbringen.

Bitte mitbringen: Stoff, Stecknadeln, Schere, Maßband, evtl. Schnittmuster.

Dozentinnen und Dozenten



BLUMIGE HAARKRÄNZE WICKELN

» Ein Workshop der besonderen Art bietet Ihnen das Team der vhs Regionalverband Saarbrücken im Rahmen des Kulturmeilenfestes am Samstag, den 16. Juli 2022, auf dem Saarbrücker Schlossplatz an. Zwischen 11 und 18 Uhr können dort blumige Haarkränze gewickelt werden. Unter fachkundiger Anleitung entstehen unverwechselbare Unikate, die einen Hauch von schwedischem Mittsommer ans Saarbrücker Schloss bringen. Eine wunderschöne Aktion, um gemeinsam mit einem lieben Menschen kreativ zu werden. Kommen Sie vorbei! «

Nähmaschinen sind vorhanden.

● Kurs 2702

Gabriele Brockmüller, Schneidermeisterin

Mi. 15:30 – 18:30 Uhr

ab 09.03.2022, 11 Termine

GS Bruchwiese, Nähraum Gebäude B,

Sachsenweg 8, 66121 SB

EUR 88,00 (66,00)

● Kurs 2703

Gabriele Brockmüller, Schneidermeisterin

Mi. 18:30 – 21:30 Uhr

ab 09.03.2022, 11 Termine

GS Bruchwiese, Nähraum Gebäude B,

Sachsenweg 8, 66121 SB

EUR 88,00 (66,00)

Nachmittagskurs

Sommernähkurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Der nächste Sommer kommt bestimmt. Wer sich für die wärmeren Tage gerne T-Shirts, Blusen oder Sommerkleider nähen will, ist in diesem Kurs richtig.

Bitte mitbringen:

Stoffreste, Nähgarn, Maßband, Schere, Stecknadeln, Nähadeln, Schneiderkreide, Kopierädchen, Kopierpapier, Schnittmuster usw.

Nähmaschinen sind vorhanden.

● Kurs 2703A

Gabriele Brockmüller, Schneidermeisterin

Mi. 15:30 – 18:30 Uhr

ab 01.06.2022, 5 Termine

GS Bruchwiese, Nähraum Gebäude B,

Sachsenweg 8, 66121 SB

EUR 40,00 (30,00)

Vormittagskurs

Nähkurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Zum Kurs gibt es keine Vorbesprechung. Die Nähvorhaben bitte zum 1. Termin mitbringen. Es besteht die Möglichkeit, die

mitgebrachten Nähmaschinen in einem abschließbaren Schrank zu deponieren. Falls keine eigene Nähmaschine vorhanden ist, stehen Nähmaschinen der vhs zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Nähmaschine (falls vorhanden), Stoff, Stecknadeln, Schere, Maßband, evtl. Schnittmuster.

● Kurs 2704

Gabriele Brockmüller, Schneidermeisterin

Mo. 09:00 – 12:00 Uhr

ab 14.03.2022, 11 Termine

Altes Rathaus, Raum 25

(Textiler Werkraum)

EUR 88,00 (66,00)

Eltern-Kind-Angebot

Kleiderwerkstatt

Gemeinsam wollen wir die ersten Zuschneide- und Nähversuche starten. Dabei verwandeln wir ein Herrenhemd in ein neues Bekleidungsstück oder in eine tolle Umhängetasche. Auf jeden Fall gehen wir mit Nadel und Faden und viel Spaß und Freude ans kreative Gestalten. Kinder in Begleitung eines Erwachsenen.

Bitte mitbringen: eine Nähmaschine und Verlängerungskabel, ein Herrenhemd, je nach Größe evtl. 1 m Stoff passend zum Hemd, Steck- und Nähadeln, ein Qualitätsnähgarn, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Bleistift und Lineal

● Kurs 2705

Claudia Tschudy-Lonsdorfer, Textil- und Bekleidungsingenieurin

Sa. 30.07.2022, 09:00 – 13:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 25

(Textiler Werkraum)

EUR 18,00 (14,00)

Wochenendkurs

Textile Oberflächengestaltung

In der modernen Textilkunst verwendet man schon seit längerem ungewohnte Materialien, die auf den ersten Blick nichts von ihren Möglichkeiten erahnen lassen. Mit einem wasserlöslichen Vlies können wir unseren eigenen Stoff herstellen. Diesen verarbeiten wir zu einem einfachen Bekleidungsstück, einem Accessoire oder zu Heimtextilien weiter. Der Kurs ist für NähanfängerInnen geeignet. *Bitte mitbringen: Steck- und Nähadeln, ein Qualitätsnähgarn, Schere, Maßband, Kopierset (Klarsichtfolie und ein wischfester Filzschreiber), Schneiderkreide, eine Nähmaschine und Verlängerungskabel, verschiedene Stoffe, Wolle, Spitzen und Borden. Sprühkleber und Vlies können gegen einen Unkostenbeitrag von 5,00 Euro direkt bei der Dozentin erworben werden.*

● Kurs 2705A

Claudia Tschudy-Lonsdorfer, Textil- und Bekleidungsingenieurin

Sa. u. So. 10:00 – 16:00 Uhr

ab 14.05.2022, 2 Termine

Altes Rathaus, Raum 25

(Textiler Werkraum)

EUR 48,00 (38,00) zzgl. Materialkosten

**Im Rahmen der Amerika-Wochen
In Kooperation mit dem
Deutsch-Amerikanischen Institut
Saarland e.V. (dai)**

Wochenendkurs

Quiltkurs

In diesem Workshop werden wir ein Kissen in FlicFlac-Technik nähen. Auch wenn das Ergebnis recht kompliziert aussieht, werden nur Quadrate mit geraden Nähten zusammengenäht. Der Effekt entsteht durch eine Verschneidetechnik. Es wird pro Kissen ein Materialpaket

SKULPTUR, PLASTIK, KUNSTHANDWERK

zusammengestellt, das die verschiedenen Stoffe und das benötigte Vlies enthält. Farbwünsche der KursteilnehmerInnen können bei der Zusammenstellung des Pakets gerne berücksichtigt werden. Die Kosten für das Materialpaket werden direkt an die Dozentin gezahlt.

Grundkenntnisse im Nähen und im Umgang mit der eigenen Nähmaschine sind erforderlich. Erfahrung im Nähen von Patchwork wird nicht vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Garn

● Kurs 2706

Birgit Schüller

So. 15.05.2022, 10:00 – 16:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 27,00 (21,00), zzgl. Kosten Materialpaket: 25,00 EUR (wird vorab individuell zusammengestellt)

Stricken, Häkeln, Ändern und Reparieren

Abendkurs

Stricken und Häkeln – kreativ und meditativ

Rund, eckig, dreidimensional – alles, was sich häkeln oder stricken lässt, vom Erlernen der Grundlagen bis zum Erstellen aufwendiger Teile, 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 06806 45681 oder le-bec@gmx.de.

● Kurs 2707A

Barbara Schnabel

Di. 17:30 – 19:00 Uhr

ab 08.03.2022, 8 Termine

vhs-Zentrum, Saal 02 EG

EUR 67,00 (50,00)

● Kurs 2707B

Barbara Schnabel

Di. 17:30 – 19:00 Uhr

ab 10.05.2022, 6 Termine

vhs-Zentrum, Saal 02 EG

EUR 50,00 (37,00)

Abendkurs

Textilien ändern und reparieren – Frickle for future

Lieblingsklamotte defekt? Zu lang, zu kurz, zu eng, zu weit? Vorhandene Kleidungsstücke, aber auch Decken, Taschen und alles andere aus Wolle oder Stoff reparieren, aufpeppen und/oder passend machen und sich anschließend daran erfreuen. Oder aus mehreren abgelegten Teilen ein neues schaffen.

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Bringen Sie einfach alles mit.

Fragen zum Kurs gerne vorab an die Kursleiterin unter 06806 45681 oder le-bec@gmx.de.

● Kurs 2708A

Barbara Schnabel

Di. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 15.03.2022, 3 Termine

vhs-Zentrum, Saal 02 EG

EUR 25,00 (18,00)

● Kurs 2708B

Barbara Schnabel

Di. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 05.04.2022, 3 Termine

vhs-Zentrum, Saal 02 EG

EUR 25,00 (18,00)

● Kurs 2708C

Barbara Schnabel

Di. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 17.05.2022, 3 Termine

vhs-Zentrum, Saal 02 EG

EUR 25,00 (18,00)

Dozentinnen und Dozenten



GABRIELE BROCKMÜLLER
Schneidermeisterin

» Ich hatte das Glück, mein Hobby zum Beruf machen zu können. Nach erfolgreicher Meisterprüfung arbeitete ich seit 1979 freiberuflich in Saarbrücken. Seit vielen Jahrzehnten leite ich an einer Familienbildungsstätte und seit ca. 25 Jahren auch an der vhs Nähkurse. Mein Motto lautet: Jeder kann Nähen lernen, wenn er sich kreativ betätigen möchte, Geduld und Ausdauer mitbringt und lernwillig ist. Vom Einkaufsbeutel über Kinderkleidung bis zur Abendrobe oder zum Hochzeitskleid – alles ist möglich. «

Verantwortlich für den Programmbereich



Sarah Bergmann
Programmbereichsleiterin
 Altes Rathaus, Zi. 21
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4320
 Fax 0681 506-4390
 sarah.bergmann@rvsbr.de

Gesundheit und Ernährung



Inhalt

• Gesundheitsbildung	159
• Gesundheitsprävention	160
• Entspannung	167
• Yoga	170
• Tai Chi, Qi Gong	176
• Gesundheitspflege	177
• Bewegung und Fitness	178
• Outdoor	187
• Selbstverteidigung/ Gewaltprävention	189
• Tanzen	190
• Ernährung und Kochen	196
• Grundwissen Ernährung und Gesundheit	196
• Ernährungstrends	202
• Andere Länder, andere Küchen	203
• Süße Küche, Backkurse	205
• Wein- und Getränkultur	209
• Weinland Frankreich, USA, Deutschland, Italien, Übersee	210
• Sonderveranstaltungen	213
• Getränkultur	214
• Weinlehrfahrten	216

Beratung und Information

Anika Oppermann
Pädagogische Mitarbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 22
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4333
Fax 0681 506-4390
anika.oppermann@rvsbr.de

Anmeldung und Service

Nicole Naumann
Sachbearbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 2
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4332
Fax 0681 506-4399
nicole.naumann@rvsbr.de

Gesundheitsbildung

Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können.

Auch in diesem Semester bieten wir Ihnen spezielle Angebote für verschiedene Bedürfnisse im Themenbereich der Gesundheit. Mit Workshops zum Zeit- und Selbstmanagement, ernährungsspezifischen Vorträgen und Kursabenden zur Zahngesundheit. Ergänzt werden diese durch zahlreiche Angebote an Gesundheits- und Entspannungsmethoden sowie mit vielfältigen Bewegungs- und Fitnesskursen.

Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen verknüpfen Sachinformationen und Lernen mit allen Sinnen. Gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.



GESUNDHEITSBILDUNG

Gesundheitsakademie

Unter der Kategorie der Gesundheitsakademie erwerben Sie grundlegendes und spezialisiertes Wissen über den Themenbereich der Gesundheit. Die erworbenen Kenntnisse tragen zur Verbesserung Ihrer Gesundheitskompetenz bei. Mithilfe der Kurse und Vorträge im Bereich der Gesundheitsakademie erweitern Sie Ihre Kenntnisse und erlangen die Befähigung, sich mit Gesundheitsthemen kritisch auseinanderzusetzen und das erworbene Wissen im Alltag umzusetzen.

Gesundheitsprävention

Workshop

Resilienz oder die Kunst, in schwierigen Zeiten nicht zu verzagen
Resilienz hilft, schwierigen Lebenssituationen eine innere Kraft entgegenzusetzen und optimistisch den Alltag zu bewältigen. In diesem Kurs geht es darum, zu erkennen, was Resilienz ausmacht und wie innere Kräfte entwickelt und entfaltet werden können. Wir beschäftigen uns mit den vier Ebenen der Resilienz: der innersten Ebene, den elf Charaktereigenschaften, den sieben Säulen als Handlungsstrategien sowie den sieben methodischen Schlüsseln.

● Kurs 2710

Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker, autorisierter Meditationslehrer

Sa. 30.04.2022, 10:00 – 18:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 02 EG

EUR 65,00

Vortrag

Gesundheit auf allen Ebenen des Seins

Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein Prozess, den wir selbst ständig beeinflussen – bewusst und unbewusst. Aus der Sicht der Weltgesundheitsorganisation wird Gesundheit als körperliches, geistiges, seelisches und soziales Wohlbefinden definiert. An diesem Abend wird das Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele thematisiert und aufgezeigt, wie viel selbst getan werden kann, um auf allen Ebenen des Seins gesund und glücklich zu bleiben bzw. wieder zu werden.

● Kurs 2711

Petra Boudraa, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Entspannungspädagogin

Fr. 11.03.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

EUR 6,00

Workshop

Mentale Gesundheit stärken

Mentale Gesundheit macht uns stark, sie hilft uns, unser Leben zu genießen und auftretende Belastungen zu meistern. Wir können unser emotionales, geistiges und soziales Wohlbefinden selbst stärken. Wie dies gelingt, erarbeiten wir in diesem Workshop.

● Kurs 2712

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

Do. 19.05.2022, 18:00 – 20:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

EUR 10,00

Vortrag

Wer hat an der Uhr gedreht? – Selbst- und Zeitmanagement

Ist es wirklich schon so spät?! Zu spät ist es bekanntlich nie – es sei denn,

Zeitdiebe oder -fallen stehlen uns die Zeit. Ungünstige Telefonanrufe, ein voller Wäschekorb im Homeoffice, das klingelnde Smartphone u. v. m. Dieser Vortrag zeigt auf, wie Zeit optimal geplant werden kann, damit wertvolle Zeit zukünftig nicht gestohlen wird!

● Kurs 2713

Svenja Lawall, Lebensfreude Gesundheitsmanagement

Mi. 13.07.2022, 18:00 – 19:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13/atelier K

EUR 6,00

Wochenend-Workshop

Mein Werkzeugkoffer für stressige Lebensphasen

In Zeiten der Veränderung und in Krisenzeiten benötigen Menschen ein sinnvolles Instrumentarium, um sich diesen erfolgreich zu stellen. Schrittweise werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, um den stressigen Phasen entgegenzutreten. Gestartet wird mit der Analyse des Istzustandes bis hin zur Zusammenstellung des eigenen Werkzeugkoffers für Ihre Stressbewältigung.

● Kurs 2714

Waltraud Ewen, Stressmanagement-Trainerin

Sa. 09.07.2022, 09:00 – 15:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 16

EUR 40,00

Wochenend-Workshop

Raus aus der inneren Kündigung – Lust auf eine sinnerfüllte Arbeit!

Ein Großteil der Lebenszeit wird mit dem Arbeiten verbracht, daher ist es wichtig, eine sinnvolle Arbeit zu haben. Ein Sinnlosigkeitsgefühl im Arbeitsleben oder auch seine Arbeit zu verlieren, wird nicht selten als persönliche Katastrophe empfunden. Der Kurs setzt einen Anfangs-

impuls für Neuorientierungsprozesse im Arbeitsalltag, mit dem Ziel eines erweiterten Wissens über sich selbst und die eigenen Möglichkeiten und Grenzen.

● **Kurs 2715**

Dr. Christel Weins, Logotherapeutin

Sa. 30.04.2022, 10:00 – 15:00 Uhr (inkl. Pause)

Altes Rathaus, Raum 16

EUR 30,00

Eine Veranstaltung aus der Reihe
vhs.wissen live



Online-Kurs

**Krankenhäuser in Deutschland:
Strukturen – Reformen – Probleme**

Der Vortrag befasst sich mit den Strukturen der Krankenhauslandschaft und mit zentralen Merkmalen der Gesundheitsversorgung in Deutschland sowie mit der Steuerung des Krankenhaussektors und jüngeren Reformen in diesem Bereich. Dabei kommen auch Vergütungen von Leistungen und Arbeitsbedingungen im Krankenhaus zur Sprache. Abschließend geht der Vortrag auf wichtige Herausforderungen für die Gestaltung der Krankenhausversorgung ein.

● **Kurs 2716**

Prof. Dr. Dr. Thomas Gerlinger

Do. 05.05.2022, 19:30 – 21:00 Uhr

online

gebührenfrei

In Kooperation mit der Landesfachstelle
Demenz und der Stadtbibliothek
Saarbrücken

Vortrag

Demenz – Was dann?

Demenz – was dann? Diese Frage wird häufig gestellt, wenn die Diagnose Demenz besteht und der Betroffene sowie

sein soziales Umfeld sich damit auseinandersetzen müssen. Die Veranstaltung bietet die Möglichkeit zur Information, zur Diskussion und zum Erfahrungsaustausch über dementielle Erkrankungen.

● **Kurs 2717**

Andreas Sauder, Landesfachstelle Demenz

Di. 10.05.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

Stadtbibliothek Saarbrücken, Gustav-Regler-Platz 1, 66111 Saarbrücken
gebührenfrei

In Kooperation mit der Landesfachstelle
Demenz und der Stadtbibliothek
Saarbrücken

Vortrag

Demenz und Ernährung

Der Ernährungszustand kann einen großen Einfluss auf den Krankheitsverlauf der Demenz haben. Die häufig zu beobachtende Mangelernährung von Menschen mit Demenz hat teilweise Ursachen, die zu beheben sind, wenn bestimmte Zusammenhänge in Bezug auf Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme bekannt sind. Dieser Vortrag bietet die Möglichkeit, mehr Informationen zu erhalten und individuelle Anliegen zu besprechen.

● **Kurs 2717A**

Leslie Horak-Mathieu, Landesfachstelle Demenz

Mi. 15.06.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

Stadtbibliothek Saarbrücken, Gustav-Regler-Platz 1, 66111 Saarbrücken
gebührenfrei

Vortrag

Vorsorgevollmacht und Betreuung

Informationsveranstaltung der Betreuungsbehörde des Regionalverbandes zu den Themen Vorsorgevollmacht und Betreuungsrecht.

Dozentinnen und Dozenten



KLAUS EITEL

**Dipl. Pädagoge, Atemtherapeut,
Heilpraktiker**

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



YOGA
KINO
VORTRAG
FORTBILDUNG

FRAUENPROGRAMM Frühjahr | Sommer 2022

regionalverband.de/frauenbuero



REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN

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 1603A

**Andreas Becker, Mitarbeiter der
Betreuungsbehörde Regionalverband
Saarbrücken**

Mo. 04.04.2022, 14:00 – 15:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
gebührenfrei

Ernährung und Gesundheit

Vortrag

Mealprep – schnell und einfach, gesund und lecker

Wer kennt es nicht – morgens früh aufstehen und den ganzen Tag im Betrieb sein? Frühstück und Mittagessen kommen oftmals zu kurz, dabei sind gerade diese beiden Mahlzeiten wichtig, um den Tag leistungsstark zu meistern! Welche Lebensmittel die Gesundheit fördern und wie diese ganz schnell und einfach zum leckeren Mealprep verwendet werden können, ist Thema dieses Vortrags.

● Kurs 2719

Lebensfreude Gesundheitsmanagement

Mi. 27.04.2022, 18:00 – 19:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13/atelier K
EUR 6,00

Vortrag

Brain Food – Die Superkraft für Dein Gehirn

Das Gehirn ist für rund 20 % der gesamten Stoffwechselvorgänge im Organismus verantwortlich, daher sollte es mit entsprechenden Lebensmitteln und Nährstoffen versorgt werden. Altbekannte und neue Brain- und Superfoods

werden gezeigt und es wird aufgedeckt, welche Nährstoffe in welchen Lebensmitteln stecken und wie diese schnell und einfach in den täglichen Ernährungsplan aufgenommen werden können.

● Kurs 2720

Lebensfreude Gesundheitsmanagement

Mi. 11.05.2022, 18:00 – 19:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13/atelier K
EUR 6,00

Vortrag

Ernährung als Prävention – gesund werden und bleiben

Es ist kein Geheimnis mehr, dass wir mit unserer täglichen Ernährung Erkrankungen vorbeugen und unsere Gesundheit stärken können. Durch eine bedarfsdeckende, gesunde Ernährung haben wir die Möglichkeit, gesund zu werden und zu bleiben. Welche einfachen Umsetzungstipps Sie in ihren Alltag einbauen können, erfahren Sie bei diesem Vortrag.

● Kurs 2721

**Robin-Jessica Sanzo, B.A. Ernährungs-
beratung, M.A. Prävention und Gesund-
heitsmanagement**

Do. 31.03.2022, 18:00 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 6,00

Vortrag

Entstehung eines Kochbuchs – „Einfach lecker saarländisch“

Doris Müller und Manfred Holz berichten über die Entstehungsgeschichte ihres saarländischen Kochbuchs „Einfach lecker saarländisch“. Hier treffen sich Leidenschaft für heimische Produkte und kulinarische Traditionen mit appetitanregender Food-Fotografie und Fairem Handel über die saarländischen Grenzen hinaus bis nach Afrika.

● Kurs 2917

Doris E. Müller, Hobbyköchin u. Buchautorin/Manfred Holz, Marketingexperte u. Fotograf
 Di. 05.07.2022, 18:30 – 20:00 Uhr
 Altes Rathaus, Raum 13/atelier K
 EUR 6,00

Wochenendkurs

Burkina Faso trifft Saarland

„Geheiradeeinmalanders“ – wie es gelingt, kochend eine Brücke zu schlagen. Ein Dialog burkinischer und saarländischer Küche, Doris Müller und Aïda Kaboré zeigen Gemeinsamkeiten und interessante Unterschiede ihrer jeweiligen Heimatküche. Saarländische Rezepte werden mit scharfen Chili-Soßen oder Kochbananen und typischen Rezepten aus Burkina Faso kombiniert.

● Kurs 2918

Doris E. Müller, Hobbyköchin u. Buchautorin/Aïda Kaboré, Übersetzerin u. Integrationskursleiterin

Sa. 16.07.2022, 12:00 – 15:00 Uhr
 Lehrküche der Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg
 EUR 15,00 (zzgl. ca. EUR 6,00 Lebensmittelkosten)

Vortrag

Gesunder Darm durch gesunde Ernährung – Ernährung nach der chinesischen Medizin

In der ganzheitlichen Ernährungslehre der chinesischen Medizin werden Nahrungsmittel als Medizin betrachtet und gezielt zur Krankheitsvorbeugung oder Linderung von Beschwerden eingesetzt. Vor jeder Empfehlung steht eine Analyse des Gesundheitszustandes. Allgemeine Empfehlungen bei spezifischen Krankheitsbildern und zur Prophylaxe stehen ebenso wie Nahrungsmittel, die Krankheiten im Darm vorbeugen oder lindern können, im Fokus.

● Kurs 2722

Jutta Bohlmann, Ernährungsberaterin
 Mi. 16.03.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
 Altes Rathaus, Raum 23
 EUR 6,00

Zum Vortrag wird der Praxiskurs 2901 Kochkurs Frühjahr – Ernährung nach der chinesischen Medizin in Theorie und Praxis ab 22.03.2022 angeboten.

Wochenend-Workshop

Einführung in die ostasiatische Teezeremonie

Theorie und Praxis des ostasiatischen Tee-Weges werden erlernt. Eine klare Struktur beim grünen Tee hilft dabei ganzheitlich zur Ruhe und sich selbst näher zu kommen.

● Kurs 2722A

Bernd Mathieu

Sa. 04.06.2022, 09:00 – 11:30 Uhr
 Tai-Chi-Schule Mathieu,
 Tai Chi Zentrum im IT Park Saarland,
 Altenkesseler Str. 17, Gebäude D1,
 66115 SB
 EUR 17,00 (zzgl. Umlage von EUR 3,00)

Wochenend-Workshop

Teezeremonie im Sommer

In einem Tee-Ritual wird die Achtsamkeit auf den Sommer gerichtet. Neben grünem Tee sind Poesie, Meditation und sonstige musische Elemente gern gesehen. Teilnehmer dürfen eigene Elemente, wie passende Gedichte, mitbringen.

● Kurs 2722B

Bernd Mathieu

Sa. 02.07.2022, 09:00 – 11:30 Uhr
 Tai-Chi-Schule Mathieu,
 Tai Chi Zentrum im IT Park Saarland,
 Altenkesseler Str. 17, Gebäude D1,
 66115 SB
 EUR 17,00 (zzgl. Umlage von EUR 3,00)

Dozentinnen und Dozenten



ROBIN-JESSICA SANZO
 Mental-Coach und Gesundheitsmanagerin

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

Vortrag

Mit Achtsamkeit zum Wohlfühlgewicht

Durch die Prinzipien der Achtsamkeit gelingt es uns, ganz bewusst zu essen und wieder auf unser Körpergefühl zu hören. Je achtsamer wir essen, desto gesünder essen wir und finden so zu unserem Wohlfühlgewicht. Tipps, Tricks und Übungen für den Alltag werden im Vortrag thematisiert.

● Kurs 2723

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

Do. 05.05.2022, 18:00 – 20:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

EUR 6,00

Vortrag

Gute Ernährung – Wege und Irrwege

Es ist schwierig, bei den zahllosen unterschiedlichen Konzepten zur Ernährung (bis hin zu „Ernährungsreligionen“) den Überblick zu bewahren. In Büchern, Broschüren und bei Internetrecherchen erhalten wir eine Vielfalt an nützlichen, aber auch an falschen Informationen. Basiswissen hilft, sich zurechtzufinden und Fundiertes von Nutzlosem zu unterscheiden.

Was sagt die Wissenschaft? Was ist mit Vorsicht zu genießen? Gibt es Superfood? Wie erkenne ich Irreführendes? Was bedeutet „nachhaltig“ bei der Ernährung?

● Kurs 2724

Georg Vief, Arzt/Sozialmediziner

Mi. 01.06.2022, 18:00 – 20:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

EUR 6,00

Vortrag

Gesunde Ernährung im Alter

Der Vortrag vermittelt zunächst Grundkenntnisse zur Ernährung im Erwachse-

nenalter, denn jede/-r Ältere ist zunächst ein/-e Erwachsene/-r. Darauf aufbauend geht es um die Besonderheiten bei Senioren. Der Vortrag ergänzt den Vortrag „Gute Ernährung – Wege und Irrwege“, er erfordert dessen Besuch aber nicht als Vorkenntnis.

● Kurs 2725

Georg Vief, Arzt/Sozialmediziner

Mi. 22.06.2022, 18:00 – 20:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

EUR 6,00

Nachmittagskurs

Einblicke ins nachhaltige Einkaufen – Führung durch den Unverpackt Laden

Ausführliche Beschreibung des Konzeptes mit Führung durch den Laden und Kennenlernen der Lagerflächen. Entdecken des Sortiments, insbesondere der Kosmetikprodukte, sowie Infos und Tipps zum Einsparen von Verpackungen und Plastik. Abschließende Diskussion zum Thema Plastik in unserer Umwelt.

● Kurs 2726

Birgit Klöber, Unverpackt Saarbrücken

Sa. 26.03.2022, 13:00 – 14:30 Uhr

Unverpackt Laden, Bruchwiesenstr. 6,

66111 Saarbrücken

gebührenfrei

Nachmittagskurs

Einblicke ins nachhaltige Einkaufen – Führung durch den Unverpackt Laden

● Kurs 2726A

Birgit Klöber, Unverpackt Saarbrücken

Sa. 14.05.2022, 13:00 – 14:30 Uhr

Unverpackt Laden, Bruchwiesenstr. 6,

66111 Saarbrücken

gebührenfrei

Ferienkurs

Vormittagskurs

Einblicke ins nachhaltige Einkaufen – Führung durch den Unverpackt Laden

● Kurs 2726B

Birgit Klöber, Unverpackt Saarbrücken

Mi. 03.08.2022, 10:30 – 12:00 Uhr

Unverpackt Laden, Bruchwiesenstr. 6,

66111 Saarbrücken

gebührenfrei

Schulmedizin

Vortrag

Gesunde Zähne, gesunde Kinder? Worauf Eltern achten sollten – Die Kindheit darf süß sein?

Kinder sind unsere Zukunft und deshalb sollten wir wissen, worauf wir als Eltern achten müssen. Zahnschmerzen, schiefe Zähne, Schnarchen und Schlafstörungen sind nicht selten in dieser Altersgruppe und können zu großen Problemen führen. Deshalb werden aus zahnärztlicher und kinderärztlicher Sicht Empfehlungen zur Mundgesundheit ausgesprochen, um diese zu vermeiden oder rechtzeitig zu erkennen.

● Kurs 2727

Dr. med. dent. Alexandra Kares-Vrincianu, Zahnärztin/Dr. Bernhard Ulrich, Facharzt für Kinder & Jugendmedizin/Dr. (F) Horst Kares, Zahnarzt

Mo. 04.04.2022, 18:30 – 20:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 6,00

Vortrag

Zahngesundheit: Zähnepressen, Zähneknirschen, Schmerzen im Gesicht! Was kann ich selber tun?
Kieferschmerzen und -gelenkschmerzen treten oft im Rahmen einer Cranio-

mandibulären Dysfunktion (CMD) auf. Häufige Symptome sind Kopfschmerzen, Gesichtsschmerzen und Schwierigkeiten beim Kauen. Auslöser können Unfälle, Zahnbehandlungen, Schlafstörungen, aber auch Stress, Bewegungsmangel und hormonelle Faktoren sein. In diesem Vortrag wird auf die verschiedenen Facetten einer CMD-Erkrankung eingegangen, insbesondere über die Zusammenhänge mit dem ganzen Menschen sowohl aus zahnärztlicher Sicht als auch unter physiotherapeutischen Aspekten informiert. Der Schlüssel für eine nachhaltige Besserung der Beschwerden sind eigene, täglich durchgeführte Übungen und eine Änderung des Lifestyles.

● **Kurs 2728**

Dr. med. dent. Alexandra Kares-Vrincianu, Zahnärztin, BChD/Birgit Engels, Physiotherapeutin, Osteopathin/Dr. (F) Horst Kares, Zahnarzt

Mo. 16.05.2022, 18:30 – 20:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 6,00

Vortrag

„Gesunde Zähne ein Leben lang“ – Zahnärztliche Prävention 50+

Karies und Parodontitis gehören zu den häufigsten Erkrankungen in unserer Gesellschaft und haben erhebliche Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit. Regelmäßige zahnärztliche Betreuung der Mundgesundheit u. a. durch professionelle Zahnreinigung verlängert die Lebensdauer des Gebisses um viele Jahre. Auch die Häufigkeit von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Lungenerkrankungen kann so deutlich reduziert werden. Dieser Vortrag und die anschließende Diskussion sollen Anregungen geben, was ein Patient aktiv für seine Zähne tun kann um auch in der zweiten

Lebenshälfte kräftig zubeißen zu können!

● **Kurs 2729**

Dr. (F) Horst Kares, Zahnarzt/Dr. med. dent. Alexandra Kares-Vrincianu, Zahnärztin

Do. 23.06.2022, 18:30 – 20:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 6,00

Vortrag

„Liebling, Du schnarchst!“ – Schnarcher leben manchmal gefährlich

Über ein Drittel der Bevölkerung leidet nachts unter Schnarchen und Atmungsproblemen. Dies hat häufig nicht nur psychologische Konsequenzen für die Partnerschaft, auch die Gesundheit leidet teils beträchtlich unter der schlechten Sauerstoffversorgung im Schlaf. Der Vortrag macht mit den Grundlagen der Schlafstörungen vertraut. Es werden alle gängigen Behandlungsmöglichkeiten besprochen und gemeinsam diskutiert.

● **Kurs 2730**

Karl Brill, HNO-Arzt/Dr. Markus Hoefer, Lungenfacharzt/Dr. med. dent. Alexandra Kares-Vrincianu, Zahnärztin, BChD/Dr. (F) Horst Kares, Zahnarzt/Dr. med. Nikolaus Rauber, Neurologe

Do. 21.07.2022, 18:30 – 20:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 16
EUR 6,00

Gesundheitsmethoden

Wochenendkurs

Atem – Ruhe und Bewegung

Nach der Methode von Prof. Ilse Middendorf® den eigenen Atem erkunden und frei fließen lassen. Leichte, spielerische Bewegungen und sanfte Dehnungen regen den Atem an. Der natürliche Atemrhythmus

Dozentinnen und Dozenten



DR. CHRISTEL WEINS
Logotherapeutin

» Aus meiner Sicht ist Glück oft die Folge eines gelungenen Lebens, in dem wir unseren Sinn erkennen. Wenn ich mir rückblickend überlege, wann ich in meinem Leben am glücklichsten war, so war das die Zeit, in der ich erfüllt war von einer Aufgabe, die zu mir passte. Auch wenn es Zeiten waren, in denen ich schwere Hürden zu überwinden hatte. Ein Großteil der Freude und Motivation für meine Kurse ziehe ich aus dieser Lebenserfahrung. In meinen Workshops möchte ich die Themen eines sinnerfüllten Lebens auch in Hinblick auf stetige Veränderungen mit den TeilnehmerInnen teilen und weiterentwickeln. <<

wird neu erfahren und hat auch positive Auswirkungen auf das seelische Gleichgewicht; so können Gelassenheit, Freude und Kraft entstehen. Die Übungen werden meist im Sitzen oder Stehen ausgeführt.

Bitte bequeme Kleidung und warme Strümpfe mitbringen.

● Kurs 2732

Ute Mühlbauer, Atempädagogin nach Middendorf

Sa. 12.03.2022, 15:00 – 18:00 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
4 UST, EUR 20,00

Wochenendkurs

Atem – Ruhe und Bewegung

● Kurs 2733

Ute Mühlbauer, Atempädagogin nach Middendorf

Sa. 09.04.2022, 15:00 – 18:00 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
4 UST, EUR 20,00

Wochenendkurs

Atem – Ruhe und Bewegung

● Kurs 2734

Ute Mühlbauer, Atempädagogin nach Middendorf

Sa. 07.05.2022, 15:00 – 18:00 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
4 UST, EUR 20,00

Ferienkurs

Gesundheit mal drei:

Atem – Ruhe und Bewegung

Nach der Methode von Prof. Ilse Middendorf® den eigenen Atem erkunden und fließen lassen. Leichte, spielerische Bewegungen und sanfte Dehnungen regen den Atem an. Der natürliche Atemrhythmus wird neu erfahren und hat auch positive Auswirkungen auf das seelische Gleichgewicht; so können Gelassenheit, Freude und Kraft entstehen. Die Übungen werden meist im Sitzen oder Stehen ausgeführt. *Bitte bequeme Kleidung und warme Strümpfe mitbringen.*

● Kurs 2735

Ute Mühlbauer, Atempädagogin nach Middendorf

Mi. 03.08.2022, Do. 04.08.2022,
Fr. 05.08.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
6 UST, EUR 30,00

Wochenend-Workshop

Ganzheitlich „Fit und Vital“ von Kopf bis Fuß

Der stressige Alltag bestimmt weitestgehend unser Leben. Wir meistern den Tag, fallen abends erschöpft – aber schlaflos – ins Bett und nehmen uns jeden Tag vor, irgendwann wieder glücklicher, fit und vital zu sein. Durch sanfte, aber effektive Selbstmassage von Kopf bis Fuß und aktive Meditation können wir wieder fit und vital werden.

● Kurs 2737

Petra Boudraa, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Entspannungspädagogin

Sa. 30.04.2022, 10:30 – 14:15 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
5 UST, EUR 35,00

Wochenendkurs

Wege aus der Krise – Chance für einen Neuanfang

Eine Lebenskrise steht in Zusammenhang mit einem emotional bedeutsamen Ereignis oder einer Veränderung der Lebensumstände. Das seelische Gleichgewicht und die Kontrolle über das eigene Leben gerät ins Wanken. Der Kurs setzt einen Anfangsimpuls für Neuorientierungsprozesse im Arbeitsalltag, mit dem Ziel eines erweiterten Wissens über sich selbst und die eigenen Möglichkeiten und Grenzen.

● Kurs 2738

Dr. Christel Weins, Logotherapeutin

**Heute bestellt,
heute zugestellt!**

Wir bringen Ihnen Ihre Medikamente!
Schnell, bequem und absolut diskret!



Lieferung noch am gleichen Tag!
Bei Bestellung bis 12:00 Uhr
erfolgt die Lieferung noch
am Nachmittag!

*Kostenlose
Lieferung!*



Gebührenfreie Bestell-Hotline
0800 / 5 65 82 00

www.bellevue-apotheke.de

Fr. 17:00 – 20:00 Uhr
ab 17.06.2022, 3 Termine
vhs-Zentrum, Saal 02 EG
12 UST, EUR 60,00

Wochenend-Workshop

Was bedeutet für mich ein glückliches Leben?

Glück, Lebenszufriedenheit und Sinn stehen im Fokus – was bedeutet es, ein erfülltes und glückliches Leben zu leben? Die Suche nach dem Sinn des Lebens fängt in jungen Jahren an und 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.

● Kurs 2739

Dr. Christel Weins, Logotherapeutin

Sa. 25.06.2022, 10:00 – 16:00 Uhr (inkl. Pause)

Altes Rathaus, Raum 16
8 UST, EUR 40,00

Entspannung



Online-Kurs

Autogenes Training für sensible und hochsensible Menschen

Sensible und hochsensible Menschen sollten auf Entspannung achten, da sie schwerer mit Druck und Stress umgehen können. Autogenes Training ist eine wissenschaftlich belegte Entspannungstechnik, die auf Autosuggestion basiert und über das vegetative Nervensystem wirkt. Schon nach kurzer Zeit wird die positive Wirkung des Autogenen Trainings erfahren und kann gezielt in stressigen Situationen angewandt werden.

● Kurs 2750

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für

Psychotherapie

Di. 20:00 – 21:30 Uhr
ab 26.04.2022, 6 Termine
Zoom
12 UST, EUR 45,00

Ferienworkshop

Junge vhs

Entspannungskurs für sensible und hochsensible Kinder (6 - 10 Jahre)

Hochsensible Kinder müssen mehr Eindrücke verarbeiten, da ihr natürlicher Filter grobmaschiger ist. Sie brauchen mehr Ruhephasen und Zeit zum Verarbeiten der Reize und Informationen. Für hochsensible Kinder ist es wichtig, Methoden zu erlernen und sich regelmäßig Auszeiten zu schaffen. In diesem Kurs werden verschiedene Entspannungsmöglichkeiten gezeigt und erklärt, um sich in einer stressigen Situation weniger aus der Ruhe bringen zu lassen.

● Kurs 2751

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Do. 15:00 – 16:00 Uhr
ab 28.07.2022, 6 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
8 UST, EUR 40,00

Ferienworkshop

Junge vhs

Entspannungskurs für sensible und hochsensible Kinder (10 - 14 Jahre)

● Kurs 2752

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Do. 16:15 – 17:15 Uhr
ab 28.07.2022, 6 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
8 UST, EUR 40,00

Zwecks Bezuschussung durch die Krankenkasse erhalten Sie auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung am Ende des Kurses vor Ort von der Dozentin.

Nachmittagskurs

Autogenes Training

Autogenes Training ist ein Entspannungsverfahren, welches in seinen Übungen Ähnlichkeiten zur Meditation und Selbsthypnose aufweist. So können das vegetative Nervensystem und die Muskelspannung beeinflusst und somit Körper, Geist und Seele beruhigt werden.

● Kurs 2753

Anika Oppermann, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement

Mi. 16:15 – 17:15 Uhr
ab 30.03.2022, 8 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
10,7 UST, EUR 40,00

Abendkurs

Die Feldenkrais Methode® – Bewusstheit durch Bewegung

Die ganzheitliche Bewegungslehre nach Dr. Moshe Feldenkrais ist hilfreich bei Stress, Haltungproblemen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen. Aber auch interessant, wenn es um Eleganz und Effizienz von Bewegungen geht (z.B. Sportler, Tänzer, Musiker). Durch leichte und angenehme Bewegungsabläufe im Liegen wird die Bewusstheit für sämtliche Körperpartien und deren Zusammenspiel verfeinert. Für die Teilnahme ist es nötig, für die Kursdauer auf dem Rücken liegen zu können.

● Kurs 2755

Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin

Mo. 18:15 – 19:45 Uhr
ab 14.03.2022, 10 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
20 UST, EUR 80,00

Wochenend-Workshop

Die Feldenkrais Methode® – Bewusstheit durch Bewegung

● Kurs 2756

Dominique Aatz, Feldenkraislehrerin

Sa. 09.04.2022, 10:00 – 13:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
4 UST, EUR 24,00

Wochenend-Workshop

Feldenkraais

Die Feldenkrais-Methode ist ein auf den Körper bezogener Lernprozess mit der Möglichkeit, die eigenen Bewegungsmuster besser kennen zu lernen. Viele Bewegungen sind oft mit mehr Anspannung und Anstrengung verbunden, als es eigentlich erforderlich ist, so entstehen Bewegungsgewohnheiten, die zu Schmerzen in Rücken oder Knien führen können. Die Methode verhilft zu einer Erweiterung des Bewegungsspielraums und fördert die Wiederherstellung der Beweglichkeit. Die Übungen werden langsam und achtsam ausgeführt. Das Lernen der Methode ist unabhängig vom Alter. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

● Kurs 2757

Elke Bruce Boye, Feldenkraislehrerin

Sa. 19.03.2022, 10:00 – 15:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
6,7 UST, EUR 35,00

Wochenend-Workshop

Feldenkraais

● Kurs 2757A

Elke Bruce Boye, Feldenkraislehrerin

Sa. 25.06.2022, 10:00 – 15:00 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
6,7 UST, EUR 35,00

Abendkurs

Progressive Muskelrelaxation nach Edmund Jacobson

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) oder Muskelentspannung (PME) ist eine Methode von E. Jacobson. Sie dient dazu, durch Anspannen verschiedener Muskelgruppen in eine tiefe Entspannung zu gelangen. Über die Muskulatur wirkt PME auf das vegetative Nervensystem und wirkt somit harmonisierend auf den ganzen Körper.

Bitte eine Decke mitbringen.

● Kurs 2762

Claudia Klopp, Entspannungstrainerin

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 10.03.2022, 6 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
12 UST, EUR 45,00

Abendkurs

Progressive Muskelrelaxation nach Edmund Jacobson

● Kurs 2762A

Claudia Klopp, Entspannungstherapeutin

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 23.06.2022, 6 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
12 UST, EUR 45,00

Das Programm AktivA wurde an der Technischen Universität Dresden entwickelt. Es hat das Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“ nach dem Leitfaden des GKV-Spitzenverbandes (§ 20 Abs. 1 SGB V).

Abendkurs

AktivA – aktive Gestaltung des Lebens- und Arbeitsalltags

Sie geben sich Zeit und Raum, wichtige Bereiche Ihres Lebens- und Arbeitsalltags intensiv zu betrachten und zu reflektieren:

- Aktivitätenplanung – Tagesgestaltung

- Konstruktives Denken – meine Gedanken
- Soziale Kompetenzen – sicheres Auftreten
- Lösungen (Ziele) entwickeln und umsetzen

Sie richten Ihre Aufmerksamkeit auf sich selbst und Ihre Ziele. Sie werden sich Ihrer Stärken und Ressourcen bewusst. Sie können erkennen, wie sich Ihr Leben selbstwirksamer und entspannter und damit gesünder gestalten lässt. Durch einen Methoden-Mix aus Wissensvermittlung, Selbstreflexion und Erfahrungsaustausch ist ein kurzweiliger Seminarablauf garantiert.

● Kurs 2763

Margot Schons, zertif. AktivA-Trainerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Diplom-Verwaltungswirtin

Mi. 17:30 – 19:30 Uhr
ab 09.03.2022, 6 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
16 UST, EUR 57,00 (29,00) (zzgl. EUR 6,50 für Handout)

Vormittagskurs

Achtsamer Morgen

Ein ausgeglichener Start in den Tag mit einer gesunden Mischung aus Bewegung und Entspannung aktiviert und stärkt den Körper. Mit Hilfe verschiedener Entspannungsübungen, wie Körperwahrnehmungs- und Gleichgewichtsübungen, Atemübungen, Elementen aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung werden Körper und Geist in Harmonie gebracht.

● Kurs 2764

Anna Steinbach, Entspannungstrainerin

Do. 09:00 – 10:00 Uhr
ab 28.04.2022, 8 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
10,7 UST, EUR 40,00

Workshop

Abend zum Entschleunigen

Manchmal geht uns in der Schnelligkeit des Alltags die Achtsamkeit verloren. Der Workshop startet daher mit einer Meditation und Atemübungen. Aktivierende, kräftigende Übungen und Flows enden in einer ausgedehnten Entspannung mit Fantasiereise, die die Entspannung auf meditative Art und Weise verstärkt.

● Kurs 2765

Anna Steinbach, Entspannungstrainerin

Do. 05.05.2022, 19:00 – 21:00 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
2,7 UST, EUR 12,00

Meditation

Wochenend-Workshop

Meditationen für deine Achtsamkeit

In diesem Kurs werden die eigene Wahrnehmung geschult und verschiedene Meditationen und Meditationstechniken vorgestellt.

● Kurs 2768

**Waltraud Ewen,
Stressmanagement-Trainerin**

Sa. 07.05.2022, 10:00 – 13:00 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
4 UST, EUR 20,00

Ferienworkshop

Junge vhs

Phantasiereisen für Groß und Klein

Phantasiereisen helfen zu neuer Kraft, Stärke und Hoffnung. Sie haben eine vorbeugende Wirkung bei Muskelverspannungen, Kopfschmerzen und Erschöpfungs-

fungszuständen. Alle Sinne werden angesprochen und erholsame, positive Erlebnisse für Eltern und Kinder erfahren.

● Kurs 2769

**Waltraud Ewen, M.A., LL.M.,
Wirtschaftsmediatorin (FH)**

Mi. 31.08.2022, 10:00 – 11:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
2 UST, EUR 10,00

Ferienworkshop

Junge vhs

Phantasiereisen für Groß und Klein

● Kurs 2769A

**Waltraud Ewen, M.A., LL.M.,
Wirtschaftsmediatorin (FH)**

Mi. 31.08.2022, 12:00 – 13:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
2 UST, EUR 10,00

Abendkurs

Achtsamkeitsmeditation-Vipassana

Vipassana ist eine buddhistische Meditations-technique, die frei von religiöser Bindung ist. Im Zentrum der Achtsamkeitsmeditation steht der Atem. Wir werden zum Beobachter all unserer Gedanken und Gefühle. Lernen, Körper, Gefühle und Gedanken von Moment zu Moment zu erfahren und innerlich loszulassen. Menschen gelingt es auf diesem Wege, gütiger, liebevoller und freundlicher mit sich und anderen umzugehen.

● Kurs 2770

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

Fr. 11.03.2022, 18:00 – 21:45 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
5 UST, EUR 32,00 (28,00)

Abendkurs

Achtsamkeitsmeditation-Vipassana

● Kurs 2770A

Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker, autorisierter Meditationslehrer

Fr. 01.04.2022, 18:00 – 21:45 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
5 UST, EUR 32,00 (28,00)

Abendkurs

Achtsamkeitsmeditation-Vipassana

● Kurs 2770B

Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker, autorisierter Meditationslehrer

Fr. 10.06.2022, 18:00 – 21:45 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
5 UST, EUR 32,00 (28,00)

Abendkurs

Achtsamkeitsmeditation-Vipassana

● Kurs 2770C

Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker, autorisierter Meditationslehrer

Fr. 01.07.2022, 18:00 – 21:45 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
5 UST, EUR 32,00 (28,00)

Workshop

Meditationstag: Den Geist beruhigen – Das Herz öffnen

Das Bewusstsein wird von Gedanken, Bildern, Gefühlen und Absichten bestimmt. Sind diese positiv und heilsam, entstehen auch heilsame, aufbauende Worte. Sind sie negativ, entsteht eine Sprache, die herabsetzt und verleumdet und an Misserfolg und Kritik orientiert ist und entsprechende Handlungen und Taten beeinflusst. So entstehen Gewohnheiten, die zu Charaktereigenschaften heranwachsen. Je heilsamer und offener ein weiter Geist

das Leben eines Menschen leitet und lenkt, desto zufriedener und glücklicher verläuft das Leben des Menschen. Je enger und verschlossener der Geist dagegen ist, umso schwieriger wird dessen Leben.

● Kurs 2771

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



**Kurzzeitpflege
Stationäre Pflege
Demenzbereich
Betreutes Wohnen**

Bismarckstraße 23
66111 Saarbrücken
Telefon: 0681 / 6009-0
www.stiftung-langwied.eu
E-Mail:
info@stiftung-langwied.de

Sa. 09.07.2022, 10:00 – 18:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 02 EG
10,7 UST, EUR 65,00



Online-Kurs

**Meditation für sensible und
hochsensible Menschen**

In der Meditation geht es darum, Gedanken zur Ruhe zu bringen und inneres Gleichgewicht zu erlangen. Meditation ist der Schlüssel für positives Denken, inneren Frieden, Kreativität und Lebensfreude. Sie hilft mit schwierigen Situationen gelassener umzugehen. Diverse Meditationstechniken werden durchgeführt und ausprobiert.

● Kurs 2772

**Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für
Psychotherapie**

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 17.03.2022, 3 Termine
Zoom
6 UST, EUR 30,00 (24,00)

Abendkurs

**Meditation für sensible und
hochsensible Menschen**

● Kurs 2772A

**Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für
Psychotherapie**

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 05.07.2022, 3 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
6 UST, EUR 30,00 (24,00)

Aus hygienischen Gründen und zum Schutz der Matten bitte ein Badetuch oder eine Decke mitbringen.

Yoga

Ferienkurs

Vormittagskurs

**Yoga-Woche – Fit in 5 Tagen für
AnfängerInnen**

Es werden unterschiedliche Yogastunden für AnfängerInnen angeboten, die mit sanften Übungen beginnen und sich weiter steigern. Durch die verschiedenen Körperhaltungen (Asanas) werden Kraft, Gleichgewicht und Konzentration trainiert, um mehr Energie und Klarheit für den Alltag zu gewinnen sowie das Empfinden von Harmonie und Zufriedenheit durch die Verbindung von Körper, Geist und Seele zu verstärken.

● Kurs 2773

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Mo. - Fr. 08:30 – 09:30 Uhr
ab 25.07.2022, 5 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
6,7 UST, EUR 29,00

Ferienkurs

Vormittagskurs

**Yoga-Woche – Fit in 5 Tagen für
Geübte**

Es werden unterschiedliche Yogastunden angeboten, die mit sanften Übungen beginnen und sich dann Schritt für Schritt weiter steigern. Durch die verschiedenen Körperhaltungen (Asanas) werden Kraft, Gleichgewicht und Konzentration trainiert, um mehr Energie und Klarheit für den Alltag zu gewinnen sowie das Empfinden von Harmonie und Zufriedenheit durch die Verbindung von Körper, Geist und Seele zu verstärken.

● Kurs 2773A

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Mo. - Fr. 09:45 – 10:45 Uhr
ab 25.07.2022, 5 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
6,7 UST, EUR 29,00

Abendkurs

Hatha-Yoga am Abend

Grundprinzipien und Grundhaltungen des Hatha-Yoga trainieren die Basis, Achse, Stand- und Sitzhaltung. Die Muskulatur in Becken, Füßen, Bauch und Rücken wird gekräftigt und gedehnt sowie der Gleichgewichtssinn gestärkt. Die Übungen dienen der Harmonisierung der körperlichen Kräfte, der Vertiefung des Atems, der Beruhigung des Geistes und der Begegnung mit der Seele.

● Kurs 2774

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Di. 17:00 – 18:15 Uhr
ab 08.03.2022, 8 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
13,3 UST, EUR 56,00

Vormittagskurs

Hatha-Yoga am Morgen für bereits Geübte

Geübte des Hatha-Yoga trainieren die Basis, Achse, Stand- und Sitzhaltung. Die Muskulatur in Becken, Füßen, Bauch und Rücken wird gekräftigt und gedehnt sowie der Gleichgewichtssinn gestärkt. Die Übungen dienen der Harmonisierung der körperlichen Kräfte, der Vertiefung des Atems, der Beruhigung des Geistes und der Begegnung mit der Seele.

● Kurs 2775

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Do. 09:30 – 11:00 Uhr
ab 10.03.2022, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
28 UST, EUR 117,00

Vormittagskurs

Hatha-Yoga am Morgen für NeueinsteigerInnen

Grundprinzipien und Grundhaltungen des Hatha-Yoga kennenlernen. Die Basis trainieren sowie die Muskulatur in Becken, Füßen, Bauch und Rücken kräftigen und dehnen und den Gleichgewichtssinn stärken. Die Übungen dienen der Harmonisierung der körperlichen Kräfte, der Vertiefung des Atems, der Beruhigung des Geistes und der Begegnung mit der Seele.

● Kurs 2775A

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Do. 08:00 – 09:15 Uhr
ab 10.03.2022, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
23 UST, EUR 96,00

Mittagskurs

Hatha-Yoga in der Mittagspause

Grundprinzipien und Grundhaltungen des Hatha-Yoga trainieren die Basis, Achse, Stand- und Sitzhaltung. Die Muskulatur in Becken, Füßen, Bauch und Rücken wird gekräftigt und gedehnt sowie der Gleichgewichtssinn gestärkt. Die Übungen dienen der Harmonisierung der körperlichen Kräfte, der Vertiefung des Atems, der Beruhigung des Geistes und der Begegnung mit der Seele.

● Kurs 2775B

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Mo. 12:15 – 13:15 Uhr
ab 14.03.2022, 14 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
18,7 UST, EUR 78,00

Mittagskurs

Hatha-Yoga in der Mittagspause

● Kurs 2775C

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Di. 12:15 – 13:15 Uhr

Dozentinnen und Dozenten



GUILLERMO BÖTTCHER
Yogalehrer BDY

» Bereits in meiner Jugend kam ich mit der Yogapraxis und der Meditation in Kontakt. Ich habe Psychologie studiert und als Dozent an der Universität Buenos Aires, später an der Universität des Saarlandes und in Institutionen mit Menschen mit Behinderungen gearbeitet. Aufgrund chronischer Rückenbeschwerden kam ich als Teilnehmer zum Yoga-Kurs bei der vhs Regionalverband Saarbrücken. Nach meiner dreijährigen Ausbildung zum Yogalehrer habe ich den Yoga-Kurs, bei dem ich bis dahin teilgenommen hatte, als Dozent übernommen. Yoga kann lebenslang gelernt und praktiziert werden. Dementsprechend bilde ich mich stetig weiter. Meine gewonnenen Erfahrungen möchte ich in meinen Kursen weitergeben. «

ab 15.03.2022, 14 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
18,7 UST, EUR 78,00

Workshop

„Yoga Intensiv“ für Geübte

Hatha-Yoga – Asanas exakt ausgeführt
Alignment bzw. die Ausrichtungsprinzipien der verschiedenen Yogastellungen (Asanas) nach der Tradition BKS Iyengar erzeugen eine größtmögliche physische, energetische und krankheitspräventive Wirkung auf die Yogapraxis. Es wird auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer eingegangen und dabei geholfen einen gezielten Aufbau von Kraft, Ausdauer und Flexibilität zu erreichen.

Aus hygienischen Gründen bitte Yogamatte und ein Badetuch mitbringen.

● Kurs 2775D

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Fr. 25.03.2022, 18:00 – 20:00 Uhr
Pyramide, Försterstraße 12 a,
66111 Saarbrücken
2,7 UST, EUR 17,00

Workshop

„Yoga Intensiv“ für Geübte

Yoga Sequenzen, Vinyasa Flow
In diesem Workshop werden fließende und dynamische Aneinanderreihung von Sonnengrußvariationen und gehaltenen Asanas geübt. Der Aufbau geht von einfach zu komplex.

Aus hygienischen Gründen bitte Yogamatte und ein Badetuch mitbringen.

● Kurs 2775E

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Fr. 08.04.2022, 18:00 – 20:00 Uhr
Pyramide, Försterstraße 12 a,
66111 Saarbrücken
2,7 UST, EUR 17,00

Workshop

„Yoga Intensiv“ für Geübte

Yoga Sequenzen, Yin Yoga
Durch längeres Halten von Yin-Yoga-Positionen werden die tieferen Schichten des Bindegewebes wie Faszien, Bänder und Gelenke passiv gedehnt und gekräftigt. Gewebespannungen und Blockaden werden gelöst und Lebensenergie zum Fließen gebracht.

Aus hygienischen Gründen bitte Yogamatte und ein Badetuch mitbringen.

● Kurs 2775F

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Fr. 29.04.2022, 18:00 – 20:00 Uhr
Pyramide, Försterstraße 12 a,
66111 Saarbrücken
2,7 UST, EUR 17,00

Workshop

„Yoga Intensiv“ für Geübte

Hatha-Yoga – Asanas exakt ausgeführt
Alignment bzw. die Ausrichtungsprinzipien der verschiedenen Yogastellungen (Asanas) nach der Tradition BKS Iyengar erzeugen eine größtmögliche physische, energetische und krankheitspräventive Wirkung auf die Yogapraxis. Es wird auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer eingegangen und dabei geholfen einen gezielten Aufbau von Kraft, Ausdauer und Flexibilität zu erreichen.

Aus hygienischen Gründen bitte Yogamatte und ein Badetuch mitbringen.

● Kurs 2775G

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Fr. 20.05.2022, 18:00 – 20:00 Uhr
Pyramide, Försterstraße 12 a,
66111 Saarbrücken
2,7 UST, EUR 17,00

Workshop

Yin Yoga und Yoga Nidra

Yin Yoga ist eine sanfte Yoga-Form, in der einzelne Asanas länger und mit entspannter Muskulatur gehalten werden. Der Fokus liegt auf dem tiefer liegenden Bindegewebe, dadurch kann mehr Beweglichkeit erreicht werden. Kombiniert werden die Übungen mit Yoga Nidra, wodurch völlige Tiefenentspannung erreicht wird.

● Kurs 2776

Annette Müller, Yogalehrerin BYV

Sa. 10:00 – 13:00 Uhr
am 14.05.2022 und 21.05.2022, 2 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
8 UST, EUR 40,00

Nachmittagskurs

Hatha-Yoga – Iyengar-Stil

Der Iyengar-Stil steht im Mittelpunkt dieser Yogastunden.

● Kurs 2777

Imme Benn, Yogalehrerin SKA

Mo. 17:00 – 18:00 Uhr
ab 14.03.2022, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
18,7 UST, EUR 60,00

Abendkurs

Hatha-Yoga für AnfängerInnen und Geübte

Schwerpunkt des Kurses sind Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Tiefenentspannung. Gezielte Übungen verhelfen 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 2778

Annette Müller, Yogalehrerin BYV

Di. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 08.03.2022, 12 Termine
Förderschule geistige Entwicklung, Mosel-
str. 2A, 66113 Saarbrücken, Eingang über
den Schulhof
24 UST, EUR 89,00 (70,00)

Wochenend-Workshop

Yoga für Menschen mit Bewegungseinschränkungen

Bei diesem Kurs werden Asanas zur
Einführung in die Yogapraxis erprobt. Die
Übungen sind alle im Stehen oder auf
einem Stuhl durchführbar.

● Kurs 2778A

Annette Müller, Yogalehrerin BYV

Sa. 10:00 – 13:00 Uhr

am 12.03.2022 und 19.03.2022, 2 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
8 UST, EUR 40,00

Abendkurs

Yoga und Meditation

In diesem Kurs werden Asanas (Körper-
übungen) vermittelt, die Energie und
Beweglichkeit in den Körper bringen.
Durch Pranayama (Atemübungen) werden
Blutkreislauf und Stoffwechsel ange-
regt, Tiefenentspannung und Meditation
fördern Gelassenheit und verbessern das
Konzentrationsvermögen. Der Kurs ist
auch ohne Yogavorkenntnisse für Anfän-
gerInnen leicht umsetzbar.
Bitte ein Sitzkissen mitbringen.

● Kurs 2779

Annette Müller, Yogalehrerin BYV

Do. 19:45 – 21:15 Uhr

ab 10.03.2022, 6 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
12 UST, EUR 39,00

Abendkurs

YOGA – Locker sein macht stark

Der Wechsel zwischen kräftigenden und
entspannenden Asanas, das bewusste
Entspannen des Schulter-Nacken-Bereichs
und das Stärken von Rücken, Beinen und
Zentrum führen zu einem ausgewogenen
Körpergefühl und einem harmonischen
Energiefluss im Körper.

Die Atmung (Pranayamas) unterstützt den
fließenden Ablauf der Asanas, wodurch
Körper, Geist und Seele ausgeglichen und
harmonisiert werden.

*Bequeme Sportkleidung, eine Matte und
ein Handtuch mitbringen.*

● Kurs 2780

Eva Lajko, gepr. Tanzpädagogin

Mi. 18:00 – 19:15 Uhr

ab 09.03.2022, 12 Termine
Pyramide, Försterstraße 12 a,
66111 Saarbrücken
20 UST, EUR 87,00

Abendkurs

Yin Yoga – Sanftes Fasziyenoga

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger Yoga-Stil, in
dem in die Haltungen hinein entspannt
und der Atem frei fließen gelassen wird.
Tief liegende Spannungen lösen sich, ins-
besondere für Menschen mit körperlichen
Einschränkungen ist Yin Yoga eine sehr
gute Alternative. Die Haltungen werden
so natürlich wie möglich eingenommen,
nicht durch Wille oder Druck.

● Kurs 2781

Bettina Garcia Guerrero,

Kundalini-Yogalehrerin

Mo. 17:15 – 18:45 Uhr

ab 14.03.2022, 9 Termine
Atelier Maria Angela Dyer, Scharnhorststr.
10, 66119 Saarbrücken
18 UST, EUR 83,00

Dozentinnen und Dozenten



ANNETTE MÜLLER

Yogalehrerin BYV

» Yoga begleitet mich bereits seit
meinem 15. Lebensjahr. Durch das
Praktizieren von Yoga konnte ich
vielfältige positive Veränderungen
im körperlichen und seelischen
Bereich erfahren.
Seit 2006 bin ich selbst Yogalehre-
rin und unterrichte in der Tradition
von Sivananda Yoga, Pranayama,
Tiefenentspannung und Meditation
und begleite Menschen auf ihrem
individuellen Gesundheitsweg.
In meinen Yoga-Kursen möchte
ich jede Teilnehmerin und jeden
Teilnehmer individuell betreuen,
sodass Sie sowohl als AnfängerIn
als auch als Fortgeschrittene an
den Kursen teilhaben können. «

Ferienworkshop

Junge vhs

Yoga für Grundschüler

Yoga macht Kinder stark. Yoga bietet Übungen für jede Situation, ob zum Auspowern oder zum Entspannen. So kann mit einfachen Übungen und viel Spaß, Ausgeglichenheit und Konzentration das Selbstbewusstsein der Kinder gefördert werden.

● Kurs 2782

Petra Weiland, DTB-Yogalehrerin, Kinder-Yoga-Lehrerin

Di. + Do. 09:30 – 10:30 Uhr
ab 26.07.2022, 4 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
5,3 UST, EUR 25,00

Ferienworkshop

Junge vhs

Eltern-Kind-Yoga

Yoga ist Balsam für Körper und Seele. Ein sanftes Bewegungsprogramm für Erwachsene und Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren stärkt die Bindungen untereinander, fördert Geduld sowie Gelassenheit und sorgt für ein besseres Gleichgewicht. Loslassen, stärken und gemeinsam Spaß haben. Auch für Großeltern und Enkel.

● Kurs 2782A

Petra Weiland, DTB-Yogalehrerin, Kinder-Yoga-Lehrerin

Di. + Do. 10:45 – 11:45 Uhr
ab 26.07.2022, 4 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
5,3 UST, EUR 25,00

Abendkurs

Hatha Yoga – Vini-Stil

Yoga für Einsteiger, Menschen mit Einschränkungen, aber auch für Alle, die einen ruhigen Vinyasa-Flow mögen, mit

Entspannung unter verstärkter Einbeziehung des Atems.

● Kurs 2783

Danielle Pém, Yogalehrerin BDY/EYU, Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie

Mo. 19:00 – 20:00 Uhr
ab 07.03.2022, 6 Termine
Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie
Rosenstraße 31, 66111 Saarbrücken
(5. Stock)
8 UST, EUR 46,00

Abendkurs

Hatha Yoga – Vini-Stil

● Kurs 2783A

Danielle Pém, Yogalehrerin BDY/EYU, Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie

Mo. 19:00 – 20:00 Uhr
ab 25.04.2022, 8 Termine
Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie
Rosenstraße 31, 66111 Saarbrücken
(5. Stock)
10,7 UST, EUR 62,00

Nachmittagkurs

Yoga am Montag für einen entspannten Wochenauftritt

Sanft angeleitete Körperbewegungen in dynamischer und statischer Form in Verbindung mit Atemübungen und einer geführten Abschlussentspannung sind Inhalt dieses Yogakurses. Achtsamkeit und die Berücksichtigung von individuellen Möglichkeiten und Einschränkungen stehen im Vordergrund. Eine regelmäßige Übungspraxis kann zu größerer Zufriedenheit und mehr Gelassenheit in der hektischen Alltagswelt führen.

● Kurs 2785

Karina Stoye, Yogalehrerin BDY/EYU

Mo. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 14.03.2022, 12 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
24 UST, EUR 77,00

Abendkurs

Yoga für NeueinsteigerInnen und Berufstätige

In den folgenden Übungseinheiten von Rosemarie Häfner erlernen Sie die Grundlagen und Philosophie sowohl des Hatha-Yoga als auch des Vini Yoga, welche die körperlichen Möglichkeiten, eventuelle Einschränkungen und die individuellen Bedürfnisse des Übenden berücksichtigen.

● Kurs 2785A

Rosemarie Häfner, Yogalehrerin SKA

Mo. 20:00 – 21:30 Uhr
ab 21.03.2022, 14 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
28 UST, EUR 84,00

Abendkurs

Yoga für NeueinsteigerInnen und TeilnehmerInnen, die ihre Kenntnisse vertiefen wollen

● Kurs 2786

Rosemarie Häfner, Yogalehrerin SKA

Mi. 17:30 – 19:00 Uhr
ab 23.03.2022, 14 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
28 UST, EUR 84,00

Abendkurs

Yoga für NeueinsteigerInnen und TeilnehmerInnen, die ihre Kenntnisse vertiefen wollen

● Kurs 2786A

Rosemarie Häfner, Yogalehrerin SKA

Mi. 19:30 – 21:00 Uhr

ab 23.03.2022, 14 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
28 UST, EUR 84,00

Abendkurs

Mit Yoga entspannt ins Wochenende

Yoga für Teilnehmende mit Yogaerfahrung.

● Kurs 2787

Rosemarie Häfner, Yogalehrerin SKA

Fr. 18:15 – 19:45 Uhr
ab 25.03.2022, 14 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
28 UST, EUR 84,00

Abendkurs

Mit Yoga entspannt ins Wochenende

● Kurs 2787A

Rosemarie Häfner, Yogalehrerin SKA

Fr. 20:00 – 21:30 Uhr
ab 25.03.2022, 14 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
28 UST, EUR 84,00

Workshop

Auszeit vom Alltag – mit Yoga und Massage zu tiefer Entspannung

Sanfte Übungen aus dem Hatha-Yoga dehnen und mobilisieren den Körper und vertiefen die Wahrnehmung von Körper und Atem. Eine Tiefenentspannung lässt den Yoga-Part ausklingen und im Anschluss werden wohltuende Massagetechniken erprobt. Idealerweise Anmeldung mit einem Partner, aber nicht zwingend erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung für das Yoga, leichte Bekleidung für die Massage sowie zwei große, weiche Handtücher.

● Kurs 2788

Marion Douba, Yogalehrerin BDY/EYU

Sa. 19.03.2022, 14:00 – 17:00 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
4 UST, EUR 20,00

Im Rahmen des

Kulturmeilenfestes 2022

Schnupperkurs

Yoga am Morgen

Dynamisch in den Tag starten mit fließenden, kraftvollen Übungen im Fluss der Atmung.

Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im vhs-Zentrum statt.

● Kurs 2789

Marion Douba, Yogalehrerin BDY/EYU

Sa. 16.07.2022, 11:00 – 11:45 Uhr
Outdoor im Schlossgarten
1 UST, gebührenfrei

Abendkurs

Energie durch Yoga-Flow

Fließende, kraftvolle Übungen werden im Fluss der Atmung geübt und somit der Körper mit der Atmung verbunden. Gleichzeitig wird der ganze Körper mobilisiert und die Muskulatur gekräftigt. Trotzdem bleiben wir achtsam und zentriert. So wird die Körperwahrnehmung geschult und der Geist beruhigt.

● Kurs 2789A

Marion Douba, Yogalehrerin BDY/EYU

Do. 18:00 – 19:00 Uhr
ab 10.03.2022, 10 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
13,3 UST, EUR 69,00

Vormittagskurs

Lachyoga

“Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt!“
In Anlehnung an dieses althergebrachte

Dozentinnen und Dozenten



ROSEMARIE HÄFNER

Yogalehrerin Sebastian-Kneipp-Akademie

» Yoga praktiziere ich seit 1980 und erkannte früh, dass tägliches Üben zu körperlicher und seelischer Ausgeglichenheit führt, die mir im Umgang mit meiner Umwelt zu mehr Verständnis und Gelassenheit verhilft. Bereits während meiner dreijährigen Yogalehrer-Ausbildung entstand das Bedürfnis, anderen Menschen zu zeigen, wie hilfreich und unterstützend die Yoga-Praxis sein kann. Dank zusätzlicher mehrjähriger Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen in individuellen Yogarichtungen, Atemhilfe, Pranayama, Entspannung, Stresslösung und Meditation kann ich in meinen Kursen gezielt auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und Probleme des Einzelnen eingehen. So habe ich meinen „Yogaweg“ gefunden. <<

Zitat des Lyrikers Joachim Ringelnatz
wird ein Stück mehr Lachen ins Leben
gebracht!

In einer lebendigen Gruppe entsteht
durch leichte Übungen eine zunehmende
Heiterkeit; verbunden mit der yogischen
Atmung wird auf diese Weise Stress
abgebaut, das Immunsystem gestärkt und
die allgemeine Gesunderhaltung geför-
dert sowie eine positive Grundhaltung
entwickelt.

*Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im
vhs-Zentrum statt.*

● Kurs 2790

Petra Hammer, Kursleiterin Lachyoga

Fr. 10:15 – 11:45 Uhr

ab 11.03.2022, 5 Termine

Outdoor im Schlossgarten

10 UST, EUR 60,00

Die Fünf Tibeter

Wochenend-Workshop

Die Fünf „Tibeter“® – Einführung

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

*Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine
Matte und rutschfeste warme Socken mit.*

● Kurs 2791

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

So. 27.03.2022, 09:00 – 13:00 Uhr

Pyramide, Försterstraße 12 a, 66111

Saarbrücken

5,3 UST, EUR 35,00 (30,00)

Wochenend-Workshop

Die Fünf „Tibeter“® – Einführung und weiterer Ausbau

● Kurs 2791A

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

So. 01.05.2022, 09:00 – 13:00 Uhr

Pyramide, Försterstraße 12 a, 66111

Saarbrücken

5,3 UST, EUR 35,00 (30,00)

Wochenend-Workshop

Die Fünf „Tibeter“® – Einführung und Yoga

● Kurs 2791B

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

So. 26.06.2022, 09:00 – 13:00 Uhr

Pyramide, Försterstraße 12 a, 66111

Saarbrücken

5,3 UST, EUR 35,00 (30,00)

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 am
Ende des Kurses auf Wunsch vor Ort eine
Teilnahmebescheinigung.**

Abendkurs

Tai Chi für AnfängerInnen

Diese alte chinesische Bewegungsform
entwickelte den Kontakt mit dem Körper,
dem Ursprung von Lebenskraft und Vita-
lität. Es geht nicht allein um das Erlernen
der Formen des Yang-Stils nach Cheng
Men Ching, sondern um die im Tai Chi
liegende innere Gelassenheit, Achtsamkeit

und den lebendigen Fluss der Lebens-
energie, um so im Leben ohne Stress-
symptome zurechtzukommen.

● Kurs 2792

**Ralf Rousseau, Dipl.-Psychologe,
Körperorientierter Psychotherapeut**

Mo. 19:00 – 20:00 Uhr

ab 14.03.2022, 12 Termine

FREIRAUM, Försterstr. 12b (Hinterhof),

66111 Saarbrücken

16 UST, EUR 78,00

Qi Gong

Abendkurs

Qi Gong

Qi Gong stammt wie Tai Chi aus China, ist
jedoch leichter zu erlernen. Die positiven
Wirkungen wie Entspannung, Zunahme
von Vitalität und Gesundheit sind relativ
schnell auch für Ungeübte erfahrbar. Qi
Gong beinhaltet Atemschulung, Medi-
tation und Körperbewegung. In diesem
Kurs wird eine Qi Gong-Form („Die 18
Bewegungen“) erlernt, die nach dem Kurs
selbständig weiter geübt werden kann.

● Kurs 2793

**Ralf Rousseau, Dipl.-Psychologe,
Körperorientierter Psychotherapeut**

Mi. 17:30 – 18:30 Uhr

ab 09.03.2022, 12 Termine

FREIRAUM, Försterstr. 12b (Hinterhof),

66111 Saarbrücken

16 UST, EUR 78,00

Das von Meister Zheng Yi und seiner Frau Katrin Blumenberg entwickelte Qi Gong der vier Jahreszeiten bietet mit einfachen wirkungsvollen Übungen, Heil-lauten, Atemtechnik und Akupressur eine gute Möglichkeit, sich auf die jeweilige Jahreszeit einzustellen und deren Kräfte zu nutzen.

Vormittagskurs

Qi Gong der vier Jahreszeiten – Frühling

Der Frühling ist die Zeit der Wiederentdeckung. Die bewegte Form „Frühling“ wird im Stehen ausgeführt und stärkt insbesondere die Durchblutung, die Sehkraft und den Hormonhaushalt. Das empfindlichste Organ, die Leber, wirkt als Impulsgeber, fördert das Wachstum und gleicht Emotionen aus. Auf sanfte Weise wecken die Frühlingsübungen des Qi Gong Vitalität und Lebensfreude.

● Kurs 2795

Petra Junk, Kursleiterin „Qi Gong der vier Jahreszeiten“

Mi. 10:30 – 11:30 Uhr
ab 09.03.2022, 8 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
10,7 UST, EUR 46,00

Vormittagskurs

Qi Gong der vier Jahreszeiten – Sommer

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

Persönlichkeit.

● Kurs 2796

Petra Junk, Kursleiterin „Qi Gong der vier Jahreszeiten“

Mi. 10:15 – 11:15 Uhr
ab 11.05.2022, 8 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
10,7 UST, EUR 46,00

Nachmittagskurs

Kompaktkurs Qi Gong der vier Jahreszeiten – Sommer

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

Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im vhs-Zentrum statt.

● Kurs 2797

Petra Junk, Kursleiterin „Qi Gong der vier Jahreszeiten“

Fr. 16:45 – 17:45 Uhr
ab 22.07.2022, 6 Termine
Outdoor, Treffpunkt vor dem vhs-Zentrum
8 UST, EUR 35,00

Im Rahmen des Kulturmeilenfestes 2022

Schnupperkurs

Qi Gong der vier Jahreszeiten – Sommer

In diesem Schnupperkurs erhalten Sie einen Einblick in die bewegte Form „Sommer“. Diese wird im Stehen ausgeführt und wirkt insbesondere auf das

Immunsystem, den Stoffwechsel und die Durchblutung.

Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im vhs-Zentrum statt.

● Kurs 2798

Petra Junk, Kursleiterin „Qi Gong der vier Jahreszeiten“

Sa. 16.07.2022, 13:30 – 14:15 Uhr
Outdoor im Schlossgarten
1 UST, gebührenfrei

GESUNDHEITSPFLEGE

Make-up Styles

Abendkurs

Make-up Look:

Nature-Kick und Büro-Chic

Das Make-up sollte zur Lebenssituation passen. Natürlich geschminkt sein oder chic aussehen für den Büroalltag bzw. Berufsalltag ist Thema dieses Workshops. Eine professionelle Top-Visagistin vermittelt das Know-how für ein entsprechendes typangepasstes Make-up.

● Kurs 2799

Sedi Akhlaghi, Visagistin, Make-up Stylistin

Mi. 16.03.2022, 16:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 27
4,7 UST, EUR 27,00

Abendkurs

Augen-Make-up – Was passt zu mir?

Unsere Augen haben bekanntlich eine enorme Anziehungskraft, in diesem Kurs werden die Augen daher in das rechte Licht gerückt. Von der optimalen Form der Augenbrauen bis hin zur typgerechten Lidschattenfarbe oder Smokey-Eyes wird alles für das perfekte Augen-Make-up vermittelt.

● Kurs 2799A

Sedi Akhlaghi, Visagistin,

Make-up Stylistin

Fr. 22.04.2022, 16:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13/atelier K
4,7 UST, EUR 27,00

Abendkurs

Make-up Style: Für Frauen ab 50 Jahre

Nach dem fünfzigsten Lebensjahr stellen sich viele Frauen die Frage, wie sie sich schminken sollen. Was entspricht dem Lebensalter und was dem Lebensgefühl? Welche Bedürfnisse hat die Haut und worauf sollte bei der Anwendung der Kosmetik geachtet werden? In diesem Workshop werden die Möglichkeiten für ein selbstgetreues und der Haut angepasstes Make-up aufgezeigt.

● Kurs 2799B

**Sedi Akhlaghi, Visagistin,
Make-up Stylistin**

Fr. 20.05.2022, 16:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
4,7 UST, EUR 27,00

Abendkurs

Make-up Look: Eleganz und Festtagsglanz

Gepflegte Eleganz ist Ausdruck von Stil und Lebensfreude, ebenso sollten außerordentliche Momente gefeiert werden. Dazu sollte auch das Make-up passen. Festlich, elegant und strahlend auszusehen ist Thema dieses Workshops.

● Kurs 2799C

**Sedi Akhlaghi, Visagistin,
Make-up Stylistin**

Mi. 15.06.2022, 16:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13/atelier K
4,7 UST, EUR 27,00

Abendkurs

Sommer-Look: Glanzloses Gesicht

Gerade im Sommer ist es oft schwierig, natürlich geschminkt zu sein oder chic auszusehen ohne zu schwitzen. Welches Make-up verwendet werden sollte, damit das Gesicht im Sommer nicht glänzt, und wie Make-up die Haut schützen kann, ist Thema dieses Workshops.

● Kurs 2799D

**Sedi Akhlaghi, Visagistin,
Make-up Stylistin**

Fr. 15.07.2022, 16:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13/atelier K
4,7 UST, EUR 27,00

Abendkurs

Gesichts-Pflege für Männer

Nicht nur Frauen legen Wert auf ihr Äußeres – immer mehr Männer achten auf ein gepflegtes Erscheinungsbild. Mit geschickten Handgriffen kann das Aussehen verfeinert werden. Und das optimierte gepflegte Erscheinungsbild wird in Beruf, Karriere und Beziehung zum Erfolg verhelfen.

● Kurs 2799E

**Sedi Akhlaghi, Visagistin,
Make-up Stylistin**

Fr. 25.03.2022, 16:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
4,7 UST, EUR 27,00

BEWEGUNG UND FITNESS

Präventionstraining

Nachmittagskurs

Beckenbodentraining

Die Beckenbodenmuskulatur ist eine der wichtigsten Muskelgruppen des Körpers. Ein aktiver Beckenboden übernimmt die Trage- und Verschlussfunktion der Unterleibsorgane. Bei schwacher Muskulatur können die Organe nach unten sinken und folglichweise können die Schließmuskeln dem zunehmendem Druck nicht mehr standhalten, dies führt ungewollt zu Harnverlust (Blasenschwäche). Mit speziellen, regelmäßig ausgeführten Übungen kann der Beckenboden trainiert und dem Problem der Blasenschwäche sowie der Reizblase vorgebeugt werden.

● Kurs 2801

Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Do. 16:15 – 17:45 Uhr
ab 10.03.2022, 6 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
12 UST, EUR 60,00

Ferienkurs

Vormittagskurs

Stretching

Die systematische Anwendung von Dehntechniken zur Verbesserung der Beweglichkeit und Flexibilität steht im Mittelpunkt und schützt vor Verspannungen und Verletzungen.

● Kurs 2802

Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Mi. 08:30 – 10:00 Uhr
ab 17.08.2022, 3 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
6 UST, EUR 30,00

Rückenschule

Bitte zu allen Gymnastikkursen eine Matte oder eine Decke mitbringen.

Abendkurs

Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Auf angenehme und effektive Weise kann der Rücken durch funktionelle Gymnastik gestärkt werden. Wahrnehmungsübungen und wohltuende Entspannung schaffen den notwendigen Ausgleich zu einem den Rücken strapazierenden Alltag. Rückenschmerzen wird vorgebeugt, die Bewegungen im Alltag werden insgesamt ökonomischer und leichter. Ziel ist die Förderung von Gesundheit und die Vorbeugung von Rückenbeschwerden, nicht deren Therapie.

● Kurs 2810

Marion Blank, Fitness-Fachwirtin

Mo. 18:30 – 19:30 Uhr
ab 14.03.2022, 14 Termine
Förderschule geistige Entwicklung,
Moselstr. 2A, 66113 Saarbrücken,
Eingang über den Schulhof
18,7 UST, EUR 65,00

Abendkurs

Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

● Kurs 2811

Marion Blank, Fitness-Fachwirtin

Mo. 19:30 – 20:30 Uhr
ab 14.03.2022, 14 Termine
Förderschule geistige Entwicklung,
Moselstr. 2A, 66113 Saarbrücken,
Eingang über den Schulhof
18,7 UST, EUR 65,00

Abendkurs

Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

● Kurs 2812

Jürgen Bücher, Physiotherapeut

Mo. 17:00 – 18:00 Uhr
ab 14.03.2022, 14 Termine
Sporthalle Bruchwiese, Sachsenweg 8,
66121 Saarbrücken
18,7 UST, EUR 65,00

Abendkurs

Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

● Kurs 2813

Jürgen Bücher, Physiotherapeut

Mo. 18:00 – 19:00 Uhr
ab 14.03.2022, 14 Termine
Sporthalle Bruchwiese, Sachsenweg 8,
66121 Saarbrücken
18,7 UST, EUR 65,00

Abendkurs

Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

● Kurs 2814

Heidi Kött-Müller, Physiotherapeutin

Mo. 18:45 – 20:15 Uhr
ab 14.03.2022, 14 Termine
Gymnastikhalle Eschbergschule, Rostocker
Str., Eingang über Magdeburger Str.
Wendehammer, 66121 Saarbrücken
28 UST, EUR 80,00

Abendkurs

Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

● Kurs 2815

**Regina Köhnke-Krämer,
Diplom-Sportlehrerin, Rückenschullehrerin**

Di. 17:30 – 18:30 Uhr
ab 08.03.2022, 14 Termine
Gymnastikhalle Eschbergschule, Rostocker
Str., Eingang über Magdeburger Str.

Dozentinnen und Dozenten



REGINA KÖHNKE-KRÄMER

**Dipl.-Sportlehrerin, Yogalehrerin
SKA, Mitglied BDY, Entspannungs-
und Rückenschullehrerin**

» Bewegung draußen und drinnen ist immer schon mein bevorzugtes Tun gewesen. Bewege ich mich, geht's mir gut. Zuerst Turnen, Leichtathletik, später Ballett und Kunstturnen als Leistungssportlerin, dann ein sport- und sprachwissenschaftliches Studium. Als Ergänzung absolvierte ich neben zahlreichen Weiterbildungen eine Ausbildung zur Rückenschullehrerin und zur Yogalehrerin mit Schwerpunkt Iyengar Yoga, Yoga der Energie, Heil-Yoga.

Neben meinem Beruf als Lehrerin bin ich seit über 35 Jahren immer als Dozentin tätig gewesen. In meinen Kursen möchte ich die Teilnehmenden dazu ermuntern sich mit Freude, im Sinne der individuellen Gesundheit, zu bewegen. <<

Wendehammer, 66121 Saarbrücken
18,7 UST, EUR 65,00

Abendkurs

Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

● Kurs 2815A

Regina Köhnke-Krämer,

Diplom-Sportlehrerin, Rückenschullehrerin

Do. 18:00 – 19:00 Uhr

ab 10.03.2022, 14 Termine
Gymnastikhalle Eschbergschule, Rostocker Str., Eingang über Magdeburger Str.
Wendehammer, 66121 Saarbrücken
18,7 UST, EUR 65,00

Ferienkurs

Vormittagskurs

Funktionelle Rückengymnastik

Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung wird der notwendige Ausgleich für einen im Alltag strapazierten Rücken geschaffen. Praxisnahe Tipps und mehr Verständnis für die anatomischen Zusammenhänge des Bewegungsablaufes werden nähergebracht.

● Kurs 2816

Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Mo. 08:30 – 10:00 Uhr

ab 25.07.2022, 3 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance

6 UST, EUR 30,00

Zwecks Bezuschussung durch die Krankenkasse erhalten Sie auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung am Ende des Kurses vor Ort von der Dozentin.

Vormittagskurs

Wirbelsäulengymnastik

Mit der Wirbelsäulengymnastik wird die Rumpfmuskulatur gestärkt und die Wirbelsäule stabilisiert.

● Kurs 2817

Anika Oppermann, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement

Mi. 09:15 – 10:00 Uhr

ab 30.03.2022, 8 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

8 UST, EUR 30,00

Ferienworkshop

Junge vhs

Starker Rücken – Tipps und Tricks für Kids (6 - 10 Jahre)

In diesem Workshop lernen Kinder, wie wichtig ein gesunder und belastbarer Rücken ist. Zusätzlich werden Übungen sowie Tipps und Tricks für den Alltag in Schule und Freizeit vermittelt.

● Kurs 2818

Sarah Bergmann, Physiotherapeutin, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement

Fr. 10.06.2022, 10:00 – 11:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

1,3 UST, EUR 8,00

Ferienworkshop

Junge vhs

Starker Rücken – Tipps und Tricks für Kids (6 - 10 Jahre)

● Kurs 2818A

Sarah Bergmann, Physiotherapeutin, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement

Di. 02.08.2022, 10:00 – 11:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

1,3 UST, EUR 8,00

Pilates

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 von der Dozentin.

Abendkurs

Pilates für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen

Joseph Pilates hat eine spezielle Trainingstechnik entwickelt, die eine Stabilisation der Körpermitte bewirkt. In diesem Kurs werden grundlegende Pilates-Prinzipien und Pilatesübungen unterrichtet.

Erste Adresse in Sachen Ausbildung.

Bewirb Dich jetzt um einen Ausbildungsplatz:

... zum 01.04.2022 und 01.10.2022

✓ Pflegefachfrau/Pflegefachmann (auch in Teilzeit)

✓ Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger/in

... zum 01.08.2022

✓ Pflegefachfrau/Pflegefachmann mit Fachweiterbildung

✓ Kaufleute im Gesundheitswesen

✓ Zahnmedizinische/r Fachangestellte/r

✓ Fachkraft für Lagerlogistik

... zum 01.10.2022

✓ Operationstechnische/r Assistent/in

✓ Duales Studium BWL-Gesundheitsmanagement (B.A.)

✓ Duales Studium Physician Assistant (B.Sc.)

✓ Duales Studium Angewandte Hebammenwissenschaft (B.Sc.)

Bewirb Dich: Michelle Koch,
bewerbung@klinikum-saarbruecken.de
Tel. 0681 963 1106



www.teamwinterberg.de

Klinikum Saarbrücken
DER WINTERBERG



Die richtige Pilates-Atmung und die Aktivierung des Powerhouses bestehend aus Beckenboden, tiefer Bauch- und Rückenmuskulatur stehen im Mittelpunkt. Langsame und kontrollierte Bewegungen verbessern Haltung, Beweglichkeit, Muskelkraft und Muskelausdauer.

● **Kurs 2822**

Lebensfreude Gesundheitsmanagement

Mi. 17:30 – 18:30 Uhr
ab 09.03.2022, 8 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
10,7 UST, EUR 60,00

Abendkurs

**Pilates für AnfängerInnen
und WiedereinsteigerInnen**

● **Kurs 2822A**

Lebensfreude Gesundheitsmanagement

Mi. 17:30 – 18:30 Uhr
ab 25.05.2022, 8 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
10,7 UST, EUR 60,00

Bitte zu allen Kursen eine Matte oder eine Decke mitbringen.

Abendkurs

Pilates

In sanften, langsamen Bewegungen und Dehnungen wird in der Pilates-Methode die Körpermuskulatur gestärkt und gleichzeitig entspannt. In diesem Kurs werden einfache, aber sehr wirkungsvolle Übungen für den Rücken, die Körperhaltung, das Gleichgewicht und die Bewegungskoordination angeboten.

● **Kurs 2823**

Patricia Schreiber, Pilatetrainerin

Di. 19:30 – 20:30 Uhr
ab 08.03.2022, 11 Termine
Gymnastikhalle Gemeinschaftsschule

Ludwigspark, Ziegelstraße 17,
66113 Saarbrücken (Rodenhof)
14,7 UST, EUR 72,00

Abendkurs

Pilates

● **Kurs 2824**

Patricia Schreiber, Pilatetrainerin

Mi. 19:00 – 20:00 Uhr
ab 09.03.2022, 11 Termine
Gymnastikhalle Gemeinschaftsschule
Ludwigspark, Ziegelstraße 17,
66113 Saarbrücken (Rodenhof)
14,7 UST, EUR 72,00

Fitness und Workout

Abendkurs

Bodyforming

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Hanteln, Therabändern, Redondobällen uvm. sorgt mit moderner rockiger Musik für Spaß und Motivation. Anschließend wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt. Bodyforming ist an keine Altersklientel angelehnt, sodass Jung und Alt zusammen trainieren können.

● **Kurs 2825**

**Christine Springer, ÜL Körperstyling-Sport
zur Gewichtsreduktion und Übergewicht,
ÜL Aerobic**

Di. 20:00 – 21:00 Uhr
ab 08.03.2022, 15 Termine
Turnhalle Gymnasium am Schloss, Spicherbergstr.15, 66119 Saarbrücken, Eingang über Talstraße Schulhof
20 UST, EUR 57,00

Abendkurs

Power Body für Frauen und Männer

Wir nehmen „Power“ wörtlich!

● **Kurs 2826**

Margit Schumacher

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr

**Dozentinnen und
Dozenten**



PATRICIA SCHREIBER
Pilatetrainerin

» *Natur, gesunde Nahrung, Entspannung und Bewegung sind wichtige Komponenten in meinem Leben. So kam ich ganz natürlich zu der Pilates-Methode, die mir im Alltag Kraft, Energie, gleichzeitig auch Sicherheit und Ruhe bringt. In meinen Kursen biete ich ein Konzept an, das aus ausgewählten Übungsabläufen besteht. Geschmeidige und schonende Bewegungen bringen den ganzen Körper in eine schöne und gesunde Aufrichtung. Jede Stunde endet mit einer Entspannungssequenz, die wichtig ist, um die wohltuende Wirkung der Übungen sowohl körperlich wie auch geistig aufzunehmen.* «

ab 14.03.2022, 12 Termine
Gymnastikhalle Gemeinschaftsschule
Ludwigspark, Ziegelstraße 17,
66113 Saarbrücken (Rodenhof)
24 UST, EUR 69,00

Abendkurs

Fitnesspower für Männer und Frauen – für alle Altersgruppen geeignet

Wir nehmen „Power“ wörtlich!

● Kurs 2827

Margit Schumacher

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 16.03.2022, 10 Termine

Aula Ludwigsgymnasium, Stengelstr. 31,
66117 Saarbrücken

20 UST, EUR 57,00

Abendkurs

Fitmacher – Muskelschwung

In diesem Kurs wird das Gewebe gestrafft und die Krafftleistung verbessert. Ein gutes Muskelkorsett wird gebildet, das vor Verletzungen und Krankheiten schützt und einen präventiven Beitrag zur Gesundheit leistet.

● Kurs 2828

Marion Blank, Fitness-Fachwirtin

Mo. 17:30 – 18:30 Uhr

ab 14.03.2022, 14 Termine

Förderschule geistige Entwicklung,
Moselstr. 2A, 66113 Saarbrücken,
Eingang über den Schulhof
18,7 UST, EUR 65,00

Kurs im Rahmen der Akademie für Ältere

Nachmittagskurs

Fit bleiben

Die Übungen, die an die körperlichen Eigenschaften der TeilnehmerInnen angepasst sind, aktivieren Körper und Geist, um die Funktionsfähigkeit des Körpers zu erhalten. Die kräftigenden und koordi-

nativen Übungen haben einen positiven Effekt auf die Ausdauer, Balance und gezielte Belastung regen den Knochenstoffwechsel an, um die Stabilität der Knochen zu erhalten. Auch die Haltemuskulatur wird gestärkt und kann das Sturzrisiko vermindern.

● Kurs 1656

Sylvia Aniol-Kutscha

Di. 14:30 – 16:00 Uhr

ab 08.03.2022, 10 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,

Raum für gesunde Balance

20 UST, EUR 55,00 (Akademiemitglieder
EUR 25,00)

Abendkurs

HIIT (High-Intensity Intervall Training)

Das rundenbasierte, vielseitige HIIT-Training ist das Gegenteil von langweilig! Knackige Arbeitsphasen wechseln sich mit kleineren Erholungsphasen ab. Zu energiegeladener Musik wird Runde für Runde die Ausdauer auf ein neues Level katapultiert. Alle Übungen sind sowohl für AnfängerInnen als auch Fitness-Freaks geeignet und anpassbar.

● Kurs 2829

Dennis Dittgen, B.A. Sportwissenschaften

Di. 18:30 – 19:30 Uhr

ab 08.03.2022, 8 Termine

Turnhalle Gymnasium am Schloss,
Spicherbergstr.15, 66119 Saarbrücken,
Eingang über Talstraße Schulhof
10,7 UST, EUR 54,00

Abendkurs

Functional Workout

Functional Workout ist als Ganzkörper-Workout konzipiert, bei welchem das eigene Körpergewicht mit einer hohen Wiederholungszahl kombiniert wird. Zu großartiger Musik wird das Wort Kraft neu definiert.

● Kurs 2830

Dennis Dittgen, B.A. Sportwissenschaften

Mo. 18:30 – 19:30 Uhr

ab 13.06.2022, 6 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,

Raum für gesunde Balance

8 UST, EUR 40,00

Fitnessrends

Wochenend-Workshop

TôSôX®

TôSôX ist eine Fitness-Sportart, welche Techniken und Bewegungsabläufe des Box-Kampfsports sowie funktionelle Elemente mit Cardio und moderner Musik verbindet. Das sehr intensive Workout ist leicht zu erlernen und führt daher schnell zu Erfolg.

● Kurs 2831

**Sandra Ries, TôSôX® Professional
Instructorin, Fitnesstrainerin B-Lizenz**

Sa. 12.03.2022, 11:00 – 12:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

1,3 UST, EUR 8,00

Abendkurs

TôSôX®

● Kurs 2832

**Sandra Ries, TôSôX® Professional
Instructorin, Fitnesstrainerin B-Lizenz**

Mo. 18:15 – 19:00 Uhr

ab 21.03.2022, 4 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

4 UST, EUR 25,00

Wochenendkurs

Hula-Hoop-Anfängerkurs – Schwing dich glücklich

Der Hula-Hoop will einfach nicht ins Rotieren kommen? Mit einfachen Tricks und der richtigen Technik werden mit dem Hula-Hoop (Tanzreifen) die Hüften zu tanzbarer Musik geschwungen. Die

Bewegung fordert spielerisch den ganzen Körper, gleichzeitig werden Bauchmuskulatur und Beckenboden gekräftigt.

Es können unterschiedliche Reifen ausprobiert werden, da die Reifen für die Kursdauer gestellt werden.

Bitte in bequemer Kleidung kommen, ein eng anliegendes T-Shirt ist von Vorteil.

Der Kurs ist als Outdoor-Veranstaltung geplant. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im vhs-Zentrum statt.

● **Kurs 2833**

Doris Wolf

Sa. 09:30 – 10:30 Uhr

ab 28.05.2022, 5 Termine

Garten des Erbprinzenpalais, bei Regen

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

6,7 UST, EUR 35,00

Abendkurs

Zumba®

Zumba ist ein Ganzkörpertraining zu ausgewählter Musik mit bestimmter Choreographie, das Spaß macht und die Fettverbrennung anregt. Lateinamerikanische Tanzelemente verbinden sich mit Elementen aus der Aerobic, sie stammen u. a. aus Reggae, Salsa, Merengue, Mambo, Flamenco, Cha-Cha-Cha, Tango, Samba und Hip-Hop.

● **Kurs 2834**

Cécile Sujatha Amiot, Zumba-Instructorin

Mi. 18:15 – 19:15 Uhr

ab 09.03.2022, 6 Termine

Turnhalle Max-Ophüls-Schule (ehemals Rotenbergschule), Schumannstr. 42, 66111 SB, Zugang über Parkstraße und Schulhof 8 UST, EUR 30,00

Abendkurs

Zumba®

● **Kurs 2834A**

Cécile Sujatha Amiot, Zumba-Instructorin

Mi. 18:15 – 19:15 Uhr

ab 25.05.2022, 6 Termine

Turnhalle Max-Ophüls-Schule (ehemals Rotenbergschule), Schumannstr. 42, 66111 SB, Zugang über Parkstraße und Schulhof 8 UST, EUR 30,00

Ferienworkshop

Junge vhs

Zumba Kids – für Kinder im Alter von 6 - 11 Jahren

Tanzprogramm für Kinder – Fitnessübungen mit lateinamerikanischer Musik und internationalen Tanzschritten. Ein Mix aus guter Laune, Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton.

● **Kurs 2835**

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

Mi. 13.04.2022, 16:00 – 17:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

2 UST, EUR 10,00

Ferienworkshop

Junge vhs

Zumba Kids – für Kinder im Alter von 6 - 11 Jahren und Eltern

● **Kurs 2835A**

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

Mi. 20.04.2022, 16:00 – 17:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

2 UST, EUR 10,00

Dozentinnen und Dozenten



DORIS WOLF

Übungsleiterin für Gymnastik und Hula-Hoop

» Sport hat mich mein ganzes Leben begleitet. Als ehemalige Leistungsturnerin weiß ich um das Geheimnis des Körpergedächtnisses und wie man es durch tänzerische Bewegungen aktiviert. Heute steht für mich nicht mehr der Leistungsgedanke im Vordergrund, sondern die Freude am Sport und die Erhaltung der Beweglichkeit meines Körpers.

Ziel meiner Kurse ist es, leichtfüßig einen Hula-Hoop-Reifen zu schwingen. Alter und Figur spielen hierbei eine untergeordnete Rolle. In meinen Kursen gebe ich Hinweise, wie man Übungen nach seinen Möglichkeiten anpassen kann. «

In Kooperation mit Miteinander Leben Lernen (MLL)

Junge vhs

Zumba plus

Für Familien, für Erwachsene, für Kinder mit und ohne Behinderung.

Zumba plus Kaffeetee.

Während die Erwachsenen tanzen, können die Kinder unter Betreuung spielen, und umgekehrt können auch die Kinder tanzen und die Erwachsenen können sich bei einer Tasse Kaffee oder Tee ausruhen, plaudern und eine gemütliche Stunde verbringen. Betreuungsanteil: Bei Teilnehmenden mit Unterstützungsbedarf kommen Assistenzleistungen hinzu. Die Kosten für den Assistenzbedarf richten sich nach dem Pflegegrad. Für Familien mit mehreren Kindern erteilen wir Familienrabatte. Anmeldungen und Infos bei MLL, Sylvia Trittschack: Fon 0681 68797-43, sylvia.trittschack@MLL-saar.de

● Kurs 2836

Freiraum Saarbrücken

Sa. 12.3.2022 - 9.7.2022, 11:00 – 12:00 Uhr, für Erwachsene, 15 Termine

Sa. 12.3.2022 - 9.7.2022, 12:00 – 13:00 Uhr, für Kinder, 15 Termine

20 UST, EUR 55,00 Erwachsene, EUR 40,00 Kinder (rollstuhlgerecht)

Abendkurs

Masala Bhangra/Bollywood

Das Masala Bhangra Workout® ist ein indisches Tanz-Fitness-Programm, in welchem traditionelle Bhangra-Moves mit Bollywood-Bewegungen gemischt werden. Dieses spaßige Workout eignet sich für alle, die körperlich aktiv bleiben möchten und indische Musik lieben. Altersgruppe und Fitness-Level spielen bei diesem Workout keine Rolle.

● Kurs 2837

Cécile Sujatha Amiot, Masala Bhangra Trainerin

Mi. 17:00 – 18:00 Uhr

ab 09.03.2022, 8 Termine

Turnhalle Max-Ophüls-Schule (ehemals Rotenbergschule), Schumannstr. 42, 66111 SB, Zugang über Parkstraße und Schulhof
10,7 UST, EUR 40,00

Abendkurs

Masala Bhangra/Bollywood

● Kurs 2837A

Cécile Sujatha Amiot, Masala Bhangra Trainerin

Mi. 17:00 – 18:00 Uhr

ab 11.05.2022, 8 Termine

Turnhalle Max-Ophüls-Schule (ehemals Rotenbergschule), Schumannstr. 42, 66111 SB, Zugang über Parkstraße und Schulhof
10,7 UST, EUR 40,00

Abendkurs

Power Workout

Ein tolles Fitness-Programm mit Boxen und Kampfsportbewegungen im Beat der Musik. Nach dem Aufwärmen werden verschiedene Boxtechniken (Speedball, Geraden, Punch, Hooks, Kinnhaken, Körperhaken) und Kampfsporttechniken (Frontkicks, Sidekicks, Kniestöße, Ellbogenstöße) trainiert. Alle Muskeln werden gekräftigt, Stress abgebaut und Ausdauer, Koordination sowie Reaktionsfähigkeit verbessert.

Wir powern uns richtig aus!

● Kurs 2838

Petra Schütz, Fitnessgruppentrainerin B-Lizenz

Di. 18:00 – 19:00 Uhr

ab 14.06.2022, 6 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken, Raum für gesunde Balance
8 UST, EUR 34,00

Abendkurs

Power Fitness

In diesem abwechslungsreichen Ganzkörperworkout werden zu motivierender Musik alle Muskelgruppen und die Kraftausdauer trainiert sowie die Beweglichkeit verbessert.

● Kurs 2838A

Petra Schütz, Fitnessgruppentrainerin B-Lizenz

Do. 18:00 – 19:00 Uhr

ab 02.06.2022, 6 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG
8 UST, EUR 34,00

Abendkurs

Balance Workout

Yoga und Balance-Übungen werden mit Bodywork kombiniert. Das Ganzkörpertraining strafft Bauch, Beine, Brust und Po und stärkt den Rücken. Kraftausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden verbessert. Dazu kommt der mentale Effekt: Man fühlt sich energiegeladener und fit.

● Kurs 2838B

Petra Schütz, Fitnessgruppentrainerin B-Lizenz

Di. 18:45 – 19:45 Uhr

ab 22.03.2022, 10 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken, Raum für gesunde Balance
13,3 UST, EUR 56,00

Kurs im Rahmen der Akademie für Ältere

Nachmittagskurs

Balance Pad

Koordinations-, Reaktions- und Gleichgewichtsschulung, die zur Sturzprophylaxe beiträgt. Gelenke und Bänder werden trainiert und die Tiefenmuskulatur aktiviert. Balance Pad ist seit Jahren in der Physiotherapie erfolgreich im Einsatz und besonders rückenfreundlich und gelenk-

schonend. Bitte beachten: Die Übungen finden barfuß statt, Socken erlaubt.

● **Kurs 1658**

Christina Scholl

Do. 14:30 – 16:00 Uhr
ab 10.03.2022, 10 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
20 UST, EUR 55,00 (Akademiestudierende
EUR 25,00)

Kurs im Rahmen der Akademie für Ältere

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, 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 09.03.2022, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
28 UST, EUR 65,00 (Akademiestudierende
EUR 35,00)

Abendkurs

Dance Workout

Wer Fitnesstraining mit Spaß verbinden möchte, ist bei diesem Dance-Workout genau richtig! Dieser Kurs besteht aus einem Dance-Teil mit lateinamerikanischen Tanzelementen, Jazz-Dance und Street-Dance sowie einem Workout-Teil. Das Ganzkörpertraining fördert alle Muskelgruppen sowie Ausdauer und Beweglichkeit.

● **Kurs 2838C**

**Petra Schütz, Fitnessgruppentrainerin
B-Lizenz**

Fr. 18:00 – 19:00 Uhr
ab 29.04.2022, 8 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
10,7 UST, EUR 45,00

Workshop

Ritmo do Brazil

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

● **Kurs 2839**

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

Mi. 18:15 – 19:15 Uhr
ab 13.07.2022, 2 Termine
Turnhalle Max-Ophüls-Schule (ehemals
Rotenbergschule), Schumannstr. 42, 66111
SB, Zugang über Parkstraße und Schulhof
2,7 UST, EUR 11,00

**In Kooperation mit Miteinander Leben
Lernen (MLL)**

Junge vhs

**Von Alaska Brennball bis
Zipp Zapp Zopp**

Bewegungsabenteuer für Kinder mit Behinderung ab 5 Jahren
Du bewegst dich gern?
Du bestehst so manches Abenteuer lieber in der Gruppe?
Dann sind die Bewegungsabenteuer das Richtige für dich.
Mit Laufspielen, Tanzspielen oder Parcours hast du Spaß mit anderen und kannst dich mal so richtig austoben.
Betreuungsanteil: Bei Teilnehmenden mit Unterstützungsbedarf kommen Assistenzleistungen hinzu. Die Kosten für den Assistenzbedarf richten sich nach dem

**Dozentinnen und
Dozenten**



CÉCILE AMIOT

zert. Zumba-Instructorin

» Meine Leidenschaft zum Tanzen habe ich bereits im Teenie-Alter entdeckt. Ich besuchte verschiedene Kurse wie Hip-Hop, Jazz-Dance, Afro, Samba No Pé und auch indischer Tanz. Mit der Zeit ist mein Interesse selbst zu unterrichten immer größer geworden. Und so freue ich mich sehr, dass es möglich geworden ist, eigene Kurse bei der vhs Regionalverband anbieten zu können. Ich arbeite als Krankenschwester und der stressige Alltag ist nicht einfach – umso mehr freue ich mich auf diesen Ausgleich. Denn der Ausgleich durch das Tanzen in der Gruppe ist für den Körper und die Seele gut, für mich und auch für die TeilnehmerInnen. «

Pflegegrad. Anmeldungen und Infos bei MLL, Sylvia Trittschack: Fon 0681 68797-43, sylvia.trittschack@MLL-saar.de

● Kurs 2840

Freiraum Saarbrücken

Fr. 15:30 – 17:30 Uhr

ab 18.03.2022, 15 Termine

40 UST, gebührenfrei (rollstuhlgerecht)

In Kooperation mit Miteinander Leben Lernen (MLL)

Junge vhs

Alltagsabenteuer am Mittwoch

Für alle ab 6 Jahren

Wir bieten euch jeden Mittwoch Alltagsabenteuer im Freiraum. Ihr könnt in der Zeit von 16:00 Uhr bis 20:00 Uhr kommen. Ihr könnt Kickern oder Billard spielen, ihr könnt kreativ sein oder in Bewegung kommen. Wir bieten verschiedene Ausflüge und Aktionen, z. B. Kochen oder Backen, Sportspiele, oder Mal- oder Kletteraktionen und vieles mehr.

Wir freuen uns auf euch. Der Eintritt ist frei. Kosten fallen nur bei Material oder Eintritten an.

Betreuungsanteil: Bei Teilnehmenden mit Unterstützungsbedarf kommen Assistenzleistungen hinzu. Die Kosten für den Assistenzbedarf finden richten sich nach dem Pflegegrad. Anmeldungen und Infos bei MLL, Sylvia Trittschack: Fon 0681 68797-43, sylvia.trittschack@MLL-saar.de

● Kurs 2840A

Freiraum Saarbrücken

Mi. 16:00 – 20:00 Uhr

ab 09.03.2022, 15 Termine

40 UST, gebührenfrei

Fitness im Wasser

Nachmittagskurs

AquaFit

Ein Training für den gesamten Körper und jedes Alter. Das abwechslungsreiche Training ist zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Verbesserung der Kondition, der Koordination und der Beweglichkeit geeignet. Das Wasser bietet einerseits eine Gelenkentlastung und gleichzeitig einen größeren Widerstand.

● Kurs 2842

Udo Freidinger, ÜL Fitness B

Mo. 17:30 – 18:15 Uhr

ab 14.03.2022, 10 Termine

Schwimmbecken Grundschule Gersweiler (Aschbachschule), Aschbachstr. 38, 66128 Saarbrücken
10 UST, EUR 39,00

Nachmittagskurs

AquaFit

● Kurs 2843

Udo Freidinger, ÜL Fitness B

Mo. 18:30 – 19:15 Uhr

ab 14.03.2022, 10 Termine

Schwimmbecken Grundschule Gersweiler (Aschbachschule), Aschbachstr. 38, 66128 Saarbrücken
10 UST, EUR 39,00

Vormittagskurs

Schwimmkurs für Erwachsene

● Kurs 2844

Valentina Buyeva, Aqua-Fitnesstrainerin

Mi. 09:00 – 09:45 Uhr

ab 09.03.2022, 10 Termine

Schwimmbecken Hotel Am Triller, Trillerweg 57, 66117 Saarbrücken
10 UST, EUR 82,00

Vormittagskurs

Aqua-Power

Ein abwechslungsreiches Training ist zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Verbesserung der Kondition, der Koordination und der Beweglichkeit geeignet.

● Kurs 2845

Valentina Buyeva, Aqua-Fitnesstrainerin

Mi. 10:00 – 10:45 Uhr

ab 09.03.2022, 10 Termine

Schwimmbecken Hotel Am Triller, Trillerweg 57, 66117 Saarbrücken
10 UST, EUR 82,00

INKLUSIONSANGEBOT

Vortrag

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 wird gefördert. Eine Bilderschau über frühere Inklusionsreisen der vhs zeigt auf, worauf geachtet werden muss. Vorschläge und Informationen zu möglichen Inklusionsreisen runden die Veranstaltung ab.

● Kurs 2849

Erich Keßler/Hildegard Keßler

So. 13.03.2022, 14:30 – 17:30 Uhr

rollstuhlgerechter Zugang mit Aufzug zum 1. Stock

vhs-Zentrum, Saal 2 OG
gebührenfrei

INKLUSIONSANGEBOT

Wochenend-Workshop

Rollstuhlschieben muss gelernt und geübt werden

Unterweisung direkt mit dem Gerät: Schieben eines Rollstuhls, Einschätzen der Situation zur Überwindung von

kleinen Barrieren. Notwendige Ausstattung eines Rollstuhls. Gerne mit dem eigenen Rollstuhl, Vorführgerät aber auch vorhanden.

● **Kurs 1611**

Erich Keßler

Sa. 19.03.2022, 13:00 – 14:00 Uhr

Eingangsbereich vhs-Zentrum am Schloss
(rollstuhlgerechter Zugang)
gebührenfrei

Reiten und Voltigieren

Kurse in Zusammenarbeit mit dem Reit- und Voltigierverein St. Arnual

Abendkurs

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. 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 TeilnehmerInnen vereinbart. Die Teilnahme an der Vorbesprechung ist daher unbedingt erforderlich.

● **Kurs 2850**

Reit- u. Voltigierverein St. Arnual

Vorbesprechung in der Reitanlage:

Mi. 09.03.2022, 19:00 Uhr

10 Voltigiertermine nach Vereinbarung
Reitanlage Am Alten Wasserturm,
Am Hasenbühl 19,
66128 Saarbrücken-Gersweiler
20 UST, EUR 60,00

Abendkurs

Reiten für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Theorie und Praxis des Reitens für AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

Sportliche Betätigung mit dem Pferd zur Förderung des Stressabbaus aus dem leistungsbezogenen Alltag. Der theoretische und praktische Teil werden von Beginn des Kurses an auf die vorhandenen Kenntnisse der TeilnehmerInnen abgestimmt. Ziel des Unterrichts ist die theoretische und praktische Ausbildung von AnfängerInnen und Fortgeschrittenen für den Reitsport. Die Reitertermine werden mit den TeilnehmerInnen individuell vereinbart.

(10 Termine: 8 x Reiten plus 2 x Theorie).
Die Teilnahme an der Vorbesprechung ist daher unbedingt erforderlich.

● **Kurs 2850A**

Reit- u. Voltigierverein St. Arnual

Vorbesprechung in der Reitanlage:

Mi. 09.03.2022, 19:00 Uhr

10 Termine: 8 Reitertermine nach Vereinbarung

Reitanlage Am Alten Wasserturm,
Am Hasenbühl 19,
66128 Saarbrücken-Gersweiler
20 UST, EUR 140,00

Outdoor

In Kooperation mit Miteinander Leben Lernen (MLL)

Ferienkurs

Junge vhs

Natur pur. Inklusive Erlebnisreise für Kinder ab 6 Jahren

Osterferien sind langweilig? Nicht mit uns! Wir erleben eine spannende Woche mit vielen Abenteuern wie z. B. Bogenschießen oder Nachtwanderungen. Wir sind sportlich unterwegs, gehen ins Erlebnisschwimmbad und auch die Kreativen kommen auf ihre Kosten. Und das Schönste daran: Ihr bestimmt, was gemacht wird! Bei Kindern mit Pflegegrad kommen Assistenzleistungen hinzu. Diese richten sich nach dem Pflegegrad. Anmeldungen und Infos bei MLL, Sylvia Trittschack: Fon 0681 68797-43, sylvia.trittschack@MLL-saar.de

● **Kurs 2851**

Jugendherberge Tholey

Di. - Sa. 19.04. - 23.04.2022

Unterbringung in Mehrbettzimmern.
Vollpension, ca. 60 km; Selbstanreise
40 UST, EUR 220,00 (rollstuhlgerecht)

In Kooperation mit Miteinander Leben Lernen (MLL)

Wochenendkurs

Junge vhs

Kletter- und Abenteuerwochenenden für alle ab 16 Jahren

Wie jedes Jahr dürfen sich Gipfelstürmer und alle, die es werden möchten, auf zwei erlebnisreiche Wochenenden in der Eifel freuen. Wir fahren zu einem für uns neuen, aber wunderschönen Klettergebiet im benachbarten Rheinland-Pfalz. Dort erwarten euch fantastische Routen für

Kletter-AnfängerInnen und für Fortgeschrittene. Auf dem Programm stehen – rund ums Klettern am Fels – Spiele in der Natur und ganz viel Spaß in einer tollen Gruppe. Insgesamt warten erlebnisreiche und spannende Wochenenden auf euch. Und auch bei schlechtem Wetter kommt das Klettern nicht zu kurz. Wir wechseln dann in eine Kletterhalle in der Umgebung. Bei Jugendlichen und Erwachsenen mit Pflegegrad kommen Assistenzleistungen hinzu. Diese richten sich nach dem Pflegegrad. Anmeldungen und Infos bei MLL, Sylvia Trittschack: Fon 0681 68797-43, sylvia.trittschack@MLL-saar.de

● Kurs 2851A

Jugendherberge Mayen

Fr. - So. 13.05. - 15.05.2022

Unterbringung in Mehrbettzimmern.

Anreise mit Kleinbussen

24 UST, EUR 220,00 (rollstuhlgerecht)

Nordic Walking

Wochenendkurs

Nordic Walking

Nordic Walking ist ein gelenkschonender Sport, bei dem durch den rhythmischen Einsatz der Stöcke auch die Muskulatur des Oberkörpers trainiert wird (Ganzkörpertraining). Nordic Walking erhöht Ausdauer und Kraft und löst Muskelverspannungen im Schulter-Nacken-Bereich und Rücken. Individuelle Korrekturen stehen ebenso im Mittelpunkt wie die Körperwahrnehmung und das Wohlbefinden.

Walking-Stöcke bitte mitbringen. Stöcke können im Einzelfall auch ausgeliehen werden.

● Kurs 2852

Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin, Basic Instr. NW

Sa. 09:30 – 11:00 Uhr

ab 12.03.2022, 6 Termine

Parkplatz Waldhaus Meerwiesertalweg

12 UST, EUR 73,00

Termine: 12.03., 19.03., 26.03., 02.04., 09.04., 30.04.2022

Ferienkurs

Vormittagskurs

Nordic Walking

● Kurs 2852A

Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin, Basic Instr. NW

Mo. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 25.07.2022, 3 Termine

Parkplatz Waldhaus Meerwiesertalweg
6 UST, EUR 36,00

Ferienkurs

Vormittagskurs

Nordic Walking

● Kurs 2852B

Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin, Basic Instr. NW

Mi. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 17.08.2022, 3 Termine

Parkplatz Waldhaus Meerwiesertalweg
6 UST, EUR 36,00

Mountainbike

Wochenendkurs

Mountainbiking – Geführte MTB-Tour

MTB-Tour Spichern, mittelschwere Tour mit 30 Km und 410 Hm, keine E-Bikes. Kulturelle Höhepunkte und Sehenswürdigkeiten sind die Saar Alpaka-Farm, der Westwallbunker und die Spicherer Höhe.

Es besteht Helmpflicht.

● Kurs 2853

Dieter Bender, Lizenztrainer Triathlon DOSB, Personaltrainer

Sa. 09.04.2022, 14:00 – 17:00 Uhr

St. Arnualer Wiesen gegenüber des Heizkraftwerkes unter der Brücke

4 UST, EUR 20,00

Wochenendkurs

Mountainbiking – Geführte MTB-Tour

MTB-Tour Schwarzenberg, schwere Tour mit 28 Km und 590 Hm, keine E-Bikes.

Höhepunkte und Sehenswürdigkeiten sind das Soldatendenkmal, der Hexentanzplatz und der Stadtwald Saarbrücken.

Es besteht Helmpflicht.

● Kurs 2853A

Dieter Bender, Lizenztrainer Triathlon DOSB, Personaltrainer

Sa. 04.06.2022, 14:00 – 17:00 Uhr

Waldhaus im Meerwiesertalweg am Sportplatz

4 UST, EUR 20,00

Wochenendkurs

Mountainbiking –

Geführte E-Mountainbike-Touren

MTB Tour über die „Höhen des Bliesgaus“, anspruchsvolle Tour mit 41 Km und 464 Hm.

Kulturelle Höhepunkte und Sehenswürdigkeiten sind der Neukahlenberger Hof, das Mimbacher Tal, der Alexander Turm und das Café Saisonal.

Es besteht Helmpflicht.

● Kurs 2854

Jürgen Thielen, Dipl.-Sportlehrer, Personaltrainer

Sa. 14.05.2022, 12:00 – 16:00 Uhr

Marktplatz Blieskastel

5,3 UST, EUR 26,00

Wochenendkurs

Mountainbiking – Geführte E-Mountainbike-Touren

MTB-Tour „Perle des Bliesgaus“, schwere Tour mit 50 Km und 620 Hm.

Höhepunkte und Sehenswürdigkeiten sind der Römerweg, der Biolandhof Wack, das Alschbachtal und die Kirche in Biesingen.

Es besteht Helmpflicht.

● Kurs 2854A

**Jürgen Thielen, Dipl.-Sportlehrer,
Personaltrainer**

Sa. 02.07.2022, 12:00 – 16:00 Uhr
Waldparkplatz Nachtweide in Fechingen
5,3 UST, EUR 26,00

Abendkurs**Lachwanderung**

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

● Kurs 2855

Petra Hammer, Kursleiterin Lachyoga

Mi. 30.03.2022, 16:00 – 18:00 Uhr
Nordeingang des Deutsch-Französischen Gartens
2,7 UST, EUR 14,00

Abendkurs**Lachwanderung**

„Lachend durch die Natur“

● Kurs 2855A

Petra Hammer, Kursleiterin Lachyoga

Mi. 25.05.2022, 17:30 – 19:30 Uhr
Nordeingang des Deutsch-Französischen Gartens
2,7 UST, EUR 14,00

Abendkurs**Lachwanderung**

„Lachend durch die Natur“

● Kurs 2855B

Petra Hammer, Kursleiterin Lachyoga

Fr. 22.07.2022, 18:30 – 20:30 Uhr
Nordeingang des Deutsch-Französischen Gartens
2,7 UST, EUR 14,00

In Kooperation mit der BKK Pfalz

Nachmittagskurs**Gesunder Rücken – Alles eine Frage der Haltung?!**

Gesundheitswanderung mit Schwerpunkt Rückengesundheit.

Gesundheitswandern verbindet das Naturerlebnis Wandern mit ausgewählten Übungen für Koordination, Kraft, Ausdauer und Entspannung an schönen Plätzen im Freien. Sie setzen sich für Ihre Gesundheit ein und genießen gleichzeitig die Natur.

● Kurs 2856

**Natascha Hartl,
Gesundheitswanderführerin**

Do. 16:00 – 17:30 Uhr
ab 21.04.2022, 5 Termine
Vortrag am 21.04.2022
Altes Rathaus, Raum 13/atelier K
10 UST, EUR 15,00
Termine: 21.04., 28.04., 05.05., 12.05.,
19.05.2022

Selbstverteidigung/Gewaltprävention**Ferienkurs****Junge vhs****Selbstverteidigung für Kinder (6-10 Jahre)**

Es ist wichtig, dass Kinder wissen, wie sie sich selber schützen können, wenn sie alleine unterwegs sind.

Das Selbstvertrauen des Kindes soll gestärkt und gefährliche Situationen sollen erkannt werden. Einfache und effektive Techniken zur Abwehr werden vermittelt. Gleichzeitig wird versucht, das Selbstwertgefühl zu steigern, und auch die Grenzen der Selbstverteidigung werden aufgezeigt.

● Kurs 2857

Udo Freidinger, Polizeibeamter

Mo. - Fr. 11:00 – 12:00 Uhr
ab 25.07.2022, 5 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG
6,7 UST, EUR 33,00

Abendkurs**Selbstverteidigungskurs WingTsun für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene**

EWTO WingTsun ist eine alte Kampfkunst, die auf Selbstverteidigung basiert. Leicht verständliche Basistechniken werden erlernt, die auch unter starken psychischen Belastungen abgerufen und reflexhaft angewendet werden können. Somit kann sich in Angriffssituationen angemessen zur Wehr gesetzt werden.

● Kurs 2858

**Pascal Liedtke, 3. Lehrergrad EWTO
WingTsun**

Di. 17:30 – 19:00 Uhr
ab 08.03.2022, 5 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
10 UST, EUR 38,00

Ferienworkshop**Junge vhs****WingTsun Schnupper- und Selbstbehauptungskurs für Kinder (5-12 Jahre)**

Das Ziel dieses Schnupperkurses besteht darin, den Kindern einen Einblick in die Möglichkeiten der Kampfkunst WingTsun zu geben und zu lernen, körperliche und psychische Bedrohungen zu vermeiden. Zudem werden verschiedene Techniken vermittelt, damit in Bedrohungssituationen entsprechend gewusst wird, was zu tun ist.

● Kurs 2858A

**Pascal Liedtke, 3. Lehrergrad EWTO
WingTsun**

Di. 14:00 – 15:30 Uhr
ab 26.07.2022, 3 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
6 UST, EUR 25,00

Kampfkunst

Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit dem Sportverein ShinZenBi Kampfkunst und Bewegungsformen e.V.

Abendkurs

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 traditionelle Bewegungsabläufe fördert er auch seine Konzentration und die Weiterentwicklung seiner Persönlichkeit und strebt nach einem ausgeglichenen Selbst.

● Kurs 2860

ShinZenBi e.V./Harald Rupprecht, 3. Dan Kyudo/Dr. Robert Haberkorn, 2. Dan Kyudo/Corinne Laurent, Renshi 5. Dan

Mo. 20:00 – 22:00 Uhr

ab 14.03.2022, 12 Termine

Joachim-Deckarm-Halle, Halbergstr. 84-86, 66121 Saarbrücken

32 UST, EUR 70,00

Abendkurs

Tai Chi Chuan – Chen-Stil für AnfängerInnen

Tai Chi Chuan (Taijiquan) ist eine jahrhundertealte chinesische Kampfkunst. Im Kurs werden Chi Gong (Qigong)-Übungen und die ersten zwölf Figuren der Handform Yilu gelernt. Chi Gong fördert die innere Kraft, Ausgeglichenheit, innere Organe und die Gesundheit und begünstigt somit die Körperharmonie. Der Kurs erfordert keine Vorkenntnisse.

● Kurs 2861

ShinZenBi e.V./Dr. Robert Haberkorn, Trainer für Tai Chi Chuan (Taijiquan)

Mi. 20:15 – 21:15 Uhr

ab 16.03.2022, 12 Termine

Turnhalle Ludwigsgymnasium, Treffpunkt Haupteingang Ludwigsgymnasium Stengelstr. 31, 66117 Saarbrücken 16 UST, EUR 50,00

Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit der Schule für Kampf- und Bewegungskunst SAKURA DOJO

Junge vhs

Aikido für Kinder (6-9 Jahre)

Als fernöstlicher Kampfsport ist AIKIDO eng mit der japanischen Kultur verbunden. Es unterstützt auf eine spielerische Art eine positive Entwicklung der Kinder, Körperbeherrschung, Sorgfalt und Konzentration. Durch die Ausübung von Aikido werden Kinder selbstbewusster und ausgeglichener.

● Kurs 2864

Sandra Blum, 1. Dan Aikido, ÜI. Trainer C/ Wolfgang Marzell, 3. Dan Aikido, ÜI. Trainer C, Jugendbeauftragter Aikido Saar

Di. 16:30 – 17:30 Uhr

ab 08.03.2022, 9 Termine

Sakura Dojo, Dudweiler Landstr. 87 a-c, 66123 Saarbrücken

12 UST, EUR 26,00

Junge vhs

Aikido für Jugendliche (10-15 Jahre)

● Kurs 2865

Wolfgang Marzell, 3. Dan Aikido, ÜI. Trainer C, Jugendbeauftragter Aikido Saar/ Sandra Blum, 1. Dan Aikido, ÜI. Trainer C

Di. 17:30 – 18:30 Uhr

ab 08.03.2022, 9 Termine

Sakura Dojo, Dudweiler Landstr. 87 a-c, 66123 Saarbrücken

12 UST, EUR 26,00

Abendkurs

Aikitaiso

Mit Aikitaiso können das Wohlbefinden und die Beweglichkeit gesteigert werden, dabei werden Elemente der fernöstlichen Bewegungskünste verwendet. Das Üben wird in der Regel alleine durchgeführt. Durch die Arbeit mit der Atemkraft werden Lebensenergie und Ausgeglichenheit gestärkt.

● Kurs 2866

Wolfgang Marzell, 3. Dan Aikido, ÜI. Trainer C, Jugendbeauftragter Aikido Saar/ Gilles de Chenerrilles, 7. Dan Aikido, ÜI. Trainer C

Do. 17:30 – 18:30 Uhr

ab 10.03.2022, 9 Termine

Sakura Dojo, Dudweiler Landstr. 87 a-c, 66123 Saarbrücken

12 UST, EUR 26,00

Tanzen

Ferienworkshop

Junge vhs

Square Dance – Schnupperkurs für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Square Dance ist eine körperliche Aktivität, bei der Gruppen von 8 Personen zusammenarbeiten, um die Tanzbewegung, die der Ansager gibt, auszuführen. Der Ansager gibt die Tanzbewegung im Flug, sodass die Tänzer diese in Echtzeit interpretieren und ausführen sollten. Square Dance erfordert keine vorherige Tanzerfahrung.

● Kurs 2868

Marcel Konath, Caller, Member of ECTA

Sa. 20.08.2022, 15:00 – 18:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

4 UST, EUR 10,00

Abendkurs**Square Dance – Einführungskurs**

Im Einführungskurs „Square Dance“ werden die Grundlagen des Square Dance vermittelt. Square Dance, nicht zu verwechseln mit Line Dance, ist eine Tanzart, bei der Gruppen von 8 Personen zusammenarbeiten, um die Tanzbewegung, die der Ansager gibt, auszuführen. Der Ansager gibt die Tanzbewegung im Flug, sodass die Tänzer diese in Echtzeit interpretieren und ausführen sollten. Wer zeitgleich zuhören und sich bewegen kann – kann Square Dance.

● **Kurs 2869**

Marcel Konath, Caller, Member of ECTA

Di. 19:30 – 20:30 Uhr
ab 26.04.2022, 9 Termine
Gaststätte TuS Herrensohr, Herrensohrer Weg 10, 66125 Dudweiler-Herrensohr
12 UST, EUR 29,00

Abendkurs**Line Dance für AnfängerInnen und NeueinsteigerInnen**

Line Dance ist für jeden geeignet und wird ohne Tanzpartner in Reihen getanzt. Jeder tanzt eigenständig, aber gleichzeitig zusammen in der Gruppe. Es wird zu unterschiedlichen Musikstilen getanzt – von Country-Musik bis hin zu aktuellen Pop-songs. Die Tänze haben schnell erlernbare Schrittfolgen und sind für Interessierte ohne Tanzerfahrung bestens geeignet – für Jung und Alt.

● **Kurs 2870**

Mi-Hyon Choe, Trainerin für Line Dance/ SLT geprüft (Modul 19-Line Dance)

Fr. 18:00 – 19:00 Uhr
ab 11.03.2022, 9 Termine
Turnhalle Grundschule Rodenhof (Zugang über Stadionweg)
Ziegelstr. 35, 66113 Saarbrücken
12 UST, EUR 57,00

Abendkurs**Line Dance für AnfängerInnen und NeueinsteigerInnen**● **Kurs 2870A**

Mi-Hyon Choe, Trainerin für Line Dance/ SLT geprüft (Modul 19-Line Dance)

Fr. 18:00 – 19:00 Uhr
ab 24.06.2022, 5 Termine
Turnhalle Grundschule Rodenhof (Zugang über Stadionweg)
Ziegelstr. 35, 66113 Saarbrücken
6,7 UST, EUR 32,00

Abendkurs**Line Dance für Beginner II (Vorkenntnisse unbedingt erforderlich)**

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne TänzerInnen 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.

● **Kurs 2871**

Christine Krieger, Trainerin für Line Dance

Fr. 19:00 – 20:00 Uhr
ab 11.03.2022, 12 Termine
Turnhalle Grundschule Rodenhof (Zugang über Stadionweg)
Ziegelstr. 35, 66113 Saarbrücken
16 UST, EUR 75,00

Abendkurs**Line Dance für Fortgeschrittene**

Kenntnisse der Line-Dance-Schritte sind für diesen Kurs erforderlich, es sollten mehrere Anfängerkurse besucht worden sein. Tänze Beginner/Impover mit Restart und Tags/Brücken.

● **Kurs 2872**

Christine Krieger, Trainerin für Line Dance

Fr. 20:00 – 21:00 Uhr
ab 11.03.2022, 12 Termine

Turnhalle Grundschule Rodenhof (Zugang über Stadionweg)
Ziegelstr. 35, 66113 Saarbrücken
16 UST, EUR 75,00

Abendkurs**Line Dance für AnfängerInnen und NeueinsteigerInnen**

Line Dance ist für jeden geeignet und wird ohne Tanzpartner in Reihen getanzt. Jeder tanzt eigenständig, aber gleichzeitig zusammen in der Gruppe. Es wird zu unterschiedlichen Musikstilen getanzt – von Country-Musik bis hin zu aktuellen Pop-songs. Die Tänze haben schnell erlernbare Schrittfolgen und sind für Interessierte ohne Tanzerfahrung bestens geeignet – für Jung und Alt.

● **Kurs 2873**

Mi-Hyon Choe, Trainerin für Line Dance/ SLT geprüft (Modul 19-Line Dance)

Mi. 19:30 – 20:30 Uhr
ab 09.03.2022, 9 Termine
Gymnastikhalle Eschbergschule, Rostocker Str., Eingang über Magdeburger Str. Wendehammer, 66121 Saarbrücken
12 UST, EUR 57,00

Abendkurs**Line Dance für AnfängerInnen und NeueinsteigerInnen**● **Kurs 2873A**

Mi-Hyon Choe, Trainerin für Line Dance/ SLT geprüft (Modul 19-Line Dance)

Mi. 19:30 – 20:30 Uhr
ab 22.06.2022, 5 Termine
Gymnastikhalle Eschbergschule, Rostocker Str., Eingang über Magdeburger Str. Wendehammer, 66121 Saarbrücken
6,7 UST, EUR 32,00

Abendkurs

Stepptanz für AnfängerInnen

Der Unterricht vermittelt eine lockere, solide und geschmeidige Stepptanztechnik. Grundschnitte und Kombinationen des amerikanischen Stepptanzes werden erlernt und zu Jazz-, Swing- oder auch Popmusik wird eine erste kleine Choreografie erarbeitet. Stepptanz kennt keine Altersgrenze und erfordert keine besonderen Vorkenntnisse. Etwas Rhythmusgefühl und eine passable Balance erleichtern den Einstieg. Steppschuhe sind nicht unbedingt erforderlich.

Bitte feste Schuhe mit glatter Sohle (am besten mit Ledersohle, keine Turnschuhe) mitbringen.

● Kurs 2875

Frank Schreiner

Di. 17:30 – 19:00 Uhr
ab 08.03.2022, 14 Termine
TGBBZ 2, Aula, Am Mügelsberg 1,
66111 Saarbrücken
28 UST, EUR 88,00

Abendkurs

Stepptanz für Fortgeschrittene

Im Fokus liegt die Entwicklung der persönlichen Möglichkeiten, sich im Stepptanz auszudrücken, hierzu sollte bereits mehrere Jahre gesteppt sowie die Grundschnitte und wichtigsten Kombinationen beherrscht werden. Improvisationsübungen, das Spiel mit der Lautstärke und der Akzentuierung ermöglichen es, jederzeit zu jeder Musik steppen zu können. Bereits gelernte Choreografien werden wiederholt und ebenso neue erarbeitet.

● Kurs 2876

Frank Schreiner

Di. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 08.03.2022, 14 Termine

TGBBZ 2, Aula, Am Mügelsberg 1,
66111 Saarbrücken
28 UST, EUR 88,00

Abendkurs

Stepptanz Mittelstufe

Die Grundschnitte werden vertieft und ausgebaut. Saubere Schritte und höheres Tempo bilden eine neue Herausforderung. Die Choreografien des Anfängerkurses werden wiederholt und ein neuer Tanz mit etwas höherem Schwierigkeitsgrad wird vermittelt.

Erste Improvisationsübungen und die Akzentuierung der Schrittfolgen bereichern den Stepptanz.

● Kurs 2877

Frank Schreiner

Fr. 17:00 – 18:30 Uhr
ab 11.03.2022, 14 Termine
TGBBZ 2, Aula, Am Mügelsberg 1,
66111 Saarbrücken
28 UST, EUR 88,00

Die Kurse finden in Zusammenarbeit mit dem Saar 05 Tanzsport e.V. statt.

Wochenendkurs

Tanzkurs Standard/Latein für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen

Tanzen macht jede Menge Spaß und Erfolge lassen auch nicht lange auf sich warten. Die Grundschnitte und erste Figuren von Tänzen wie Walzer, Foxtrott, Tango, Rumba, Cha-Cha-Cha, Jive sowie Freude an der Bewegung werden vermittelt. *Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnahme ist mit oder ohne TanzpartnerIn möglich.*

● Kurs 2878

Saar 05 Tanzsport e.V./Marianna Margolina,
Trainerin C Leistungssport Standard,
Trainerin C Breitensport, Übungsleiterin B

Prävention

So. 18:15 – 19:15 Uhr
ab 27.03.2022, 5 Termine
Clubheim SV Saar 05 Tanzsport e.V.,
Straße des 13. Januar 10,
66121 Saarbrücken
6,7 UST, EUR 48,00

Wochenendkurs

Tanzkurs Standard/Latein für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen

● Kurs 2878A

Saar 05 Tanzsport e.V./Marianna Margolina,
Trainerin C Leistungssport Standard,
Trainerin C Breitensport, Übungsleiterin B
Prävention

So. 18:15 – 19:15 Uhr
ab 15.05.2022, 5 Termine
Clubheim SV Saar 05 Tanzsport e.V., Straße des 13. Januar 10, 66121 Saarbrücken
6,7 UST, EUR 48,00

In Kooperation mit Miteinander
Leben Lernen (MLL)

Junge vhs

Tanzen für junge Menschen mit und ohne Behinderung

Für alle ab 14 Jahren
Standard, Hip Hop oder Salsa, Einzel- oder Paartanz – und in der Pause mit Freunden zusammen sein und Spaß haben. Betreuungsanteil: Bei Teilnehmenden mit Unterstützungsbedarf kommen Assistenzleistungen hinzu. Die Kosten für den Assistenzbedarf richten sich nach dem Pflegegrad.

Anmeldungen und Infos bei MLL,
Sylvia Trittschack: Fon 0681 68797-43,
sylvia.trittschack@MLL-saar.de

● Kurs 2879

Tanzschule Euschen-Gebhardt
Sa. 14:00 – 16:00 Uhr

ab 19.03.2022, 15 Termine
Richard-Wagner-Straße 9, Saarbrücken
40 UST, EUR 75,00 (bedingt rollstuhlge-
recht)

In Kooperation mit Miteinander
Leben Lernen (MLL)

Junge vhs

Chance to Dance – Tanztheater für junge Menschen mit und ohne Behinderung

Für alle ab 12 Jahren
Tanzen!

Improvisieren!

Nette Menschen kennenlernen!

Frei nach Musik bewegen, Tanztheater
ausprobieren und zusammen ein Tanz-
stück aufführen. Das ist Chance to Dance!
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ihr
braucht nur Lust auf Bewegung und Mu-
sik. Betreuungsanteil: Bei Teilnehmenden
mit Unterstützungsbedarf kommen Assis-
tenzleistungen hinzu. Die Kosten für den
Assistenzbedarf richten sich nach dem
Pflegegrad. Anmeldungen und Infos bei
MLL, Sylvia Trittschack: Fon 0681 68797-43,
sylvia.trittschack@MLL-saar.de

● Kurs 2879A

Mutanth Tanztheater im Movimento

Fr. 17:00 – 18:30 Uhr oder

18:30 – 20:00 Uhr

ab 18.03.2022, 15 Termine

Dudweiler Landstraße 141, Saarbrücken
30 UST, EUR 90,00 (für RollstuhlfahrerIn-
nen besonders geeignet)

Im Rahmen der Amerika-Wochen
In Kooperation mit dem Deutsch-Amerika-
nischen Institut Saarland e.V. (dai)

Abendkurs

Swing – Lindy Hop Tanz

Das Kulturgut Swing und seine Bedeutung
in der amerikanischen wie auch europäi-
schen Geschichte stehen im Mittelpunkt.
Von der Einführung in den Swingtanz
(Lindy Hop) und die Swingmusik über die
Geschichte des Jazz sowie die Bedeutung
des Swing in Amerika in den 30er und
40er Jahren wird gemeinsam getanzt,
gelernt und diskutiert.

Für dai-Mitglieder ist der Kurs gebührenfrei.

● Kurs 2880

Lindy Hop Saarbrücken

Mi. 18:45 – 20:15 Uhr

ab 01.06.2022, 4 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

8 UST, EUR 35,00

Wochenend-Workshop

Tango Argentino für AnfängerInnen

In diesem Workshop stehen wichtige
Grundschrte und Grundbewegungen wie
„Ochos“ und Drehungen als notwendige
Bausteine des Tango Argentino im Mittel-
punkt, genauso wie die Rollenverteilung
zwischen Führen und Folgen im Tangotan-
zen und 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.

● Kurs 2881

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

Sa. 30.04.2022, 16:00 – 18:00 Uhr

So. 01.05.2022, 16:00 – 18:00 Uhr

Pyramide, Försterstraße 12 a,

66111 Saarbrücken

5,3 UST, EUR 49,00 (für Paare EUR 75,00)

Wochenend-Workshop

Tango Argentino für AnfängerInnen

● Kurs 2881A

Guillermo Böttcher, zert. Tangolehrer/

Silvina Böttcher, zert. Tangolehrerin

Sa. 25.06.2022, 16:00 – 18:00 Uhr

So. 26.06.2022, 16:00 – 18:00 Uhr

Pyramide, Försterstraße 12 a,
66111 Saarbrücken

5,3 UST, EUR 49,00 (für Paare EUR 75,00)

Abendkurs

Bulgarische und Balkantänze für AnfängerInnen

Das Temperament und die Leichtigkeit der
Balkanmusik und speziell die Vielfalt der
Tänze begeistern nicht nur beim Zuhören
und Zuschauen, sondern fordern zum
Mitmachen und Ausprobieren auf. In die-
sem Tanzkurs werden die Schritte der be-
kanntesten bulgarischen Tänze wie Pravo
Horo, Dunavsko, Dajchovo oder Kopaniza
und Tänze aus anderen Balkanländern
erlernt. Hierbei handelt es sich nicht um
einen Paartanz.

● Kurs 2882

Dr. Katia Dimitrova, Dipl.-Choreographin
und Tanzpädagogin

Fr. 17:00 – 17:45 Uhr

ab 11.03.2022, 5 Termine

Turnhalle Max-Ophüls-Schule (ehemals
Rotenbergschule), Schumannstr. 42,
66111 SB, Zugang über Parkstraße und
Schulhof

5 UST, EUR 22,00 (17,00)

Junge vhs

Kreativer Kindertanz – ein fantastischer Einstieg in die Welt des Tanzes (3 - 6 Jahre)

Spielerisch und kindgerecht wird in die
Welt des Tanzes eingeführt.

Mit Vorstellungsbildern, Material, Rhyth-
mus und Musik wird die Phantasie der

Kinder angeregt und ihr Bewegungsdrang gefördert.

● **Kurs 2883**

Eva Lajko, gepr. Tanzpädagogin

Fr. 15:30 – 16:15 Uhr

ab 11.03.2022, 10 Termine

Movimento, Dudweiler Landstr. 141,

3. Etage, 66123 Saarbrücken

10 UST, EUR 67,00

Junge vhs

Kreativer Kindertanz – ein fantastischer Einstieg in die Welt des Tanzes (7 - 9 Jahre)

Mit Vorstellungsbildern, Material, Rhythmus und Musik wird die Phantasie der Kinder angeregt und der Bewegungsdrang gefördert. Körpertraining, Körperbewusstseinsübungen und Improvisation verfeinern die tänzerische Bewegungsqualität und fördern den tänzerischen Ausdruck.

● **Kurs 2883A**

Eva Lajko, gepr. Tanzpädagogin

Fr. 16:15 – 17:00 Uhr

ab 11.03.2022, 10 Termine

Movimento, Dudweiler Landstr. 141,

3. Etage, 66123 Saarbrücken

10 UST, EUR 67,00

Orientalische Tanzkurse

Abendkurs

Orientalischer Tanz – Basis/Mittelstufe 1

Eine getanzte Geschichte – schöne, einfache Tanzschritte und Schrittkombinationen zu einer neuen Musik lassen einen effektvollen Tanz entstehen. Durch ausdrucksstarke Schulter-, Arm- und Handbewegungen wird mit dem Körper eine Geschichte erzählt. Klassisch orientalischer Tanz verschmilzt mit interessanten Tanzelementen und lässt Raum für ein neues Tanzgefühl und einen neuen Tanzausdruck.

● **Kurs 2884**

C. Gitana Weber, Pädagogin für oriental. Tanz/Trainerin für Fitness und Gesundheit

Mo. 18:15 – 19:45 Uhr

ab 02.05.2022, 9 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

18 UST, EUR 85,00 (59,00)

Abendkurs

Orientalischer Tanz – Mittelstufe 2

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 kann sich tänzerisch ausprobiert und gemeinsam können Tanzsequenzen erarbeitet werden, die einen neuen Tanz entstehen lassen.

● **Kurs 2885**

C. Gitana Weber, Pädagogin für oriental. Tanz/Trainerin für Fitness und Gesundheit

Di. 18:15 – 19:45 Uhr

ab 03.05.2022, 9 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

18 UST, EUR 85,00 (59,00)

Abendkurs

Eine Reise zu neuen Erlebnissen – Schnupperkurs Orientalischer Tanz

Der orientalische Tanz – der weiblichste aller Tänze – gibt jeder Frau, unabhängig von Alter und Temperament, die Möglichkeit, tänzerisch in eine fremde Kultur einzutauchen. Diese Unterrichtseinheit richtet sich an Frauen mit und ohne Basiskenntnisse. Die wichtigsten Tanzelemente und Schrittkombinationen werden erlernt und zu einer schönen Choreographie zusammengestellt, mit der ebenso die Rücken- und Beckenmuskulatur effektiv trainiert wird.

● **Kurs 2886**

C. Gitana Weber, Pädagogin für oriental. Tanz/Trainerin für Fitness und Gesundheit

Mo. 19:45 – 21:15 Uhr

ab 02.05.2022, 3 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

6 UST, EUR 29,00

Junge vhs

Fitness-Rhythmus-Tanz ab 16 Jahre

Dieser Kurs richtet sich an Mädchen und junge Frauen ab 16 Jahren, die Musik und temperamentvolle Bewegung, aber auch Entspannung und Ausgeglichenheit lieben. Temperamentvolle Bewegungseinheiten und Tanzeinheiten zur Stärkung der Becken-, Rücken- und Beinmuskulatur werden ergänzt mit ruhigeren Unterrichtssequenzen.

● **Kurs 2887**

C. Gitana Weber, Pädagogin für oriental. Tanz/Trainerin für Fitness und Gesundheit

Di. 19:45 – 21:15 Uhr

ab 03.05.2022, 3 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

6 UST, EUR 29,00

Beratung und Information



Anika Oppermann
Pädagogische Mitarbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 22
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4333
Fax 0681 506-4390
anika.oppermann@rvsbr.de

Anmeldung und Service



Martina Müller
Sachbearbeiterin
Rathaus-Carré
Gerberstr. 4
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4318
Fax 0681 506-4399
martina.mueller@rvsbr.de

Ernährung, Kochen

Der Schwerpunkt der Ernährungs- und Kochkurse liegt in der Vermittlung und dem Kennenlernen der Grundlagen einer gesundheitsbewussten und ausgewogenen Ernährung. Spezifische Kochkurse ermöglichen es, die Vielfalt der saisonalen Lebensmittel kennenzulernen und einen Einblick in aktuelle Ernährungstrends zu erhalten.

Von Einblicken in das nachhaltige Einkaufen über Ernährungsvorträge bis hin zu Kochkursen bietet die vhs Regionalverband Saarbrücken ein vielfältiges Angebot. Neben den Kochkursen für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen und Einführungen in die vegetarische, vegane oder zuckerfreie Küche, werden länderspezifische Kochkurse zu Italien, Spanien, Türkei, Asien und Afrika angeboten. Erlebnisbackkurse und Brotbackkurse runden den Programmbereich in diesem Semester ab.

Die verwendeten Lebensmittel sind überwiegend fair gehandelt und stammen je nach Möglichkeit aus regionalem und/oder biologischem Anbau.



ERNÄHRUNG UND KOCHEN

Hinweis:

Bei allen Kochkursen gilt die Gebühr immer zuzüglich der Kosten für die verwendeten Lebensmittel. Sie richtet sich nach den verwendeten Produkten. Die angegebenen Lebensmittelkosten können je nach Produktvielfalt variieren.

Sollten Sie einen Kochtermin nicht wahrnehmen, gilt dies nicht als Abmeldung. Sie sind auch dann verpflichtet, den DozentInnen die Kosten der für Sie eingekauften Lebensmittel zu entrichten. Die Abmeldung muss drei Tage vor Kursbeginn erfolgen, damit der Dozent dies beim Einkauf der Lebensmittel berücksichtigen kann.

Wir empfehlen Ihnen, in den Kursen eine Schürze zu tragen und bitten Sie darum, Geschirrtücher mitzubringen. Zur Mitnahme nicht verzehrter Speisen können Sie gerne entsprechende Behälter bereithalten.

Sollten Sie unter Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten leiden, bitten wir Sie uns diese bei Ihrer Anmeldung mitzuteilen, sodass im Kochkurs darauf eingegangen werden kann.

Grundwissen Ernährung und Gesundheit

Eine Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live

In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech)



Online-Kurs

Nachhaltig, sicher, genussvoll – Was trifft den modernen „Geschmack“?

Die Ernährungswirtschaft ist im Umbruch, die Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion im Wandel. Produktions- und Wirtschaftsformen stehen auf dem Prüfstand, der Ursprung der Rohstoffe wird kritisch beleuchtet. Neuartige Lebensmittel erobern den Markt, und die Frage stellt sich mehr denn je: Was kommt an bei den Verbraucherinnen und Verbrauchern, was schmeckt ihnen, und wie viel Genuss darf oder muss es sein?

● Kurs 2900

Prof. Dr. Andrea Büttner

Di. 10.05.2022, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Nachmittagskurs

Einblicke ins nachhaltige Einkaufen – Führung durch den Unverpackt Laden

Ausführliche Beschreibung des Konzeptes mit Führung durch den Laden und Kennenlernen der Lagerflächen. Entdecken des Sortiments, insbesondere der Kosmetikprodukte, sowie Infos und Tipps zum Einsparen von Verpackungen und Plastik. Abschließende Diskussion zum Thema Plastik in unserer Umwelt.

● Kurs 2726

Birgit Klöber, Unverpackt Saarbrücken

Sa. 26.03.2022, 13:00 – 14:30 Uhr

Unverpackt Laden, Bruchwiesenstr. 6,
66111 Saarbrücken
gebührenfrei

Nachmittagskurs

Einblicke ins nachhaltige Einkaufen – Führung durch den Unverpackt Laden

● Kurs 2726A

Birgit Klöber, Unverpackt Saarbrücken

Sa. 14.05.2022, 13:00 – 14:30 Uhr
Unverpackt Laden, Bruchwiesenstr. 6,
66111 Saarbrücken
gebührenfrei

Ferienkurs

Vormittagskurs

Einblicke ins nachhaltige Einkaufen – Führung durch den Unverpackt Laden

● Kurs 2726B

Birgit Klöber, Unverpackt Saarbrücken

Mi. 03.08.2022, 10:30 – 12:00 Uhr
Unverpackt Laden, Bruchwiesenstr. 6,
66111 Saarbrücken
gebührenfrei

Beachten Sie bitte hierzu auch den Vortrag 2722 „Gesunder Darm durch gesunde Ernährung – Ernährung nach der chinesischen Medizin“ am 16.03.2022, 19:00 Uhr, Altes Rathaus, Raum 23.

Abendkurs

Ernährung nach den Fünf Elementen – Kochkurs Frühjahr

Die chinesische Ernährungslehre ist ein ganzheitliches Ernährungssystem, das Nahrungsmittel als Medizin ansieht. Mit der richtigen Auswahl von Lebensmitteln und deren bekömmlicher Zubereitung kann der Körper die aufgenommene Nahrung leicht verdauen und verstoff-

wechseln. Der Jahreszeit entsprechend werden Gewürze und Kräuter sowie deren medizinische Wirkung thematisiert und vorwiegend regional frische und biologische Produkte verwendet. Der Kochkurs beinhaltet Theorie und Praxis bzw. schriftliches Material und Rezepte. Die Vorgesprechung ist am ersten Kurstermin.

● **Kurs 2901**

Jutta Bohlmann, Ernährungsberaterin

Di. 17:30 – 22:00 Uhr

ab 22.03.2022, 3 Kochtermine

Sozialpflegerisches BBZ Küche,

Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken

18 UST, EUR 49,00 (zzgl. ca. EUR 15,00

Lebensmittelkosten/Termin)

Vortrag

Ernährung als Prävention – gesund werden und bleiben

Es ist kein Geheimnis mehr, dass wir mit unserer täglichen Ernährung Erkrankungen vorbeugen und unsere Gesundheit stärken können. Durch eine bedarfsdeckende, gesunde Ernährung haben wir die Möglichkeit, gesund zu werden und zu bleiben. Welche einfachen Umsetzungstipps Sie in ihren Alltag einbauen können, erfahren Sie bei diesem Vortrag.

● **Kurs 2721**

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

Do. 31.03.2022, 18:00 – 20:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

EUR 6,00

Vortrag

Gute Ernährung – Wege und Irrwege

Es ist schwierig, bei den zahllosen unterschiedlichen Konzepten zur Ernährung (bis hin zu „Ernährungsreligionen“) den Überblick zu bewahren. In Büchern, Broschüren und bei Internetrecherchen

erhalten wir eine Vielfalt an nützlichen, aber auch an falschen Informationen. Basiswissen hilft, sich zurechtzufinden und Fundiertes von Nutzlosem zu unterscheiden.

Was sagt die Wissenschaft? Was ist mit Vorsicht zu genießen? Gibt es Superfood? Wie erkenne ich Irreführendes? Was bedeutet „nachhaltig“ bei der Ernährung?

● **Kurs 2724**

Georg Vief, Arzt/Sozialmediziner

Mi. 01.06.2022, 18:00 – 20:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

EUR 6,00

Abendkurs

Grundkochkurs für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen

An 4 Abenden werden anhand leichter Rezepte Grundtechniken wie beispielsweise Schneiden von Gemüse, Zubereitung von Salaten, Herstellung von Saucen vermittelt. Neben Risotto mit Erbsen gibt es beispielsweise Reibekuchen mit Apfelmus, Ofenkartoffeln, Lasagne, überbackenes Gemüse.

● **Kurs 2902**

Doris Ludwig, Dipl.-Ing. Ernährungs- und Haushaltstechnik

Do. 18:00 – 21:30 Uhr

ab 10.03.2022, 4 Kochtermine

Sozialpflegerisches BBZ Küche,

Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken

18,7 UST, EUR 70,00 (zzgl. ca. EUR 10,00

Lebensmittelkosten/Termin)

Abendkurs

Klein und fein: Küche für alle, die allein oder zu zweit leben

Wer Wert auf eine gesunde Ernährung legt, sollte das Essen selbst zubereiten. Fertiggerichte oder Kantinen-Essen haben oft wenig Vitamine, mehr Konservierungsstoffe und Inhaltsstoffe, die nicht

Dozentinnen und Dozenten



DORIS LUDWIG

Dipl.-Ing. Ernährungs- und Haushaltstechnik

» Ich sehe es als wichtig an, beim Kochen auf die Natürlichkeit des Essens zu achten. Denn durch eine extreme industrielle Verarbeitung steigt auch der Umfang der Inhaltsstoffliste. So sind Allergien bei naturbelassenem Essen kein Thema mehr. Bioprodukte müssen auch nicht teuer sein. Ich kenne viele Hersteller und Zulieferer und kann eine bunte Palette an Gerichten präsentieren, die sich mit manchen Restaurants und Streetfoodanbietern messen lassen können. Last but not least: sich verwöhnen lassen und einlassen auf ein reichhaltiges Gourmetangebot in saarländischer „Gudd gess“ Manier – Feinschmeckerangebote von diesseits und jenseits der Grenze. «

unbedingt der Gesundheit dienen. Es gibt viele Gerichte, die auf Vorrat hergestellt und eingefroren sowie nach Bedarf portionsweise aufgetaut werden.

● Kurs 2903

Doris Ludwig, Dipl.-Ing. Ernährungs- und Haushaltstechnik

Mi. 18:00 – 21:00 Uhr

ab 22.06.2022, 3 Kochtermine

Sozialpflegerisches BBZ Küche,

Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken

12 UST, EUR 40,00 (zzgl. ca. EUR 10,00

Lebensmittelkosten/Termin)

Abendkurs

Kochen für Berufstätige

Ein Einstieg, was gekocht werden kann, wenn die Zeit knapp ist und gutes Essen auf den Teller soll. Was muss eingekauft, was kann vorbereitet werden und wie

wird das Essen in kurzer Zeit hergestellt.

● Kurs 2904

Doris Ludwig, Dipl.-Ing. Ernährungs- und Haushaltstechnik

Do. 07.04.2022, 18:00 – 21:00 Uhr

Sozialpflegerisches BBZ Küche,

Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken

4 UST, EUR 13,00 (zzgl. ca. EUR 10,00

Lebensmittelkosten)

Ferien-Workshop

Buttern wie anno dazumal ...

Jeder hat Butter im Kühlschrank, aber wer hat erlebt, wie sie entsteht? Unter Anleitung erfahren Sie allerhand Wissenswertes rund um die Milch und ihren Werdegang zur Butter. Im Bestand der Riegelsberger „Heimattube“ des Vereins für Industriekultur und Geschichte Köllertal e.V. in der ehemaligen Hauswirtschafts-

schule in der Hauerstraße 32 A befinden sich einige Buttergläser und Butterschleudern sowie ein großes Butterfass. Wir erklären, wie daraus Butter entstanden ist, und stellen dann mit Hilfe einiger Buttergläser mit Handkurbeln selbst Butter her. Auf diese Weise bekommt jeder die „Verwandlung“ des wertvollen Naturrohstoffs hautnah mit und es ist ein besonderer Moment zu erleben, wie aus Rahm Butter entsteht. Zu guter Letzt verfeinern wir die Butter mit Meersalz, feinen Kräutern und Limette. Bitte kleine Gefäße mitbringen für die verschiedenen Buttersorten.

● Kurs 9791

Dr. Carolin Lehberger, Dipl.-Pädagogin, vhs-Direktorin

Do. 21.04.2022, 18:00 – 20:15 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Heimattube

EUR 6,00 (zzgl. EUR 3,00 Materialkosten)

Ferien-Workshop

Buttern wie anno dazumal ...

● Kurs 9791A

Dr. Carolin Lehberger, Dipl.-Pädagogin, vhs-Direktorin

Mo. 08.08.2022, 18:00 – 20:15 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Heimattube

EUR 6,00 (zzgl. EUR 3,00 Materialkosten)

Junge vhs

Junge vhs

Kochen für Kids (ab 7 Jahre)

Gesunde Ernährung? Die Eltern mal bekochen? Leckeren Pausenschmaus zaubern? Oder gar der Oma einen Kuchen backen? Mit Küchenmeister Giovanni Romano aka Dr. Pasta werden alle Grundlagen kennengelernt, um den Kochlöffel schwingen zu können. Leicht, schnell und ungezwungen



verbraucherzentrale

Saarland

Für Gäste kochen

Bleiben bei Ihnen auch oft Reste übrig? Sowohl beim gemeinsamen Familienessen als auch bei Festen. Das geht vielen so.

Unser digitaler Portionsplaner hilft Ihnen bei der Planung. Mit ein paar Klicks bekommen Sie Durchschnittswerte für die benötigten Mengen.

QR-Code scannen oder unter www.vz-saar.de/portionsplaner

geht es gemeinsam an den Herd und Ofen. Scharfe Messer werden geschwungen und lachendes Gemüse zerteilt.

● **Kurs 2905**

Giovanni Romano, Gastronom und Genussvermittler

Fr. 06.05.2022, 17:00 – 19:30 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche, Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
3,3 UST, EUR 13,00 (zzgl. EUR 12,00 Lebensmittelkosten)

Junge vhs

Kochen für Kids (ab 7 Jahre)

● **Kurs 2905A**

Giovanni Romano, Gastronom und Genussvermittler

Do. 30.06.2022, 17:00 – 19:30 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche, Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
3,3 UST, EUR 13,00 (zzgl. EUR 12,00 Lebensmittelkosten)

Ferienkurs

Junge vhs

Buttern wie anno dazumal ...

Für Kinder von 6 - 12 Jahren

Jeder hat Butter im Kühlschrank, aber wer hat erlebt, wie sie entsteht? Unter Anleitung erfahren Sie allerhand Wissenswertes rund um die Milch und ihren Werdegang zur Butter. Im Bestand der Riegelsberger „Heimatsube“ des Vereins für Industriekultur und Geschichte Köllertal e.V. in der ehemaligen Hauswirtschaftsschule in der Hauerstraße 32 A befinden sich einige Buttergläser und Butterschleudern sowie ein großes Butterfass. Wir erklären, wie daraus Butter entstanden ist, und stellen dann mit Hilfe einiger Buttergläser mit Handkurbeln selbst Butter her. Auf diese Weise bekommt jeder die „Verwandlung“ des wertvollen Naturrohstoffs hautnah mit und es ist

ein besonderer Moment zu erleben, wie aus Rahm Butter entsteht. Zu guter Letzt verfeinern wir die Butter mit Meersalz, feinen Kräutern und Limette. Bitte kleine Gefäße mitbringen für die verschiedenen Buttersorten.

● **Kurs 9790**

Dr. Carolin Lehberger, Dipl.-Pädagogin, vhs-Direktorin

Do. 21.04.2022, 15:00 – 17:15 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Heimatsube
EUR 6,00 (zzgl. EUR 3,00 Materialkosten)

Ferienkurs

Junge vhs

Buttern wie anno dazumal ...

● **Kurs 9790A**

Dr. Carolin Lehberger, Dipl.-Pädagogin, vhs-Direktorin

Mo. 08.08.2022, 15:00 – 17:15 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Heimatsube
EUR 6,00 (zzgl. EUR 3,00 Materialkosten)

Ferienkurs

Junge vhs

Kinderkochen

Wir klappern mit Pfannen und Töpfen, schnippeln und schneiden, rühren und kneten, kochen und backen und lassen uns dann unsere feinen Sachen gut schmecken. Wir probieren gemeinsam mehrere leckere Gerichte aus. „Nebenbei“ erfährt ihr mehr über gesunde Ernährung, Bioprodukte und regionale Produkte, am liebsten selbst im Garten oder Hochbeet angebaut. Für Kinder von 6-12 Jahren.

Wichtig: Bitte melden Sie evtl. Unverträglichkeiten Ihrer Kinder direkt bei Anmeldung. Bitte Hausschuhe, evtl.



Dozentinnen und Dozenten



BUTTERN WIE ANNO DAZUMAL

Ein Kurs der besonderen Art

» Jeder hat Butter im Kühlschrank, aber wer hat erlebt, wie sie entsteht? Unter Anleitung erfahren Sie allerhand Wissenswertes rund um die Milch und ihren Werdegang zur Butter. Im Bestand der Riegelsberger „Heimatsube“ des Vereins für Industriekultur und Geschichte Köllertal e.V. in der ehemaligen Hauswirtschaftsschule in der Hauerstraße 32 A befinden sich einige Buttergläser und Butterschleudern sowie ein großes Butterfass. Wir erklären, wie daraus Butter entstanden ist, und stellen dann mit Hilfe einiger Buttergläser mit Handkurbeln selbst Butter her. Auf diese Weise bekommt jeder die „Verwandlung“ des wertvollen Naturrohstoffs hautnah mit und es ist ein besonderer Moment zu erleben, wie aus Rahm Butter entsteht. Zu guter Letzt verfeinern wir die Butter mit Meersalz, feinen Kräutern und Limette. «

Schürze und Gefäße für Kostproben mitbringen.

● **Kurs 9794**

Dr. Carolin Lehberger, Dipl.-Pädagogin, vhs-Direktorin

Mo. 01.08.2022, 09:00 – 14:00 Uhr
Lehrküche der Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg
EUR 14,00 (zzgl. 6,00 EUR Lebensmittelkosten)



WOLL.
ANDERS MACHEN.
BESSER MACHEN.

Kochen mit hochwertigem
Kochgeschirr und
intelligenten Lösungen

www.woll.de

**In Kooperation mit Miteinander
Leben Lernen (MLL)**

Junge vhs

**Fair Speisen – Kochen für junge
Menschen mit und ohne
Behinderung
Für alle ab 12 Jahren**

Unsere beliebte Kochgruppe trifft sich auch im neuen Jahr wieder, um gemeinsam zu kochen und Rezepte auszuprobieren. Mit viel Spaß bereiten wir leckere Gerichte zu und werden uns auch über die Herkunft der Lebensmittel unterhalten. Was ist Bio, was ist fair und wie koche ich was Gesundes? All diese Themen werden wir in diesem Jahr besprechen und umsetzen.

Es wird wie immer ein leckeres Erlebnis! Bei Teilnehmenden mit Unterstützungsbedarf kommen Assistenzleistungen hinzu. Die Kosten für den Assistenzbedarf richten sich nach dem Pflegegrad. Anmeldungen und Infos bei MLL, Sylvia Trittschack: Fon 0681 68797-43, sylvia.trittschack@MLL-saar.de

● **Kurs 2906**

Freiraum Saarbrücken
Fr. 16:00 – 20:00 Uhr
ab 18.03.2022, 7 Termine
37,3 UST, EUR 9,00 pro Termin
Termine: 18.03., 22.04., 06.05., 20.05., 03.06., 17.06., 15.07.2022

**In Kooperation mit Miteinander
Leben Lernen (MLL)**

Junge vhs

**Inklusive Kochgruppe für Kids
Für alle ab 6 Jahren**

Kochen macht Spaß, vor allem, wenn man es in der Gruppe macht und man sich leckere Gerichte aussuchen kann, die einfach zuzubereiten sind und super-

lecker schmecken. Natürlich gehören auch Aufräumen und Abwaschen dazu. Aber auch das macht in der Gruppe Spaß, und außerdem ist immer noch Zeit für ein gemeinsames Spiel! Also, worauf wartest du noch?

Bei Teilnehmenden mit Unterstützungsbedarf kommen Assistenzleistungen hinzu. Die Kosten für den Assistenzbedarf richten sich nach dem Pflegegrad. Anmeldungen und Infos bei MLL, Sylvia Trittschack: Fon 0681 68797-43, sylvia.trittschack@MLL-saar.de

● **Kurs 2906A**

Freiraum Saarbrücken
Sa. 11:00 – 14:00 Uhr
ab 19.03.2022, 5 Termine
20 UST, EUR 9,00 pro Termin
Termine: 19.03., 23.04., 21.05., 18.06., 16.07.2022

**In Kooperation mit Miteinander
Leben Lernen (MLL)**

Junge vhs

**Workshop: Saisonale Sterneküche
Inklusiver Kochworkshop für alle
ab 12 Jahren**

Im ersten Workshop am 5. März kochen wir für uns selbst! Nach dem Motto „Wir kochen uns in den Frühling ...“ suchen wir die Rezepte aus und kochen sie unter professioneller Anleitung Schritt für Schritt nach. Wir stellen ein Menü aus Vorspeise, Hauptspeise und Nachtisch zusammen. Wir suchen die passenden Getränke dazu aus und dekorieren den Tisch. Wir teilen alle Arbeiten auf und jeder macht das, was ihm am meisten Spaß macht. Am festlich gedeckten Tisch werden wir unser Menü verspeisen. Im zweiten Workshop am 4. Juni grillen wir für uns und unsere Freunde. Alle

Sterneköche und -köchinnen können jemanden einladen, den sie bekochen möchten.

In unserer „Sterneküche“ werden wir ein „Schlemmer-Grillmenü“ anbieten, das alle begeistern wird. Bei Teilnehmenden mit Unterstützungsbedarf kommen Assistenzleistungen hinzu. Die Kosten für den Assistenzbedarf richten sich nach dem Pflegegrad. Anmeldungen und Infos bei MLL, Sylvia Trittschack: Fon 0681 68797-43, sylvia.trittschack@MLL-saar.de

● Kurs 2906B

Freiraum Saarbrücken

Sa. 05.03.2022 und Sa. 04.06.2022,

15:00 – 21:00 Uhr

8 UST, EUR 25,00 pro Workshop (rollstuhlgerecht)

Mehrgenerationenkochen

Junge vhs

Kochkurs für die ganze Familie

Miteinander kochen ist ein sinnhaftes Vergnügen, vor allem wenn unterschiedliche Generationen aufeinandertreffen. Das ein oder andere sich anschauen, von altem Können was mitnehmen und dabei Neues kombinieren macht Spaß und gibt prima Ideen. Eine Mixtur von Produkten wie Kartoffeln, Rüben, Bohnen, Getreide und Hülsenfrüchte, die es früher gab und die heute wieder im Kommen sind, aber mit anderen Ideen verknüpft werden.

● Kurs 2907

Doris Ludwig, Dipl.-Ing. Ernährungs- und Haushaltstechnik

Di. 05.07.2022, 17:00 – 20:00 Uhr

Sozialpflegerisches BBZ Küche,

Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken

4 UST, EUR 13,00 (zzgl. ca. EUR 10,00 Lebensmittelkosten)

Vortrag

Gesunde Ernährung im Alter

Der Vortrag vermittelt zunächst Grundkenntnisse zur Ernährung im Erwachsenenalter, denn jede/-r Ältere ist zunächst ein/-e Erwachsene/-r. Darauf aufbauend geht es um die Besonderheiten bei Senioren. Der Vortrag ergänzt den Vortrag „Gute Ernährung – Wege und Irrwege“, er erfordert dessen Besuch aber nicht als Vorkenntnis.

● Kurs 2725

Georg Vief, Arzt/Sozialmediziner

Mi. 22.06.2022, 18:00 – 20:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

EUR 6,00

Kurs im Rahmen der Akademie für Ältere

Nachmittagskurs

Lecker-schmecker trifft auf 60+

Was sind Besonderheiten bei der Ernährung von älteren Menschen?

Die Dozentin Hannah Friedrich, Oecotrophologin, vertritt seit 01. Februar 2021 die Vernetzungsstelle Seniorenernährung im Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz. Sie war in den vergangenen zehn Jahren in der klinischen Beratung, Gemeinschaftsverpflegung und Hotellerie tätig.

Dieser Kurs wird in 5 knackigen und abwechslungsreichen Einheiten, vom Ernährungsbasiswissen bis zu den Details der ernährungsmitbedingten Alterskrankheiten, alle Themen rund um die Ernährung im Alter behandeln.

Essbiografie: Wer bin ich und warum esse ich, wie ich esse? Esskultur und Ernährungsformen. Speiseplangestaltung I: Was heißt »gesund«? Wie viel ist »zu viel«? Speiseplangestaltung II: Energiebedarf. Was macht das Essen mit meinen Organen? Podiumsdiskussion: Esskulturen und

Dozentinnen und Dozenten



GIOVANNI ROMANO

Gastronom und Genussvermittler

» Kochen ist die Kunst, mit Nahrung Glück zu erschaffen. Schon früh brachte mich meine tiefe Leidenschaft zur „Dolce Vita“ zum Kochen und in die Gastronomie. Die Schwerpunkte meiner Kochkurse liegen auf mediterranen Speisen, leckeren Pastagerichten und Risottos, aber auch auf schmackhaften Low-Carb-Menüs. Meine Mission diesbezüglich ist: „Gesund kann auch lecker!“ Die richtige Weinbegleitung vervollständigt den Gaumenschmaus ebenso wie der Espresso zum Schluss. Ein Kochkurs kann ein kurzer Urlaubstrip sein, bei dem das kulinarische Glück mit anderen geteilt werden kann. Werden Sie ein Teil Ihrer eigenen Kochshow! <<

Ernährungsformen auf dem Prüfstand. Gastvortrag, gemeinsames Einkaufen und/oder Kochen. 100 Bio-Siegel, doch welches ist das Beste? – Kennzeichnungen und Labelkunde. Tanz um den heißen Brei – spezielle Zubereitungsformen. Schluss/ Zusammenfassung/Feedback.

● Kurs 1649

Hannah Friedrich, Oecotrophologin

Mi. 14:00 – 15:30 Uhr

ab 09.03.2022, 5 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

10 UST, EUR 52,00 (Akademiestudenten EUR 22,00)

Ernährungstrends

Abendkurs

Vegetarische Frühjahrsküche

Dem Frühling auf die Sprünge helfen mit Kräutern, Frühjahrsgemüse wie Frühlingszwiebeln, Kresse, Spargel, grünem Salat, zartem Spinat, Rübchen, Sprossen. Aber auch Getreide wie Hirse, Quinoa, Amarant oder Hülsenfrüchte machen wach und beleben.

● Kurs 2908

Doris Ludwig, Dipl.-Ing. Ernährungs- und Haushaltstechnik

Do. 18:00 – 21:00 Uhr

ab 28.04.2022, 4 Kochtermine

Sozialpflegerisches BBZ Küche,

Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken

16 UST, EUR 58,00 (zzgl. ca. EUR 10,00 Lebensmittelkosten/Termin)

Abendkurs

Vegan, einfach und lecker – ohne Ersatzprodukte

Eine vegane und gesunde Ernährung gewinnt immer mehr an Bedeutung. Wie dies ohne die oftmals ungesunden Ersatzprodukte aus dem Supermarkt gelingt, ist Thema dieses Kurses. Gemeinsam

wird ein leckeres, einfaches und veganes 3-Gänge-Menü zubereitet. Gesundheitliche Vorteile einer pflanzlichen Ernährung und vegane Basics, die immer zu Hause sein sollten, werden besprochen.

● Kurs 2909

Christina Ens, Lebensmitteltechnologin

Mi. 16.03.2022, 18:00 – 21:30 Uhr

Sozialpflegerisches BBZ Küche,

Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken

4,7 UST, EUR 16,00 (zzgl. ca. EUR 16,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Zuckerfreie Küche – gesunde Zuckeralternativen

Es gibt wohl kaum jemanden, der nicht gerne süße Speisen verzehrt. Die meisten kennen ebenso die vielen gesundheitlichen Nachteile, die industrieller Zucker mit sich bringt. Mit gesunden Zuckeralternativen werden schnell verschiedene leckere und gesunde süße Speisen zubereitet, ohne das Gefühl zu bekommen, auf etwas zu verzichten.

● Kurs 2910

Christina Ens, Lebensmitteltechnologin

Mi. 23.03.2022, 18:00 – 21:30 Uhr

Sozialpflegerisches BBZ Küche,

Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken

4,7 UST, EUR 16,00 (zzgl. ca. EUR 12,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Low Carb – gesund genießen!

Super lecker, wenig Kalorien, viele Vitamine und dazu noch ein gutes Gewissen. Beim Low-Carb-Kochkurs stehen Gerichte mit einem hohen Anteil an Gemüse und Eiweiß auf dem Menüplan – dies liefert jede Menge Vitalstoffe, schmeckt gut und ist gesund. Viel Fisch, Fleisch, Gemüse und Obst und dazu die richtigen Zauberwürze zwischen mediterran und „Grand

Asia“. Gekocht wird ein schmackhaftes 3-Gänge-Menü, begleitet von leckeren Tee-Sorten und wahlweise auch von einem passenden Tröpfchen Wein.

● Kurs 2911

Giovanni Romano, Gastronom und Genussvermittler

Di. 08.03.2022, 18:00 – 22:00 Uhr

Sozialpflegerisches BBZ Küche,

Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken

5,3 UST, EUR 18,00 (zzgl. EUR 16,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Low Carb – gesund genießen!

● Kurs 2911A

Giovanni Romano, Gastronom und Genussvermittler

Di. 12.04.2022, 18:00 – 22:00 Uhr

Sozialpflegerisches BBZ Küche,

Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken

5,3 UST, EUR 18,00 (zzgl. EUR 16,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Low Carb – gesund genießen!

● Kurs 2911B

Giovanni Romano, Gastronom und Genussvermittler

Mi. 18.05.2022, 18:00 – 22:00 Uhr

Sozialpflegerisches BBZ Küche,

Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken

5,3 UST, EUR 18,00 (zzgl. EUR 16,00 Lebensmittelkosten)

Vortrag

Mit Achtsamkeit zum Wohlfühlgewicht

Durch die Prinzipien der Achtsamkeit gelingt es uns, ganz bewusst zu essen und wieder auf unser Körpergefühl zu hören. Je achtsamer wir essen, desto gesünder essen wir und finden so zu unserem Wohlfühlgewicht. Tipps, Tricks und

Übungen für den Alltag werden im Vortrag thematisiert.

● **Kurs 2723**

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

Do. 05.05.2022, 18:00 – 20:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

EUR 6,00

Andere Länder, andere Küchen – Asien

Abendkurs

Asiatische Küche – Curry und mehr

Die thailändische Küche ist bekannt für die vielfältigen Variationen von Snacks und Currys. Es gibt Currys aus Indien, Thailand und Malaysia, welche mit Masala, einem Currypulver aus verschiedenen Gewürzen, hergestellt werden.

● **Kurs 2912**

Doris Ludwig, Dipl.-Ing. Ernährungs- und Haushaltstechnik

Di. 18:00 – 21:00 Uhr

ab 14.06.2022, 3 Kochtermine

Sozialpflegerisches BBZ Küche,

Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken

12 UST, EUR 37,00 (zzgl. ca. EUR 10,00 Lebensmittelkosten)

Andere Länder, andere Küchen – Italien

Abendkurs

La Dolce Vita auf den Teller – Kochen wie in Italien

Leckere Sommergerichte aus dem Italienurlaub?

In diesem Kurs werden einige schmackhafte Klassiker nachgekocht!

Bei einem gemütlichen Aperitif werden der Speiseplan besprochen und unter fachmännischer Anleitung, gespickt

mit Tricks und Tipps aus einer langen leidenschaftlichen Gastronomieerfahrung, vier Gänge zubereitet. Mit passendem, wohlschmeckendem Wein wird gemeinsam dinert. Natürlich darf das „dulcis in fundo“, die Nachspeise, nicht fehlen.

● **Kurs 2913**

Giovanni Romano, Gastronom und Genussvermittler

Fr. 18.03.2022, 18:00 – 22:00 Uhr

Sozialpflegerisches BBZ Küche,

Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken

5,3 UST, EUR 18,00 (zzgl. EUR 18,00

Lebensmittelkosten)

Abendkurs

La Dolce Vita auf den Teller – Kochen wie in Italien

● **Kurs 2914**

Giovanni Romano, Gastronom und Genussvermittler

Fr. 08.04.2022, 18:00 – 22:00 Uhr

Sozialpflegerisches BBZ Küche,

Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken

5,3 UST, EUR 18,00 (zzgl. EUR 18,00

Lebensmittelkosten)

Abendkurs

La Dolce Vita auf den Teller – Kochen wie in Italien

● **Kurs 2915**

Giovanni Romano, Gastronom und Genussvermittler

Di. 24.05.2022, 18:00 – 22:00 Uhr

Sozialpflegerisches BBZ Küche,

Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken

5,3 UST, EUR 18,00 (zzgl. EUR 18,00

Lebensmittelkosten)

Abendkurs

La Dolce Vita auf den Teller – Kochen wie in Italien

● **Kurs 2916**

Giovanni Romano, Gastronom und

Dozentinnen und Dozenten



NATALIA SEGUÍ
Sprachwissenschaftlerin
und Hobbyköchin

» Als Kind argentinischer Eltern in Deutschland geboren und zweisprachig aufgewachsen, habe ich mich immer für Sprachen interessiert und folgte im Studium dieser Leidenschaft. Doch nicht nur die spanische Sprache, auch die Gaumenfreuden der hispanoamerikanischen Welt habe ich in meinem Elternhaus sowie bei Auslandsaufenthalten und privaten Reisen durch Lateinamerika kennen und lieben gelernt. Seit September 2018 unterrichte ich mit großer Freude Spanisch an der vhs. In meinen Kursen möchte ich nicht nur die Sprache, sondern gerade auch kulturelles Wissen weitergeben. Daher sind kulinarische Leckerbissen und Tradition der Spanischsprachigen Welt Inhalt meiner Kochkurse. «

Genussvermittler

Fr. 24.06.2022, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
5,3 UST, EUR 18,00 (zzgl. EUR 18,00
Lebensmittelkosten)

Andere Länder, andere Küchen – Afrika

Vortrag

Entstehung eines Kochbuchs – „Einfach lecker saarländisch“

Doris Müller und Manfred Holz berichten über die Entstehungsgeschichte ihres saarländischen Kochbuchs „Einfach lecker saarländisch“. Hier treffen sich Leidenschaft für heimische Produkte und kulinarische Traditionen mit appetitanregender Food-Fotografie und Fairem Handel über die saarländischen Grenzen hinaus bis nach Afrika.

● Kurs 2917

Doris E. Müller, Hobbyköchin u.

**Buchautorin/Manfred Holz,
Marketingexperte u. Fotograf**

Di. 05.07.2022, 18:30 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13/atelier K
2 UST, EUR 6,00

Wochenendkurs

Burkina Faso trifft Saarland

„Geheiradeeinmalanders“ – wie es gelingt, kochend eine Brücke zu schlagen. Ein Dialog burkinischer und saarländischer Küche, Doris Müller und Aïda Kaboré zeigen Gemeinsamkeiten und interessante Unterschiede ihrer jeweiligen Heimatküche. Saarländische Rezepte werden mit scharfen Chili-Soßen oder Kochbananen und typischen Rezepten aus Burkina Faso kombiniert.

● Kurs 2918

Doris E. Müller, Hobbyköchin u.

Buchautorin/Aïda Kaboré, Übersetzerin u. Integrationskursleiterin

Sa. 16.07.2022, 12:00 – 15:00 Uhr
Lehrküche der Leonardo da Vinci
Gemeinschaftsschule Riegelsberg
4 UST, EUR 15,00 (zzgl. ca. EUR 6,00
Lebensmittelkosten)

Andere Länder, andere Küchen – aus der spanischsprachigen Welt

Abendkurs

Lengua y cultura culinaria

„Lengua y cultura culinaria“ vereint, wie schon der Name sagt, Sprache mit gemeinsamen Kochen und Essen. Dabei wird sich spielerisch dem Wortschatz zu diesem Thema genähert. Im Vordergrund stehen das Kennenlernen und gemeinsame Anfertigen der kulinarischen Kostbarkeiten aus spanischsprachigen Ländern.

● Kurs 2919

**Natalia Seguí, Sprachwissenschaftlerin,
Hobbyköchin**

Mi. 09.03.2022, 17:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
6,7 UST, EUR 25,00 (zzgl. EUR 10,00
Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Lengua y cultura culinaria

● Kurs 2919A

**Natalia Seguí, Sprachwissenschaftlerin,
Hobbyköchin**

Mi. 06.04.2022, 17:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
6,7 UST, EUR 25,00 (zzgl. EUR 10,00
Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Lengua y cultura culinaria

● Kurs 2919B

**Natalia Seguí, Sprachwissenschaftlerin,
Hobbyköchin**

Mi. 11.05.2022, 17:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
6,7 UST, EUR 25,00 (zzgl. EUR 10,00
Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Lengua y cultura culinaria

● Kurs 2919C

**Natalia Seguí, Sprachwissenschaftlerin,
Hobbyköchin**

Mi. 01.06.2022, 17:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
6,7 UST, EUR 25,00 (zzgl. EUR 10,00
Lebensmittelkosten)

Andere Länder, andere Küchen – Türkei

Abendkurs

Türkisches Börek selbst gemacht

Börek ist ein türkisches Yufkateig- bzw. Blätterteiggericht und kann verschieden gefüllt werden, z. B. mit Hackfleisch, Schafskäse, Spinat oder anderen Gemüsesorten. In diesem Kurs werden zwei verschiedene Füllungen zubereitet (Hackfleisch und Schafskäse mit Petersilie). Dazu wird das landestypische Yoghurtgetränk, der Ayran, serviert.

● Kurs 2920

Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin

Di. 26.04.2022, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
5,3 UST, EUR 15,00 (zzgl. EUR 10,00
Lebensmittelkosten)

Abendkurs**Gefüllte Dolma**

Dolma ist eine Spezialität der türkischen Küche und wird aus Tomaten, Paprika, Zucchini, Auberginen und Weinblättern zubereitet. An diesem Kochabend werden zwei verschiedene Varianten zubereitet, mit Hackfleisch- und mit Reisfüllung. Dazu passt Bulgur (bulgur pilav).

● **Kurs 2921****Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin**

Di. 03.05.2022, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
5,3 UST, EUR 15,00 (zzgl. EUR 12,00
Lebensmittelkosten)

Abendkurs**Türkische Vorspeisen – Meze**

Als Meze werden türkische, kleine Vorspeisen bezeichnet. Diese werden warm oder kalt, vor dem Hauptgang, serviert. Werden im Restaurant zu viele bestellt, wird es schwer das Hauptgericht zu schaffen, da es sich um eine vollwertige Vorspeise handelt.

● **Kurs 2922****Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin**

Di. 10.05.2022, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
5,3 UST, EUR 15,00 (zzgl. EUR 12,00
Lebensmittelkosten)

Süße Küche**Abendkurs****Süße Küche im Sommer**

Süße, frische Früchte sind im Sommer heißgeliebt. An heißen Tagen ist ein kühlender Mango-Quark eine wunderbare Erfrischung, Mürbeteigtörtchen, Crêpes mit Beeren oder Cupcakes mit Früchten sind eine echte Alternative zu den

Fertigprodukten und kühlen nach heißen Arbeitstagen.

● **Kurs 2923****Doris Ludwig, Dipl.-Ing. Ernährungs- und Haushaltstechnik**

Di. 31.05.2022, 18:00 – 21:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
4 UST, EUR 13,00 (zzgl. ca. EUR 10,00
Lebensmittelkosten)

Backkurse**Abendkurs****Erlebnisbacken „Motiv-Keks-Torten“**

Gemeinsam zaubern wir kreative Motiv-Keks-Torten, mit leckerer Creme und raffinierter Dekoration. Das Tolle: Jeder nimmt am Ende seine eigene Torte mit nach Hause.

● **Kurs 2924****Navina Zimpfer**

Di. 15.03.2022, 18:00 – 20:30 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
3,3 UST, EUR 15,00 (zzgl. ca. EUR 12,00
Lebensmittelkosten)

Abendkurs**Erlebnisbacken „Mini-Törtchen“**

Gemeinsam zaubern wir schokoladige Mini-Törtchen mit leckerer Cremefüllung, auch hübsch verziert wird natürlich, und am Ende nimmt jeder seine Törtchen mit nach Hause.

● **Kurs 2925****Navina Zimpfer**

Mi. 30.03.2022, 18:00 – 20:30 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
3,3 UST, EUR 15,00 (zzgl. ca. EUR 12,00
Lebensmittelkosten)

Dozentinnen und Dozenten**NAVINA ZIMPFER****Kursleiterin in unseren Backkursen**

» Sie lieben Kuchen, Törtchen, Kekse und andere süße Leckereien?

Ich auch!

Deshalb ist das Backen eine Leidenschaft von mir, die ich gerne teile.

Seit 2019 backe ich wöchentlich mit verschiedenen Kindergruppen. Die unterschiedlichsten Rezepte, von wunderschönen Cupcakes, Törtchen, Gebäck nach Jahreszeiten bis hin zu spezifischen Themen, werden gemeinsam ausprobiert.

Meine Freude und Leidenschaft beim Backen sowie Tipps und Tricks möchte ich in den Kursen der vhs gerne auch mit Erwachsenen teilen. «

Im Rahmen der Amerika-Wochen
In Kooperation mit dem Deutsch-Amerika-
nischen Institut Saarland e.V. (dai)

Abendkurs

Erlebnisbacken

„Amerikanische Cupcakes“

Gemeinsam zaubern wir an diesem Abend
amerikanische Cupcakes mit extra lecker-
er Füllung und wunderschöner Dekorati-
on. Das Tolle: Jeder nimmt am Ende seine
Cupcakes mit nach Hause.

● Kurs 2926

Navina Zimpfer

Di. 17.05.2022, 18:00 – 20:30 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
3,3 UST, EUR 15,00 (zzgl. ca. EUR 12,00
Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Erlebnisbacken

„Amerikanische Donuts“

Gemeinsam zaubern wir amerikanische
Donuts mit extra viel Schoko- oder
Zuckerguss-Glasur und bunter Dekoration.
Das Tolle: Jeder nimmt am Ende seine
Donuts mit nach Hause.

● Kurs 2927

Navina Zimpfer

Do. 02.06.2022, 18:00 – 20:30 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
3,3 UST, EUR 15,00 (zzgl. ca. EUR 12,00
Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Erlebnisbacken

„Amerikanische Brownies“

Gemeinsam zaubern wir schokoladige
amerikanische Brownies mit Walnuss-
Stückchen, die am Ende mit nach Hause
genommen werden können.

● Kurs 2928

Navina Zimpfer

Do. 23.06.2022, 18:00 – 20:30 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
3,3 UST, EUR 15,00 (zzgl. ca. EUR 12,00
Lebensmittelkosten)

In Kooperation mit Brot & Sinne

Abendkurs

Reines Brot backen – Grundkurs

Brot backen ist mehr als nur die Zuberei-
tung eines Nahrungsmittels. Thilo Nast,
Gründer und Bäckermeister von Brot &
Sinne, führt in die Kunst des Brothand-
werkes ein. Von der Warenkunde über die
Herstellung eines eigenen Sauerteiges bis
hin zur Aufarbeitung des Teiges werden
viele Tipps und Tricks zum Gelingen eines
guten Brotes zu Hause vermittelt.

● Kurs 2929

Thilo Nast, Bäckermeister, Geschäftsführer Brot & Sinne

Di. 03.05.2022, 17:00 – 21:00 Uhr
TGBBZ 2, Küche, Am Mügelsberg 1,
66111 Saarbrücken
4,7 UST, EUR 15,00 (zzgl. ca. EUR 5,00
Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Reines Brot backen – Geschmack durch Fermentation

Ein Brotbackkurs mit Thilo Nast, dem
Gründer und Bäckermeister der Bäckerei
Brot & Sinne. Schwerpunkt des Kurses
sind die Geschmacksverbesserung und
Verlängerung der natürlichen Frisch-
haltung von Broten durch Einsatz von
Teigvorstufen wie z. B. Weizenferment-
teig, Poolish, Sauerteig und Brüh- oder
Kochstücken.

● Kurs 2930

Thilo Nast, Bäckermeister,



Geschäftsführer Brot & Sinne

Di. 21.06.2022, 17:00 – 21:00 Uhr
 TGBBZ 2, Küche, Am Mügelsberg 1,
 66111 Saarbrücken
 4,7 UST, EUR 15,00 (zzgl. ca. EUR 5,00
 Lebensmittelkosten)

Wochenend-Workshop**Erlebniskurs „Holunder – einem märchenhaften Strauch auf der Spur“ Teil I**

„Ach schüttel mich, ach rüttel mich...“
 – über den Nutzen und Gebrauch eines märchenhaften Strauches – des Holunders! In einem theoretischen Teil werden den Teilnehmern die botanischen Merkmale und medizinischen Anwendungen des „Hollerstrauches“ nähergebracht. Daran anschließend werden die Teilnehmer den Holunderstrauch „persönlich“ kennenlernen und mit dessen Blüten leckere „Holunderküchle“ oder „Holundersekt bzw. -limonade“ zubereiten.

● Kurs 2933**Guido Geisen, Umwelt- und Kräuter-pädagoge, lumbricus UmweltEdutainment**

Fr. 27.05.2022, 19:00 – 21:00 Uhr,
 Altes Rathaus, Raum 23
 Sa. 28.05.2022, 14:00 – 16:00 Uhr,
 Scheune Neuhaus (bei Riegelsberg),
 Treffpunkt Innenhof
 5,3 UST, EUR 29,00 (zzgl. EUR 5,00 Lebensmittelkosten)

Wochenend-Workshop**Erlebniskurs „Holunder – einem märchenhaften Strauch auf der Spur“ Teil II: die Beeren**

Thema ist der Holunder, die Powerpflanze für das Immunsystem. Vor allem in den Beeren, in der Rinde und den Wurzeln des Holunderstrauches sind heilkräftigende Inhaltsstoffe nachgewiesen. Der heiße Saft aus den Holunderbeeren ist ein nütz-

liches Mittel bei Erkältungskrankheiten. Zudem gibt es wertvolle Informationen zur Ernte, Wirkungsweise und zur Botanik des Strauches. Im Anschluss an die Wanderung wird ein kleiner „Holunderdrink“ zubereitet.

● Kurs 2934**Guido Geisen, Umwelt- und Kräuter-pädagoge, lumbricus UmweltEdutainment**

Fr. 16.09.2022, 19:00 – 21:00 Uhr,
 Altes Rathaus, Raum 23
 Sa. 17.09.2022, 14:00 – 16:00 Uhr,
 Scheune Neuhaus (bei Riegelsberg),
 Treffpunkt Innenhof
 5,3 UST, EUR 29,00 (zzgl. EUR 5,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs**Erlebniswanderung „Baumblättersalat“**

Bei einem gemütlichen Abendspaziergang werden unsere heimischen Bäume näher betrachtet und wir können viel über ihre kulinarischen Einsatzmöglichkeiten lernen. Nach gemeinsamen Sammeln von verschiedenen Blättern werden daraus im Anschluss ein leckerer Baumblättersalat und andere Spezialitäten zubereitet und natürlich verkostet – guten Appetit!

● Kurs 2935**Guido Geisen, Umwelt- und Kräuter-pädagoge, lumbricus UmweltEdutainment**

Do. 02.06.2022, 18:30 – 21:30 Uhr
 Scheune Neuhaus (bei Riegelsberg),
 Treffpunkt Innenhof
 4 UST, EUR 20,00 (zzgl. EUR 5,00 Lebensmittelkosten)

Dozentinnen und Dozenten**THILO NAST****Geschäftsführer Brot & Sinne**

» Als Spät- und Quereinsteiger absolvierte ich mit 43 Jahren die Ausbildung zum Bäckergehilfen, um 2 Jahre später die Ausbildung zum Bäckermeister an der Akademie Deutsches Bäckerhandwerk in Weinheim abzuschließen. Meine Leidenschaft gilt dabei besonders den Themen Sauerteig und Getreidefermentation sowie dem Ziel aromatische, reine und gesunde Brote ohne Zusatzstoffe und Stabilisatoren herzustellen. Dieses Wissen möchte ich an Interessierte weitergeben. «

mobisaar

Mobilität für alle

Lotsen
anfordern auch
über mobisaar-
Buchungs-App:



Apple-Store
(iPhone)



Google-Play-Store
(Android)

Der **kostenfreie** Lotsen-Begleitsdienst im Saarland

Geschulte mobisaar-Lotsen unterstützen mobilitäts-
eingeschränkte und ältere Menschen beim Aus-, Ein- und
Umsteigen in Bus & Bahn – von Haustür zu Haustür.

WIR FÖRDERN MOBISAAR

Ministerium für
Wirtschaft, Arbeit,
Energie und Verkehr

SAARLAND



www.mobisaar.de

Telefon:
06898 -
500 4000



mobisaar
Mobilität für alle

Beratung und Information



Anika Oppermann
Pädagogische Mitarbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 22
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4333
Fax 0681 506-4390
anika.oppermann@rvsbr.de

Anmeldung und Service



Martina Müller
Sachbearbeiterin
Rathaus-Carré
Gerberstr. 4
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4318
Fax 0681 506-4399
martina.mueller@rvsbr.de

Wein- und Getränkemarkt

Den Stellenwert, den die Wein- und Getränkemarkt im Saarland als Kulturgut genießt, unterstreicht die vhs Regionalverband Saarbrücken mit einem vielfältigen Seminarangebot. Landeskundliche und geschichtliche Themen sowie qualitätsorientierte Verbraucherberatung sind Aspekte und Bestandteile des breitgefächerten Programms.

Ob Frankreich, Italien oder Deutschland – auch in diesem Semester erwarten Sie zahlreiche Veranstaltungen zu klassischen Weinländern. Besondere Weinbaugebiete wie Österreich und Südafrika sind ebenso vertreten. Im Rahmen der Amerikawochen steht außerdem das Weinwunderland Kalifornien im Mittelpunkt.

Das Degustationsangebot reicht weit über die Weinkultur hinaus: Neben unseren beliebten Bier- und Ginsternseminaren können Sie sich mit der Likörherstellung und mit dem kulturhistorischen Hintergrund bekannter Getränke beschäftigen. Abgerundet wird der Themenbereich durch Weinlehrfahrten zu Spitzenweingütern und mit einer Genusswanderung in Zusammenarbeit mit Geographie ohne Grenzen e. V. Neu im Programm ist die Einführung in die Welt des Kaffees – vom Rösten bis zum Cupping erfahren Sie Wissenswertes zum beliebten Heißgetränk.



WEINKULTUR

Für alle Weinseminare der vhs Regionalverband Saarbrücken ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Die Zahl der TeilnehmerInnen ist begrenzt. Die verkosteten Weine/Produkte werden gesondert berechnet. Die Umlage beträgt, sofern nicht anders angegeben, ca. 20,00 Euro. Sie ist am Veranstaltungsabend vor Ort bar an die Kursleitung zu entrichten. Die TeilnehmerInnen werden gebeten, Gläser und je nach Bedarf auch Wasser mitzubringen.

Weinland Frankreich

Abendkurs

Bourgogne Rouge vs. Spätburgunder Deutschland

In der Bourgogne werden Pinot Noirs von weltweitem Vorbildcharakter erzeugt. In Deutschland gibt es Weingüter, die mit ihren Spätburgundern den burgundischen Stil anstreben. Wir verkosten Referenzrotweine aus der Bourgogne gegen deutsche Top-Spätburgunder von Spitzenerzeugern.

● Kurs 2951

Gerhard Rouget, Weinberater

Di. 15.03.2022, 19:30 – 22:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

EUR 7,00 (zzgl. Umlage für Weine)

Abendkurs

Rhône Nord

Saint-Joseph, Crozes-Hermitage, Côte-Rôtie & co.

Zwischen Vienne und Valence werden kräftige und doch elegante Rotweine aus der Syrah-Rebe erzeugt. Hinzu kommen eigenständige Weißweine der Rebsorten Viognier, Marsanne und Roussanne. Vorgestellt und degustiert werden Weine

bester Domainen aus den Appellationen Saint-Joseph, Crozes-Hermitage, Côte Rôtie und weiteren Appellationen der nördlichen Rhône. Die Region zwischen Vienne und Valence wird dabei auch unter touristischen Aspekten vorgestellt.

● Kurs 2952

Gerhard Rouget, Weinberater

Do. 07.04.2022, 19:30 – 22:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

EUR 7,00 (zzgl. Umlage für Weine)

Weinland USA

Im Rahmen der Amerika-Wochen
In Kooperation mit dem Deutsch-Amerikanischen Institut Saarland e.V. (dai)

Abendkurs

Weinwunderland Kalifornien – Es gibt viel zu entdecken

Präsentation und Degustation mit Frank Roeder, Master of Wine

Wenn es um Wein geht, ist Kalifornien der größte und wichtigste Bundesstaat der USA. Doch abseits der berühmten Regionen Napa Valley und Sonoma gibt es viel zu entdecken. Spannende Entwicklungen inklusive neuer Weinregionen aus California stellt uns Master of Wine Frank Roeder in einer spannenden und abwechslungsreichen Probe vor. Dank seines Fachwissens und zahlreicher Reisen durch Kalifornien berichtet er aus erster Hand über neueste Entwicklungen und Trends wie etwa Cool Climate California, Pinot Noir und kaum bekannte Regionen wie Santa Barbara, Paso Robles, Santa Maria Valley, Santa Ynez Valley, Santa Rita Hills, Santa Cruz Mountains uvm. Auch das Top-Thema Nachhaltigkeit, bei dem Kalifornien Maßstäbe setzt, wird ausführlich vorgestellt.

● Kurs 2953

Frank Roeder, Master of Wine

Do. 02.06.2022, 19:30 – 21:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

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

Weinland Deutschland

Abendkurs

Schätze der Saar – Eine Weinregion mit internationalem Ruf

An der unteren Saar, zwischen Serrig und Konz, wurden schon um das Jahr 1900 Rieslinge erzeugt, die auf internationalen Märkten Höchstpreise erzielten. Nach dem Niedergang, bedingt durch Reblaus, Kriegswirren und mangelndes Qualitätsbewusstsein in den 1970er Jahren, erlebt die Region in den letzten 20 Jahren eine Renaissance, die ihresgleichen sucht. Namen wie Egon Müller, Van Volxem, Zilliken und Lauer stehen heute beispielhaft für Spitzenqualitäten, die international höchste Anerkennung genießen. Verkostet werden 7 Weine der Winzerelite – aus den besten Lagen der Saar.

● Kurs 2954

Hans Jürgen Dörr, Weinfachberater;

German Wine Professional (GWP)

Fr. 18.03.2022, 19:30 – 22:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

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

Abendkurs

Weine der nördlichen Pfalz/Mittelhaard – Terroirgedanke

Das Terroir der Pfalz ist durch eine große Bodenvielfalt charakterisiert: Von Kallstadt bis Bad Dürkheim befinden sich die Spitzenlagen auf einem Kalkriff. Von Wachenheim bis Gimmeldingen tritt der typische Pfälzer Buntsandsteinverwitterungsboden

auf, durchsetzt von Ton und teilweise von Basaltlinien. Es werden typische Weine der Region im Hinblick auf den Terroircharakter einzelner Lagen verkostet.

● Kurs 2955

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

Fr. 24.06.2022, 19:30 – 22:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

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

Weinland Italien

Abendkurs

Umbriens Weine

Umbrien, das grüne Herz Italiens, grenzt an die Toskana, die Marken und das Latium. Hoch auf den Apenninen thront die Hauptstadt Preungia. Bekannte Orte sind Assisi, die Geburtsstätte des heiligen Franz von Assisi, Orvieto, wo ein sehr guter Weißwein seine Wurzeln hat und – für Weinkenner von besonderer Bedeutung – ist Montefalco, dort, wo vielleicht der gewaltigste Rotwein Italiens angebaut wird. Hier pflegt man seit Jahrhunderten eine außergewöhnliche Rebe, die Sagrantino. Der Ursprung dieser Rebe ist nicht sicher überliefert, ob sie nun autochthon hier beheimatet war oder – wie es häufig vermutet wird – die Ordensleute des heiligen Franz, die Franziskaner, sie aus Asien mitgebracht haben. Sicher ist, und das ohne jeden Zweifel: Aus dieser Rebe wird ein Wein gekeltert, der einzigartig, gewaltig und unnachahmlich ist, der Montefalco Rosso.

● Kurs 2957

Oswin Bauer, Weinfachberater

Di. 08.03.2022, 19:45 – 22:15 Uhr

Altes Rathaus, Raum 26

EUR 7,00 (zzgl. Umlage von EUR 25,00 - 40,00 für Weine und Produkte)

Abendkurs

Weine aus Ligurien

Ligurien, eine Region zwischen Gebirge und Meer. Sichelförmig schmiegt sich die Region zwischen die Ausläufer der Apenninen im Norden und die Riviera. Bekannte Städte sind Sanremo, Genua und La Spezia, auch Portofino oder die fünf malerischen Fischerorte der Cinque Terre sind weltbekannt. Es gibt auch sehr gute Weine in dieser Region, die wegen der geringen Erträge nicht im Handel zu finden sind. Weine aus den autochthonen Rebsorten, wie der weiße Pigato oder der rote Rossese, stehen an diesem Abend zur Verkostung. Berühmt ist aus Ligurien auch das Olivenöl aus der Taggiasca Olive. Auch den Ölen, die vorrangig bei Imperia erzeugt werden, widmen wir unsere Aufmerksamkeit.

● Kurs 2958

Oswin Bauer, Weinfachberater

Di. 29.03.2022, 19:45 – 22:15 Uhr

Altes Rathaus, Raum 26

EUR 7,00 (zzgl. Umlage von EUR 25,00 - 40,00 für Weine und Produkte)

Abendkurs

Autochthones & Besonderes aus Italiens Regionen

An diesem Abend präsentieren wir die große Vielfalt Italiens, des Rebsortenparadieses. Es geht um Weine von Rebsorten, die ausschließlich in Italien beheimatet sind, wie z. B. Garganega, Incrocio Manzoni, Verdicchio, Lacrima, Canaiolo, Sangiovese, Cannonau, Nero d'Avola, Pignoletto, Barbera etc. Neben den Weinen werden auch Olivenöle und Vincotti (Essige) unterschiedlicher Geschmacksrichtungen vorgestellt. Die Weine werden u. a. über die jeweiligen Eigenarten und Kochtraditionen erklärt. Zu den Weinen werden Brot, Käse, vegetarische Brotaufstriche so-

Dozentinnen und Dozenten



OSWIN BAUER

Weinfachberater

» Weinwissen ist angetrunkenes Wissen – dieser Satz ist mir als Leitsatz bei meiner Ausbildung zum Weinfachberater amüsant in Erinnerung geblieben. Je mehr man von einem Produkt weiß, umso mehr wird man es schätzen. Zusätzlich zum Besuch vieler Fachseminare und Schulungen habe ich stets bei allen Reisen mein Weinwissen erweitert. Italien, wovon ich schon sehr früh durch einen lebendig erlebten Lateinunterricht fasziniert war, hat mich nie losgelassen und ich habe alle Regionen dort bereist, geschichtsträchtige Orte besucht und die Weine erlebt. Gerne nehme ich Sie bei meinen Seminaren mit nach Italien mit seinen wundervollen Weinen. «

wie im Sugo eingelegte Salsiccia gereicht.

● Kurs 2959

Domenico Sciascia

Do. 28.04.2022, 19:30 – 22:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

EUR 7,00 (zzgl. Umlage von EUR 30,00 für Weine und Produkte)

Abendkurs

Weine aus Trentino Alto Adige

Die Alpenregion Italiens ist nicht nur den Skifahrern und Wanderern ein beliebtes Reiseziel, auch internationale Weinkenner schätzen diese Region wegen der besonderen Weine. Die geografische Lage der Anbauggebiete ist verantwortlich für ein den Reben besonders zuträgliches Mikroklima, das wiederum qualitativ außergewöhnliche Weine hervorbringt. Insgesamt bietet die Region Lebensmittel und Weine

von außergewöhnlicher Qualität. Die Weißweine sind Weltelite, besonders Gewürztraminer und die weiße Burgunderfamilie erfreuen sich großen Zuspruchs. Auch die Rotweine, allen voran der Lagrein, erzielen höchste Qualitäten. Die Weine werden harmonisch mit regionalen Wurst- und Käsespezialitäten verkostet.

● Kurs 2960

Oswin Bauer, Weinfachberater

Di. 03.05.2022, 19:45 – 22:15 Uhr

Altes Rathaus, Raum 26

EUR 7,00 (zzgl. Umlage von EUR 25,00 - 40,00 für Weine und Produkte)

ÜBERSEE

Abendkurs

Südafrika – Reisebericht und Weindegustation

Die Globetrotter, Fotografen und Weinfreunde Ingo Rammer und Michael Janz geben einen Reisebericht und Fotoimpressionen von einer Reise in eine Weinregion, die zu den schönsten der Welt gehört. Begleitend werden Weine von Weingütern Südafrikas vorgestellt, die internationale Spitzenplätze einnehmen. Darunter befinden sich auch solche, die von den Globetrottern persönlich besucht wurden, wie Groot Constantia und bekannte Weingüter in Franschhoek.

● Kurs 2960A

**Gerhard Rouget, Weinberater/
Ingo Rammer/Michael Janz,**

DAS LDZ IM SAARLAND

Das Landes-Demokratiezentrum Saarland (LDZ), als Projektteil des Bundesprogramms „Demokratie leben!“, setzt sich für ein respektvolles Zusammenleben von Menschen unterschiedlicher Lebenslagen, Herkunft, Kultur, Religion und für die Einhaltung der Menschenrechte in einer demokratischen Gesellschaft ein. Ein solidarisches Zusammenleben beruht auf Demokratie, Toleranz, Freiheit und Rechtsstaatlichkeit. In der jüngeren Vergangenheit sind die Herausforderungen für ein gemeinschaftliches Zusammenleben erheblich gestiegen, demokratische Grundhaltungen werden immer mehr in Frage gestellt. Um antidemokratischen Tendenzen vorzubeugen und entgegenzutreten, unterstützt und entwickelt das Landes-Demokratiezentrum wirksame Strategien gegen Rechtsextremismus, Rechtspopulismus, Rassismus, Antisemitismus

und Islamfeindlichkeit – inklusive der mit diesen Dimensionen zusammenhängenden Formen von Sexismus, Homosexuellenfeindlichkeit sowie Abwertung von Menschen mit Behinderung und sozial benachteiligten Gruppen.

Das Landes-Demokratiezentrum Saarland (LDZ) – angesiedelt im Ministerium für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit – ist verantwortlich für die Planung, Abstimmung und Aufbereitung der Aktivitäten des Beratungsnetzwerks im Saarland und bildet die Verknüpfung zwischen der Bundesebene und den Akteur*innen im Saarland.

Viele weitere Infos finden Sie auf der Website www.landesdemokratiezentrum-saarland.de oder auf dem Instagram-Account @ldzsaarland.



Kontakt:

Landes-Demokratiezentrum Saarland
Ministerium für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie
Franz-Josef-Röder-Straße 23
66119 Saarbrücken
Telefon (0681) 501-2137
ldz@soziales.saarland.de
www.landesdemokratiezentrum-saarland.de

Weltenbummler

Do. 07.07.2022, 19:30 – 22:00 Uhr
 Altes Rathaus, Raum 23
 EUR 9,00 (zzgl. Umlage für Weine)

SONDERVERANSTALTUNGEN**Abendkurs****Nature-Weine für Einsteiger**

Naturweine sind rein, pur. Die Weine werden ohne chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel, mit nur minimalen Eingriffen im Keller hergestellt. Die Zahl der „natürlichen“ Spitzenweine nimmt kontinuierlich zu. Der Ansatz des biologischen und biodynamischen Weinbaus wird in Naturweinen konsequent weiterentwickelt. Der Einstieg in diese Richtung der internationalen Weinwelt erfordert eine Auseinandersetzung mit Denkweisen und Einstellungen der Produzierenden. Diese werden über Interviews und Tondokumente im Seminar präsentiert. Vorge stellt und degustiert werden Pioniere und beste Weingüter dieser ultramodernen Richtung der Weinszene. Ergänzend gibt es einen Besuch auf einer führenden deutschen Naturwein-Domäne.

● **Kurs 2961****Gerhard Rouget, Weinberater**

Do. 12.05.2022, 19:30 – 22:00 Uhr
 Altes Rathaus, Raum 23
 EUR 7,00 (zzgl. Umlage für Weine)

Abendkurs**Historische Rebsorte – längst verschollene Rebsorten wiederentdeckt**

Ein großer „geschmacklicher Kulturschatz“ an Rebsorten, die schon in der Frühzeit unsere deutsche Weinanbaukultur prägten, Zeitzeugen vergangener Kulturepochen mit einer regionalen Identität. Der erneute Anbau bei unseren Winzern

bewahrt die wiederentdeckten Raritäten vor dem Aussterben. Jede historische Rebsorte trägt ihren ursprünglichen, geschichtlich und kulturell verankerten Namen.

In der Vergangenheit gab es zahlreiche Verwechslungen bei der Identifikation und Bestimmung dieser wiederentdeckten Weinreben. Die rot gekennzeichnete Ursprungsnummer, beziehend auf den Ursprungsnachweis, gibt Ihnen die Sicherheit, das Original zu genießen. Verkosten Sie alte Rebsorten, die bis vor 15 Jahren als verschollen galten.

● **Kurs 2962****Christian Löw, Dipl. Weinbauingenieur**

Di. 10.05.2022, 19:45 – 22:15 Uhr
 Altes Rathaus, Raum 26
 EUR 7,00 (zzgl. Umlage von ca. EUR 15,00 - 20,00 für Weine)

Abendkurs**Abseits des Mainstream**

Ausgesuchte Weine aus weniger bekannten Rebsorten.

In Deutschland werden ungefähr 140 verschiedene Rebsorten angepflanzt. Neben Riesling, Grauburgunder und Co. finden sich wahre Schätze, gekeltert aus alten, seltenen und wenig bekannten Rebsorten. Kennen Sie zum Beispiel Goldriesling, Muskattrollinger, Viognier oder roten Riesling? Manche dieser Rebsorten finden sich oft nur in bestimmten Regionen und gelten dort sozusagen als Spezialitäten. Charismatisch und mit eigener Stilistik und Aromatik machen sie auf sich aufmerksam. Verkostet werden 10 ausgewählte Weine, welche die Vielfalt und das Potenzial dieser „Exoten“ aufzeigen.

Dozentinnen und Dozenten

CHRISTIAN LÖW
 Dipl. Weinbauingenieur

» Als gelernter Winzer und studierter Dipl. Weinbauingenieur (Önologe), bin ich seit 2021 Teil des Projektes „Historische Rebsorten“ und begleite dieses „sensorisch“. Das einzigartige Projekt ist von dem Ampelographen und Forscher Andreas Jung und dem Rebveredler Ulrich Martin ins Leben gerufen worden. Sie entdeckten und vermehrten etliche historische Rebsorten, die bis vor 15 Jahren als verschollen galten. Rebsorten wie „Gelber Kleinberger, Grüner Adelsfränkisch, Süßschwarz, Blauer Arbst“ sind Zeitzeugen vergangener Kulturepochen mit einer regionalen Identität. Die Ergebnisse dieses spannenden Projektes gebe ich an die TeilnehmerInnen meiner Weinseminare weiter. «

● Kurs 2963

**Hans Jürgen Dörr, Weinfachberater;
German Wine Professional (GWP)**

Fr. 08.04.2022, 19:30 – 22:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

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

Abendkurs

Hybrid-Seminar mit deutschem Spitzenweingut

Einige deutsche Topweingüter haben im Lockdown Online-Formate entwickelt, die sie weiterführen. Wir sind aus unserem vhs-Seminarraum per Online-Schaltung dabei, degustieren gemeinsam die bestellten Weine, folgen den Ausführungen der WeinmacherInnen und diskutieren und degustieren im Anschluss weiter. Termin und Gebühr stehen noch nicht fest. Die Teilnahme wird begrenzt sein. Sobald Thema und Termin feststehen, werden diejenigen, die angemeldet sind, als erste informiert.

● Kurs 2964

Gerhard Rouget, Weinberater

Termin und Uhrzeit werden bekannt gegeben

Altes Rathaus

EUR 7,00 (zzgl. Umlage von für Weine)

WEIN UND LITERATUR

Abendkurs

Der kulinarische Kriminalroman

Mechthild Speicher, Buchhändlerin und Krimi-Liebhaberin, stellt im Rahmen einer Lesung einen Roman vor. Im Mittelpunkt diesmal: Martin Walkers erster Roman „Bruno, Chef de Police“. Sehr aktuell: Ein Kriminalfall, in dem Immigration und Rassismus eine Rolle spielen. Und – schönes Lokalkolorit: das Périgord, wo der schottische Autor auch lebt. Dazu gibt es

passende Weine aus dem Périgord zur Degustation, ausgewählt und kommentiert von Gerhard Rouget.

● Kurs 2965

Gerhard Rouget, Weinberater/Mechthild Speicher, M.A., Buchhändlerin

Fr. 04.03.2022, 19:30 – 22:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13/atelier K

EUR 9,00 (zzgl. Umlage für Weine)

GETRÄNKEKULTUR

Für die folgenden Degustationsseminare der vhs Regionalverband Saarbrücken ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Die Zahl der TeilnehmerInnen ist begrenzt. Die verkosteten Produkte werden gesondert berechnet. Die Umlage ist am Veranstaltungsabend vor Ort bar an die Kursleitung zu entrichten. Die TeilnehmerInnen werden gebeten, je nach Bedarf auch Wasser mitzubringen.

Nachmittagskurs

Die Welt des Kaffees

Für alle, die gerne Kaffee trinken! Nach einer kurzen Einführung in die Welt des Kaffees wird gemeinsam eine kleine Charge geröstet und anschließend werden verschiedene Sorten, Aufbereitungsarten, Röstgrade und Qualitäten verkostet.

Worauf es bei einem solchen „Cupping“ ankommt und warum keine Sorte der anderen gleicht, ist Thema dieses Kurses.

● Kurs 2979

Kai Adam, SCA Barista, Kaffeeröster und Kaffeesommelier/Kolja Conrad, SCA Barista, Kaffeeröster und Kaffeesommelier

Mo. 11.04.2022, 16:00 – 18:00 Uhr

Black Hen, Talstraße 48,

66119 Saarbrücken

EUR 12,00 (zzgl. Umlage von EUR 5,00)

Nachmittagskurs

Die Welt des Kaffees

● Kurs 2979A

Kai Adam, SCA Barista, Kaffeeröster und Kaffeesommelier/Kolja Conrad, SCA Barista, Kaffeeröster und Kaffeesommelier

Mo. 20.06.2022, 16:00 – 18:00 Uhr

Black Hen, Talstraße 48,

66119 Saarbrücken

EUR 12,00 (zzgl. Umlage von EUR 5,00)

Abendkurs

Erlebniskurs

Likörherstellung – keine Hexerei

Ein Seminar, das Gaumenfreuden verspricht! In unterhaltsamer und lehrreicher Form wird der Referent die wichtigsten Arbeitsschritte bei der Likörbereitung aufzeigen. Darüber hinaus informiert er über die verschiedenen Zubereitungsverfahren, es werden Liköre selbst bereitet und im Anschluss natürlich verkostet. Zum Wohl!

● Kurs 2980

Guido Geisen, Umwelt- und Kräuterpädagog, lumbicus UmweltEdutainment

Fr. 29.04.2022, 18:30 – 20:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

EUR 15,00 (zzgl. Umlage von EUR 12,00 für Produkte einschl. Verkostung und umfangreichem Skript)

Abendkurs

Regionale Biere

6 Brauereien und ihre Produkte aus der Großregion SaarLorLux werden vorgestellt und verkostet. Außerdem wird Wissenswertes über die Geschichte und die unterschiedlichen Bierstile der regionalen Brauereien vermittelt.

● Kurs 2981

Bernd Pfeil, Dipl.-Biersommelier

Di. 22.03.2022, 19:45 – 21:45 Uhr

Altes Rathaus, Raum 26

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

Abendkurs

Bierstile und Brauwasser

Helles, Export, Pils, Ale – wie der Rohstoff Wasser den regionalen Bierstil beeinflusst. Bier besteht zum größten Teil aus Wasser, deshalb hat der Rohstoff Wasser auch einen erheblichen Einfluss auf den Biergeschmack. So können der Ursprung und die Verbreitung unterschiedlicher Bierstile an der Wasserqualität der jeweiligen Regionen festgemacht werden.

● Kurs 2982

Bernd Pfeil, Dipl.-Biersommelier

Di. 12.04.2022, 19:45 – 21:45 Uhr

Altes Rathaus, Raum 26

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

Abendkurs

Braukurs

In 4 Theorieeinheiten wird Wissenswertes über das Bierbrauen und die Grundlage für ein gutes Bier thematisiert:

- Malz und Maische
 - Hopfen – was gibt dem Bier die Würze
 - Brauwasser und Aufbereitung
 - Wie kommt der Alkohol ins Bier
- Im Anschluss wird in der Gruppe an einem Samstag Bier gebraut und das gebraute Bier später verkostigt.

● Kurs 2983

Bernd Pfeil, Dipl.-Biersommelier

Theorieeinheiten:

Di. 19:45 – 21:45 Uhr

ab 17.05.2022, 4 Termine

Bierbrauen: Sa. 25.06.2022, 14:00 – 20:00 Uhr

Bierverkostung: Sa. 23.07.2022

Altes Rathaus, Raum 23

EUR 30,00 (zzgl. Umlage von EUR 120,00 für Biere in Theorieeinheiten und Bierbrauen)

Abendkurs

Reise in die Welt des Gins

Gin – jahrhundertealt, zwischenzeitlich nahezu vergessen und jetzt wieder aktuell und modern – zu Recht, denn kaum eine Spirituose ist so vielfältig! Reisen Sie mit unserem Gin-Experten und Mitglied der Deutschen Barkeeper-Union Sebastian Jäger in die Welt des Gins. Erfahren Sie Wissenswertes über Herstellung und Unterschiede der verschiedenen Sorten sowie Interessantes und nicht selten Kurioses aus der jahrhundertelangen Geschichte der Wacholderspirituose und ihrer Vorgänger. Es werden 6 Gins verkostet, davon 2 als Gin Tonic.

● Kurs 2986

Sebastian Jäger

Fr. 22.04.2022, 19:30 – 22:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

EUR 9,00 (zzgl. Umlage von EUR 14,00 für Gins)

Barfood und Cocktails

Abendkurs

Barfood & Cocktail Experience

Den berühmten Martini von James Bond zelebrieren oder den Mai Tai und seine Geschichte kennenlernen? In diesem Barfood-Cocktailkurs stehen kulturhistorische Anekdoten bekannter Getränke im Mittelpunkt. Es werden drei leckere Cocktails mit dazugehörigem Barfood zubereitet.

● Kurs 2987

Giovanni Romano, Gastronom und Genussvermittler

Mi. 25.05.2022, 18:00 – 22:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

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

Dozentinnen und Dozenten



KAI ADAM & KOLJA CONRAD
SCA Barista, Kaffeeröster und
Kaffeesommelier

» Black Hen - Rösth Handwerk
Saarbrücken ist eine regionale Kaffeerösterei für außerordentlichen Spezialitätenkaffee aus biologischem Anbau.
Für uns ist Kaffee keine Massenware. Es ist unser Anspruch, das Bewusstsein und die Wertschätzung für den nuancenreichen Geschmack von Kaffee stärker in den Vordergrund zu stellen. Denn der Konsum von Kaffee dient nicht allein dem Zweck, unser Blut mit Koffein anzureichern und den morgendlichen Nebel aus dem Kopf zu vertreiben, sondern stellt den Inbegriff von kulinarischem Genuss dar. «

Abendkurs

Barfood & Cocktail Experience

● Kurs 2988

Giovanni Romano, Gastronom und Genussvermittler

Mi. 15.06.2022, 18:00 – 22:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

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

WEINLEHRFAHRTEN

Tagesfahrt

Besuch der TOP-Weingüter van Volxem & von Othegraven

Eine Fahrt entlang der Saar führt uns vorbei an sehenswerten Steillagen zu den berühmten Weinorten Wiltingen und Kanzem. Dort beheimatet sind die VDP-Weingüter van Volxem (Roman Niewodniczanski) und von Othegraven (Günther Jauch). Von der eindrucksvollen, hochmodernen Weinmanufaktur einerseits bis zum märchenhaften Traditionsweingut andererseits werden Ihnen mittels Kellerführungen und Weinverkostungen unvergessliche Eindrücke vermittelt. Angedacht ist ein Restaurantbesuch eventuell in Ayl, Kosten individuell. Anmeldung bis 27.04.2022 möglich. Ein Erlebnis der besonderen Art!

● Kurs 2990

Hans Jürgen Dörr, Weinfachberater; German Wine Professional (GWP)

Sa. 07.05.2022, 09:30 – 18:30 Uhr

Abfahrt Saarbrücken, Schlossplatz

EUR 45,00 (zzgl. Umlage von ca. EUR 40,00 für 2 Weinkellerführungen inkl. Verkostung von 14 Weinen)

In Kooperation mit der vhs Völklingen

Die Fahrten werden mit dem Busunternehmen Lay Reisen-on-Tour in Kooperation mit der vhs Völklingen durchgeführt. Wir besuchen in einer kleinen Gruppe von maximal 20 Personen Spitzenweingüter der jeweiligen Regionen. Neben dem Empfang und der Degustation auf Referenzdomains gibt es Gelegenheit, die regionale Gastronomie in Begleitung der regionalen Weine zu erleben und das kulturhistorische Umfeld der Weine zu erkunden. Die Gebühr beinhaltet Fahrt, Führungen und Degustationen.

Kosten für Restaurantbesuche sind individuell zu begleichen.

Reiseleitung: Gerhard Rouget

Die Anmeldung für die Fahrten erfolgt über die vhs Völklingen, Tel. 06898 132597, www.vhs-voelklingen.de

Tagesfahrt

Pfalz

Wir besuchen einen der führenden Protagonisten der Biodynamie und speziell von Nature-Weinen der Mittelhaardt. Führung und Ortsbesichtigung. Abschluss mit Abendmenü auf einem Spitzenweingut an der pfälzischen Weinstraße.

● Kurs 2992

Gerhard Rouget, Weinberater

Fr. 11.03.2022

Abfahrt: 13 Uhr, Saarbrücken, Schlossplatz (12:40 Uhr, Völklingen, Parkplatz Weltkulturerbe)

EUR 85,00

Tagesfahrt

Champagne – Côte des Blancs

Fahrt an die Côte des Blancs mit Degustation bei einem Viticulteur indépendant (Winzerchampagne) und in einem großen Champagnerhaus. Mittagessen mit Champagnerbegleitung in einem Restaurant.

● Kurs 2993

Gerhard Rouget, Weinberater

Fr. 06.05.2022

Abfahrt: 7 Uhr, Saarbrücken, Schlossplatz (6:40 Uhr, Völklingen, Parkplatz Weltkulturerbe)

EUR 110,00

Tagesfahrt

Rheinhessen

Wir besuchen und besichtigen ein neues gastronomisches Projekt in Rheinhessen. Es handelt sich um einen ehemaligen Bauernhof. Es besteht Gelegenheit, in einem besonderen mehrgängigen Abendmenü Produkte der Umgebung und aus eigener Herstellung mit Weinbegleitung zu probieren. Vorher Empfang und Degustation auf einem rheinhessischem Spitzenweingut.

● Kurs 2994

Gerhard Rouget, Weinberater

Fr. 08.04.2022

Abfahrt: 13 Uhr, Saarbrücken, Schlossplatz (12:40 Uhr, Völklingen, Parkplatz Weltkulturerbe)

EUR 85,00

Tagesfahrt**After-Work-Fahrt
Bio-Weingut Luxemburg**

Die Fahrt ist als After-Work-Fahrt zu einem späten Termin am Nachmittag konzipiert. Wir besuchen das erste Bio-Weingut Luxemburgs. Dieses führt auch einen Cave Internationale von italienischen, französischen und deutschen Bio-Weinen, die ebenfalls Teil der Degustation sind. Abschluss in einem Restaurant Gastronomie an der Luxemburger Weinstraße.

● **Kurs 2995****Gerhard Rouget, Weinberater**

Do. 23.06.2022

Abfahrt: 15:30 Uhr: Schlossplatz

(15:50 Uhr, Völklingen, Parkplatz Weltkulturerbe)

EUR 80,00

Tagesfahrt**Elsass**

Fahrt an die elsässische Weinstraße. Besuch und Degustation bei einem Referenzwinzer sowie Abschluss mit Menü und Weinbegleitung in einem Restaurant Gastronomie.

● **Kurs 2996****Gerhard Rouget, Weinberater**

Fr. 08.07.2022

Abfahrt: 13 Uhr, Saarbrücken Schlossplatz

(12:40 Uhr, Völklingen Parkplatz Weltkulturerbe)

EUR 90,00

Wanderung**Genusswanderung auf den Spuren des Weinanbaus im Bliesgau – Reben, Winzer, Weinbautraditionen**

Bis in die 1920er Jahre wurde im Bliesgau Wein angebaut. Nach der Vernichtung der europäischen Trauben durch die Reblaus wurde der Weinanbau aufgegeben. Heute geben nur noch Gemarkungsnamen und Landschaftsterrassen davon Zeugnis. Der Klimawandel verändert auch im Saarland die Bedingungen. Ein Anknüpfen an die verschütteten Weinbautraditionen drängt sich auf. Bei der ca. 14 km langen Wanderung geht es um Geschichte, Gegenwart und Zukunft des Weinbaus. Unterwegs ist für hochwertige regionale Verpflegung gesorgt, inkl. Weinverkostungen. Bitte Weinglas, Serviette, Messer, Gabel und Teller mitbringen. Festes Schuhwerk, ggf. Wanderstöcke und Grundkondition sind erforderlich.

● **Kurs 1124****Martin Baltes, Weinbauer/Stefan Gramer**

Sa. 04.06.2022, 10:10 Uhr, Dauer: ca. 7 Std.

Treffpunkt: Bahnhof Kleinblittersdorf

EUR 50,00 (46,00) (inkl. Mittagessen und Verkostungsbüffet)

Informationen und Anmeldung bei
Geographie ohne Grenzen unter
www.geographie-ohne-grenzen.de

Dozentinnen und Dozenten

GERHARD ROUGET
*Romanist und Berater für
Weinwissen und Weinkultur*

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



Sprachen



Inhalt

Sprachen 218

- Englisch 222
- Französisch 233
- Spanisch 241
- Italienisch 247

Weitere Sprachen 250

- Arabisch 250
- Chinesisch 251
- Griechisch 251
- Altgriechisch 252
- Japanisch 252
- Koreanisch 253
- Kurdisch 253
- Niederländisch 254
- Polnisch 254
- Portugiesisch 255
- Russisch 256
- Thailändisch 257
- Türkisch 257

Deutsch und Integration 258

- Prüfungen 260
- Integration 265
- Crash- und Abendkurse 267
- Zusatzangebote 270

Verantwortlich für den Programmbereich Sprachen



Sydney Müller
Programmbereichsleiterin
Altes Rathaus, Zi. 28
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4348
Fax 0681 506-4390
sydney.mueller@rvsbr.de

Anmeldung und Service



Marion Savelkoul
Sachbearbeiterin Englisch
Altes Rathaus, Zi. 2
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4312
Fax 0681 506-4390
marion.savelkoul@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- Altes Rathaus und vhs-Zentrum
Am Schlossplatz 1-2
- Günter-Wöhe-Schulen für Wirtschaft
Keplerstraße 7



Sabine Ickler
*Sachbearbeiterin Französisch, Spanisch,
Italienisch*
Altes Rathaus, Zi. 1
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4319
Fax 0681 506-4390
sabine.ickler@rvsbr.de



Susanne Lofi
Sachbearbeiterin Weitere Sprachen
Altes Rathaus, Zi. 3
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4353
Fax 0681 506-4390
susanne.lofi@rvsbr.de

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.

Zusammenarbeit mit Institutionen

- CIEP (Centre International d'Études Pédagogiques)
www.ciep.fr
- Institut Français
www.institutfrancais.de
- telc
www.telc.net
- Cambridge Assessment English
www.cambridgeenglish.org
www.cambridgeenglish.org/de

Elementare Sprachverwendung

A1

Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen, verstehen und verwenden. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, welche Leute sie kennen oder welche 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.

Selbstständige 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.

Um die im Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) beschriebenen Kompetenzen direkt in unserem Kurssystem wiederzufinden und eine leichtere Einstufung in das passende Sprachniveau zu gewährleisten, wurden die international gültigen Stufenbezeichnungen des GER in unser Kurssystem aufgenommen.

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.

*telc = the European language certificate

*Cambridge English = Cambridge Assessment English

*CIEP = Centre International d'Études pédagogiques

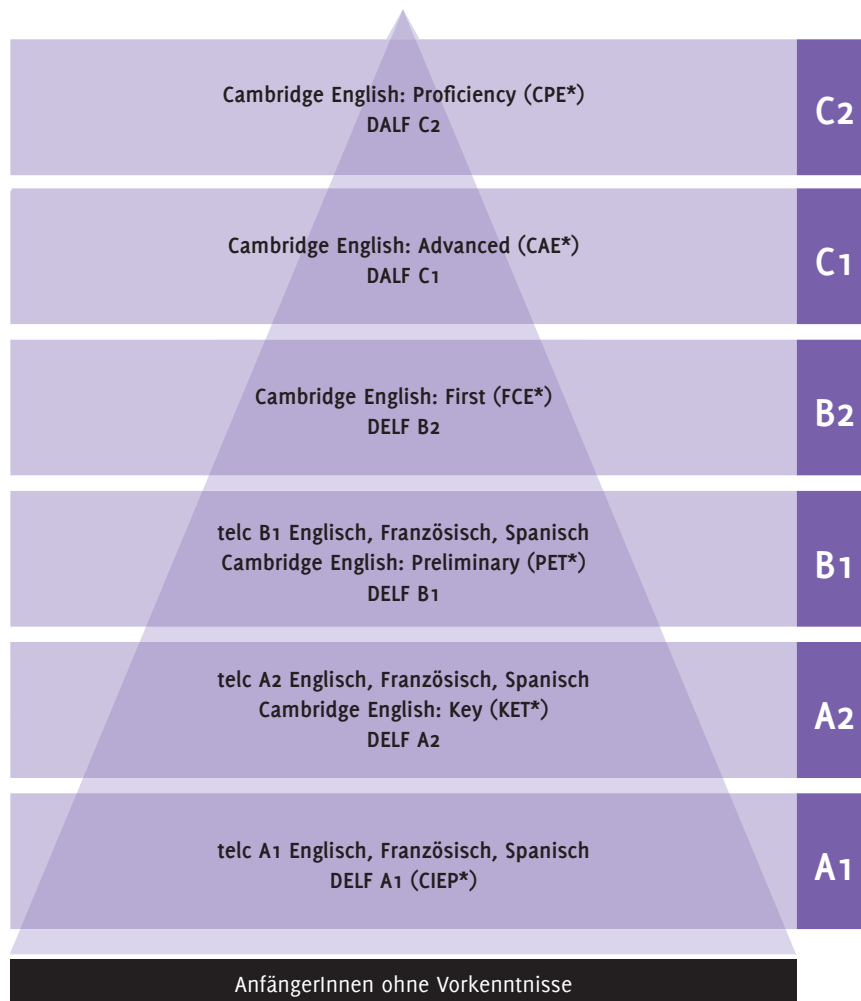
International anerkannte Abschlüsse der vhs – ein zusätzliches Plus für Sie

Sie wählen aus einem breitgefächerten Angebot international anerkannter und renommierter Abschlussmöglichkeiten entsprechend Ihrer 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.

ALLGEMEINSPRACHLICHE ABSCHLÜSSE





Beratung und Einstufung

Sind Sie unsicher, bei welchem Niveau Sie in die Sprachkurse einsteigen sollten?

Wir beraten Sie gerne persönlich, telefonisch oder auch per E-Mail. Mit einem Einstufungstest und einer individuellen fachkompetenten Sprachberatung helfen wir Ihnen, den für Sie passenden Kurs zu finden. Einen Einstufungstest zur Selbsteinstufung finden Sie unter www.vhs-saarbruecken.de

Weitere Informationen zu Beratung und Einstufung:
Sydney Müller
Fon 0681 506-4348
sydney.mueller@rvsbr.de

Englisch A1

Mit Abschluss von Englisch A1 können Sie erste einfache Satzstrukturen formulieren und elementare Fragen und Aussagen verstehen. Ihr Kenntnisstand entspricht der Kompetenzstufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Hooray for holidays!

Englisch für den Urlaub

1. Semester

Dieser Kurs ist eine gute Vorbereitung für alle, die in kurzer Zeit sprachlich fit für die Reise in ein englischsprachiges Land werden wollen. Sie lernen Redewendungen sowie einen Grundwortschatz, der es Ihnen ermöglicht, sich in typischen Alltagssituationen im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen etc. zurechtzufinden. Wer Gefallen an der englischen Sprache gefunden hat, kann im Anschluss einen Kurs Englisch A1 Stufe 1 besuchen und seine bisher erworbenen Kenntnisse systematisch vertiefen.

Lehrbuch: Hooray for Holidays! NEU, Hueber, ISBN 978-3-19-077243-8, ab Lektion 1

● Kurs 3201

Megan Kelley

Mi. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 09.03.2022, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Englisch für den Urlaub

1. Semester

Lehrbuch: Hooray for Holidays! NEU, Hueber, ISBN 978-3-19-077243-8, ab Lektion 1

● Kurs 3202

Asmaa Oudah

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.03.2022, 10 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 12
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Englisch für den Urlaub

2. Semester

Lehrbuch: Hooray for Holidays! NEU, Hueber, ISBN 978-3-19-077243-8, ab Lektion 5

● Kurs 3203

Michael Keller

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 08.03.2022, 10 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 17
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Get started!

Englisch A1 Stufe 1

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501630-9, ab Lektion 1

● Kurs 3205

Riccardo Strozzi

Di. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 08.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 11
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A1 Stufe 1

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501630-9, ab Lektion 1

● Kurs 3207

Riccardo Strozzi

Di. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 08.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A1 Stufe 1

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501630-9, ab Lektion 1

● **Kurs 3208**

Megan Kelley

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 09.03.2022, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 15
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A1 Stufe 1 mit Zeit und Muße

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die entspannt und ohne Zeitdruck Englisch lernen möchten. Eine sanfte Progression, viele Wiederholungsabschnitte und klare Strukturen ermöglichen die aktive Festigung des Gelernten. Motivierende Aufgaben und alltagsnahe Themen helfen, die eigenen Vorkenntnisse und kulturellen Interessen mit dem neuen Stoff zu verknüpfen, und sorgen für Erfolgserlebnisse.

Lehrbuch: At your Leisure A1. Englisch mit Zeit und Muße, Hueber, ISBN 978-3-19-009599-5, ab Lektion 1

● **Kurs 3210**

Riccardo Strozzi

Di. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 08.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 11
30 UST, EUR 96,00 (max. 8 Teilnehmer)

Englisch A1 Stufe 1 im Sommer

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501630-9, ab Lektion 1

● **Kurs 3211**

N.N.

Di.+Do. 17:00 – 20:00 Uhr
ab 26.07.2022, 8 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
32 UST, EUR 87,00 (65,00)
Anmeldung erforderlich bis 22.07.2022

Englisch A1 Stufe 2**Englisch A1 Stufe 2**

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501630-9, ab Lektion 5

● **Kurs 3213**

Megan Kelley

Mo. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 07.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501630-9, ab Lektion 5

● **Kurs 3214**

Michael Keller

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.03.2022, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501630-9, ab Lektion 5

● **Kurs 3215**

Brigitte Klee

Mi. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 09.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A1 Stufe 2 mit Zeit und Muße

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die entspannt und ohne Zeitdruck Englisch lernen möchten. Eine sanfte Progression, viele Wiederholungsabschnitte und klare Strukturen ermöglichen die aktive Festigung des Gelernten. Motivierende Aufgaben und alltagsnahe Themen helfen, die eigenen Vorkenntnisse und kulturellen Interessen mit dem neuen Stoff zu verknüpfen, und

Dozentinnen und Dozenten**MEGAN KELLEY**

Dozentin für Englisch

» Ursprünglich aus dem sonnigen Süden Floridas, lebe ich seit 2012 im schönen Saarland. Ich liebe es, meine Kursteilnehmenden kennenzulernen und meine Leidenschaft für Sprachen mit ihnen zu teilen. Es ist mir wichtig, dass sich die Lernenden im Unterricht wohlfühlen und Spaß haben, damit sie das Selbstvertrauen aufbauen können, das sie brauchen, um ihre Fähigkeiten in der realen Welt anzuwenden. «

sorgen für Erfolgserlebnisse.

Lehrbuch: At your Leisure A1.

Englisch mit Zeit und Muße, Hueber,
ISBN 978-3-19-009599-5, ab Lektion 3

● **Kurs 3217**

Placido Perlungo

Fr. 17:30 – 19:00 Uhr

ab 11.03.2022, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 15

30 UST, EUR 96,00 (max. 8 Teilnehmer)

Englisch A1 Stufe 2 im Sommer

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1,
Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501630-9

● **Kurs 3218**

N.N.

Di.+Do. 17:00 – 20:00 Uhr

ab 30.08.2022, 8 Termine

Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)

32 UST, EUR 87,00 (65,00)

Anmeldung erforderlich bis 26.08.2022

Junge vhs

Summer week at the old town hall

Let's practice English! –

Englisch A1/A2 in den Sommerferien

Wie funktioniert Englisch? Dieser Kurs bietet euch ein abwechslungsreiches Programm und trainiert eure mündliche Ausdrucksfähigkeit. Er richtet sich an Schüler der Klassenstufen 6 und 7 mit mindestens einem Jahr Englischunterricht.

● **Kurs 3220**

Charlotte Pangraz

Mo. - Fr. 09:00 – 12:00 Uhr

ab 25.07.2022, 5 Termine

Altes Rathaus, Raum 13/atelier K

20 UST, EUR 59,00

Anmeldung erforderlich bis 20.07.2022

Englisch A1 Stufe 3

Englisch A1 Stufe 3

Lehrbuch: Network Now A1, Verlag Klett,
ISBN: 978-3-12-606588-7, ab Lektion 5

● **Kurs 3221**

Gerhard Wagner

Mo. 16:30 – 18:00 Uhr

ab 07.03.2022, 15 Termine

G.-Wöhe-Schulen, Raum 14

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A1 Stufe 3

Lehrbuch: Network Now A1, Verlag Klett,
ISBN: 978-3-12-606588-7, ab Lektion 3

● **Kurs 3222**

Gerhard Wagner

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 07.03.2022, 15 Termine

G.-Wöhe-Schulen, Raum 14

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A1 Stufe 4

Englisch A1 Stufe 4

Lehrbuch: Network Now A1, Verlag Klett,
ISBN: 978-3-12-606588-7, ab Lektion 7

● **Kurs 3223**

Gerhard Wagner

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr

ab 07.03.2022, 15 Termine

G.-Wöhe-Schulen, Raum 14

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

ENGLISCH A2

Mit Abschluss von Englisch A2 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.

Englisch A2 Stufe 1

Englisch A2 Stufe 1

Lehrbuch: Network Now A1, Verlag Klett,
ISBN: 978-3-12-606588-7, ab Lektion 4

● **Kurs 3224**

N.N.

Mi. 16:30 – 18:00 Uhr

ab 09.03.2022, 15 Termine

G.-Wöhe-Schulen, Raum 13

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A2 Stufe 1

mit Zeit und Muße

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die entspannt und ohne Zeitdruck Englisch lernen möchten. Eine sanfte Progression, viele Wiederholungsabschnitte und klare Strukturen ermöglichen die aktive Festigung des Gelernten. Motivierende Aufgaben und alltagsnahe Themen helfen, die eigenen Vorkenntnisse und kulturellen Interessen mit dem neuen Stoff zu verknüpfen, und sorgen für Erfolgserlebnisse.

Lehrbuch: At your Leisure A2. Englisch mit Zeit und Muße, Hueber,

ISBN 978-3-19-109599-4, ab Lektion 1

● Kurs 3225

Riccardo Strozzi

Di. 14:30 – 16:00 Uhr

ab 08.03.2022, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 16

30 UST, EUR 96,00 (max. 8 Teilnehmer)

Englisch A2 Stufe 2**Englisch A2 Stufe 2
mit Zeit und Muße**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die entspannt und ohne Zeitdruck Englisch lernen möchten. Eine sanfte Progression, viele Wiederholungsabschnitte und klare Strukturen ermöglichen die aktive Festigung des Gelernten. Motivierende Aufgaben und alltagsnahe Themen helfen, die eigenen Vorkenntnisse und kulturellen Interessen mit dem neuen Stoff zu verknüpfen, und sorgen für Erfolgserlebnisse.

Lehrbuch: At your Leisure A2. Englisch mit Zeit und Muße, Hueber,

ISBN 978-3-19-109599-4, ab Lektion 4

● Kurs 3229

Sanja Bentz

Fr. 17:30 – 19:00 Uhr

ab 11.03.2022, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 16

30 UST, EUR 96,00 (max. 8 Teilnehmer)

Englisch A2 Stufe 4**Englisch A2 Stufe 4**

Lehrbuch: English Network Now A2.1,

Klett, ISBN 978-3-12-606591-7, ab Lektion 5

● Kurs 3230

Jerome Stockton

Mo. 16:30 – 18:00 Uhr

ab 07.03.2022, 15 Termine

G.-Wöhe-Schulen, Raum 13

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A2 Stufe 4

Lehrbuch: English Network Now A2.2,

Verlag Klett, ISBN 978-3-12-606593-1,

ab Lektion 4

● Kurs 3231

Silke Steffen

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 07.03.2022, 15 Termine

G.-Wöhe-Schulen, Raum 11

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A2 Stufe 4

Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1, Verlag

Klett, ISBN 978-3-12-501638-5, ab Lektion 1

● Kurs 3232

Megan Kelley

Di. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 08.03.2022, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 17

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

ENGLISCH A2/B1

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

Let's practice!**Englisch A2/B1 Refresher Course**

Lehrbuch: Headway, Pre-Intermediate,

Part A, Oxford University Press,

ISBN 978-0-19-452773-6

● Kurs 3240

Amanda Ventura-Weber

Mo. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 07.03.2022, 15 Termine

**Dozentinnen und
Dozenten****GERHARD WAGNER***Dozent Englisch*

» Eine Sprache besteht aus mehr als Worten und Grammatik. Deswegen heißt eine neue Sprache zu lernen immer auch, die Sprechenden dadurch kennen zu lernen. Jeder Sprachkurs ist eine kleine Reise in die Kultur, Geschichte und Weltanschauung der Muttersprachler, die man so vielleicht nie erwartet hätte. Und trotzdem findet man in allem Unbekannten doch immer auch etwas Vertrautes. «

vhs-Zentrum, Saal 3 OG
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A2/B1 Refresher Course

Lehrbuch: Headway, Pre-Intermediate,
Part A, Oxford University Press,
ISBN 978-0-19-452773-6

● Kurs 3241

N.N.

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 07.03.2022, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 12
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A2/B1 Refresher Course

Lehrbuch: Headway, Pre-Intermediate,
Part A, Oxford University Press,
ISBN 978-0-19-452773-6

● Kurs 3242

Riccardo Strozzi

Di. 12:30 – 14:00 Uhr
ab 08.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Im Rahmen der Amerika-Wochen

Refreshing English with songs A2/B1

Sie hören gerne Musik und möchten
Ihre Englischkenntnisse ohne zu pauken
auffrischen?

Dieser Kurs reaktiviert Ihre versunkenen
Englischkenntnisse und bietet Ihnen ein
abwechslungsreiches Programm.

● Kurs 3243

Brigitte Klee

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 18.05.2022, 8 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
16 UST, EUR 50,00
Anmeldung erforderlich bis 13.05.2022

Learning English with short stories and songs A2/B1

In diesem Kurs können Interessierte
anhand ausgewählter moderner Kurz-
texte 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.

● Kurs 3244

Brigitte Klee

Sa. 09:00 – 12:00 Uhr
ab 12.03.2022, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
40 UST, EUR 110,00 (82,50)

English A2/B1 Let's talk about it

In this course interested people can ex-
pand their English language skills through
reading and discussing short stories,
news articles and other short texts (also
on suggestion). The course is divided
into times of reading texts together, the
playing of games, short grammar lessons
and discussions of literature, news,
current events, and everyday life.

● Kurs 3247

Christopher Lewis

Sa. 09:00 – 12:00 Uhr
ab 12.03.2022, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
40 UST, EUR 110,00 (82,50)

Fixing common mistakes made by German speakers A2/B1

In diesem Kurs können Interessierte
daran arbeiten, typische Fehler, die Deut-
sche im Englischen machen, zu beheben.
Inhalt des Kurses sind Aussprache, Voka-
beln und Grammatik.

● Kurs 3248

Christopher Lewis

Di.+Do. 17:00 – 20:00 Uhr
ab 26.07.2022, 6 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
24 UST, EUR 72,00 (54,00)
Anmeldung erforderlich bis 20.07.2022

Sprachen durch Sprachen lernen

Vortrag

Mehrsprachig – Wie kann man mehrere Sprachen gleichzeitig lernen?

Der Impulsvortrag gibt Ihnen Einblicke
in die Mehrsprachigkeit und Strategien,
die Ihnen selbst helfen können, mehrere
Sprachen zu lernen.

Anhand praktischer Beispiele werden
Ihnen diese nähergebracht und als Werk-
zeug für Ihr weiteres Sprachenlernen an
die Hand gegeben.

Der Vortrag richtet sich an alle Sprach-
interessierten. Voraussetzung sind
Grundkenntnisse des Englischen und
Französischen.

● Kurs 3250

Dr. Wolfgang Bufe

Mi. 27.04.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13/atelier K
gebührenfrei
Anmeldung erforderlich bis 25.04.2022

In Kooperation mit der Vereinigung zur Förderung der Zweisprachigkeit e.V.

Mehrere Sprachen verstehen lernen

Gewinnen Sie Einblicke in die Mehrspra-
chigkeit und wenden Sie hilfreiche Strate-
gien praktisch an, um das Sprachenlernen
zu erleichtern.

Anhand von kurzen Ausschnitten aus
TV-Sendungen und mehrsprachigen
Dokumenten soll das Hörverstehen in
den folgenden Sprachen geschult werden:
Deutsch – Englisch – Französisch – Italie-

nisch – Spanisch – Katalanisch – Portugiesisch – Rumänisch. Hierbei gilt es, vor allem die Verwandtschaft der einzelnen Sprachen gezielt zur Texterschließung zu nutzen. Der Schwerpunkt bei der Sprachenauswahl folgt den Wünschen der Teilnehmer. Der Kurs richtet sich an alle Sprachinteressierten. Voraussetzung sind Grundkenntnisse des Englischen und Französischen.

● **Kurs 3251**

Dr. Wolfgang Buße

Fr. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 29.04.2022, 5 Termine

Altes Rathaus, Raum 13/atelier K

EUR 40,00

Anmeldung erforderlich bis 25.04.2022

In Kooperation mit der Vereinigung zur Förderung der Zweisprachigkeit e. V.

ENGLISCH B1

Mit Abschluss von Englisch B1 verfügen Sie über solide Grundkenntnisse der Alltagssprache und können sich in alltäglichen Gesprächssituationen behaupten. Ihr Kenntnisstand entspricht der Kompetenzstufe B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Englisch B1 Stufe 2

Englisch B1 Stufe 2

Lehrbuch: Headway, Intermediate, Part A, Oxford, ISBN 978-0-19-452918-1

● **Kurs 3256**

Charlotte Pangraz

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 07.03.2022, 15 Termine

G.-Wöhe-Schulen, Raum 21

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch B1 Grammar Courses

Diese Kurse vermitteln B1-Inhalte mit Fokus auf Grammatik. Diese wird in lebensnahen Situationen erlernt und trainiert. Abwechslungsreiche Aktivitäten zur Einführung, zum Üben und zur Wiederholung sowie zur Auflockerung zwischendurch erleichtern Lernenden die Festigung des Gelernten.

Let's work on grammar!

Grammar Course B1

Lehrbuch: Let's enjoy English B1 Grammar Course, ISBN 978-3-12-501644-6, ab Lektion 1

● **Kurs 3260**

N.N.

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 09.03.2022, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 11

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Grammar Course B1

Lehrbuch: Let's enjoy English B1 Grammar Course, ISBN 978-3-12-501644-6, ab Lektion 1

● **Kurs 3261**

N.N.

Mo. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 07.03.2022, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 17

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Dozentinnen und Dozenten



CHARLOTTE PANGRAZ

Dozentin Englisch

» Ich komme aus Südwestengland und lebe seit 2015 in Saarbrücken. Es ist mir eine Freude, mit so vielen verschiedenen Erwachsenen und Jugendlichen zu arbeiten, mit ihnen meine Liebe für die englische Sprache zu teilen und mich mit ihnen über unterschiedlichste Themen und unsere verschiedenen Kulturen auszutauschen. Der Fokus meines Unterrichts liegt vor allem auf dem Sprechen und dem Hören. Ich möchte, dass die Teilnehmer im Unterricht Spaß haben und Selbstbewusstsein aufbauen, sodass sie auch in der echten Welt ihr Englisch sofort anwenden können. «

Englisch B1 Refresher Courses

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

Let's practice!

Englisch B1 Refresher Course

Lehrbuch: Headway, Intermediate, Part A, Oxford University Press,
ISBN 978-0-19-452918-1

● Kurs 3263

Jerome Stockton

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 07.03.2022, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 13
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch B1 Refresher Course

Lehrbuch: Headway, Intermediate, Part A, Oxford University Press,
ISBN 978-0-19-452918-1

● Kurs 3264

Jerome Stockton

Di. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 08.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch B1 Refresher Course

Lehrbuch: Headway, Intermediate, Part A, Oxford University Press,
ISBN 978-0-19-452918-1

● Kurs 3265

N.N.

Di. 19:30 – 21:00 Uhr

ab 08.03.2022, 15 Termine
vhs-Zentrum, Saal 3 OG
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch B1 Lifestyle English for work, socializing and travel

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 B1, Intermediate Coursebook, Verlag Pearson Longman, ISBN 978-1-4082-3714-4

● Kurs 3267

N.N.

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.03.2022, 15 Termine
vhs-Zentrum, Saal 3 OG
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Who killed the English student? – A NEW murder mystery experience B1

You arrive for a „normal“ English class, but you soon discover that there is nothing normal about this class when an English student is murdered! Through a series of grammatical and vocabulary clues, you and your fellow students investigate the murder with the help of the English teacher (your actual teacher for this course!).

Be aware, though, that the killer may be one of your fellow students! If you want to improve your English and have fun at the same time, this course might be for you!

● Kurs 3268

Christopher Lewis

Mo.+Mi. 17:00 – 20:00 Uhr

ab 25.07.2022, 6 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
24 UST, EUR 72,00 (54,00)
Anmeldung erforderlich bis 20.07.2022

ENGLISCH B2

Sie können bereits ein Gespräch mit Muttersprachlern führen und auch die Hauptinhalte komplexer Texte verstehen. Anhand aktueller Materialien trainieren Sie Ihre Sprachkenntnisse und erweitern Ihren Wortschatz.

Englisch B2 Refresher Courses

The following courses offer authentic course material and focus on real-world language skills. Specially designed units cover spoken grammar, everyday English as well as written expression, enabling participants to develop, train and deepen their skills for direct application in everyday life.

Let's practice!

Englisch B2 Refresher Course

Lehrbuch: Headway, Upper-Intermediate, Part A, Oxford University Press,
ISBN 978-0-19-453973-9

● Kurs 3270

Amanda Ventura-Weber

Mo. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 07.03.2022, 15 Termine
vhs-Zentrum, Saal 3 OG
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch B2 Refresher Course

Lehrbuch: Headway, Upper-Intermediate, Part A, Oxford University Press,
ISBN 978-0-19-453973-9

● Kurs 3272

N.N.

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
 ab 07.03.2022, 15 Termine
 G.-Wöhe-Schulen, Raum 12
 30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch B2 Refresher Course

Lehrbuch: Headway, Upper-Intermediate,
 Part A, Oxford University Press,
 ISBN 978-0-19-453973-9

● Kurs 3275

Megan Kelley

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
 ab 10.03.2022, 15 Termine
 Altes Rathaus, Raum 27
 30 UST, EUR 82,00 (61,50)

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, Klett-Cambridge University Press, ISBN 978-3-12-540392-5

● Kurs 3278

Jerome Stockton

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
 ab 10.03.2022, 15 Termine
 Altes Rathaus, Raum 17
 30 UST, EUR 82,00 (61,50)

ENGLISCH B2/C1

Let's talk and practice!

Englisch B2/C1 Conversation

Lehrbuchunabhängige, nicht-prüfungsbezogene Kurse für TeilnehmerInnen, die sich im freien Gespräch bzw. in der korrekten Sprachanwendung perfektionieren wollen.

● Kurs 3280

Megan Kelley

Mo. 10:30 – 12:00 Uhr
 ab 07.03.2022, 15 Termine
 Altes Rathaus, Raum 17
 30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch B2/C1 Conversation

● Kurs 3283

Riccardo Strozzi

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
 ab 08.03.2022, 15 Termine
 Altes Rathaus, Raum 15
 30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch B2/C1 Conversation

● Kurs 3285

Bobbie Pernice

Mi. 10:30 – 12:00 Uhr
 ab 09.03.2022, 15 Termine
 vhs-Zentrum, Saal 02 EG
 30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch B2/C1 Conversation

● Kurs 3287

Megan Kelley

Fr. 09:00 – 10:30 Uhr
 ab 11.03.2022, 15 Termine
 Altes Rathaus, Raum 15
 30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch B2/C1 Practicing English through short stories

In this course, interested parties can expand their English language skills with selected short stories (also on suggestion). This is a conversation course for English so that students read a short text each week and then discuss it together in our weekly sessions. The course offers the opportunity to practice English and improve pronunciation and vocabulary.

● Kurs 3289

Christopher Lewis

Fr. 17:30 – 19:00 Uhr

ab 11.03.2022, 10 Termine
 Altes Rathaus, Raum 13/atelier K
 20 UST, EUR 55,00 (41,50)

Junge vhs

Summer week at the old town hall

Let's boost up our English! –

Englisch B2/C1 in den Sommerferien

Dieser Kurs richtet sich an Schüler der Kurse 11 und 12, die in kompakter Form Reading, Writing, Listening und Speaking trainieren möchten.

● Kurs 3290

Amanda Ventura-Weber

Mo. - Fr. 09:00 – 14:00 Uhr
 ab 29.08.2022, 5 Termine
 Altes Rathaus, Raum 26
 30 UST, EUR 102,00
 Anmeldung erforderlich bis 26.08.2022

ENGLISCH C1

Sie verfügen bereits über sehr gute Englischkenntnisse, können sich spontan und fließend ausdrücken, möchten aber weiterhin Ihre Sprachkenntnisse trainieren und Ihren Wortschatz erweitern.

Englisch C1 Refresher Courses

The following course offers authentic course material and focuses on real-world language skills. Specially designed units cover spoken grammar, everyday English as well as written expression, enabling participants to develop, train and deepen their skills for direct application in everyday life.

Englisch C1 Refresher Course

Lehrbuch: Headway, Advanced, Part A, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-454765-9

● Kurs 3292

Jerome Stockton

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 07.03.2022, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 13
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch C1 Refresher Course

Lehrbuch: Headway, Advanced, Part A, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-454765-9

● Kurs 3294

Megan Kelley

Fr. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 11.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Join our reading circle!

Englisch C1 Reading circle in English

A relaxed reading circle to informally discuss the following four books:
The Age of Innocence by Edith Wharton
Song of Achilles by Madeline Miller
Kindred by Octavia Butler
Where the Crawdads Sing by Delia Owens
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: 23.03.22, 27.04.22, 01.06.22, 29.06.22

● Kurs 3296

Bobbye Pernice

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 23.03.2022, 4 Termine
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
8 UST, EUR 31,00 (23,50)

Im Rahmen der Amerika-Wochen

Englisch C1 Reading circle in English

A relaxed reading circle to informally discuss the following two books:
To Kill a Mockingbird by Harper Lee
O Pioneers by Willa Cather
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: 16.05.22, 20.06.22

● Kurs 3297

Bobbye Pernice

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 16.05.2022, 2 Termine
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
gebührenfrei
Anmeldung erforderlich bis 12.05.2022

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

Let's talk!

Englisch C1 Conversation

Lehrbuchunabhängige, nicht-prüfungsorientierte Kurse in lockerer Diskussionsrunde.

● Kurs 3298

Megan Kelley

Di. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 08.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch C1 Conversation

● Kurs 3299

N.N.

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 09.03.2022, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 12
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Sie möchten einen Nachweis über Ihre Kursteilnahme?

Lassen Sie sich Ihre Teilnahme an unseren Kursen durch eine Teilnahmebestätigung dokumentieren!

PRÜFUNGEN

Möchten Sie sich Ihre sprachlichen Fähigkeiten offiziell bestätigen lassen? Lassen Sie sich beraten, welche Prüfung Ihren Sprachkenntnissen entspricht:

Sydney Müller

0681 506-4348

sydney.mueller@rvsbr.de

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 Assessment English

<http://www.cambridgeenglish.org>
<http://www.cambridgeenglish.org/de>

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 STUDIES

Für Ihre Einstufung können Sie diesen Einstufungstest nutzen:
www.cambridgeenglish.org/test-your-english

Diese Prüfungen werden weltweit in anerkannten Prüfungszentren (im Saarland: Verband der Volkshochschulen des Saarlandes: www.vhs-saar.de) abgenommen und von Hochschulen, Arbeitgebern sowie Bildungsbehörden geschätzt und als Nachweis qualifizierter Sprachkenntnisse anerkannt.

www.cambridgeenglish.org

www.cambridgeenglish.org/de

Prüfungstermine:

Cambridge English: First

07.06.2022

Cambridge English: Advanced

12.03.2022 und 18.06.2022

Cambridge English: Proficiency

09.06.2022

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.

VORBEREITUNGSLEHRGÄNGE ZU DEN CAMBRIDGE ENGLISH CERTIFICATES

 **Online-Kurs**

Cambridge English:

First (FCE) B2

Der Kurs bereitet auf die in der Prüfung FCE des Cambridge Assessment English erforderlichen Fertigkeiten vor und ist auch für TeilnehmerInnen geeignet, die in intensiver Form an ihrem Englisch auf Niveau B2 arbeiten möchten. Der Kurs kann nach Absprache auch in Präsenz stattfinden.

Lehrbuch: Complete First, Second Edition, Cambridge University Press, ISBN 9781107633902

● **Kurs 3301**

Megan Kelley

Mo. 18:00 – 21:00 Uhr

ab 07.03.2022, 15 Termine

online, Zoom

60 UST, Staffelpkrsgebühr!



Buchen Sie Ihre Firmenschulung bei uns!

Berufsorientierte Sprachkurse fördern die fremdsprachliche sowie die interkulturelle Kompetenz Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und gewährleisten so den professionellen Umgang sowohl mit Geschäftspartnern als auch mit Kunden.

Wir bieten Ihnen qualifizierten Sprachunterricht individuell auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens zugeschnitten:

- Englisch • Französisch • Spanisch
- Weitere Sprachen auf Anfrage
- Inhouse oder an einem anderen geeigneten Ort

Beratung und Information:

Sydney Müller | Fon 0681 506-4348

sydney.mueller@rvsbr.de

vhs
 Volkshochschule
 Regionalverband Saarbrücken

**REGIONALVERBAND
 SAARBRÜCKEN**

**Online-Kurs****Cambridge English:
Advanced (CAE) C1**

Der Kurs bereitet auf die in der Prüfung CAE des Cambridge Assessment English erforderlichen Fertigkeiten vor und ist auch für TeilnehmerInnen geeignet, die in intensiver Form an ihrem Englisch auf Niveau C1 arbeiten möchten. CAE wird an vielen Universitäten als sprachliche Hochschulzugangsberechtigung anerkannt. Der Kurs kann nach Absprache auch in Präsenz stattfinden.

● **Kurs 3302****Megan Kelley**

Di. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 08.03.2022, 15 Termine
online, Zoom
60 UST, Staffelpkursgebühr!

**Online-Kurs****Cambridge English:
Proficiency (CPE) C2**

Der Kurs bereitet auf die in der Prüfung CPE des Cambridge Assessment English erforderlichen Fähigkeiten vor. Das CPE liegt vom Niveau her über dem Abitur und dokumentiert Englischkenntnisse auf sehr hohem Niveau. CPE wird an vielen Universitäten als sprachliche Hochschulzugangsberechtigung anerkannt. Lehrbuch: Cambridge English: Proficiency (CPE) Masterclass, Second Edition, Student's Book, Oxford University Press, ISBN 9780194705240

● **Kurs 3303****Amanda Ventura-Weber**

Mi. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 09.03.2022, 15 Termine
online, Zoom
60 UST, Staffelpkursgebühr!

Gestaffelte Kursgebühren

In diesen Vorbereitungslehrgängen sind die Kursgebühren abhängig von der Teilnehmerzahl.

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 schriftliche Anmeldung 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.

**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 B1, Intermediate Coursebook, Verlag Pearson Longman, ISBN 978-1-4082-3714-4

● **Kurs 3350****Jerome Stockton**

Mo. - Fr. 09:00 – 15:30 Uhr
ab 11.07.2022, 5 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
35 UST, EUR 135,00

**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 3352****Megan Kelley**

Mo. - Fr. 09:00 – 15:30 Uhr
ab 27.06.2022, 5 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
35 UST, EUR 135,00



Beratung und Einstufung

Sind Sie unsicher, bei welchem Niveau Sie in die Sprachkurse einsteigen sollten?

Wir beraten Sie gerne persönlich, telefonisch oder auch per E-Mail. Mit einem Einstufungstest und einer individuellen fachkompetenten Sprachberatung helfen wir Ihnen, den für Sie passenden Kurs zu finden. Einen Einstufungstest zur Selbsteinstufung finden Sie unter www.vhs-saarbruecken.de

Weitere Informationen zu Beratung und Einstufung:
Sydney Müller
Fon 0681 506-4348
sydney.mueller@rvsbr.de

FRANZÖSISCH A1

Mit Abschluss von Französisch A1 können Sie erste einfache Satzstrukturen formulieren und elementare Fragen und Aussagen verstehen. Ihr Kenntnisstand entspricht der Kompetenzstufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Vives les vacances!

Französisch für Tourismus

1. Semester

Dieser Kurs ist nicht nur eine gute Vorbereitung für alle, die in kurzer Zeit sprachlich fit für die Reise in ein französischsprachiges Land werden wollen, sondern auch ein geeigneter Crashkurs für Beschäftigte in Hotels, Gaststätten und Geschäften hier in der Grenzregion. Sie lernen Redewendungen sowie einen Grundwortschatz, der es Ihnen ermöglicht, sich in typischen Alltagssituationen im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen etc. zurechtzufinden.

Wer Gefallen an der französischen Sprache gefunden hat, kann im Anschluss einen Kurs Französisch A1 Stufe 1 besuchen und seine bisher erworbenen Kenntnisse systematisch vertiefen.

Lehrbuch: Vives les vacances! Neu, Hueber, ISBN 978-3-19-117243-5, ab Lektion 1

● Kurs 3401

Asmaa Oudah

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 08.03.2022, 10 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 12
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Dozentinnen und Dozenten



ASTRID MEISER

Dozentin Französisch

» Bereits seit 30 Jahren unterrichte ich mit großer Freude Französisch an der vhs. Es ist mir sehr wichtig, mit der Zeit zu gehen und auf dem neuesten Stand zu sein, was Lehr- und Lernmethoden sowie landeskundliche Themen betrifft. Da Sprache auch immer eng mit Kultur verwoben ist, möchte ich Ihnen in meinen Kursen nicht nur sprachliches, sondern auch kulturelles Wissen an die Hand geben. In entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß werden wir uns dem Französischen und den Besonderheiten Frankreichs widmen. Besonders freue ich mich, wenn mir Kursteilnehmer stolz von ihren (sprachlichen) Abenteuern berichten können. «

Französisch für Tourismus 2. Semester

Lehrbuch: Vives les vacances! Neu, Hueber,
ISBN 978-3-19-117243-5, ab Lektion 6

● Kurs 3402

Marlene Roth

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.03.2022, 10 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 12
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Französisch für Tourismus im Sommer

Lehrbuch: Vives les vacances! Neu, Hueber,
ISBN 978-3-19-117243-5, ab Lektion 1

● Kurs 3403

Astrid Meiser

Mo.+Mi. 18:00 – 20:30 Uhr
ab 04.07.2022, 6 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
20 UST, EUR 63,00 (47,00)
Anmeldung erforderlich bis 01.07.2022

Commençons!

Französisch A1 Stufe 1

Lehrbuch: Rencontres en français A1,
Klett, ISBN 978-3-12-529642-8, ab Lektion 1

● Kurs 3405

Martina Herrmann

Di. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 08.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A1 Stufe 1

Lehrbuch: Rencontres en français A1,
Klett, ISBN 978-3-12-529642-8, ab Lektion 1

● Kurs 3407

Martina Herrmann

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 09.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A1 Stufe 1 nach den Osterferien

Lehrbuch: Rencontres en français A1,
Klett, ISBN 978-3-12-529642-8, ab Lektion 1

● Kurs 3409

Martina Herrmann

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 26.04.2022, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Französisch A1 Stufe 2

Französisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: Voyages NEU A1, Klett,
ISBN 978-3-12-529412-7, Lektion 5B

● Kurs 3411

Susanne Krause-Wichmann

Di. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 08.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: Voyages NEU A1, Klett,
ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 6

● Kurs 3413

Susanne Krause-Wichmann

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: Voyages NEU A1, Klett,
ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 5

● Kurs 3414

Pierre-Jean Guéno

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 08.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: Voyages NEU A1, Klett,
ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 4

● Kurs 3416

Astrid Meiser

Mi. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 09.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A1 Stufe 2 am Samstag

Lehrbuch: Voyages NEU A1, Klett,
ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 9

● Kurs 3419

Astrid Meiser

Sa. 09:00-13:00 Uhr
05.03./12.03./19.03.2021, 3 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
15 UST, EUR 45,00 (34,00)
Anmeldung erforderlich bis 03.03.2022

Französisch A1 Stufe 4

Französisch A1 Stufe 4

Lehrbuch: Rencontres en français A2,
Klett, ISBN 978-3-12-529648-0, ab Lektion 1

● Kurs 3423

Pierre-Jean Guéno

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A1 Stufe 4

Lehrbuch: Voyages NEU A1, Klett,
ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 5B

● Kurs 3425

Susanne Krause-Wichmann

Do. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 10.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A1 Stufe 4 am Samstag

Lehrbuch: Voyages NEU A1, Klett,
ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 10

● **Kurs 3427**

Astrid Meiser

Sa. 09:00-13:00 Uhr

07.05./14.05./21.05.2022, 3 Termine

Altes Rathaus, Raum 15

15 UST, EUR 45,00 (34,00)

Anmeldung erforderlich bis 04.05.2022

Répetons!

Sie haben Französisch schon einmal gelernt, inzwischen aber vieles wieder vergessen? In diesen Kursen reaktivieren Sie Ihre versunkenen Französischkenntnisse effektiv.

**Französisch A1/A2 Auffrischung
Dialoge für den Alltag**

Lehrbuch: Intermezzo, Hueber,
ISBN 978-3-19-109600-7

● **Kurs 3430**

Nicoline Thiele

Di. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 08.03.2022, 10 Termine

Altes Rathaus, Raum 25

(Textiler Werkraum)

20 UST, EUR 63,00 (47,00)

FRANZÖSISCH A2

Mit Abschluss von Französisch A2 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: Rencontres en français A2,
Klett, ISBN 978-3-12-529648-0, ab Lektion 1

● **Kurs 3432**

Martina Herrmann

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 07.03.2022, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 13/atelier K

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A2 Stufe 3**Französisch A2 Stufe 3**

Lehrbuch: Voyages NEU A2, Klett,
ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 7B

● **Kurs 3434**

Susanne Krause-Wichmann

Mi. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 09.03.2022, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 27

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A2 Stufe 3

Lehrbuch: Voyages NEU A2, Klett,
ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 7

● **Kurs 3436**

Marlene Roth

Do. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 10.03.2022, 15 Termine

vhs-Zentrum, Saal 1 OG

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A2 Stufe 4**Französisch A2 Stufe 4**

Lehrbuch: Voyages NEU A2, Klett,
ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 10B

● **Kurs 3439**

Martina Herrmann

Di. 10:45 – 12:15 Uhr

ab 08.03.2022, 15 Termine

**Dozentinnen und
Dozenten**

CHANTAL NICOLAY
Dozentin Französisch

» Nach dem Studium der Romanistik und Germanistik und einem Jahr als Assistentin in Zweibrücken habe ich in der Touristikbranche und parallel dazu an verschiedenen vhs angefangen zu unterrichten. Bis heute unterrichte ich an der vhs und arbeite auch als Prüferin für DELF (Diplôme d'Etudes en langue française). Meine Muttersprache versuche ich in einer entspannten Atmosphäre, interaktiv und kurzweilig zu vermitteln. Dabei entsteht eine positive Gruppendynamik mit interessanten Debatten über das tägliche Leben und die aktuellen Ereignisse und einem Austausch von Reise- und Kulturtipps. Sprechen(lernen) steht bei mir an erster Stelle. Mein Motto ist: Mieux comprendre la France, les Français et LE français. «

Altes Rathaus, Raum 26
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Répétons!

Sie haben Französisch schon einmal gelernt, inzwischen aber vieles wieder vergessen? In diesen Kursen reaktivieren Sie Ihre versunkenen Französischkenntnisse effektiv.

Französisch A2/B1 Lektüre, Grammatik, Konversation

Freie Materialien

● Kurs 3450

Susanne Krause-Wichmann

Mo. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 07.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A2/B1 Lektüre, Grammatik, Konversation

Freie Materialien

● Kurs 3452

Susanne Krause-Wichmann

Mo. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 07.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A2/B1 Lektüre, Grammatik, Konversation

Freie Materialien

● Kurs 3453

Susanne Krause-Wichmann

Mi. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 09.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A2/B1 Leichte Konversation mit Lektüre und Grammatik

● Kurs 3455

Martina Herrmann

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 23
30 UST, EUR 82,00 (61,50)



Online-Kurs

Französisch A2 Tour de France Leichte Konversation

In Vorfreude auf den nächsten Urlaub entdecken wir verschiedene Regionen Frankreichs. Auf der Grundlage von kurzen Texten, Bildern, Videos, Rezepten etc. unterhalten wir uns über Land und Leute. Sie lernen dabei einen Wortschatz, der Ihnen hilft, sich in typischen Alltagssituationen zu verständigen.

● Kurs 3458

Martina Herrmann

Do. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 24.03.2022, 8 Termine
online, Zoom
16 UST, EUR 50,00
Anmeldung erforderlich bis 21.03.2022

Sprachen durch Sprachen lernen

Vortrag

Mehrsprachig – Wie kann man mehrere Sprachen gleichzeitig lernen?

Der Impulsvortrag gibt Ihnen Einblicke in die Mehrsprachigkeit und Strategien, die Ihnen selbst helfen können, mehrere Sprachen zu lernen. Anhand praktischer Beispiele werden Ihnen diese nähergebracht und als Werkzeug für Ihr weiteres Sprachenlernen an die Hand gegeben.

Der Vortrag richtet sich an alle Sprachinteressierten. Voraussetzung sind Grundkenntnisse des Englischen und Französischen.

● Kurs 3250

Dr. Wolfgang Buße

Mi. 27.04.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13/atelier K
gebührenfrei
Anmeldung erforderlich bis 25.04.2022

In Kooperation mit der Vereinigung zur Förderung der Zweisprachigkeit e.V.

Mehrere Sprachen verstehen lernen

Gewinnen Sie Einblicke in die Mehrsprachigkeit und wenden Sie hilfreiche Strategien praktisch an, um das Sprachenlernen zu erleichtern.

Anhand von kurzen Ausschnitten aus TV-Sendungen und mehrsprachigen Dokumenten soll das Hörverstehen in den folgenden Sprachen geschult werden: Deutsch – Englisch – Französisch – Italienisch – Spanisch – Katalanisch – Portugiesisch – Rumänisch. Hierbei gilt es, vor allem die Verwandtschaft der einzelnen Sprachen gezielt zur Texterschließung zu nutzen. Der Schwerpunkt bei der Sprachenauswahl folgt den Wünschen der Teilnehmer. Der Kurs richtet sich an alle Sprachinteressierten. Voraussetzung sind Grundkenntnisse des Englischen und Französischen.

● Kurs 3251

Dr. Wolfgang Buße

Fr. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 29.04.2022, 5 Termine
Altes Rathaus, Raum 13/atelier K
EUR 40,00
Anmeldung erforderlich bis 25.04.2022

In Kooperation mit der Vereinigung zur Förderung der Zweisprachigkeit e. V.

Französisch A2/B1 Leichte Konversation mit Lektüre und Grammatik im Sommer

● Kurs 3460

Martina Herrmann

Di.+Do. 17:30 – 20:00 Uhr
ab 09.08.2022, 6 Termine
Altes Rathaus, Raum 13/atelier K
20 UST, EUR 63,00 (47,00)
Anmeldung erforderlich bis 05.08.2022

Junge vhs

Semaine d'été à l'ancienne mairie

Pratiquons le français! – Französisch A2/B1 in den Sommerferien

Grammatik verstehen, Vokabeln lernen und Aussprache üben. Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm und trainiert die mündliche Ausdrucksfähigkeit. Insbesondere empfohlen für die Klassen 7 und 8.

● Kurs 3461

Rose-Marie Tonnelier

Mo.- Fr. 10.00- 13.00 Uhr
ab 22.08.2022, 5 Termine
Altes Rathaus, Raum 13/atelier K
20 UST, EUR 59,00
Anmeldung erforderlich bis 17.08.2022

FRANZÖSISCH B1

Mit Abschluss von Französisch B1 verfügen Sie über solide Grundkenntnisse der Alltagssprache und können sich in alltäglichen Gesprächssituationen behaupten.

Ihr Kenntnisstand entspricht der Kompetenzstufe B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Französisch B1 Stufe 1

Französisch B1 Stufe 1 mit Konversation

Lehrbuch: Voyages NEU B1, Klett,
ISBN 978-3-12-529431-8, ab Lektion 3

● Kurs 3463

Martina Herrmann

Di. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 08.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch B1 Stufe 3

Französisch B1 Stufe 3

Lehrbuch: Voyages NEU B1, Klett,
ISBN 978-3-12-529431-8, ab Lektion 7B

● Kurs 3465

Martina Herrmann

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 10.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 13/atelier K
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch B1 Stufe 4

Französisch B1 Stufe 4

Lehrbuch: Voyages NEU B1, Klett,
ISBN 978-3-12-529431-8, ab Lektion 11

● Kurs 3468

Astrid Meiser

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 07.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Dozentinnen und Dozenten



MARTINA HERRMANN

*Dozentin Französisch, Spanisch,
Gedächtnistraining*

» Nach meinem Studium der Romanistik unterrichte ich seit vielen Jahren Französisch. Bereichernd für alle ist es, wenn Menschen mit vielfältigen Lebenserfahrungen in entspannter Atmosphäre lernen und sich über aktuelle Themen austauschen. Großen Wert lege ich darauf, dass alle zu Wort kommen. Die Teilnehmenden freuen sich, wenn sie das Gelernte direkt z. B. beim Einkauf in Frankreich oder im nächsten Urlaub anwenden können. Regelmäßige Aufenthalte in Frankreich geben mir Anregungen für einen aktuellen und lebendigen Unterricht, in dem ich meine Begeisterung für Sprache und Kultur weitergeben und die Kursteilnehmenden auf ihrer Reise in die neue Sprache begleiten kann. Zu dieser spannenden Entdeckungsreise lade ich Sie herzlich ein. <<



Buchen Sie Ihre Firmenschulung bei uns!

Berufsorientierte Sprachkurse fördern die fremdsprachliche sowie die interkulturelle Kompetenz Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und gewährleisten so den professionellen Umgang sowohl mit Geschäftspartnern als auch mit Kunden.

Wir bieten Ihnen qualifizierten Sprachunterricht individuell auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens zugeschnitten:

- Englisch • Französisch • Spanisch
- Weitere Sprachen auf Anfrage
- Inhouse oder an einem anderen geeigneten Ort

Beratung und Information:
Sydney Müller | Fon 0681 506-4348
sydney.mueller@rvsbr.de



Répétons!

Diese Kurse versetzen die Lernenden mit aktuellen und authentischen Materialien in die Lage, auf Französisch zu kommunizieren und die wichtigsten Alltagssituationen sprachlich angemessen zu bewältigen. Französischkenntnisse werden gezielt aufgefrischt, der Wortschatz erweitert, die Grammatikgrundlagen reaktiviert und das Les- und Hörverstehen trainiert.

Französisch B1 Auffrischung

Lehrbuch: Reprise Neubearbeitung, Hueber, ISBN 978-3-19-003380-5, ab Lektion 3

• Kurs 3472

Astrid Meiser

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 07.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 13/atelier K
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch B1 Auffrischung

Lehrbuch: Reprise Neubearbeitung, Hueber, ISBN 978-3-19-003380-5, ab Lektion 10

• Kurs 3474

Astrid Meiser

Mi. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 09.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Parlons-en!

Französisch B1 Conversation française facile

Ob ein Lehrbuch oder Fotokopien verwendet werden wird zu Beginn des Kurses entschieden.

• Kurs 3476

Chantal Nicolay

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 07.03.2022, 10 Termine

Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Entraînons-nous!

Französisch B1/B2 Conversation et grammaire am Samstag

• Kurs 3477

Martina Herrmann

Sa. 09:00 – 13:00 Uhr
12.03./26.03./09.04.2022, 3 Termine
Altes Rathaus, Raum 23
15 UST, EUR 45,00 (34,00)
Anmeldung erforderlich bis 09.03.2022

Französisch B1/B2 Conversation et grammaire am Samstag

• Kurs 3478

Martina Herrmann

Sa. 09:00 – 13:00 Uhr
30.04./14.05./21.05.2022, 3 Termine
Altes Rathaus, Raum 23
15 UST, EUR 45,00 (34,00)
Anmeldung erforderlich bis 27.04.2022

Französisch B1/B2 Conversation et grammaire am Samstag

• Kurs 3479

Martina Herrmann

Sa. 09:00 – 13:00 Uhr
25.06./02.07./09.07.2022, 3 Termine
Altes Rathaus, Raum 23
15 UST, EUR 45,00 (34,00)
Anmeldung erforderlich bis 22.06.2022

Parlons-en!

Französisch B1/B2 im Alltag

Ob es sich um Ausgehen, Kochen, Einkaufen, Urlaub, Dating, Hobbys oder Arztbesuche handelt, in diesem Kurs wird die mündliche sowie schriftliche Verständigung in typischen Alltagssituationen

vermittelt und anhand einschlägigem Wortschatz gezielt geübt.

● Kurs 3480

Franz Ritter

Do. 16:30 – 18:00 Uhr

ab 10.03.2022, 10 Termine

Altes Rathaus, Raum 26

20 UST, EUR 63,00 (47,00)

FRANZÖSISCH B2

Sie können bereits ein Gespräch mit Muttersprachlern führen und auch die Hauptinhalte komplexer Texte verstehen. Anhand aktueller Materialien trainieren Sie Ihre Sprachkenntnisse und erweitern Ihren Wortschatz.

Parlons-en!

Französisch B2 Conversation

● Kurs 3481

Pierre-Jean Guéno

Mo. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 07.03.2022, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 11

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch B2 Conversation

● Kurs 3483

Pierre-Jean Guéno

Di. 16:30 – 18:00 Uhr

ab 08.03.2022, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 13/atelier K

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch B2 Conversation

● Kurs 3485

N.N.

Di. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 08.03.2022, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 11

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch B2 Conversation

● Kurs 3488

Franz Ritter

Fr. 16:30 – 18:00 Uhr

ab 11.03.2022, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Junge vhs

Semaine d'été à l'ancienne mairie

Pratiquons le français! – Französisch B2/C1 in den Sommerferien

Grammatik verstehen, Vokabeln lernen und Aussprache üben. Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm und trainiert die mündliche Ausdrucksfähigkeit. Insbesondere empfohlen für die Kurse 11 und 12.

● Kurs 3490

Rose-Marie Tonnelier

Mo.- Fr. 10:00- 13:00 Uhr

ab 29.08.2022, 5 Termine

Altes Rathaus, Raum 13/atelier K

20 UST, EUR 59,00

Anmeldung erforderlich bis 24.08.2022

FRANZÖSISCH C1

Sie verfügen bereits über sehr gute Französischkenntnisse, können sich spontan und fließend ausdrücken, möchten aber weiterhin Ihre Sprachkenntnisse trainieren und Ihren Wortschatz erweitern.

Parlons-en!

Französisch C1 Conversation

Vous pouvez dans ce cours améliorer vos connaissances de français par des discussions spontanées sur des sujets proposés par les participants. La lecture



Beratung und Einstufung

Sind Sie unsicher, bei welchem Niveau Sie in die Sprachkurse einsteigen sollten?

Wir beraten Sie gerne persönlich, telefonisch oder auch per E-Mail. Mit einem Einstufungstest und einer individuellen fachkompetenten Sprachberatung helfen wir Ihnen, den für Sie passenden Kurs zu finden. Einen Einstufungstest zur Selbsteinstufung finden Sie unter www.vhs-saarbruecken.de

Weitere Informationen zu Beratung und Einstufung:
Sydney Müller
Fon 0681 506-4348
sydney.mueller@rvsbr.de

de textes courts choisis dans la littérature française ou l'actualité vous permet également d'enrichir votre vocabulaire et des exercices de grammaire vous aident à rafraîchir et à approfondir vos connaissances de la grammaire française.

● Kurs 3491

Pierre-Jean Guéno

Mi. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 09.03.2022, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 13
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch C1 Conversation et argumentation pour les apprenants avancés

Vous souhaitez découvrir les thèmes qui font polémique en France? Parler et débattre de l'actualité? Dans ce cours, les apprenants découvriront les techniques complexes d'argumentation et les méthodes classiques de rhétorique. L'objectif sera de définir une problématique intéressante puis d'exprimer une opinion claire. Des articles, vidéos et extraits sonores authentiques serviront de base pour la préparation de débats réguliers.

● Kurs 3492

Pierre-Jean Guéno

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 09.03.2022, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 13
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

FRANZÖSISCH BILDUNGSURLAUB

Für alle Bildungsurlaubs-kurse ist eine schriftliche Anmeldung 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.

Eine Abmeldung vom Kurs ist nur bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn möglich.

Französisch Bildungsurlaub B1

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 bekannt gegeben.

● Kurs 3550

Magali Dietzsch

Mo. - Fr. 09:00 – 15:30 Uhr
ab 27.06.2022, 5 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
35 UST, EUR 135,00

PRÜFUNGEN

Möchten Sie sich Ihre sprachlichen Fähigkeiten auch offiziell bestätigen lassen?

Lassen Sie sich beraten, welche Prüfung Ihren Sprachkenntnissen entspricht:

Sydney Müller
0681 506-4348
sydney.mueller@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

Sie möchten einen Nachweis über Ihre Kursteilnahme?

Lassen Sie sich Ihre Teilnahme an unseren Kursen durch eine Teilnahmebestätigung dokumentieren!

SPANISCH A1

Mit Abschluss von Spanisch A1 können Sie erste einfache Satzkonstruktionen formulieren und elementare Fragen und Aussagen verstehen. Ihr Kenntnisstand entspricht der Kompetenzstufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

¡Vivan las vacaciones!**Spanisch für den Urlaub****1. Semester**

Dieser Kurs ist eine gute Vorbereitung für alle, die in kurzer Zeit sprachlich fit für die Reise in ein spanischsprachiges Land werden wollen. Sie lernen Redewendungen sowie einen Grundwortschatz, der es Ihnen ermöglicht, sich in typischen Alltagssituationen im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen etc. zurechtzufinden. Wer Gefallen an der spanischen Sprache gefunden hat, kann im Anschluss einen Kurs Spanisch A1 Stufe 1 besuchen und seine bisher erworbenen Kenntnisse systematisch vertiefen.

Lehrbuch: ¡Vivan las vacaciones! Neu, Hueber, ISBN 978-3-19-317243-3, ab Lektion 1

● **Kurs 3601****Lilly Preuß**

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 08.03.2022, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Spanisch für den Urlaub**1. Semester**

Lehrbuch: ¡Vivan las vacaciones! Neu, Hueber, ISBN 978-3-19-317243-3, ab Lektion 1

● **Kurs 3603****Sydney Müller**

Mi. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 09.03.2022, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Entrada al español**Spanisch A1 Stufe 1**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 1

● **Kurs 3605****Natalia Seguí**

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 08.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch A1 Stufe 1

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 1

● **Kurs 3607****Natalia Seguí**

Fr. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 11.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch A1 Stufe 1

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 1

● **Kurs 3609****Helena Maria Frenzel**

Fr. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 11.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

**Spanisch A1 Stufe 1 intensivo
Kompaktkurs Teil 1**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 1

**Dozentinnen und
Dozenten****SIMONE OSTHOFF****Dozentin Spanisch**

» Die Bedeutung der zwischenmenschlichen Kommunikation war für mich die Motivation, einen sprachwissenschaftlichen Studiengang zu belegen. Schon während des Studiums war es daher für mich naheliegend, das erworbene Wissen mit meinen Mitmenschen zu teilen. Durch regelmäßige Aufenthalte in spanischsprachigen Ländern konnte ich meine Kenntnisse über deren Kultur und Bräuche vertiefen. Diese Erfahrungen möchte ich meinen KursteilnehmerInnen in einem lebendigen Unterricht vermitteln. Dabei kommen mir meine 25-jährige Erfahrung als Dozentin sowie meine in der täglichen Praxis als vereidigte Übersetzerin erworbenen Fähigkeiten zugute. Lernen soll Spaß machen und ich hoffe, dass meine Begeisterung für die spanische Sprache auch auf meine TeilnehmerInnen überspringt. «

● Kurs 3610

Wolfgang Leif García Guerrero

Mi. 18:00 – 20:15 Uhr
ab 09.03.2022, 7 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 22
21 UST, EUR 66,50 (49,50)

**Spanisch A1 Stufe 1 intensivo
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 nuevo A1, Klett,
ISBN 978-3-12-514671-6

● Kurs 3611

Wolfgang Leif García Guerrero

Mi. 18:00 – 20:15 Uhr
ab 11.05.2022, 7 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
21 UST, EUR 66,50 (49,50)

**Spanisch A1 Stufe 1
nach den Osterferien**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett,
ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 1

● Kurs 3613

Paola Rosell Ehrhardt

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 28.04.2022, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 25 (Textiler
Werkraum)
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Spanisch A1 Stufe 1 im Sommer

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett,
ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 1

● Kurs 3615

Wolfgang Leif García Guerrero

Di.+Do. 17:00 – 20:00 Uhr
ab 19.07.2022, 8 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
32 UST, EUR 87,00 (65,00)
Anmeldung erforderlich bis 15.07.2022

Schnupperkurs

Spanisch Schnupperstunde

Gewinnen Sie erste Eindrücke der spanischen Sprache und tauchen Sie in die spanische Kultur ein.
Begleiten Sie mich auf einer sprachlichen Reise durch Puerto Rico.

● Kurs 3617

Sydney Müller

Sa. 13:30 – 15:00 Uhr
ab 16.07.2022, 1 Termin
Altes Rathaus, Raum 16
2 UST, gebührenfrei

Im Rahmen des Kulturmeilenfests

Junge vhs

Primeros contactos

Spanisch Schnupperkurs in den Sommerferien

Spanisch ja oder nein? Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, die spanische Sprache spielerisch zu erkunden, und dient als Entscheidungshilfe, wenn es gilt, sich in der Schule für die weiteren Fächer zu entscheiden.

Das Programm ist abwechslungsreich gestaltet und richtet sich an Schüler der 6. und 7. Klasse, die Spanisch einmal ausprobieren möchten.

● Kurs 3618

Natalia Seguí

Mo. - Fr. 10:00 – 12:00 Uhr
ab 01.08.2022, 5 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
13,3 UST, EUR 45,00
Anmeldung erforderlich bis 25.07.2022

Spanisch A1 Stufe 2

Spanisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett,
ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 4

● Kurs 3620

Mary Pirabán Rodríguez

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 07.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Verlag
Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 4

● Kurs 3621

Natalia Seguí

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 07.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett,
ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 5

● Kurs 3622

Javier Martín

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

**Spanisch A1 Stufe 2 intensivo
Kompaktkurs Teil 1**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett,
ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 5

● Kurs 3624

Wolfgang Leif García Guerrero

Di. 18:00 – 20:15 Uhr
ab 15.03.2022, 7 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 22
21 UST, EUR 66,50 (49,50)

Spanisch A1 Stufe 2 intensivo Kompaktkurs Teil 2

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung von Kurs 3624, kann aber bei entsprechenden Vorkenntnissen unabhängig vom ersten Kurs besucht werden.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6

● Kurs 3625

Wolfgang Leif García Guerrero

Di. 18:00 – 20:15 Uhr

ab 10.05.2022, 7 Termine

G.-Wöhe-Schulen, Raum 22

21 UST, EUR 66,50 (49,50)

Spanisch A1 Stufe 4

Spanisch A1 Stufe 4

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 10

● Kurs 3630

Anne-Kathrin Kirst

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 14.03.2022, 15 Termine

vhs-Zentrum, Saal 3 OG

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

¡Vamos a repetir!

Spanisch A1 Auffrischung

Der Kurs ist geeignet für Kursteilnehmer, die gerade einen A1-Kurs abgeschlossen haben, sowie für Wiedereinsteiger, die ihre Kenntnisse wiederholen, konsolidieren und reaktivieren möchten. Der Schwerpunkt liegt dabei vor allem auf der mündlichen Kommunikation, aber auch das Hör- und Leseverstehen sowie die schriftliche Produktion werden geübt. Die Lernenden werden auf wichtige Alltagssituationen vorbereitet und bekommen auch landeskundliche und kulturelle Eindrücke.

Lehrmaterialien werden zu Beginn be-

kannt gegeben.

● Kurs 3631

Simone Osthoff

Fr. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 11.03.2022, 10 Termine

Altes Rathaus, Raum 14

20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Spanisch A1/A2 Auffrischung

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

Lehrbuch: Nuevo Español en marcha 1, SGEL, ISBN 978-3-19-274503-4

● Kurs 3633

Lilly Preuße

Do. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 10.03.2022, 15 Termine

vhs-Zentrum, Saal 02 EG

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch A1/A2 Auffrischung im Sommer

Lehrbuch: Nuevo Español en marcha, SGEL, ISBN 978-3-19-274503-4

● Kurs 3634

Lilly Preuße

Mi. 18:00 – 20:15 Uhr

ab 20.07.2022, 7 Termine

Altes Rathaus, Raum 14

21 UST, EUR 66,50 (49,50)

Anmeldung erforderlich bis 15.07.2022

Dozentinnen und Dozenten



WOLFGANG LEIF GUERRERO
Dozent für Spanisch

» Ich bin in Barcelona geboren und Spanisch ist meine Muttersprache, die ich mit großer Freude unterrichte. Ich schätze den Dialog mit den Teilnehmern, eine gute Atmosphäre in der Gruppe und möchte Ihnen neben sprachlichen sowie kulturellen Inhalten auch Spaß am Lernen vermitteln. Lassen Sie uns die spanische Sprache gemeinsam entdecken! «



Buchen Sie Ihre Firmenschulung bei uns!

Berufsorientierte Sprachkurse fördern die fremdsprachliche sowie die interkulturelle Kompetenz Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und gewährleisten so den professionellen Umgang sowohl mit Geschäftspartnern als auch mit Kunden.

Wir bieten Ihnen qualifizierten Sprachunterricht individuell auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens zugeschnitten:

- Englisch • Französisch • Spanisch
- Weitere Sprachen auf Anfrage
- Inhouse oder an einem anderen geeigneten Ort

Beratung und Information:
Sydney Müller | Fon 0681 506-4348
sydney.mueller@rvsbr.de



SPANISCH A2

Mit Abschluss von Spanisch A2 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 3

Spanisch A2 Stufe 3

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 7

• Kurs 3636

Paola Rosell Ehrhardt

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 09.03.2022, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 24
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

¡Vamos a repetir!

Spanisch A2 Un recorrido por la gramática

Auch die spanische Sprache besitzt ihre grammatikalischen Eigenheiten, die erlernt und geübt werden wollen. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Grammatikkenntnisse auffrischen und vertiefen möchten. Wir wenden uns ausgewählten Themen der spanischen Grammatik zu, die in ansprechender und lebendiger Form vermittelt werden. Die Inhalte des Kurses umfassen die verschiedenen Vergangenheitszeiten, die Kontrastierung des Gebrauchs *ser* vs. *estar* und *por* vs. *para* sowie die Präpositionen und Pronomen.

• Kurs 3638

Wolfgang Leif García Guerrero

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 10.03.2022, 8 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
16 UST, EUR 50,00

¡Vamos a hablar!

Spanisch A2/B1 Conversación

Üben und verbessern Sie in einer lockeren Gesprächs- und Diskussionsrunde Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit und erweitern Sie Ihren Wortschatz.

• Kurs 3640

Rubén Cárdenas

Mi. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 09.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

SPANISCH B1

Mit Abschluss von Spanisch B1 verfügen Sie über solide Grundkenntnisse der Alltagssprache und können sich in alltäglichen Gesprächssituationen behaupten. Ihr Kenntnisstand entspricht der Kompetenzstufe B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Spanisch B1 Stufe 1

Spanisch B1 Stufe 1

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett, ISBN 978-3-12-514684-6, ab Lektion 2

• Kurs 3642

Rubén Cárdenas

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 09.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch B1 Stufe 1

Lehrbuch: Con gusto B1, Klett,
ISBN 978-3-12-515010-2, ab Lektion 1

● **Kurs 3644**

Natalia Seguí

Fr. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 11.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch B1 Stufe 4**Spanisch B1 Stufe 4**

Lehrbuch: Con gusto B1, Klett,
ISBN 978-3-12-515010-2, ab Lektion 11

● **Kurs 3650**

Elena Fernández

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 09.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch B1 Stufe 4 mit Konversation

Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses
bekannt gegeben.

● **Kurs 3655**

Mary Pirabán Rodríguez

Fr. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 11.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch B1 Stufe 4 mit Konversation

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Verlag
Klett, ISBN 978-3-12-514684-6, ab Lektion 8

● **Kurs 3657**

Mary Pirabán Rodríguez

Fr. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 11.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

¡Vamos a repetir!**Spanisch B1 Auffrischung**

¿Quiere refrescar y profundizar sus
conocimientos? Este curso entrena su
capacidad de expresión oral, profundiza
los conocimientos gramaticales y amplía
su vocabulario.

Lehrbuch: Nuevo Español en marcha 3,
SGEL, ISBN 978-3-19-384503-0

● **Kurs 3660**

Elena Fernández

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 08.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 13/atelier K
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

¡Vamos a hablar!**Spanisch B1 Conversación**

Practique y mejore su capacidad de
expresión oral y amplíe su vocabulario
en una ronda de conversación y debate
relajada.

● **Kurs 3673**

Santiago Luna

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 09.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch B1 Conversación

Este curso está dividido en tres partes.
En la primera repasamos la gramática tra-
duciendo textos al español. En la segunda
leemos textos actuales sobre los que
discutimos a continuación y terminamos
el curso jugando al Tabu.

● **Kurs 3675**

Simone Osthoff

Do. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 10.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

SPANISCH B2

Sie können bereits ein Gespräch mit
Muttersprachlern führen und auch
die Hauptinhalte komplexer Texte ver-
stehen. Anhand aktueller Materialien
trainieren Sie Ihre Sprachkenntnisse
und erweitern Ihren Wortschatz. Ihr
Kenntnisstand entspricht der Kom-
petenzstufe B2 des Gemeinsamen
Europäischen Referenzrahmens.

¡Vamos a hablar!**Spanisch B2 Conversación**

Este curso está dividido en tres partes.
En la primera repasamos la gramática tra-
duciendo 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 07.03.2022, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 16
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch B2 Conociendo España

Este curso está orientado a todos aquel-
los 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 Latino-
américa de una manera enriquecedora y
divertida.

● **Kurs 3682**

Natalia Seguí

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Die Kochkurse „Lengua y cultura culinaria“ von Natalia Seguí finden Sie auf S. 204

Spanisch B2 Conversación & Gramática

Lehrbuch: Nuevo Español en marcha 4, SGEL, ISBN 978-3-19-414503-0

● Kurs 3685

Simone Osthoff

Mi. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 09.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch B2 Descubra el mundo hispanoparlante

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 3686

Lothar Meister

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 09.03.2022, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 28
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch B2 Conversación

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 3687

Simone Osthoff

Do. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 10.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch B2 Conversación

Este curso se dirige a personas interesadas en discutir temas sociales y culturales de periódicos y revistas del mundo hispanohablante. Consideramos también el repaso de estructuras gramaticales.

● Kurs 3688

Raquel Meister-Paredes

Do. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 10.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch B2 Conversación

En este curso utilizamos la conversación en español como camino para repasar estructuras de gramática y vocabulario. En un ambiente relajado ampliamos poco a poco el nivel léxico y gramatical relacionándolo siempre con temas de España y Latinoamérica. De manera interactiva y entretenida integramos además la lectura, la escritura y la comprensión auditiva.

Lehrbuch: Nuevo Español en marcha 4, SGEL, ISBN 978-3-19-414503-0, ab Lektion 11

● Kurs 3689

Elena Fernández

Fr. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 11.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

SPANISCH BILDUNGSURLAUB

Für alle Bildungsurlaubs-kurse ist eine schriftliche Anmeldung 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. Eine Abmeldung vom Kurs ist nur bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn möglich.

Español para comunicarse en el mundo de hoy – Spanisch B1

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 bekannt gegeben.

● Kurs 3690

Pilar Alpuente

Mo. - Fr. 09:00 – 15:30 Uhr
ab 25.07.2022, 5 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
35 UST, EUR 135,00

PRÜFUNGEN

Möchten Sie sich Ihre sprachlichen Fähigkeiten offiziell bestätigen lassen? Lassen Sie sich beraten, welche Prüfung Ihren Sprachkenntnissen entspricht:

Sydney Müller

0681 506-4348

sydney.mueller@rvsbr.de

telc

(the European language certificates)

telc Español A1

telc Español A2 Escuela

telc Español B1

telc Español B1 Escuela

telc Español B2 Escuela

Sie möchten einen Nachweis über Ihre Kursteilnahme?

Lassen Sie sich Ihre Teilnahme an unseren Kursen durch eine Teilnahmebestätigung dokumentieren!

ITALIENISCH A1

Mit Abschluss von Italienisch A1 können Sie erste einfache Satzstrukturen formulieren und elementare Fragen und Aussagen verstehen. Ihr Kenntnisstand entspricht der Kompetenzstufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Viva le vacanze!

Italienisch für den Urlaub

1. Semester

Dieser Kurs ist eine gute Vorbereitung für alle, die in kurzer Zeit sprachlich fit für die Reise in ein italienischsprachiges Land werden wollen. Sie lernen Redewendungen sowie einen Grundwortschatz, der es Ihnen ermöglicht, sich in typischen Alltagssituationen im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen etc. zurechtzufinden. Wer Gefallen an der italienischen Sprache gefunden hat, kann im Anschluss einen Kurs Italienisch A1 Stufe 1 besuchen und seine bisher erworbenen Kenntnisse systematisch vertiefen.

Lehrbuch: Viva le vacanze! Neu, Hueber, ISBN 978-3-19-217243-4, ab Lektion 1

● Kurs 3701

N.N.

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 07.03.2022, 10 Termine

G.-Wöhe-Schulen, Raum 22

20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Italienisch für den Urlaub

2. Semester

Lehrbuch: Viva le vacanze! Neu, Hueber, ISBN 978-3-19-217243-4, ab Lektion 6

● Kurs 3702

Marlene Roth

Di. 19:30 – 21:00 Uhr

ab 08.03.2022, 10 Termine

G.-Wöhe-Schulen, Raum 14
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Entrata all' italiano

Italienisch A1 Stufe 1

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1

● Kurs 3704

Placido Perlungo

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 09.03.2022, 15 Termine

G.-Wöhe-Schulen, Raum 11

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Italienisch A1 Stufe 1 intensivo
Kompaktkurs

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1

● Kurs 3706

Ilaria Pusceddu

Mi. 10:00 – 12:15 Uhr

ab 09.03.2022, 7 Termine

Altes Rathaus, Raum 25

(Textiler Werkraum)

21 UST, EUR 66,50 (49,50)

Italienisch A1 Stufe 1 intensivo
Kompaktkurs am Samstag

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1

● Kurs 3708

Ilaria Pusceddu

Sa. 10:00 – 12:15 Uhr

ab 12.03.2022, 7 Termine

Altes Rathaus, Raum 11

21 UST, EUR 66,50 (49,50)

Italienisch A1 Stufe 1 nach den
Osterferien

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1

● Kurs 3710

Lisa Rosprim

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 26.04.2022, 10 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 11
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Italienisch A1 Stufe 1 im Sommer

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett,
ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1

● Kurs 3712

Placido Perlungo

Mo.+Mi. 17:00 – 20:00 Uhr
ab 04.07.2022, 8 Termine

Altes Rathaus, Raum 25 (Textiler
Werkraum)

32 UST, EUR 87,00 (65,00)

Anmeldung erforderlich bis 01.07.2022

Schnupperkurs

Italienisch Schnupperstunde

Gewinnen Sie erste Eindrücke der italienischen Sprache und tauchen Sie in die italienische Kultur ein.

● Kurs 3713

Ilaria Pusceddu

Sa. 11:30 – 13:00 Uhr
ab 16.07.2022, 1 Termin

Altes Rathaus, Raum 17

2 UST, gebührenfrei

Im Rahmen des Kulturmeilenfests

Italienisch A1 Stufe 2

Italienisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett,
ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 4

● Kurs 3714

Susanne Krause-Wichmann

Mo. 18:30 – 20:00 Uhr

ab 07.03.2022, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 24

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Italienisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett,
ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 4

● Kurs 3716

Lisa Rosprim

Di. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 08.03.2022, 15 Termine

G.-Wöhe-Schulen, Raum 11

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Italienisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett,
ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 4

● Kurs 3718

Placido Perlungo

Do. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 17.03.2022, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 11

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Italienisch A1 Stufe 3

Italienisch A1 Stufe 3

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett,
ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 6

● Kurs 3720

Susanne Krause-Wichmann

Di. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 08.03.2022, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 27

30 UST, EUR 82,00 (61,50)



Beratung und Einstufung

Sind Sie unsicher, bei welchem Niveau Sie in die Sprachkurse einsteigen sollten?

Wir beraten Sie gerne persönlich, telefonisch oder auch per E-Mail. Mit einem Einstufungstest und einer individuellen fachkompetenten Sprachberatung helfen wir Ihnen, den für Sie passenden Kurs zu finden. Einen Einstufungstest zur Selbsteinstufung finden Sie unter www.vhs-saarbruecken.de

Weitere Informationen zu Beratung und Einstufung:
Sydney Müller
Fon 0681 506-4348
sydney.mueller@rvsbr.de

ITALIENISCH A2

Mit Abschluss von Italienisch A2 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**Online-Kurs****Italienisch A2 Stufe 1**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett, ISBN 978-3-12-525206-6, ab Lektion 3

● **Kurs 3722****Chiara Debora Difonzo**

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 08.03.2022, 15 Termine
online, Skype
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Italienisch A2 Stufe 2**Italienisch A2 Stufe 2**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett, ISBN 978-3-12-525206-6, ab Lektion 7

● **Kurs 3725****Susanne Krause-Wichmann**

Mo. 17:00 – 18:30 Uhr
ab 07.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Italienisch A2 Stufe 4**Italienisch A2 Stufe 4**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett, ISBN 978-3-12-525206-6, ab Lektion 6

● **Kurs 3730****Ilaria Pusceddu**

Mo. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 07.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Ripetiamo!**Italienisch A2 Auffrischung**

Lehrbuch: Passo dopo passo A2, Hueber, ISBN 978-3-19-509599-0, ab Lektion 4

● **Kurs 3740****Susanne Krause-Wichmann**

Do. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 10.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 25 (Textiler
Werkraum)
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

ITALIENISCH B1

Mit Abschluss von Italienisch B1 verfügen Sie über solide Grundkenntnisse der Alltagssprache und können sich in alltäglichen Gesprächssituationen behaupten. Ihr Kenntnisstand entspricht der Kompetenzstufe B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Italienisch B1 Stufe 1**Italienisch B1 Stufe 1**

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Klett, ISBN 978-3-12-525212-7, ab Lektion 5

● **Kurs 3743****Ilaria Pusceddu**

Mo. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 07.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Dozentinnen und Dozenten**SUSANNE KRAUSE-WICHMANN****Dozentin Französisch und Italienisch**

» Seit über 20 Jahren unterrichte ich Französisch und Italienisch an der vhs Regionalverband Saarbrücken. Noch immer empfinde ich es als Bereicherung, täglich mit den unterschiedlichsten Menschen zusammenzutreffen und sie auf ihrem Weg in fremde Sprachen und Kulturen zu begleiten. Hierbei ist es mir wichtig, in einem lebendigen und interaktiven Unterricht auf die Bedürfnisse und Wünsche der Lernenden einzugehen und gemeinsam mit ihnen die Kursziele zu erreichen. «

Italienisch B1 Stufe 1

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Klett,
ISBN 978-3-12-525212-7, ab Lektion 4

● Kurs 3746

Ilaria Pusceddu

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 07.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Italienisch B1 Stufe 1

Lehrmaterialien werden zu Beginn bekannt gegeben.

● Kurs 3748

Ilaria Pusceddu

Do. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 10.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Italienisch B1 Stufe 3

Italienisch B1 Stufe 3

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Klett,
ISBN 978-3-12-525212-7, ab Lektion 3

● Kurs 3750

Placido Perlungo

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Italienisch B1 Conversazione

Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern sowie die wichtigsten Alltagssituationen sprachlich angemessen zu bewältigen.

Voraussetzung: ca. 3 - 4 Jahre Italienisch

Parliamo!

Italienisch B1 Conversazione

● Kurs 3770

Ilaria Pusceddu

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 13/atelier K
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Italienisch B1 Conversazione

● Kurs 3772

Ilaria Pusceddu

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 08.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

ITALIENISCH B2

Sie können bereits ein Gespräch mit Muttersprachlern führen und auch die Hauptinhalte komplexer Texte verstehen. Anhand aktueller Materialien trainieren Sie Ihre Sprachkenntnisse und erweitern Ihren Wortschatz.

Parliamo!

Italienisch B2 Conversazione

● Kurs 3785

Ilaria Pusceddu

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 07.03.2022, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Sie möchten einen Nachweis über Ihre Kursteilnahme?
Lassen Sie sich Ihre Teilnahme an unseren Kursen durch eine Teilnahmebestätigung dokumentieren!

WEITERE SPRACHEN

Beratung und Einstufung jeweils beim ersten Unterrichtstermin.
Die Lehrmaterialien werden zu Beginn bekannt gegeben.

ARABISCH

Arabisch A1 Stufe 1 (Anfänger)

● Kurs 3801

Mohamad Hijazi

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 08.03.2022, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 21
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Arabisch A1 Stufe 1 (Anfänger) im Sommer

● Kurs 3802

Hedi Ben Dkhil

Di.+Do. 17:00 – 20:00 Uhr
ab 26.07.2022, 8 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
32 UST, EUR 87,00 (65,00)
Anmeldung erforderlich bis 22.07.2022

Arabisch A1 Stufe 2

● Kurs 3803

Hedi Ben Dkhil

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 09.03.2022, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 21
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Arabisch A1 Stufe 2 im Sommer

● Kurs 3804

Hedi Ben Dkhil

Di.+Do. 17:00 – 20:00 Uhr
ab 23.08.2022, 8 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
32 UST, EUR 87,00 (65,00)
Anmeldung erforderlich bis 19.08.2022

Arabisch A1 Stufe 4

● Kurs 3805

Mohamad Hijazi

Di. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 08.03.2022, 13 Termine

G.-Wöhe-Schulen, Raum 21

26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Arabisch B1 (Fortgeschrittene)

● Kurs 3806

Mohamad Hijazi

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 09.03.2022, 13 Termine

G.-Wöhe-Schulen, Raum 16

26 UST, EUR 82,00 (61,50)

CHINESISCH**Chinesisch A1 Stufe 1 (Anfänger)**

● Kurs 3810

Yunjie He

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 09.03.2022, 13 Termine

G.-Wöhe-Schulen, Raum 14

26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Chinesisch B1 Stufe 1

● Kurs 3811

Fang Yu

Di. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 08.03.2022, 13 Termine

G.-Wöhe-Schulen, Raum 14

26 UST, EUR 82,00 (61,50)

GRIECHISCH**Griechisch A1 Stufe 1**

● Kurs 3815

Christiane Feuerstein

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 09.03.2022, 13 Termine

Altes Rathaus, Raum 24

26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Griechisch A2 Stufe 1

● Kurs 3816

Christiane Feuerstein

Fr. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 11.03.2022, 13 Termine

Altes Rathaus, Raum 17

26 UST, EUR 82,00 (61,50)

ALTGRIECHISCH

„Altgriechisch für alle“ – Zweisprachige Texte kennenlernen ohne Grammatik zu pauken

Altgriechisch ist alles andere als eine „tote Sprache“. Als älteste noch gesprochene Sprache in Europa lebt es nicht nur im Neugriechischen weiter, sondern ist die Mutter fast aller europäischen Sprachen. Anhand zweisprachig griechisch-deutscher Texte soll die Schönheit dieser Sprache erfüllt werden. Sie werden sehen, welche Fülle an Schönheit und Weisheit, Gemeinem und Grausamen, Mitgefühl und Allzumenschlichem es in griechischen Originalen zu finden gibt.

„Lernt Griechisch, damit ihr, wenn ihr die Philosophen, die Theologen, die Geschichtsschreiber, die Redner, die Dichter lest, bis zur Sache selbst vordringt, nicht ihre Schatten umarmt ...“

-Melanchthon-

● Kurs 3820

Stephan Weidauer

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 08.03.2022, 13 Termine
Günter-Wöhe-Schulen, Raum 25
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

JAPANISCH

Japanisch A1 Stufe 1 (Anfänger)

● Kurs 3830

Mayumi Stolzenberger-Kawada

Fr. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 11.03.2022, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Japanisch A1 Stufe 1 (Anfänger)

● Kurs 3831

Mayumi Stolzenberger-Kawada

Fr. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 11.03.2022, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Japanisch A1 Stufe 2

● Kurs 3832

Mayumi Stolzenberger-Kawada

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 10.03.2022, 13 Termine
vhs-Zentrum, Saal 3 OG
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Japanisch A2 Stufe 3

● Kurs 3833

Mayumi Stolzenberger-Kawada

Do. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 10.03.2022, 13 Termine
vhs-Zentrum, Saal 3 OG
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Dozentinnen und Dozenten



**MAYUMI
STOLZENBERGER-KAWADA**
Dozentin Japanisch

» 20 Jahre lang war ich in Tokio und Berlin als Orchestergeigerin tätig. Nach meinem Studium „Japanisch als Fremdsprache“ leite ich nun seit über 10 Jahren auch mit großer Freude Japanischkurse. Es ist immer wieder schön zu sehen, wie sehr sich meine TeilnehmerInnen für die japanische Sprache und Kultur interessieren. Nicht wenige reisen in mein Heimatland und kommen mit interessanten Reiseberichten zurück. Das ist gelebte Völkerverständigung! «

KOREANISCH**Koreanisch A1 Stufe 1 (Anfänger)**

● Kurs 3840

Young-Joo Choi

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
 ab 10.03.2022, 13 Termine
 Altes Rathaus, Raum 26
 26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Koreanisch A1 Stufe 1 (Anfänger) im Sommer

● Kurs 3841

Young-Joo Choi

Di.+Do. 18:00 – 21:00 Uhr
 ab 26.07.2022, 8 Termine
 Altes Rathaus, Raum 23
 32 UST, EUR 87,00 (65,00)
Anmeldung erforderlich bis 22.07.2022

Schnupperkurs**Koreanisch Schnupperstunde**

Gewinnen Sie erste Eindrücke der koreanischen Sprache und tauchen Sie in die koreanische Kultur ein.

● Kurs 3842

Young-Joo Choi

Sa. 16.07.2022, 11:00 – 12:30 Uhr
 Altes Rathaus, Raum 26
 2 UST, gebührenfrei

Im Rahmen des Kulturmeilenfests

Koreanisch A1 Stufe 2

● Kurs 3843

Young-Joo Choi

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
 ab 07.03.2022, 13 Termine
 Altes Rathaus, Raum 26
 26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Koreanisch A1 Stufe 2 im Sommer

● Kurs 3844

Young-Joo Choi

Di.+Do. 18:00 – 21:00 Uhr
 ab 23.08.2022, 8 Termine
 Altes Rathaus, Raum 23
 32 UST, EUR 87,00 (65,00)
Anmeldung erforderlich bis 19.08.2022

Koreanisch A1 Stufe 4

● Kurs 3846

Young-Joo Choi

Do. 19:30 – 21:00 Uhr
 ab 10.03.2022, 13 Termine
 Altes Rathaus, Raum 26
 26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Koreanisch A2 Stufe 1

● Kurs 3847

Young-Joo Choi

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
 ab 08.03.2022, 13 Termine
 Altes Rathaus, Raum 26
 26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Koreanisch A2 Stufe 2

● Kurs 3849

Young-Joo Choi

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
 ab 07.03.2022, 13 Termine
 Altes Rathaus, Raum 26
 26 UST, EUR 82,00 (61,50)

KURDISCH**Kurdisch A1 Stufe 1 (Anfänger)**

● Kurs 3850

Moustafa Rechid

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
 ab 08.03.2022, 13 Termine
 G.-Wöhe-Schulen, Raum 16
 26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Kurdisch für Fortgeschrittene

● Kurs 3851

Moustafa Rechid

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
 ab 08.03.2022, 13 Termine
 G.-Wöhe-Schulen, Raum 16
 26 UST, EUR 82,00 (61,50)

NIEDERLÄNDISCH

Niederländisch A1 Stufe 1 (Anfänger)

● Kurs 3856

Leon Van Asten

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 10.03.2022, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

POLNISCH

Polnisch A1 Stufe 1 (Anfänger)

● Kurs 3860

Lidia Schmidt

Di. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 08.03.2022, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 18
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Polnisch A1 Stufe 3

● Kurs 3861

Lidia Schmidt

Mo. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 07.03.2022, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 15
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Dozentinnen und Dozenten



SILVIA DUPRE-KUNTZ
Dozentin Niederländisch

» Seit 37 Jahren unterrichte ich Niederländisch und noch stets mit großer Freude. Häufig werde ich gefragt, wieso ich immer noch Spaß am Unterrichten hätte. Einfache Antwort! Weil der Umgang mit Menschen und das Vermitteln einer anderen Kultur sowie der Sprache mir noch immer eine Erfüllung geben. Das Interesse eine unserer Nachbarsprachen zu erlernen nimmt stetig zu. Durch die Ähnlichkeiten der deutschen und niederländischen Sprache müssen Urlauber feststellen, dass dies oftmals zu lustigen Missverständnissen führt. In meinem Unterricht bin ich auch darauf bedacht, solche zu minimieren. «

PORTUGIESISCH**Vivam as férias!****Portugiesisch für den Urlaub****1. Semester**

Dieser Kurs ist eine gute Vorbereitung für alle, die in kurzer Zeit sprachlich fit für die Reise in ein portugiesischsprachiges Land werden wollen. Sie lernen Redewendungen sowie einen Grundwortschatz, der es Ihnen ermöglicht, sich in typischen Alltagssituationen im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen etc. zurechtzufinden.

● Kurs 3870

Manuela Alves-Weyers

Do. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 10.03.2022, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

**Portugiesisch A1 Stufe 1 (Anfänger)
Europäische Variante**

● Kurs 3871

Manuela Alves-Weyers

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 08.03.2022, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 13
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

**Portugiesisch A1 Stufe 1 (Anfänger)
Brasilianische Variante**

● Kurs 3872

Helena Maria Frenzel

Fr. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 11.03.2022, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 25 (Textiler
Werkraum)
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Schnupperkurs**Portugiesisch Schnupperstunde**

Gewinnen Sie erste Eindrücke der portugiesischen Sprache und tauchen Sie in die portugiesische Kultur ein.

● Kurs 3872A

Manuela Alves-Weyers

Sa. 16.07.2022, 11:00 – 12:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13/atelier K
2 UST, gebührenfrei

Im Rahmen des Kulturmeilenfests**Portugiesisch A1 Stufe 2**

● Kurs 3873

Manuela Alves-Weyers

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 07.03.2022, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 17
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Portugiesisch A1 Stufe 3

● Kurs 3874

Manuela Alves-Weyers

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 10.03.2022, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Portugiesisch A2 Stufe 1

● Kurs 3875

Manuela Alves-Weyers

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.03.2022, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 13
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

**Dozentinnen und
Dozenten****MANUELA ALVES-WEYERS****Dozentin Portugiesisch**

» Ich habe meine Jugend in Mosambik und Portugal verbracht und lebe jetzt bereits seit über 40 Jahren hier im Saarland, das zu meiner zweiten Heimat geworden ist. Ich arbeite gerne mit den unterschiedlichsten Menschen zusammen und unterrichte seit mehr als 35 Jahren mit viel Freude meine Muttersprache an der Volkshochschule. Ich freue mich darauf, Ihnen die portugiesische Sprache und deren Kulturen näherzubringen. «

Portugiesisch B1

- Kurs 3876

Manuela Alves-Weyers

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 07.03.2022, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 17
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Portugiesisch B2 e Conversação (Fortgeschrittene)

- Kurs 3879

Manuela Alves-Weyers

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 09.03.2022, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

RUSSISCH

Russisch A1 Stufe 1 (Anfänger)

- Kurs 3880

Natalya Diester

Do. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 10.03.2022, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Russisch A1 Stufe 3

- Kurs 3881

Natalya Diester

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 10.03.2022, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Russisch A1 Stufe 4

- Kurs 3882

Natalya Diester

Di. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 08.03.2022, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Russisch A2 Stufe 3

- Kurs 3883

Natalya Diester

Do. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 10.03.2022, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Russisch B1 Stufe 1

- Kurs 3884

Natalya Diester

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.03.2022, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Russisch B2 Stufe 4

- Kurs 3885

Natalya Diester

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 08.03.2022, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

THAILÄNDISCH**Thailändisch A1 Stufe 1 (Anfänger)**

- Kurs 3890

Aphaphan Greff

Sa. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 12.03.2022, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Thailändisch A1 Stufe 1 (Anfänger) im Sommer

- Kurs 3891

Saranya Nantasook

Mi. 18:00 – 20:15 Uhr
ab 20.07.2022, 7 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
21 UST, EUR 66,50 (49,50)
Anmeldung erforderlich bis 15.07.2022

Thailändisch A1 Stufe 2

- Kurs 3892

Aphaphan Greff

Sa. 13:30 – 12:00 Uhr
ab 12.03.2022, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Thailändisch für Fortgeschrittene B1/B2 im Sommer

- Kurs 3893

Saranya Nantasook

Do. 18:00 – 20:15 Uhr
ab 21.07.2022, 7 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
21 UST, EUR 66,50 (49,50)
Anmeldung erforderlich bis 15.07.2022

TÜRKISCH**Türkisch A1 Stufe 1 (Anfänger)**

- Kurs 3894

Aysem Kat

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 10.03.2022, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Türkisch A1 Stufe 2

- Kurs 3896

Aysem Kat

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.03.2022, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 15
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Türkisch A1 Stufe 3

- Kurs 3898

Aysem Kat

Do. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 10.03.2022, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Vortrag**Türkisch – (ausdrücklich) kein Sprachkurs**

Wo auf der Welt werden Türkisch und verwandte Sprachen gesprochen? Sprechen alle Türken türkisch? Warum gibt es im Türkischen ein I ohne Punkt und wie werden andere Buchstaben ausgesprochen, die es bei uns nicht gibt? Antworten auf diese Fragen und viele weitere Überraschungen rund um das Türkei-Türkisch bringt dieser kurzweilige Vortrag. Zudem haben alle Teilnehmer die Möglichkeit, ihr frisch erworbenes Wissen zu testen, wenn es gilt, türkische Vor-, Familien- und Ortsnamen korrekt auszusprechen. Dies ist auch eine gute Vorbereitung für Ihren nächsten Türkeiurlaub. Über Sprachen sprechen muss nicht trocken sein, es macht sogar richtig Spaß!

- Kurs 3899

Werner Michaltzik

Mi. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 18.05.2022, 1 Termin
Altes Rathaus, Raum 13/atelier K
2 UST, EUR 6,00

Anmeldung erforderlich bis 16.05.2022

Sie möchten einen Nachweis über Ihre Kursteilnahme?

Lassen Sie sich Ihre Teilnahme an unseren Kursen durch eine Teilnahmebestätigung dokumentieren!

Verantwortlich für den Programmbereich Deutsch und Integration



Maria-Elena Korobov-Köhler

Programmbereichsleitung

Altes Rathaus, Zi. 31

Schlossplatz 1-2

66119 Saarbrücken

Fon 0681 506-4351

maria-elena.korobov-koehler@rvsbr.de

oder

vhs-integration@rvsbr.de



Inhalt

• Prüfungen	260
• Integration	265
• Crash- und Abendkurse	267
• Zusatzangebote	270

Lehrbücher

werden nach der ersten Woche in den Kursen bekannt gegeben

Servicezeiten

Mo	08:30 – 12:00 Uhr 13:30 – 15:00 Uhr
Di	08:30 – 12:00 Uhr 13:30 – 15:00 Uhr
Mi	08:30 – 12:00 Uhr
Do	08:30 – 12:00 Uhr 13:30 – 17:00 Uhr
Fr	08:30 – 12:00 Uhr

Firmenkurse

Gerne bieten wir Ihnen maßgeschneiderte Sprachkurse (auch Inhouse-Schulungen) für Ihr Unternehmen an.

Online-Kurse

Unser bestehendes Online-Angebot (Prüfungsvorbereitungen, C1-Kurs, Leseverstehen und Schreiben) wird kontinuierlich ausgebaut. Bei Fragen und Anregungen wenden Sie sich bitte an Frau Korobov-Köhler.

Beratung und Information

**Simone Peil***Pädagogische Mitarbeiterin*

Altes Rathaus, Zi. 3
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
oder
Sulzbachstr. 16-18
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4360
simone.peil@rvsbr.de
oder
vhs-integration@rvsbr.de

Anmeldung und Service

**Susanne Lofi***Sachbearbeiterin*

Altes Rathaus, Zi. 3
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4353
susanne.lofi@rvsbr.de
oder
vhs-integration@rvsbr.de



Elementare Sprachverwendung

A1

Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen, verstehen und verwenden. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, welche Leute sie kennen oder welche 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.

Selbstständige 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

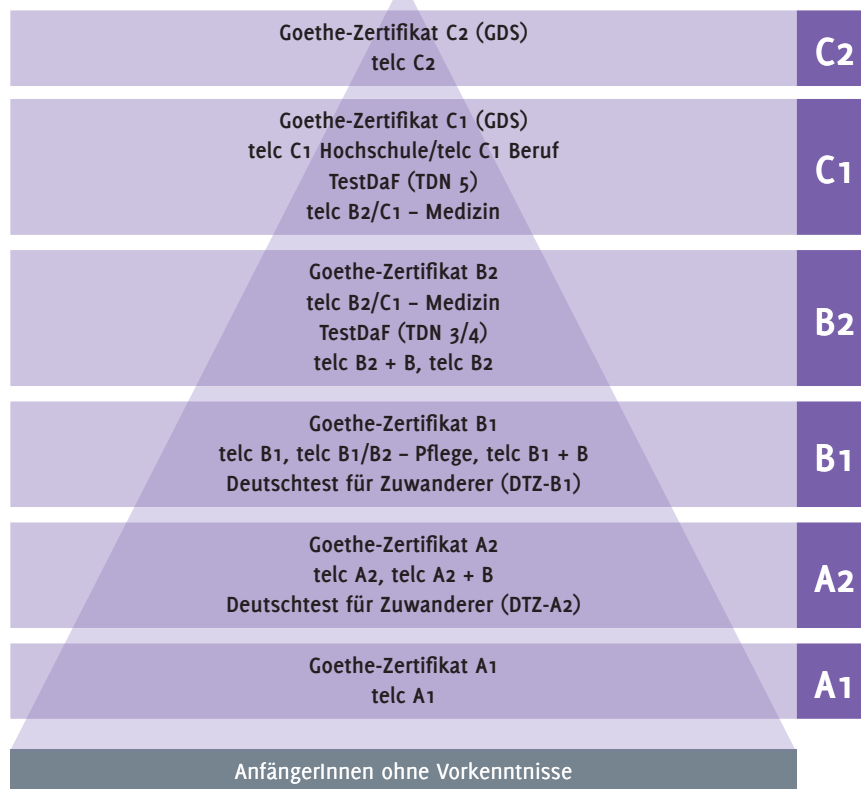
Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

PRÜFUNGSANGEBOTE

Die vhs Regionalverband Saarbrücken ist Prüfungszentrum des Goethe-Instituts, des TestDaF-Instituts und der telc gGmbH.

- Goethe-Institut
www.goethe.de
- telc
www.telc.net
- TestDaF
www.testdaf.de
- Einbürgerungstest/
Leben in Deutschland
www.bamf.de

PRÜFUNGSBAUSTEINE



Bitte beachten Sie:

- Anmeldungen zu Prüfungen sind nur persönlich mit Ausweis/Reisepass möglich.
- Die Prüfungsgebühr ist bei Anmeldung zu entrichten.
- 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.
- Bei unentschuldigtem Fehlen oder Abmeldung wird eine Gebühr von bis zu 100% der Prüfungsgebühr fällig.
- Die Prüfungsergebnisse liegen je nach Anbieter erst sechs Wochen nach dem Prüfungstermin vor.

Prüfungen des Goethe-Instituts für Kinder und Jugendliche

- A1 (10-16 Jahre)
- A2 (12-16 Jahre)
- B1 (12-16 Jahre)

Termine nach Bedarf und Absprache

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 „Ehegatten-nachzug“) und A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Goethe-Zertifikat A1

Die schriftliche Prüfung besteht aus den drei Teilen Lesen, Hören und Schreiben und dauert ca. 65 Minuten.

Die mündliche Prüfung wird in Gruppen von bis zu vier Teilnehmenden durchgeführt und dauert ca. 15 Minuten.

Anmeldung: bis fünf Wochen vor gewünschtem Prüfungstermin

03.05.2022

21.06.2022

19.07.2022

06.09.2022

● **Kurs 5100**

EUR 70,00

Goethe-Zertifikat A2

Die schriftliche Prüfung besteht aus den drei Teilen Lesen, Hören und Schreiben und dauert ca. 70 Minuten.

Die mündliche Prüfung wird in der Regel mit zwei Teilnehmenden durchgeführt und dauert ca. 15 Minuten.

Anmeldung: bis fünf Wochen vor gewünschtem Prüfungstermin

03.05.2022

21.06.2022

19.07.2022

06.09.2022

● **Kurs 5101**

EUR 85,00

Prüfungen auf Niveau B1

telc – Deutsch B1

Zertifikat Deutsch zur Einbürgerung

Die schriftliche Prüfung besteht aus den drei Teilen Lesen/Sprachbausteine, Hören und Schreiben und dauert ca. 150 Minuten.

Die mündliche Prüfung wird in der Regel mit zwei Teilnehmenden durchgeführt und dauert ca. 15 Minuten.

Anmeldung: bis sechs Wochen vor gewünschtem Prüfungstermin

13.04.2022

13.07.2022

18.05.2022

17.08.2022

15.06.2022

14.09.2022

02.07.2022

● **Kurs 5104**

EUR 130,00

Bitte beachten Sie das Kursangebot zur Prüfungsvorbereitung (Kurs 5470).

Goethe-Zertifikat B1

Die schriftliche Prüfung besteht aus den drei Teilen Lesen, Hören und Schreiben und dauert ca. 165 Minuten.

Die mündliche Prüfung wird in der Regel mit zwei Teilnehmenden durchgeführt und dauert ca. 15 Minuten.

Die Module können einzeln oder in Kombination abgelegt werden. Die vier Einzelzeugnisse der Module entsprechen einem Gesamtzeugnis.

Anmeldung: bis fünf Wochen vor gewünschtem Prüfungstermin

13.05.2022

01.07.2022

29.07.2022

26.08.2022

23.09.2022

● **Kurs 5105**

EUR 130,00

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

EUR 150,00

Prüfungen auf Niveau B2

Goethe-Zertifikat B2

Die schriftliche Prüfung besteht aus den drei Teilen Lesen, Hören und Schreiben und dauert ca. 180 Minuten.

Die mündliche Prüfung wird in der Regel mit zwei Teilnehmenden durchgeführt und dauert ca. 15 Minuten.

Die Module können einzeln oder in Kombination abgelegt werden. Die vier Einzelzeugnisse der Module entsprechen einem Gesamtzeugnis.

Anmeldung: bis fünf Wochen vor gewünschtem Prüfungstermin

29.04.2022

03.06.2022

15.07.2022

12.08.2022

19.09.2022

● Kurs 5108

EUR 150,00

Bitte beachten Sie das Kursangebot zur Prüfungsvorbereitung (Kurs 5471W).

telc – Deutsch B2-C1 Beruf

telc – Deutsch B2-C1 Medizin

Mit dieser Prüfung weisen die Teilnehmenden 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

EUR 170,00

Prüfungen auf Niveau C1

Goethe-Zertifikat C1

Die schriftliche Prüfung besteht aus den drei Teilen Lesen, Hören und Schreiben und dauert ca. 190 Minuten.

Die mündliche Prüfung wird in der Regel mit zwei Teilnehmenden durchgeführt und dauert ca. 15 Minuten.

Anmeldung: bis fünf Wochen vor gewünschtem Prüfungstermin

29.04.2022

03.06.2022

15.07.2022

12.08.2022

19.09.2022

● Kurs 5112

EUR 170,00

Bitte beachten Sie das Kursangebot zur Prüfungsvorbereitung (Kurs 5472W).

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.

Bei Interesse können Sie sich online unter der Kursnummer 5113ALLG für die Warteliste telc – Deutsch C1 anmelden.

Sobald es genügend InteressentInnen gibt, werden Sie über den Prüfungstermin informiert.

Termin telc – Deutsch C1 Hochschule:

24.05.2022; Meldefrist bis 02.05.2022

● Kurs 5113

EUR 170,00

Prüfung auf Niveau C2

Goethe-Zertifikat C2 (GDS)

Die schriftliche Prüfung besteht aus den drei Teilen Lesen, Hören und Schreiben und dauert ca. 195 Minuten.

Das Modul Sprechen wird in der Regel als Einzelprüfung abgelegt und dauert ca. 15 Minuten.

Die Module können einzeln oder in Kombination abgelegt werden. Die vier Einzelzeugnisse der Module entsprechen einem Gesamtzeugnis.

Anmeldung: bis fünf Wochen vor gewünschtem Prüfungstermin

01.07.2022

● Kurs 5115

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.

Goethe-Test PRO ist ein computer-basierter Test. Mithilfe moderner Technologie evaluiert das Programm Ihre Sprachkenntnisse schnell und individuell.

Alle Teilnehmenden beginnen auf derselben 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>

Goethe-Test PRO Pflege

Diese Prüfung wird an ausgewählten Prüfungszentren angeboten und weltweit einheitlich durchgeführt und bewertet. Im digitalen Prüfungsteil stellt der Goethe-Test PRO Pflege in 60 bis 90 Minuten den individuellen Sprachstand in den Fertigkeiten Lesen und Hören fest. Alle Teilnehmenden starten auf derselben Stufe. Im Testverlauf wählt das Programm dann jede Aufgabe anhand der vorangegangenen Antwort aus und passt sich so dem jeweiligen Sprachniveau an. Die produktiven Teile prüfen Schreiben und Sprechen auf dem Niveau B2. Die Aufgaben basieren auf Situationen aus dem realen Pflegealltag. Die Fertigkeit Sprechen wird als Paarprüfung mit zwei zu Prüfenden durchgeführt.

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 darunterliegen.

Termine:

T115: 24.03.2022

Meldefrist: 27.01.2022 - 24.02.2022

T116: 18.05.2022

Meldefrist: 23.03.2022 - 20.04.2022

T117: 13.10.2022

Meldefrist: 18.08.2022 - 15.09.2022

● **Kurs 5120**

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@isgs.uni-kl.de

Termine sind unter der genannten Mailadresse zu erfragen.

● **Kurs 5121**

EUR 170,00

Einbürgerungstest

Einbürgerungstest

Anmeldung: bis fünf Wochen vor gewünschtem Prüfungstermin

14.05.2022

16.07.2022

13.08.2022

24.09.2022

● **Kurs 5151**

EUR 25,00

SPRACH- UND INTEGRATIONSANGEBOTE FÜR BESONDERE ZIELGRUPPEN

Hinweise für Teilnehmende 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 einen Sprachbasiskurs (300 UE), einen Sprachaufbaukurs (300 UE) und einen Orientierungskurs (100 UE) zu Geschichte, Politik und Kultur Deutschlands.

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 (siehe Seite 260 ff.).

3. Wer kann an den Integrationskursen teilnehmen?

Grundsätzlich haben 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 die Möglichkeit zur Teilnahme.

4. Informationen zu Teilnahmebedingungen, Kursarten, Kosten und Anmeldung

finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-saarbruecken.de/programm/sprachen/bereich/kategorien/kategorie/

Deutsch+Integrationsangebote/ und auf der Homepage des BAMF unter www.bamf.de/DE/Willkommen/Deutsch-Lernen/deutschlernen-node.html

INTEGRATIONSKURSE

Integrationskurse mit Alphabetisierung

Integrationskurse mit Alphabetisierung 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.

Für diese Kurse ist eine persönliche Beratung erforderlich.

Integrationskurse mit Alphabetisierung Modul 1-9

● Kurs 5202
Beginn auf Anfrage
Persönliche Anmeldung erforderlich

Basis- und Aufbaukurse Integration

Basis- und Aufbaukurs Integration Modul 1-6

● Kurs 5210
Mo. - Fr. 09:00 – 13:15 Uhr
oder
Mo. - Fr. 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
Beginn auf Anfrage
Persönliche Anmeldung erforderlich

Aufbaukurs Integration Modul 4-6

● Kurs 5220
Mo. - Fr. 09:00 – 13:15 Uhr
oder
Mo. - Fr. 13:30 – 17:45 Uhr
Modul 4-6, 60 Termine, 300 UE
Beginn auf Anfrage
Persönliche Anmeldung erforderlich

Orientierungskurs Integration

● Kurs 5230
Mo. - Fr. 09:00 – 13:15 Uhr
oder
Mo. - Fr. 13:30 – 17:45 Uhr
20 Termine, 100 UST
Beginn auf Anfrage
Persönliche Anmeldung erforderlich

Integrationskurs am Abend

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die nicht an Vormittags- oder Nachmittagsintegrationskursen teilnehmen können (z.B. Berufstätige).

● Kurs 5235
Mo. - Do. 17:45 – 21:00 Uhr
Beginn auf Anfrage
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 zur Vermittlung in den ersten Arbeitsmarkt angeboten.
Diese Kurse umfassen 400 - 500 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 allgemeine berufssprachliche Kenntnisse, die sie in die Lage versetzen sollen, eine Qualifizierung oder Umschulung zu beginnen.

● Kurs 5240

Beginn auf Anfrage

Persönliche Anmeldung erforderlich

Sprachliche Förderung in Kindertagesstätten

Frühförderprojekt „Deutsch 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 diesem Projekt steht 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

Frauen-, Mütter- und Elternkurse

Sie möchten gern Deutsch lernen, hatten aber bisher noch keine Gelegenheit dazu? Vielleicht haben Sie einen Integrationskurs besucht, aber schon viel vergessen? Sie möchten Ihre Deutschkenntnisse vertiefen oder sich einfach im Alltag zurechtfinden und mit anderen austauschen?

Unsere Kurse richten sich an Frauen, Mütter und Väter, die neu zugewandert sind oder schon länger in Deutschland leben. In einer kleinen Gruppe beschäftigen Sie sich mit Themen aus Ihrem Alltag, z. B.:

- Vorsorgeuntersuchungen für Kleinstkinder – was steht im Impfpass?
- Post von Ämtern und Behörden
- Kita und Schule – was ist wichtig?
- einen Mietvertrag abschließen
- meine Stromrechnung – was bedeutet sie?

Sie können auch gern selbst Vorschläge machen und in den Unterricht mitbringen. Sie lernen Deutsch, das Sie direkt in der Praxis anwenden können. Sie können jederzeit in einen Kurs einsteigen.

Die Kurse sind kostenfrei und werden in Kooperation mit dem Verband der Volkshochschulen des Saarlandes e. V. durchgeführt.

● Kurs 5270

Orte und Zeiten auf Anfrage

Informationen zu den Kursen 5250 und 5270:

Maria-Elena Korobov-Köhler

Fon 0681 506-4351

maria-elena.korobov-koehler@rvsbr.de



>>> Der Unterricht ist kostenfrei. Sie können auch nach Kursbeginn noch dazukommen.

Deutschkurse für Mütter, Frauen und Eltern

Unsere Kurse richten sich an Mütter, Frauen und Familien mit Kindern, die neu zugewandert sind oder schon länger in Deutschland leben. In einer kleinen Gruppe beschäftigen Sie sich mit Themen aus Ihrem Alltag, gerne auch von Ihnen selbst vorgeschlagen, zum Beispiel:

- Vorsorgeuntersuchungen für Kleinstkinder | Impfpass
- Post von Ämtern und Behörden
- Wichtiges zu Kita und Schule
- Mietverträge sicher abschließen

Sie lernen Deutsch, das Sie direkt in der Praxis anwenden können.

Weitere Informationen:

Maria-Elena Korobov-Köhler

maria-elena.korobov-koehler@rvsbr.de

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 02.05.2022	EUR 175,00 (EUR 150,00)
3. Rate bis 01.06.2022	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.
- Aufgrund der Raumkapazitäten ist die Anzahl der Plätze begrenzt.

CRASHKURSE AM VORMITTAG

Beginn: 09.03.2022

Grundstufe I

Vorkenntnisse: keine

● Kurs 5301

Mo. - Do. 09:00 – 13:15 Uhr
ab 09.03.2022, 60 Termine
300 UST, EUR 650,00 (600,00)

Grundstufe II

Vorkenntnisse min. A1,1

● Kurs 5302

Mo. - Do. 09:00 – 13:15 Uhr
ab 09.03.2022, 60 Termine
300 UST, EUR 650,00 (600,00)

Grundstufe III

Vorkenntnisse min. A1,2

● Kurs 5303

Mo. - Do. 09:00 – 13:15 Uhr
ab 09.03.2022, 60 Termine
300 UST, EUR 650,00 (600,00)

Grundstufe IV

Vorkenntnisse min. A2,1

● Kurs 5304

Mo. - Do. 09:00 – 13:15 Uhr
ab 09.03.2022, 60 Termine
300 UST, EUR 650,00 (600,00)

Grundstufe V

Vorkenntnisse min. A2,2

● Kurs 5305

Mo. - Do. 09:00 – 13:15 Uhr
ab 09.03.2022, 60 Termine
300 UST, EUR 650,00 (600,00)

Dozentinnen und Dozenten



HARALD TOADER

Dozent Deutsch

» Seit über 10 Jahren unterrichte ich Deutsch als Fremdsprache an der Volkshochschule. Als gelernter Übersetzer und Dolmetscher weiß ich, wie wichtig effektive Kommunikation ist. Das gilt vor allem auch für diejenigen, die hier in Deutschland Fuß fassen möchten und die Sprache beherrschen müssen. Es heißt nicht umsonst „Deutsche Sprache, schwere Sprache“. Daher sind für mich als Dozent Spaß am Unterricht und spielerisches Lernen essentiell – nicht nur um Hemmschwellen abzubauen. Wenn man in angenehmer Atmosphäre Interesse wecken und Freude an einer Sprache vermitteln kann, kommen die Lernerfolge ganz von alleine. «

Beginn: 07.03.2022

Mittelstufe I

Vorkenntnisse min. B1,1

● Kurs 5306

Mo. - Do. 09:00 – 13:15 Uhr
ab 07.03.2022, 60 Termine
300 UST, EUR 650,00 (600,00)

Mittelstufe II

Vorkenntnisse min. B1,2

● Kurs 5307

Mo. - Do. 09:00 – 13:15 Uhr
ab 07.03.2022, 60 Termine
300 UST, EUR 650,00 (600,00)

ONLINEKURSE AM VORMITTAG

Beginn: 28.03.2022



Online-Kurs

Onlinekurs Oberstufe I

Vorkenntnisse min. B2,2

Technische Voraussetzungen:

- PC/Laptop/Netbook/Chromebook/Tablet/iPad
- Headset/Lautsprecher und Mikrofon
- Internetzugang mit dem vorhandenen Gerät
- Account in der vhs-Cloud
- Browser: Google Chrome/Mozilla Firefox/Safari

● Kurs 5309W

Mo. u. Mi. 10:00 – 12:30 Uhr
ab 28.03.2022, 30 Termine
90 UST, EUR 300,00

CRASHKURSE AM NACHMITTAG

Beginn: 25.04.2022

Grundstufe I

Vorkenntnisse: keine

● Kurs 5321

Mo. - Do. 13:30 – 17:45 Uhr
ab 25.04.2022, 40 Termine
200 UST, EUR 460,00

SOMMERKURSE AM VORMITTAG

Bei weniger als zehn Teilnehmenden wird die endgültige Gebühr bzw. Stundenzahl im Kurs festgelegt. Die Kursgebühr von EUR 250,00 ist bei Anmeldung zu entrichten.

Beginn: 18.07.2022

Grundstufe I

Vorkenntnisse: keine

● Kurs 5361

Mo. - Do. 09:00 – 13:15 Uhr
ab 18.07.2022, 20 Termine
100 UST, EUR 250,00

Grundstufe III

Vorkenntnisse min. A1,2

● Kurs 5363

Mo. - Do. 09:00 – 13:15 Uhr
ab 18.07.2022, 20 Termine
100 UST, EUR 250,00

Grundstufe V

Vorkenntnisse min. A2,2

● Kurs 5365

Mo. - Do. 09:00 – 13:15 Uhr
ab 18.07.2022, 20 Termine
100 UST, EUR 230,00

Mittelstufe I

Vorkenntnisse min. B1,1

● Kurs 5366

Mo. - Do. 09:00 – 13:15 Uhr
ab 18.07.2022, 20 Termine
100 UST, EUR 250,00

Mittelstufe II

Vorkenntnisse min. B1,2

● Kurs 5367

Mo. - Do. 09:00 – 13:15 Uhr
ab 18.07.2022, 20 Termine
100 UST, EUR 250,00

ABENDKURSE

Anmeldung erforderlich!

Bitte beachten:

Die Kursgebühr von EUR 250,00 (230,00) ist bei Anmeldung zu entrichten.

Bei Ratenzahlung:

1. Rate bei Anmeldung	EUR 100,00
2. Rate bis 02.05.2022	EUR 75,00 (EUR 65,00)
3. Rate bis 01.06.2022	EUR 75,00 (EUR 65,00)

- 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 Abendkurse sicher beherrscht werden.
- Aufgrund der Raumkapazitäten ist die Anzahl der Plätze begrenzt.

Grundstufe I

Vorkenntnisse: keine

● Kurs 5421

Di. u. Do. 18:00 – 20:15
ab 08.03.2022, 30 Termine
90 UST, EUR 250,00 (230,00)

Grundstufe II

Vorkenntnisse min. A1,1

● Kurs 5422

Mo. u. Mi. 18:00 – 20:15
ab 07.03.2022, 30 Termine
90 UST, EUR 250,00 (230,00)

Grundstufe IV

Vorkenntnisse min. A2,1

● Kurs 5424

Mo. u. Mi. 18:00 – 20:15
ab 07.03.2022, 30 Termine
90 UST, EUR 250,00 (230,00)

Mittelstufe I

Vorkenntnisse min. B1,1

● Kurs 5431

Mo. u. Mi. 18:00 – 20:15
ab 07.03.2022, 30 Termine
90 UST, EUR 250,00 (230,00)

Mittelstufe II

Vorkenntnisse min. B1,2

● Kurs 5432

Di. u. Do. 18:00 – 20:15
ab 08.03.2022, 30 Termine
90 UST, EUR 250,00 (230,00)

Mittelstufe III

Vorkenntnisse min. B2,1

● Kurs 5433

Di. u. Do. 18:00 – 20:15
ab 08.03.2022, 30 Termine
90 UST, EUR 250,00 (230,00)

Oberstufe I

Vorkenntnisse min. B2,2

● Kurs 5434

Mo. u. Do. 18:00 – 20:15
ab 07.03.2022, 30 Termine
90 UST, EUR 250,00 (230,00)

Mache dir
Fremdes
vertraut.



Finde
deinen Kurs

www.vhs-saarbruecken.de

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken

**REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN**

ZUSATZANGEBOTE

Bei weniger als sechs Teilnehmenden wird die endgültige Gebühr bzw. Stundenzahl im Kurs festgelegt. Die Kursgebühr ist bei Anmeldung zu entrichten.

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) wird der schriftliche Ausdruck geübt. Dabei werden auch Grammatik, Rechtschreibung und Stilfragen berücksichtigt.

● Kurs 5442

Di. 18:00 – 20:15 Uhr
ab 26.04.2022, 10 Termine
30 UST, EUR 135,00

Online-Kurs

Onlinekurs Leseverstehen und Schreiben

Vorkenntnisse min. B2,1

Dieser Kurs richtet sich an Lernende auf dem Niveau B2/C1, die gezielt das Leseverstehen komplexer Texte sowie das Schreiben privater und beruflicher Korrespondenz üben möchten. Neben diesen Fertigkeiten erweitern Sie auch Ihren Wortschatz und vertiefen Ihre Kenntnisse in Grammatik und Rechtschreibung.

Technische Voraussetzungen:

- PC/Laptop/Netbook/Chromebook/Tablet/iPad
- Headset/Lautsprecher und Mikrofon
- Internetzugang mit dem vorhandenen Gerät

- Account in der vhs-Cloud
- Browser: Google Chrome/Mozilla Firefox/Safari

● Kurs 5443W

Mo. 18:00 – 20:15 Uhr
ab 25.04.2022, 10 Termine
30 UST, EUR 135,00

Grammatik und Rechtschreibung

Vorkenntnisse B1,1 - B2,1

Dieser Kurs bietet eine systematische Wiederholung und Vertiefung wichtiger Themen der Grammatik und Rechtschreibung für Deutschlernende. So festigen Sie Ihre Grammatik- und Rechtschreibkenntnisse, um künftig die deutsche Sprache mit mehr Sicherheit anwenden zu können.

● Kurs 5444

Di. 16:00 – 18:15 Uhr
ab 26.04.2022, 10 Termine
30 UST, EUR 135,00

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 30.04.2022, 6 Termine
Weitere Kurstage werden auf Anfrage festgelegt
24 UST, EUR 125,00

PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Bei weniger als sechs Teilnehmenden wird die endgültige Gebühr bzw. Stundenzahl im Kurs festgelegt. Die Kursgebühr ist bei Anmeldung zu entrichten.

Prüfungsvorbereitung – Zertifikat Deutsch B1 zur Einbürgerung

Vorkenntnisse min. B1,2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, 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
12 UST, EUR 50,00

Online-Kurs

Onlinekurs Prüfungsvorbereitung – Goethe Zertifikat B2

Vorkenntnisse min. B2,2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die sich auf die Prüfung Goethe Zertifikat B2 vorbereiten.

Technische Voraussetzungen:

- PC/Laptop/Netbook/Chromebook/Tablet/iPad
 - Headset/Lautsprecher und Mikrofon
 - Internetzugang mit dem vorhandenen Gerät
 - Account in der vhs-Cloud
 - Browser: Google Chrome/Mozilla Firefox/Safari
- Kurs 5471W
Mi. 18:00 – 20:15 Uhr
3 Termine
Kurstage werden auf Anfrage festgelegt
9 UST, EUR 50,00



Online-Kurs

Onlinekurs Prüfungsvorbereitung – Goethe Zertifikat C1

Vorkenntnisse min. C1,2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die sich auf die Prüfung Goethe Zertifikat C1 vorbereiten.

Technische Voraussetzungen:

- PC/Laptop/Netbook/Chromebook/Tablet/ iPad
- Headset/Lautsprecher und Mikrofon
- Internetzugang mit dem vorhandenen Gerät
- Account in der vhs-Cloud
- Browser: Google Chrome/ Mozilla Firefox/Safari

● Kurs 5472W

Do. 18:00 – 20:15 Uhr

3 Termine

Kurstage werden auf Anfrage festgelegt
9 UST, EUR 50,00

SCHNUPPERKURSE IM RAHMEN DES KULTURMEILENFESTS

Schnupperkurs: Lesen im fremden Alphabet

Es gibt zahlreiche Sprachen, die nicht auf das uns vertraute lateinische Alphabet zurückgreifen. Im Schnupperkurs werden erste Tipps und Tricks zum Erlernen des kyrillischen Alphabets gezeigt.

● Kurs 5007A

Sa. 14:00 – 14:45 Uhr

ab 16.07.2022, 1 Termin

Altes Rathaus, Raum 13/atelier K

Schnupperkurs: Deutsch lernen mit dem vhs-Lernportal

Das vhs-Lernportal ist ein kostenfreies Lernangebot des Deutschen Volkshochschulverbandes e.V. (DVV). Es beinhaltet unter anderem Online-Kurse für Deutsch als Fremdsprache. Lernerinnen und Lerner können mit dieser Lernplattform individuell und unabhängig von einem Präsenzkurs Deutsch lernen.

Der Schnupperkurs bietet eine kurze Einführung dazu.

● Kurs 5007B

Sa. 16:00 – 16:45 Uhr

ab 16.07.2022, 1 Termin

Altes Rathaus, Raum 13/atelier K

Dozentinnen und Dozenten



**MARIA-ELENA
KOROBOV-KÖHLER**
Dozentin Deutsch

» Als langjährige Dozentin für Deutsch als Fremdsprache ist für mich die authentische Vermittlung unserer Sprache sehr wichtig, damit den Lernenden überall da, wo sie ihre Deutschkenntnisse anwenden möchten oder müssen, eine erfolgreiche Kommunikation gelingt. Daneben sehe ich den kulturellen Austausch mit Menschen aus aller Welt als echte Bereicherung an: Wenn das Erlernen einer Sprache Spaß macht und man sich auf Augenhöhe begegnet, eröffnen sich sowohl den Lernenden als auch den Lehrenden neue Horizonte und Perspektiven, von denen alle profitieren können. «

**Verantwortlich
für den Programmbereich**



Melanie Scazzari
 Programmbereichsleiterin
 Rathaus-Carré
 Gerberstr. 2
 66111 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4340
 Fax 0681 506-4398
 melanie.scazzari@rvsbr.de

Inhalt

• Persönliche Kompetenzen	274
• Kaufmännische Weiterbildung	280
• EDV und Kommunikationstechnik für Ältere	286
• EDV-Informatik zielgruppenübergreifend	291
• Office-Anwendungen	292
• Netzwerke und Hardware	297
• Mediengestaltung	297
• Webdesign und Content-Management	300

Arbeit und Beruf



Beratung und Information



Marie Erbelding
Pädagogische Mitarbeiterin
 Rathaus-Carré
 Gerberstr. 2
 66111 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4347
 Fax 0681 506-4398
 marie.erbelding@rvsbr.de

Ulrich Weis
Pädagogischer Mitarbeiter
 Rathaus-Carré
 Gerberstr. 2
 66111 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4342
 Fax 0681 506-4398
 ulrich.weis@rvsbr.de

Jürgen Roland
Pädagogischer Mitarbeiter
 Rathaus-Carré
 Gerberstr. 2
 66111 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4346
 Fax 0681 506-4398
 juergen.roland@rvsbr.de

Anmeldung und Service



Katrin Malek
Sachbearbeiterin
 Rathaus-Carré
 Gerberstr. 2
 66111 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4341
 Fax 0681 506-4398
 katrin.malek@rvsbr.de

Arbeit und Beruf

Die Veranstaltungen aus unserem Programmbereich Arbeit und Beruf unterstützen Sie dabei, Ihre berufliche Handlungsfähigkeit zu erhalten, weiterzuentwickeln und zu verbessern. Wir unterstützen Sie bei der Entwicklung und Differenzierung Ihrer sozialen, Ihrer kommunikativen und Ihrer Alltagskompetenzen sowie Ihrer Medien- und IT-Kompetenz in kaufmännischen, IT-spezifischen und grafisch-gestalterischen Berufsfeldern. Grundlegende Weiterbildungsinhalte in diesen Bereichen richten sich auch an über den beruflichen Sektor hinausgehende Zielgruppen, wie unsere EDV-, Internet- und Smartphone-Kurse für Ältere oder unsere Ferienangebote im Rahmen der jungen vhs. Letztere sind unter dem jeweiligen Themenschwerpunkt gesondert ausgezeichnet.

Insbesondere im kaufmännischen Bereich bieten wir mit dem Xpert-Lernnetz ein umfangreiches Spektrum an Online-Seminaren an. Punktueller Online-Angebote finden Sie u. a. auch unter „Persönliche Kompetenzen“.

Zu allen Themenbereichen bieten wir auf Anfrage gern auch maßgeschneiderte Schulungen für Firmen oder sonstige Gruppen an – wenden Sie sich diesbezüglich bitte an die pädagogischen MitarbeiterInnen.

PERSÖNLICHE KOMPETENZEN

Bei unserem Kursangebot in diesem Bereich gehen die Vermittlung sozialer und kommunikativer Kompetenzen Hand in Hand – die „Social Skills“ sind unerlässlicher Bestandteil des modernen Arbeitslebens und erst recht in Digitalisierungszeiten unverzichtbar. Unsere Trainerinnen und Trainer bringen neben einem einschlägigen Erfahrungshintergrund auch eine umfassende Praxisorientierung ein: „Reden lernt man nur durch Reden!“ – das Credo unseres Kommunikations-trainers Uwe Loll.

Kommunikative Kompetenzen

Wochenendkurs

Besser reden: SIE sind die Show!

Egal, ob kleines Meeting oder großer Auftritt vor Publikum: Wir alle müssen reden. Jeden Tag aufs 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 Kommunikations-trainer Uwe Loll, wie Sie ohne Angst, gelassen und professionell Ihre nächste Rede meistern.

● Kurs 4001

Uwe Loll, Kommunikations- und Redetrainer

Fr. 29.04.2022, 16:00 – 21:00 Uhr
Sa. 30.04.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 10
14 UST, EUR 90,00 (68,00)

Wochenendkurs

Besser kontern – schlagfertiger werden

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 ...

● Kurs 4002

Uwe Loll, Kommunikations- und Redetrainer

Fr. 06.05.2022, 16:00 – 21:00 Uhr
Sa. 07.05.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 9
14 UST, EUR 90,00 (68,00)

Wochenendkurs

Inhalte präsentieren

Das Seminar richtet sich an alle, die mit ihren Präsentationen im Job, Verein oder anderswo nicht zufrieden sind bzw. neue Anregungen suchen.

Vorgestellt werden verschiedene Möglichkeiten, Inhalte neu und anders zu präsentieren.

Folgende Fragen werden u.a. beantwortet:

- Muss es immer die übliche PowerPoint-Präsentation sein?
- Wann kann ich ohne Hilfsmittel präsentieren?
- Welche digitalen und analogen Hilfsmittel gibt es überhaupt?

- Was macht gute Präsentations-Rhetorik aus?
- Wie wichtig sind Körpersprache, Gestik und Mimik?

Kommunikationstrainer Uwe Loll hat 20 Jahre Radio gemacht und ist selber Rede-Profi.

Seine Überzeugung: Weniger ist oft mehr.

● Kurs 4003

Uwe Loll, Kommunikations- und Redetrainer

Fr. 17.06.2022, 16:00 – 21:00 Uhr
Sa. 18.06.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 10
14 UST, EUR 90,00 (68,00)

Soziale Kompetenzen

Einzelveranstaltung

Crash-Kurs: Interkulturelle Kompetenz

Zur Sensibilisierung für Begegnungen mit Menschen anderer Kulturkreise beschäftigen wir uns mit Kulturdimensionen, Vorurteilen und Stereotypen sowie Kulturschock und Akklimatisierung. Farb-/Symbol-Bedeutungen analysieren wir ebenso wie Globalisierung, Arbeit in interkulturellen Teams, wo es u. a. gilt, Konfliktpotenziale zu erkennen und Missverständnisse aufzuklären. Mithilfe des Seminars werden Sie für die kulturelle Entwurzelung von Geflüchteten sensibilisiert und steigern Ihre interkulturelle Kompetenz.

Zielgruppe: Menschen aus interkulturellen Kontexten, GrenzgängerInnen und Kulturinteressierte.

Voraussetzungen: Aufgeschlossenheit gegenüber fremden Kulturen.

● Kurs 4020

Ralf Kuhn

Sa. 25.06.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 10
8 UST, EUR 50,00 (38,00)

 Online-Kurs

Zusammenarbeit reflektieren und optimieren

Die Retrospektive ist eine wirkungsvolle Methode der kontinuierlichen Verbesserung. Diese beleuchtet die Art der Zusammenarbeit in Teams und wird in nahezu allen agilen Ansätzen angewendet. Sie lernen die Ziele und wichtige Voraussetzungen einer Retrospektive kennen. Sie erhalten einen Überblick über die Arten und die Phasen. Dies bildet eine informative Grundlage, um Potenziale der Retrospektive zu erkennen und sie gewinnbringend im Arbeitsumfeld einzusetzen.

● **Kurs 4021**

Carmen Worch, Beraterin für Personal- und Organisationsentwicklung

Di. 15.03.2022, 17:30 – 19:00 Uhr
Zoom
2 UST, EUR 19,00 (15,00)

Methodenkompetenzen

Einzelveranstaltung

Neue Arbeitswelten und Agilität – Chancen und Herausforderungen

Die Arbeitswelt ist von großen Umbrüchen geprägt: „Die einzige Konstante im Leben ist Veränderung.“ Dieses bekannte Zitat des griechischen Philosophen Heraklit ist aktueller als je zuvor. Begriffe wie VUCA, Agilität, Kanban, Design Thinking, OKR, Retrospektive prägen die Wirtschaftsmagazine. Doch was bedeuten diese Ansätze und Methoden konkret für Unternehmen und wie können sie im beruflichen Kontext gewinnbringend eingesetzt werden? Und wie können Führungskräfte und Mitarbeitende sich auf die neuen

Strömungen vorbereiten? Sie erhalten eine kompakte Übersicht sowie praktische Beispiele und können Ihre Fragen stellen.

● **Kurs 4030**

Carmen Worch, Beraterin für Personal- und Organisationsentwicklung

Fr. 20.05.2022, 09:00-15:30 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 10
8 UST, EUR 95,00 (72,00)

Wochenendkurs

Design Thinking – Auf den Nutzer kommt es an

Mit dem Ansatz Design Thinking gelingt es, Produkte und Dienstleistungen vom Menschen aus zu entwickeln. Komplexe Fragestellungen werden nutzerorientiert bearbeitet. In einem systematischen Prozess, der Möglichkeit zur Iteration bietet, können Innovationen entstehen. In vielen Unternehmen wird Design Thinking erfolgreich eingesetzt. Im Seminar können Sie die Funktionsweise von Design Thinking kennenlernen und erhalten einen Überblick über die Vorteile sowie die Herausforderungen.

● **Kurs 4031**

Carmen Worch, Beraterin für Personal- und Organisationsentwicklung

Sa. 21.05.2022, 09:00 – 15:30
Rathaus-Carré Seminarraum 10
8 UST, EUR 95,00 (72,00)

 Online-Kurs

Kollaboratives Arbeiten im Web – mehr Teamwork dank Online-Tools

Zur Unterstützung von Arbeitsprozessen, die zunehmend ins Internet verlagert werden, beschäftigen wir uns mit web-basierten, frei verfügbaren Programmen, welche die Zusammenarbeit räumlich getrennter Teams begünstigen. Die Tools stammen aus den Bereichen Visualisierung, Brainstorming, Feedback, Umfragen,

Dozentinnen und Dozenten



CARMEN WORCH

Dozentin für Onlinekurse zum Thema „Neue Arbeitswelten“

» Ich arbeite seit vielen Jahren in einem internationalen Konzern als Senior Projekt Manager. Unter anderem bin ich in den Bereichen Business Development, Prozess-optimierung, Digitalisierung, Innovation und Transformation tätig. Darüber hinaus arbeite ich als eine praxisorientierte Beraterin für Personal- und Organisationsentwicklung. Dabei liegt mein Schwerpunkt auf dem Thema „Neue Arbeitswelten“. Auch in diesem Semester biete ich dazu wieder Onlinekurse an. Selbstverständlich erhalten Sie von der vhs auch ein Zertifikat für die Teilnahme in diesen Fortbildungen. «

Wissens- und Projektmanagement und fördern die gemeinsame Erstellung digitaler Inhalte sowie den Austausch zwischen Teammitgliedern.

Voraussetzungen: E-Mail-Account zur Benutzerregistrierung bei Webservices, PC, Headset, Webcam.

● Kurs 4032

Ralf Kuhn

Mi. 11.05.2022, 18:00 – 21:15 Uhr
online

4 UST, EUR 30,00 (23,00)

Selbstmanagement

Einzelveranstaltung

Speed Reading – Texte effizient erfassen

Zur Förderung Ihrer Schnelllesekompetenz beim Erfassen von Zeitungsartikeln oder E-Mails schärfen wir unseren Blick für das Textscanning, peripheres Sehen sowie die Erweiterung der Blickspanne und regenerieren uns mit Augen-Yoga. Außerdem lernen Sie kostenlose Trainingsprogramme kennen und erhalten Online-Zugang zur vhs.cloud zum freiwilligen Üben nach Seminarende.

● Kurs 4040

Ralf Kuhn

Sa. 07.05.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13/atelier K
8 UST, EUR 45,00 (30,00)



Online-Kurs

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Ihr Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Erwachsener an Fort- und Weiterbildungen teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen

so einfach sein. Durch das Anwenden einiger Merktechniken werden Sie in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schneller und sicherer behalten. Mit nur etwas Übung kann unser Gehirnpotential um 300% gesteigert werden. Sie werden in Zukunft nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen.

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset

● Kurs 4041

Helmut Lange

Sa. 26.03.2022, 09:00 – 16:30 Uhr
online

10 UST, EUR 55,00



Online-Kurs

Der Spagat der Frauen zwischen Beruf und Familie

Familie und Karriere: geht das? Ja, jedoch bedarf es dafür einer guten Organisation, um die komplexen Herausforderungen annehmen und erfolgreich bewältigen zu können. Schon während der Schwangerschaft gilt es, den Wiedereintritt ins Berufsleben zu planen. Insbesondere als Mutter ist es wichtig, nach der Babypause „sichtbar“ im Unternehmen bzw. für den Arbeitsmarkt zu werden. Zusätzlich ist der Balanceakt zwischen Beruf und Familie zu bewältigen. Wir werden im Seminar gemeinsam Strategien entwickeln, wie Sie mit Familie auch weiterhin Ihre beruflichen Ziele verfolgen können.

● Kurs 4042

Carmen Worch, Beraterin für Personal- und Organisationsentwicklung

Do. 08.03.2022, 09:00 – 10:30 Uhr
online

2 UST, EUR 19,00 (15,00)

Projektmanagement



Online-Kurs

Führungsstark in Projekten

Die Projektmitarbeitenden sind die Basis für erfolgreiche Projekte. Es gilt, ein multidisziplinäres Team durch eine intensive Zeit des Arbeitens zu führen und es zu motivieren. Im Seminar erfahren Sie, wie Sie als ProjektleiterIn die Projektarbeit durch gute Führung und Kommunikation optimal gestalten können. Lernen Sie, mit Konflikten im Projekt umzugehen und das Projektteam durch schwierige Projektphasen sicher zu leiten.

● Kurs 4050

Carmen Worch, Beraterin für Personal- und Organisationsentwicklung

Mi. 16.03.2022, 17:30 – 19:00 Uhr
online

2 UST, EUR 19,00 (15,00)

Medienkompetenzen

Wochenendkurs

Kreativen Content für Social Media gestalten

Social Media lebt von richtig guten Inhalten. Und damit du weißt, wie du solche kreierst, gibt's in diesem Wochenendkurs alles, was du rund um die Content Creation wissen musst.

Wir fangen bei der Contentplanung an, analysieren, was gute Fotos und Videos ausmacht, und setzen das Gelernte direkt in die Praxis um. In der Stadt finden wir genügend Bildmotive, an denen wir uns ausprobieren können.

Auch das Thema Text greifen wir auf, so dass du am Ende dieses Kurses nicht nur einiges an Bildmaterial, sondern auch fertige Texte mit nach Hause nehmen kannst.

● Kurs 4060

Selina Semeraro

Sa. 19.03.2022, 09:00 – 17:00 Uhr

So. 20.03.2022, 09:00 – 17:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

16 UST, EUR 90,00 (68,00)

Einzelveranstaltung

Professionell auf Social Media für Vereine

Euer Verein hat so viel zu zeigen – warum nicht auch auf Social Media? Dieser Kurs eignet sich für Vereine, die noch gar keine Social-Media-Accounts haben oder Accounts führen, die einen Schubs in die professionelle Richtung gebrauchen könnten.

Wir sprechen darüber, was zu einem professionellen Auftritt gehört, woher ihr gute Inhalte bekommt, wie ihr sie am besten plant, welche Stolperfallen es gibt und wie ihr eure Mitglieder dadurch motivieren und neue anwerben könnt.

● Kurs 4061

Selina Semeraro

Sa. 26.03.2022, 09:00 – 17:30 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

10 UST, EUR 50,00 (38,00)

Abendkurs

Erste Schritte auf Instagram für Selbstständige

Instagram belohnt die Mutigen. Also trau dich, diese bunte und vielfältige Plattform in diesem Kurs auszuprobieren! An acht Abenden gehen wir gemeinsam die ersten Schritte zu einem professionellen Auftritt auf Instagram, so dass potenzielle und bestehende Kunden dich dort finden. Die Begriffe Hashtags, Follower, Posten und Insights werden nach dem Kurs keine Fremdwörter mehr für dich sein. Du lernst nicht nur, wie die Plattform funktioniert,

sondern auch, wie du die passenden Inhalte erstellst und das Instagram-Marketing in deinen Arbeitsalltag integrierst.

● Kurs 4062

Selina Semeraro

Do. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 17.03.2022, 8 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 1

16 UST, EUR 90,00 (68,00)

Berufliche Orientierung und Bewerbung

Einzelveranstaltung

Simulation von Vorstellungsgesprächen für Berufserfahrene

In diesem Kurs werden u.a. die verschiedenen Phasen des Vorstellungsgesprächs simuliert und Ihre eigene Selbstvorstellung erarbeitet. Hier können Sie in einem neutralen Umfeld üben sowie Erfahrungen sammeln und sich so auf Ihr nächstes Vorstellungsgespräch vorbereiten.

- Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch
- Was macht das Unternehmen und was muss ich über es wissen?
- Die 8 Phasen des Vorstellungsgesprächs
- Überzeugende Selbstvorstellung
- Fragen über Fragen und die passenden Antworten
- Nachbereitung des Vorstellungsgesprächs

● Kurs 4080

Christine Fox, Personal-Recruiterin

Sa. 07.05.2022, 10:00 – 14:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 10

5 UST, EUR 35,00 (27,00)

Dozentinnen und Dozenten



SELINA SEMERARO

Selbstständig als „Deine Marketingbegleiterin“, Studienabschluss in Literatur- und Sprachwissenschaft

» Die Social-Media-Welt bietet uns so viele Möglichkeiten. Wir können hier Inspiration, Wissen und auch potenzielle Kunden finden. Wichtig dabei ist, mit einem professionellen Profil und guten Inhalten bei der Zielgruppe zu punkten. Ich freue mich darauf, an der vhs allen, die diese Welt für sich und ihr Business entdecken wollen, die Basis dafür vermitteln zu dürfen. Denn den Umgang mit Social Media kann jeder erlernen! «

Wochenendkurs

Aussagekräftige Bewerbungsunterlagen und Simulation von Vorstellungsgesprächen für Berufserfahrene/Umschüler

Kursinhalte:

- Inhalte einer vollständigen Bewerbung
- Der rote Faden – Dein Lebenslauf
- Das richtige Lesen der Stellenanzeige
- Das erfolgreiche individuelle Anschreiben
- Was macht das Unternehmen und was muss ich über es wissen?
- Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch
- Die 8 Phasen des Vorstellungsgesprächs
- Überzeugende Selbstvorstellung
- Fragen über Fragen und die passenden Antworten
- Nachbereitung des Vorstellungsgesprächs

● Kurs 4080A

Christine Fox, Personal-Recruiterin

Sa. 02.07.2022 10:00 – 15:00 Uhr

So. 03.07.2022 10:00 – 13:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 10

10,7 UST, EUR 70,00 (53,00)

Einzelveranstaltung

Simulation von Vorstellungsgesprächen für Ausbildungsplatzsuchende/BewerberInnen für duales Studium

Deine Bewerbung war erfolgreich und die Einladung zum Vorstellungsgespräch liegt dir bereits vor?

Es ist dein erstes Vorstellungsgespräch und du weißt nicht, wie du dich vorbereiten sollst bzw. was auf dich zukommt? Mit diesem Kurs kommst du leichter zu deinem gewünschten Ausbildungsplatz.

- Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch
- Wer ist mein Ausbildungsbetrieb und was muss ich über ihn wissen?

- Die 8 Phasen des Vorstellungsgesprächs
- Überzeugende Selbstvorstellung
- Fragen über Fragen und die passenden Antworten
- Nachbereitung des Vorstellungsgesprächs

● Kurs 4081

Christine Fox, Personal-Recruiterin

Sa. 04.06.2022, 10:00 – 14:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 10

5 UST, EUR 35,00 (27,00)

Nachmittagskurs

Aussagekräftige Bewerbungsunterlagen und Simulation von Vorstellungsgesprächen für Ausbildungsplatzsuchende/BewerberInnen für duales Studium

Kursinhalte:

- Inhalte einer vollständigen Bewerbung
- Der rote Faden – Dein Lebenslauf
- Das richtige Lesen der Stellenanzeige
- Das erfolgreiche individuelle Anschreiben
- Wer ist mein Ausbildungsbetrieb und was muss ich über ihn wissen?
- Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch
- Die 8 Phasen des Vorstellungsgesprächs
- Überzeugende Selbstvorstellung
- Fragen über Fragen und die passenden Antworten
- Nachbereitung des Vorstellungsgesprächs

● Kurs 4081A

Christine Fox, Personal-Recruiterin

Mo. 21.03.2022, 15:00 – 18:00 Uhr

Mi. 23.03.2022, 15:00 – 18:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

9,3 UST, EUR 55,00 (42,00)

Einzelveranstaltung

Individuelles Bewerbungscoaching

Du stehst kurz vor deinem Schulabschluss oder hast diesen gerade erreicht? Du möchtest dich nun auf einen Ausbildungsplatz bewerben und bist dir unsicher, ob deine Bewerbungsunterlagen vollständig sind oder dein Anschreiben gut formuliert ist? In diesem individuellen Bewerbungscoaching sichten wir gemeinsam deine bereits vorhandenen Bewerbungsunterlagen und entwickeln zu dir und deinen Zielen passende Bewerbungsunterlagen.

Solltest du noch keine Bewerbungsunterlagen erstellt haben, informieren wir dich darüber, welche Unterlagen zur Bewerbung benötigt werden und geben Tipps, wie diese am besten erstellt werden können.

Die Terminabsprache erfolgt individuell.

● Kurs 4082

Melanie Scazzari/Marie Erbeling

Individuelle Terminabsprache

ab 07.03.2022

3 UST, EUR 35,00

Xpert Personal Business Skills



Die 4 Module der “Xpert personal business skills” vermitteln den richtigen Mix an Soft Skills und garantieren Ihnen beruflichen und persönlichen Erfolg. Anerkannte Module und begleitende Seminarunterlagen legen den Grundstein für einen zertifizierten Abschluss. Durch eine Kombination aus bundesweit einheitlichen Online-Prüfungen und praxisnahen Kursen werden Sie optimal an Ihre persönliche Weiterbildung herangeführt. Sie können jedes Kursmodul mit einer eigenen Prüfung abschließen. In Verbindung mit einer qualifizierten Teilnahmebescheinigung Ihres Bildungsinstitutes haben Sie einen wertvollen Nachweis über Ihre theoretischen Kenntnisse und praktischen Fähigkeiten in der Hand.

Wochenendkurs

Xpert Personal Business Skills: Erfolgreich verhandeln

In diesem Modul wird mit praktischen Übungen die Kompetenz, sich selbstsicher in Diskussionen, Verhandlungen und Sachgespräche einzubringen, vermittelt. Beherrschung von Argumentationstechniken ist ebenso Gegenstand wie die zielgerichtete Vorbereitung, Durchführung und Strukturierung von Diskussionen und Verhandlungen.

Kursinhalte:

- Aufbau und Funktionsweise von Kommunikation
- Zielgerichteter bzw. bewusster und praktischer Einsatz von Körpersprache, aktivem Zuhören und Fragetechniken
- Aufbau von Verhandlungen
- Aufbau von Argumentationsstrategien
- Bewertung und Entkräftung von Argumenten

• Kurs 4090

Eva Reinhardt, Personal Coach, Individual Business- und Karriere-Coaching

Sa. 14.05.2022, 10:00 – 17:00 Uhr

So. 15.05.2022, 10:00 – 17:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 10

16 UST, EUR 130,00

Wochenendkurs

Xpert Personal Business Skills: Konflikte lösen

In diesem Modul werden den Teilnehmerinnen die wichtigsten Ziele, Methoden und Möglichkeiten im Umgang mit Konflikten vermittelt. Lernziel ist es, Konflikte frühzeitig zu erkennen und diese zu strukturieren, mit gezielten Eingriffen eine Eskalation zu verhindern, konstruktive Lösungen zu finden und sich gegen persönliche Angriffe zur Wehr setzen zu können.

Kursinhalte:

- Aufbau und Funktionsweise von Kommunikation
- Praktischer Einsatz von deeskalierenden Gesprächstechniken
- Aufbau von Konfliktlösungsgesprächen (z. B. nach KAUB)
- Ich-Botschaften
- Kritikregeln
- Aufbau von Konfliktspiralen und Deeskalationsstrategien
- Den Umgang mit Toleranz und Akzeptanz verinnerlichen

- Kreative Konfliktlösungen entwickeln
- Win-Win-Gedanke

• Kurs 4091

Eva Reinhardt, Personal Coach, Individual Business- und Karriere-Coaching

Sa. 12.03.2022, 10:00 – 17:00 Uhr

So. 13.03.2022, 10:00 – 17:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 10

16 UST, EUR 130,00

Abendkurs

Xpert Personal Business Skills: Zeit optimal nutzen

In der heutigen Zeit wird es immer wichtiger, seine Zeit effektiv und sinnvoll einzuteilen, Prioritäten zu setzen und Aufgaben zeitlich richtig einzuschätzen. Dazu werden in diesem Kurs verschiedene Instrumente, Techniken und Analysen vorgestellt und praktisch erprobt.

Kursinhalte:

- Den Selbstmanagement-Regelkreislauf verinnerlichen
- Ziele setzen nach der „smart-Methode“
- Verständnis für den Zusammenhang zwischen Selbst-, Zeit- und Stressmanagement bekommen
- Den zielgerichteten bzw. bewussten und praktischen Einsatz von Prioritätenmodellen (z. B. ABC-Analyse; Eisenhower-Prinzip oder Pareto-Prinzip) und Planungsregeln erlernen
- Den bewussten Umgang mit Fremd- und Selbstbestimmung trainieren
- Gegenstrategien für Zeitdiebe und Zeitfresser entwickeln

• Kurs 4092

Eva Reinhardt, Personal Coach, Individual Business- und Karriere-Coaching

Mo. 18:00 – 21:00 Uhr

ab 14.03.2022, 4 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

16 UST, EUR 130,00

Abendkurs

Xpert Personal Business Skills: Projekte organisieren

In diesem Modul werden die klassischen Grundlagen der Projektarbeit behandelt – vom Projektstart bis zum Projektende.

Kursinhalte:

- Phasen eines Projektes mit den jeweiligen Aufgaben der Projektplanung
- Sicher umgehen mit Planungsinstrumenten (z. B. Balkendiagramm, Meilensteinplanung)
- Projekte erfolgreich aufsetzen und starten
- Eigene Projekte strukturieren und koordinieren
- Projektphasen und Schwerpunkte planen, steuern und kontrollieren
- Projektwerkzeuge kennen
- Den kritischen Pfad eines Projektes erkennen
- Teams bilden und Rollen zuweisen
- Im Projektteam kommunizieren und zusammenarbeiten

● Kurs 4093

Eva Reinhardt, Personal Coach, Individual Business- und Karriere-Coaching

Mo. 18:00 – 21:00 Uhr

ab 02.05.2022, 4 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

16 USt, EUR 130,00

Xpert Personal Business Skills: Prüfung

Prüfung im Rahmen des Lehrgangssystems „Xpert personal business skills“

- Projekte organisieren
- Zeit optimal nutzen
- Erfolgreich verhandeln
- Konflikte lösen

Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt den gewünschten Baustein für die Prüfung an. Die Terminabsprache erfolgt individuell.

● Kurs 4094

Marie Erbeling

ab 07.03.2022, nach Absprache

1 USt, EUR 35,00

KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG

Im Zentrum unseres Weiterbildungsangebots im kaufmännischen Bereich stehen die Kurse des bundesweit angebotenen Lehrgangssystems Xpert Business mit dem Schwerpunkt des kaufmännischen Rechnungswesens. Mit drei Kursen und Prüfungen können Sie den Abschluss „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“ erlangen. Abgerundet wird unser kaufmännisches Kursangebot durch CBT-Kurse zu SAP/R3 und ein Existenzgründungsseminar. Im Bürobereich liegt der Schwerpunkt auf Computerschreiben, eine geprüfte Abschreibprobe wird ebenfalls angeboten.

Xpert Business

Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen



Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert-Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite unter www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html

Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert-Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet. So z. B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule.

Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert-Business-Webseite unter www.xpert-business.eu/hochschule

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter*in (XB)			Manager*in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter*in	Personal- und Lohnbuchhalter*in	Finanz- und Lohnbuchhalter*in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
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				✓		✓	✓		✓
Personalwirtschaft						✓			✓
Personale Kompetenzen									✓

* optionales, aber empfohlenes Modul

Abendkurs**Xpert Business Finanzbuchführung Teil 1**

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z. B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

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

Di. 18:00 – 21:00 Uhr

ab 15.03.2022, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 1 OG

56 USt, EUR 295,00 (225,00)

Abendkurs**Xpert Business Finanzbuchführung Teil 2**

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen

Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

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

Mi. 18:00 – 21:00 Uhr

ab 16.03.2022, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
56 UST, EUR 295,00 (205,00)

Abendkurs

Xpert Business Bilanzierung

Der Kurs befähigt dazu, eine Buchhaltung in Unternehmen einzurichten, zu organisieren, zu überwachen. Dazu gehört,

regelmäßige Monatsabschlüsse und den Jahresabschluss unter Beachtung der aktuellen Vorschriften nach Handels- und Steuerrecht und der Rechtsprechung zu erstellen.

Inhalte: vorbereitende Monats- und Jahresabschlussbuchungen, Jahresabschluss, Kennzahlen der Bilanzanalyse, Ansatz, Ausweis und Bewertungen von

Anlage- und Umlaufvermögen, Eigen- und Fremdkapital, Bilanzierungs- und Bewertungsgrundsätze, GuV-Rechnung.

Voraussetzungen: Teilnahme am Kurs Finanzbuchführung III oder vergleichbare Kenntnisse.

Der Kurs bereitet vor auf die Xpert-Business-Prüfung Bilanzierung.

● Kurs 4242

Johannes Munz

Do. 18:00 – 21:00 Uhr

ab 17.03.2022, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

56 UST, EUR 295,00 (205,00)

Weitere Kursangebote aus dem Xpert-Business-Spektrum als Online-Kurse ab 08.03.2022:

🏠 Online-Kurs

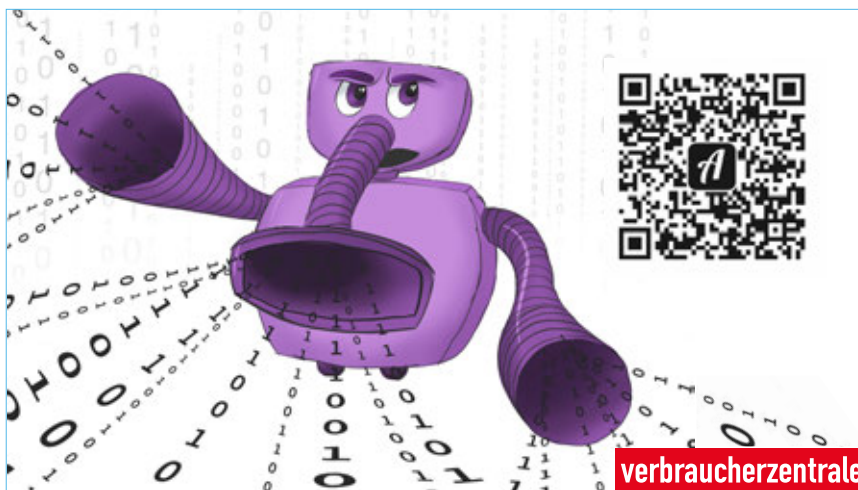
Betriebliche Steuerpraxis mit Xpert-Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z. B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

● Kurs 4246A

40 Std., EUR 295,00

Voraussetzungen: Keine Vorkenntnisse erforderlich.



verbraucherzentrale

Saarland

Keine Chance dem Datenklau! Spiele gegen Data Harry 2.0 und teste dein Wissen!

In diesem Datenschutz-Quiz trittst Du gegen einen imaginären Gegner, den Datenstaubsauger Data Harry 2.0 an. Je nachdem, wie gut Du in der digitalen Welt Bescheid weißt, gewinnt oder verliert er an Größe. Ziel ist es, Data Harry 2.0 möglichst wenig „Futter“ zu geben.

So gehts: Actionbound-App installieren, QR-Code scannen und spielen.



 Online-Kurs**Bilanzierung
mit Xpert-Business-Zertifikat**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen, Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten, und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

● **Kurs 4246B**

40 Std., EUR 295,00

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt.

 Online-Kurs**Controlling
mit Xpert-Business-Zertifikat**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -Methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

● **Kurs 4246C**

40 Std., EUR 295,00

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

 Online-Kurs**Einnahmen-Überschussrechnung
mit Xpert-Business-Zertifikat**

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

● **Kurs 4246D**

22 Std., EUR 165,00

Voraussetzungen: Keine Vorkenntnisse erforderlich.

 Online-Kurs**Finanzwirtschaft
mit Xpert Business-Zertifikat**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs sowie der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

● **Kurs 4246E**

40 Std., EUR 295,00

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

 Online-Kurs**Lohn und Gehalt 1
mit Xpert-Business-Zertifikat**

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschlä-

ge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

● **Kurs 4246F**

40 Std., EUR 295,00

Voraussetzungen: Keine Vorkenntnisse erforderlich.

 Online-Kurs**Lohn und Gehalt 2
mit Xpert-Business-Zertifikat**

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

● **Kurs 4246G**

40 Std., EUR 295,00

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt.

 Online-Kurs**Lohn und Gehalt mit DATEV
mit Xpert-Business-Zertifikat**

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen, Gehaltsabrechnungen für ArbeiterInnen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu

erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

● **Kurs 4246H**

32 Std., EUR 215,00

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie in den Kursen „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt.



Online-Kurs

Personalwirtschaft mit Xpert-Business-Zertifikat

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile davon, ihre MitarbeiterInnen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen MitarbeiterInnen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der ArbeitnehmerInnen berücksichtigt werden.

● **Kurs 4246I**

40 Std., EUR 295,00

Voraussetzungen: Keine Vorkenntnisse erforderlich.



Online-Kurs

Finanzbuchführung 3 mit DATEV mit Xpert-Business-Zertifikat

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen, laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die

einfache und effiziente Nutzung des Programms.

● **Kurs 4246K**

32 Std., EUR 235,00

Voraussetzungen: Finanzbuchführung I und II.

Alle Xpert-Business-Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu. Jeder Kurs endet mit einer Prüfung von in der Regel 180 Minuten zur Erlangung des Xpert-Business-Zertifikats (Ausnahme: Einnahmen-Überschussrechnung 90 Minuten).

Lernzielkatalog

Die detaillierten Lernziele dieses Kurses und die prüfungsrelevanten Inhalte enthält der aktuelle Xpert-Business-Lernzielkatalog: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

Kursmaterial

Zu den Kursen gibt die Xpert-Business-Prüfungszentrale passgenaue Kursmaterialien heraus; erschienen beim EduMedia-Verlag:

- Lehrbuch
- teilweise: Übungsbuch mit Musterklausuren

Intensivkurse online

Im Frühjahr und Sommer bieten wir erstmals Kurse der kaufmännischen Weiterbildung mit DATEV, Lexoffice/Lexware und SAP R/3 in kompakter Form nach Art einwöchiger Bildungsurlaube an. Die Online-Schulungen, umgesetzt mit dem Konferenztool Zoom, dauern von Montag bis Freitag und umfassen jeweils 40 Unterrichtseinheiten. Kleingruppen mit maximal 10 Teilnehmenden ermöglichen eine intensive Betreuung und das Eingehen auf individuelle Fragestellungen.

Integration von DATEV-Lösungen in Entgeltabrechnung, Auftragsbearbeitung und Rechnungswesen

● **Kurs 4247**

25.04. - 29.04.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

Digitalisierung in Buchhaltung und Lohnabrechnung am Beispiel von Lexoffice/Lexware

● **Kurs 4248**

30.05. - 03.06.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

Geschäftsprozesse mit SAP R/3 in Logistik und internem/externem Rechnungswesen

● **Kurs 4249**

22.08. - 26.08.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

Benötigt werden ein Windows-PC mit Headset und Webcam und natürlich eine stabile Internetverbindung. Empfohlen wird eine Monitordiagonale von mindestens 17“. Etwa 10 Tage vor Kursbeginn erfolgt eine Kontaktaufnahme durch den Kursleiter per Mail, außerdem gibt es Gelegenheit zu einem Techniktest. Alle Details zu diesen Kursen finden Sie nach dem Erscheinen des neuen Programms auf unserer Startseite.



Online-Kurs

SAP R/3, SAP ERP, S/4HANA – Konzepte, Struktur, Unterschiede, Einsatzmöglichkeiten und Bedeutung in der Arbeitswelt

SAP steht für eine weltweit erfolgreiche Software, die in Unternehmen und Behörden unterschiedlicher Größenordnung zur Planung, Durchführung und Steuerung betrieblicher Abläufe eingesetzt wird. Im Vortrag wird aufgezeigt:

- Welche Produktpalette der SAP AG zum betrieblichen Einsatz angeboten wird

- Welche Konzepte dieser Software zu Grunde liegen und worin sich die Softwareprodukte SAP R/3, SAP ERP, S/4HANA unterscheiden
- Welche betrieblichen Aufgaben (Anwendungen) durch die SAP-Software unterstützt werden und weshalb sich die SAP-Anwendungen in Unternehmen oftmals unterscheiden
- Welche Anforderungen an die Arbeit mit SAP-Programmen gestellt und welche SAP-Kenntnisse von MitarbeiterInnen und BewerberInnen erwartet werden
- In welcher Weise diese Kenntnisse erworben und von Bildungseinrichtungen angeboten werden können

Das Kursangebot der vhs Saarbrücken in diesem Bereich wird in der Online-Veranstaltung vorgestellt.

Die Teilnehmenden haben die Möglichkeiten, am Ende der Veranstaltung Fragen zu stellen.

Inhaltliche Wünsche und Fragen sind durch Vorabkontakt mit dem Kursleiter vor Veranstaltungsbeginn möglich und erwünscht.

● Kurs 4250

Willi Wagner

1 Abend, 18:30 – 20:45 Uhr

Termin nach Absprache ab 09.03.2022

vhs-cloud

3 UST, gebührenfrei

Wochenendkurs

SAP R/3 Grundlagen und Einsatz in der betrieblichen Praxis

In diesem Kurs wird die betriebswirtschaftliche Standardsoftware SAP R/3® vorgestellt. Sie ist in mittleren und großen Unternehmen sowie im öffentlichen Bereich stark verbreitet, um betriebliche Arbeitsabläufe zu koordinieren. SAP R/3® ist Teil des im März 2003 eingeführten und aktuellen Produkts SAP ERP®. Im

Kurs werden Konzept und Umgang mit SAP R/3® anhand einer Simulation der Originalsoftware (CBT, Lernprogrammumgebung) vorgestellt.

Nach Vermittlung der Grundlagen zur Benutzeroberfläche können die Teilnehmenden nach eigener Wahl eine Anwendung aus folgenden SAP R/3®-Modulen im Überblick kennen lernen: Personalwirtschaft (HR), Materialwirtschaft (MM), Rechnungswesen (FI), Controlling und Kostenrechnung (CO), Produktionsplanung (PP), Vertrieb (SD).

Zielgruppen:

Am Thema allgemein interessierte Menschen, besonders in kaufmännischen und technischen Bereichen Tätige, Arbeit suchende Menschen, Studierende. Die Themen zur Produktionsplanung sind besonders für Facharbeiter, Techniker, Meister und Ingenieure aller Fachrichtungen geeignet.

Die Abfrage der gewählten Module erfolgt durch den Kursleiter per E-Mail 2 Wochen vor Kursbeginn. Bei Anmeldung bitte E-Mail-Adresse angeben.

● Kurs 4251

Willi Wagner

Fr. 08.04.2022, 18:00 – 21:00 Uhr

Sa. 09.04.2022, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

12 UST, EUR 168,00

Dozentinnen und Dozenten



GERHARD ZÄGEL

Dozent im Bereich der kaufmännischen Weiterbildung

» Seit 1984 biete ich als Dozent der Saarbrücker vhs Bewerbungstraining und das Fach Computerschreiben (früher Maschinenschreiben) an. Für jede Tastatur, die man mit zehn Fingern bedienen kann, kann ich Ihre Anschlagszahl erhöhen und testen – Daumentraining für Smartphones kostet aber extra ... «

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 Anschlagsprüfung am Computer nach Absprache an. Infos zu den Prüfungsterminen erhalten Sie von Frau Katrin Malek:

Fon 0681 506-4341

katrin.malek@rvsbr.de

Abendkurs

Tastschreiben heute – Grundkurs

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

Mi. 17:00 – 20:00 Uhr
ab 16.03.2022, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
20 UST, EUR 82,00 (66,00)

● Kurs 4287

Gerhard Zägel

Mi. 17:00 – 20:00 Uhr
ab 27.04.2022, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
20 UST, EUR 82,00 (66,00)

● Kurs 4288

Gerhard Zägel

Mi. 17:00 – 20:00 Uhr
ab 22.06.2022, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
20 UST, EUR 82,00 (66,00)

Junge vhs

Computerschreiben/Tastschreiben für Kinder und Jugendliche

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, E-Mails, Blogs und anderes schneller schreiben, gut investierte Zeit also.

Voraussetzungen: keine, Computerkenntnisse hilfreich

● Kurs 4291

Gerhard Zägel

Di. - Fr. 13:00 – 16:45 Uhr
ab 19.04.2022, 4 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
20 UST, EUR 60,00

● Kurs 4292

Gerhard Zägel

Di. - Fr. 13:00 – 16:45 Uhr
ab 07.06.2022, 4 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
20 UST, EUR 60,00

● Kurs 4293

Gerhard Zägel

Mo. - Fr. 13:00 – 16:00 Uhr
ab 25.07.2022, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
20 UST, EUR 60,00

● Kurs 4294

Gerhard Zägel

Mo. - Fr. 13:00 – 16:00 Uhr
ab 29.08.2022, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
20 UST, EUR 60,00

Prüfungskurs

Prüfung/Abschreibprobe – Termin nach Absprache

10 min. Prüfung am Computer mit Bescheinigung der Anschlagszahl und der Gesamtnote (nach den Rechtsvorschriften der Industrie- und Handelskammer). Die Prüfungsgebühr für eine Einzelpfprüfung beträgt 72,00 Euro!

(48,00 Euro pro TeilnehmerIn bei einer Mindestanmeldung von 4 TeilnehmerInnen)

● Kurs 4297

Gerhard Zägel

ab Mo. 08.03.2022,
Prüfung nach Absprache!
Rathaus-Carré PC-Saal 1
2 UST, EUR 72,00

EDV und Kommunikationstechnik für Ältere, EDV-Grundlagen und Office-Anwendungen

Die Kursangebote für Ältere umfassen in diesem Segment EDV-Grundlagenwissen, das sichere Surfen im Internet, den Umgang mit Notebooks, Tablets und Smartphones unter verschiedenen Benutzungsoberflächen (Windows 10, Android, iOS). Entsprechende Grundlagenkurse werden auch im zielgruppenübergreifenden Bereich angeboten, dazu ein umfangreiches und differenziertes Spektrum an Office-Anwendungskursen (Word, Excel, Access, Outlook).

EDV-Kurse der Akademie für Ältere

Voraussetzung für eine Teilnahme an den EDV-Kursen der Akademie für Ältere (4300-4349) ist ein Mindesteintrittsalter von 65 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 im PC-Saal 1 im Rathaus-Carré (Gerberstraße 2, 66111 Saarbrücken) statt. Bitte beachten Sie bei Kursbeginn den aktuellen Raumplan!

Einzelveranstaltung Informationsveranstaltung zu den Kursen „EDV und Internet“

● Kurs 4300

Erich Keßler

Di, 15.02.2022, 14:00 – 15:30 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 10
2 UST, gebührenfrei

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 Ordnern, erste Schritte im Internet (Surfen, Suchen, E-Mail ...). Erstellung von einfachen Texten mit MS-Word, Austausch von Daten über die Zwischenablage. Skript in der Kursgebühr enthalten!

Vorkenntnisse: KEINE!

Im Rahmen der Saarbrücker Akademie für Ältere in der vhs Regionalverband Saar-

brücken: s. Anmeldebedingungen der vhs

● Kurs 4303

Bernhard Dick

Di, 15:45 – 17:15 Uhr
ab 15.03.2022, 12 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
24 UST, EUR 81,00

Nachmittagskurs

Einfacher Einstieg in Smartphone und Tablet mit Android

Einführung in Hardware und Betriebssystem (Android), Internetzugang, Bedienung über den Touchscreen, Konfiguration von Smartphone/Tablet, Apps installieren, anpassen und nutzen (E-Mail, Browser, Foto etc.), Sicherheitsaspekte. Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte. Ohne Zusatzgebühr!

Voraussetzungen: Windows-/MacOS-Anwenderkenntnisse hilfreich, eigenes Smartphone oder Tablet.

Im Rahmen der Saarbrücker Akademie für Ältere in der vhs Regionalverband Saarbrücken: s. Anmeldebedingungen der vhs.

● Kurs 4304

Bernhard Dick

Do, 15:45 – 17:15 Uhr
ab 17.03.2022, 12 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 10
24 UST, EUR 81,00

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

Dozentinnen und Dozenten



ERICH KESSLER

Dozent

» Meine Dozententätigkeit für die Akademie für Ältere währt nun schon seit über zehn Jahren. Als Dozent für die berufliche Anwendung von EDV-Programmen hatte ich im Berufsleben bereits Erfahrungen gesammelt, wie neue Aufgabenbereiche aufbereitet werden. Motivation und Bestätigung erfahre ich dadurch, dass Personen in der Altersgruppe von 60 plus, gerne die Angebote der vhs im EDV-Bereich angenommen haben und bis heute in Anspruch nehmen. Die intensive Zusammenarbeit in den Kursen führt zu einem sehr starken Gemeinschaftsgeist, der alle TeilnehmerInnen einbindet. Es bleibt für mich weiterhin ein wesentliches Ziel, niemanden zurückzulassen, sondern die Lernschritte so zu setzen, dass die notwendigen Übungseinheiten zu einer Vertrautheit mit dem digitalen System „Computer“ führen. «

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 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 4306

Erich Keßler

Mo. - Fr. 09:00 – 12:45 Uhr
ab 28.03.2022, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
25 UST, EUR 75,00

● Kurs 4307

Erich Keßler

Mo. - Fr. 09:00 – 12:45 Uhr
ab 16.05.2022, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
25 UST, EUR 75,00

● Kurs 4308

Erich Keßler

Mo. - Fr. 09:00 – 12:45 Uhr
ab 04.07.2022, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
25 UST, EUR 75,00

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 Multimediaprogrammen/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.

Ohne Zusatzgebühr

● Kurs 4310

Erich Keßler

Mo. - Mi. 09:00 – 12:45 Uhr
ab 23.05.2022, 3 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
15 UST, EUR 58,00

● Kurs 4311

Erich Keßler

Mo. - Mi. 09:00 – 12:45 Uhr
ab 13.07.2022, 3 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
15 UST, EUR 58,00

Einzelveranstaltung

Einkaufen im Internet: Welche Fallen lauern beim Onlinekauf?

- Einkauf bei Amazon, Ebay und Ebay-Kleinanzeigen
- Was sind sichere Online-Shops?
- Einkauf in Shops aus China
- Anwenden von Merkliste und Warenkorb
- Sicheres Bezahlen über Paypal und Co./Schutz vor Betrügereien
- Was machen bei einem Internetbetrug? Wie schütze ich mich?
- Rücksendungen
- Wie verkaufe ich selbst Ware im Internet? Und worauf muss ich dabei achten?

Diese und weitere Fragen werden bei diesem Workshop fachkundig beantwortet. Sie erhalten das erforderliche Wissen, um sich zu schützen und wenden es praktisch an.

● Kurs 4326

Torsten Meyer

Mo. 04.07.2022, 09:00 – 12:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
4 UST, EUR 20,00

Einzelveranstaltung

Sicherheit im Internet

Das größte Sicherheitsproblem beim Umgang mit dem Internet ist die Unkenntnis des Benutzers. Doch diese Sicherheitslücke kann in diesem Workshop beseitigt werden. Er gibt Ihnen wichtige Grundlagen und aktuelle Informationen zum sicheren Surfen im Internet. Sie erfahren, wie der eigene Computer abgesichert werden sollte und mit welchen Tricks sich Verbrecher Zugang zu den Daten und dem Computer verschaffen. Die Themenauswahl orientiert sich stark an Fragen und Problemstellungen der Kursteilnehmenden und kann daher auch weitere oder

andere Punkte umfassen. Dabei richtet er sich an Einsteiger sowie an erfahrene Benutzer.

● **Kurs 4327**

Torsten Meyer

Mo. 02.05.2022, 09:00 – 12:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

4 UST, EUR 20,00

Vormittagskurs

**Tablet-PCs mit Android
(Anfänger, für Ältere)**

Tablet-Computer haben aufgrund ihrer meist optimalen Größe, geringen Gewichtes, langer Akkulaufzeit und verhältnismäßig günstiger Preise eine große Verbreitung erreicht. 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, die 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**

Torsten Meyer

Mo. 16.05.2022, 09:00 – 12:00 Uhr

Di. 17.05.2022, 09:00 – 12:00 Uhr

Mo. 30.05.2022, 09:00 – 12:00 Uhr

Di. 31.05.2022, 09:00 – 12:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

16 UST, EUR 60,00

Nachmittagskurs

Arbeiten mit dem eigenen Apple iPad

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**

Patrick Franz

Mi. - Fr. 13:00 – 16:45 Uhr

ab 18.05.2022, 3 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 1

15 UST, EUR 60,00

Nachmittagskurs

**Smartphones mit Android
(Einrichtung)**

Sie haben ein Smartphone geschenkt bekommen oder gekauft und es noch nie benutzt. Sie würden gerne das Smartphone einrichten, haben aber noch nie die SIM-Karte ausgepackt?

Dieser Kurs ist geeignet für alle, die bisher kein Smartphone genutzt haben und es nun zur ersten Verwendung einrichten wollen. Hier wird die grundlegende Funktionsweise des Smartphones besprochen und das vorhandene Smartphone eingerichtet. Ohne Zusatzgebühr!

Voraussetzungen: eigenes Android-Smartphone, voll aufgeladener Akku, Ladegerät, passende SIM-Karte für das Smartphone (Prepaid-SIM-Karten sollten mit etwas Guthaben aufgeladen sein).

● **Kurs 4340**

Thorsten Scheuermann

Mi. 09.03.2022, 14:00 – 16:15 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

3 UST, EUR 15,00

Nachmittagskurs

**Smartphones mit Android I –
Anfänger**

Mit dem Handy einfach nur telefonieren? Das geht auch, aber die meisten nutzen heutzutage ein Smartphone, das viele weitere nützliche Funktionen bietet.

Fotografieren, Filmen, im Internet surfen und E-Mails versenden sind hierbei die am meisten verwendeten Funktionen. In diesem Kurs erlernen wir den Umgang mit dem Android OS und den Grundfunktionen des Smartphones. WLAN einrichten, E-Mail-Einrichtung, Apps installieren usw. Natürlich werden auch einige aktuelle Apps besprochen.

Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmenden mitgebrachten Geräte. Ohne Zusatzgebühr!

Voraussetzungen: komplett eingerichtetes Android-Smartphone mit mindestens Android 10, voll aufgeladener Akku und Ladegerät. Es darf keine Spezial-Software (z. B. Jugendschutz-Software o.ä.) den Zugang zum Betriebssystem versperren. Gute Windows-Anwenderkenntnisse hilfreich.

● **Kurs 4340A**

Thorsten Scheuermann

Mi. 14:00 – 16:15 Uhr

ab 16.03.2022, 4 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 1

12 UST, EUR 55,00

Nachmittagskurs

**Smartphones mit Android II –
Fortgeschrittene**

Sie haben bereits den Kurs Smartphones mit Android I besucht oder sind fit in den Grundfunktionen des Handys? Dann können Sie mit diesem Kurs Ihr Wissen

über die Funktionen Ihres Smartphones erweitern.
In diesem Kurs erlernen wir zudem den Umgang mit den häufigsten Apps auf dem Android OS Smartphone.

Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmenden mitgebrachten Geräte. Ohne Zusatzgebühr!

Voraussetzungen: gute Android-Anwenderkenntnisse, Android Smartphone mit mindestens Android 10, voll aufgeladener Akku und Ladegerät. Es darf keine Spezial-Software (z. B. Jugendschutz-Software o. ä.) den Zugang zum Betriebssystem versperren. Gute Windows-Anwenderkenntnisse hilfreich.

● Kurs 4341

Thorsten Scheuermann

Do. 05.05.2022, 14:00 – 16:15 Uhr

Do. 12.05.2022, 14:00 – 16:15 Uhr

Do. 19.05.2022, 14:00 – 16:15 Uhr

Mi. 25.05.2022, 14:00 – 16:15 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

12 UST, EUR 55,00

Nachmittagskurs

WhatsApp mit dem Smartphone oder iPhone

WhatsApp ist auf ihrem Smartphone/iPhone installiert, Sie haben bereits einige Nachrichten verfasst/erhalten? Aber nun wollen Sie mehr wissen. In diesem Kurs gehen wir auf die wichtigsten Funktionen ein, z. B. Versenden von Bildern und Videos, Sprachnachrichten aufnehmen und senden, Videoanrufe tätigen, Nachrichten löschen, Chats leeren und archivieren. Wie speichere ich Kontakte, damit ich diese in WhatsApp finde? Worauf ist bei Sicherheitseinstellungen und Privatsphäre

zu achten? Wie erstelle ich eine Sicherung meiner Chatverläufe? Was tue ich, wenn sich meine Handynummer ändert oder ich ein neues Smartphone bekomme? Wie bewältige ich die Flut an zugesandten Medien und schaffe Ordnung? Was sind Gruppen und wie nutze ich sie?

Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte. Ohne Zusatzgebühr!

Voraussetzungen: eigenes Smartphone, praktische Erfahrung, Grundkenntnisse über die Bedienung eines Smartphones, die z. B. im Kurs „Smartphones für Anfänger“ vermittelt werden.

● Kurs 4342

Natalie Kelm-Richter

Mi. 22.06.2022, 14:00 – 17:45 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

5 UST, EUR 26,00

Nachmittagskurs

Reiseplanung mit dem Smartphone

Wie setze ich das Internet zur Reiseplanung ein? Welche Reiseportale ermöglichen, günstige Flüge oder Hotels zu finden und zu buchen? Welche Informationsquellen helfen im öffentlichen Nahverkehr? Wie buche ich Tickets für Bahn und Bus? Dies und mehr wird in diesem Kurs behandelt. Außerdem zeigen wir, wie man eine Route mittels GPS-App erstellt und nutzt oder wie man zusätzliche Kosten für Online-Nutzung im Ausland vermeidet.

Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte. Ohne Zusatzgebühr!

Voraussetzungen: eigenes Smartphone, praktische Erfahrung, Grundkenntnisse über die Bedienung eines Smartphones, die z. B. im Kurs „Smartphones für Anfänger“ vermittelt werden.



DOZENT (M/W/D) GESUCHT

VORAUSSETZUNGEN

- Du bist Technikfreak oder Computer-nerd?
- Du hast ein besonderes Hobby und das Talent, Menschen mitzureißen?

Wir suchen Verstärkung für unser Team im Bereich EDV und Medien.

Werde jetzt Dozent*in bei der vhs und gib dein Wissen weiter!

BEWERBUNGEN BITTE AN

Melanie Scazzari
Programmbereichsleitung
Arbeit und Beruf
Fon 0681 506-4340
melanie.scazzari@rvsbr.de



● Kurs 4343

Natalie Kelm-Richter

Mi. 15.06.2022, 14:00 – 17:45 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
5 UST, EUR 26,00

Nachmittagskurs

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 (Akku aufgeladen!)

● Kurs 4345

Patrick Franz

Mi. - Fr., 13:00 – 16:45 Uhr
ab 27.04.2022, 3 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
15 UST, EUR 60,00

Nachmittagskurs

Fotografieren mit dem iPhone

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

aber auch auf dem PC.

Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte. Ohne Zusatzgebühr!

Voraussetzungen: eigenes iPhone, praktische Erfahrung. Der Kurs eignet sich nicht für Anfänger!

● Kurs 4346

Patrick Franz

Do. + Fr., 13:00 – 16:45 Uhr
ab 02.06.2022, 2 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
10 UST, EUR 40,00

**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

**Dozentinnen und
Dozenten**



THORSTEN SCHEUERMANN

Computer-, Tablet- und Handy-Kurse

» Bereits vor dem Einzug von MS-Windows auf den heimischen Computern durfte ich schon meine ersten Erfahrungen an Rechnern sammeln, und so konnte ich den Einzug der ersten Windows-Versionen live mitverfolgen.

Die ersten Mobiltelefone erschienen dann während meiner Jugend und so kam es auch, dass ich, lange bevor es Smartphones gab, eine persönliche Affinität zu mobilen Endgeräten entwickelte.

Es macht mir große Freude, Ihnen in meinen Kursen mein Wissen weiterzugeben. <<

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. 01.04.2022, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa. 02.04.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
12 UST, EUR 60,00 (45,00)

● Kurs 4351

Bernhard Dick

Fr. 24.06.2022, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa. 25.06.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
12 UST, EUR 60,00 (45,00)

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, die 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 4360

Bernhard Dick

Fr. 06.05.2022, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa. 07.05.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
12 UST, EUR 60,00 (45,00)

● Kurs 4361

Bernhard Dick

Fr. 15.07.2022, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa. 16.07.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
12 UST, EUR 60,00 (45,00)

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 „querbeet“

Allgemeines zur Office-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: E-Mail-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. 17:30 – 20:30 Uhr
ab 14.03.2022, 9 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
36 UST, EUR 185,00 (140,00)

Wochenendkurs

MS-Office „querbeet“ (Wochenende, kompakt)

Allgemeines zur Office-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, Diagramme). Präsentieren mit PowerPoint (Erstellen einer einfachen Bildschirmpräsentation). Outlook: E-Mail-Nachrichten senden und empfangen, Kontakte und Adressen verwalten, Terminverwaltung, Datenaustausch zwischen Office-Programmen. *Voraussetzungen: EDV- und Windows-Grundkenntnisse.*

● Kurs 4402

Axel Schumann

Fr. 13.05.2022, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa. 14.05.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Fr. 20.05.2022, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa. 21.05.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
24 UST, EUR 135,00 (105,00)

Textverarbeitung

Nachmittagskurs

MS-Word Kompakt

Grundlegende Funktionen von Microsoft Word kennen und in der täglichen Praxis einsetzen können:

- Grundlagen von Word
- Texte erstellen, verändern, verschieben und löschen
- Dateien öffnen, speichern und drucken
- Zeichen- und Absatzformatierungen (Einzüge, Nummerierung und Aufzählungen, Rahmen und Schattierungen usw.)

Voraussetzungen: EDV- und Windows-Grundkenntnisse.

● Kurs 4410

Ralf Kuhn

Do. 17.03.2022, 13:00 – 16:15 Uhr

Fr. 18.03.2022, 13:00 – 16:15 Uhr

Do. 24.03.2022, 13:00 – 16:15 Uhr

Fr. 25.03.2022, 13:00 – 16:15 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

16 UST, EUR 120,00 (90,00)

Nachmittagskurs

Professionelle Serienbriefe mit Word und Excel

Grundlegende Funktionen von Microsoft Word kennen und in der täglichen Praxis einsetzen können:

- Grundlagen von Word
- Texte erstellen, verändern, verschieben und löschen
- Dateien öffnen, speichern und drucken
- Zeichen- und Absatzformatierungen (Einzüge, Nummerierung und Aufzählungen, Rahmen und Schattierungen usw.)

Voraussetzungen: EDV- und Windows-Grundkenntnisse.

● Kurs 4412

Ralf Kuhn

Do. 05.05.2022, 13:00 – 16:15 Uhr

Fr. 06.05.2022, 13:00 – 16:15 Uhr

Do. 12.05.2022, 13:00 – 16:15 Uhr

Fr. 13.05.2022, 13:00 – 16:15 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

16 UST, EUR 120,00 (90,00)

Kommunikation, Groupware

Nachmittagskurs

Organisation und Zeitmanagement mit Microsoft Outlook

Die TeilnehmerInnen lernen, Outlook effektiv zur eigenen Organisation und für ihr Zeitmanagement einzusetzen:

- Effektiver Einsatz des Kalenders
- Professionelles Arbeiten mit Kategorien
- Aufgaben priorisieren und verwalten
- Tipps & Tricks
- Komplexe E-Mail-Funktionen nutzen
- Posteingang nach Zeitmanagement-Regeln anpassen und strukturieren

Voraussetzungen: MS-Outlook-Grundkenntnisse.

● Kurs 4416

Ralf Kuhn

Do. 21.07.2022, 13:00 – 17:00 Uhr

Fr. 22.07.2022, 13:00 – 17:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

10 UST, EUR 85,00 (65,00)

Tabellenkalkulation

Bildungsurlaub

MS-EXCEL Modul 1

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

- Menüband für Ein- und Umsteiger
- Schnellzugriff-Symboleiste editieren
- Zellformate und Arbeitsmappenkonzept
- Ansichten, Kopf- und Fußzeile, Schnellbausteine
- (Druck-)Optionen und AutoKorrektur

Dozentinnen und Dozenten



AXEL SCHUMANN

Informatiker und IT-Trainer

» Mit dem Begriff „lebenslanges Lernen“ wird heutzutage jeder Mensch im Job und natürlich auch im Privatleben konfrontiert. Seit knapp 20 Jahren realisiere ich IT-Schulungen und weiß, dass jeder Teilnehmer und jede Schulungsgruppe unterschiedlich ist. Die hohe Kunst des IT-Trainers besteht darin, sich optimal auf unterschiedliches Vorwissen und die verschiedenen Bedürfnisse und Erwartungen der Teilnehmer einzustellen.

Profitieren Sie von den enormen Möglichkeiten der Anwendungsprogramme (Apps) und lernen Sie die wichtigsten Arbeitsabläufe kennen, um effizienter Ihre Aufgaben am PC realisieren zu können! «

- effizientes Arbeiten mit Tastatur-Shortcuts
 - Formeln und relative Zellbezüge
 - Daten sortieren
 - Tabellenlayout-Gestaltung
 - Fixierung und Wiederholungszeilen/-spalten
 - Einstieg in die Funktionsbibliothek
- Voraussetzungen: EDV- und Windows-Grundkenntnisse.*

● **Kurs 4422**

Ralf Kuhn

Do. 07.04.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Fr. 08.04.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
16 UST, EUR 120,00 (90,00)

Vormittagskurs

MS-EXCEL Modul 1

Inhalte & Voraussetzungen:
siehe Kurs 4422.

● **Kurs 4422A**

Ralf Kuhn

Do. 17.03.2022, 09:00 – 12:15 Uhr
Fr. 18.03.2022, 09:00 – 12:15 Uhr
Do. 24.03.2022, 09:00 – 12:15 Uhr
Fr. 25.03.2022, 09:00 – 12:15 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
16 UST, EUR 120,00 (90,00)

Bildungsurlaub

MS-EXCEL Modul 2

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

- Konzeption und Aufbau einer Stammdatenverwaltung
- Formeln mit relativen und absoluten Zellbezügen
- datenblattübergreifende Formeln und Funktionen
- Formeln/Werte einfügen und Tabellen transponieren
- SVERWEIS-Funktion

- Pulldown-Menüs mit Datenlisten anlegen
- Filtern großer Datenbestände und Tabellen
- Visualisierung mittels bedingter Formatierung
- Erstellung einfacher Diagramme
- Serienbrief (Excel und Word): Datenquelle erstellen, Datenaufbereitung, Anrede und Umschlagtext

Voraussetzungen: Excel Modul 1 oder Grundkurs I.

● **Kurs 4423**

Ralf Kuhn

Do. 28.04.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Fr. 29.04.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
16 UST, EUR 120,00 (90,00)

Vormittagskurs

MS-EXCEL Modul 2

Inhalte & Voraussetzungen:
siehe Kurs 4423.

● **Kurs 4423A**

Ralf Kuhn

Do. 05.05.2022, 09:00 – 12:15 Uhr
Fr. 06.05.2022, 09:00 – 12:15 Uhr
Do. 12.05.2022, 09:00 – 12:15 Uhr
Fr. 13.05.2022, 09:00 – 12:15 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
16 UST, EUR 120,00 (90,00)

Bildungsurlaub

MS-EXCEL Aufbaukurs I/Pivot-Tabellen

Excel-Filterfunktionen, Pivottabellen, Pivotdiagramme, Statistik-Funktionen und -Anwendungen

Voraussetzungen: Excel-Grundkenntnisse.

● **Kurs 4424**

Jan Schluckebier

Di. 10.05.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Mi. 11.05.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
16 UST, EUR 120,00 (90,00)

Vormittagskurs

MS-EXCEL Pivot-Tabellen

Excel-Filterfunktionen, Pivottabellen, Pivotdiagramme

Voraussetzungen: Excel-Grundkenntnisse.

● **Kurs 4424A**

Jan Schluckebier

Di. 17.05.2022, 09:00 – 12:15 Uhr
Mi. 18.05.2022, 09:00 – 12:15 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
8 UST, EUR 80,00 (60,00)

Bildungsurlaub

MS-EXCEL Modul 3

Ziele sind das Arbeiten mit großen Datenbeständen und die Umsetzung im praktischen Gebrauch.

- Textkonvertierungs-Assistent
- Datenblätter zusammenfassen (konsolidieren)
- fortgeschrittene Diagramme erstellen, layouts und nach Word und PowerPoint exportieren
- verschachtelte WENN-Funktionen
- Erweiterung des Funktionsrepertoires
- bedingte Formatierung mit Funktionen kombinieren
- Zell- und Blattschutz
- Einführung in Makros
- Serienbrief (Excel und Word): Etiketten und Namensschilder aufbereiten und drucken

Voraussetzungen: Excel-Grundkurs oder Module 1 und 2; Aufbaukurs I ist keine Voraussetzung.

● **Kurs 4425**

Ralf Kuhn

Do. 30.06.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Fr. 01.07.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
16 UST, EUR 120,00 (90,00)

Vormittagskurs

● Kurs 4425A

Ralf Kuhn

Do. 14.07.2022, 09:00 – 12:15 Uhr
 Fr. 15.07.2022, 09:00 – 12:15 Uhr
 Do. 21.07.2022, 09:00 – 12:15 Uhr
 Fr. 22.07.2022, 09:00 – 12:15 Uhr
 Rathaus-Carré PC-Saal 1
 16 UST, EUR 120,00 (90,00)

Nachmittagskurs**MS-EXCEL Tipps & Tricks**

Sie lernen hilfreiche Excel-Funktionen kennen, erweitern Ihr Repertoire und können für Ihre Einsatzgebiete eine solide Lösung umsetzen.

- praktische Funktionen
- Funktionsbibliothek und Recherche-techniken
- Visualisierung mittels bedingter Formatierung
- thematischer Workshop mit Praxisbeispielen, z. B. mehrfache Fallunterscheidungen, Staffelpreise
- Checklisten mit Zählfunktionen und Markern
- Mitarbeiter/-innen-Jubiläen berechnen
- Rankinglisten erstellen, sortieren und aufbereiten
- Arbeitszeiterfassung
- Fallbeispiele nach Wunsch
- hilfreiche Tastenkombinationen
- Vertiefung des Excel-Funktionsrepertoires

Voraussetzungen: Excel-Grundkurs oder Modul 1 und 2; Aufbaukurs I ist keine Voraussetzung.

● Kurs 4426

Ralf Kuhn

Do. 14.07.2022, 13:00 – 17:00 Uhr
 Fr. 15.07.2022, 13:00 – 17:00 Uhr
 Rathaus-Carré PC-Saal 1
 10 UST, EUR 95,00 (70,00)

Bildungsurlaub**MS-EXCEL VBA-Programmierung I**

Excel-Makros erlauben die Wiederholung und Automatisierung alltäglicher Aufgaben und Arbeitsabläufe mit MS-Excel. Die VBA-Programmiersprache liefert das nötige Handwerkszeug zur Anpassung und Differenzierung aufgezeichneter Makros bis hin zur Entwicklung komplexerer Excel-Anwendungsprogramme. Der Kurs führt ein in Excel-Makros, VBA-Editor und Entwicklungsumgebung, VBA-Datentypen und Kontrollstrukturen, prozedurale und objektorientierte Programmierkonzepte, Dialoge und Excel-Objekte, Dateihandling, Fehlersuche und Debugging.

Voraussetzungen: Excel-Grundkurse I und II.

● Kurs 4427

Jan Schluckebier

Di. 28.06.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
 Mi. 29.06.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
 Rathaus-Carré PC-Saal 1
 16 UST, EUR 120,00 (90,00)

Datenbankkurse**Bildungsurlaub****MS-ACCESS Grundlagen**

Access ist eine der meistverbreiteten Datenbank-Anwendungen im Bürobereich. Insbesondere die Pflege und Verwaltung größerer Datenbestände z. B. im Rahmen einer Kunden- oder Personal-, Seminar- oder Lagerverwaltung kann mit einem Datenbanksystem sicher, stabil und mit kohärenten, einheitlichen Daten erfolgen. Der Kurs vermittelt die Bedienung des Datenbank-Management-Systems Access aus dem Office-Paket: Dateneingabe in Datenblätter und Formulare, Filteranwendungen, einfache Abfragen, Formulare und Berichte. Im Entwicklungsteil: Planung von Daten-

bankstrukturen, Erstellung von Tabellen. Pflege, Auswertung und Aufbereitung von Datenbeständen. Tabellenverknüpfungen und Funktionen. Abfragen, Formulare und Berichte erstellen und gestalten. Interaktion mit anderen Office-Anwendungen (Word, Excel).

Voraussetzungen: EDV- und Windows-Grundkenntnisse.

● Kurs 4430

Jan Schluckebier

Di. - Fr. 09:00 – 15:15 Uhr
 ab 05.04.2022, 4 Termine
 Rathaus-Carré PC-Saal 2
 28 UST, EUR 185,00 (145,00)

Officeanwendungen für Jugendliche – Junge vhs**Junge vhs****Bastle deine eigene****Bundesliga-Tabelle mit Excel**

Du bist sportbegeistert und möchtest die Ergebnisse deiner Lieblingsmannschaften oder deines eigenen Teams in einer Bestenliste mitverfolgen? Kein Problem! Wir erstellen schrittweise gemeinsam eine Gesamttabelle der aktuellen Fußball-Bundesliga, die du nach unserem Kurs wiederverwenden kannst. Natürlich funktioniert die Bestenliste auch mit anderen Sportarten. Zwischendurch haben wir mit kleinen Excel-Spielchen wie Zahlen- und Gitterrätseln, Schiffe versenken oder Snake eine Menge Spaß, also meld' dich an, wirf dich in dein Lieblingstrikot und sei dabei!

Empfohlen für Sportbegeisterte von ca. 10-14 Jahren.

Voraussetzungen: Excel-Grundkenntnisse

● Kurs 4442

Ralf Kuhn



Studieren und Geld verdienen
Aus- und Weiterbildung nach Maß -
mit der Wirtschaft für die Wirtschaft

Duale (dreijährige) Bachelorstudiengänge:

- Betriebswirtschaft
- Maschinenbau – Produktionstechnik
- Wirtschaftsinformatik
- Wirtschaftsingenieurwesen –
Produktionsmanagement

... und berufsbegleitende Fachwirtlehrgänge:

- Controlling
- Einkauf/Logistik
- General Management
- Handel/Retail Management
- Industrie 4.0
- International Management
- Marketing – Vertrieb, Medien
& Kommunikation (PR)
 - Personalmanagement
 - Social Media
 - Digital Marketing & Kommunikationsmanagement

ASW - Berufsakademie Saarland Neunkirchen/Saar

Zum Eisenwerk 2 - 66538 Neunkirchen
Fon: 0 68 21 - 9 83 90 0 Fax: 9 83 90 10
E-Mail: info@asw-berufsakademie.de
Web: www.asw-berufsakademie.de

Ausbildungspartner:

Über 200 Ausbildungsunternehmen
von A wie Aldi bis Z wie ZF



Mi. 20.04.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
8 UST, EUR 30,00

Junge vhs

Hurra – ich lerne Programmieren

Einführung ins Coding für junge Hacker der 5. bis 7. Klasse
Du möchtest gerne lernen, wie man richtig programmiert? Wir machen gemeinsam die ersten Schritte und verwenden dafür Brettspiele und kostenlose, grafische Lernumgebungen. Das erspart uns die Buchstabensuche auf der Tastatur, und wir können bequem mit der Maus Programmcode generieren und bunte Comicfiguren quer über den Bildschirm fliegen lassen! Wenn du eine E-Mail-Adresse hast, bringe bitte die Anmeldedaten mit (ansonsten werden Zugangsdaten zur Verfügung gestellt).

Voraussetzungen: Lesekenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur

● Kurs 4451

Ralf Kuhn

Do. 21.04.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
8 UST, EUR 30,00

● Kurs 4452

Ralf Kuhn

Do. 01.09.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
8 UST, EUR 30,00

Junge vhs

Handy-Videos drehen und schneiden, Fotos ansprechend präsentieren

Du möchtest dich gerne fit dafür machen, dass deine Ferienerlebnisse gekonnt in Szene gesetzt und beim Schneiden professionell zusammengefügt werden? Dazu noch etwas coole Mucke zur Untermalung

deiner Heldentaten? Und weil Oma von deinen Videos immer schwindelig wird, hätte sie lieber eine stilvolle Fotopräsentation? Nach diesem Workshop kannst du beides: Oma beeindrucken und Videos drehen wie ein YouTuber.

Na dann: Smartphone einpacken, check; Ladekabel und evtl. Powerbank am Start, check – anmelden und Film ab dafür! Empfohlen für Nachwuchsfilmer von ca. 12-17 Jahren.

● Kurs 4453

Ralf Kuhn

Fr. 22.04.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
8 UST, EUR 30,00

● Kurs 4454

Ralf Kuhn

Fr. 02.09.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
8 UST, EUR 30,00

Junge vhs

Escape Room Rallye

Gemeinsam mit anderen Detektiven versuchst du, Indizien zu finden, knifflige Rätsel zu lösen und den geheimen Code zu knacken. Dazu absolvierst du einen abwechslungsreichen Spielparcours, der mit immer neuen Abenteuern lockt, so dass du bei Lust und Laune auch in den nächsten Ferien wieder vorbeischaun kannst, wenn dich das Rätselfieber packt. Für Nachwuchs-Agent(inn)en von 10 bis 14 Jahren

Voraussetzungen: keine

● Kurs 4456

Ralf Kuhn

Sa. 03.09.2022, 09:00 – 10:30 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 10
2 UST, EUR 15,00

NETZWERKE

*Wochenendkurs***Grundkurs Datennetze mit Ethernet und TCP/IP**

Sie möchten ein funktionierendes Heimnetzwerk aufbauen oder sollen am Arbeitsplatz Computer miteinander vernetzen? Der Kurs führt in die Netzwerktechnik, Hardware- und Software-Komponenten eines Netzwerks ein. Sie lernen, kleine und mittlere Netzwerke zu planen, einzurichten und zu konfigurieren. Sie kennen die Aufgaben von Switch, Router und Gateway sowie die Funktionsweisen von IP-Adressierung, DHCP und DNS. Sie sind vertraut mit den wichtigsten Protokollen und Diensten und Standardanwendungen wie telnet, ftp und ssh. Informationen zu Normen, Sicherheitsbestimmungen, Verordnungen, Gesetzen und Sicherheit in bzw. Überwachung von Netzwerken runden den Kurs ab.

Voraussetzungen: EDV-Grundlagen und gute Kenntnisse eines Betriebssystems (Windows/Linux/macOS X)

● Kurs 4503

Stefan Hofmann

Fr. 11.03.2022, 18:00 – 21:00 Uhr
 Sa. 12.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
 Fr. 18.03.2022, 18:00 – 21:00 Uhr
 Sa. 19.03.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
 Rathaus-Carré PC-Saal 2
 24 UST, EUR 195,00 (150,00)

MEDIENGESTALTUNG

Die Herstellung moderner Medien ist ohne leistungsfähige Software für Desktop Publishing, Vektorgrafik und Bildbearbeitung undenkbar. Zentrales Element unseres Fortbildungsangebotes ist daher Adobes Creative Suite mit InDesign, Illustrator und Photoshop. Der Schwerpunkt Bildbearbeitung ist die ideale Ergänzung unserer Fotokurse (ab Seite 145 bzw. ab Kurs 2500) und umfasst neben Photoshop Affinity Photo, GIMP und Adobe Lightroom. Die Photoshop-Kurse werden zusätzlich als Bildungsurlaube nach dem Saarländischen Bildungsfreistellungsgesetz (SBFG) angeboten. Seminare und Workshops zu RAW-Konvertierung und Farbmanagement vervollständigen das Angebot. Ausgewählte Veranstaltungen bieten wir, dem „vhespresso“-Modell folgend, mit einer Durchführungsgarantie ab zwei Personen an. Gerne konzipieren wir auch auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Schulungen.

*Abendkurs***Adobe InDesign Grundkurs**

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

● Kurs 4535

Maria Best-Bogler

Mo. 17:45 – 20:00 Uhr
 ab 14.03.2022, 8 Termine
 Rathaus-Carré PC-Saal 2
 24 UST, EUR 195,00 (150,00)

*Bildbearbeitung**Abendkurs***Adobe Photoshop Grundkurs**

Der Kurs führt in das Programm Adobe Photoshop und die Bearbeitung digitaler Fotos ein. Der Schwerpunkt liegt auf Nachbearbeitung und Retusche. Sie erlernen u.a. die Korrektur von Kontrast und Helligkeit, die Steuerung des Farbgleichgewichts und die Vorbereitung von Bildern für Druck, Webseiten oder Mailversand durch Wahl geeigneter Dateiformate, Auflösung und Komprimierung. Fortgeschrittene Techniken wie z. B. die Ebenentechnik werden vorgestellt.

Voraussetzungen: Sicherheit im Umgang mit Windows.

● Kurs 4553

Axel Schumann

Mi. 17:30 – 20:30 Uhr
 ab 16.03.2022, 5 Termine
 Rathaus-Carré PC-Saal 2
 20 UST, EUR 160,00 (120,00)

*Bildungsurlaub***Adobe Photoshop Grundkurs**

Inhalte & Voraussetzungen: siehe Kurs 4553.

● Kurs 4554

Gerhard Schneider

Mo. - Mi., 9:00 – 15:00 Uhr
 ab 09.05.2022, 3 Termine
 Rathaus-Carré PC-Saal 2
 20 UST, EUR 160,00 (120,00)

Abendkurs

Adobe Photoshop Aufbaukurs

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 4553/54 oder vergleichbare Kenntnisse. Sicherheit im Umgang mit Windows.

● Kurs 4555

Axel Schumann

Mi. 17:30 – 20:30 Uhr
ab 27.04.2022, 6 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
24 UST, EUR 195,00 (150,00)

Bildungsurlaub

Adobe Photoshop Aufbaukurs

*Inhalte & Voraussetzungen:
siehe Kurs 4555.*

● Kurs 4556

Zippo Zimmermann

Mo. - Mi., 9:00 – 16:00 Uhr
ab 11.07.2022, 3 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
24 UST, EUR 195,00 (150,00)

Abendkurs

Das Einmaleins der RAW-Konvertierung

In diesem Seminar erfahren Sie Wissenswertes über das Konzept der „Rohdaten“ in der digitalen Fotografie, über die Vor- und Nachteile gegenüber Standard-Dateiformaten wie JPEG und TIFF und darüber,

welche Einstellungen im Hinblick auf maximale Bildqualität, auch für größere Druckformate, von Bedeutung sind. Eine Auswahl kommerzieller und nichtkommerzieller RAW-Konverter wird vorgestellt. Die praktische Umsetzung erfolgt in den eigenständigen Workshops Adobe Camera RAW und RawTherapee (Kurse 4561 und 4562).

Voraussetzungen: Grundkenntnisse und praktische Erfahrungen mit Digitalfotografie und Bildbearbeitung empfohlen.

● Kurs 4560

Jürgen Roland

Do. 28.04.2022, 18:00 – 21:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
4 UST, EUR 40,00 (30,00)

Wochenendkurs

Workshop Adobe Camera RAW

Wir importieren RAW-Dateien mit Adobe Camera RAW (ACR), das in Photoshop CS/CC, Photoshop Elements und Lightroom eingesetzt wird. Sie erfahren, welche Vorteile „Rohdaten“ gegenüber JPEGs haben, und lernen, sie praktisch zu nutzen: Belichtung und Weißabgleich korrigieren, Details in Schatten und Lichtern herausarbeiten, Kompromisse zwischen Schärfung und Rauschreduzierung finden, Objektivkorrekturen anwenden sowie das Festlegen von Farbraum und Farbtiefe für den Export in das gewünschte Dateiformat sind zentrale Themen dieses Workshops. Garantierte Durchführung ab 2 TeilnehmerInnen!
Voraussetzungen: Sicherheit im Umgang mit Windows. Grundkenntnisse Bildbearbeitung. Kurs 4560 oder vergleichbare Kenntnisse empfohlen.

● Kurs 4561

Axel Schumann

Sa. 09.07.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
8 UST, EUR 115,00 (85,00)

Wochenendkurs

RawTherapee – die kostenlose Open-Source Alternative

RawTherapee ist die wohl wichtigste Alternative zu kostenpflichtigen RAW-Konvertern. Plattformübergreifend wird eine Vielzahl von Kameramodellen unterstützt. Eine leistungsstarke Palette von Werkzeugen erfüllt selbst ambitionierte Ansprüche. Neben den grundlegenden Einstellungen wird praxisorientiert der RAW-Workflow nebst Bildoptimierung bis hin zur Batchverarbeitung erarbeitet. Kreative Varianten der RAW-Umsetzung von Schwarzweiß bis hin zu Infrarot sind ebenso Bestandteil des Kurses. Garantierte Durchführung ab 2 Teilnehmer/-innen!
Voraussetzungen: Sicherheit im Umgang mit Windows. Grundkenntnisse Bildbearbeitung. Kurs 4560 oder vergleichbare Kenntnisse empfohlen.

● Kurs 4562

Gerhard Schneider

Sa. 07.05.2022, 10:00 – 15:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
6 UST, EUR 85,00 (65,00)

Adobe Lightroom – mehr als nur Bildbearbeitung

Adobe Lightroom ist nicht nur eine sehr effiziente Ergänzung zu dem seit vielen Jahren bewährten Bildbearbeitungsprogramm Adobe Photoshop, sondern kann Photoshop in vielen Fällen sogar vollständig ersetzen. In diesem mehrteiligen Workshop wird der Funktionsumfang in praktischen Demonstrationen und Übungen mit viel Hintergrundwissen vermittelt, um das Programm effektiv nutzen zu können. In drei Online-Kursen können Sie an je 3 Abenden die wichtigsten Funktionsmodule in Lightroom kennen und sinnvoll zu nutzen und zu kombinieren lernen.

🏠 Online-Kurs

Lightroom I – Einführung, Import, Verwaltung

Teil I befasst sich mit grundsätzlichen Eigenschaften von Lightroom und Unterschieden zu anderen Bildbearbeitungsprogrammen sowie ganz zentral mit dem Import und der Verwaltung von Fotos mit dem Bibliotheks-Modul.

Weitere Informationen zum Kurs, insbesondere zu den technischen Voraussetzungen, finden Sie unter dieser Kursnummer auf unserer Webseite.

● Kurs 4565

Karl H. Warkentin, Fotograf

Mi. 19:30 – 22:00 Uhr

ab 23.03.2022, 3 Termine

Zoom

10 UST, EUR 96,00

🏠 Online-Kurs

Lightroom II – RAW-Entwicklung, Bild-Look, Retusche

Im zweiten Teil geht es darum, mit dem „Entwickeln“-Modul über die RAW-Konvertierung die bestmögliche Qualität aus den Fotos herauszuholen, dort, wo erforderlich, Bildbereiche zu reparieren und zu retuschieren und Bildeffekte kreativ einzusetzen.

Weitere Informationen zum Kurs, insbesondere zu den technischen Voraussetzungen, finden Sie unter dieser Kursnummer auf unserer Webseite.

● Kurs 4566

Karl H. Warkentin, Fotograf

Mi. 19:30 – 22:00 Uhr

ab 18.05.2022, 3 Termine

Zoom

10 UST, EUR 96,00

🏠 Online-Kurs

Lightroom III – Export, Drucken, Diaschau & Co.

Der dritte Teil behandelt die Module Export und Drucken, Diaschau, Web und Fotobuch sowie das Erzeugen hochwertiger HDR- und Panorama-Bilder. Weitere Informationen zum Kurs, insbesondere zu den technischen Voraussetzungen, finden Sie unter dieser Kursnummer auf unserer Webseite.

● Kurs 4567

Karl H. Warkentin, Fotograf

Mi. 19:30 – 22:00 Uhr

ab 22.06.2022, 3 Termine

Zoom

10 UST, EUR 96,00

Alternativen für die Bildbearbeitung

In der Summe aller Möglichkeiten ist Photoshop sicher konkurrenzlos, aber nicht jede(r) benötigt diese Funktionsvielfalt. Insbesondere wer regelmäßig Fotos bearbeitet, aber keine Software abonnieren möchte, findet in Affinity Photo (affinity.serif.com) und GIMP (www.gimp.org) günstige bzw. kostenlose Programme, die sich hinter Photoshop nicht verstecken müssen. Entsprechende Schulungen bieten wir als Abendkurse an.

Abendkurs

Bildbearbeitung mit Affinity Photo I

Der Kurs führt in die Verwendung von Affinity Photo zur Bearbeitung digitaler Fotos ein. Der Schwerpunkt liegt auf Nachbearbeitung (Ausschnitt, Bildgröße, Farb- und Tonwertkorrektur, Gradationskurve, Auswahlen) und Retusche. Sie wenden elementare Filter (Rauschreduzierung, Schärfen) und Perspektivkorrekturen an und speichern Ihre Bilder in

Dozentinnen und Dozenten



ZIPPO ZIMMERMANN
Grafikdesigner und Fotograf

» Zippo Zimmermann arbeitet seit 2001 als freiberuflicher Grafikdesigner, Fotograf und Dozent. Seine fotografischen Schwerpunkte sind Künstler- und Band-Portraits sowie Landschafts- und Stadtaufnahmen. In der Musikszene hat er sich zudem als Konzertfotograf einen Namen gemacht.

Als Grafikdesigner ist er unter anderem für bislang über 200 CD- und LP-Cover von Künstlern aus ganz Europa verantwortlich. Als Dozent lehrt er u.a. an der Universität des Saarlandes und der VHS Saarbrücken. Bereits seit 1994 beschäftigt er sich mit Webdesign und hat seitdem unzählige Websites gestaltet.

Website: www.designladen.com <<

für verschiedene Verwendungszwecke optimierten Dateiformaten. Ein erster Einblick in die Ebenentechnik (Einstellenebenen) rundet den Kurs ab. Gerne richten wir weiterführende Kurse für Sie ein. Garantierte Durchführung ab 2 TeilnehmerInnen!

Voraussetzungen: Sicherheit im Umgang mit Windows.

● Kurs 4571

Gerhard Schneider

Di. 18:00 – 21:00 Uhr

ab 15.03.2022, 3 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 2

12 UST, EUR 170,00 (130,00)

Abendkurs

Bildbearbeitung mit Affinity Photo II

Im zweiten Teil mit Affinity Photo werden die Kenntnisse im Umgang mit Ebenentechniken (Ebenenmaske, Ebenengruppe) vertieft. Sie erlernen die Verwendung erweiterter Auswahltechniken und zusätzlicher Plugins. Auf dem Programm stehen ferner Panorama- und HDR-Funktionen, „Focus Stacking“, Stapelverarbeitung und weitere Besonderheiten von Affinity Photo.

Garantierte Durchführung ab 2 Teilnehmer/-innen!

Voraussetzungen: Sicherheit im Umgang mit Windows. Grundkenntnisse Affinity Photo.

● Kurs 4572

Gerhard Schneider

Mo. 18:00 – 21:00 Uhr

ab 20.06.2022, 3 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 2

12 UST, EUR 170,00 (130,00)

Abendkurs

Farbmanagement für Fotografen

Wer in eine hochwertige Fotoausrüstung investiert, wird die Darstellung auf dem Monitor und die Qualität gedruckter Bilder kritisch hinterfragen. Nur mit einem „richtig“ eingestellten Monitor können Bilder zuverlässig beurteilt werden. Deshalb verdient der Monitor als zentrales Element im digitalen Workflow besondere Beachtung. Sie erwerben Grundkenntnisse über Farbwahrnehmung und Farbdarstellung durch verschiedene Systeme und Geräte, über Farbräume, Profile und ihre Einbindung in Windows und Photoshop sowie über Kalibrierung und Profilierung von Ein- und Ausgabegeräten.

Voraussetzungen: fortgeschrittene Kenntnisse Digitalfotografie & Bildbearbeitung.

● Kurs 4582

Jürgen Roland

Mo. 11.07.2022, 18:00 – 21:00 Uhr

Mi. 20.07.2022, 18:00 – 21:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

8 UST, EUR 60,00

Wochenendkurs

Vom Billigdruck zum Fine-Art-Print

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

Voraussetzungen: fortgeschrittene Kennt-

nisse Bildbearbeitung, Grundkenntnisse Farbmanagement

● Kurs 4584

Jürgen Roland/Frank Zinsmeister, Fotografenmeister

Fr. 15.07.2022, 18:00 – 21:00 Uhr

Sa. 16.07.2022, 13:30 – 16:30 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

8 UST, EUR 60,00

Webdesign

Das Spektrum dieser Kursangebote reicht von der Vermittlung elementarer HTML-Kenntnisse über die Erstellung von CCS-Stylesheets bis zur Entwicklung und Pflege kompletter Websites z. B. mit WordPress.

Abendkurs

Webdesign 1: Webseitengestaltung Grundlagen (HTML5)

HTML ist die Grundlage aller Internetseiten. Wenn gängige Baukastensysteme zur Erstellung einer Website nicht mehr ausreichen, muss man sich näher mit HTML und CSS beschäftigen.

Sie lernen die Struktur einer HTML-Seite kennen und bekommen einen Überblick über Befehle für Seiteninhalte mit Text, Verweisen, Grafiken, Videos und Tabellen. Eine kurze Einführung in die Verwendung von CSS gibt einen Ausblick auf die weiterführenden Kurse.

Für die Nutzung gängiger Content-Management-Systeme (CMS) wie WordPress, Joomla oder Typo3 sind HTML-Kenntnisse äußerst hilfreich.

Voraussetzungen: gute Windows-Kenntnisse!

● Kurs 4591

Lucas Orth

Di. 18:00 – 21:00 Uhr

ab 05.04.2022, 7 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
28 UST, EUR 160,00 (120,00)

Abendkurs

Webdesign 2: CSS3 – Cascading Stylesheets

CSS bildet zusammen mit HTML die technische Grundlage des Webdesigns. Mit CSS werden alle Webseiten formatiert. Neben der Gestaltung des Layouts einer Website bietet CSS auch viele Effekte für Texte, Bilder, Hintergründe ... Sie lernen auch, wie sich mit CSS das Layout Ihrer Seite an unterschiedliche Displaygrößen anpassen kann.

Anhand eines Beispielprojektes wird eine unformatierte Website mit CSS in ein professionelles Layout umgewandelt.

Voraussetzungen: Webdesign 1 oder gute HTML-Kenntnisse.

● Kurs 4592

Lucas Orth

Di. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 14.06.2022, 6 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
24 UST, EUR 160,00 (120,00)

Content Management

Wochenendkurs

Grundlagen der Webseitenerstellung mit WordPress

Erstellen Sie Ihre eigene Webseite mit WordPress, einem der beliebtesten Content-Management-Systeme überhaupt. In diesem Kurs lernen Sie alles von der Registrierung einer Domain über die Einrichtung eines Webspace bis hin zur Installation von WordPress. Sie werden selbst eine Webseite erstellen und lernen dabei die Grundfunktionen des WordPress Dashboards, Themes und Plugins kennen.

Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie eine Webseite ansprechend, nutzerfreundlich, effizient und sicher gestalten, und tauchen so in die Welt der Webseitenentwicklung mit WordPress ein.

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

● Kurs 4595

Lucas Orth

Sa. 25.06.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Sa. 02.07.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
16 UST, EUR 120,00

Bildungsurlaub

Unkompliziert Websites erstellen und pflegen mit WordPress

Viele Internetseiten basieren heute auf dem System WordPress, denn damit lassen sich unkompliziert verschiedenste Typen umsetzen. In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen von WordPress kennen und können sie auf einer eigenen Test-Installation ausprobieren: Blog-Beiträge und Seiten mit dem Gutenberg-Editor erstellen, Menüs anlegen, individuelle Layouts mit Themes erzeugen und Zusatzfunktionen mit Plugins einsetzen.

Für alle, die eine eigene Website planen oder eine WordPress-Website pflegen.

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

● Kurs 4597

Maria Best-Bogler

Mo. 23.05.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Di. 24.05.2022, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
16 UST, EUR 130,00

Dozentinnen und Dozenten



GERHARD SCHNEIDER
EDV-Kaufmann

» Mit dem Druck auf den Auslöser ist es längst nicht getan – die anschließende Bearbeitung der Fotos wird immer mehr Teil der digitalen Fotografie. Dabei geht es nicht nur um generelle Aspekte wie z. B. Beschnitt, Kontrast, Tonwerte oder einfache Retusche. Je nach Software und Können gibt es unzählige Möglichkeiten kreativer Bildgestaltung bis hin zur Montage oder gar Collage. Dafür kommen in meinen Kursen neben Photoshop und GIMP auch Affinity Photo und RawTherapee zum Einsatz. «

Agentur für Lernförderung



Melanie Scazzari
Programmbereichsleitung
 Rathaus-Carré
 Gerberstr. 2
 66111 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4340
 melanie.scazzari@rvsbr.de



Ilka Hufschmidt
Koordination Lernförderung an Schulen
 Rathaus-Carré
 Gerberstr. 2
 66111 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4363
 ilka.hufschmidt@rvsbr.de

Mit der Agentur für Lernförderung unserer Volkshochschule haben wir ein effizientes Angebot, um den Nachhilfeunterricht direkt an den Schulen umzusetzen.

Seit knapp 10 Jahren haben wir dabei Strukturen geschaffen, die an Ort und Stelle unter dem Dach der Schule beim Lernen unterstützen. Aktuelle sowie ehemalige und angehende Lehrkräfte garantieren dabei Nachhilfe auf einem qualitativ sehr hohen Niveau. Davon profitieren bereits rund 20 Schulen im Regionalverband – von den Grundschulen über die weiterführenden Schulen bis zu den Berufsbildungszentren. Ein weiterer Ausbau ist in Planung.



Thomas Püschel
Koordination Lernförderung an Schulen
 Rathaus-Carré
 Gerberstr. 2
 66111 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4364
 thomas.pueschel@rvsbr.de



Melanie Sinnewe
Koordination Lernförderung an Schulen
 Rathaus-Carré
 Gerberstr. 2
 66111 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4344
 melanie.sinnewe@rvsbr.de



Ursula Fauth
Sachbearbeiterin
 Rathaus-Carré
 Gerberstr. 2
 66111 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4365
 ursula.fauth@rvsbr.de

Tanja Pickard
Sachbearbeiterin
 Rathaus-Carré
 Gerberstr. 2
 66111 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4311
 tanja.pickard@rvsbr.de



Qualifizierte Nachhilfeangebote an Schulen

AGENTUR FÜR LERNFÖRDERUNG

- Förderunterricht in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch und Französisch
- Qualifiziertes Lehrpersonal
- Durchführung in Kleingruppen
- Unterricht in den Räumlichkeiten der Schule
- In der Regel zwischen 13.30 und 15.00 Uhr oder in Absprache mit der Schule auch am Vormittag als Differenzierungsangebot

Nähere Infos:

ilka.hufschmidt@rvsbr.de, Fon 0681 506-4363

thomas.pueschel@rvsbr.de, Fon 0681 506-4364

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken


**REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN**

Verantwortlich für den Programmbereich



Melanie Scazzari
Programmbereichsleiterin
Rathaus-Carré
Gerberstr. 2
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4340
Fax 0681 506-4398
melanie.scazzari@rvsbr.de

Inhalt

- Lesen und Schreiben lernen 305
- Hauptschulabschluss 307
- Mittlerer Bildungsabschluss 307

Grundbildung
und
Schulabschlüsse



Beratung und Information



N.N.

Sulzbachstraße 16-18, 1. Etage
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4336
Fax 0681 506-4390
Alpha-Telefon 0681 9 389 389
vhs-sb@abc-kurs.de

Anmeldung und Service



Katrin Malek
Sachbearbeiterin
Rathaus-Carré
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4341
Fax 0681 506-4398
katrin.malek@rvsbr.de

LESEN UND SCHREIBEN LERNEN

Grundbildung ist eine wichtige Voraussetzung, die man zur Orientierung und Teilhabe in der Gesellschaft benötigt. Grundbildung ermöglicht dem Einzelnen, alltägliche Aufgaben und berufliche Herausforderungen zu bewältigen.

Neben dem Erlernen von Lesen und Schreiben gehören dazu auch die Fähigkeit Rechnen, Englischkenntnisse und der Umgang mit dem Computer oder mit Geld.

In Deutschland leben etwa 6,2 Millionen Erwachsene mit geringer Literalität. Das heißt, sie können nicht ausreichend lesen und schreiben und sind deshalb von vielen Dingen des täglichen Lebens ausgeschlossen. Sie können zum Beispiel keine Fahrpläne lesen, keine Formulare ausfüllen oder ihren Kindern nicht bei den Hausaufgaben helfen.

Die Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken bietet seit über 40 Jahren Kurse an, in denen Menschen mit Deutsch als Muttersprache und sehr gut Deutsch Sprechende das Lesen und Schreiben in kleinen Gruppen ein- bis zweimal pro Woche lernen können.

In unseren Kursen unterrichten erfahrene Kursleitende, die auf das jeweilige persönliche Lerntempo Rücksicht nehmen und den Teilnehmenden eine erwachsenengerechte und vertrauensvolle Lernatmosphäre bieten.

Die Kurse „Lesen und Schreiben lernen“ wenden sich an Teilnehmende, die

- überhaupt nicht lesen und schreiben können,
- lesen, aber nicht gut schreiben können,
- große Rechtschreibprobleme haben.

Im Kurs „Rechnen im Alltag“ geht es um Situationen, in denen Sie im Alltag rechnen müssen.

Der Kurs „Englisch ganz einfach“ wendet sich an Teilnehmende, die noch nie eine Sprache gelernt haben und mit englischen Begriffen, die heute ständig in unserem Alltag verwendet werden, Schwierigkeiten haben.

Der Unterricht findet in kleinen Gruppen mit max. 10 Teilnehmenden statt.

Die Anmeldung erfolgt über ein vertrauliches Beratungsgespräch, die Terminvereinbarung übernimmt Frau Malek (0681 506-4341).

Alpha-Integrationskurse finden Sie in diesem Programm unter Kapitel 4 – Sprachen: Deutsch und Integration, Kursnummer 5202.



Lesen und Schreiben lernen

● Kurs 5510

Mo. u. Do. 09:00 – 11:30 Uhr
ab 07.03.2022,
Sulzbachstr. 16-18, Raum 1
EUR 55,00

● Kurs 5512

Mi. 16:30 – 19:30 Uhr
ab 09.03.2022,
Sulzbachstr. 16-18, Raum 1
EUR 55,00

● Kurs 5515

Di. u. Mi. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 08.03.2022,
Sulzbachstr. 16-18, Raum 1
EUR 55,00

Weitere Kurse nach Bedarf

Rechnen im Alltag

In diesem Kurs lernen Sie Rechnen für alltägliche Situationen, z. B. Mengenangaben in Rezepten, Bankkonto, Nebenkostenabrechnung usw.

● Kurs 5530

Mi. 15:30 – 17:45 Uhr
ab 09.03.2022,
Sulzbachstr. 16-18, Raum 3
gebührenfrei

Englisch ganz einfach

Meeting point, hotline, call center, late night show?

Was heißt das und wie wird es richtig ausgesprochen?

Im Kurs wird hauptsächlich gesprochen und dabei werden einfache Redewendungen und Begriffe erklärt, die uns im Alltag immer wieder begegnen.

Wenn Sie nie Englisch in der Schule hatten, vielleicht auch keinen Hauptschulabschluss haben oder eine Rechtschreibschwäche

haben, ist der Kurs für Sie der richtige.

● Kurs 5535

Mi. 17:30 – 19:00 Uhr
ab 09.03.2022,
Sulzbachstr. 16-18, Raum 2
gebührenfrei

Offener Lerntreff: Lesen und Schreiben lernen

Interessierte Lerner können zu den unten angegebenen Zeiten zum Lernen kommen.

● Kurs 5540

Di. u. Do. 16:00 – 19:00 Uhr
ab 08.03.2022,
Sulzbachstr. 16-18, Raum 1
gebührenfrei

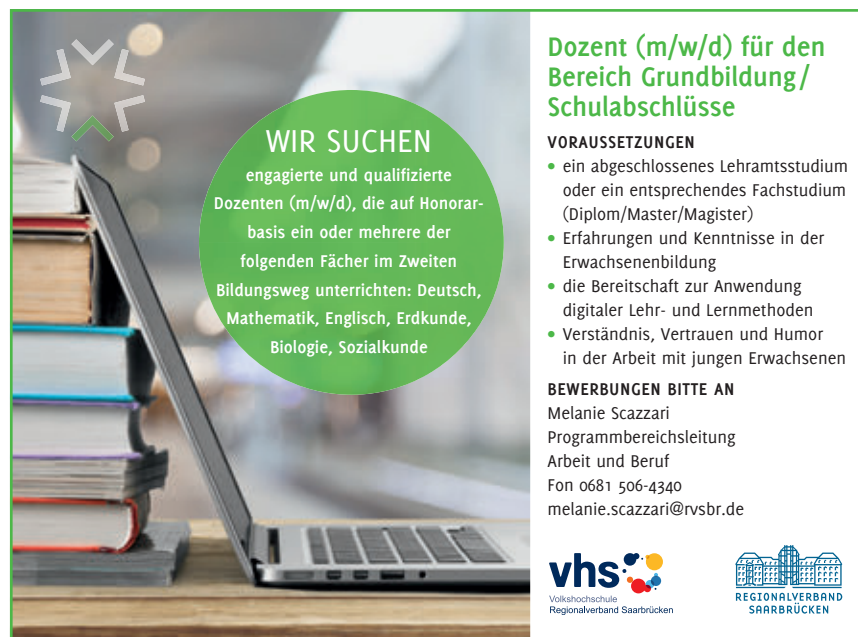
Lernwerkstatt im Café Schniss

Stadtteilarbeit in Alt-Saarbrücken,
Gersweiler Str. 7, 66117 Saarbrücken
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

Mo. 09:00 – 12:00 Uhr
ab 07.03.2022,
Café Schniss
gebührenfrei



WIR SUCHEN
engagierte und qualifizierte
Dozenten (m/w/d), die auf Honorar-
basis ein oder mehrere der
folgenden Fächer im Zweiten
Bildungsweg unterrichten: Deutsch,
Mathematik, Englisch, Erdkunde,
Biologie, Sozialkunde

**Dozent (m/w/d) für den
Bereich Grundbildung/
Schulabschlüsse**

VORAUSSETZUNGEN

- ein abgeschlossenes Lehramtsstudium oder ein entsprechendes Fachstudium (Diplom/Master/Magister)
- Erfahrungen und Kenntnisse in der Erwachsenenbildung
- die Bereitschaft zur Anwendung digitaler Lehr- und Lernmethoden
- Verständnis, Vertrauen und Humor in der Arbeit mit jungen Erwachsenen

BEWERBUNGEN BITTE AN
Melanie Scazzari
Programmbereichsleitung
Arbeit und Beruf
Fon 0681 506-4340
melanie.scazzari@rvsbr.de

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken

**REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN**

HAUPTSCHULABSCHLUSS

Erwachsene und Jugendliche, die bisher keine abgeschlossene Schulbildung 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, Sozialkunde. Ein neuer Kurs zum Nachholen des Hauptschulabschlusses beginnt am 05.09.2022. Die externen Prüfungen finden vor den Sommerferien 2023 statt. Dazu ist eine separate Anmeldung beim Ministerium für Bildung und Kultur erforderlich.

Zur Prüfung bei der Schulaufsichtsbehörde werden nur Teilnehmende zugelassen, die KEINEN gültigen Schulabschluss besitzen. Unter dem Link https://www.saarland.de/mbk/DE/portale/bildungsserver/eltern-schueler/abschlusspruefungen/hauptschulabschluss/hauptschulabschluss_node.html finden Sie alle Informationen zum Erwerb des Hauptschulabschlusses, insbesondere die Zulassungsvoraussetzungen zur Prüfung bei der Schulaufsichtsbehörde. Lassen Sie sich vor Kursbeginn von unserer zuständigen Programmbe-reichsleitung Melanie Scazzari beraten: Telefon: 0681/506-4340. Sie informiert Sie gerne über die Fächerkombinationen des Hauptschulabschlusskurses und die Prüfungsformen.

Nach Anmeldung erfolgt eine schriftliche Einladung zum ersten Unterrichtstermin. Voraussetzungen:

- Zulassung zum Hauptschulabschluss-Kurs: Erfüllung der allgemeinen Schulpflicht
- Zulassung zum Kurs für den Mittleren Bildungsabschluss: Erfolgreich abgeschlossener Hauptschulabschluss
- Mindestalter bei Prüfung: 18 Jahre
- Für Zugewanderte: gültiger Aufenthaltstitel, Sprachniveau mind. B2 (Empfehlung des Ministeriums)

Hauptschulabschluss 2022/2023● **Kurs 6100**

Anmeldung: ab Mo. 07.03.2022

Beginn: Mo. 12.09.2022

Prüfung: Juni/Juli 2023

Gemeinschaftsschule Bruchwiese
550 UST, EUR 350,00 (200,00)

Mittlerer Bildungsabschluss 2022/2023● **Kurs 6110**

Anmeldung: ab Mo. 07.03.2022

Beginn: Mo. 12.09.2022

Prüfung: Juni/Juli 2023

Rathaus-Carré

600 UST, EUR 450,00 (300,00)

MITTLERER BILDUNGSABSCHLUSS

Erwachsene und Jugendliche haben die Möglichkeit, sich in einem Vorbereitungskurs an der vhs Regionalverband Saarbrücken auf die Prüfung zum nachträglichen Erwerb des Mittleren Bildungsabschlusses vorzubereiten und damit ihre beruflichen Chancen zu steigern.

Unterrichtsfächer sind: Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Erdkunde, Geschichte, Sozialkunde.

Ein neuer Kurs beginnt voraussichtlich am 05.09.2022. Die externen Prüfungen finden vor den Sommerferien 2023 statt. Dazu ist eine separate Anmeldung beim Ministerium für Bildung und Kultur erforderlich.

Zur Prüfung bei der Schulaufsichtsbehörde werden nur Teilnehmende zugelassen, die einen gültigen Hauptschulabschluss besitzen.

Lassen Sie sich vor Kursbeginn von unserer zuständigen Programmbe-reichsleitung Melanie Scazzari beraten: Telefon: 0681/506-4340.

**Verantwortlich
für den Programmbereich**



Dr. Carolin Lehberger
vhs-Direktorin
 Altes Rathaus, Zi. 39
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4300
 Fax 0681 506-4390
 carolin.lehberger@rvsbr.de

vhs-Außenstellen in Saarbrücken

- Dudweiler 309
- Halberg 327
- Klarenthal/Altenkessel/Gersweiler 333

**Örtliche Volkshochschulen
im Regionalverband**

- Friedrichsthal 345
- Großrosseln 353
- Heusweiler 371
- Kleinblittersdorf 381
- Püttlingen 393
- Quierschied 407
- Riegelsberg 415

vhs vor Ort



Örtlicher Leiter



Michael Wagner
Örtlicher Leiter
 Fon 06897 765866
 vhs-dudweiler@t-online.de

Anmeldung und Service



Ursula Fauth
*Sachbearbeiterin im vhs-Service-Büro
 Bürgerhaus Dudweiler*
 Am Markt 115
 66125 Saarbrücken
 Fon 06897 765-866
 Fax 06897 778-584
 Servicezeiten: Di. + Fr. 08:00 – 13:00 Uhr
 ursula.fauth@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- Gemeinschaftsschule Dudweiler
 Altbau, An der Mühlenschule 3
 66125 Saarbrücken
- Albert-Schweitzer-Schule
 Am Geisenberg 41
 66125 Saarbrücken
- Bürgerhaus Dudweiler
 Am Markt 115
 66125 Saarbrücken
- Dudobad
 St. Avolder Straße
 66125 Saarbrücken
- Atelier Rosenrot
 Saarbrücker Str. 275
 66125 Saarbrücken
- Caritas Senioren-Haus St. Irmina
 Klosterstr. 16
 66125 Saarbrücken



Sandra Orzlowski
Koordination Örtl. vhs
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4380
 Fax 0681 506-4393
 sandra.orzlowski@rvsbr.de



Crocetta Sajja
Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4381
 Fax 0681 506-4393
 crocetta.sajja@rvsbr.de

Wichtiger Hinweis:

Beachten Sie bitte, dass ohne rechtzeitige schriftliche Anmeldung und bei unzureichender TeilnehmerInnenzahl die Veranstaltung ausfallen muss! 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.

INZELVERANSTALTUNGEN

Einzelveranstaltung

Podiumsdiskussion anlässlich der Landtagswahl am 27.03.2022

Die vhs Regionalverband Saarbrücken in Dudweiler bietet, in Kooperation mit der Oberstufe der Gemeinschaftsschule Saarbrücken-Dudweiler, zur Landtagswahl am 27.03.2022 eine Podiumsdiskussion an. Seit mehreren Jahren veranstalten die Kooperationspartner vor den anstehenden Stadtrats-, Landtags- und Bundestagswahlen eine Diskussionsrunde mit den SpitzenkandidatInnen der einzelnen Parteien, die sich für ein Mandat in der bevorstehenden Wahl bewerben. Es diskutieren die VertreterInnen der zurzeit im Bundestag vertretenen Parteien (SPD, CDU, Bündnis 90/Die Grünen, FDP, AfD und Die Linke). Begrüßung durch Michael Wagner, örtl. Leiter vhs Dudweiler. Die Diskussionsleitung übernimmt Florian Lang, stellvertretender Schulleiter der Gemeinschaftsschule Saarbrücken-Dudweiler. Die interessierte Bevölkerung ist herzlich zu der Podiumsdiskussion eingeladen.

● Kurs 8801

Michael Wagner/Florian Lang, stellvertretender Schulleiter Gemeinschaftsschule Saarbrücken-Dudweiler

Mi. 09.03.2022, 18:00 – 20:00 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler, Festsaal
gebührenfrei

Semesterauftaktveranstaltung

Lesung mit Christian Berkel aus seinem Roman „Ada“

Mit ihrer jüdischen Mutter Sala kehrt Ada 1955 aus Argentinien nach Berlin zurück, wo sie auf ihren lange ersehnten Vater Otto trifft und auf Familienglück hofft. In der autoritär geprägten Gesellschaft wächst Adas Sehnsucht nach Freiheit und Unabhängigkeit. Die Studentenbewegungen der sechziger Jahre, ihre Tante Lola, die Pariser Mode- und Kunstwelt sowie Woodstock verändern und retten Ada. Vor dem Hintergrund umwälzender historischer Ereignisse erzählt Christian Berkel von Schuld und Liebe, von Sprachlosigkeit und Sehnsucht, vom Suchen und Ankommen.

Vorverkaufsstellen:

Buchhandlung Am Markt, Saarbrücker Str. 260, 66125 SB-Dudweiler, Tel.: 06897 972007;
Lottoannahmestelle Maurer, Liesbeth-Dill-Str. 6, 66125 SB-Dudweiler, Tel.: 06897 71114;
vhs Regionalverband Saarbrücken, Zentraler Service, Altes Rathaus, Zi. 1, Schlossplatz 1-2, 66119 Saarbrücken, Tel.: 0681 506-4343;
Buchhandlung Raueiser Sankt-Johanner-Markt 26, 66111 Saarbrücken, Tel.: 0681 379180

● Kurs 8802

Christian Berkel, Buchautor, Schauspieler

Sa. 14.05.2022, 18:00 Uhr,
Einlass 17:00 Uhr,

Bürgerhaus Dudweiler, Festsaal

Abendkasse: Erwachsene EUR 19,00, erm. EUR 17,00 (Schüler, Studenten, Schwerbehinderte ab 50 %)

Vorverkauf: EUR 17,00, erm. EUR 15,00 (Schüler, Studenten, Schwerbehinderte ab 50 %)

Bürgerhaus Dudweiler, Festsaal
EUR 19,00 (17,00)

Video und Vortrag

Anekdoten eines Beifahrers – Per Anhalter um die Welt

53.000 Kilometer, 432 Mitfahrgelegenheiten und 134 kostenfreie Schlafplätze. Begleite Daniel auf eine Reise per Anhalter, die ihn durch insgesamt 42 Länder geführt hat. Er möchte mit seiner Show nicht nur unterhalten, sondern inspirieren, motivieren, über die Schattenseiten einer solchen Reise sprechen und eine neue Sichtweise auf unsere Welt eröffnen. ‚Anekdoten eines Beifahrers‘ beinhaltet zahlreiche lustige und verrückte Geschichten. Daniel wanderte mit einem kiloschweren Lachs durch Riga, landete in der ISIS Hochburg Jordaniens und verbrachte eine Nacht eingesperrt in einem Kriegsschutzbunker mit einem ehemaligen Geschäftspartner von Muammar al-Gaddafi. Darüber hinaus hat die Show aber auch eine emotionale Tiefe, wenn Daniel über schwere Schicksalsschläge und negative Momente seiner Reise spricht sowie über Begegnungen, die ihn nachhaltig verändert haben. Er möchte die Zuschauer sowohl zum Lachen bringen als auch zu Tränen rühren. „Ich möchte mit meiner Show etwas verändern.“ Daniel Dakuna

● Kurs 8803

Daniel Klesen, alias Daniel Dakuna

Fr. 29.04.2022, 18:00 – 21:00 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler, Festsaal
Hutsammlung

Vortrag**Fahrradreparatur**

Haben Sie sich bisher noch nicht getraut, ihr Fahrrad selbst zu reparieren?

In diesem Vortrag lernen Sie durch Zusehen und eigenes Hand-Anlegen die Grundlagen der Fahrradreparatur, so dass Sie sich in der Zukunft den Gang zur Werkstatt bei Kleinigkeiten wie platten Reifen oder abgenutzten Bremsen sparen können.

In Kooperation mit dem ADFC Saar (Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e.V.).

● Kurs 8804

Moritz Föhl

Di. 24.05.2022, 18:00 – 20:00 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

EUR 5,00

Vortrag mit Präsentation**Verhaltenstipps nach Verkehrsunfall**

Fast jeder war schon in einen Verkehrsunfall verwickelt. Nach dem ersten Schock und hoffentlich ohne größere Verletzungen sind viele jedoch unsicher und zurückhaltend hinsichtlich juristischer Fragen und des weiteren Vorgehens. Interessante und hilfreiche Tipps nach einem Verkehrsunfall mit dem Kraftfahrzeug!

Wie verhalte ich mich gegenüber dem Unfallgegner?

Aus Sicht des Schädigers.

Aus Sicht des Geschädigten.

Wie verhalte ich mich gegenüber der Versicherung?

Ist ein Gutachter immer sinnvoll?

Welche Rechte und Pflichten habe ich?

Was gilt beim Thema Anwalt?

Fragen aus dem Publikum!

● Kurs 8805

Dipl.-Ing. Torsten Bellmann

Di. 14.06.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

EUR 5,00

Vortrag**Führerschein-Auffrischung**

Haben Sie Ihren Führerschein schon ein paar Jahre in der Tasche und stellen Sie sich auch manchmal Fragen wie: Was bedeutet dieses oder jenes Verkehrszeichen noch gleich? Wie verhalte ich mich richtig in bestimmten Situationen im Straßenverkehr? Wann muss ich im Kreisverkehr blinken? Wie kann ich die hohe Anzahl von Assistenzsystemen im Fahrzeug zu meinem Vorteil nutzen? Wann läuft mein Führerschein ab?

Dann ist dieser interaktive Vortrag genau richtig für Sie! Individuelle Fragen sind ausdrücklich erwünscht!

● Kurs 8806

Steven Heinen, Fahrlehrer

Mi. 13.04.2022, 18:30 – 20:00 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

gebührenfrei

Die „Kultgießerei Dudweiler“ bietet in Kooperation mit der vhs Dudweiler verschiedene Veranstaltungen an. Im Frühjahr und Sommer 2022 sind ein Nachbarschaftsfest rund um die ehemalige Eisengießerei Schulde, die Teilnahme an der Fete de la Musique ebenso wie die am Tag der Bildenden Kunst geplant. Hinzu kommen verschiedene Workshops und Konzerte. Die Termine standen bei Drucklegung allerdings noch nicht fest. Informationen sind unter www.kultgiesserei.de zu finden.

Dozentinnen und Dozenten

©Gerald von Foris

CHRISTIAN BERKEL

Schauspieler und Buchautor

» 1957 in West-Berlin geboren, ist einer der bekanntesten deutschen Schauspieler. Er war an zahlreichen europäischen Filmproduktionen sowie an Hollywood-Blockbustern beteiligt und wurde u. a. mit dem Bambi, der Goldenen Kamera und dem Deutschen Fernsehpreis ausgezeichnet. Viele Jahre stand er in der ZDF-Serie »Der Kriminalist« vor der Kamera. Er lebt mit seiner Frau, der Schauspielerin Andrea Sawatzki und den beiden Söhnen in Berlin. Sein Debütroman »Der Apfelbaum« wurde ein Bestseller. «



Kooperationsveranstaltungen mit dem Kultur- & Lesetreff im Bürgerhaus Dudweiler

Lesung

Krimilesung mit Martina Straten

Die bekannte Radiomoderatorin Martina Straten ist seit Jahren auch als Autorin erfolgreich und präsentiert ihren neuesten Thriller.

Es ist der dritte Band um die beliebte Hauptkommissarin Franziska Merten. Sie will eine Serie brutaler Morde lösen und gerät diesmal selbst in große Gefahr. Natürlich steht das Saarland wieder im Mittelpunkt der Ermittlungen.

Ein spannender Thriller-Abend erwartet Sie.

● Kurs 8807

Martina Straten, Autorin, Radiomoderatorin

Fr. 18.03.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler, Kultur- und Lesetreff
gebührenfrei

Anmeldung: Kultur- & Lesetreff im Bürgerhaus Dudweiler, Tel.: 0681 905-2370 oder ellen.philipp@saarbruecken.de

Lesung

„De Freggerd Autobiografische Erzählungen aus dem Saarland“

Lesung mit Charly Lehnert im Kultur- und Lesetreff Dudweiler

● Kurs 8808

Charly Lehnert, saarl. Mundart- und Buchautor, Verleger und Designer

Do. 28.04.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler, Kultur- und Lesetreff

gebührenfrei

Anmeldung: Kultur- & Lesetreff im Bürgerhaus Dudweiler, Tel.: 0681 905-2370 oder ellen.philipp@saarbruecken.de

RECHT- UND VERBRAUCHERSCHUTZ

Vortrag

Nachbarschaftsrecht

Streitigkeiten zwischen Nachbarn beschäftigen – Jahr ein, Jahr aus – die Gerichte und Schiedsleute. Themen 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 im Rahmen seines Vortrags.

Die TeilnehmerInnen erhalten zusätzlich ein Skript zum Thema.

● Kurs 8810

Daniel Jung, Rechtsanwalt

Do. 07.07.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

EUR 5,00

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 leichten 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.

● Kurs 8811

Dr. Christian Jülch, Notar

Do. 14.04.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

EUR 5,00

Vortrag

Was ist unser Geld (im Alter) noch wert?

Jahr für Jahr steigen die Preise und unsere Kaufkraft sinkt. Durch die anhaltende Niedrigzinspolitik wird vielen SparerInnen ihr Sparplan zunichtegemacht wird. Lebensversicherungen verlieren drastisch an Wert und die klassischen Sparbücher und Tagesgeldkonten werfen kaum mehr Zinsen ab. Die Aktienmärkte geraten manchmal außer Kontrolle. Nun wird mit Immobilien geworben ... Wie behalten wir den Durchblick? Was sind die Ursachen? Wie sieht die Zukunft aus? Welche Geldanlagen sind noch rentabel? Mit welchen Renditen? Wie können wir VerbraucherInnen uns gegen den Wertverlust des Ersparnten schützen?

● Kurs 8812

Karsten Deetz

Di. 05.07.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

EUR 5,00

Vortrag**Niedrigzins, Verwarentgelt und die Inflation: Geldanlage und Altersvorsorge in extremen Zeiten!**

Inflation steigt, Zinsen bleiben im Keller und jetzt auch noch das Verwarentgelt! Für SparerInnen, die einfach nur ihr Vermögen erhalten wollen, sind das schwere Zeiten.

Thomas Beutler, Finanzexperte der Verbraucherzentrale, will Ihnen in diesem Vortrag Impulse und Ideen geben, wie Vermögenserhalt und Vermögensaufbau in Zukunft gelingen.

Vom konservativen bis zum spekulativen gibt es die richtigen Instrumente. Abwarten und auf dem Sparbuch parken ist keine Option mehr!

In dem Vortrag besprechen wir die Vor- und Nachteile verschiedener Anlagemöglichkeiten und beleuchten vor allem kostengünstige und transparente Formen der Geldanlage, wie zum Beispiel passive Indexfonds (ETF). Außerdem werden typische Fehler der AnlegerInnen besprochen und wie man diese künftig vermeidet. Fragen können jederzeit gestellt werden.

● **Kurs 8813**

Thomas Beutler, Dipl.-Betriebswirt, Berater für Finanzen u. Altersvorsorge

Do. 31.03.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
EUR 10,00

Vortrag**Digitaler Nachlass**

Unser tägliches Leben spielt sich immer mehr „online“ ab. Die meisten von uns nutzen wie selbstverständlich E-Mail-Dienste, und immer mehr KundInnen haben das Onlinebanking sowie Onlineshopping für sich entdeckt. Auch soziale Netzwerke, Chat-Programme und Messenger-Dienste erfreuen sich großer

Beliebtheit.

In diesem Zusammenhang ist schon zu Lebzeiten das Verwalten von sicheren Passwörtern eine wichtige Aufgabe. Im Todesfall können die Hinterbliebenen aber vor großen Problemen stehen, wenn der digitale Nachlass ungeregelt ist.

Frau Ass. Jur. Elif Tanto LL.M. Eur., Juristin der Verbraucherzentrale Saarland e.V., wird die Problemfelder aufzeigen und gleichzeitig Tipps zur Regelung des digitalen Nachlasses geben.

● **Kurs 8814**

Ass. Jur. Elif Tanto

Do. 07.04.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
EUR 5,00

HEIMATKUNDE**Diavortrag**

Mitglieder der Geschichtswerkstatt Dudweiler bieten, in verschiedenen Seniorenhäusern in Dudweiler, einen Diavortrag zu historischen Themen aus dem Stadtbezirk Dudweiler an.

Reinhard Jakobs, Mitglied der Geschichtswerkstatt/Klaus Kirch, Mitglied der Geschichtswerkstatt

Termin: s. Presse
Ort: s. Presse
gebührenfrei

Abendkurs**Geschichtswerkstatt Dudweiler**

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 oder die mitmachen will. Weitere Infos: www.dudweiler-geschichtswerkstatt.de. Termin ist jeweils der zweite Mittwoch im Monat.

Dozentinnen und Dozenten

DANIEL KLESEN
alias Daniel Dakuna
Weltenbummler und
Geschichtenerzähler

» Geschichten wollen erzählt werden. 53.000 Kilometer, 432 Mitfahrgelegenheiten und 134 kostenfreie Schlafplätze. Begleite mich auf eine Reise per Anhalter, die mich durch insgesamt 42 Länder geführt hat. Ich möchte mit meiner Show nicht nur unterhalten, sondern auch inspirieren, motivieren, über die Schattenseiten einer solchen Reise sprechen und eine neue Sichtweise auf unsere Welt eröffnen – eine positive. Ich möchte mit meiner Show etwas verändern.“

Daniel Dakuna ist am 29. April 2022 zu Gast bei der vhs Dudweiler im Bürgerhaus Dudweiler mit seiner Show **Anekdoten eines Beifahrers – Per Anhalter um die Welt.** <<

● **Kurs 8815**

Roland Stephan

Mi. 18:00 – 20:00 Uhr
ab 09.03.2022, 6 Termine
Kulturhaus Schlachthof,
Schlachthofstr. 52,
66125 Saarbrücken-Dudweiler
16 UST, gebührenfrei

LÄNDER UND KULTUREN

Diavortrag

„Insulae fortunatae – die glücklichen Inseln“

Dr. Ralf Kohl, Biologe und passionierter Naturfotograf, nimmt Sie mit auf eine Reise zu fünf der sieben Kanarischen Inseln. Auch wenn diese Inseln recht dicht beieinander liegen, so sind sie doch sehr unterschiedlich. Die ganz besondere Natur mit vielen endemischen, nur dort vorkommenden, Pflanzen- und Tierarten wird im Vordergrund des Vortrages stehen. Aber auch die unterschiedlichen Erscheinungsformen des Vulkanismus dieser Inseln im Atlantik werden nicht zu kurz kommen.

● **Kurs 8816**

Dr. Ralf Kohl, Dipl.-Biologe

Mi. 27.04.2022, 16:00 – 17:30 Uhr
Caritas Senioren-Haus St. Irmina,
Klosterstraße 16, 66125 Saarbrücken
gebührenfrei

PowerPoint-Präsentation

Jersey – Frankreich im Auge und England im Herzen

Die überschaubare Insel vor der Küste Frankreichs ist nicht nur ein Steuerparadies, sondern auch ein sicheres Terrain für Radfahrer und Wanderer. Felsige Küstenabschnitte, kleine Buchten, sehenswerte Gärten, dazu Relikte steinzeitlicher Besiedlung, ein Zoo für vom Aussterben

bedrohte Tiere und vieles mehr: Jersey bietet eine Mischung aus typisch englischer Tradition und französischem Flair. Den bunt bebilderten Vortrag ergänzen Hinweise zur wechselvollen Geschichte, zur sehr speziellen Staatsform und anderen Besonderheiten.

● **Kurs 8817**

Werner Michaltzik

Mi. 22.06.2022, 16:00 – 17:30 Uhr
Caritas Senioren-Haus St. Irmina,
Klosterstraße 16, 66125 Saarbrücken
gebührenfrei

Elternschule

Workshop

Wie stärke ich die psychische Gesundheit meines Kindes?

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit heißt, im Einklang zu sein mit eigenen Möglichkeiten und Zielvorstellungen. Psychische Gesundheit befähigt den Menschen, die Herausforderungen des Alltags erfolgreich meistern zu können. Dies gelingt umso besser, je mehr Herausforderungen und Fähigkeiten zur Bewältigung im Gleichgewicht sind. Von klein auf sorgen sich Eltern um die körperliche und psychische Gesundheit ihrer Kinder und wünschen sich, dass ihr Kind auch mit Rückschlägen und Enttäuschungen umzugehen lernt und nicht gleich aus der Bahn geworfen wird. In dem Workshop zur Stärkung der psychischen Gesundheit werden folgende Fragen thematisiert:

- Was ist psychische Gesundheit und wie wird sie beeinflusst?
- Was brauchen Kinder, um in belastenden Situationen bestehen zu können?
- Wie können Eltern Kinder in der Stärkung dieser Kompetenzen unterstützen?

Der Workshop richtet sich an Eltern von Kindern aller Altersstufen.

● **Kurs 8820**

Susanne Wilhelm, Erziehungswissenschaftlerin, M.A., Systemische Therapeutin (SGST/SG)

Do. 02.06.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

Workshop

Mit Kindern zur Ruhe kommen – Ideen für Auszeiten

Ein anstrengender Alltag führt bei Erwachsenen und Kindern oft zu Ruhelosigkeit, Unkonzentriertheit und Erschöpfung. Eltern und Kinder fühlen sich gestresst. Die Fähigkeit, auf eigene Körperempfindungen zu achten und sie eigenständig zu regulieren, ist reduziert. Für Eltern ist es wichtig, genau hinzuschauen und rechtzeitig einzugreifen, um völlige Erschöpfung oder sogar aggressives Verhalten zu verhindern. Ganz praktisch entwickeln wir Ideen für kleine und große Auszeiten und sammeln Spiele, Geschichten und Übungen, die Kindern helfen, zur Ruhe zu kommen.

● **Kurs 8821**

Susanne Wilhelm, Erziehungswissenschaftlerin, M.A., Systemische Therapeutin (SGST/SG)

Di. 28.06.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

Kooperationsveranstaltungen mit dem Kultur- und Lesetreff im Bürgerhaus Dudweiler

Ferienkurs**Junge vhs****Fetzige Hühner, fixe Häschen oder flippige Eier? (Kinder ab 7 Jahre)**

Ostern steht vor der Tür! Lasst euch überraschen mit ausgefallenen Dekorations-Ideen für einen gemütlichen Ostertisch und einen farbenfrohen Osterstrauch. Vielleicht möchtet ihr auch eine Kleinigkeit verschenken?

Hier habt ihr die Möglichkeit, mit der Modedesignerin Andrea Rauscher nach Lust und Laune aus buntem Filz und flauschiger Filzwolle österlichen Schmuck zu basteln! Bitte mitbringen: gut schneidende Schere, Bleistift, Lineal und altes Zeitungspapier.

Bitte denkt an Kleidung, die schmutzig werden darf, und bringt etwas zu essen und trinken mit für ein feines Picknick.

● Kurs 8822**Andrea Rauscher**

Do. 14.04.2022, 10:00 – 15:00 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler

EUR 5,00 (Barkasse bei Kultur- und Lesetreff)

Anmeldung nur bei Kultur- und Lesetreff
Dudweiler 0681 9052370 oder
kultur-und-lesetreff.dudweiler@saar-bruecken.de

Ferienkurs**Junge vhs****Mosaikkurs für Kinder ab 6 Jahren**

Mit Mosaik der Kreativität freien Lauf lassen! Schmuckdose, Spiegel oder doch lieber einen Lichtfänger? Du hast die Wahl und kannst dein Mosaik mit vielen farbenfrohen abgerundeten Steinchen bearbeiten! Am Ende darfst du voller Stolz ein selbstgefertigtes Unikat mit nach Hause nehmen!

● Kurs 8823**Stefani Weigerding**

Di. 20.04. + Mi. 21.04.2022, 10:00 – 11:30 Uhr
2 Termine

Bürgerhaus Dudweiler, Maleratelier
EUR 15,00 (zzgl. EUR 10,00 Materialkosten vor Ort zu zahlen)

SPORT**Kooperationsveranstaltung zwischen dem Ruderclub SRG Undine und der vhs Dudweiler****Ruderkurse SRG Undine für Kinder und Jugendliche zwischen 11 und 16 Jahren**

Wir starten am ersten Tag mit einer Einführung in unser Bootshaus und einer theoretischen Einweisung in die Grundlagen des Ruderns. Anschließend geht es auf die Ruderergometer und ins Ruderbecken, um an Land die ersten Erfahrungen zu sammeln.

Ab dem zweiten Tag geht es dann aufs Wasser!

Nach dem Kurs gibt es die Möglichkeit, das Rudern als Freizeitsport bis hin zum Leistungssport auszuüben. Dafür stehen den SportlerInnen mehrere Gruppen, die von erfahrenen TrainerInnen betreut werden, zur Auswahl. Alter: von 11-16 Jahren. Gute Schwimmkenntnisse sind Voraussetzung!

Ruderclub SRG Undine

Mo., Mi. und Fr. 16:00 – 18:00 Uhr
Kursbeginn auf Anfrage, 6 Termine
Saarbrücker Rudergesellschaft Undine e.V., Bismarckstr. 129, SB
16 UST, EUR 30,00

Anmeldung nur unter www.srg-undine.de
oder jugend@srg-undine.de

Nachstehende Angebote („Schnuppermöglichkeit“) finden in der Organisation und Verantwortung des Allgemeinen Turnverein Dudweiler von 1882 e.V. (ATVD) statt. Informationen zu Anmeldungen und Mitgliedsbeiträgen nur über Nicole Weller, ATVD-Geschäftsstelle – Tel: 06897 767367
Mail: info@atv-dudweiler.de,
Info: www.atv-dudweiler.de

Nachmittagskurse**Kleinkinderturnen für Kinder zwischen 3 und 5 Jahren**

Ziel: Schulung von Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Geschicklichkeit, Lernen von Sozialverhalten wie Kontaktfähigkeit, Selbstvertrauen und Konfliktfähigkeit.

Inhalt: Training in Spiel- und Bewegungslandschaften. Folgende Kurse sind geplant:
Mo. 15:00 – 16:00 Uhr, Fr. 15:00 – 16:00 Uhr

Nachmittagskurse**Kinderturnen für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren**

Ziel: Förderung der Erprobung eigener Fähigkeiten, Erweiterung des Bewegungsskönnens, Entwicklung des Selbstvertrauens, der Kreativität sowie der Eigen- und Mitverantwortung.

Inhalt: Spielen mit Alltagsmaterialien, Orientierung in Bewegungslandschaften, Turnen an und mit Geräten (Reck, Balken, Sprung und Boden), Vorbereitung und Teilnahme an Wettkämpfen. Folgende Kurse sind geplant:

Mo. 16:00 – 17:00 Uhr,
Mo. 17:00 – 18:00 Uhr,
Do. 17:00 – 18:00 Uhr,
Fr. 16:00 – 17:00 Uhr,
Fr. 17:00 – 18:00 Uhr

EXKURSIONEN

Betriebsbesichtigung

Woll Maschinenbau GmbH

Die Fa. Walter Woll GmbH wurde 1960 gegründet. Am Standort Saarbrücken Gersweiler sind zurzeit 270 Mitarbeiter beschäftigt. Es bestehen noch ein weiterer Standort am Bodensee und eine Tochterfirma in der Nähe von Östringen. Die Firma ist tätig im Bereich des Sondermaschinenbaus. Es werden keine Serienprodukte hergestellt, sondern es werden Kundenwünsche realisiert. Alle Produktionsschritte werden im Haus getätigt: Sowohl die Konstruktion als auch die Fertigung werden hier durchgeführt. Die Hauptgeschäftsfelder sind die Medizintechnik (60%), Automobilbranche (aktuell noch 30%) und die Umwelttechnik (aktuell 10%). Feste Kunden der Fa. Woll sind die Fa. Fresenius, ZF, Sartorius und EvCon. Produktionsschwerpunkte sind Anlagen zur Herstellung von z. B. Dialysefiltern, Wasserpumpen für PKW und Wasserfiltern zur Trinkwasserreinigung. Festes Schuhwerk von Vorteil. Herzschrittmacher bitte anmelden. Es sind keine Foto- und Filmaufnahmen erlaubt. Mindestalter 16 Jahre! Anfahrt mit Privat-PKW auf eigene Verantwortung.

● Kurs 8826

Michael Wagner

Do. 12.05.2022, 14:00 – 16:00 Uhr
Treffpunkt: Krughütter Straße 93, 66128 Saarbrücken (Parken auf dem Zimmerplatz)
gebührenfrei
Anmeldung erforderlich bei vhs Regionalverband Saarbrücken bis 05.05.2022

BAUEN UND WOHNEN

Vortrag

Der Wasserhahn tropft – die Heizung ist kalt

Was tun, wenn an Festtagen die Heizung nicht funktioniert, der Wasserhahn tropft oder der Abfluss verstopft ist? Wie funktioniert meine Heizung und wie bediene ich sie energiesparend? Wie heize und lüfte ich sinnvoll? Welche Anlagenteile darf ich als Laie nicht reparieren? Wann muss ich den Handwerker rufen und wie schildere ich ihm, welcher Defekt vorliegt? Der Vortrag soll aufzeigen, wie Sie durch geeignete Mithilfe Handwerkerkosten sparen können.

Es wird auch auf die Wünsche der KursteilnehmerInnen eingegangen.

● Kurs 8827

Oliver Hitzelberger

Do. 24.03.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
EUR 5,00

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.

● Kurs 8828

Roswitha Maria Weiland, Feng Shui-Beraterin

Di. 10.05.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
EUR 8,00

Vortrag

Energiesparen für MieterInnen

Energie einzusparen ist für MieterInnen besonders schwierig, weil sie sich mit vorgegebenen Bedingungen arrangieren müssen, auf die sie in der Regel keinen Einfluss haben. Der Handlungsspielraum ist dementsprechend begrenzt. Trotzdem kann man als MieterIn in Sachen Energiesparen einiges bewegen. Voraussetzung dafür ist zunächst ein Bewusstsein für den eigenen Energieverbrauch. Wie viel Energie verbrauche ich eigentlich und wo verbrauche ich sie? Wo liege ich mit meinem Energieverbrauch im Vergleich zum Durchschnitt? Dazu ist es sinnvoll, beim Vortrag die Verbrauchsdaten für Strom und Heizung parat zu haben. Die EnergieberaterInnen der Verbraucherzentrale betrachten Einsparpotentiale im Bereich der Heizung, die die meiste Energie „frisst“, und im Bereich des Stromverbrauchs. Außerdem wird kurz auch auf einige gesetzliche Vorschriften für VermieterInnen durch die Energieeinsparverordnung (EnEV) eingegangen, auf deren Umsetzung MieterInnen natürlich auch achten können.

● Kurs 8829

Reinhard Schneeweß, Dipl.-Ingenieur, Architekt, Energieberater bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Di. 08.03.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bei Verbraucherzentrale unter 0681 50089-55 oder per Mail vz-saar@vz-saar.de

Vortrag

Fenster-Erneuerung im Rahmen der energetischen Gebäudesanierung

Eines der am häufigsten nachgefragten Themen in der Energieberatung der Verbraucherzentrale ist die Fenster-Erneuerung. Damit keine Fehler bei dieser besonders teuren Sanierungsmaßnahme gemacht werden, bietet die Verbraucherzentrale einen speziellen Vortrag über die Auswahl und den sachgerechten Einbau von Fenstern an.

Was muss bei der energetischen Sanierung eines Gebäudes und speziell auch der Fenster beachtet werden? Was bedeutet der Uw-Wert im Unterschied zum Ug-Wert? Welches Dämm-Niveau gilt es zu erfüllen, um eine staatliche Förderung zu erhalten?

● Kurs 8830

Reinhard Schneeweß, Dipl.-Ingenieur, Architekt, Energieberater bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Di. 05.04.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bei Verbraucherzentrale unter 0681 50089-55 oder per Mail vz-saar@vz-saar.de

Vortrag mit Diskussion

Kann die Energiewende in Deutschland und insbesondere im Saarland funktionieren und bleibt sie bezahlbar?

Die Energiewende ist in Deutschland seit Jahren in aller Munde. Ausstieg aus der Kernenergie, Ausstieg aus der Kohleverstromung und Erhöhung des Anteils erneuerbarer Energien. Gleichzeitig

ehrgeizige Klimaschutzziele. Kann das in Deutschland und im Saarland funktionieren? Was bedeutet es für die Bürgerinnen und Bürger? Bleibt die Energiewende bezahlbar? Auf diese Fragen versucht Dr. Michael Brand, Kaufmännischer Geschäftsführer des Instituts für Zukunfts-, Energie- und Stoffstromsysteme (IZES gGmbH) Antworten zu geben. Im Anschluss an den Vortrag ist eine Diskussion möglich.

● Kurs 8830A

Dr. Michael Brand, Geschäftsführer IZES gGmbH

Do. 23.06.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

NATUR UND UMWELT

Vortrag

Der altersgerechte Garten

Unsere Gärten sind Orte der Erholung und Entspannung. Gerade die ältere Generation weiß die gesunde Abwechslung an der frischen Luft zu schätzen. Allerdings fällt die Pflege des Gartens mit zunehmendem Alter immer schwerer. Gut beraten ist, wer sein grünes Paradies rechtzeitig an die veränderten Ansprüche und Möglichkeiten im Alter anpasst. In seinem Vortrag gibt Robert Weber (Dipl.-Ing. Gartenbau (FH)), vom Fachdienst Regionalentwicklung und Planung des Regionalverbandes Saarbrücken, Ratschläge für sinnvolle bauliche Veränderungen im eigenen Garten, eine pflegeleichte Bepflanzung der Beete, zu einer körperschonenden Arbeitsweise und zur Verwendung besonderer Gartengeräte, die die Gartenarbeit im fortgeschrittenen Alter erleichtern.

● Kurs 8831

Robert Weber, Dipl.-Ingenieur

Di. 22.03.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler
EUR 5,00

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.

● Kurs 8832

Carsten-Tobias Thiel, Apotheker

So. 08.05.2022, 09:30 – 12:15 Uhr

Treffpunkt: Ende der Albertstraße in Dudweiler (hinter Wohnheim)
EUR 8,00

Exkursion

Arzneipflanzen- und Kräuterwanderung in den „Dudweiler Wiesen“

Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung werden für die Teilnahme an der Wanderung empfohlen. Bitte keine Haustiere mitbringen.

● Kurs 8833

Carsten-Tobias Thiel, Apotheker

So. 22.05.2022, 09:30 – 12:15 Uhr

Treffpunkt: Ende der Albertstraße in Dudweiler (hinter Wohnheim)
EUR 8,00

After-work-Exkursion

Vogelstimmen am Abend

„Nach der Arbeit zur Entspannung in den Wald als gesunde Alternative zum Fernsehprogramm“ – lautet das Motto dieser Wald-Exkursion in Zusammenarbeit

mit dem NABU Saarbrücken. TeilnehmerInnen, die ein Fernglas besitzen, werden gebeten, dieses mitzubringen.

● **Kurs 8834**

Dr. Ralf Kohl, Dipl.-Biologe

Do. 19.05.2022, 19:00 – 21:00 Uhr
Dudweiler, Kreuzung Alter Stadtweg – Im Lerchenfeld – Finkenstr.
gebührenfrei

Vortrag

Anpassung der Waldentwicklung an den Klimawandel

Der Klimawandel macht nicht nur unseren Nadelbäumen, sondern auch den Laubbäumen wie der Eiche und insbesondere auch der Buche stark zu schaffen. In der Vergangenheit gelang es, die vom Menschen verursachten Einträge von Luftschadstoffen zum Teil durch technische Maßnahmen zu reduzieren, und auch gegenwärtig wird versucht, immer noch vorhandenen Bodensäurebildnern, wie Stickstoff, z. B. durch die Ausbringung von Kalk mittels Hubschraubern entgegenzuwirken. Die durch unsere Lebensgewohnheiten verursachte Erderwärmung ist heute so existenzbedrohend, dass dringend eine fundamental neue Klimaschutzpolitik eingeführt werden muss, damit unser Wald nicht verbrennt.

Wie reagiert der Wald auf die extreme Hitze und welche komplexen Strategien sind vonnöten, um die Folgen des Klimawandels für den Wald einzudämmen, damit dieser weiterhin seinen Beitrag – nicht nur zur Rohholzgewinnung, sondern auch zur Erhaltung des ökologischen Gleichgewichts und der Artenvielfalt sowie zur Naherholung – zu leisten vermag.

Um den Wald eher an ein sich wandelndes Klima anzupassen, sind u. a. die Fragen der Intensität der Durchforstungsgriffe wie auch die der Baumartenwahl

(wärmeliebende und trockenheitsresistente Baumarten) und -zusammensetzung neu zu denken. Zu diesem Thema hält Thomas Steinmetz (Leiter des SaarForst-Landesbetriebes) einen Vortrag mit anschließender Exkursion.

● **Kurs 8836**

Thomas Steinmetz, Leiter des SaarForst-Landesbetriebes

Di. 03.05.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
EUR 5,00

Exkursion

Möglichkeiten der Anpassung der Waldentwicklung an den Klimawandel

Zu vorstehendem Themenkomplex findet eine Exkursion statt.

● **Kurs 8837**

Thomas Steinmetz, Leiter des SaarForst-Landesbetriebes

Fr. 06.05.2022, 16:00 – 17:30 Uhr
Treffpunkt: Dudweiler, Kreuzung Alter Stadtweg – Im Lerchenfeld
EUR 5,00

Exkursion

Besuch der Wildtierauffangstation in Eppelborn

Die Wildtierauffangstation in Eppelborn nimmt verletzte, hilflose und kranke Wildtiere auf, die durch fachlich ausgebildetes bzw. geschultes Personal, in Zusammenarbeit mit Tierärzten und ehrenamtlichen Pflegestellten im Saarland, gesund gepflegt und anschließend wieder frei gelassen werden. Im Rahmen der Exkursion geben die MitarbeiterInnen einen Einblick in ihre Arbeit.

Wichtiger Hinweis:

Die Wildtierauffangstation ist kein Tierpark und kein „Streichelzoo“, d. h. aufgrund der Ruhebedürftigkeit der Tiere

und wegen möglicher Infektionsgefahr ist eine direkte Kontaktaufnahme zu den Tieren nicht gestattet.

Anfahrt mit Privat-PKW auf eigene Verantwortung.

● **Kurs 8838**

Michael Wagner

Di. 28.06.2022, 16:00 – 17:30 Uhr
Treffpunkt: Klingelfloß, 66571 Eppelborn
EUR 5,00

EDV

Es besteht auch die Möglichkeit, bei einer Gruppenstärke von 6 TeilnehmerInnen im EDV-Bereich Anfänger- bzw. Fortgeschrittenen-Kurse einzurichten.
Info: vhs Dudweiler, Telefon 06897 765866

Nachmittagskurs

Smartphone beherrschen ...

das möchte man gerne, denn nur dann sind diese digitalen Endgeräte auch hilfreich. Sie lernen, wie man ein Smartphone einrichtet, wie sie ihre Geräte sichern, was ihre Geräte können und welche zusätzlichen Apps sinnvoll sind. Sie erfahren auch, welche Software installiert ist und welche Updates sie machen müssen. Sie bringen ihr Smartphone mit und können das Gelernte direkt umsetzen.

● **Kurs 8839**

Walter Keßler, Internetcoach für Senioren

Mi. 15:00 – 16:30 Uhr
ab 16.03.2022, 5 Termine
Bürgerhaus Dudweiler, Maleratelier
10 UST, EUR 47,00

Nachmittagskurs

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 kann mitgebracht werden.

● **Kurs 8840**

Walter Keßler, Internetcoach für Senioren

Mi. 15:00 – 16:30 Uhr

ab 04.05.2022, 5 Termine

Bürgerhaus Dudweiler, Maleratelier

10 UST, EUR 47,00

FREMDSPRACHEN

Wichtige Hinweise:

Die KursleiterInnen orientieren sich im Hinblick auf Eingangsvoraussetzungen sowie Arbeitsfortschritte am Sprachniveau der TeilnehmerInnen. Es besteht auch die Möglichkeit, bei einer Gruppengröße 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 8841**

Daniel Fischer

Di. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 08.03.2022, 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 Starter*, Verlag Klett-Langenscheidt

● **Kurs 8842**

Daniel Fischer

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 07.03.2022, 15 Termine

Gemeinschaftsschule Dudweiler

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Spanisch

Abendkurs

Spanisch A2 Stufe 3

TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: *Con gusto*, Band A2, ab Lektion 9, Verlag Klett.

● **Kurs 8843**

Elisabeth Kaicher, Dipl.-Übersetzerin

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 09.03.2022, 15 Termine

Gemeinschaftsschule Dudweiler

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Gebärdensprache

Abendkurs

Deutsche Gebärdensprache

DGS I – Anfänger

● **Kurs 8844**

Wolfgang Bubel,

Gebärdensprache-Dolmetscher

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr



Angebote im Kunst- und Kreativbereich

- Vorträge, Ausstellungsführungen und Exkursionen
- Mal- und Zeichenkurse (z. B. Aquarell, Acryl, Tusche, Bleistift)
- Kunsthandwerk (z. B. Goldschmieden, Floristik)
- Textiles Gestalten (z. B. Nähen)

www.vhs-saarbruecken.de

ab 07.03.2022, 12 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler
24 UST, EUR 55,00 (45,00)

Abendkurs

Deutsche Gebärdensprache DGS II

● Kurs 8845

Wolfgang Bubel,

Gebärdensprache-Dolmetscher

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 07.03.2022, 12 Termine

Gemeinschaftsschule Dudweiler

24 UST, EUR 55,00 (45,00)

Kreatives Gestalten, Nähen und Stricken

Kreative Auszeit im Atelier Rosenrot Dudweiler

Albert Einstein sagte schon: „Kreativität ist Intelligenz, die Spaß hat!“. Genießen Sie Ihre Auszeit und werden Sie kreativ.

Alle 4 Wochen können Sie mit Petra Lorenz zu einem bestimmten Monatsthema allerlei ideenreiche Bastel- oder Dekothemen umsetzen. Es werden die Materialien aus dem Atelier Rosenrot genutzt. Die Materialkosten werden, nach Verbrauch, vor Ort berechnet. Lassen Sie sich überraschen.

Wochenendkurs

Alles rund ums Ei

Eier bemalen werden wir nicht ... aber ansonsten sind unserer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Wir arbeiten mit alten Buchseiten und Spitze, überziehen Eier mit Luftballons, bauen dickbäuchige Männchen oder Oster-Schweine

● Kurs 8846

Petra Lorenz

Sa. 12.03.2022, 13:00 – 17:30 Uhr

Atelier Rosenrot, Saarbrücker Str. 275,
66125 Saarbrücken
EUR 20,00 (zzgl. Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

Wochenendkurs

Zu schade für die Tonne

Viel zu viel Müll landet in unseren Tonnen! Bis jetzt jedenfalls! Wir retten Eierkartons, Milchtüten und Chipsdosen und hauchen ihnen ein zweites Leben ein.

● Kurs 8847

Petra Lorenz

Sa. 09.04.2022, 13:00 – 17:30 Uhr

Atelier Rosenrot, Saarbrücker Str. 275,

66125 Saarbrücken

EUR 20,00 (zzgl. Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

Wochenendkurs

Formen, kneten, walzen

Wir stellen selbst Modelliermasse her und verarbeiten diese zum Beispiel in Verbindung mit einem Spiegel, Mosaik oder als Etagere. Wir formen Blätter, Blüten und Kugeln, prägen und bekleben unsere Stücke.

● Kurs 8848

Petra Lorenz

Sa. 07.05.2022, 13:00 – 17:30 Uhr

Atelier Rosenrot, Saarbrücker Str. 275,

66125 Saarbrücken

EUR 20,00 (zzgl. Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

Wochenendkurs

Ein Sommertraum

Treibholz, Muscheln, Steine und vieles mehr wird zu Schmuck, Raum- und Gartendeko. Wir bohren und bemalen, fädeln und kleben alles zu schönen Urlaubserinnerungen und Objekten.

● Kurs 8849

Petra Lorenz

Sa. 04.06.2022, 13:00 – 17:30 Uhr
Atelier Rosenrot, Saarbrücker Str. 275,
66125 Saarbrücken
EUR 20,00 (zzgl. Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

Wochenendkurs

Rosen Rosen Rosen

Die Rose ist Hauptthema an diesem Tag. Unter anderem können wir eine Lichterkette aus selbstgemachten Rosen basteln, Badesalze mit Rosenknospen und Duft herstellen oder Gläser mit Rosenmotiven mit und ohne shabbychic verschönern.

● Kurs 8850

Petra Lorenz

Sa. 02.07.2022, 13:00 – 17:30 Uhr

Atelier Rosenrot, Saarbrücker Str. 275,

66125 Saarbrücken

EUR 20,00 (zzgl. Materialkosten, vor Ort zu zahlen)

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.

● Kurs 8851

Evgeni Hartwahn, Dipl.-Grafiker

Mo. 15:00 – 17:15 Uhr

ab 07.03.2022, 10 Termine

Bürgerhaus Dudweiler, Maleratelier

30 UST, EUR 64,00

Abendkurs**Keramikkurs**

Lust auf selbstgefertigte Keramik? Ob Anfänger/-in oder Fortgeschrittene/-r, für jeden ist es möglich, schöne Objekte für Haus und Garten zu gestalten, von der Kugel übers Geschirr bis hin zu figürlichen Arbeiten, alles ist möglich! Material kann selbst besorgt oder vor Ort erworben werden.

● **Kurs 8852****Jessica Brill**

Mo. 19:00 – 21:15 Uhr
ab 07.03.2022, 7 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
21 UST, EUR 63,00

Abendkurs**Keramikkurs**● **Kurs 8853****Jessica Brill**

Mi. 19:00 – 21:15 Uhr
ab 09.03.2022, 7 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
21 UST, EUR 63,00

Abendkurs**Keramikkurs**● **Kurs 8854****Jessica Brill**

Mo. 19:00 – 21:15 Uhr
ab 09.05.2022, 7 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
21 UST, EUR 63,00

Abendkurs**Keramikkurs**● **Kurs 8855****Jessica Brill**

Mi. 19:00 – 21:15 Uhr
ab 11.05.2022, 7 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
21 UST, EUR 63,00

Abendkurs**Mosaikkurs**

Tauchen Sie ein in die bunte Welt des Mosaiks: Zaubern Sie sich aus Tiffanyglas, Keramiksteinchen uvm. eine Vase, ein Tablett, eine Schale oder gar einen Spiegel. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Zum Schneiden des Glases benötigen wir einen Glasritzer, eine Glasbrechzange, eine Glasschneidezange und eine Schutzbrille! Werkzeuge können vor Ort ausgeliehen, Material und Objektträger können selbst besorgt oder vor Ort erworben werden.

● **Kurs 8856****Stefani Weigerding**

Mi. 18:00 – 20:00 Uhr
ab 09.03.2022, 5 Termine
Bürgerhaus Dudweiler, Maleratelier
EUR 49,00 (zzgl. Materialkosten nach Rücksprache mit der Dozentin, vor Ort zu zahlen)

Abendkurs**Mosaikkurs**

Zum Schneiden des Glases benötigen wir einen Glasritzer, eine Glasbrechzange, eine Glasschneidezange und eine Schutzbrille! Werkzeuge können vor Ort ausgeliehen, Material und Objektträger können selbst besorgt oder vor Ort erworben werden.

● **Kurs 8857****Stefani Weigerding**

Mi. 18:00 – 20:00 Uhr
ab 04.05.2022, 5 Termine
Bürgerhaus Dudweiler, Maleratelier
EUR 49,00 (zzgl. Materialkosten nach Rücksprache mit der Dozentin, vor Ort zu zahlen)

Dozentinnen und Dozenten**JESSICA BRILL****Keramikerin**

» Einen Ausgleich im Alltag mit Familie und Beruf, so kam ich zur Keramik. Angefangen in einem Einsteigerkurs, lernte ich den Umgang mit Keramik lieben. Es folgten viele Weiterbildungen zu Keramik und Porzellan. Heute gebe ich gerne mein Wissen und meine Begeisterung für Ton sowie den richtigen Umgang damit an Fortgeschrittene und Anfänger weiter. Keramik – immer anders und niemals langweilig! «

Workshop

Korbflechten

Im Workshop werden die ersten Schritte in die Welt der Tausende Jahre alten Kulturtechnik des Korbflechtens gezeigt. Lernen Sie grundlegende Flechttechniken und stellen Sie Ihren eigenen runden Henkelkorb aus Weiden her. Zusätzlich werden Informationen zu Weiden, Ihrer Verarbeitung und Bezugsmöglichkeiten vermittelt.

Sie benötigen für unseren Workshop eine scharfe Gartenschere, ein robustes, gerades Messer, ein kleines Schneidbrett und ein Metermaß. Das benötigte Material wird gestellt.

Torsten Göbel, Hobby-Korbflechter

● Kurs 8858

Torsten Göbel

Di., Mi., Do. 17:00 bis 21:00 Uhr

ab 22.03.2022, 3 Termine

Bürgerhaus Dudweiler, Gemeinschaftsraum II

16 UST, EUR 80,00 (zzgl. Materialkosten je nach Weidensorte zw. EUR 10-15,00, vor Ort an den Dozenten zu zahlen)

Abendkurs

Nähkurs

Nähmaschinen sind in der Schule vorhanden. Bitte eigene Schneidermaterialien (Stoffe, Garn, Schere, evtl. Schnittmuster etc.) mitbringen!

● Kurs 8859

Gabriele Brockmüller, Schneidermeisterin

Mo. 18:00 – 21:00 Uhr

ab 07.03.2022, 10 Termine

Gemeinschaftsschule Dudweiler, Raum 08
40 UST, EUR 75,00

Abendkurs

Stricken für EinsteigerInnen 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.

● Kurs 8860

Beatrice Apfelbach, Hobby-Handarbeiterin

Do. 18:30 – 20:00 Uhr

ab 10.03.2022, 5 Termine

Gemeinschaftsschule Dudweiler
10 UST, EUR 20,00

Abendkurs

Stricken für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene

● Kurs 8861

Beatrice Apfelbach, Hobby-Handarbeiterin

Do. 18:30 – 20:00 Uhr

ab 05.05.2022, 5 Termine

Gemeinschaftsschule Dudweiler
10 UST, EUR 20,00

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Vortrag

Genussvoll essen – auch im Alter

Wer möchte nicht bis ins hohe Alter körperlich und geistig fit bleiben? Eine ausgewogene Ernährung und Bewegung können viel zu dazu beitragen. Doch was genau bedeutet ausgewogen? Im Vortrag zeigen wir Ihnen, worauf Sie beim Einkauf von Lebensmitteln achten können, welche Getränke geeignet sind, und wir geben Ihnen viele Informationen rund ums Essen und Trinken. In lockerer Atmosphäre



laden wir Sie ein, Ihr Wissen zu testen und Neues zu lernen.

● **Kurs 8862**

Theresia Weimar-Ehl, Dipl.-Biologin, Ernährungsberaterin, Verbraucherzentrale des Saarlandes

Di. 29.03.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bei Verbraucherzentrale unter 0681 50089-55 oder per Mail vz-saar@vz-saar.de

Vortrag

Nahrungsergänzungsmittel – Sinn, Unsinn und Risiken

Eine mögliche Sorge vor einer Unterversorgung mit Vitaminen und Nährstoffen lässt Verbraucherinnen und Verbraucher oftmals zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen. Es werden Tabletten mit dutzenden Vitaminen, Kapseln gegen Gelenksbeschwerden, Ginseng für ein besseres Gedächtnis oder Vitamin-D-Präparate angeboten.

Doch sind solche und andere Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll, um den eigenen täglichen Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen zu decken? Im Vortrag wird erklärt, wie man zwischen Werbung und Wirklichkeit unterscheiden kann. Was können Nahrungsergänzungsmittel wirklich leisten? Und wie sieht es aus mit Wechselwirkungen?

● **Kurs 8863**

Theresia Weimar-Ehl, Dipl.-Biologin, Ernährungsberaterin, Verbraucherzentrale des Saarlandes

Di. 17.05.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bei Verbraucherzentrale unter 0681 50089-55 oder per Mail vz-saar@vz-saar.de

In Zusammenarbeit mit Fachärzten des Klinikums Saarbrücken bietet die vhs Dudweiler Vorträge zu unterschiedlichen medizinischen Themen an.

Vortrag

Infarkt im Auge

Plötzlich und völlig unerwartet streikt das eine Auge und verliert seine Sehfähigkeit. Grund dafür ist eine akute Durchblutungsstörung der Blutgefäße, die zum Augeninfarkt führt. Das kann gefährlich werden, doch in den meisten Fällen ist eine Therapie möglich. Alles über Ursachen, Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten erfahren Sie im Vortrag des Chefarztes Dr. Markus Ladewig vom Klinikum Saarbrücken.

● **Kurs 8864**

Dr. Markus Ladewig, Chefarzt der Augenklinik, Klinikum Saarbrücken

Di. 31.05.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

Vortrag

Die Schaufenster-Erkrankung oder: Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es bei der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit?

Die periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) ist eine weit verbreitete Erkrankung, die vor allem Menschen Ü 50 – in der überwiegenden Zahl Männer – betrifft. Sie äußert sich oft in Muskelschmerzen in den Beinen, die beim Gehen auftreten und beim Stehen aufhören. Deshalb wird die arterielle Verschlusskrankheit umgangssprachlich „Schaufenstererkrankung“ genannt. In diesem Vortrag werden Vor- und Nachteile konservativer, katheterbasierter und operativer Behandlungen aufgezeigt.

Dozentinnen und Dozenten



GABRIELE BROCKMÜLLER
Schneidermeisterin

» Ich hatte das Glück, mein Hobby zum Beruf machen zu können. Nach erfolgreicher Meisterprüfung arbeitete ich seit 1979 freiberuflich in Saarbrücken. Seit vielen Jahrzehnten leite ich an einer Familienbildungsstätte und seit ca. 25 Jahren auch an der vhs Nähkurse. Mein Motto lautet: Jeder kann Nähen lernen, wenn er sich kreativ betätigen möchte, Geduld und Ausdauer mitbringt und lernwillig ist. Vom Einkaufsbeutel über Kinderkleidung bis zur Abendrobe oder zum Hochzeitskleid – alles ist möglich. <<

● Kurs 8865

Michael Steffen, Chefarzt der Inneren Medizin II, Klinikum Saarbrücken

Di. 26.04.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

Vortrag

Hoher Blutdruck und Co. – was schädigt Herz und Gefäße und was hält sie gesund?

Herzerkrankungen wie der Herzinfarkt entstehen in den meisten Fällen durch die so genannte Atherosklerose („Gefäßverkalkung“). Wie kommt es dazu und welche Rolle spielen Risikofaktoren wie Bluthochdruck? Welche Nahrungsmittel können zur Gefäßgesundheit beitragen? Diese und viele andere Fragen greift der Vortrag auf.

● Kurs 8866

PD Dr. Florian Custodis, Chefarzt der Inneren Medizin II, Klinikum Saarbrücken

Do. 05.05.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

Entspannung

Nachmittagskurs

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 wahrzu-

nehmen. Die Stunde schließt mit einer Tiefenentspannung und einer Kurzmeditation.

Bitte Yogamatte und evtl. Sitzkissen mitbringen.

● Kurs 8870

N.N.

Mi. 17:30 – 18:30 Uhr
ab 09.03.2022, 12 Termine
Bürgerhaus Dudweiler,
Gemeinschaftsraum III
16 UST, EUR 65,00

Abendkurs

Hatha-Yoga

Bitte Yogamatte und evtl. Sitzkissen mitbringen.

● Kurs 8871

N.N.

Mi. 18:30 – 19:30 Uhr
ab 09.03.2022, 12 Termine
Bürgerhaus Dudweiler, Raum G III
16 UST, EUR 65,00

Abendkurs

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. Beim Tai Chi erlernen wir einen Teil der 20er-Form nach Meister Chen Peishan. Bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe erforderlich.

● Kurs 8872

Bernd Mathieu, freier Redner, Berater und Tai-Chi-Lehrer

Mi. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 09.03.2022, 12 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler, Turnhalle
24 UST, EUR 69,00

GYMNASTIK, SPORT

Nachmittagskurs

AROHA®

AROHA® (Liebe und Leidenschaft), 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 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.

● Kurs 8873

Annette Saunus-Breyer, AROHA®-Instruktorin

Fr. 16:30 – 17:30 Uhr
ab 11.03.2022, 15 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler, Turnhalle
20 UST, EUR 57,00

Abendkurs

Fantastische Gymnastik

Power-Entspannung; Spaß für Körper und Geist

Funktionssteigerung und harmonische Ausbildung aller Organsysteme durch wirbelsäulengerechtes Dehnen, Kräftigen und Ausdauer-gymnastik.

● Kurs 8874

Monika Zimmermann, Übungsleiterin für Fitness, Gesundheit, Haltung, Bewegung

und Entspannung/Elisabeth Marx

Mo. 19:00 – 20:00 Uhr
 ab 07.03.2022, 14 Termine
 Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle
 19 UST, EUR 52,00

Nachmittagskurs**Aqua Fit – ein Training für den gesamten Körper und jedes Alter**

Ein sanftes und abwechslungsreiches Training, das geeignet ist zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Verbesserung der Kondition, der Koordination und der Beweglichkeit. Das Wasser bietet auf der einen Seite eine Gelenkentlastung, aber auch gleichzeitig einen größeren Widerstand bei den Trainingseinheiten. Eintritt in Kursgebühr enthalten – TN werden vor Ort kostenfrei durchgewunken.

● **Kurs 8875****Udo Freidinger, ÜL Fitness B**

Do. 17:00 – 17:45 Uhr
 ab 10.03.2022, 10 Termine
 Dudobad, St. Avolder Straße,
 66125 Saarbrücken
 10 UST, EUR 35,00

Abendkurs**Aqua Fit – ein Training für den gesamten Körper und jedes Alter**

Eintritt in Kursgebühr enthalten – TN werden vor Ort kostenfrei durchgewunken.

● **Kurs 8876****Udo Freidinger, ÜL Fitness B**

Do. 18:00 – 18:45 Uhr
 ab 10.03.2022, 10 Termine
 Dudobad, St. Avolder Straße,
 66125 Saarbrücken
 10 UST, EUR 35,00

Nachstehende Angebote („Schnuppermöglichkeit“) finden in der Organisation und Verantwortung des Allgemeinen Turnverein Dudweiler von 1882 e.V. (ATVD) statt. Informationen zu Anmeldungen und Mitgliedsbeiträgen nur über Nicole Weller, ATVD-Geschäftsstelle
 Tel: 06897 767367,
 Mail: info@atv-dudweiler.de,
 Info: www.atv-dudweiler.de
 Alle Altersgruppen – Nachmittagskurse
 Bewegung mit Musik – Ganzkörpertraining und Tanzen,
 Mo. 17:00 – 18:00 Uhr,
 Gymnastik für SeniorInnen,
 Do. 15:00 – 16:00 Uhr

SPORTBOOTFÜHRERSCHEIN

Die folgenden Veranstaltungen sind Kooperationsveranstaltungen der vhs Dudweiler mit der S.A.L.T. Yacht GmbH

Anmeldungen nur über S.A.L.T. Yacht GmbH unter Fon 0681 96707-69, www.saltyacht.com.

Abendkurs**Sportbootführerschein See**● **Kurs 8880****Heinz Berwian, beschäftigt bei S.A.L.T.**

Di. 18:30 – 21:30 Uhr
 ab 08.03.2022, 6 Termine
 Gemeinschaftsschule Dudweiler
 24 UST, EUR 399,00 (Prüfungsgebühr)

Abendkurs**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 8881****Thomas Scherer, freiberuflicher Autor und Regisseur**

Mi. 18:30 – 21:30 Uhr
 ab 09.03.2022, 3 Termine
 Gemeinschaftsschule Dudweiler
 12 UST, EUR 299,00 (+ Prüfungsgebühr + zzgl. EUR 15,00 pro Segelstunde)

Abendkurs**Kombination See/Binnen oder Binnen/See**

Bei Belegung der Kurse „Binnen“ und „See“ – oder umgekehrt – in Folge erlassen wir EUR 199,00 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 8882****S.A.L.T. Yacht GmbH**

Termine s. oben
 36 UST, EUR 499,00

COOLE KARTE, COOLE PRÄMIEN!

www.energie-saarlorlux.com



Energie *SaarLorLux*

Örtliche Leiterin



Judith Wiesen
Örtliche Leiterin
 Tannenstraße 2
 66129 Saarbrücken
 Fon 06805 942477
 Mobil 0178 7417613
 khj.wiesen@web.de

Anmeldung und Service



Sandra Orzowski
Koordination Örtl. vhs, Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4380
 Fax 0681 506-4393
 sandra.orzowski@rvsbr.de



Crocetta Sajia
Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4381
 Fax 0681 506-4393
 crocetta.sajia@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- **Gemeindezentrum Güdingen**
 (ehemaliges Rathaus)
 vhs-Raum, 1. Etage
 Saargemünder Str. 161
 66130 Saarbrücken
- **Kultur- und Lesetreff Brebach**
 Saarbrücker Str. 62, 1. Etage
 66130 Saarbrücken
- **Pavillonbau gegenüber der Festhalle**
 66132 Bischmisheim
- **Grundschule Bübingen**
 Bergstr. 63
 66129 Saarbrücken
- **Bübinger Treff in der Holzäppelhalle,**
 Moselstr. 13/Ecke Rebenstraße,
 66129 Saarbrücken-Bübingen
- **Alte Grundschule Eschringen**
 Andreas-Kremp-Str. 31
 66130 Saarbrücken

BISCHMISHEIM

Tanzen

Abendkurs

Line Dance (Einsteiger)

Line Dance wird in Linien neben- und hintereinander getanzt und ist kein Paartanz. Ursprünglich war Line Dance ein Westerntanz, wird aber nicht nur zu Country Music getanzt.

● Kurs 8302

Renate Kunzler

Mi. 18:00 – 19:00 Uhr

ab 09.03.2022, 8 Termine

Pavillonbau gegenüber Festhalle,

Bischmisheim

11 UST, EUR 24,00

Abendkurs

Line Dance (Fortgeschrittene)

● Kurs 8303

Renate Kunzler

Mi. 19:00 – 20:00 Uhr

ab 09.03.2022, 8 Termine

Pavillonbau gegenüber Festhalle,

Bischmisheim

11 UST, EUR 24,00

BREBACH

Länder und Kulturen

In Kooperation mit dem Kultur- und Lesetreff Brebach

Filmvortrag

USA – Die Südweststaaten

Neben den Metropolen Los Angeles, San Francisco, San Diego und Las Vegas stehen vor allem die landschaftlichen Highlights der Bundesstaaten Kalifornien, Arizona, Utah und Nevada im Vordergrund, wie der Grand Canyon, der Bryce

Canyon, das Monument Valley, der Yosemite-Nationalpark usw.

Ein Videofilm in Großprojektion, bei dem die Liebhaber unverfälschter Natur voll auf ihre Kosten kommen.

● Kurs 8306

Norbert Lohmann

Do. 28.04.2022, 19:00 – 21:00 Uhr

Kultur- und Lesetreff Brebach

EUR 5,00 (Barkasse)

Anmeldung unter: 0681 872641

Vortrag

Poesie in Wort und Bild

Ein heiter-besinnliches Wechselbad der Gefühle erlebt das Publikum mit Gisela Bell und ihrem Ehemann Dieter Stoll. Die mehrfache Mundart-Preisträgerin liest aus ihren Werken und gleichzeitig malt der weit über die Grenzen des Saarlandes bekannte Maler Dieter Stoll ein Bild, welches am Ende der Veranstaltung verlost wird.

● Kurs 8307

Gisela Bell/Dieter Stoll

Fr. 06.05.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

Kultur- und Lesetreff Brebach

EUR 5,00 (Barkasse)

Anmeldung unter: 0681 872641

Vortrag

Ein Frauenschicksal

Dramatisch-augenzwinkernde Aufführung eines frommen Frauenschicksals mit dem Koffertheater. Der Verfasser würde 2022 den 190. Geburtstag feiern und hat dem Volk „aufs Maul“ geschaut.

● Kurs 8308

Astrid Lorig/Charlotte Ebert

Mo. 27.06.2022, 10:00 – 11:30 Uhr

Kultur- und Lesetreff Brebach

EUR 5,00 (Barkasse)

Anmeldung unter: 0681 872641

Heimatgeschichte

Abendkurs

Geschichtswerkstatt Brebach

Die Arbeit der Geschichtswerkstatt umfasst Literatur- und Archivrecherchen, Ausstellungen und Veröffentlichungen. Die Geschichtswerkstatt verfügt über ein umfangreiches Fotoarchiv und gibt jährlich einen Kalender zur Ortsgeschichte heraus. Außerdem erscheint regelmäßig ein Beitrag zur Geschichte Brebachs in der Stadtteilzeitung „Schmelztiegel“.

Die Geschichtswerkstatt trifft sich in der Regel am zweiten Dienstag im Monat um 18:00 Uhr.

Informationsabend: Di, 08.03.2022, 18:00 Uhr, Kultur- und Lesetreff Brebach

● Kurs 8311

Harald Glaser

am 2. Dienstag im Monat um 18:00 Uhr

Kultur- und Lesetreff Brebach

20 UST, gebührenfrei

Exkursion

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. Dauer ca. 2,5 Std., feste Schuhe empfohlen

● Kurs 8312

Harald Glaser

Di. 10.05.2022, 18:00 – 20:30 Uhr

Treffpunkt: Kultur- und Lesetreff Brebach

gebührenfrei

Anmeldung unter 0681 872641

Textiles Gestalten/Nähen

Vormittagskurs

Nähen kann Spaß machen

Schnell mal ein Lieblingsteil reparieren, aufpeppen oder etwas Neues draus machen und sich wieder daran erfreuen, weil es ganz individuell ist. In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse des Nähens vermittelt bzw. vertieft und der Umgang mit der eigenen Nähmaschine wird wieder zur Freude.

Bitte mitbringen: Nähmaschine (mit Zubehör, z. B. Spulen, Verlängerungskabel), Nähgarn, Schneiderschere, Schneiderkreide, Bandmaß, Stoff, Papier für Zuschnitte und alle Materialien, die Sie für Ihr Nähvorhaben brauchen.

Fragen zum Kurs bitte vorab an die örtliche vhs-Leitung 01787417613

Bitte rechtzeitig voranmelden!

● Kurs 8314

N.N.

Di. 10:00 – 13:00 Uhr

ab 15.03.2022, 11 Termine

Kultur- und Lesetreff Brebach

44 UST, EUR 79,00

BÜBINGEN

Fremdsprachen

Spanisch

Junge vhs

Spanisch für zweisprachig aufwachsende Kinder von 4-6 Jahren

Diese Kurse sind ausgerichtet für Kinder, die im bilingualen Elternhaus mit Fokus auf der deutschen Sprache aufwachsen. Um die spanische Sprache nicht zu vernachlässigen, sind diese Trainingseinheiten angedacht.

In diesem Kurs erfolgt die Wortschatzer-

weiterung altersgemäß vorwiegend durch Singen, Spielen usw.

Voranmeldung erforderlich.

● Kurs 8330

Mary Pirabán Rodríguez

Do. 15:15 – 16:30 Uhr

ab 10.03.2022, 12 Termine

Grundschule Bübingen

20 UST, EUR 69,00

Junge vhs

Spanisch für zweisprachig aufwachsende Kinder von 7-12 Jahren

Neben spielerischen Elementen wie Rollenspiel usw. kommt in diesem Kurs auch das Schreiben und Lesen zur Geltung.

Voranmeldung erforderlich.

● Kurs 8331

Mary Pirabán Rodríguez

Do. 16:45 – 18:00 Uhr

ab 10.03.2022, 12 Termine

Grundschule Bübingen

20 UST, EUR 69,00

Länder und Kulturen

Filmvortrag/Reisebericht

Ecuador („Avenida de Vulcanos“)

Der Videofilm in Großprojektion zeigt sowohl die Hauptstadt Quito als auch die ländlichen Märkte sowie die grandiosen Landschaften der südamerikanischen Hoch-Anden, wobei der „Bilderbuchvulkan“ Cotopaxi und der ebenso berühmte Chimborazzo im Mittelpunkt stehen.

● Kurs 8336

Norbert Lohmann

Di. 12.04.2022, 09:30 – 11:00 Uhr

Bübinger Treff in der Holzäppelhalle

EUR 5,00 (Barkasse)

Anmeldung erforderlich unter

06805 206575 oder 0176 6669656

Dozentinnen und Dozenten



GISELA BELL UND DIETER STOLL

»Aufgrund der positiven Resonanz unserer Reihe „Poesie in Wort und Bild“ gastieren Gisela Bell und ihr Mann Dieter Stoll in diesem Jahr gleich mehrere Male bei der vhs Regionalverband Saarbrücken, z.B. am 06. Mai im Kultur- und Lesetreff Brebach. Ein heiter-besinnliches Wechselbad der Gefühle beschere Ihnen die beiden: Während die Autorin Gisela Bell, mehrfache Mundart-Preisträgerin, aus ihren Werken liest, malt der weit über die Grenzen des Saarlandes bekannte Maler Dieter Stoll ein Bild, das unter den Zuhörerinnen und Zuhörern am Ende der Lesung zugunsten des Fördervereins der vhs Regionalverband Saarbrücken verlost wird. <<



Mundart und Heimatkultur

Vortrag

„Awwei wird's Zeit“

Mit seiner Vortragskunst präsentiert sich Günther Hussong als Meister des versteckten und offenen Wortspiels. Sein Wortwitz verspricht kurzweilige Unterhaltung.

● Kurs 8337

Günther Hussong

Di. 10.05.2022, 09:30 – 11:00 Uhr
Bübinger Treff in der Holzäppelhalle
EUR 5,00 (Barkasse)
Anmeldung erforderlich unter
06805 207565

Vortrag

Ein Frauenschicksal

Dramatisch-augenzwinkernde Aufführung eines frommen Frauenschicksals mit dem Koffertheater. Der Verfasser würde 2022 den 190. Geburtstag feiern und hat dem Volk „aufs Maul“ geschaut.

● Kurs 8338

Astrid Lorig/Charlotte Ebert

Di. 14.06.2022, 09:30 – 11:00 Uhr
Bübinger Treff in der Holzäppelhalle
EUR 5,00 (Barkasse)
Anmeldung unter: 06805 207565

Heimatkultur

Vortrag

Leben und leben lassen

Lesung von Charly Lehnert aus seinen Büchern. Der Autor Charly Lehnert, ein Bübinger Bürger, weiß, wie die Saarländer ticken. Bisher hat er etwa 50 Bücher veröffentlicht zu Themen der Regionalkultur und der Kulinarik des Saarlandes. Darunter das neue Buch „Freggerd“, drei Bände der Trilogie „Die saarländische Heimat“ und zusammen mit Dietrich Seeberg das Buch „Bübingen“. Er ist Träger des Saarländischen Verdienstordens. In seinen Büchern setzt er sich mit Erzählungen und Glossen ein für mehr Respekt und Toleranz.

● Kurs 8339

Charly Lehnert, saarl. Mundart- und Buchautor, Verleger und Designer

Di. 12.07.2022, 09:30 – 11:00 Uhr
Bübinger Treff in der Holzäppelhalle
EUR 5,00 (Barkasse)
Anmeldung erforderlich unter
06805 207565 oder 0176 6669656

Lesung

Lesung mit der saarländischen Autorin Gisela Bell

Mit ihrer sprachlichen Ausgestaltung und auch rhetorischen Routine fesselt Gisela Bell ebenso wie mit dem Inhalt ihrer Beiträge – lebensnahe Literatur, nachdenkswerte Themen. Ihre Vorträge entpuppen sich als echter Hörgenuss.

● Kurs 8340

Gisela Bell

Di. 09.08.2022, 09:30 – 11:00 Uhr
Bübinger Treff in der Holzäppelhalle
EUR 5,00 (Barkasse)
Anmeldung erforderlich unter
06805 207565 oder 06805 1720

ESCHRINGEN

Heimatgeschichte

Abendkurs

Arbeitsgruppe Geschichtswerkstatt

Ziel ist die Aufarbeitung der Alltagsgeschichte Eschringens.
Informationen unter www.eschringen.de

● Kurs 8342

N.N.

Infoabend s. Tagespresse
Alte Grundschule Eschringen
gebührenfrei

FECHINGEN

Natur und Umwelt in Kooperation mit dem NABU

Exkursion

Steinkauzbalz

Wanderung um Auersmacher. Hierbei lernen wir den Lebensraum und die Lebensweise der drittkleinsten Eule Europas kennen.

Information und Anmeldung:
Axel Hagedorn, Tel. 06893 3701

● Kurs 8350

Axel Hagedorn

Fr. 11.03.2022, 18:00 Uhr
Treffpunkt: Auersmacher, Parkplatz
Seniorenheim Barbarahöhe
gebührenfrei

Wochenendkurs**Sensedengel- und Mähkurs**

Dengeln, Wetzen und Einstellen der Sense. Anschließend Mähübungen. Wenn möglich Sense mitbringen.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Axel Hagedorn, Tel. 06893 3701

Findet auch bei Regen statt.

● **Kurs 8351****Michael Keßler**

Sa. 02.04.2022, 09:30 Uhr

Treffpunkt: Fechingen, Parkplatz

Schwimmbad, direkt hinter der Brücke rechts

gebührenfrei

Exkursion**Imkerei**

Im Rahmen des Besichtigung eines NABU-Imkerstandes von Frank Scheuer in Zusammenarbeit mit Jean Mas werden Interessierte sachkundig über die Bienenhaltung, -zucht und Honiggewinnung, über insektenfreundliche Pflanzen im Garten und vieles andere informiert.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Axel Hagedorn, Tel. 06893 3701

● **Kurs 8352****Axel Hagedorn**

Sa. 07.05.2022, 14:00 Uhr

Treffpunkt: Fechingen, Parkplatz

Schwimmbad, direkt hinter der Brücke rechts

gebührenfrei

Exkursion**Vogelstimmenwanderung**

Etwa 2-3-stündige Wanderung durch verschiedene Lebensräume.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Axel Hagedorn, Tel. 06893 3701

Bitte festes Schuhwerk anziehen, bzw. Gummistiefel.

● **Kurs 8353****Axel Hagedorn**

So. 08.05.2022, 08:00 Uhr

Treffpunkt: Fechingen, Parkplatz

Schwimmbad, direkt hinter der Brücke rechts

gebührenfrei

Exkursion**Ornithologische Tagesfahrt**

In Fahrgemeinschaften begeben wir uns zum „Naturschutzgebiet Waghäusel“, nehmen Marschverpflegung mit und kehren gegen 17:00 Uhr im Fischrestaurant auf der Insel Rott in unmittelbarer Nähe des Rheins ein.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Axel Hagedorn, Tel. 06893 3701.

● **Kurs 8354****Axel Hagedorn**

So., 22.05.2022, Abfahrt: 10:00 Uhr

Treffpunkt: Fechingen, Parkplatz an der Römerapotheke

gebührenfrei

Exkursion**Naturkundliche Wanderung.**

Wanderung durch verschiedene Lebensräume unserer Kulturlandschaft und Kennenlernen der hier vorkommenden Tier- und Pflanzenwelt (Orchideen usw.)

Dauer der Wanderung: 3-4 Stunden

Weitere Informationen und Anmeldung:

Axel Hagedorn, Tel.: 06893 3701

● **Kurs 8355****Axel Hagedorn**

So., 15.05.2022, 09:30 Uhr

Treffpunkt: Fechingen, Parkplatz

Schwimmbad, direkt hinter der Brücke rechts

gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten**CHARLY LEHNERT**

**saarl. Mundart- und Buchautor,
Verleger und Designer**

» Charly Lehnert ist ein saarländisches „Urgestein“ und in der Kunst- und Kulturszene auch überregional sehr bekannt. Er hat sich in seinem Wirken ganz dem schönsten Bundesland der Welt, dem Saarland, verschrieben. Seit vielen Jahren begeistert er seine Gäste bei der vhs Regionalverband Saarbrücken mit seinen Lesungen, Plaudereien, Glossen und Portraits von Land und Leuten an der Saar. In diesem Semester ist er am 12. Juli zu Gast bei der vhs Halberg im Bübinger Treff in der Holzapfelhalle. «

Exkursion

Flusskrebsebeobachtung am Wogbach

Einführender Vortrag zur Biologie der Flusskrebse und ihrer verschiedenen Arten durch die Biologin Claudia Klos-Engels. Seit vielen Jahren interessiert sie sich für das Vorkommen der Krebse im Saarland. Zu bestaunen ist das nächtliche Treiben der „gepanzten Ritter“ des Gewässergrundes im Schein der Taschenlampen. Gummistiefel und Taschenlampen sind mitzubringen. Für Kinder zu empfehlen. Anmeldung unbedingt erforderlich bei Axel Hagedorn, Tel.: 06893 3701

● Kurs 8356

Axel Hagedorn

Sa., 27.08.2022, 19:00 Uhr
Treffpunkt Thalmühle bei Bischmisheim (Wogbachtal)
gebührenfrei

Exkursion

Lebensraum Fließgewässer

Wanderung entlang des Fechinger Baches. Kennenlernen der bachbegleiteten Bäume und Sträucher und deren ökologischer Bedeutung. Biologische Gewässeruntersuchung.

Bitte Gummistiefel mitbringen. Für Kinder (mit Begleitung) besonders geeignet. Ersatzkleider für Kinder bitte mitbringen. Informationen und Anmeldung bei Axel Hagedorn, Tel.: 06893 3701.

● Kurs 8357

Axel Hagedorn

So., 04.09.2022, 09:30 Uhr
Treffpunkt: Fechingen, Parkplatz Schwimmbad, direkt hinter der Brücke rechts
gebührenfrei

Exkursion

Enzianwanderung

Naturkundliche Wanderung durch das Naturschutzgebiet Birzberg. Informationen und Anmeldung bei Axel Hagedorn, Tel.: 06893 3701

● Kurs 8358

Axel Hagedorn

So. 11.09.2022, 09:30 – 11:30 Uhr
Treffpunkt: Fechingen, Parkplatz Schwimmbad, direkt hinter der Brücke rechts
gebührenfrei

GÜDINGEN

Fremdsprachen

Französisch

Nachmittagskurs

Französisch Konversation

Angesprochen werden aktuelle Themen und Landeskunde in lockerer Atmosphäre.

● Kurs 8360

Chantal Nicolay

Di. 15:00 – 16:30 Uhr
ab 08.03.2022, 10 Termine
Gemeindezentrum Gündingen (Altes Rathaus), kl. vhs-Raum Nr. 12, 1. Etage
20 UST, EUR 49,00

Dozentinnen und Dozenten



CHANTAL NICOLAY
Dozentin Französisch

» Nach dem Studium der Romanistik und Germanistik und einem Jahr als Assistentin in Zweibrücken habe ich in der Touristikbranche und parallel dazu an verschiedenen vhs angefangen zu unterrichten. Bis heute unterrichte ich an der vhs und arbeite auch als Prüferin für DELF (Diplôme d'Etudes en langue française).

Meine Muttersprache versuche ich in einer entspannten Atmosphäre, interaktiv und kurzweilig zu vermitteln. Dabei entsteht eine positive Gruppendynamik mit interessanten Debatten über das tägliche Leben und die aktuellen Ereignisse und einem Austausch von Reise- und Kulturtipps. Sprechen(lernen) steht bei mir an erster Stelle.

Mein Motto ist: Mieux comprendre la France, les Français et LE français. <<

Örtliche Leitung



Marita Rings-Kleer
Örtliche Leiterin
 Meisenweg 1
 66128 Saarbrücken
 Fon 0681 85797767
 ringskleer@t-online.de

Anmeldung und Service



Sandra Orzowski
Koordination Örtl. vhs, Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4380
 Fax 0681 506-4393
 sandra.orzowski@rvsbr.de



Crocetta Sajja
Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4381
 Fax 0681 506-4393
 crocetta.sajja@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- Jahnturnhalle
Jahnstr. 6, 66126 Altenkessel
- Volkshaus Gersweiler, Seniorenraum
Kirchenstr. 1, 66128 Gersweiler
- Atelier Kunstfee
Fenner Str. 2, 66127 Saarbrücken
- Katharine-Weißgerber-Gemeinschafts-
schule:
Standort Gersweiler,
Krughütter Str. 94, 66128 Gersweiler
Standort Klarenthal,
Hauptstr. 53, 66127 Klarenthal
(Schulküche)
- Haus Edelberg
Hauptstr. 62, 66127 Klarenthal
- Grundschule Gersweiler –
Aschbachschule, Aschbachstr. 38
- Bogenschützenplatz
An der Grundschule 38
66128 Saarbrücken
- Werkraum des Arbeitskreises
Jahnstr. 2, 66333 Völklingen-Luisenthal
- Workout by Giusi
Krughütter Str. 92
66128 Saarbrücken-Gersweiler
- Kelterhaus des Gartenbauvereins,
Krughütterstr. 35
66128 Saarbrücken-Gersweiler
- AWO-Saal im Alten Rathaus
Hauptstr. 43
66127 Saarbrücken-Klarenthal
- Ev. Gemeindehaus Klarenthal
Hauptstr. 67
66127 Saarbrücken-Klarenthal
- Saal des ev. Gemeindehauses
Hasenstr. 2
66126 Saarbrücken-Altenkessel

ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG

Abendkurs

Wirbelsäulengymnastik

Der Kurs dient der sportlichen Fitness und der Prävention.

Gerade dann, wenn Stress und andere Belastungen unseren Rücken strapazieren, hilft gesunde Bewegung, den Körper fit zu halten.

● Kurs 8600

Martina Seul

Di. 17:45 – 18:45 Uhr

ab 15.03.2022, 15 Termine

Ev. Gemeindehaus Klarenthal

20 UST, EUR 59,00

Nachmittagskurs

Tanzen im Sitzen neu erleben

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gern tanzen und sich gern bewegen, die gern in Gesellschaft sind und Spaß an Rhythmen und Musik haben.

Eine große Vielfalt von Musikstilen und Bewegungselementen sorgt für die Belebung von Körper, Geist und Seele.

Trainiert werden u. a. Konzentration, Koordination, Reaktionsfähigkeit und Gedächtnis.

Die Musik- und Tanzauswahl geht von Walzer bis Rock'n'Roll.

Der Kurs ist für Menschen jeden Alters und jeglicher Mobilität geeignet und findet alle zwei Wochen statt.

● Kurs 8602

Karin Haupt, Tanzleiterin

Mi. 14:45 – 16:15 Uhr

ab 23.03.2022, 10 Termine

Volkshaus Gersweiler,

Seniorenraum, Kirchenstr. 1, Sbr.

20 UST, EUR 55,00

In Kooperation mit dem Turnverein
Altenkessel (TVA)

Abendkurs

Mobilitäts-Training in Altenkessel für Frauen

Gerade in diesen angespannten Zeiten der Pandemie ist das Bedürfnis nach Bewegung und Entspannung besonders groß. Körper und Seele wollen wieder in Balance gebracht werden. Eine gute Möglichkeit dazu bietet das „Zielgruppenorientierte-Mobilitäts-Training (ZMT)“. Unter fachkundiger Leitung wird gedehnt, die Muskulatur gestärkt, Koordination geschult und ganzheitlich entspannt. Diese Übungen sind so angelegt, dass jede problemlos und ganz individuell mitmachen kann. Ziel ist es, fit zu werden und fit zu bleiben, bis ins hohe Alter. Mobilität und Vitalität sollen erarbeitet, gestärkt und erhalten werden.

Das Training ist insbesondere für ältere Einsteigerinnen/Wiedereinsteigerinnen eine gute Gelegenheit, sich aktiv zu betätigen!

● Kurs 8604

Aline Hirschmann/Christoph Schacht

Mo. 19:00 – 19:45 Uhr

ab 14.03.2022, 15 Termine

Jahn-Turnhalle Altenkessel, seitlicher Eingang

15 UST, EUR 75,00 (für Mitglieder TVA im Mitgliedsbeitrag enthalten)

Abendkurs

Mobilitäts-Training in Altenkessel für Männer

Gerade in diesen angespannten Zeiten der Pandemie ist das Bedürfnis nach Bewegung und Entspannung besonders groß. Körper und Seele wollen wieder in Balance gebracht werden. Eine gute Möglichkeit dazu bietet das „Zielgruppen-

orientierte-Mobilitäts-Training (ZMT)“. Unter fachkundiger Leitung wird gedehnt, die Muskulatur gestärkt, Koordination geschult und ganzheitlich entspannt. Diese Übungen sind so angelegt, dass jeder problemlos und ganz individuell mitmachen kann. Ziel ist es, fit zu werden und fit zu bleiben, bis ins hohe Alter. Mobilität und Vitalität sollen erarbeitet, gestärkt und erhalten werden. Das Training ist insbesondere für ältere Einsteiger/Wiedereinsteiger eine gute Gelegenheit, sich aktiv zu betätigen!

● Kurs 8605

Aline Hirschmann/Christoph Schacht

Mo. 20:00 – 20:45 Uhr

ab 14.03.2022, 15 Termine

Jahn-Turnhalle Altenkessel, seitlicher Eingang

15 UST, EUR 75,00 (für Mitglieder TVA im Mitgliedsbeitrag enthalten)

In Kooperation mit der Behinderten-
und Rehabilitationssportgruppe (brs)
Gersweiler

Nachmittagskurs

Bogenschießen – Anfängerkurs

Bogenschießen ist eine Kunst, bei der es gilt, Körper und Geist in Einklang zu bringen und die Ungeduld besiegen. Diese Arbeit lohnt sich, kann sie doch das eigene Leben, die eigene Geisteshaltung sehr zum Positiven hin verändern. Es kann sogar glücklich machen, wenn man den Bogen auszieht und einen Pfeil auf die sichere Reise in das Zentrum der Scheibe schickt. Allein dieser kurze Augenblick ist es wert, sich mit dieser faszinierenden Sportart zu beschäftigen.

Im Anfänger-Kurs Bogenschießen werden zunächst die theoretischen Grundlagen erörtert, der Bogen kennen gelernt und im praktischen Tun der Umgang mit ihm

geübt.

Der Kurs ist für Menschen jeden Alters und jeglicher Mobilität geeignet.

● **Kurs 8606**

Jörg Kuhn

Mo. 16:00 – 17:30 Uhr

ab 16.05.2022, 8 Termine

Bogensützenplatz an der Grundschule

Gersweiler

16 UST, EUR 40,00

Nachmittagskurs

Para-Boccia – Anfängerkurs

Ob in einem Verein, in der Freizeit, in der Halle oder am Strand – Boccia macht überall Spaß. Die Regeln sind einfach: Der Jackball (weißer Ball) wird zuerst ins Spiel gebracht. Dann wechseln sich die Spieler mit den roten und blauen Bällen ab. Wessen Ball am Schluss am nächsten zu dem Jackball liegt, gewinnt. Der Ball kann mit der Hand, dem Fuß oder mit einer speziellen Abrollhilfe (für Menschen mit Handicap) ins Spiel gebracht werden. Benutzt werden Lederbälle, die mit Kunststoffgranulat gefüllt sind und unterschiedliche Härtegrade aufweisen können. Der Kurs ist für Menschen jeden Alters und jeglicher Mobilität geeignet.

● **Kurs 8607**

Jörg Kuhn/Anita Ochs Lotz

Do. 16:00 – 17:30 Uhr

ab 19.05.2022, 8 Termine

Grundschule Gersweiler – Aschbachschule, Turnhalle

16 UST, EUR 40,00

In Kooperation „Workout by Giusi“

Vormittagskurs

Ganzkörpertraining

Der Name ist Programm und es ist für jedermann geeignet (Frauen und Männer). Das Ganzkörpertraining ist effektiv,

abwechslungsreich und gesundheitsorientiert, mit und ohne Zusatzgeräte kräftigt es den gesamten Körper. Das Training ist auch für Anfänger geeignet, große Muskelgruppen wie Rücken, Beine, Schultern, Brust und Po werden trainiert. Mitzubringen sind ein Handtuch, Getränk und Sportschuhe.

Voraussetzungen: keine

● **Kurs 8608**

Giuseppina Iennarella

Mo. 08:30 – 09:15 Uhr

ab 07.03.2022, 10 Termine

Workout by Giusi,

Krughütter Str. 92, 66128 SB-Gersweiler

10 UST, EUR 54,00

Vormittagskurs

Ganzkörpertraining/Kardio Intervall

Hier werden die Bereiche Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gleichermaßen trainiert. Funktional und effektiv liegt der Schwerpunkt auf Alltagsbewegungen. Die Übungen sind so konzipiert, dass der komplette Körper trainiert wird. Durch die Kardio Intervalle bleibt auch das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Für jedermann geeignet (Frauen und Männer).

Mitzubringen sind ein Handtuch, Getränk und Sportschuhe.

Voraussetzungen: keine

● **Kurs 8609**

Giuseppina Iennarella

Fr. 08:30 – 09:15 Uhr

ab 11.03.2022, 10 Termine

Workout by Giusi,

Krughütter Str. 92, 66128 SB-Gersweiler

10 UST, EUR 54,00

Vormittagskurs

Rücken-Training

Ein starker Rücken ist für jedermann wichtig.

Ob jung, ob alt, wir brauchen einen starken Rücken – es ist nie zu spät anzufangen. Zu viel Sitzen, Bewegungsmangel oder Fehlhaltungen führen zu Rückenschmerzen, diesen beugen wir mit gezielten Übungen vor. In diesem Training wird mit bewussten Übungen jede Bewegungsrichtung der Wirbelsäule angesprochen. Zu einem starken Rücken gehören auch starke Beine, eine kräftige Po-Muskulatur und ein gut trainierter Bauch. Mitzubringen sind ein Handtuch, Getränk und Sportschuhe.

Voraussetzungen: keine

● **Kurs 8610**

Giuseppina Iennarella

Mi. 08:30 – 09:15 Uhr

ab 09.03.2022, 10 Termine

Workout by Giusi,

Krughütter Str. 92, 66128 SB-Gersweiler

10 UST, EUR 54,00

Abendkurs

Rücken-Training

Ein starker Rücken ist für jedermann wichtig.

Ob jung, ob alt, wir brauchen einen starken Rücken – es ist nie zu spät anzufangen. Zu viel Sitzen, Bewegungsmangel oder Fehlhaltungen führen zu Rückenschmerzen, diesen beugen wir mit gezielten Übungen vor. In diesem Training wird mit bewussten Übungen jede Bewegungsrichtung der Wirbelsäule angesprochen. Zu einem starken Rücken gehören auch starke Beine, eine kräftige Po-Muskulatur und ein gut trainierter Bauch. Mitzubringen sind ein Handtuch, Getränk und Sportschuhe.

Voraussetzungen: keine

● **Kurs 8611**

Giuseppina Iennarella

Mi. 19:30 – 20:15 Uhr

ab 09.03.2022, 10 Termine

Workout by Giusi,
Krughütter Str. 92, 66128 SB-Gersweiler
10 UST, EUR 54,00

junge vhs

Wochenendkurs

Hip Hop Kids – Tanz dich glücklich 6 bis 9 Jahre

Tanz und Bewegung zur Musik fördern Körper und Geist. Aktive Bewegung als Gegenpol zum stressigen Alltag kann man kaum genug haben. Zu coolen und beliebten Liedern werden eindrucksvolle Choreographien einstudiert, während die Körperkontrolle und das Rhythmusgefühl verbessert werden.

Voraussetzungen: keine

● Kurs 8615

Viviana Folz

Sa. 09:30 – 10:25 Uhr
ab 19.03.2022, 5 Termine
Workout by Giusi,
Krughütter Str. 92, 66128 SB-Gersweiler
6 UST, EUR 21,00

junge vhs

Wochenendkurs

Hip Hop Kids – Tanz dich glücklich 6 bis 9 Jahre

● Kurs 8616

Viviana Folz

Sa. 09:30 – 10:25 Uhr
ab 14.05.2022, 5 Termine
Workout by Giusi,
Krughütter Str. 92, 66128 SB-Gersweiler
6 UST, EUR 21,00

junge vhs

Wochenendkurs

Hip Hop Kids – Tanz dich glücklich 10 bis 13 Jahre

● Kurs 8617

Viviana Folz

Sa. 10:30 – 11:25 Uhr

ab 19.03.2022, 5 Termine
Workout by Giusi,
Krughütter Str. 92, 66128 SB-Gersweiler
6 UST, EUR 21,00

junge vhs

Wochenendkurs

Hip Hop Kids – Tanz dich glücklich 10 bis 13 Jahre

● Kurs 8618

Viviana Folz

Sa. 10:30 – 11:25 Uhr
ab 14.05.2022, 5 Termine
Workout by Giusi,
Krughütter Str. 92, 66128 SB-Gersweiler
6 UST, EUR 21,00

KREATIVES GESTALTEN

Nachmittagskurs

Kreatives Arbeiten mit Powertex

Wer gerne mit Ton arbeitet, kennt das: Man hat eine Skulptur oder einen dekorativen Gegenstand für Haus und Garten geformt und dann kommt das aufwendige Brennen.

Mit dem neuen Material „Powertex“ können Sie mit wenigen Alltags-Materialien sehr kreativ und sehr schnell Skulpturen und Deko-Objekte aller Art in Stein-, Ton- oder Rost-Optik gestalten. Sie können z.B. mit Stoff, Draht, Karton Ihre Plastiken modellieren und dann mit Powertex härten. Anschließend können Sie mit Farbpigmenten hochwertige Effekte gestalten. Powertex ist ein Härter auf Wasserbasis und auch noch wetterfest.

In diesem Kurs können hübsche Geschenke oder dekorative Engel, Sterne u.a. gestaltet werden.

Weitere Infos unter:

www.atelier-kunstfee.de

● Kurs 8622

Carmen Hannelore Köhl, Künstlerin

Di. 16:00 – 17:30 Uhr
ab 14.06.2022, 3 Termine
Atelier Kunstfee, Fenner Straße 2, 66127 Saarbrücken
6 UST, EUR 36,00 (Material, vor Ort zu zahlen EUR 24,00)

junge vhs

Kinder basteln Hasen für Frühling und Ostern

Wer hat als Kind nicht gerne mit der Laubsäge Tiere ausgesägt? Beim Arbeitskreis „Werken und Basteln“ geht das immer noch. Es können je nach Jahreszeit schöne Dekoartikel unter fachkundiger Aufsicht ausgesägt, geklebt und bemalt werden. Z. B. zum Frühling passend ein lustiger Hase. Wer hat Lust darauf?

● Kurs 8623

**Matthias Gutjahr, Vorsitzender
Arbeitskreis Werken und Basteln**

Sa. 26.03.2022, 10:00 – 12:00 Uhr
Werkraum des Arbeitskreises, Jahnstr. 2, 66333 VK-Luisenthal
EUR 5,00

Abendkurs

Nähen macht Spaß – Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Nähen liegt wieder im Trend. Spätestens seit der Corona-Pandemie, in der sich viele Menschen ihre Masken selbst genäht haben, wurde wieder deutlich: Nähen ist hilfreich und macht auch Spaß. Ob schnell mal etwas reparieren oder etwas ganz Neues schaffen, Nähen lohnt sich auf jeden Fall.

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse des Nähens vermittelt oder Vorkenntnisse vertieft.

Mitzubringen sind: Nähmaschine (mit Zubehör, z. B. Spulen, Nähgarn), Verlänge-

rungs kabel, Stoff, Bandmaß und Schere.

● Kurs 8624

Othman Mohamad, Schneider

Mi. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 16.03.2022, 12 Termine

Ev. Gemeindezentrum Altenkessel,

Hasenstr. 2, 66126 Saarbrücken

24 UST, EUR 70,00

Wochenend-Workshop

Korbflechten

In diesem Workshop werden die ersten Schritte in die Tausende Jahre alte Kulturtechnik des Korbflechtens gezeigt. Lernen Sie grundlegende Flechttechniken und stellen Sie Ihren eigenen runden Henkelkorb aus Weiden her. Zusätzlich werden Informationen zu Weiden, ihrer Verarbeitung und Bezugsmöglichkeiten vermittelt.

Sie benötigen für unseren Workshop eine scharfe Gartenschere, ein robustes, gerades Messer, ein kleines Schneidbrett und ein Metermaß. Das benötigte Material wird gestellt.

● Kurs 8625

Torsten Göbel

Fr. 01.04.2022, 18:00 – 21:00 Uhr

Sa. 02.04.2022, 11:00 – 17:00 Uhr

Altes Rathaus Klarenthal, AWO Räume 1.

Stock, Hauptsstr. 43

12 UST, EUR 60,00 (zzgl. ca. EUR 15,00 für Material)

**PÄDAGOGIK UND
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG**

VORTRÄGE

Elternschule

Vortrag

**Konzentration – Schwäche oder
machtvolles Instrument**

Jetzt konzentriere dich doch mal!“ Viele schulische Probleme resultieren aus mangelnder Aufmerksamkeit und Konzentration. In diesem Vortrag der Referentin Tanja Eich werden die verschiedenen Arten von Konzentrationsschwierigkeiten und deren Ursachen erläutert und Sie erfahren auch, welche Hilfsmaßnahmen jeweils passend sind. Praktische Übungen ergänzen diese Informationen.

● Kurs 8626

Tanja Eich, Legasthenie- und Dyskalkulie-trainerin (EÖDL) und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mi. 27.04.2022, 19:00 – 20:30 Uhr

Katharine-Weißgerber-Schule Klarenthal,
Kursraum E.04

Hauptstr. 53,

66127 Saarbrücken-Klarenthal

gebührenfrei

Vortrag

**Legasthenie – unüberwindbare
Schwäche?**

Viele Schulkinder leiden unter Legasthenie, LRS und Rechenschwierigkeiten. Es wird ihnen als Schwäche ausgelegt, die mit „etwas gutem Willen“ zu überwinden ist.

Stimmt das? In diesem Vortrag werden mögliche Ursachen, Anzeichen im Vorschulalter und in der Grundschule erläutert, auf mögliche psychische Probleme aufmerksam gemacht und konkrete

**Dozentinnen und
Dozenten**



CARMEN HANNELORE KÖHL

Dozentin „Skulpturen mit Powertex“

» Mein Atelier in Klarenthal gibt Ihnen die Möglichkeit des Rückzuges aus dem Alltag und gleichzeitig ist es eine kreative Stätte für lebendige und spannende Begegnungen. Mit wenigen formgebenden Materialien erzielen Sie durch das Material Powertex eine imposante Skulptur, die jedem Wohnraum und Garten eine ganz persönliche Note verleiht. Powertex ist ein Härter auf Wasserbasis und absolut wetterfest. In meinen Workshops modellieren wir mit Stoff und Draht und stellen so Skulpturen und Plastiken her. Mit metallischen Farbpigmenten und StoneArt-Pulver entsteht der unverwechselbare Eindruck einer hochwertigen Bronzeplastik. Selbst Rosteffekte sind mit den diversen Materialien und vielfältigen Farbpigmenten gestaltbar. «

Hilfsmaßnahmen vorgestellt, die durch praktische Übungen ergänzt werden.

● Kurs 8627

Tanja Eich, Legasthenie- und Dyskalkulie-trainerin (EÖDL) und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mi. 01.06.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Katharine-Weißgerber-Schule Klarenthal,
Kursraum E.04
Hauptstr. 53,
66127 Saarbrücken-Klarenthal
gebührenfrei

UMWELTSCHUTZ UND NACHHALTIGKEIT

In Kooperation mit dem Gartenbauverein Gersweiler-Ottenhausen

Wochenend-Workshop

Mein schöner Staudengarten

Stauden sind ausdauernde Pflanzen, die jedes Frühjahr aus Überwinterungsknospen neu austreiben. Es gibt sie in unendlich vielen Farben und Formen, ob mit Wurzeln oder aus Zwiebeln, ob hochwachsend wie ein Rittersporn oder klein wie ein Krokus. Dank ihrer schier unbegrenzten Vielfalt und Fülle kann jede Gärtnerin/jeder Gärtner die Blumen für sich entdecken, die zu den Bedingungen des Gartens passen, sich an ihrer leuchtenden Farben und ihren Düften erfreuen und dabei der Natur (fast) das Gärtnern überlassen.

Einen Staudengarten, der diese große Vielfalt sichtbar macht, gibt es in der Kirchenstr. in Gersweiler und kann bestaunt werden.

● Kurs 8628

Uschi Nachtigall

Sa. 09.04.2022, 15:30 – 17:00 Uhr
Staudengarten Fam. Nachtigall,
Kirchenstr. 46

EUR 5,00 (für Mitglieder Gartenbauverein im Mitgliedsbeitrag enthalten)

Wochenend-Workshop

Gärtnern für Anfänger

In Zeiten von Umweltschutz und umweltbedingten Krankheiten wollen immer mehr junge Menschen ihr Gemüse selbst anbauen und wissen, was „drin“ ist. Im Garten des Gartenbauvereins kann das Gärtnern vom ersten Samenkorn aus einer Sämerei oder dem Gemüse des Vorjahres und der Anzucht bis hin zum frischen geernteten Gemüse Schritt für Schritt erlernt und ausprobiert werden. Auch das Pflanzen von Blumen und Stauden kommt nicht zu kurz.

Säen-gießen-düngen-wachsen-ernten, der Kurs vermittelt die Grundlagen, diesen Weg mit gesundem Gemüse und hübschen Blumen für sich und seine Familie zu gehen.

● Kurs 8628A

Jörg Kuhn

Treffen: Sa. 09.04.2022 17:00 Uhr
8 Termine nach Vereinbarung
Kelterhaus d. Gartenbauvereins,
Krughütterstr. 35 66128 Gersweiler
6 UST, EUR 24,00

Wochenend-Workshop

Biene und Honig – Imker werden!

Bienen gehören zu den wichtigsten und wertvollsten Helfern der Menschen, wenn es darum geht, Obst anzubauen. Außerdem teilen sie mit uns den so gesunden Honig, ein gesundes, perfektes und leckeres Nahrungsmittel.

Wie machen die Bienen das? Wie und wieso können sie den kostbaren Honig mit uns teilen? Wie kann ich selbst Imker (und Naturschützer) werden?

Diese und andere Themen werden im Kurs des Gartenbauvereins Gersweiler-

Ottenhausen behandelt.

● Kurs 8629

Jörg Kuhn

So. 15:00 – 16:30 Uhr
ab 13.03.2022, 8 Termine
Kelterhaus d. Gartenbauvereins,
Krughütterstr. 35 66128 Gersweiler
16 UST, EUR 40,00

KOCHEN UND BACKEN

Wochenend-Workshop

Gesundes Brot selbst backen

Das tägliche Brot nicht mehr im Laden kaufen, ohne zu erfahren, welche Zutaten der Backmischung beigefügt werden, sondern es selbst backen und dabei genau wissen, wie aus dem guten Korn wertvolles Brot wird. Der Kurs will den Weg vom Korn zum Brot Schritt für Schritt gehen. Angefangen bei der Wahl der Getreidesorte, über das Selbst-Mahlen, das Ansetzen mit Sauerteig oder einem anderen einem Triebmittel, die Zugabe besonderer Gewürze o.ä. bis hin zum Kneten und Backen. Und dann, wenn der Duft frisch gebackenen Brotes die Backstube erfüllt, das noch warme Brot probieren – ein unvergesslicher und unbeschreiblicher Genuss.

● Kurs 8630

Thorsten Becker, Bäcker

Fr. 06.05.2022, 17:00 – 18:30 Uhr
Sa. 07.05.2022, 17:00 – 18:30 Uhr
So. 08.05.2022, 17:00 – 18:30 Uhr
Kelterhaus d. Gartenbauvereins,
Krughütterstr. 35 66128 Gersweiler
6 UST, EUR 15,00 (zzgl. Kosten für Zutaten)

UMWELTSCHUTZ UND NACHHALTIGKEIT

Wochenend-Workshop

Mit Achtsamkeit den Jahreskreislauf der Natur erleben

Achtsamer Kräuterspaziergang im Frühjahr (April). Gemeinsamer Naturgang mit Aufmerksamkeit auf die Qualität der Jahreszeit, in der uns umgebenden Natur in der Nähe unseres Treffpunktes. Hierbei werden wir verschiedene Stationen einlegen, um uns achtsam mit uns und unserer Umgebung zu beschäftigen, u. a. mit Übungen zur Sinnesöffnung und Entspannung. Mit allen Sinnen die Natur wahrnehmen und erleben, und nebenbei heimische Wildkräuter und auch die ein oder andere Baum- oder Heckenart entdecken bzw. kennenlernen. Die Kräuter und die Natur erleben Sie in Geschichten, an unverwechselbaren Merkmalen der Pflanzen oder als kleine Kostprobe, z. B. in Form einer kleinen Teezeremonie. Mitzubringen: Dem Wetter angepasste Kleidung, eine Sitzunterlage, sowie einen Becher.
Treffpunkt: ehemalige Aschbachkirche (Pestlazarett), Gersweiler (Bushaltestelle Sprinkshauss)

● Kurs 8632

Angela Bloedorn, Zertifizierte Kräuterexpertin und Natur- und Achtsamkeitstrainerin (DAWG – Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit)

Fr. 08.04.2022, 14:30 – 17:30 Uhr

Fr. 13.05.2022, 14:30 – 17:30 Uhr

6 UST, EUR 15,00

Abendkurs

Seife und Co. – verträglich selbst gemacht

In Zeiten von Mikroplastik und unbekannten Inhaltsstoffen in Seife und Pflege-

produkten und auch mit Blick auf die Schädigung der Umwelt durch eben diese Bestandteile wünscht sich so mancher, er könne Seife oder Waschmittel, Lippenpflege oder Duschgel selbst herstellen. In diesem Vortrag gibt es praktische Tipps und ganz konkrete Beispiele, wie man mit einfachen Mitteln z. B. hübsche duftende Seife, Duschgel oder fluffiges Duschmus selbst macht oder gesunde Lippenpflege oder umweltfreundliche Waschmittel herstellt.

● Kurs 8633

Danielle Kaspar

Mi. 01.06.2022, 19:00 – 20:30 Uhr

Grundschule Klarenthal, Schulküche

EUR 6,00

LANDESKUNDE

Filmvortrag

Marokko – Kasbash, Kobra und Sahara

Dieses faszinierende Land in Nordafrika scheint direkt aus 1001 Nacht entsprungen. Neben den Königsstädten Rabat, Meknes und Fes mit ihrer wunderbaren Kultur und ihren reich geschmückten Bauwerken geht die Reise in den tiefen Süden bis an den Rand der Sahara. Aber auch die Küstenstädte Casablanca, Agadir und Essaourira lassen einen staunen, genau wie natürlich Marakesch, die „Perle Marokkos“ mit ihrem legendären Gaukler-Markt. Ein Videofilm in Großprojektion, der Reiseträume weckt und in eine bezaubernde Welt entführt.

● Kurs 8634

Norbert Lohmann

Mo. 04.04.2022, 19:00 – 20:30 Uhr

Ev. Gemeindehaus Klarenthal

EUR 5,00

Dozentinnen und Dozenten



**OTHMAN MOHAMAD
Schneider**

» Als Maßschneider mit eigenem Studio in Kobane/Syrien war ich dort sehr bekannt und meine Arbeit wurde geschätzt.

Jetzt bin ich hier in Saarbrücken froh, dass ich eine feste Arbeit habe und Hochzeitskleider und Garderobentüme nähe.

Es macht mir sehr viel Freude, meine Kenntnisse und meine Begeisterung für die Mode in meinem vhs-Kurs in Altenkessel weiterzugeben. «

Vortrag

Labyrinth aus aller Welt

Labyrinth faszinieren die Menschen seit alten Zeiten. Ob nun in der klassischen Frühzeit, in Ägypten und Griechenland, oder in der religiösen Verwendung im Mittelalter, wie in Chartres oder Helfta, oder in der Gartengestaltung von Barockschlössern bis hin in die heutige moderne Freizeitgestaltung: Labyrinth sind Teil unserer Welt.

Anhand vieler Bilder regen gewöhnliche und überraschende Beispiele aus Nah und Fern zum Selbermachen an: ob einfach oder aufwendig, ob klein oder für großräumige Konzepte.

● Kurs 8635

Werner Michaltzik

Do. 24.03.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Klarenthal
EUR 5,00

Vortrag

Rund um die Ostsee

Die Ostsee mit ihren historisch und kulturell interessanten Küstenstädten aus acht Ländern ist immer eine Reise wert. Werner Michaltzik hat diese Häfen der Ostsee während einer Kreuzfahrt besucht und viele schöne Bilder mitgebracht, so aus Warnemünde, Danzig, Sopot, Tallinn, St. Petersburg, Helsinki, Stockholm und Kopenhagen. Die Fotos laden ein, selbst diese nahen und weiten Schätze anzusehen. Es werden aber nicht nur Bilder gezeigt, sondern auch Informationen und Tipps gegeben.

● Kurs 8636

Werner Michaltzik

Do. 28.04.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Klarenthal
EUR 5,00

RECHT- UND VERBRAUCHERSCHUTZ

In Kooperation mit der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle des Landespolizeipräsidiums

Vortrag

Sicher wohnen – Schutz vor Einbruchsdiebstahl

Die Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle des Landespolizeipräsidiums informiert Sie im Rahmen eines Vortrags, wie sie mit technischen Maßnahmen Ihr Haus oder Ihre Wohnung einbruchhemmend nachrüsten können, und gibt wichtige Verhaltenshinweise, um Einbrüche zu verhindern. Des Weiteren erfahren Sie, wie eine funktionierende Nachbarschaft dazu beitragen kann, schon im Versuchsstadium Wohnungseinbrüche zu erkennen, und wie man reagieren sollte, wenn Täter auf frischer Tat ertappt werden.

● Kurs 8637

Kriminalhauptkommissar Reiner Both

Do. 02.06.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Klarenthal
gebührenfrei

FÜHRUNGEN/BESICHTIGUNGEN

Führung

Glas und Ton für Kunst und Lohn – Industrierundgang durch Gersweiler

Bergbau, Glasindustrie und keramische Industrie sind es vor allem, die das Ortsbild des Dorfes Gersweiler vom 18.-20. Jahrhundert prägten. Wussten sie, dass die Gründung der ersten Gersweiler Glashütte im 18. Jhd. nicht der Initiative der Herrschaft, sondern dem Einsatz engagierter Gersweiler Bürger zu verdanken war?

Wussten Sie, dass die Vorbereitungen zur

Gründung der Gersweiler Steingutfabrik lange Zeit geheimgehalten wurden und warum?

In Zusammenarbeit mit dem Heimatkundlichen Verein Gersweiler-Ottenhausen e. V. unternehmen wir einen Streifzug durch die Industriegeschichte des Ortes. Zahlreiche Zeugnisse und Erzeugnisse werden uns auf unserem Weg begegnen.

● Kurs 8638

Karl Ernst Kugler

Sa. 21.05.2022, 14:30 – 16:30 Uhr
Treffpunkt: Gersweiler, alter Bahnhof
EUR 5,00 (bar vor Ort zu entrichten)

Führung

Vom Ziegler zum Krugbäcker

Industrierundgang vom Ziegelhof zu den Krugbäckern in Krughütte
In der Umgebung des verschwundenen Dorfes Aschbach fand man bereits im Mittelalter reichhaltige Tonvorkommen. Ziegel wurden für die Herrschaft hergestellt. Zu Beginn des 18. Jahrhunderts siedelten sich Krugbäcker aus dem Westerwald im heutigen Ortsteil Krughütte an, um irdenes Geschirr herzustellen. In Zusammenarbeit mit dem Heimatkundlichen Verein gehen wir auf Spurensuche nach Werkstätten, Öfen, Häusern und Erzeugnissen dieser Epochen.

● Kurs 8639

Karl Ernst Kugler

Sa. 25.06.2022, 14:30 – 16:00 Uhr
Treffpunkt: ehemalige Aschbachkirche
EUR 5,00 (bar vor Ort zu entrichten)

In Kooperation mit dem Heimatmuseum Warndt

Betriebsbesichtigung

Glaskunst im Warndt

Im denkmalgeschützten ehemaligen Bürgermeisteramt in Ludweiler zeigt das Museum das beeindruckende Spektrum der Glasproduktion, Gebrauchsglas aus der Glashütte in Fenne, der Cristallerie Wadgassen und aus den Glashütten des benachbarten Lothringen.

Der Warndt verbindet mit 5000 Hektar Wald grenzüberschreitend das Saarland und Lothringen. Die grüne Lunge der Region war die ideale Rohstoffbasis für eine Glasindustrie, die das Industrieviertel an der Saar nachhaltig geprägt hat.

Die Glasbläser, die über Jahrhunderte hier siedelten, fanden optimale Voraussetzungen für ihr Handwerk. Holz und Sand für die Glashütten gab es genügend, klares Wasser in Mengen und auch Farne und Heckengewächse für die Pottasche wuchsen reichlich.

Die erste saarländische Glashütte produzierte 1616 in Ludweiler, es gab dann weitere 23 Standorte für Glashütten im Warndt.

In der Dauerausstellung „Glas auf den Tisch“ des Glas- und Heimatmuseums Warndt wird das Glas in einen spannenden Zusammenhang mit dem Leben unserer Vorfahren aus der Zeit von 1900 bis 1950 gebracht. Zudem ist die Ausstellung „Gebrauchsglas von 1880 bis 1939“ zu sehen.

● Kurs 8640

Doris Boschet, Leiterin Glas-Museum

So. 26.06.2022, 14:00 – 16:00 Uhr
Glasmuseum, Am Bürgermeisteramt 5,
66333 Völklingen-Ludweiler
EUR 2,50 (bar vor Ort zu entrichten)

MUNDARTKULTUR

Schmünzeln für Anfänger – Lachen für Fortgeschrittene

Limericks und andere Gedichte klar
zusammegereimt – nidd nur für Saarbrü-
ger Platt und auch nicht nur in Mundart.
Unterhaltsam und oft humorvoll über-
schend.

● Kurs 8641

Friedel Ehrbächer, Mundartautorin

Do. 19.05.2022, 14:30 – 16:00 Uhr
Haus Edelberg, Hauptstr. 62,
66127 Saarbrücken-Klarenthal
gebührenfrei

EDV

Abendkurs

Grundlagen fürs Arbeiten mit PC und Laptop Teil I

Für (zukünftige) Senioren und Interes-
sierte.

Sie haben einen Computer zu Hause und
möchten nicht ständig jemanden um Hilfe
bitten?

In diesem Kurs können Sie lernen, den
PC zu verstehen und ihn zu bedienen. Sie
erfahren hier, was es mit der Fenstertechni-
k bei Windows auf sich hat, und lernen
in praktischen Übungen das Betriebssystem
und die Windows Zubehör-Programme
kennen. Sie können sich mit dem
Speichern, Wiederfinden und Drucken von
Dokumenten vertraut machen.

Ein eigener Laptop kann mitgebracht
werden, ist aber nicht Voraussetzung für
diesen Kurs.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

● Kurs 8650

Thorsten Scheuermann

17:30-19:45 Uhr 8 Termine
14.03., 15.03., 21.03., 22.03., 28.03., 29.03.,

Dozentinnen und Dozenten



THORSTEN SCHEUERMANN
Computer-, Tablet- und Handy-Kurse

» Bereits vor dem Einzug von
MS-Windows auf den heimischen
Computern durfte ich schon meine
ersten Erfahrungen an Rechnern
sammeln und so konnte ich den
Einzug der ersten Windows-Versionen
live mitverfolgen.

Die ersten Mobiltelefone sind dann
während meiner Jugend erschienen
und so kam es auch, dass ich, lange
bevor es Smartphones gab, eine
persönliche Affinität zu mobilen
Endgeräten entwickelte.

Es macht mir große Freude, Ihnen
in meinen Kursen mein Wissen
weiterzugeben. <<

04.04. und 05.04.2022

Katharine-Weißgerber-Schule Gersweiler
Krughütter Str. 94, 66128 Saarbrücken-
Gersweiler

24 UST, EUR 75,00

Abendkurs

Grundlagen fürs Arbeiten mit PC und Laptop Teil II

● Kurs 8650A

Thorsten Scheuermann

17:30 – 19:45 Uhr, 8 Termine

13.06., 14.06., 20.06., 21.06., 27.06., 28.06.,
und 04.07., 05.07.2022

Katharine-Weißgerber-Schule Gersweiler
Krughütter Str. 94, 66128 Saarbrücken-
Gersweiler

24 UST, EUR 75,00

Nachmittagskurs

Der richtige Umgang mit dem Smartphone – Einsteiger

Für alle Interessierten, die keine oder nur wenig Erfahrung mit der Nutzung von Smartphones haben.

Sie haben sich ein Smartphone gekauft oder eins geschenkt bekommen und wollen lernen, wie man es richtig nutzt?

In diesem Kurs können Sie lernen, wie Sie Ihr Smartphone effizient nutzen, sei es auf Reisen, zu Hause oder einfach unterwegs.

Dieser Kurs soll Abhilfe schaffen, sie lernen Ihr Smartphone richtig kennen, es nach eigenen Wünschen einzurichten, WLAN-Verbindungen aufzubauen, E-Mails zu verschicken und Apps zu installieren. Mitzubringen sind ein eigenes Smartphone (voll aufgeladen) und das dazugehörige Netzteil.

Voraussetzungen: keine

● Kurs 8651

Thorsten Scheuermann

Mo. 02.05. - Mi. 04.05.2022, 17:00 – 19:15 Uhr, 3 Termine

Katharine-Weißgerber-Schule Gersweiler
Krughütter Str. 94, 66128 Saarbrücken-
Gersweiler

9 UST, EUR 30,00

Nachmittagskurs

Der richtige Umgang mit dem Tablet – Einsteiger

Für alle Interessierten, die keine oder nur wenig Erfahrung mit der Nutzung von Tablets haben.

Menschen, die sich ein Tablet gekauft oder eins geschenkt bekommen haben, wollen lernen, wie man es richtig nutzt. In diesem Kurs können sie lernen, wie sie Ihr Tablet effizient nutzen, sei es auf Reisen, zu Hause oder einfach unterwegs. Dieser Kurs soll Abhilfe schaffen, sie lernen Ihr Tablet richtig kennen, es nach eigenen Wünschen einzurichten, WLAN-Verbindungen aufzubauen, E-Mails zu verschicken und Apps zu installieren. Mitzubringen sind ein eigenes Tablet (voll aufgeladen) und das dazugehörige Netzteil.

Voraussetzungen: keine

● Kurs 8652

Thorsten Scheuermann

Mo. 16.05. - Mi. 18.05.2022,
17:00 – 19:15 Uhr, 3 Termine

Katharine-Weißgerber-Schule Gersweiler
Krughütter Str. 94, 66128 Saarbrücken-
Gersweiler

9 UST, EUR 30,00

Junge vhs

Oster-Ferien-Special: Wehr dich – digitale Selbstverteidigung bei Cybermobbing

Für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren
Hast Du schon mal merkwürdige Nachrichten über dein Handy bekommen, die

dir Angst gemacht haben? Wurdest du schon mal über das Internet beschimpft? Oder gar bedroht? Hat man sich schon in den sozialen Medien über dich lustig gemacht? Werde in unserem Kurs zum Sicherheitsexperten für das Internet. Wir klären gemeinsam, worauf du achten solltest, wenn du WhatsApp, Instagram, TikTok und Co. benutzt, wo Fallen lauern und wie du dich gegen Cybermobbing wehren kannst.

Mitzubringen sind ein eigenes Smartphone (voll aufgeladen) und das dazugehörige Netzteil.

● Kurs 8655

Anja Bubel-Scheuermann,

Dipl.-Sozialpädagogin

Di. 19.04.2022, 10:00 – 13:00 Uhr

Kelterhaus d. Gartenbauvereins,
Krughütterstr. 35 66128 Gersweiler
EUR 13,00

Junge vhs

Fit für Schule und Beruf mit Word und Excel

Für alle Jugendlichen ab 15 Jahren bzw. Azubis und junge Erwachsene. Ob für die Schule, als Vorbereitung für den Einstieg in die Ausbildung oder für das Berufsleben: Dieser Kurs bietet Schülern und Azubis die Grundlagen für den Umgang mit den MS-Office-Programmen Word, Excel. An praxisnahen Beispielen werden folgende Inhalte trainiert:

- Word: Texte perfekt formatieren und korrigieren, Arbeiten mit Kopf- und Fußzeilen, Erstellen von Geschäftsbriefen, Anlegen von Dokumentvorlagen, Einfügen von Grafiken, Tabellen in Word, Gliederungen
- Excel: Tabellen erstellen und formatieren, Arbeiten mit einfachen Formeln und Funktionen, Tabellen drucken und speichern

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

● Kurs 8656

Thorsten Scheuermann

Mo. 11.07. - Do. 14.07.2022,

17:00 – 19:15 Uhr, 4 Termine

Katharine-Weißerger-Schule Gersweiler

Krughütter Str. 94, 66128 Saarbrücken-

Gersweiler

12 UST, EUR 40,00

Junge vhs

Azubi und jetzt? Brutto, Netto, Steuern und Versicherungen ...?

Hier wird einfach erklärt, was wirklich wichtig ist.

Für alle Jugendlichen ab 15 Jahren bzw. Azubis und junge Erwachsene. Möchtest du wissen, warum das Netto-Gehalt geringer als das Bruttogehalt ist, was der Unterschied zwischen Warm- und Kaltmiete ist, was der Mietzins bedeutet oder welche Versicherungen du als Azubi brauchst? Hast du vielleicht Fragen zu Einkommen und Beruf, die du niemandem in deinem Freundeskreis stellen willst? Dann bist du in diesem Workshop genau richtig!

Gemeinsam nehmen wir die wichtigsten Geldfragen für das Leben nach der Schule unter die Lupe.

Keine Voraussetzungen

● Kurs 8657

Thorsten Scheuermann

Sa. 18.06.2022, 10:00 – 13:00 Uhr

Kelterhaus d. Gartenbauvereins,

Krughütterstr. 35 66128 Gersweiler

EUR 13,00



KOCHEVENTS AUF BESTELLUNG

Individuelle Kochkurse für Teamevents, Geburtstags- oder Firmenfeiern

In unserer großzügigen, gut durchlüftbaren Lehrküche mit moderner Ausstattung können Sie unter Anleitung unserer engagierten KochdozentInnen Ihr persönliches Teamevent ausrichten. Danach genießen Sie Ihre selbst zubereiteten Speisen im separaten Nebenraum an der „langen Tafel“. Ein lockerer Kochabend lädt dazu ein, sich privat näher kennenzulernen und den Zusammenhalt zu stärken. Buchen Sie ein individuelles, auf Sie abgestimmtes Kocherlebnis.

IHRE ANSPRECHPARTNERIN:

Sarah Bergmann | Fon 0681 506-4320
sarah.bergmann@rvsbr.de

Unsere Kochdozentinnen und -dozenten vermitteln Ihnen natürlich mehr als Pfannkuchen backen :-). Auf unserem Foto in der Lehrküche der Schmollerschule in Saarbrücken trafen sich Regionalverbandsdirektor Peter Gillo, vhs-Direktorin Dr. Carolin Lehberger (rechts) und Sarah Bergmann, Pädagogische Mitarbeiterin der vhs, zu einem Pressetermin.



KulturOrt Saarbrücker Schloss

Kulturforum Regionalverband Saarbrücken

Veranstaltungen für Kinder

- Schlossführungen mit dem Schlossgespenst
sonntags, 11 Uhr
- Kultur für Kids | Kindertheater
sonntags, 15 Uhr



Alle Infos:

www.regionalverband.de

>>> Region | Kultur

ORTE
DER KUNST
UND
DER KULTUR
REGIONALVERBAND SAARBRÜCKEN


**REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN**

Örtlicher Leiter



Helmut Donnevert
Örtlicher Leiter
 Schwimmbadstraße 19
 66299 Friedrichsthal
 Fon 06897 87177
 Fax 06897 87185
 helmut.donnevert@t-online.de

Anmeldung und Service



Sandra Orzowski
Koordination Örtl. vhs, Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4380
 Fax 0681 506-4393
 sandra.orzowski@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- vhs-Zentrum für Weiterbildung
 (in der Montessori Gemeinschaftsschule
 Friedrichsthal)
 Im Grühlingswald 19
 66299 Friedrichsthal
- Rathaus Friedrichsthal
 Schmidtbornstraße 12a
 66299 Friedrichsthal
- Küchenbox in der Helenenhalle
 Martin-Luther-Str. 2
 66299 Friedrichsthal
- Rechtsschutzsaal Bildstock
 Hofstr. 49, 66299 Friedrichsthal



Crocetta Sajia
Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4381
 Fax 0681 506-4393
 crocetta.sajia@rvsbr.de

Konzert

Lieder, Songs und Chansons – eine kleine Zeitreise

Bernhard Schwarzwald, Gewinner eines Liedermacherwettbewerbs (1992), nimmt Sie mit auf eine kleine Zeitreise von 1960 bis in die heutige Zeit, auf der es neben Bekanntem auch Unbekanntes zu entdecken gibt. Diese Lieder, Songs und Chansons haben die Zeit überdauert, ihre Themen und Inhalte bleiben zeitlos – Lieder von Klaus Hoffmann, Marlene Dietrich, Edith Piaf, Bette Midler, Eric Clapton und den Beatles.

Freuen Sie sich auf einen musikalisch unterhaltsamen Abend.

● Kurs 9100

Bernhard Schwarzwald

Fr. 01.04.2022, 19:00 – 20:30 Uhr

Rechtsschutzsaal Bildstock

EUR 10,00 (8,00 Abendkasse vor Ort)

HEIMATKULTUR

Abendkurs

Arbeitskreis Geschichtliche Entwicklung von Friedrichsthal

Über viele Jahre ist in Friedrichsthal eine geschichtlich interessierte Arbeitsgemeinschaft als laufendes Projekt im Rahmen der Kursangebote der vhs entstanden. Derzeit beschäftigt sie sich mit den Vereinen in Friedrichsthal. Neue TeilnehmerInnen an der Geschichtswerkstatt sind stets gern gesehen – eine wissenschaftliche Vorbildung ist nicht erforderlich.

● Kurs 9100A

Werner Klär

Di. 18:30 – 20:45 Uhr

ab 08.03.2022 – Termine nach Absprache

Rathaus Friedrichsthal

gebührenfrei

RECHT- UND VERBRAUCHERSCHUTZ

Vortrag

Aktuelles Vereinsrecht – sicher unterwegs im Ehrenamt

Rechtsanwalt Daniel Jung, Fachanwalt für Steuerrecht, informiert u.a. über steuerliche Gegebenheiten beim Verein, Voraussetzungen, Chancen und Gefahren einer „Gemeinnützigkeit“. Außerdem informiert er u.a. darüber, wie eine Mitgliederversammlung rechtlich korrekt einberufen wird und was bei Satzungsänderungen zu beachten ist, um Anfechtungen zu vermeiden. Er erklärt auch, unter welchen Voraussetzungen Mitglieder bei Pflichtverstößen oder Nichtzahlung von Beiträgen ausgeschlossen werden können. Ferner befasst er sich mit vereinsrelevanten Problemen mit Rechten am eigenen Bild und Urheberrechten und zeigt Möglichkeiten auf, Regelungen zum Datenschutz und zum Persönlichkeitsrecht in die Satzung aufzunehmen. Letztlich geht er auf steuerrechtliche, zivilrechtliche Haftungsrisiken und strafrechtliche Gefahren für den Vorstand ein und zeigt, wie man Haftung oder Strafverfolgung vermeiden kann und welche für Möglichkeiten der Haftungsbeschränkung bzw. Versicherbarkeit bestehen.

● Kurs 9101

Daniel Jung, Rechtsanwalt

Do. 10.03.2022, 19:00 – 20:30 Uhr

Küchenbox in der Helenenhalle

EUR 5,00

Vortrag

Nachbarschaftsrecht

Streitigkeiten zwischen Nachbarn beschäftigen – Jahr ein, Jahr aus – die Gerichte und Schiedsleute. Themen 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.

● Kurs 9102

Daniel Jung, Rechtsanwalt

Do. 02.06.2022, 19:00 – 20:30 Uhr

Küchenbox in der Helenenhalle

EUR 5,00

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 zum Beispiel die Einhaltung der Regelungen über die Abstandsflächen (Grenzabstände) und die

Vorgaben des barrierefreien Bauens. Im Rahmen der Veranstaltung werden einige wesentliche, ausgewählte Neuregelungen der aktuellen Landesbauordnung aus dem Blickwinkel der Praxis erläutert. Dabei werden neben Verfahrensfragen auch Regelungen im Bereich des Nachbarrechtes erläutert.

● **Kurs 9103**

Peter Schwarz, ehem. Leiter einer Unteren Bauaufsicht, Dozent für Öffentliches Bau-recht an Fachhochschulen, der HTW und der Europäischen Immobilienakademie

Di. 15.03.2022, 19:00 – 20:30 Uhr

Küchenbox in der Helenenhalle

EUR 5,00

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? In diesem Vortrag werden auch gesetzliche Änderungen ab dem Jahr 2022 besprochen und erläutert.

● **Kurs 9104**

Katja Becker, Mitarbeiterin des Pflege-stützpunktes Sulzbach

Do. 17.03.2022, 16:30 – 18:00 Uhr

vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule

gebührenfrei

Vortrag

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? Informationsveranstaltung der Betreuungsbehörde des Regionalverbandes zu den Themen Vorsorgevollmacht und Betreuungsrecht.

● **Kurs 9105**

Andreas Becker, Mitarbeiter der Betreuungsbehörde Regionalverband Saarbrücken

Do. 28.04.2022, 16:30 – 18:00 Uhr

vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
gebührenfrei

Vortrag

Fenster-Erneuerung im Rahmen der energetischen Gebäudesanierung

Eines der am häufigsten nachgefragten Themen in der Energieberatung der Verbraucherzentrale ist die Fenster-Erneuerung. Damit keine Fehler bei dieser besonders teuren Sanierungsmaßnahme gemacht werden, bietet die Verbraucherzentrale einen speziellen Vortrag über die Auswahl und den sachgerechten Einbau von Fenstern an.

Was muss bei der energetischen Sanierung eines Gebäudes und speziell auch der Fenster beachtet werden? Was bedeutet der Uw-Wert im Unterschied zum Ug-Wert? Welches Dämm-Niveau gilt es zu erfüllen, um eine staatliche Förderung zu erhalten?

● **Kurs 9106**

Reinhard Schneeweiß, Dipl.-Ingenieur, Architekt, Energieberater bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Di. 22.03.2022, 19:00 – 20:30 Uhr

vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule

gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bei der Verbraucherzentrale unter 0681 50089-55 oder per Mail vz-saar@vz-saar.de

Dozentinnen und Dozenten



BERNHARD SCHWARZWALD
Gewinner eines Liedermacher-wettbewerbs (1992)

» *Angefangen habe ich als Autodidakt am Lagerfeuer vor nunmehr 45 Jahren. Später kam die Liebe zu den Folksongs und die Entdeckung der Liedermacherszene hinzu. Da ich seit 30 Jahren im Saarland lebe, habe ich das Repertoire durch die Nähe zu Frankreich um einige Chansons erweitert. Meine KonzertbesucherInnen nehme ich mit auf eine kleine Zeitreise, auf der es neben Bekanntem auch Unbekanntes zu entdecken gibt, mal verträumt gefühlsbetont, mal zeitkritisch engagiert, mal mit einem Augenzwinkern. Wer für leise Töne empfänglich ist – am 1. April 2022 haben Sie um 19 Uhr die Gelegenheit dazu. <<*



Online

Energie sparen – Geld sparen: Kleine Maßnahmen – große Wirkung

Viele kleine Dinge im eigenen Haushalt können in Angriff genommen werden, um den Energieverbrauch zu reduzieren. In den meisten Fällen muss noch nicht mal ein Euro investiert werden. Viele Dinge lassen sich unter Anleitung der Energieberater der Verbraucherzentrale auch mit sehr kleinem Budget deutlich verbessern. So kann der Energieverlust von Heizkörpernischen mit geringem Aufwand spürbar minimiert werden. Weitere Maßnahmen sind mit relativ wenig Geld realisierbar.

● Kurs 9107

Cathrin Becker, Dipl.-Ing. (FH), Energieberaterin bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Do. 31.03.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
online

gebührenfrei

Dieser Vortrag ist eine Online-Veranstaltung der Verbraucherzentrale, Anmeldung erforderlich über die Internetseite:

<https://www.verbraucherzentrale-saarland.de/veranstaltungen>

Dort ist dann auch der Anmelde-link zum Anklicken enthalten.

Vortrag

Heizungsenergie – Gas- und Öl-Brennwerttechnik, alternative Heiztechniken

Vielfach sind in Gebäuden noch Heizkessel in Betrieb, die nicht mehr dem Stand der Technik entsprechen. Neben umweltschädigenden Emissionen hat dies einen hohen Energieverbrauch und somit hohe Heizkosten zur Folge. Der Gesetzgeber hat sowohl durch die Bundes-Immissionsschutzverordnung (1.BImSchV) als auch

durch die Energie-Einsparverordnung Vorschriften geschaffen, welche den Betrieb der größten Energieverschwender mit Übergangsfristen verbietet. Alte Öl- und Gasheizkessel, die vor dem 1.1.1985 eingebaut wurden, müssen außer Betrieb genommen werden.

In diesem Vortrag informiert der Energieberater der Verbraucherzentrale über die wichtigsten Aspekte zur Heizungsenergieerneuerung. Hierzu gehört die Erläuterung der rechtlichen Vorschriften ebenso wie Aussagen zur Niedertemperatur- und Brennwerttechnik, zu Alternativen wie z. B. Holzpellettheizung, Wärmepumpen oder solare Heizungsunterstützung sowie zu Fördermöglichkeiten.

● Kurs 9108

Dipl.-Ing.(FH) Matthias Marx, Dipl.-Ing.(FH), Energieberater bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Mo. 14.03.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
gebührenfrei

NATUR UND UMWELT

junge vhs

Exkursion

Wanderung: Fledermäuse live erleben! – Nachtwanderung Kohlbachweiher

Die Nachtwanderung zu den Fledermäusen beginnt kurz vor Sonnenuntergang. Sie führt über gut zugängliche Wege in das Fledermausrevier am Kohlbachweiher und dauert etwa 1,5h. In der Dämmerung können Kinder, Jugendliche und Erwachsene die geheimnisvollen Fledermäuse in ihrem natürlichen Lebensraum entdecken. Mit Hilfe eines Ultraschalldetektors werden ihre für den Menschen nicht wahrnehmbaren Laute in hörbare Laute

umgewandelt. Höhepunkt der Exkursion ist die hautnahe Beobachtung der fliegenden Säugetiere bei ihrer Jagd auf Insekten.

Hinweis: Bitte festes Schuhwerk und Taschenlampe mitbringen!

● Kurs 9110

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Fr. 22.07.2022, 21:00 – 22:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz an der Halde Göttelborn,
Mitfahrerparkplatz AS Merchweiler, 66287 Quierschied

EUR 5,00

Hinweis: Im Rahmen des Sommerprogramms 2022 werden am 05.08.2022, 15:00 – 17:00 Uhr, in einem Workshop Fledermauskästen hergestellt.

Vortrag

Willkommen Wolf!? – Daten, Fakten, Zahlen zum Wolf

Mit dem Abschuss des letzten Wolfes nahe Lisdorf am 1. Mai 1900 durch Jagdaufseher Jakob Bohn galt der Wolf in ganz Südwestdeutschland als ausgerottet.

Heute leben in Deutschlands freier Wildbahn wieder Wölfe. Der Wolf ist eine nach dem Bundesnaturschutzgesetz streng geschützte Tierart. Seine Rückkehr ins Saarland, jetzt, 122 Jahre später, scheint nur eine Frage der Zeit zu sein.

Sie möchten mehr wissen? Darüber, wie es sich mit dem wilden Heimkehrer Wolf leben lässt, will Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter im Gemeindebezirk Quierschied, informieren. Freuen Sie sich auf einen spannenden Vortrag, einige grundsätzliche Fragen und interessante Einblicke in die Welt der Wölfe, die das sachliche Miteinander erleichtern.

● Kurs 9111

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Di. 12.04.2022, 19:15 – 20:45 Uhr

vhs-Zentrum für Weiterbildung in der
Montessori Schule
EUR 5,00

Exkursion

Führung durch Wolfspark Werner Freund in Merzig/Saar

Im Wolfspark Werner Freund in Merzig leben Wölfe ganzjährig in Freigehegen. Erleben Sie bei einer beeindruckenden Parkführung, was diesen Ort mit seinen Wölfen zu einem einzigartigen Erlebnis macht. Dabei erhalten Sie einen Gesamtüberblick über die komplette Anlage, die 8 Hektar groß ist und in der mehr als 20 Wölfe in 7 Rudeln leben.

Wer möchte, kann im Anschluss an die Parkführung miterleben, wie das Rudel gefüttert wird. Der Kurs eignet sich für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren in Begleitung eines Erziehungsberechtigten. Hinweis: Hunde sind im Wolfspark Werner Freund aufgrund mehrerer Vorfälle nicht mehr erlaubt.

Treffpunkt zur Bildung von Fahrgemeinschaften: 13:00 Uhr in Friedrichsthal oder: 14:00 Uhr Wolfspark Werner Freund, Waldstraße 204, 66663 Merzig.

● Kurs 9112

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

So. 01.05.2022, 14:00 – 17:00 Uhr
EUR 5,00

Workshop

Spare Plastik und Geld – Mach es selbst

Lerne, wie du mit wenigen Mitteln Reiniger und Pflegeprodukte selbst herstellen, wie du mit ein paar Kniffen etwas für dich und deine Umwelt tun kannst und dabei sogar noch Geld sparst.

● Kurs 9113

Alexandra Pütz, Unverpackt leben

Mi. 16.03.2022, 19:00 – 20:30 Uhr

vhs-Zentrum für Weiterbildung in der
Montessori Schule
EUR 6,00

Vortrag

Müll – Wo entsteht er, was macht er mit uns und unserer Umwelt?

Wo wir Menschen welchen Abfall produzieren und welche Auswirkungen das auf uns und unsere Umwelt hat, erfahren Sie an diesem Abend. Nach ein wenig Input können wir im Austausch Fragen klären und Lösungsmöglichkeiten austauschen.

● Kurs 9114

Alexandra Pütz, Unverpackt leben

Mi. 18.05.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der
Montessori Schule
EUR 5,00

TECHNIK

Abendkurs

LED – das Licht der Zukunft

1. Geschichte und Entwicklung der LED-Technik.
2. Vergleich herkömmlicher Beleuchtung mit LED-Technik. Schwerpunkt hierbei die Energieeinsparung und Lebensdauer der beiden Techniken.
3. Reale Energieeinsparung von 60 - 80% gegenüber herkömmlicher Beleuchtung mit Rechenbeispielen.
4. Angenehme Lichtfarbe zum ermüdungsfreien Arbeiten und Lesen.
5. Etwas Technik zur Einstellung von Lichtfarbe und Helligkeit.
6. Kleine Farbenlehre mit Möglichkeiten zur Farbendarstellung durch Mischung von „rot, grün und blau“.
7. Möglichkeiten der Illumination von Gebäuden und Botanik sowie deren Automatisierung.

● Kurs 9115

Thomas Keller

Di. 29.03.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der
Montessori Schule
EUR 6,00

BEWEGUNG

Wochenendkurs

Kyudo – Japanisches Bogenschießen – ein Leben lang

„Kyūdō entspricht den individuellen Bedürfnissen: Die Stärke des Bogens, das Gewicht des Pfeils lassen sich individuell anpassen und die Übung wird durch die Kraft eines anderen nicht beeinflusst, wie das bei den anderen Kampfkünsten üblich ist.“ Kuwahara Sensei
In diesem Sinne möchten wir Ihnen Kyudo vorstellen.

Ziel des Kurses ist es, Ihnen eine Einführung in Geschichte, Material und die Techniken des japanischen Bogenschießens mittels Vorträgen und Demonstrationen zu geben. Außerdem werden Sie in die ersten praktischen Übungen mit Pfeil und Bogen eingeführt und können diese trainieren.

Zielgruppe: Interessenten ab 16 Jahren

Voraussetzungen: keine

Verpflegung: wird gestellt

Kleidung: Sportschuhe oder dicke Socken. Bequeme Kleidung, in der man sich gut bewegen kann. Die Oberbekleidung sollte so gewählt werden, dass sich die Sehne nicht in Knöpfen, Kragen oder Ähnlichem verfangen kann.

Mitglieder von Kyudo Saar e.V. Friedrichsthal und Kyudo-Saarbrücken e.V.

● Kurs 9116

Sa. 07.05.2022, 10:30 – 16:00 Uhr

Helenenhalle, Friedrichsthal,
Martin-Luther-Straße, 66299 Friedrichsthal
8 UST, EUR 25,00

MTB-Tour

Unser Guide kennt eine Vielzahl an traumhaften Touren, gespickt mit etlichen reizvollen Singletrails, Down- und Uphills. Ein wahrer Genuss für all die Rad fahrenden Alltagsflüchtlinge. Kulturelle Höhepunkte und Sehenswürdigkeiten könnten beispielsweise die Chapelle Sainte-Croix de Forbach, der Panzer in Spichern oder die Heidenkapelle des Lichtgottes Mythras sein. Dabei die Natur in jeder Form zu genießen ist eine Wohltat für Körper und Seele. Zu guter Letzt kennt Don Romano stets eine gute Location zum Einkehren. Also kurzer Materialcheck und „Ride on!“.

Räder können gegen eine Gebühr von EUR 20,00 vor Ort ausgeliehen werden. Bitte vorher mitteilen. Gebühr wird vor Ort erhoben.

Bitte beachten: Es besteht Helmpflicht!

● Kurs 9117

Giovanni Romano

Sa. 28.05.2022, 11:00 – 14:30 Uhr
Treffpunkt: vhs-Zentrum für Weiterbildung
in der Montessori Schule
EUR 15,00

MTB-Tour

● Kurs 9118

Giovanni Romano

Do. 23.07.2022, 14:00 – 17:30 Uhr
Treffpunkt: vhs-Zentrum für Weiterbildung
in der Montessori Schule
EUR 15,00

FREMDSPRACHEN

Englisch

Abendkurs

Englisch A1 Stufe 1 (Anfänger)

● Kurs 9130

Bettina Merz

Do. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 10.03.2022, 15 Termine
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der
Montessori Schule
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Italienisch

Abendkurs

Italienisch Konversation

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.

● Kurs 9132

Paolo Patanisi

Di. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 08.03.2022, 15 Termine
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der
Montessori Schule
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

KOCHEN UND ERNÄHRUNG

Abendkurs

„La dolce Vita auf den Teller“ – Kochen wie in Italien!

Erinnern Sie sich an die leckeren Sommergerichte aus Ihrem Italienurlaub? In diesem Kurs werden wir einige schmackhafte Klassiker nachkochen! Bei einem gemütlichen Aperitif besprechen wir unseren Speiseplan und danach

geht es schon los: Unter fachmännischer Anleitung und gespickt 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-Menü.

Vier Gänge, einfach und schnell zubereitet, dazu jeweils einen passenden, leckeren Wein. Natürlich darf das „dulcis in fundo“, die Nachspeise, nicht fehlen.

● Kurs 9140

Giovanni Romano, Gastronom

Fr. 11.03.2022, 18:00 – 22:00 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der
Montessori Schule
EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

Abendkurs

„La dolce Vita auf den Teller“ – Kochen wie in Italien!

● Kurs 9141

Giovanni Romano, Gastronom

Fr. 29.04.2022, 18:00 – 22:00 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der
Montessori Schule
EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

Abendkurs

„La dolce Vita auf den Teller“ – Kochen wie in Italien!

● Kurs 9142

Giovanni Romano, Gastronom

Fr. 20.05.2022, 18:00 – 22:00 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der
Montessori Schule
EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am

Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

Abendkurs

„La dolce Vita auf den Teller“ – Kochen wie in Italien!

● Kurs 9143

Giovanni Romano, Gastronom

Fr. 08.07.2022, 18:00 – 22:00 Uhr

vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule

EUR 18,00 (Zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

Abendkurs

Low-Carb-Kochkurs – gesund genießen!

Super lecker, wenig Kalorien, viele Vitamine, immenser Geschmack und dazu noch „ein gutes Gewissen“. Weniger Kohlenhydrate, mehr Eiweiß – das ist einfacher gesagt als gekocht! Beim Low Carb Kochkurs stehen Gerichte mit einem großen Anteil an Gemüse und einem hohen Anteil an Eiweiß auf dem Menüplan – dies liefert jede Menge Vitalstoffe, schmeckt gut und ist gesund. Viel Fisch, Fleisch, Gemüse und Obst und dazu die richtigen Zaubergewürze zwischen mediterran und „Grand Asia“. Giovanni Romano zeigt Ihnen direkt am Herd, wie man einfach, alltags-tauglich und lecker die Kohlenhydrate auf dem Speiseplan durch Eiweiß ersetzt. Dazu gibt es jede Menge Einkaufstipps und etwas Fitnessberatung vom Mountainbike-Tourguide Giovanni Romano! Gekocht wird ein schmackhaftes 3-Gänge-Menü, begleitet von leckeren Tee-Sorten und wahlweise auch von einem passenden Tröpfchen Wein. Guten Appetit!

● Kurs 9144

Giovanni Romano, Gastronom

Do. 24.03.2022, 18:00 – 22:00 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule

EUR 18,00 (Zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 16,00 pro Person)

Abendkurs

Low-Carb-Kochkurs – gesund genießen!

● Kurs 9145

Giovanni Romano, Gastronom

Do. 07.04.2022, 18:00 – 22:00 Uhr

vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule

EUR 18,00 (Zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 16,00 pro Person)

Abendkurs

„Barfood & Cocktail Experience“

Vor einem Festschmaus mit Freunden einen klassischen Aperitif-Drink genießen, danach einen After-Dinner schlürfen oder den berühmten Martini von James Bond zelebrieren? Den Mai Tai und seine Geschichte kennen lernen? Rezepte, Tipps und Anekdoten über das Bartending während der Zubereitung von drei leckeren Cocktails mit dazugehörigem Schnickschnack, auch gerne „Barfood“ genannt, verrät Ihnen der Barkeeper Ihres Vertrauens.

● Kurs 9147

Giovanni Romano, Gastronom

Fr. 13.05.2022, 18:00 – 22:00 Uhr

vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule

EUR 18,00 (Zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 17,00 pro Person)

Dozentinnen und Dozenten



GIOVANNI ROMANO

Gastronom und Genussvermittler

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

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

Meine Mission diesbezüglich ist: „Gesund kann auch lecker!“

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

Werde ein Teil Deiner eigenen Kochshow! <<

Abendkurs

„Barfood & Cocktail Experience“

● Kurs 9148

Giovanni Romano, Gastronom

Fr. 03.06.2022, 18:00 – 22:00 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 17,00 pro Person)

Abendkurs

„Barfood & Cocktail Experience“

● Kurs 9149

Giovanni Romano, Gastronom

Fr. 15.07.2022, 18:00 – 22:00 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 17,00 pro Person)

KREATIVES GESTALTEN

Nähen

Nachmittagskurs

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Vorbesprechung: Mi. 09.03.2022, 16:30 Uhr

● Kurs 9170

Claudia Tschudy-Lonsdorfer, Textil- und Bekleidungsingenieurin

Mi. 16:30 – 18:45 Uhr
ab 16.03.2022, 12 Termine
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
36 UST, EUR 75,00

Nachmittagskurs

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Vorbesprechung: Do. 10.03.2022, 16:30 Uhr

● Kurs 9171

Claudia Tschudy-Lonsdorfer, Textil- und Bekleidungsingenieurin

Do. 16:30 – 18:45 Uhr
ab 17.03.2022, 12 Termine
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
36 UST, EUR 75,00

Abendkurs

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Vorbesprechung: Do. 10.03.2022, 19:00 Uhr

● Kurs 9172

Claudia Tschudy-Lonsdorfer, Textil- und Bekleidungsingenieurin

Do. 19:00 – 21:15 Uhr
ab 17.03.2022, 12 Termine
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
36 UST, EUR 75,00

Wochenendkurs

Nähen für Anfänger

● Kurs 9173

Claudia Tschudy-Lonsdorfer, Textil- und Bekleidungsingenieurin

Sa. und So. 09:00 – 16:00 Uhr
ab 19.03.2022, 2 Termine
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
19 UST, EUR 43,00

Dozentinnen und Dozenten



CLAUDIA TSCHUDY-LONSDORFER
Textil- und Bekleidungsingenieurin

» Nach meiner Schneiderlehre und dem Abschluss des Studiums der Bekleidungstechnik im Jahr 1988 hat mich die Faszination für den Umgang mit Stoffen und textilen Materialien bis heute nicht mehr verlassen. Es ist für mich immer wieder ein Erlebnis, wie aus der großen Auswahl an Stoffen, Accessoires und Materialien am Schluss ein fertiges individuelles Bekleidungsstück oder andere textile Teile entstehen, welche sich von der heutigen schnelllebigen textilen Massenware wohltuend abheben. Neben der Neuanfertigung von Bekleidung ist auch die Wiederverwertung (Upcycling) und Aufwertung älterer Teile eine interessante, nachhaltige und herausfordernde Arbeit. <<

Örtlicher Leiter

**Hans-Werner Franzen***Örtlicher Leiter*

Am Hirtengraben 29

66352 Großrosseln

Fon 06809 7463

vhs-grossrosseln@hans-werner-franzen.de

Anmeldung und Service

**Sandra Orzowski***Koordination Örtl. vhs, Sachbearbeiterin*

Altes Rathaus, Zi. 18

Schlossplatz 1-2

66119 Saarbrücken

Fon 0681 506-4380

Fax 0681 506-4393

sandra.orzowski@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- Alte Schule Naßweiler
Am Kirchberg 1
66352 Großrosseln
- Dorfgemeinschaftshaus Naßweiler
Am Kirchberg 10
66352 Großrosseln
- Ehem. Jagdschloss in Karlsbrunn
Schlossstraße 14
66352 Großrosseln
- AWO Seniorenheim
Großrosseln Klosterplatz 3
66352 Großrosseln

**Crocetta Sajia***Sachbearbeiterin*

Altes Rathaus, Zi. 18

Schlossplatz 1-2

66119 Saarbrücken

Fon 0681 506-4381

Fax 0681 506-4393

crocetta.sajia@rvsbr.de

INZELVERANSTALTUNGEN

Vortrag

(Ungebetene) Gäste: Wildtiere in Haus und Garten und ihre Folgen

Hatten Sie auch bereits ein Wildschwein im Garten oder einen Steinmarder auf dem Dachboden?

Viele Wildtierarten suchen die Nähe zum Menschen und nutzen dessen Umfeld bei ihrer Suche nach Unterschlupf, Nahrung und zur Vermehrung. Die Informationsveranstaltung soll helfen, Wildtiere, die im heimischen Garten oder sogar im Haus ihr Unwesen treiben, besser zu erkennen und einzuschätzen. Der Vortrag vermittelt konkrete Ratschläge, wie sich Belästigungen und Schäden vermeiden lassen, und beantwortet Ihre Fragen.

● Kurs 9201

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Mi. 23.03.2022, 19:15 – 20:45 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

Vortrag

Ehrenamt? Tut gut!

Es gibt viele wichtige und wertvolle Aktivitäten, die ohne die Unterstützung von Ehrenamtlichen nicht durchführbar wären. In dem Vortrag wird folgenden Fragen nachgegangen: Was macht die Ehrenamtsbörse? Was bringt mir das Ehrenamt? Wie geht das? Wer kann das? Der Vortrag richtet sich insbesondere an Menschen, die bisher noch nicht oder vor längerer Zeit ehrenamtlich tätig waren.

● Kurs 9202

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

Mo. 14.03.2022, 18:30 – 20:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

gebührenfrei

Vortrag

Willkommen Wolf!? – Daten, Fakten, Zahlen zum Wolf

Mit dem Abschuss des letzten Wolfes nahe Lisdorf am 1. Mai 1900 durch Jagdaufseher Jakob Bohn galt der Wolf in ganz Südwestdeutschland als ausgerottet. Heute leben in Deutschlands freier Wildbahn wieder Wölfe. Der Wolf ist eine nach dem Bundesnaturschutzgesetz streng geschützte Tierart. Seine Rückkehr ins Saarland, jetzt, 122 Jahre später, scheint nur eine Frage der Zeit zu sein. Sie möchten mehr wissen? Darüber, wie es sich mit dem wilden Heimkehrer Wolf leben lässt, will Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter im Gemeindebezirk Quierschied, informieren. Freuen Sie sich auf einen spannenden Vortrag, einige grundsätzliche Fragen und interessante Einblicke in die Welt der Wölfe, die das sachliche Miteinander erleichtern.

● Kurs 9203

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Di. 05.04.2022, 19:15 – 20:45 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

Vortrag

Minderjährige in unserem Rechtssystem

Der Referent erklärt in verständlicher Sprache kurz die Grundlagen unseres Strafrechtes, beschreibt die Begehungswesen häufiger Straftaten, zeigt den Ablauf von Ermittlungsverfahren und nennt mögliche Bestrafungen. Auch der Missbrauch „sozialer Medien“ (Mobbing, Cyber-Mobbing, Recht am eigenen Bild) mit seiner komplizierten Rechtslage wird erklärt.

● Kurs 9204

Werner Michaltzik, EPHK a. D., ehem. Leiter der Polizeiinspektion Völklingen

Fr. 08.04.2022, 18:30 – 20:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

Vortrag

Führerschein-Auffrischung

Haben Sie Ihren Führerschein schon ein paar Jahre in der Tasche und stellen Sie sich auch manchmal Fragen wie: Was bedeutet dieses oder jenes Verkehrszeichen noch gleich? Wie verhalte ich mich richtig in bestimmten Situationen im Straßenverkehr? Wann muss ich im Kreisverkehr blinken? Wie kann ich die hohe Anzahl von Assistenzsystemen im Fahrzeug zu meinem Vorteil nutzen? Wann läuft mein Führerschein ab? Dann ist dieser interaktive Vortrag genau richtig für Sie! Individuelle Fragen sind ausdrücklich erwünscht!

● Kurs 9205

Steven Heinen, Fahrlehrer

Sa. 09.04.2022, 10:15 – 12:15 Uhr

Alte Schule Naßweiler

gebührenfrei

Vortrag

Christlicher Glaube katholischer Prägung

Christinnen und Christen glauben an Gott, Vater, Sohn und Heiligen Geist. Sie glauben, dass sie zum Leben befreit sind durch den Gott, der Himmel und Erde geschaffen hat, durch den Sohn, der die Versöhnung mit Gott erwirkt und die Hoffnung auf ein ewiges Leben schenkt, und durch den Heiligen Geist, der sie teilhaben lässt am Leben in und mit Gott. In dem Vortrag soll unternommen werden, den christlichen Glauben katholischer Prägung in kurzer und gebündelter Form vorzustellen. Herzliche Einladung zu einer

Rundreise über die wichtigsten christlichen Glaubensinhalte aus katholischer Sicht.

● Kurs 9206

Patrik Altmeyer, kath. Pfarrer

Fr. 29.04.2022, 19:00 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

gebührenfrei

Vortrag

Christlicher Glaube evangelischer Prägung

Christinnen und Christen glauben an Gott, Vater, Sohn und Heiligen Geist. Sie glauben, dass sie zum Leben befreit sind durch den Gott, der Himmel und Erde geschaffen hat, durch den Sohn, der die Versöhnung mit Gott erwirkt und die Hoffnung auf ein ewiges Leben schenkt, und durch den Heiligen Geist, der sie teilhaben lässt am Leben in und mit Gott. In dem Vortrag soll unternommen werden, den christlichen Glauben evangelischer Prägung in kurzer und gebündelter Form vorzustellen. Herzliche Einladung zu einer Rundreise über die wichtigsten christlichen Glaubensinhalte aus protestantischer Sicht.

● Kurs 9207

Horst Gaever, ev. Pfarrer

Do. 05.05.2022, 19:15 – 20:45 Uhr

Alte Schule Naßweiler

gebührenfrei

Vortrag

Rechtzeitig alles regeln – Bestattungsvorsorge

In unserem Leben planen wir viele Dinge und versuchen für vieles eine Regelung oder Vorsorge zu treffen. Aber was kommt nach dem Leben? Was kommt bei Verlust eines Angehörigen neben der Trauer auf einen zu, was ist zu tun und was für Möglichkeiten gibt es? Wir informieren Sie

darüber, welche Bestattungsformen und welche Vorsorgemöglichkeiten es heute gibt, um sich und die Hinterbliebenen sowohl finanziell als auch organisatorisch zu entlasten.

● Kurs 9208

Thomas Tomczyk

Mi. 11.05.2022, 19:00 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

gebührenfrei

Vortrag

Nachbarschaftsrecht

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

● Kurs 9209

Daniel Jung, Rechtsanwalt

Do. 12.05.2022, 19:15 – 20:45 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

In Kooperation mit der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle des Landespolizeipräsidiums

Vortrag

Sicher wohnen – Schutz vor Einbruchsdiebstahl

Die Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle des Landespolizeipräsidiums informiert Sie im Rahmen eines Vortrags, wie sie mit technischen Maßnahmen Ihr Haus oder Ihre Wohnung einbruchhemmend nachrüsten können, und gibt wichtige Verhaltenshinweise, um Einbrüche zu verhindern. Des Weiteren erfahren Sie, wie eine funktionierende Nachbarschaft dazu beitragen kann, schon im Versuchsstadium Wohnungseinbrüche zu erkennen, und wie man reagieren sollte, wenn Täter auf frischer Tat ertappt werden.

● Kurs 9210

Kriminalhauptkommissar Reiner Both

Fr. 13.05.2022, 18:30 – 20:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

gebührenfrei

Vortrag

Schiedsamt: Ein Ehrenamt mit Herz und Verstand

Schlichten statt richten. Ein Ehrenamt zur Verständigung in Konflikten und zur Schaffung von Rechtssicherheit. Voraussetzungen und Kompetenzen, Zuständigkeit, Grenzen und Möglichkeiten. Geschichtlicher Überblick und persönliche Erfahrungen hierzu von Frau Böttcher, der Schiedsfrau in Klarenthal.

● Kurs 9211

Isolde Böttcher, Schiedsfrau

Mo. 30.05.2022, 19:00 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

Power-Point-Vortrag**Paris – einmal um die Welt – Paris**

Paris, Saarlouis, London, Nordamerika, Falkland-Inseln, Karibik, Normandie, das sind nur einige Stationen auf dem Lebensweg des u. a. Mathematikers und Offiziers Louis-Antoine de Bougainville (1729 – 1811). Seinen nachhaltigen Welt-ruhm begründete er allerdings mit der ersten französischen Weltumseglung in den Jahren 1766 bis 1769. Der akribische Wissenschaftler beschrieb diese Reise und seine Eindrücke von den polynes-ischen Ureinwohnern Tahitis in einem zu seiner Zeit viel beachteten Buch, das auch dem berühmten Captain Cook als Vorbereitungslektüre für seine Reisen in den Pazifik diente. Dieser reich bebilderte Power-Point-Vortrag beschreibt das abwechslungsreiche Leben des franzö-sischen Grafen unter besonderer Berücksichtigung seiner Zeit auf Tahiti.

● **Kurs 9212****Werner Michaltzik**

Fr. 03.06.2022, 18:30 – 20:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Vortrag**Die Klimaänderung und ihre regionalen Auswirkungen am Beispiel des Warndt**

Der globale Klimawandel wirkt sich zunehmend auch regional aus, dies zeigt sich auch in unserer Heimat, dem Warndt. In dem Vortrag werden maßgebliche klimatische und meteorologische Phä-nomene beschrieben, die unser Wetter bestimmen, sowie auch die Ursachen der Klimaerwärmung. Des Weiteren werden die Auswirkungen des Klimawandels für den Warndt betrachtet, insbesondere die Einflüsse auf das lokale Wettergeschehen, auf die Böden, den Wald und die

Forstwirtschaft, aber auch auf unsere direkten Lebensbedingungen, wie z. B. die Trinkwasserversorgung.

● **Kurs 9213****Jürgen Krisam,****M.Sc. Umweltwissenschaften**

Fr. 10.06.2022, 18:00 – 20:15 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Vortrag**Insektenfreundlich gärtnern – praktische Tipps für Ihr Zuhause**

In der Natur spielen Insekten eine wichtige Rolle. Für viele Pflanzen sind Insekten Bestäuber oder selbst Nahrung für verschiedene Tiere wie Igel oder Vögel. Wer Insekten unterstützen und ihnen im Garten einen Rückzugsort bieten möchte, kann dies mit der richtigen Pflanzenauswahl, einigen nützlichen Elementen und etwas Geduld tun. Die Informationsveranstaltung liefert konkrete Tipps, wie man die kleinen Nützlinge in den eigenen Garten locken kann und welche Pflanzen sich als Versteck, Nahrung oder als Baumaterial für die verschiedenen Insektenarten eignen.

● **Kurs 9214****Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter**

Mo. 13.06.2022, 19:15 – 20:45 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Vortrag mit Besichtigung**Freiwillige Feuerwehr**

Die TeilnehmerInnen werden über den Aufbau und die Struktur der Feuerwehr der Gemeinde Großrosseln informiert. Ebenso werden die vielfältigen Einsatzbereiche und Aufgaben der Feuerwehr erläutert. Zusätzlich werden die Möglichkeiten der Alarmierung besprochen. Darüber hinaus erhalten die Teilneh-

den Informationen zu einer Mitgliedschaft in der Freiwilligen Feuerwehr und den Werdegang in ihr. Es besteht die Möglichkeit, die Räumlichkeiten, Fahrzeuge und Gerätschaften zu besichtigen. Ebenso wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ausreichend Gelegenheit geboten, ihre Fragen „rund um die Feuerwehr“ zu stellen und kompetent beantwortet zu bekommen.

Treffpunkt: Feuerwehrgerätehaus Ost der FFW Großrosseln, LB Ost, Emmersweilerstraße (neben Rosseltalhalle)

● **Kurs 9215****Wendelin Reichert,****stellv. Gemeindeführer**

Sa. 02.07.2022, 15:00 – 17:30 Uhr
gebührenfrei

Vortrag**Was ist unser Geld (im Alter) noch wert?**

Jahr für Jahr steigen die Preise und unsere Kaufkraft sinkt. Durch die anhaltende Niedrigzinspolitik wird vielen Sparern ihr Sparplan zunichte gemacht. Lebensversicherungen verlieren drastisch an Wert und die klassischen Sparbücher und Tagesgeldkonten werfen kaum mehr Zinsen ab. Die Aktienmärkte geraten manchmal außer Kontrolle. Nun wird mit Immobilien geworben ... Wie behalten wir den Durchblick? Was sind die Ursachen? Wie sieht die Zukunft aus? Welche Geldanlagen sind noch rentabel? Mit welchen Renditen? Wie können wir Verbraucher uns gegen den Wertverlust des Ersparnis schützen?

● **Kurs 9216****Karsten Deetz**

Mo. 18.07.2022, 18:30 – 20:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
gebührenfrei

Veranstaltungsreihe: Lebensmittel Wasser – ein Warndtprodukt

Vorbemerkungen: 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 Lichtbildervortrag dazu. Die Vorträge sind in sich abgeschlossen und eine Teilnahme ist unabhängig von der Teilnahme an allen Vorträgen möglich. Die Veranstaltungsreihe wird in Kooperation mit dem WasserZweck-Verband Warndt durchgeführt.

Vortrag

Lebensmittel Wasser – ein Warndtprodukt (Teil 1/Einführung)

Einführung in die Thematik/Was ist Trinkwasser. Die Qualität unseres Trinkwassers: charakteristische Eigenschaften, Testate und Gutachten. Wegen der eingeschränkten Anzahl von Sitzplätzen ist eine vorherige Anmeldung bis 06.05.2022 erforderlich!

Treffpunkt: Betriebsgebäude des Wasserzweckverbandes Warndt, Am Bürgermeis-teramt 1, 66333 Völklingen-Ludweiler

● Kurs 9218

Tobias Speicher, Betriebsleiter

Di. 10.05.2022, 18:00 – 20:00 Uhr
gebührenfrei

Vortrag

Lebensmittel Wasser – ein Warndtprodukt (Teil 2/Die Wassergewinnung)

Grundlagen/Wasserkreislauf und Niederschläge/Das Grundwasser/Die Wasserbilanz im Warndt/Grundwasserneubildung und Grundwasserdargebot/Die natürliche Bodenreinigung/Das Wasserschutzgebiet/

Technische Maßnahmen/Die Grundwasserbeschaffenheit.

Treffpunkt: Betriebsgebäude des Wasserzweckverbandes Warndt, Am Bürgermeis-teramt 1, 66333 Völklingen-Ludweiler. Wegen der eingeschränkten Anzahl von Sitzplätzen ist eine vorherige Anmeldung bis 13.05.2022 erforderlich!

● Kurs 9219

Tobias Speicher, Betriebsleiter

Di. 17.05.2022, 18:00 – 20:00 Uhr
gebührenfrei

Vortrag mit Besichtigung

Lebensmittel Wasser – ein Warndtprodukt (Teil 3/Die Technik der Wasserversorgung/Die Wasserförderung)

Aufgaben, die Bohrungen/Wasseraufbereitung/das Wasserwerk/der Aufbereitungsprozess/die Wasserspeicherung/die Hochbehälter/die Wasserverteilung sowie Besichtigung der Brunnenanlage.

Treffpunkt: Betriebsgebäude des Wasserzweckverbandes Warndt, Am Bürgermeis-teramt 1, 66333 Völklingen-Ludweiler. Wegen der eingeschränkten Anzahl von Sitzplätzen ist eine vorherige Anmeldung bis Mo. 16.05.2022 erforderlich!

● Kurs 9220

Tobias Speicher, Betriebsleiter

Sa. 21.05.2022, 10:00 – 12:00 Uhr
gebührenfrei

Länder und Kulturen

Video und Vortrag

Ägypten – „Im Reich der Pharaonen“

Norbert Lohmann zeigt einen Videofilm über das berühmte Land am Nil. Die Videoreise in Großprojektion führt von Luxor nach Assuan mit den Tempeln aus der Pharaonenzeit und weiter zum Nassersee mit der großartigen Anlage von

Abu Simbel sowie den nubischen Tempeln. Den Abschluss bildet die ägyptische Hauptstadt Kairo mit dem Besuch der antiken Stätten von Sakkara, Memphis und den Pyramiden von Gizeh.“

● Kurs 9220A

Norbert Lohmann

Fr. 18.03.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Veranstaltungsreihe: Frankreich

Frankreich – unseren direkten Nachbarn – besser kennen zu lernen – das ist Ziel einer Veranstaltungsreihe, die sich an drei Terminen mit den Themen „Geschichte“, „Land und Leute“ und „Weltweit“ beschäftigt. Die Termine können unabhängig voneinander besucht werden.

Vortrag

Frankreich – Geschichte

Im ersten Teil der Veranstaltungsreihe wird den Teilnehmern die Geschichte von Frankreich erklärt.

● Kurs 9221

Karsten Deetz

Mo. 21.03.2022, 18:30 – 20:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Vortrag

Frankreich – Land und Leute

Im zweiten Teil der Veranstaltungsreihe erfahren die TeilnehmerInnen etwas über das Land und die Bevölkerung im Allgemeinen.

● Kurs 9222

Karsten Deetz

Mo. 28.03.2022, 18:30 – 20:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Vortrag**Frankreich – Weltweit**

Im dritten Teil der Veranstaltungsreihe wird den Teilnehmern aufgezeigt, welche Bedeutung Frankreich in der Welt heute hat.

● **Kurs 9223****Karsten Deetz**

Mo. 04.04.2022, 18:30 – 20:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

Vortrag**Wie bekomme ich in Frankreich, was ich möchte?**

Der schnellste und einfachste Weg zum Ziel ist natürlich: Französisch sprechen. Leider gibt es auch dann eine Reihe von Hürden, mit denen ein an deutsche Behörden, Firmen und Organisationen gewöhnter Saarländer noch nicht mal rechnet. Mitarbeiter deutscher Behörden haben meist die Anweisung, innerhalb von 14 Tagen auf Schreiben oder Mails zu antworten. In Frankreich musste sogar ein Minister im Amt bleiben, weil der Präsident auf sein wiederholtes Kündigungsschreiben nicht geantwortet hat. Was auch immer Sie tun, sofern Sie die Menschen nicht persönlich kennen, müssen Sie damit rechnen, dass Sie es wiederholen müssen. Wahrscheinlich sogar mehrfach.

● **Kurs 9224****Lisa Huth**

Fr. 01.07.2022, 18:30 – 20:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

Veranstaltungsreihe: Afrika**Vortrag****Lichtbildervortrag Afrika**

Afrika – ein Kontinent, aber viele unterschiedliche Länder. Bei einer Lichtbildreise von Tunesien bis Namibia erhalten Sie einen Eindruck von der Vielfaltigkeit unseres Nachbarkontinents, dem wir unsere Abstammung verdanken und mit dem uns heute noch viel mehr verbindet, als man glauben mag ... Die Termine können unabhängig voneinander besucht werden.

● **Kurs 9225****Karsten Deetz**

Mo. 02.05.2022, 18:30 – 20:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

gebührenfrei

Vortrag**Afrika I (Geschichte, Land und Leute)**

Im ersten Teil der Veranstaltungsreihe wird den Teilnehmerinnen insbesondere die Geschichte Afrikas erklärt. Außerdem werden Fotos von einer Reise durch Nordafrika gezeigt und erläutert. Eine Teilnahme ist auch möglich ohne an Teil 2 teilzunehmen.

● **Kurs 9226A****Karsten Deetz**

Mo. 16.05.2022, 18:30 – 20:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

Vortrag**Afrika II (von Westafrika bis Namibia)**

Im zweiten Teil der Veranstaltungsreihe werden den TeilnehmerInnen Fotos von einer Reise von Westafrika bis nach Namibia gezeigt und erläutert. Eine Teilnahme ist auch möglich ohne am Teil 1 teilgenommen zu haben.

● **Kurs 9226B****Karsten Deetz**

Mo. 23.05.2022, 18:30 – 20:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

MUNDARTKULTUR**Nachmittagskurs****Schmunkeln für Anfänger – Lachen für Fortgeschrittene**

Limericks und andere Gedichte klor zusammegereimt – nidd nur in Saarbrigger Platt.

Limericks und andere Gedichte witzig zusammegereimt – nicht nur in Mundart.

● **Kurs 9227****Friedel Ehrbächer, Mundartautorin**

Do. 21.04.2022, 15:30 – 17:00 Uhr

AWO Großrosseln, Klosterplatz 3

gebührenfrei

HEIMATKULTUR**Vortrag****Das Jagdschloss Karlsbrunn – Kulturgeschichte und Informationen zur gegenwärtigen Sanierung**

Das spätbarocke Bauwerk und sein Forstgarten zählen zu den bedeutsamen Orten der Kunst und Kultur in der Region Saarbrücken. Wer die wechselvolle Geschichte des Kulturdenkmals, die heute noch erkennbaren Spuren unterschiedlichster Nutzungen und die Kulturlandschaft – an der sich die deutsche und französische Kultur begegnen – erkennt, kann den Ort und seine Ausstrahlung in die Gegenwart mit andern Augen sehen. Diese Qualitäten stiften Identität und die unverwechselbare Atmosphäre eines poetischen Ortes lässt Menschen aufleben. Gleichfalls liefern diese Qualitäten auch die Inspirationsquelle für die Inwertsetzung und Sanierung des Bauwerkes, die seit 2020 ihren Lauf nehmen. Einführung/Modera-

tion: Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken. Dauer: ca. 1 Stunde. Je nach Witterung bitte auf entsprechende Kleidung achten!

● Kurs 9228

Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken

Mi. 16.03.2022, 17:00 – 18:30 Uhr
Treffpunkt: Forstgarten Karlsbrunn
EUR 5,00
Anmeldeschluss 14.03.2022

Vortrag

Das Jagdschloss Karlsbrunn – Kulturgeschichte und Informationen zur gegenwärtigen Sanierung

● Kurs 9229

Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken

Di. 05.04.2022, 17:00 – 18:30 Uhr
Treffpunkt: Forstgarten Karlsbrunn
EUR 5,00
Anmeldeschluss 02.04.2022

Vortrag

Das Jagdschloss Karlsbrunn – Kulturgeschichte und Informationen zur gegenwärtigen Sanierung

● Kurs 9230

Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken

Mi. 22.06.2022, 17:00 – 18:30 Uhr
Treffpunkt: Forstgarten Karlsbrunn
EUR 5,00
Anmeldeschluss 20.06.2022

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Workshop

Der Umgang mit schwierigen Menschen

Jeder von uns kennt sie, den cholerischen Chef oder Nachbar, die streitsüchtige Kollegin, die eifersüchtige Cousine,

den narzisstischen Vater, ... Wir sollten uns bewusst machen, dass sich unsere Mitmenschen nun mal nicht über Nacht ändern, nur weil wir es gerne möchten. Die Neurosen unserer Familienmitglieder und Mitmenschen bleiben bestehen. Wir können sie nicht ändern, aber wir können uns und unsere Sichtweise ändern. Nur indem wir uns ändern, können wir eine Änderung im Außen erreichen. Während des Workshops wird eine kurze Mittagspause eingelegt.

● Kurs 9233

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Sa. 26.03.2022, 10:00 – 15:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 27,00

Vortrag

Das Wissen von gestern für die Menschen von heute

Gerade in schwierigen Zeiten besinnt sich der Mensch wieder auf die wahren Werte des Lebens. Wir brauchen nötiger denn je ein Ziel, für das sich unser Einsatz lohnt – Glück steht da an erster Stelle der Wunschliste. Wie können wir das erreichen? Müssen wir Sorgen verdrängen oder ignorieren? Nein!

Es gibt eine viel wirksamere Methode: Verwandeln Sie Probleme in Glück! Diese Kunst werden Sie an diesem Abend kennenlernen.

● Kurs 9234

Axel-Maria Kraus, Pfarrer, Militärdekan a.D., Angehöriger der German Speakers

Mo. 11.04.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten



PETER MICHAEL LUPP

Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken

Auf der Suche nach dem guten Leben ...

» Mein Unterwegssein in unserer facettenreichen Kulturlandschaft ist von einer beständigen Leidenschaft für das Entdecken und „Sehenlernen“ der kulturellen, naturräumlichen und poetischen Ressourcen dieses Lebensraumes geprägt. An einer der Nahtstellen Europas, an denen sich die deutsche und französische Kultur begegnen, sind sie ein Spiegel unserer kulturellen Identität und können vieles von dem vermitteln, was wesentlich ist, um ein gutes Leben zu führen und Neues zu schaffen. Darüber möchte ich mich bei meinen Erkundungen zur Nachhaltigkeit mit Ihnen austauschen ... <<

Workshop

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 alltagstauglich, d.h. (fast) überall und zu jeder Zeit machbar! Wie das funktioniert? Das erfahren Sie in diesem Workshop! Bitte mitbringen: warme Socken, etwas zu Trinken und die Bereitschaft, sich auf die Übungen einzulassen :-)

● Kurs 9236

Petra Boudraa, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Entspannungspädagogin
Fr. 06.05.2022, 16:30 – 20:15 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 25,00

Seminar

Möglichkeiten der Selbsthilfe bei kritischen Lebensereignissen

Kritische Lebensereignisse können jeden treffen. Vieles kann gut verarbeitet werden, es kann aber auch zu einer Traumatisierung kommen. Mit dem Wissen, was in Kopf und Körper geschieht, wenn eine bedrohliche oder erschreckende Situation erlebt wird, können Strategien abgeleitet werden, mit denen jede/-r seine Psyche bei der Verarbeitung unterstützen kann. In dem Seminar werden neurobiologische Vorgänge leicht verständlich dargestellt und die möglichen Reaktionen nach dem

kritischen Ereignis erklärt. Auf der Basis dieses Wissens werden Strategien der Selbsthilfe erarbeitet und eingeübt. Es wäre schön, wenn die Teilnehmenden einen Gegenstand mitbringen könnten, der als Symbol für etwas steht, dass sie in ihrem Leben stärker gemacht hat. Wichtiger Hinweis: Zum Schutz der TeilnehmerInnen vor Überforderung können im Rahmen dieser Veranstaltung keine persönlichen Schicksale besprochen werden.

● Kurs 9237

Cornelia Franke, Erziehungswissenschaftlerin, M.A. und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Sa. 21.05.2022, 14:00 – 17:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 20,00

Workshop

Wie bleibe ich gelassen und ruhig in einer unruhigen Zeit?

Viele Menschen sind in diesen sehr schwierigen Zeiten in einem angstvollen und sogar teilweise panikartigen Zustand. Andere gehen ganz gelassen und gefasst mit der Situation um. Was machen diese Menschen anders? Wie kann ich mein Denken verändern, dass es mir gut geht, wenn um mich herum vieles droht, zusammenzubrechen? Wie kann ich schwierige Situationen als Chance in meinem Leben erkennen und positiv nutzen? In diesem Workshop möchte ich Ihnen Techniken an die Hand geben, wie Sie gelassen und ruhig bleiben, auch in Krisensituationen.

● Kurs 9238

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Sa. 04.06.2022, 10:00 – 15:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 27,00

WANDERUNGEN, SPAZIERGÄNGE, EXKURSIONEN

Junge vhs

Exkursion

Frühlingsspaziergang mit Schafen auf dem Schäfertrail

Der Verein Maltiz lädt zu einem geführten Frühlingsspaziergang mit Schafen ein. Der etwa 4 Kilometer lange Waldspaziergang auf dem Schäfertrail wird von einer kleinen Schafherde begleitet und führt über die ursprünglichen Triebwege des Wanderschäfers. Alle Teilnehmer kommen den Tieren dabei ganz nahe und führen die Schafe selbst durch den Wald. Unterwegs werden Geschichten, Märchen und Anekdoten aus dem Schäferleben erzählt. Erlebnispädagogische Aktionen und Informationen zu den Tieren runden den Spaziergang ab.

● Kurs 9240

Arnulf F. Staap, Dipl.-Forstwirt, Waldpädagog

Sa. 26.03.2022, 15:00 – 18:00 Uhr
Treffpunkt: St. Nikolaus, Parkplatz/Schutzhütte, am Ende der Straße „Zu den Eichen“
EUR 12,00

Anmeldeschluss 18.03.2022

Anmeldung bei der Gemeinde Großrosseln, Daniela Becker-Johann unter der 06898 449-112 oder per E-Mail an daniela.becker-johann@grossrosseln.de

Wanderung

Wildpflanzen-Wanderung

Pflanzen sind echte Alleskönner, die zusammen mit uns und doch in einer ganz eigenen Welt leben. Eine-Welt, von der wir Menschen einmal viel mehr Teil waren, als wir es heute noch sind. Eigentlich muss man sogar sagen, dass wir in ihrer Welt leben. Auf seinen Wildpflanzen-Wan-

derungen möchte Daniel Bäumler Ihnen diese Welt wieder näherbringen. Ihnen zeigen, was die Natur über die Jahreszeiten hinweg für uns bereit hält. Pflanzen, die man bedenkenlos essen kann und welche, von denen man lieber die Finger lassen sollte. Pflanzen, die nicht nur schön, sondern auch nützlich sind. Pflanzen, die unscheinbar und doch so heilsam sind. Bringen Sie bitte Folgendes mit: Feste Schuhe, Schreibzeug (wer sich Notizen machen möchte), dem Wetter entsprechende Kleidung, eine Kopfbedeckung wegen der Sonne und eine lange Hose wegen der Zecken sind ratsam, dazu Sammelbehälter (Körbchen, Stoffbeutel), ein Getränk. Dauer: 3-4 Stunden.

● **Kurs 9241**

Daniel Bäumler

Sa. 02.04.2022, 10:00 – 14:00 Uhr
Treffpunkt: Jagdschloss Karlsbrunn
EUR 20,00

Anmeldeschluss 28.03.2022

Anmeldung bei der Gemeinde Großrosseln,
Daniela Becker-Johann unter
06898 449-112 oder per E-Mail an
daniela.becker-johann@grossrosseln.de
oder auch direkt auf der Homepage von
Plan-B. (www.plan-b-erlebnis.de)

Exkursion

**Wanderung auf dem
Warndt-Wald-Weg – östliche Schleife**

Die geführte Wanderung auf dem Premi-
umwanderweg führt über rund 9 Kilome-
ter durch die waldreiche Kulturlandschaft
des Warndt. Erleben Sie die vielfältige
Abfolge dieser Landschaft mit zahlreichen
Waldsäumen, Hohlwegen, Teichen und
Bachtälern.

● **Kurs 9242**

Harald Schambil

So. 03.04.2022, 11:00 – 13:00 Uhr
Treffpunkt: Jagdschloss Karlsbrunn

Hutsammlung

Anmeldeschluss ist der: 30.03.2022

Anmeldung erforderlich bei Gemeinde
Großrosseln, Frau D. Becker-Johann,

Tel.: 06898 449-198,

daniela.becker-johann@grossrosseln.de

Exkursion

**Wanderung auf dem
Warndt-Wald-Weg – östliche Schleife**

● **Kurs 9242A**

Harald Schambil

So. 03.07.2022, 11:00 – 13:00 Uhr
Treffpunkt: Jagdschloss Karlsbrunn
Hutsammlung

Anmeldeschluss ist der: 26.06.2022

Anmeldung erforderlich bei Gemeinde
Großrosseln, Frau D. Becker-Johann,

Tel.: 06898 449-198,

daniela.becker-johann@grossrosseln.de

Exkursion

**Wanderung auf dem
Warndt-Wald-Weg – West-Schleife**

Die geführte Wanderung auf dem Premi-
umwanderweg führt über rund 8 Kilome-
ter durch die waldreiche Kulturlandschaft
des Warndt. Erleben Sie die vielfältige
Abfolge dieser Landschaft mit zahlreichen
Waldsäumen, Hohlwegen, Teichen und
Bachtälern. Ein absolutes Highlight dieser
Tour ist der spektakuläre Blick von der
Aussichtsplattform über die Sandgrube
von Freyming.

● **Kurs 9242B**

Harald Schambil

So. 12.06.2022, 11:00 – 13:00 Uhr
Treffpunkt: Jagdschloss Karlsbrunn
Hutsammlung

Anmeldeschluss ist der: 07.06.2022

Anmeldung erforderlich bei Gemeinde
Großrosseln, Frau D. Becker-Johann,

Tel.: 06898 449-198,

daniela.becker-johann@grossrosseln.de

Wanderung

Die Sandgrube Freyming-Merlebach

Die Wanderung führt zu einem der
schönsten Naturdenkmäler im Warndt.
Die Sandgrube bei Merlebach entlang
der deutsch-französischen Grenze im
Warndtwald ist etwa 7 km lang und 99 m
tief. Seit 1750 gewann man aus der Grube
das Eisenerz für die Schmiedemeister in
Sainte-Fontaine und die Glasmacher von
Freyming-Merlebach. In der Grube gibt
es große Felsen aus ockerfarbenem und
rotem Vogesen-Buntsandstein mit bröcke-
liger Struktur, die bis zu einhundert Meter
Höhe erreichen. Das riesige Becken von
297 ha Größe war zu Beginn des 20. Jahr-
hunderts noch mit Gestein gefüllt. Dieses
wurde im Laufe der Zeit entnommen, zu
Sand gemahlen und dann zum Verfüllen
der Stollen, in denen die Kohle abge-
baut worden war, benutzt. Einige Jahre
wurde die Grube auch dazu genutzt, die
durch einen Stollen transportieren Berge
der Grube Warndt zu lagern. Nach dem
industriellen Abbau von 124 Millionen m³
Buntsandstein (1920 – 2005) leitete die
französische Grubengesellschaft HBL die
Arbeiten zur Sicherung des Geländes ein.
Ab 2003 erfolgten im östlichen Bereich die
Sicherung der Felswände, die Errichtung
eines Schutzwalls und einer Aussichts-
plattform. Die Sandgrube ist Lebensraum
mehrerer seltener oder bedeutender
Tierarten, die hier die für ihr Überleben
und ihre Fortpflanzung notwendigen
Bedingungen vorfinden, wie z. B. der
Knoblauchkröte.

● **Kurs 9243**

Horst Schmadel

Sa. 30.04.2022, 14:00 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Alte Schule Naßweiler,
Großrosseln
EUR 5,00

Wanderung

Literarischer Muttertagsspaziergang auf dem Schäfertrail

Zur Muttertagswanderung sind nicht nur Mütter willkommen. Harald Schambil, Wanderführer der Gemeinde Großrosseln, lädt die ganze Familie auf seine Tour durch den Warndt ein. Unterwegs trifft die Gruppe auf einen Schäfer und eine Schäferin mit ihren Lämmern. Mit ihren Liedern und Geschichten erzählen sie vom Schäferleben vergangener Tage. Der Schäfertrail führt mit mehreren Rundwegen durch die Kulturlandschaft des Warndt. Einer dieser Rundwege wird bei der literarischen Muttertagswanderung erwandert. Im Anschluss an die Wanderung kann man den Forstgarten besichtigen.

● Kurs 9244

Harald Schambil

So. 08.05.2022, 10:00 – 16:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Jagdschloss
Karlsbrunn
EUR 5,00

Anmeldeschluss 30.04.2022

Anmeldung bei der Gemeinde Großrosseln,
Daniela Becker-Johann unter
06898 449-112 oder per E-Mail an
daniela.becker-johann@grossrosseln.de

Wanderung

Auf den Spuren unserer Großväter – dem „Bergmannsweg“ von St. Nikolaus nach Merlebach

Die TeilnehmerInnen wandern über den alten „Bergmannsweg“ von St. Nikolaus zum „Remauxschacht“ in Merlebach. Der Weg war zu Zeiten des Hauses Nassau auch Totengeleitweg, weil die Katholiken aus dem Warndt damals auf dem Friedhof in Merlebach beigesetzt wurden. Auf alten Fotos wird Interessantes gezeigt, an das sich heute nur noch Wenige erinnern können, wie z.B. ein Kaffeeblech von

1954, einen Grenzstein von 1939, eine Grubenlampe u.v.m. Die Wanderung führt auch an einem der schönsten Steinbrüche an der deutsch-französischen Grenze vorbei. An der Wanderung können auch ungeübte Wanderer teilnehmen.

● Kurs 9245

Horst Schmadel

Sa. 14.05.2022, 14:00 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Treppe am Sportplatz
St. Nikolaus
EUR 5,00

Wanderung

Wildpflanzen Wanderung

Pflanzen sind echte Alleskönner, die zusammen mit uns und doch in einer ganz eigenen Welt leben. Einer Welt, von der wir Menschen einmal viel mehr Teil waren, als wir es heute noch sind. Eigentlich muss man sogar sagen, dass wir in ihrer Welt leben. Auf seinen Wildpflanzen-Wanderungen möchte Daniel Bäumler Ihnen diese Welt wieder näherbringen. Ihnen zeigen, was die Natur über die Jahreszeiten hinweg für uns bereit hält. Pflanzen, die man bedenkenlos essen kann und welche, von denen man lieber die Finger lassen sollte. Pflanzen, die nicht nur schön, sondern auch nützlich sind. Pflanzen, die unscheinbar und doch so heilsam sind. Bringen Sie bitte Folgendes mit: Feste Schuhe, Schreibzeug (wer sich Notizen machen möchte), dem Wetter entsprechende Kleidung, eine Kopfbedeckung wegen der Sonne und eine lange Hose wegen der Zecken sind ratsam, dazu Sammelbehälter (Körbchen, Stoffbeutel), ein Getränk. Dauer: 3-4 Stunden.

● Kurs 9246

Daniel Bäumler

Sa. 04.06.2022, 10:00 – 14:00 Uhr
Treffpunkt: Jagdschloss Karlsbrunn
EUR 20,00

Anmeldeschluss 30.05.2022

Anmeldung bei der Gemeinde Großrosseln,
Daniela Becker-Johann unter
06898 449-112 oder per E-Mail an
daniela.becker-johann@grossrosseln.de
oder auch direkt auf der Homepage von
Plan-B. (www.plan-b-erlebinis.de)

junge vhs

Exkursion

Walderlebniswanderung für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene

Waldspiele mit dem Umwelt- und Kräuterpädagogen Guido Geisen. Raus in die Natur! Es gibt viel zu entdecken – Geschichten und viele Spiele warten nur darauf, euch den Aufenthalt im Freien unvergesslich werden zu lassen. Also schnell anmelden.

● Kurs 9247

Guido Geisen, Umwelt- und Kräuterpädagoge, lumbricus UmweltEdutainment

Di. 07.06.2022, 14:00 – 16:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz vor dem Forstgarten
am Jagdschloss Karlsbrunn
EUR 8,00

Anmeldeschluss ist der: 01.06.2022

Anmeldung bei der Gemeinde Großrosseln,
Daniela Becker-Johann unter der
06898 449-112 oder gerne per E-Mail an
daniela.becker-johann@grossrosseln.de

Exkursion

Mondscheinspaziergang mit Schafen auf dem Schäfertrail

Der Verein Maltiz e.V. lädt zu einer geführten Mondscheinwanderung ein. Ganz ohne Taschenlampen oder elektrisches Licht geht es mitten durch den Warndt-Wald. Die etwa 5 Kilometer lange Wandertour wird von einer Schafherde begleitet und führt über die ursprünglichen Triebwege des Wanderschäfers. Kleine und große Wanderer haben dabei

Gelegenheit, den Tieren ganz nahe zu kommen und die Schafe selbst durch den Wald zu führen. Unterwegs wird rund um eine Feuerstelle eine „kleine Schäferbrotzeit“ mit Stockbrot gereicht. Spätestens beim Vortrag von Schäferliedern, Gedichten und Schäfergeschichten können die Wanderer das romantische Schäferleben vergangener Zeiten nachempfinden. Erlebnispädagogische Aktionen und Informationen zu den Tieren runden die Wanderung ab.

● **Kurs 9248**

Arnulf F. Staap, Dipl.-Forstwirt, Waldpädagoge

Sa. 25.06.2022, 18:00 – 22:00 Uhr

Treffpunkt: St. Nikolaus,
Parkplatz/Schutzhütte,
am Ende der Straße „Zu den Eichen“
EUR 12,00

Anmeldeschluss ist der: 17.06.2022

Anmeldung bei der Gemeinde Großrosseln,
Daniela Becker-Johann unter
06898 449-112 per E-Mail an
daniela.becker-johann@grossrosseln.de

Wanderung

Wildkräuterwanderung für die gesamte Familie

Wer kennt sie wohl, die wohlschmeckenden Wildkräuter Giersch, Schafgarbe, Sauerampfer? Und wer weiß, warum der Spitzwegerich eine wahre „Zauberpflanze“ ist? Und wer weiß, wie aus der Pflanze Mädesüß eine leckere Limonade bereitet werden kann? Diesen Fragen werden wir nachgehen, wenn wir uns auf eine Entdeckungsreise in die Welt der essbaren heimischen Wildkräuter begeben, diese sammeln und hinterher daraus wahrhaft eine Limonade, bzw. leckeren Wildkräuter-Quark, bereiten. Eine Wanderung, die Gaumenfreuden verspricht! Also schnell anmelden!

● **Kurs 9249**

Guido Geisen, Umwelt- und Kräuterpädagoge, lumbricus UmweltEdutainment

Sa. 16.07.2022, 14:00 – 18:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Jagdschloss
Karlsbrunn

EUR 15,00 (EUR 25,00 für Familien mit 2 Kindern)

Anmeldeschluss ist der: 11.07.2022

Anmeldung erforderlich bei Gemeinde
Großrosseln, Frau D. Becker-Johann,
Tel.: 06898 449-198,
daniela.becker-johann@grossrosseln.de

Wanderung

Wanderung zum Hexentisch zwischen Cocheren und Folklingen in Lothringen

Die 2- bis 3-stündige Wanderung führt die TeilnehmerInnen zum „Hexentisch“. Er stand im Dieffenbach, einer romantisch wilden Schlucht, die die Banngrenze zwischen den lothringischen Orten Cocheren und Folklingen bildet. Sie befindet sich etwa anderthalb Kilometer vom Gipfel des Herapels. Im Bett der Schlucht stand auf einer Felsbühne in einer durch Auswaschung entstandenen halbkreisförmigen Mulde der „Hexentisch“. Der sachkundige Wanderführer erklärt vor Ort die Geschichte des „Hexentisches“ und die Spuren aus der Vergangenheit, wie zum Beispiel den Waschplatz, den Römerbrunnen und Wagenspuren.

● **Kurs 9251**

Horst Schmadel

Sa. 23.07.2022, 14:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Dozentinnen und Dozenten



ARNULF F. STAAP ALIAS

„DER WILDE JÄGER MALTIZ“

Waldpädagoge aus Leidenschaft

» Vor mehr als fünfzehn Jahren hat der Förster und Waldpädagoge Arnulf F. Staap zusammen mit der Volkshochschule Saarbrücken-Dudweiler die Reihe „Waldspielplätze“ ins Leben gerufen: Einmal im Monat treffen sich Familien mit Kindern im Wald, um gemeinsam einen unterhaltsamen und informativen Nachmittag zu verbringen. Diese Kurse zielen darauf ab, Eltern und Kindern zu jeder Jahreszeit und bei jedem Wetter Möglichkeiten naturnaher Freizeitgestaltung im heimatischen Wald aufzuzeigen.

So stehen regelmäßig Waldolympiaden, Fußzapfenwaldmeisterschaften, Weihnachtsfeiern, Theater- und Märchentage, Spieelnachmittage und sogar Feste mit Waldgeistern auf dem Programm. Auch finden regelmäßig Aktionen mit Eseln, Lamas und auch Schafen statt. <<

NATUR UND UMWELT

Bildvortrag

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 Wissenswertes über die Bienen.

● Kurs 9252

Josef Ruschel

Mo. 04.07.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Vortrag

Schmetterlinge:

Das sollte jeder wissen

Dass Schmetterlinge von Blume zu Blume flattern, um Nahrung zu suchen, wissen die meisten Menschen. Auch dass sie zu den Insekten zählen, meistens einen kleinen, dünnen Körper mit vier großen, oft farbigen oder bunten Flügeln haben. In dem Dia-Vortrag wird auf viele Einzelheiten um die Schmetterlinge eingegangen, unter anderem: Welche Arten von Schmetterlingen gibt es? Wo leben Schmetterlinge? Wie vermehren sich Schmetterlinge? Wie wird aus der Raupe ein Schmetterling? Was bedeuten die Flügelmuster? Was fressen Schmetterlinge? Wie lange leben sie und was machen sie im Winter? Was sind die Feinde der Schmetterlinge? Welche Phasen durchläuft der Schmetterling während seines Leben? Wo gibt es keine Schmetterlinge?

● Kurs 9253

Roland Summkeller

Mo. 11.07.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Treffpunkt: Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

FREMDSPRACHEN

Französisch

Nachmittagskurs

Französisch

(Auffrischungs-, Vertiefungs- und Konversationskenntnisse)

Dieser Kurs ist speziell für TeilnehmerInnen gedacht, die bereits an den Kursen A1 und A2 Stufe 3 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 B1 Stufe 1 begonnen. Kenntnisse, die im Groben dem Kurs A2 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. Den angemeldeten TeilnehmerInnen wird rechtzeitig mitgeteilt, welches Lehrbuch verwendet wird.

● Kurs 9260

Fabienne Linet, Lehrerin

Mi. 16:15 – 17:45 Uhr
ab 16.03.2022, 15 Termine
Alte Schule Naßweiler
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Spanisch

Abendkurs

Spanisch

(Auffrischungs-, Vertiefungs- und Konversationskenntnisse)

Dieser Kurs ist speziell für TeilnehmerInnen gedacht, die bereits an den Kursen A1 und A2 Stufe 3 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 B1 Stufe 1 begonnen. Kenntnisse, die im Groben dem Kurs A2 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. Den angemeldeten TeilnehmerInnen wird rechtzeitig mitgeteilt, welches Lehrbuch verwendet wird.

● Kurs 9261

**Danielle Nicole Degen, Lehrerin,
Übersetzerin**

Do. 17:30 – 19:00 Uhr
ab 17.03.2022, 15 Termine
Alte Schule Naßweiler
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Englisch

Abendkurs

Englisch (A1 Stufe 1) für Anfänger

Mit Abschluss von Englisch A1 können Sie erste einfache Satzstrukturen formulieren und elementare Fragen und Aussagen verstehen. Lehrbuch: Let's Enjoy English

A1.1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501630-9,
ab Lektion 1

● **Kurs 9262**

**Danielle Nicole Degen, Lehrerin,
Übersetzerin**

Do. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 17.03.2022, 15 Termine
Alte Schule Naßweiler
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

DEUTSCH

Abendkurs

Mütter-, Frauen- und Elternkurse

Die Teilnehmenden lernen, Deutsch in alltäglichen Gesprächssituationen zu verstehen, zu vertiefen und zu festigen. Dabei wird ihr Basiswortschatz erweitert. Obwohl die Grammatik nicht im Vordergrund steht, gibt es dazu Basisübungen. Kenntnisse in der lateinischen Schrift sind unerlässlich, da im Kurs ohne Lehrbuch gearbeitet wird. Kenntnisse in Deutsch sind nicht zwingend erforderlich. Am ersten Termin werden mit den Teilnehmenden die Lerninhalte und die Vorgehensweise gemeinsam abgesprochen.

● **Kurs 5272B**

**Danielle Nicole Degen, Lehrerin,
Übersetzerin**

Mi. 19:30 – 20:15 Uhr
ab 09.03.2022, 29 Termine
Alte Schule Naßweiler
29 UST, gebührenfrei

EDV, PC

Abendkurs

Windows 10 – Einführung

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

Voraussetzungen: EDV-Grundlagen

● **Kurs 9263**

Bernhard Dick

Di. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 05.04.2022, 3 Termine
Alte Schule Naßweiler
12 UST, EUR 49,00

Abendkurs

EDV-Grundlagen

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 der 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. Ein Windows-tauglicher Laptop muss mitgebracht werden. Vorkenntnisse: keine

● **Kurs 9264**

Bernhard Dick

Di. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 08.03.2022, 3 Termine
Alte Schule Naßweiler
12 UST, EUR 49,00

Wochenendkurs

Einfacher Einstieg in Smartphone und Tablet mit Android

Einführung in Hardware und Betriebssystem (Android), Internetzugang, Bedienung über den Touchscreen, Konfiguration von Smartphone/Tablet, Apps installieren, anpassen und nutzen (E-Mail, Browser, Foto etc.), Sicherheitsaspekte. Die Volkshochschule haftet nicht für die vom Teilnehmer mitgebrachten Geräte.

Voraussetzungen: Windows-/MacOS-Anwenderkenntnisse hilfreich, eigenes Smartphone oder Tablet.

● Kurs 9265

Bernhard Dick

Fr. 22.04.2022, 18:00 – 21:00 Uhr und
Sa. 23.04.2022, 09:00 – 12:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
8 UST, EUR 33,00

ARBEIT UND BERUF

Junge vhs

Workshop

**Aussagekräftige
Bewerbungsunterlagen und
Simulation von Vorstellungsgesprächen
für Ausbildungsplatzsuchende/
Bewerber für duales Studium**

Du hast deinen Schulabschluss bereits in der Tasche oder in naher Zukunft? Ein theoretisches Studium ist eher dein Plan B? Du willst mit einer fundierten Ausbildung oder einem dualen Studium den Grundstein für deine erfolgreiche Zukunft legen? Dann wird es höchste Zeit für deine aussagekräftige Bewerbung! Das Internet ist voller Bewerbungstipps auf gefühlt 1000 verschiedenen Websites. Doch wie erstellst du eine Bewerbung, die deine Qualifikationen und deine Persönlichkeit sowie Motivation auf den Punkt bringt? Wie gewinnst du im Vorstellungsgespräch den Personalchef für dich? Wie bereitest du dich auf die Fragen im Vorstellungsgespräch vor? Welche Antworten werden erwartet? Diese Themen werden im Kurs behandelt. Danach kannst du eine aussagekräftige Bewerbung erstellen und souverän an Vorstellungsgesprächen teilnehmen. Die Themen im Einzelnen: Inhalte einer vollständigen Bewerbung; der rote Faden – Dein Lebenslauf; das richtige Lesen der Stellenanzeige; das erfolgrei-

che individuelle Anschreiben; wer ist mein Ausbildungsbetrieb und was muss ich über ihn wissen?; die 8 Phasen des Vorstellungsgesprächs; überzeugende Selbstvorstellung; Fragen über Fragen und die passenden Antworten; Nachbereitung des Vorstellungsgesprächs.

● Kurs 9270

Christine Fox, Personal-Recruiterin

Mi. 20.04.2022, 10:00 – 14:00 Uhr und
Fr. 22.04.2022, 10:00 – 13:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
9 UST, EUR 45,00

Junge vhs

Workshop

**Simulation von Vorstellungsgesprächen
für Ausbildungsplatzsuchende/
Bewerber für duales Studium**

Deine Bewerbung war erfolgreich und die Einladung zum Vorstellungsgespräch liegt dir bereits vor? Es ist dein erstes Vorstellungsgespräch und du weißt nicht, wie du dich vorbereiten sollst bzw. was auf dich zukommt? Oder du hattest im letzten Vorstellungsgespräch keine klaren Antworten parat? Du wurdest von dem Vorstellungsgespräch und den Gesprächspartnern so eingeschüchtert und konntest deine eigentliche Qualifikation und Persönlichkeit nicht souverän rüberbringen? Mit diesem Kurs kommst du leichter zu Deinem gewünschten Ausbildungsplatz. Hier werden u. a. die verschiedenen Phasen des Vorstellungsgesprächs simuliert und deine eigene Selbstvorstellung erarbeitet. Hier kannst du in einem neutralen Umfeld üben sowie Erfahrungen sammeln und dich so auf dein nächstes Vorstellungsgespräch vorbereiten. Wichtig: Hier werden vor Kursbeginn die Bewerbungsunterlagen sowie die Stellenanzeige/Berufswunsch des jeweiligen Teilnehmers benötigt.

● Kurs 9271

Christine Fox, Personal-Recruiterin

Sa. 25.06.2022, 10:00 – 14:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
5 UST, EUR 25,00

Workshop

**Simulation von Vorstellungsgesprächen
für Berufserfahrene/Umschüler**

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

● Kurs 9272

Christine Fox, Personal-Recruiterin

Mo. 25.07.2022, 10:00 – 14:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
5 UST, EUR 25,00

TANZEN

Junge vhs

Vormittagskurs

Kindertanzparty für Kindergartenkinder

Von altersgerechten Choreografien über kreativen Tanz bis zum Tanz mit Requisiten bewegen sich Kindergartenkinder unter fachkundiger Anleitung durch verschiedene Musikarten. Dazu gehören auch Bewegungsspiele.

● Kurs 9274

Larissa Quinten, zert. Tanz- und Ballettpädagogin

Sa. 07.05.2022, 10:00 – 11:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

Junge vhs

Nachmittagskurs

Kindertanzparty für Grundschüler

Nicht nur das Erlernen altersgerechter Choreografien auf aktuelle Musik und Partytänze stehen hier bei den Kindern im Grundschulalter im Vordergrund, sondern auch das gemeinsame Choreografieren eigener Tänze in der Gruppe. Dazu gehören auch Bewegungsspiele.

● Kurs 9275

Larissa Quinten, zert. Tanz- und Ballettpädagogin

Sa. 07.05.2022, 14:00 – 15:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

Nachmittagskurs

Mitmachtänze – für EinsteigerInnen und Einsteiger und Geübte

Es werden Kreis-, Line- und Blocktänze auf verschiedenste Musik (Pop, Oldies, Klassik, Folklore ...) getanzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, auch geübte Tänzerinnen und Tänzer sind willkommen.

Spezielle Kleidung oder Schuhwerk ist nicht erforderlich.

● Kurs 9276

Larissa Quinten, zert. Tanz- und Ballettpädagogin

Sa. 07.05.2022, 16:00 – 18:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 8,00

GESUNDHEIT

Nachmittagskurs

Pilates I

In sanften, langsamen Bewegungen und Dehnungen wird in der Pilates-Methode die Körpermuskulatur gestärkt und gleichzeitig entspannt. Es werden einfache, aber sehr wirksame Übungen für den Rücken, den Bauchbereich, die Körperhaltung und die Bewegungskoordination angeboten. Der Kurs ist für jedes Alter geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte Matte oder Decke mitbringen.

● Kurs 9277

N.N.

Mi. 15:30 – 16:30 Uhr

ab 16.03.2022, 6 Termine

Dorfgemeinschaftshaus Naßweiler

8 UST, EUR 25,00

Nachmittagskurs

Pilates II

Bitte Matte oder Decke mitbringen.

● Kurs 9278

N.N.

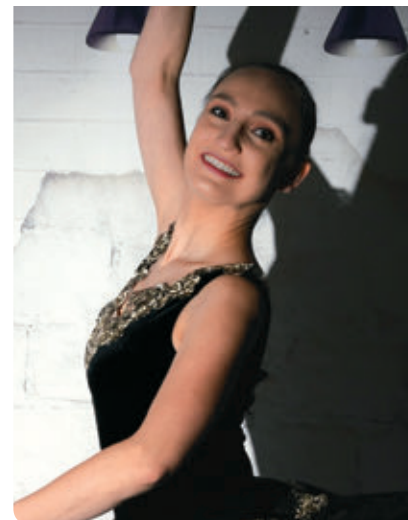
Mi. 15:30 – 16:30 Uhr

ab 04.05.2022, 6 Termine

Dorfgemeinschaftshaus Naßweiler

8 UST, EUR 25,00

Dozentinnen und Dozenten



LARISSA QUINTEN

Tanz- und Ballettpädagogin

» Tanz ist ein wichtiges Kulturgut und ermöglicht es Menschen jeden Alters, sich in dieser Kunstform auszudrücken und weiterzuentwickeln. All meine Unterrichtsformen haben zum Ziel, den künstlerischen Tanz zu erlernen und eine Grundlagenausbildung im klassischen, künstlerischen Tanz zu erwerben. Die Freunde am Tanzen und die Techniken der jeweiligen Tanzart vermittele ich meinen Schülerinnen und Schülern dabei in altersgerechten Unterrichtsformen. Ich bin Mitglied im Deutschen Berufsverband für Tanzpädagogik e. V. und besuche regelmäßig Fort- und Weiterbildungen des Verbandes. «

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.

● **Kurs 9279****Evelyn Oehrlein**

Do. 18:00 – 19:00 Uhr
ab 17.03.2022, 12 Termine
Alte Schule Naßweiler
16 UST, EUR 51,00

ALTERNATIVE THERAPIEANSÄTZE UND GESUNDHEITSMETHODEN**Vortrag****Hilfe, schon wieder eine Blasenentzündung!**

Sowohl Frauen als auch Männer können unter Problemen mit dem Wasserlassen leiden. Man ist ständig auf der Suche nach einer Toilette, es brennt beim Wasserlassen und die Blase krampft oder man muss auch nachts raus. All das deutet auf eine Blasenentzündung hin. Steht der häufige Harndrang im Vordergrund, kann die Ursache eine Reizblase sein. Was hilft wann?

Bei der Blasenentzündung ist wichtig, die Erreger, also die Bakterien, auszuspülen und die entzündeten Harnwege zu heilen. Die Suche nach naturheilkundlichen Strategien steht heute immer mehr im Vordergrund, denn die Erfahrung zeigt, dass es nicht immer damit getan ist, schnell das Problem mit starken Mitteln zu unterdrücken. Besser sofort handeln: Wie der Ansturm von Bakterien auf die Blase mit Empfehlungen aus der Naturheilkunde reguliert werden kann, wird in dieser Veranstaltung vorgestellt.

● **Kurs 9280****Annette Georg, Heilpraktikerin**

Fr. 25.03.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Vortrag**Schüßler Salze für Frauen**

Wer kennt es nicht? Ob jünger und mit Menstruationsbeschwerden oder etwas älter und mit Auswirkungen von Hormonumstellungen wie depressive Verstimmungen, Schlafstörungen, Hautprobleme etc. – zur Stabilisierung des Hormonhaushaltes und auch bei Beschwerden hat

sich die Anwendung der Schüßler Salze bewährt. An diesem Abend erhalten Sie Tipps wie die Salze und ausgewählte Erweiterungsmittel zur Prophylaxe und beispielsweise zur Entspannung oder der Pflege von Haut und Haaren eingesetzt werden können. Sie bekommen besondere Tipps für die äußere Anwendung. Sowohl zur Unterstützung des weiblichen Gleichgewichts als auch beispielsweise zur Entspannung oder der Pflege von Haut und Haaren können die Schüßler-Salze und ausgewählte Erweiterungsmittel die Anwendung speziell für Frauen optimieren.

● **Kurs 9281****Annette Georg, Heilpraktikerin**

Fr. 08.07.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Wochenendkurs**Erste Hilfe in allen Lebenslagen**

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

● **Kurs 9282****Hans-Peter Zimmer, Rettungssanitäter**

Sa. 23.07.2022, 09:00 – 12:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 8,00

KREATIVES GESTALTEN

Workshop

Mosaik gestalten und fertigstellen

Aus Scherben des Lebens Kunstwerke machen. Die Mosaikkünstlerin Isolde Böttcher gibt eine Einführung in die Materialien und Möglichkeiten sowie praktische Anleitung und Unterstützung bei der Planung und der Umsetzung von individuellen Objekten. Manche Mosaik macht man einfach aus Spaß und Freude am Tun, oder um einem Fundstück oder ein paar schönen Scherben einen guten Platz zu geben oder ein individuelles Geschenk oder Dekorationsobjekt zu fertigen. Andere haben ein Thema und können dabei helfen, mit starken Gefühlen im wahrsten Sinne des Wortes konstruktiv umzugehen und Stress abzubauen. Für den Einstieg eignen sich als Skulpturen Kugeln, Quader oder Spiegel mit Rahmen als Wandbild. Es werden frostfeste Kleber und Fugemental auf Zementbasis verwendet, die mit Wasser angerührt werden, so dass ein Arbeitskittel oder alte Kleidung sowie ein altes Handtuch sinnvoll sind.

● Kurs 9283

Isolde Böttcher, Mosaikkünstlerin

Sa. 12.03.2022, 09:30 – 12:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 12,00 (Eine Materialkostenpauschale von EUR 5,00 pro Objekt ist vor Ort an die Referentin zu entrichten)

Workshop

Mosaik gestalten und fertigstellen

● Kurs 9283A

Isolde Böttcher, Mosaikkünstlerin

Sa. 19.03.2022, 09:30 – 12:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

4 UST, EUR 12,00 (Eine Materialkostenpauschale von EUR 5,00 pro Objekt ist vor Ort an die Referentin zu entrichten.)

Workshop

Mandala malen – leicht gemacht!

Die Kunst des Mandalamalens und der kreative Umgang mit Farben sind Ziele dieses Kurses. Schnell werden Sie erleben, wie mit dem Mandala der Umgang mit Stift und Farbe erreicht wird und sich wohltuende Momente der Ruhe und Gelassenheit einstellen. Mandalamalen macht Spaß und sorgt somit für Ausgeglichenheit. Wichtig: Es gibt kein Richtig und kein Falsch. Es ist das schweigsame Malen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie sollten Buntstifte und einen Spitzer mitbringen.

Vorlagen sind vorhanden.

● Kurs 9284

Isolde Hütter, Autorin

Di. 15:00 – 16:30 Uhr

ab 15.03.2022, 8 Termine

Dorfgemeinschaftshaus Naßweiler

16 UST, gebührenfrei

Junge vhs

Workshop

Fledermauskästen bauen

Es gibt Fledermausarten, die beziehen ihre Quartiere überwiegend in Baumhöhlen. Diese Arten leiden aber darunter, dass immer mehr alte Baumbestände gerodet und sehr viele alte, höhlenreiche Bäume als Gefahrenquelle entfernt werden. Die Tiere finden deshalb kaum noch geeignete Baumhöhlen. Zudem machen Vögel Fledermäusen den ohnehin knappen Wohnraum streitig. Im Kurs werden deshalb aus Bausätzen massive Fledermauskästen gebaut, die als Ersatz für Baumhöhlen dienen. So kann die Quartiernot der Tiere etwas gemildert werden.

Die Bausätze sind so gestaltet, dass im wahrsten Sinne des Wortes eine kinderleichte Handhabung gewährleistet ist.

Besondere handwerkliche Fähigkeiten sind somit nicht erforderlich. Der Kurs eignet sich für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.

Hinweis: Je Fledermauskasten sind Materialkosten von ca. EUR 15 vor Ort zu zahlen, da die Teilnehmenden ihre gefertigten Quartiere mitnehmen dürfen.

● Kurs 9285

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Sa. 09.07.2022, 15:00 – 17:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 7,00

Nachmittagskurs

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Nähkurs beinhaltet die Vermittlung von vertieften Kenntnissen im Nähen und Zuschneiden sowie den Umgang mit der Nähmaschine und die Anfertigung von Kleidungsstücken. Der Kurs ist sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Die Kursleiterin geht in dem Kurs auf den Kenntnisstand der Teilnehmerinnen und Teilnehmer individuell ein. Grundkenntnisse im Umgang mit einer Nähmaschine sind erwünscht. Bitte Nähmaschine mitbringen! Stoffe sowie Nähzubehör können selbst mitgebracht werden oder werden in Absprache zwischen den Teilnehmerinnen kostenpflichtig durch eine Sammelbestellung besorgt.

● Kurs 9290

Ursula Sauer, Damenschneiderin

Mi. 15:00 – 18:00 Uhr

ab 16.03.2022, 8 Termine

Alte Schule Naßweiler

32 UST, EUR 58,00

MUSIK

Wochenendkurs

Gitarrenkurs für Anfänger mit Grundkenntnissen

Erlernen verschiedener Songs, Anschlagstechniken und Rhythmen. Grundkenntnisse erforderlich, mitzubringen sind Freude an der Musik und eine Gitarre. Die erste Stunde dient zur Information und Beratung, unter anderem ob die

Grundkenntnisse im Gitarrenspielen für die Teilnahme an dem Kurs ausreichen. Auf Wunsch wird vor Anmeldung durch den örtlichen Leiter Kontakt zu dem Kursleiter hergestellt.

● Kurs 9295

Harald Stein

Sa. 14:00 – 15:30 Uhr

ab 19.03.2022, 15 Termine

Alte Schule Naßweiler

30 UST, EUR 100,00 (82,00)

Dozentinnen und Dozenten



HARALD STEIN

Musikpädagoge für Akustikgitarre, E-Gitarre, E-Bass & Ukulele

» Ich spiele seit meinem 10. Lebensjahr Gitarre, habe schon früh unterrichtet und konnte Erfahrungen im Unterricht mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen sammeln. Diese Erfahrungen und meine Liebe zur Gitarre in all ihren Facetten gebe ich gerne an meine Schüler weiter. Dabei ist es schön zu erleben, wie aus nichts Musik entsteht und dass es beim Musikmachen keine Grenzen gibt – seien es das Alter, das Genre oder die Kultur –, und gleichwohl zu erleben, wie man über sich hinauswächst. «

Gib dem Glück eine Chance
LOTTO 6 aus 49

EINFACH MAL 6 KREUZE MACHEN!

6. 49

MITSPIELEN AUF SAARTOTO.DE

LOTTO
 Saartoto

UND IN IHRER
 LOTTO-ANNAHMESTELLE

Spielteilnahme ab 18 Jahren · Glücksspiel kann süchtig machen · Kostenlose Hotline der BZgA 0800 1 372700 · Infos unter www.saartoto.de

Örtliche Leiterin

Anne Schäfer
Örtliche Leiterin
Bergstraße 29
66265 Heusweiler
Fon 06806 6893
as-heu@online.de

Anmeldung und Service

Sandra Orzowski
Koordination Örtl. vhs
Altes Rathaus, Zi. 18
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4380
Fax 0681 506-4393
sandra.orzowski@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- Friedrich-Schiller-Schule
Schillerstraße 65
66265 Heusweiler
- Turnhalle ehem. Hauptschule
Richard-Wagner-Straße
66265 Heusweiler
- Kulturhalle am Markt
Am Markt 4
66265 Heusweiler



Crocetta Sajia
Sachbearbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 18
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4381
Fax 0681 506-4393
crocetta.sajia@rvsbr.de

GESELLSCHAFT UND KULTUR „HEUSWEILER HAT'S“:

Fotosammlung schöner Impressionen vom Leben in Heusweiler

In der Heusweiler vhs-Reihe werden unter diesem Motto Privat-Fotos in einer Sammlung zusammengetragen. Große und kleine Heusweiler sowie ihre Gäste können mit ihren eigenen, schönsten Digital-Fotos mit Eindrücken vom guten Leben in Heusweiler dazu beitragen, Frohsinn zu bereiten. Es entsteht eine digitale Foto-Sammlung, die Heusweilers schöne Seiten zeigt und welche der Öffentlichkeit vorgestellt werden kann. Dabei geht es weniger um die Professionalität des Fotografierens, sondern um die Originalität und Vielfalt der Themen mit Bezug zum guten Leben in Heusweiler. Bislang sind Ansichten von Landschaften, Jahreszeiten, Wetter, Haustieren, Stilleben aus Haus und Garten, persönlichen Lieblingsgegenständen eingegangen. Bislang ist der älteste Teilnehmer 91 Jahre, die jüngste Teilnehmerin ist 8 Jahre alt. Welche Voraussetzungen mit der Teilnahme einhergehen (u. a. Urheberrecht, Datenschutz, Personenrecht, Veröffentlichung) erfahren Sie von der Örtlichen Leiterin, Anne Schäfer, in Antwort auf Ihre Mail an as-heu@online.de.

Geschichtswerkstatt Köllertal

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

● Kurs 9710

Monika Jungfleisch, Politik-, Geschichtswissenschaftlerin, Journalistin

Mi. 11:00 – 12:30 Uhr

4 Termine: 16.03., 27.04., 01.06., 20.07.2022

Kulturnahnhof Püttlingen,
Bahnhofsstraße 74, 66346 Püttlingen
gebührenfrei

INZELVERANSTALTUNGEN

Junge vhs

Exkursion

Frühling bei den Tieren am Gnadenhof

Besuch am Gnadenhof Eiweiler
„Wir können nicht alle retten, doch wir tun alles, wozu wir im Stande sind, um Tieren zu helfen!“
Beim Gnadenhof Eiweiler handelt es sich

um eine Auffangstation für Nutztiere, wie Schafe, Ziegen und Kaninchen aus nicht artgerechter/ tiergerechter Haltung, Fundtiere, Tiere ohne Bleibe, weil der Besitzer aus finanziellen, gesundheitlichen Gründen die Haltung aufgeben muss oder verstorben ist, Tiere in Not. Zurzeit beheimatet der Hof über 50 Tiere auf einer Fläche von ca. 30.000 qm. www.gnadenhof-eiweiler.de

● Kurs 9301

Jutta + Lothar Braun,

Sa. 19.03.2022, 14:30 – 16:00 Uhr

Zum Vogelsborn 48,
66265 Heusweiler-Eiweiler
gebührenfrei

Junge vhs

Exkursion

Osterferien bei den Tieren am Gnadenhof

● Kurs 9302

Jutta + Lothar Braun,

Mi. 20.04.2022, 14:00 – 16:00 Uhr

Zum Vogelsborn 48,
66265 Heusweiler-Eiweiler
gebührenfrei

Junge vhs

Exkursion

Pfingstferien bei den Tieren am Gnadenhof

● Kurs 9303

Jutta + Lothar Braun,

Sa. 11.06.2022, 15:00 – 17:00 Uhr

Zum Vogelsborn 48,
66265 Heusweiler-Eiweiler
gebührenfrei

VERBRAUCHERSCHUTZ

Vortrag

Katastrophenvorsorge – Was ist zu tun, wenn das Unerwartete wahr wird?

Extreme und katastrophale Ereignisse ereilen uns immer häufiger. Gerade die Hochwasserkatastrophe aus Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen im Jahr 2021 hat den Behörden in Deutschland ihre Grenzen aufgezeigt und Schwächen im Katastrophenschutz der Bundesrepublik enttarnt. Das führt zu Fragen über Schutzmaßnahmen, wissenschaftliche Erkenntnisse des Managements und der Bewältigung und nicht zuletzt das Verhalten jedes Einzelnen im Falle eines Falles. Doch wie funktioniert der Bevölkerungsschutz in Deutschland überhaupt? Wie wird die Bevölkerung im Ernstfall gewarnt? Ist es ein Sirensignal oder ein Klingelton vom Mobiltelefon? Die Möglichkeiten sind vielseitig. In diesem Beitrag werden Ihnen grundlegende Informationen zum Bevölkerungsschutz und der Katastrophenvorsorge vermittelt. Zudem werden Ihnen aktuelle „Warn-Meldewege“ vorgestellt.

● Kurs 9307

Julian Blaß, Polizeibeamter, Student Sicherheitsmanagement M.A. (htw saar)

Do. 07.07.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Friedrich-Schiller-Schule,
1. OG/Südflügel, Medienraum
gebührenfrei

GESUNDHEITSBILDUNG

Alternative Therapieansätze und Gesundheitsmethoden

Vortrag

Im Rhythmus des Jahres – Schüßler Salze für den Frühling

Für viele bedeutet der Frühjahrsbeginn ein Erwachen aus dem Winterschlaf. Uns allen sind Dinge wie Winterspeck, Frühjahrsmüdigkeit & Co. gut bekannt. Der Frühling ist die beste Jahreszeit, um den Körper von überflüssigen Stoffwechselprodukten und im Körper eingelagerten Stoffen zu befreien. Viele Beschwerden des Alltags bessern sich durch die Anregung der Ausscheidungsfunktionen unseres Körpers (z. B. Verdauungsprobleme, Rheuma, Hautprobleme, Fettstoffwechsel, Bluthochdruck). Schüßler Salze füllen Ihre Akkus wieder auf und helfen Ihnen, neue Energie zu bekommen. In diesem Vortrag hören Sie, wie Sie den Frühjahrsputz Ihres Körpers mit Hilfe der Schüßler Salze anregen und unterstützen können.

● Kurs 9310

Annette Georg, Heilpraktikerin

Do. 07.04.2022, 18:30 – 20:00 Uhr
Friedrich-Schiller-Schule,
1. OG/Südflügel, Medienraum
EUR 5,00

Vortrag

Küchenkräuter – Naturheilkunde für Zuhause

Kräuter sind für viele Menschen der Inbegriff des natürlichen Würzens und Verfeinerns. Nicht allen ist bekannt, dass Kräuter eine heilsame und gesundheitsfördernde Kraft haben: Die Verwendung von frischen Kräutern in der Küche ist ein kleiner und effektiver Schritt hin zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Kräuter haben entgiftende und entsäuernde Eigenschaften, sie machen Speisen bekömmlicher und verfeinern durch ihre Aromen jedes Gericht.

Lernen Sie mit diesem Vortrag die wichtigsten Küchenkräuter in ihrer Wirkung und Anwendung genauer kennen. In zahlreichen Rezepten finden Sie Anregungen, Küchenkräuter beim Zubereiten von Speisen und darüber hinaus auch gezielt als Heilmittel einzusetzen. Sie brauchen dafür weder Vorkenntnisse noch einen eigenen Garten oder einen grünen Daumen. Sie können einfach anfangen – und werden schnell merken, dass Gerichte mit Kräutern nicht nur besser schmecken, sondern der Gesundheit ohne allzu großen Aufwand gut bekommen.

● Kurs 9311

Annette Georg, Heilpraktikerin

Do. 05.05.2022, 18:30 – 20:00 Uhr
Friedrich-Schiller-Schule,
1. OG/Südflügel, Medienraum
EUR 5,00

Vortrag

Demenz im Fokus – Demografischer Wandel

Die Bevölkerungsstruktur wird durch die demographischen Prozesse – Geburten, Sterbefälle und Migration – beeinflusst. Ein wichtiger Faktor im demografischen Wandel ist die Zunahme älterer Menschen. In Deutschland wuchs die Zahl der 65-jährigen und Älteren von 1991 bis 2019 um 6 Millionen (von 12 Millionen, 15%, auf 18 Millionen, 22%)

Eine besonders stark wachsende Gruppe älterer Menschen sind die Hochbetagten ab 85 Jahren. Von 1991 bis 2019 hat sich ihre Anzahl verdoppelt (von 1,2 Millionen auf 2,4 Millionen.) Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken. Nach jüngsten epi-

demiologischen Schätzungen leben rund 1,6 Millionen Menschen mit Demenz in Deutschland. Das Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung hat einen Report veröffentlicht, in dem voraussichtlich 2050 2,5 Millionen an Demenz erkrankte Menschen in Deutschland leben. Infolge der demografischen Veränderungen kommt es zu weitaus mehr Neuerkrankungen als zu Sterbefällen.

● Kurs 9313

Anita Lender-Beck,
Demenzverein Köllertal e. V.

Mo. 28.03.2022, 17:30 – 19:00 Uhr
Friedrich-Schiller-Schule,
1. OG/Südflügel, Medienraum
gebührenfrei

Vortrag

Demenz – Angst vor der Wahrheit

Das Krankheitsbild „Demenz“ und das Wissen darüber sind in unserer Gesellschaft leider noch immer nicht angekommen. „Demenz“ ist leider in der Gesellschaft vielerorts immer noch ein Tabuthema. Betroffene und Angehörige erfahren Stigmatisierung und Ausgrenzung in der Gesellschaft. Warum: Demenzkranke verhalten sich im fortgeschrittenen Stadium oft irritierend. Scham und Demenz sind eng miteinander verknüpft. Demenzkranke sind durch den Verlust ihrer vertrauten Fähigkeiten stark verunsichert. Angst, Unsicherheit und Scham begleiten ihren Alltag und sie ziehen sich, fast unmerklich, immer mehr aus ihrem sozialen und gesellschaftlichen Leben zurück.

Den Angehörigen ist das „Anderssein“ ihres Familienmitgliedes oft sehr peinlich. Statt sich Hilfe zu holen, zu thematisieren, versuchen sie, diese „Peinlichkeiten“ zu ignorieren.

● Kurs 9314

Anita Lender-Beck,
Demenzverein Köllertal e. V.

Mo. 25.04.2022, 17:30 – 19:00 Uhr
Friedrich-Schiller-Schule,
1. OG/Südflügel, Medienraum
gebührenfrei

Vortrag

Plötzlich ein Pflegefall, was nun?

Ein Pflegefall trifft die Angehörigen fast immer unerwartet. Wenn plötzlich die Pflege eines vertrauten Menschen in den Mittelpunkt des eigenen Lebens rückt, wirbelt das den Alltag gehörig durcheinander und führt oft zu erheblichen organisatorischen, finanziellen und psychischen Herausforderungen. Wenn der Partner, die Eltern oder Großeltern durch einen Unfall oder Schlaganfall plötzlich zum Pflegefall werden, entstehen innerhalb der Familie eine Reihe offener Fragen und Aufgaben. In den seltensten Fällen sind Angehörige auf eine plötzliche Pflege vorbereitet. Ist das Ausmaß der Pflegebedürftigkeit hoch, müssen Angehörige mitentscheiden, wie es weitergehen soll. Was dürfen sie und was ist nun zu tun?

● Kurs 9315

Anita Lender-Beck,
Demenzverein Köllertal e. V.

Mo. 16.05.2022, 17:30 – 19:00 Uhr
Friedrich-Schiller-Schule,
1. OG/Südflügel, Medienraum
gebührenfrei



FRAUENPROGRAMM

Frühjahr | Sommer 2022

regionalverband.de/frauenbuero



SPRACHEN

Englisch

Junge vhs

Spielend Englisch lernen für Kinder ab 8 Jahren

Dieser Kurs richtet sich an Kinder ab 8 Jahren. Sie werden fröhlich und leicht verständlich in die englische Konversation eingeführt. Sie trainieren spielerisch, sich in Alltagssituationen auszudrücken, zu verstehen, zu fragen, zu antworten und in bestimmten Themenfeldern zu erzählen.

● Kurs 9321

Shirley Radler

Di. 17:00 – 18:00 Uhr
ab 08.03.2022, 12 Termine
Friedrich-Schiller-Schule
16 UST, EUR 55,00

Abendkurs

Englisch A1 (Fortsetzungskurs)

Lehrbuch: *Let's Enjoy English A1.1*, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501630-9

● Kurs 9325

Catherine Pörtner, BWL, Lehrbeauftragte, Muttersprachlerin

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 07.03.2022, 15 Termine
Friedrich-Schiller-Schule
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

Englisch A2. 1 (Fortsetzungskurs)

Lehrbuch: *Network Now Englisch A2.1*

● Kurs 9326

Catherine Pörtner, BWL, Lehrbeauftragte, Muttersprachlerin

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.03.2022, 15 Termine
Friedrich-Schiller-Schule
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

Englisch A2. 2 (Fortsetzungskurs)

Lehrbuch: *Network Now Englisch A2.2*

● Kurs 9327

Catherine Pörtner, BWL, Lehrbeauftragte, Muttersprachlerin

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 07.03.2022, 15 Termine
Friedrich-Schiller-Schule
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

**Express and impress!
Englisch B- bis C-Stufen**

Whether you need English for your upcoming holiday or to fulfill your job requirements, this course is for you. Incorporating a wide variety of topics, from current affairs to travel and culture, the course ensures that the students are able to express themselves fluently – both in speech and in the written word. Group discussions and activities will keep the lessons interactive while also giving your confidence a boost. So the next time you express in English, you will surely impress. The course will be led by a qualified and experienced trainer. Learning materials will be provided in class (contribution: EUR 12,00).

● Kurs 9329

Aditya Pai, BA Mass Media, MA English

Di. 18:15 – 19:45 Uhr
ab 08.03.2022, 15 Termine
Friedrich-Schiller-Schule
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Dozentinnen und Dozenten

**SHIRLEY RADLER****Dozentin Englisch**

» Ich wurde 1962 in Indien geboren und wuchs dort auf. In Indien ist Englisch aufgrund der Vielfalt der Sprachen die erste Amtssprache, daher ist das für mich fast meine Muttersprache. Ich kam 2013 nach Deutschland und machte hier meine Hobbys zu meiner Leidenschaft und meinem Beruf. Ich stamme aus einer Künstlerfamilie und gebe bei der vhs Sprach- und Kochkurse. Die Gelegenheit, Englisch zu unterrichten, entwickelte sich zufällig, als ich von den Eltern junger Englisch-Schülerinnen und -Schüler darauf angesprochen wurde. Ich möchte Kindern spielerisch die fremde Sprache Englisch beibringen, damit sie von Anfang an einen positiven Zugang dazu finden. Ich nähere mich dieser Aufgabe mit Geschichten, Rollenspielen und Musik. «

EDV-KURSE

Nachmittagskurs

Grundkurs für alle, die in die digitale Welt einsteigen möchten

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.

● Kurs 9340

Klaus-Peter Rodenbusch

Mo. 16:15 – 17:45 Uhr
ab 07.03.2022, 10 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
2. OG/Südflügel, PC-Raum
20 UST, EUR 68,00

Abendkurs

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-Grundlagenkenntnisse (autodidaktisch oder im Anfängerkurs erworben).

● Kurs 9341

Klaus-Peter Rodenbusch

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 07.03.2022, 8 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
2. OG/Südflügel, PC-Raum
16 UST, EUR 54,00

Nachmittagskurs

Kommen Sie mit ins Internet

Einführung ins welt-weite-Web für alle, die diese Welt in Begleitung des Dozenten entdecken möchten.

● Kurs 9342

Klaus-Peter Rodenbusch

Di. 16:15 – 17:45 Uhr
ab 08.03.2022, 6 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
2. OG/Südflügel, PC-Raum
12 UST, EUR 40,00

Abendkurs

Excel-Kurs

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).

● Kurs 9343

Klaus-Peter Rodenbusch

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.03.2022, 8 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
2. OG/Südflügel, PC-Raum
16 UST, EUR 54,00

MUSIK

Junge vhs

Blasinstrument – Schnupperkurs für Kinder

Du möchtest ein Instrument erlernen, weißt aber nicht, wie das gehen soll und ob es dir Spaß macht? Der Musikverein Eiweiler bietet dir 3 x 45 min. Einzelunterricht an. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dabei kannst du aus allen Instrumenten eines symphonischen Blasorchesters wählen. Egal ob Querflöte, Klarinette, Saxophon, Fagott, Horn, Trompete, Tenorhorn, Posaune oder Tuba, ein Leihinstrument wird dir für die 3 Unterrichtsstunden zur Verfügung gestellt.

Der Musikverein Eiweiler besteht aus dem Jugendorchester und dem großen Orchester mit etwa 50 Musizierenden. Ob Pop, Swing, Polka, Marsch, Musical, Filmmusik oder symphonische Blasmusik, unser Repertoire ist breit gefächert und die Musizierenden sind mit sehr viel Freude und Engagement dabei.

Info: www.musikverein-eiweiler.de

● Kurs 9351

Leitung: Musizierende des Musikvereins

Termine nach Vereinbarung ab 23.03.2022
Proberaum des Musikvereins Eiweiler in der Grosswaldhalle Eiweiler, Am Kalkofen 5, 66256 Heusweiler-Eiweiler, (auch über Saarbahn, Haltestelle Eiweiler Nord, zu erreichen)
gebührenfrei

Junge vhs

Blasinstrument – Schnupperkurs für Kinder

● Kurs 9352

Olaf Theis, Dirigent des Jugendorchesters

Mi. 17:00 – 19:00 Uhr
am 06.04.2022 und am 22.06.2022
Proberaum des Musikvereins Eiweiler in der Grosswaldhalle Eiweiler, Am Kalkofen 5, 66256 Heusweiler-Eiweiler, (auch über Saarbahn, Haltestelle Eiweiler Nord, zu erreichen)
gebührenfrei

Blasorchester – offene Probe für Wiedereinsteiger und Interessenten (Erwachsene)

Sie spielen bereits ein Instrument oder wollen wiedereinsteigen? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Wir laden Sie zu einer offenen Probe unseres großen Orchesters ein. Gerne dürfen Sie Ihr Instrument mitbringen und sofort mitspielen oder sich auch gerne unsere Probe ansehen, anhören und sich über unser Orchester

und die Aktivitäten des Musikvereins informieren. Der Musikverein Eiweiler besteht aus dem Jugendorchester und dem großen Orchester mit etwa 50 Musizierenden. Ob Pop, Swing, Polka, Marsch, Musical, Filmmusik oder symphonische Blasmusik, unser Repertoire ist breit gefächert und die Musizierenden sind mit sehr viel Freude und Engagement dabei. Legen auch Sie mit diesem Kurs den Grundstein für ein tolles Hobby in einem tollen Orchester. Wir proben immer mittwochs ab 19:30 Uhr in unserem Proberaum in der Grosswaldhalle Eiweiler. Zuhörer und Interessenten sind jederzeit willkommen. Info: www.musikverein-eiweiler.de

● **Kurs 9353**

Judith Hoffmann, Dirigentin des großen Orchesters

Mi. 19:30 – 21:30 Uhr

am 30.03.2022 und am 29.06.2022

Proberaum des Musikvereins Eiweiler in der Grosswaldhalle Eiweiler, Am Kalkofen 5, 66256 Heusweiler-Eiweiler, (auch über Saarbahn, Haltestelle Eiweiler Nord, zu erreichen)
gebührenfrei

Blasinstrument – Schnupperkurs für Erwachsene

Sie wollten schon immer ein Blasinstrument erlernen oder haben als Kind bereits angefangen, ein Instrument zu erlernen? Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig. Wir bieten Ihnen 3x 45 min. Einzelunterricht an. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dabei können Sie aus allen Instrumenten eines symphonischen Blasorchesters wählen. Egal ob Querflöte, Klarinette, Saxophon, Fagott, Horn, Trompete, Tenorhorn, Posaune oder Tuba; ein Leihinstrument wird Ihnen für die 3 Unterrichtsstunden zur Verfügung gestellt. Der Musikverein Eiweiler besteht aus dem

Jugendorchester und dem großen Orchester mit etwa 50 Musizierenden. Ob Pop, Swing, Polka, Marsch, Musical, Filmmusik oder symphonische Blasmusik, unser Repertoire ist breit gefächert und die Musizierenden sind mit sehr viel Freude und Engagement dabei. Legen auch Sie mit diesem Kurs den Grundstein für ein tolles Hobby in einem tollen Orchester. Zuhörer sind bei unseren Proben mittwochs ab 19:30 Uhr immer willkommen.

Info: www.musikverein-eiweiler.de

● **Kurs 9354**

Leitung: Musizierende des Musikvereins

Termine nach Vereinbarung

ab 23.03.2022

Proberaum des Musikvereins Eiweiler in der Grosswaldhalle Eiweiler, Am Kalkofen 5, 66256 Heusweiler-Eiweiler, (auch über Saarbahn, Haltestelle Eiweiler Nord, zu erreichen)

EUR 30,00 (dem Musikverein vor Ort beim ersten Termin zu entrichten)

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Abendkurs

Wirbelsäulengymnastik und Ausdauertraining für Frauen (Präventionskurs)

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches ganzheitliches Körpertraining mit Schwerpunkt Mobilisation der Wirbelsäule sowie Kräftigung und Stabilisation der Rückenmuskulatur. Die tiefliegenden Muskeln im Bauchbereich sowie die Stütz Muskeln 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. Evtl. Einschränkungen bitte zuerst mit einem Arzt besprechen

und bei Kursbeginn vertraulich mitteilen.

● **Kurs 9361**

Alexandra Albert, liz. Gesundheitssporttrainerin, liz. Rückentrainerin

Mo. 17:30 – 19:00 Uhr

ab 07.03.2022, 15 Termine

Turnhalle Richard-Wagner-Str.

30 UST, EUR 68,00

Abendkurs

Qi Gong – Das Nieren-Qi-Gong für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene

Qi Gong-Übungen bestehen aus einer leicht erlernbaren Abfolge weniger Bewegungen. Es sind Übungen zur Stärkung der eigenen Lebensenergie – Übungen, die auf Leib, Seele und Geist gleichermaßen wirken. Die Übungen des Nieren-Qi-Gong stärken allgemein den Körper. Sie beugen Krankheiten der Niere vor und regen insbesondere die Nierenfunktion an.

● **Kurs 9365**

Waltrud Hütten, Qi Gong- und Tai Ji-Lehrerin

Do. 18:30 – 19:30 Uhr

ab 10.03.2022, 15 Termine

Friedrich-Schiller-Schule,

1. Etage, Mittelfoyer

20 UST, EUR 59,00

Abendkurs

Tai Ji Quan

Vertiefung der 42er-Wettkampfform. Pekingform, Schwert- und Säbelform werden wiederholt. Tai-Ji-Erfahrung ist für diesen Kurs erforderlich!

● **Kurs 9366**

Waltrud Hütten, Qi Gong- und Tai Ji-Lehrerin

Mo. 18:30 – 19:45 Uhr

ab 07.03.2022, 14 Termine

Friedrich-Schiller-Schule,
1. Etage, Mittelfoyer
23 UST, EUR 67,00

Abendkurs

Tai Ji – für Anfänger

Tai Ji Quan ist eine Bewegungskunst und kommt aus China. Die langsamen und fließenden Bewegungen des Tai Ji sind gleichermaßen geeignet für Jung und Alt, für Männer und Frauen und insbesondere für Menschen, die anstrengende Sportarten nicht ausüben können. Die Bewegungsübungen dienen der Gesundheit und darüber hinaus der Entspannung, Harmonie und Vitalität.

Der Übende lernt einfache grundlegende Bewegungen des Tai Ji, die dann hinführen zu einer Tai-Ji-Kurzform.

• Kurs 9367

Waltrud Hütten, Qi Gong- und Tai Ji-Lehrerin

Do. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 10.03.2022, 14 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
1. Etage, Mittelfoyer
28 UST, EUR 85,00

Abendkurs

Aerobic: Gesundheitssport und Freizeitvergnügen für Frauen und Männer

Aerobic tötet 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 9368

Martina Blass, Trainerin im Gesundheits-sport

Mo. 19:00 – 20:00 Uhr
ab 07.03.2022, 15 Termine
Friedr.-Schiller-Schule, Turnhalle
20 UST, EUR 55,00

Abendkurs

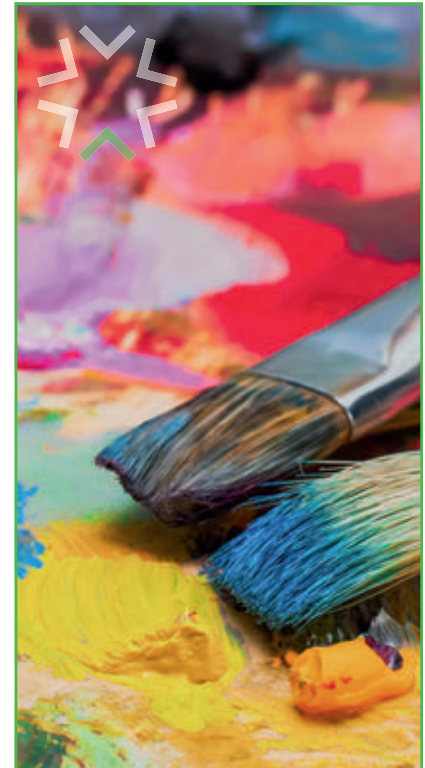
KANTAERA®

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 9369

Martina Blass, Trainerin im Gesundheitssport

Mi. 19:00 – 20:00 Uhr
ab 09.03.2022, 15 Termine
Friedr.-Schiller-Schule, Turnhalle
20 UST, EUR 55,00



Angebote im Kunst- und Kreativbereich

- Vorträge, Ausstellungsführungen und Exkursionen
- Mal- und Zeichenkurse (z. B. Aquarell, Acryl, Tusche, Bleistift)
- Kunsthandwerk (z. B. Goldschmieden, Floristik)
- Textiles Gestalten (z. B. Nähen)

www.vhs-saarbruecken.de

Abendkurs**AROHA®: Body – Mind – Soul**

AROHA® ist ein effektives und unkompliziertes Ganzkörpertraining im Dreiviertel-Takt, beinhaltet kraftvolle Bewegungen vom Haka-Kriegstanz der Maori (Neuseelands 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 9370****Martina Blass, Trainerin im Gesundheitssport**

Mo. 17:45 – 18:45 Uhr
ab 07.03.2022, 15 Termine
Friedr.-Schiller-Schule, Musiksaal
20 UST, EUR 60,00

Abendkurs**AROHA®: Body – Mind – Soul**● **Kurs 9371****Martina Blass, Trainerin im Gesundheitssport**

Do. 18:15 – 19:15 Uhr
ab 10.03.2022, 15 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
1. Etage, Mittelfoyer
20 UST, EUR 60,00

Abendkurs**Mit Walking/Nordic Walking und Fitnesstraining ins Frühjahr starten**

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 9372****Martina Blass, Trainerin im Gesundheitssport**

Di. 19:00 – 20:00 Uhr
ab 08.03.2022, 15 Termine
Erster Treffpunkt: Friedrich-Schiller-Schule,
Foyer Erdgeschoss
20 UST, EUR 55,00

Nachmittagskurs**Möchten Sie im Alter beweglich bleiben?**

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 9373****Martina Blass, Trainerin im Gesundheitssport**

Do. 17:00 – 18:00 Uhr
ab 10.03.2022, 15 Termine
Friedr.-Schiller-Schule, Musiksaal
20 UST, EUR 55,00

KOCHEN UND KULTUR**Abendkurs****Köstlichkeiten! Authentische indische Küche**

Shirley Radler lässt Sie beim gemeinsamen Kochen indischer Gerichte und Finger/Streetfood einen Blick in viele Facetten indischer Kultur werfen. „In Indien glaubt man, dass Nahrung, die in guter Absicht und mit Liebe zubereitet ist, Gesundheit und Glück bringt. Indien hat 29 Staaten und jeder hat eigene kulinarische Spezialitäten. Viele religiöse Feierlichkeiten drücken sich auch kulinarisch aus, man denke zum Beispiel an den Hindukalender“, so die Dozentin. An drei Abenden lernen die Teilnehmenden Gewürze kennen und selbst indische Köstlichkeiten als Vor-, Haupt- und Nachspeise zu zaubern. In gemeinsamer Runde werden die Ergebnisse des Abends zum Abschluss genossen. Dieser Kurs eignet sich auch als Geschenk mit der Vorfreude auf Masala Choley (Chickpea) with Zeera Chawal (Kuminreis), Moong Dal Halwa (Linsengericht), Amrisar Aloo Kulcha and Keema, Sooji Halwa, Paneer Makhani (Butter Cottage Cheese) with Matar Chawal (Pea Rice) and Gobi Aloo. Die Kosten für Zutaten der drei Kochabende sind der Dozentin bar vor Ort am ersten Termin zu entrichten.

● **Kurs 9381****Shirley Radler**

Do. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 12.05.2022, 3 Termine
Friedrich-Schiller-Schule, Lehrküche,
Erdgeschoss
12 UST, EUR 32,00 (zzgl. Kosten f. Lebensmittel)

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um schriftliche Anmeldung bis spätestens Donnerstag, den 05.05.2022.

KREATIVES GESTALTEN

Nachmittagskurs

Mode und Accessoires selbst schneiden

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, ergänzen sowie Tipps, Tricks und Neues aus der Modewelt erfahren. Dieser Kurs kann zur Berufsvorbereitung oder als Hobby dienen.

● Kurs 9390

Elke Schäfer, Schneiderin

Di. 16:15 – 19:15 Uhr
ab 08.03.2022, 12 Termine
Friedr.-Schiller-Schule,
Erdgeschoss, Nähraum
48 UST, EUR 75,00

Nachmittagskurs

Nähen/Modestyling/Upcycling (aus Alt mach Neu)

Für Erwachsene, Kinder und Jugendliche, insbesondere für Schwangere, werdende Omas und Paten. Kinder- und Babykleidung, Taufkissen, Tragetücher, Sattel- und Kuscheltücher und vieles mehr selbst nähen?

Schneiden lernen oder das Gelernte mit neuen Ideen unter professioneller Anleitung und in gemütlicher Runde von Fortgeschrittenen und AnfängerInnen

umsetzen. Dieser Kurs dient zur kreativen Freizeitgestaltung, zum Fertigen von Geschenken und eigenen Kleidungsstücken für Klein und Groß.

● Kurs 9391

Iris Gerald, Schneiderin

Do. 16:00 – 19:00 Uhr
ab 10.03.2022, 12 Termine
Friedr.-Schiller-Schule,
Erdgeschoss, Nähraum
48 UST, EUR 90,00 (75,00)

Abendkurs

Nähen/Modestyling/Upcycling (aus Alt mach Neu)

Schneiden lernen oder das Gelernte mit neuen Ideen unter professioneller Anleitung und in gemütlicher Runde von Fortgeschrittenen und AnfängerInnen umsetzen. Dieser Kurs ist zur kreativen Freizeitgestaltung oder zur Vorbereitung beruflicher Anforderungen geeignet. Vom Schnitt zur Ausführung. Änderungsschneiderei: aus Alt mach Neu.

● Kurs 9392

Iris Gerald, Schneiderin

Do. 19:00 – 21:15 Uhr
ab 10.03.2022, 12 Termine
Friedr.-Schiller-Schule,
Erdgeschoss, Nähraum
36 UST, EUR 75,00



PER DU MIT DEINER NÄHMASCHINE!

Nähen lernen bei der vhs

» Meine Nähmaschine – das unbekannte Wesen?! Nein, nach einem Kurs bei der vhs Regionalverband Saarbrücken garantiert nicht mehr! Anhand der fachkundigen Anleitung unserer Schneidermeisterinnen und Nähdozentinnen lernen Sie das wunderbare Handwerk kennen und lieben. Denn in unsren Kursen nehmen wir uns Zeit für Ihre ersten eigenen Projekte. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon erste Versuche an der Nähmaschine gemacht haben – Sie sind herzlich eingeladen!

Foto: Auf zum vhs-Nähkurs! Julia und Anke aus Riegelsberg haben das Nähen als neues Hobby für sich entdeckt und besuchen gemeinsam Kurse der vhs Regionalverband Saarbrücken.



Örtliche Leiterin

**Dr. Mareke Neumann***Örtliche Leiterin*

St. Ingberter Straße 1
66399 Mandelbachtal
Fon 06803 4198400
nose_@t-online.de

Anmeldung und Service

**Sandra Orzowski***Koordination Örtl. vhs*

Altes Rathaus, Zi. 18
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4380
Fax 0681 506-4393
sandra.orzowski@rvsbr.de

**Crocetta Sajja***Sachbearbeiterin*

Altes Rathaus, Zi. 18
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4381
Fax 0681 506-4393
crocetta.sajja@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- Blumenwerkstatt
In der Almet 19
66271 Kleinblittersdorf
- Schulzentrum Kleinblittersdorf
Wintringer Str. 78
66271 Kleinblittersdorf
- Kindertagesstätte Kleinblittersdorf
Wintringer Str. 78
66271 Kleinblittersdorf
- Ortsrat Bliesransbach
In der Alten Schule
Eschringer Str. 9
66271 Kleinblittersdorf
- Grundschule Rilchingen-Hanweiler
Turnhalle (Nähe Saarbahnhaltestelle)
Bahnhofstr. 9
66271 Kleinblittersdorf
- Lebenshilfe Obere Saar Rexrothhöhe
Waldstraße 30
66271 Kleinblittersdorf
- Remise Auersmacher
66271 Kleinblittersdorf
- Ruppertshofsaal Auersmacher
Ruppertstr. 42
66271 Kleinblittersdorf
- Samo's Welt
Elsässer Str. 3
66271 Kleinblittersdorf
- Saargemünder Str. 191
66130 Saarbrücken-Güdingen
- Historisches Backhaus Auersmacher
Ruppertstraße
66271 Kleinblittersdorf

VORTRÄGE/ EINZELVERANSTALTUNGEN/ EXKURSIONEN/WORKSHOPS

Exkursion

Mountainbiking für Genießer

Unser Guide kennt eine Vielzahl an traumhaften Touren, gespickt mit etlichen reizvollen Singletrails, Down- und Uphills. Ein wahrer Genuss für all die Rad fahrenden Alltagsflüchtlinge. Kulturelle Höhepunkte und Sehenswürdigkeiten könnten beispielsweise die Chapelle Sainte-Croix de Forbach, der Panzer in Spichern oder die Heidenkapelle des Lichtgottes Mystras sein. Dabei die Natur in jeder Form zu genießen ist eine Wohltat für Körper und Seele. Zu guter Letzt kennt Don Romano stets eine gute Location zum Einkehren. Also kurzer Materialcheck und „Ride on!“. Räder können gegen eine Gebühr von EUR 20,00 vor Ort ausgeliehen werden. Bitte vorher mitteilen. Gebühr wird vor Ort erhoben.

Bitte beachten: Es besteht Helmpflicht!

● Kurs 9401

Giovanni Romano

Sa. 18.06.2022, 14:00 – 17:00 Uhr
Treffpunkt Freibad Kleinblittersdorf
EUR 18,00

Exkursion

Mountainbiking für Genießer

Räder können gegen eine Gebühr von EUR 20,00 vor Ort ausgeliehen werden. Bitte vorher mitteilen. Gebühr wird vor Ort erhoben.

Bitte beachten: Es besteht Helmpflicht!

● Kurs 9402

Giovanni Romano

Sa. 30.07.2022, 14:00 – 17:00 Uhr
Treffpunkt Freibad Kleinblittersdorf
EUR 18,00

Online-Kurs

Hundebeschäftigung: artgerecht und alltagstauglich

Zu einem glücklichen Hundeleben gehört ein gesundes Maß an Beschäftigung. Die gute Nachricht: Abwechslung in den Hunde-Alltag zu bringen, ist nicht schwer! In diesem Vortrag lernen Sie Ideen kennen, die Sie ohne Vorkenntnisse und ohne spezielles Training sofort zuhause umsetzen können, für die Sie kein aufwändiges Zubehör benötigen, die Hunden aller Rassen und jeden Alters gut tun – vom Welpen bis zum Senior – die ideal sind für den ganz normalen Alltagstrott: auch für all jene Tage, an denen keine Zeit für ein spezielles „Beschäftigungsprogramm“ zu bleiben scheint.

Daneben werfen wir einen Blick auf das Maß aller Dinge: Sie erfahren, welche „Dosis“ an Beschäftigung Hunden tatsächlich gut tut – und welche Rolle auch genügend Ruhe für ein zufriedenes Hundeleben spielt.

Christina Sondermann, bekannt von „Spaß mit Hund“, inspirierende Expertin für Hundebeschäftigung und positive Motivation.

● Kurs 9404

Christina Sondermann

Mo. 07.03.2022, 18:00 – 20:00 Uhr
online
EUR 5,00

Online-Kurs

Schöner spazierengehen

Jeden Tag an die frische Luft: Zum Zusammenleben mit einem Hund gehört das einfach dazu! Wir Hundebesitzer wünschen uns dabei Spaziergänge, die für beide Enden der Leine einerseits genussvoll und entspannend, andererseits aber auch aktivierend und interessant sind. In diesem Online-Vortrag erhalten

Sie das Rüstzeug dafür. Sie erfahren, warum Mensch und Hund unterschiedliche Spaziergehstile pflegen und wie Sie die Interessenlagen zusammenbringen; wie Sie für sich und Ihren Hund mehr Abenteuer und Bereicherung in die Alltagsrunden bringen, was Sie tun können, damit auch bei Ihren Spaziergängen die Leine locker(er) durchhängt, wie Sie unterwegs Begegnungen mit Zwei- und Vierbeinern entspannt(er) meistern, wie Sie auch mit einem verhaltensoriginellen Hund die Spaziergänge genießen können und wie Sie als rücksichtsvolles Hund-Mensch-Team überall gern gesehen sind! Am Ende ist Zeit für Ihre Fragen.

Christina Sondermann, bekannt von „Spaß mit Hund“, inspirierende Expertin für Hundebeschäftigung und positive Motivation.

● Kurs 9405

Christina Sondermann

Mo. 04.04.2022, 18:00 – 20:00 Uhr
online
EUR 5,00

NATUR UND UMWELT

Vortrag

Naturnahes Grün in Kommunen am Beispiel Sitterswald: Vorstellung der neuen Blühfläche an der Sitterswalder Turnhalle

Die Zahl der Insekten sinkt seit Jahren dramatisch, deshalb wird es immer wichtiger, auch innerhalb von Kommunen Wiesen mit einem großen Artenspektrum an Wildpflanzen zu erhalten und als ausgewiesene Blühflächen zu schützen. Dazu hat sich der Sitterswalder Ortsrat entschlossen und so darf ab Frühling 2022 die durch Biologen als sehr artenreich klassifizierte Wiese rund um die Turnhalle Sitterswald blühen und wird nur noch

zwei Mal pro Jahr gemäht. Wir erkunden gemeinsam, welche wertvollen Wildpflanzentypen bis hin zu seltenen Besonderheiten auf dieser Wiese zu finden sind und welchen Schmetterlings- und Wildbienenarten sie als Nahrungs- oder Pollenquelle dienen.

● Kurs 9408

**Rebekka Abdul Zuhra Katte (Nadig),
Künstlerin und Naturgärtnerin**

Sa. 21.05.2022, 10:00 – 12:00 Uhr
Schulturnhalle Sitterswald
EUR 5,00

Vortrag

DIE 30 Wildpflanzen und Kräuter für spezialisierte Wildbienen, die Sie unbedingt in Ihrem Garten haben müssen

Wildbienen und Schmetterlingen gezielt zu helfen ist schwieriger, als man denkt, denn kaum jemand weiß, dass sehr viele Schmetterlingsraupen nur an ganz bestimmten Nahrungspflanzen fressen können und in Deutschland ca. ein Drittel aller Wildbienenarten Pollenspezialisten sind, deren Weibchen Pollen an den Blüten nur einer Pflanzenart oder -gattung, zumindest aber an den Gattungen nur einer Pflanzenfamilie sammeln. Deshalb ist es so wichtig, eine größere Auswahl an Wildpflanzen im Garten zu haben – wenn man Wildbienen wirklich helfen will. Darunter muss nicht die Schönheit des Gartens leiden, denn auch viele Wildpflanzen haben einen hohen dekorativen Wert. Mit welchen Pflanzen man seinen Garten in ein kleines Paradies für Wildbienen und Schmetterlinge verwandelt und wie man das Ganze noch durch Biotope und Nisthilfen sinnvoll ergänzt – dieses Wissen vermittelt dieser Kurs.

● Kurs 9409

Rebekka Abdul Zuhra Katte (Nadig),

Künstlerin und Naturgärtnerin

So. 22.05.2022, 10:00 – 12:00 Uhr
Treffpunkt: Kräuterspirale, Robert
Jeanrond-Bürgerpark Kleinblittersdorf
EUR 5,00

Vortrag

Wie und wo entwickeln sich Wildbienen? Einblick in eine faszinierende Welt

Deutschlands 565 Wildbienenarten sind uns allen weitgehend unbekannt. Doch ihre Lebensweisen sind überraschend vielfältig, perfekt an bestimmte Lebensräume, Pflanzen und Nistplätze angepasst und höchst faszinierend. Dieser Kurs befasst sich mit einigen besonders interessanten Arten, die man auch selber im Garten fördern kann durch entsprechende Wildpflanzen und Nisthilfen. Besonders auf die korrekte Anlage bzw. den korrekten Bau von Nisthilfen für diese Wildbienenarten wird ausführlich eingegangen, denn fast alle in Gartencentern und Märkten erhältlichen Nisthilfen sind untauglich, da völlig falsch gebaut.

● Kurs 9410

**Rebekka Abdul Zuhra Katte (Nadig),
Künstlerin und Naturgärtnerin**

Sa. 11.06.2022, 10:00 – 12:00 Uhr
Treffpunkt: Wendalinuskapelle
Bliesransbach, Alfred-Döblin-Weg,
66271 Kleinblittersdorf
EUR 5,00

Vortrag

Wie gestalte ich einen Naturgarten?

Naturnahe Gärten sind immer mehr im Kommen. Doch optimal gestaltete Naturgärten müssen gewissen Anforderungen genügen. Hält man sie ein, hat sowohl Tier- und Pflanzenwelt als auch GartenbesitzerIn etwas davon, denn es winkt die ein oder andere Prämierung.

Dozentinnen und Dozenten



CHRISTINA SONDERMANN
Hundetherapeutin und -expertin

» Unsere Dozentin ist vielen Hundebesitzerinnen und -besitzern bekannt durch ihr Internetprojekt www.SPASS-MIT-HUND.de, als Buchautorin sowie als Beschäftigungsexpertin aus dem Fernsehen (z.B. WDR „Tiere suchen ein Zuhause“ oder VOX „hundkatzemaus“). Sie ist über die deutschen Grenzen hinaus als Seminarreferentin aktiv und betreut zudem die Verhaltenssprechstunde im nordrhein-westfälischen Tierheim Soest. Ihr besonderes Anliegen: das Zusammenleben zwischen Hund und Mensch durch die Vermittlung zeitgemäßen Wissens zu bereichern. www.spass-mit-hund.de. «

Welche Wettbewerbe es aktuell gibt, auf welchen Internetseiten und in welchen Fachbüchern man Anleitungen und Infos zur Naturgartengestaltung findet und was die wichtigsten Kriterien für einen Naturgarten sind – all das kann man in diesem Kurs erfahren.

● Kurs 9411

**Rebekka Abdul Zuhra Katte (Nadig),
Künstlerin und Naturgärtnerin**

So. 17.07.2022, 10:00 – 12:00 Uhr
Treffpunkt: Kräuterspirale, Robert Jean-
rond-Bürgerpark Kleinblittersdorf
EUR 5,00

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Workshop

Wie verkaufe ich mich am besten?

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 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! In diesem Seminar erfahren Sie Ihren eigenen Persönlichkeitsraum. Entdecken Sie Ihre persönlichen Ressourcen, erkunden Sie Ihre Potenziale!

● Kurs 9412

**Eva Reinhardt, Personal Coach, Individual
Business- und Karriere-Coaching**

Fr. 01.04.2022, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa. 02.04.2022, 09:00 – 15:00 Uhr
Saargemünder Str. 191, 66130 Gündingen
12 UST, EUR 75,00

Workshop

Resilienz – Erfolgreich durch Erkennen und Ausbauen von „Schlüsselfaktoren“

Haben Sie manchmal Angst vor Veränderungen oder davor, nicht mithalten zu können? Möchten Sie aus Belastungssituationen unbeschadet oder sogar gestärkt hervorgehen?

Eva Reinhardt führt Sie Schritt für Schritt zu Ihrer Resilienz, Ihrer psychischen Widerstandskraft. Mit ihrer Hilfe lernen Sie, wie Sie durch Resilienz Ihre individuellen und gesellschaftlichen Kompetenzen stärken können. Hierzu lernen Sie Methoden der Selbststeuerung und Flexibilitätssteigerung kennen und anwenden, lernen innere Konflikte zu erkennen und zu lösen und werden für Ihre Emotionen und Körpersignale sensibilisiert. Werden Sie Ihr eigener Wohlfühlmanager!

● Kurs 9413

**Eva Reinhardt, Personal Coach, Individual
Business- und Karriere-Coaching**

Fr. 29.04.2022, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa. 30.04.2022, 09:00 – 15:00 Uhr
Saargemünder Str. 191, 66130 Gündingen
12 UST, EUR 75,00

Workshop

Konfliktmanagement

In diesem Workshop erlangen Sie Wissen und Fähigkeiten, wie Sie in Konfliktsituationen kompetent reagieren. Lernen Sie, Ihr eigenes Verhalten und das Ihres Gesprächspartners kritisch zu hinterfragen, Konflikte und Missverständnisse schneller zu erkennen und besser zu kommunizieren. Der Workshop beinhaltet u. a. die wichtigsten Ursachen von Konflikten, konflikterschaffendes und konfliktlösendes Verhalten, hilfreiche Gesprächsführungstechniken und Lösungsmethoden. Neben theoretischen Anteilen werden

das eigene Konfliktverhalten in den Blick genommen und konkrete Fälle aus der Praxis analysiert.

● Kurs 9414

**Eva Reinhardt, Personal Coach, Individual
Business- und Karriere-Coaching**

Fr. 20.05.2022, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa. 21.05.2022, 09:00 – 15:00 Uhr
Saargemünder Str. 191, 66130 Gündingen
12 UST, EUR 75,00

FORTBILDUNG UND FREIZEIT FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

Nachmittagskurs

Kochen für Menschen mit Behinderung

● Kurs 9415

Maria Ernst

Di. 16:30 – 18:45 Uhr
ab 08.03.2022, 5 Termine
Schulzentrum Kleinblittersdorf
15 UST, EUR 24,00

Nachmittagskurs

Kochen für Menschen mit Behinderung

● Kurs 9416

Maria Ernst

Mi. 16:30 – 18:45 Uhr
ab 09.03.2022, 5 Termine
Schulzentrum Kleinblittersdorf
15 UST, EUR 24,00

Nachmittagskurs

Lesen/Rechtschreiben für Menschen mit Behinderung

● Kurs 9417

Miriam Neuschwander

Mo. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 07.03.2022, 8 Termine
Lebenshilfe Obere Saar, Rexrothhöhe
16 UST, EUR 25,00

Nachmittagskurs**Rechnen für Menschen mit Behinderung**

● Kurs 9418

Miriam Neuschwander

Mo. + Mi. 16:30 – 18:00 Uhr

ab 16.05.2022, 8 Termine

Lebenshilfe Obere Saar, Rexrothhöhe

16 UST, EUR 25,00

HEIMATKULTUR**Abendkurs****Geschichtswerkstatt Kleinblittersdorf**

Mittlerweile besteht seit 18 Jahren die Geschichtswerkstatt des Historischen Vereins Saar-Blies e.V. in Kleinblittersdorf, eine geschichtlich interessierte Arbeitsgemeinschaft als laufendes Projekt im Rahmen der Kursangebote der vhs. 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 geographische Raum in historischer Sicht nur als Einheit betrachten lässt. In der Rubrik ‚Neues vom HVSB‘ wird in den Kleinblittersdorfer Nachrichten fortlaufend über die „Häuser und Menschen in Kleinblittersdorf um 1900“ und die Aktivitäten der Geschichtswerkstatt/HVSB berichtet. Bisher sind mehr als 541 Ausgaben erschienen.

Neue TeilnehmerInnen an der Geschichtswerkstatt sind stets gern gesehen, eine wissenschaftliche Vorbildung ist nicht

erforderlich. Erwartet werden Interesse an heimatlichen Fragen und die Bereitschaft eigenverantwortlicher Mitarbeit an historischen Zusammenhängen.

● Kurs 9420

Klaus Brettar, Dipl.-Ingenieur

Geschichtswerkstatt Historischer Verein Saar-Blies e.V. (HVSB), Dipl.-Ing. Klaus Brettar, Tel.: +49 160 9229 5224, E-Mail: k.brettar@t-online.de und www.hvsvb.eu
Besprechungen und Hausbesuche nach telefonischer Vereinbarung.
gebührenfrei

Der Historische Verein Saar-Blies, die vhs und das Team des Seniorennachmittags der Kath. Kirchengemeinde St. Agatha präsentieren weiterhin, wenn wieder möglich, **„Unser Gemeinsames Erbe: Heimatfilme von Lieselotte FONDEL“**
Organisation: Klaus Brettar und Michael Giese

Im Kath. Pfarrheim St. Agatha, Friedhofstraße 10, Kleinblittersdorf
Lieselotte Fondel hat sich über Jahrzehnte als Amateurfilmerin mit ihrem filmischen Werk über die Gemeinde Kleinblittersdorf und darüber hinaus verdient gemacht. Die mittlerweile hochbetagt Verstorbene hat sich herausragende Verdienste um die Förderung der Heimat- und Kulturgeschichte der Gemeinde Kleinblittersdorf erworben. Ihr Engagement als erfolgreiche Amateurfilmerin und ihr unermüdlicher Einsatz, kulturhistorisches Zeitgeschehen auf Zelluloid festzuhalten und dies kostenfrei an ein breites Publikum aus allen Bevölkerungsschichten weiterzugeben, haben wesentlich zum Erhalt, aber auch zum Verstehen vieler historischer Zeitdokumente aus der Gemeinde Kleinblittersdorf beigetragen. 1995 erhielt Frau Lieselotte Fondel bereits das Verdienstkreuz am Bande. Der HVSB hat

ihr aus dem gleichen Beweggrund die Ehrenmitgliedschaft verliehen. Mehr als 30 ihrer über 130 Filme haben für unsere Region einen hohen geschichtlichen Wert. Diese vertonten Schmalfilme sind für die Nachwelt durch Kopie auf DVD dauerhaft gesichert worden. Dies war nur möglich durch das Zusammenwirken des HVSB mit der Gemeinde und Sponsoren aus der Finanzwelt.

Auch nach dem Tod der Autorin sollen ausgewählte Beispiele ihres filmischen Schaffens der Öffentlichkeit vorgeführt werden.

COMPUTER, EDV**Abendkurs****Einführung in Windows 10**

Im Kurs werden die Grundlagen der Benutzeroberfläche wie Desktop, Taskleiste, Startmenü und Fenstertechnik besprochen und eine Einführung in die Verwaltung von Dateien, Ordern sowie des Benutzerkontos gegeben. Thematisiert werden zudem die Systemsteuerung, Internet-Dienste und Programme.

Der Kurs richtet sich an Einsteiger.

Bitte eigenen Laptop mitbringen!

● Kurs 9435

Torsten Meyer

Mo. 17:30 – 19:00 Uhr

ab 07.03.2022, 2 Termine

Remise Auersmacher

4 UST, EUR 18,00

Abendkurs**Apple iPhone und iPad**

In diesem Seminar lernen Sie praxisorientiert die Grundfunktionen (Surfen, Mailen, Fotos, Musik, Videos etc.) und Einstellungen Ihres iPhones oder iPads kennen. Sie erfahren, wie Sie Ihr Gerät mit WLAN-Netzwerken und externen Geräten verbinden

können, wo Sie nützliche Apps finden und wie Sie diese installieren und wieder entfernen können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit ihrem iPhone/iPad sicher einkaufen können und wie es Sie beim sicheren Online-Banking unterstützt. Ein Überblick über Cloud-Dienste, nützliche Apps und natürlich Platz für Ihre persönlichen Fragen runden das Seminar ab. Der Kurs richtet sich an Einsteiger. *Bitte eigenes iPhone oder iPad mitbringen!*

● Kurs 9436

Torsten Meyer

Mo. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 07.03.2022, 2 Termine
Remise Auersmacher
4 UST, EUR 18,00

FREMDSPRACHEN

Französisch

Vormittagskurs

Konversation – Französisch für den Alltag

Konversation im täglichen Leben, im Urlaub und zum Aktivieren der grauen Zellen. B1-Sprachkenntnisse werden vorausgesetzt. Frau Nicolay knüpft interaktiv an den vorhandenen Kenntnissen der TeilnehmerInnen an. Es wird mit Fotokopien gearbeitet. Eventuelles Lehrbuch wird besprochen.

● Kurs 9440

Chantal Nicolay

Di. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 08.03.2022, 10 Termine
Ortsrat Bliesransbach, Sitzungssaal
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Nachmittagskurs

Französisch A1 Stufe 1

Dans le cadre de ce cours pour débutants, nous tenterons une première

approche de la langue française. Prenant en considération divers outils linguistiques, comme, entre autres, l'orthographe des mots et leurs significations, nous voulons découvrir ensemble différents aspects de la langue et de la culture françaises.

Im Rahmen dieses Anfängerkurses wollen wir in die französische Sprache hineinschnuppern. Um Ihnen den Zugang zur französischen Kultur zu erleichtern, möchten wir Sie mit sprachlichen Werkzeugen vertraut machen, wie zum Beispiel dem Grundwortschatz und der Basisgrammatik.

Lehrbuch: Voyages NEU A1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 1
<https://www.klett-sprachen.de/voyages-neu-a1/t-1/9783125294127>

● Kurs 9441

Mathilde Garnier

Di. 17:00 – 18:30 Uhr
ab 08.03.2022, 15 Termine
Schulzentrum Kleinblittersdorf
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

Französisch Auffrischung und leichte Konversation A2

Tout en jetant un regard approfondi sur les connaissances acquises, nous trouverons notre accès à la civilisation française en nous appuyant sur des sujets socioculturels d'actualité. Zur Veranschaulichung und Konkretisierung der erworbenen französischen Sprachkenntnisse wollen wir hier in einem kommunikativen Ansatz neue Themen aus den Bereichen Gesellschaft und Kultur angehen. Le but d'approfondir les connaissances acquises (cours A1), nous vous proposons une approche se fondant sur une communication portant sur divers sujets socioculturels d'actualité.

Das Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekanntgegeben.

● Kurs 9442

Mathilde Garnier

Di. 18:45 – 20:15 Uhr
ab 08.03.2022, 15 Termine
Schulzentrum Kleinblittersdorf
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Italienisch

Abendkurs

Italienisch für den Urlaub

Für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen.

● Kurs 9450

Paolo Patanisi

Mo. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 07.03.2022, 15 Termine
Schulzentrum Kleinblittersdorf
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Russisch

Abendkurs

Russisch Stufe A1 Anfänger Russe Niveau A1 Débutant

Russisch ist eine wirklich europäische Sprache, die viele Wörter und Ausdrücke aus dem Deutschen und Französischen übernommen hat.

Also ein schöner Anlass, diese reiche Sprache auch in einem grenzüberschreitenden Kurs zu lernen.

Le russe est une langue vraiment européenne qui a repris beaucoup de mots et d'expressions de l'allemand et du français.

C'est donc une belle occasion d'apprendre cette langue riche dans le cadre d'un cours transfrontalier.

● Kurs 9452

Wolfgang Peters, Dipl.-Übersetzer

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 09.03.2022, 15 Termine
Schulzentrum Kleinblittersdorf
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

Stricken und häkeln für Babys und Kleinkinder

Stricken und Häkeln liegen wieder voll im Trend. Sie lernen Schritt für Schritt vom Maschenanschlag bis zum Zusammennähen des fertigen Handarbeitsstücks. Am Ende des Kurses werden Sie kleinere Projekte zu Hause selbstständig stricken oder häkeln können.

Das Material kann am ersten Kurstermin mitgebracht oder vor Ort gekauft werden. Dieser Termin ist auch für die Material- und Vorbesprechung geplant (welche Nadel zu welchem Garn, was sagt die Banderole aus ...).

● Kurs 9455

Sabine Mohr

Di. 18:30 – 20:45 Uhr
ab 05.04.2022, 4 Termine
Samo's Welt, Kleinblittersdorf
12 UST, EUR 48,00

Abendkurs

Makramee für Anfänger

Makramee ist ein uraltes Kunsthandwerk, das derzeit wieder sehr beliebt ist. Es ist eine vielseitige Handarbeitstechnik mit der man Wandbehänge, Lampenschirme, Deko, Taschen u.v.m. knüpfen kann. Das Material kann mitgebracht oder vor Ort gekauft werden.

● Kurs 9456

Sabine Mohr

Di. 18:30 – 20:45 Uhr
ab 10.05.2022, 4 Termine
Samo's Welt, Kleinblittersdorf
12 UST, EUR 48,00

Nachmittagskurs

Filzen für Anfänger

In diesem Kurs erlernen Sie das Nassfilzen. Dafür eignen sich kleinere Projekte wie Täschchen, Blüten, Körbchen und andere schöne Sachen. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, auch zu Hause selbstständig schöne Filzobjekte zu gestalten. Zur Kursgebühr fallen noch Materialkosten an.

● Kurs 9457

Sabine Mohr

Mi. 08.06.2022, 15:00 – 17:15 Uhr
Samo's Welt, Kleinblittersdorf
EUR 12,00

Abendkurs

Filzen für Anfänger

Zur Kursgebühr fallen noch Materialkosten an.

● Kurs 9458

Sabine Mohr

Di. 14.06.2022, 18:30 – 20:45 Uhr
Samo's Welt, Kleinblittersdorf
EUR 12,00

FLORISTIK

Abendkurs

Frühlingshafter Türkranz

Die glitzernde Weihnachtsdeko ist längst weg, jetzt können wir den Frühling kaum erwarten. Wir binden einen Türkranz aus verschiedenem Grünzeug, ausgeschmückt mit Bändern und Frühlingsblüher und setzen damit die ersten Frühlingsboten gekonnt in Szene.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Messer, Bandschere und evtl. Klebepistole

● Kurs 9460

Susanne Hübschen, Floristin

Mi. 23.03.2022, 18:30 – 21:00 Uhr
Blumenwerkstatt, Kleinblittersdorf
EUR 12,00 (zzgl. Kosten f. Material – vor Ort zu bezahlen)

Dozentinnen und Dozenten



CHANTAL NICOLAY

Dozentin Französisch

» Nach dem Studium der Romanistik und Germanistik und einem Jahr als Assistentin in Zweibrücken habe ich in der Touristikbranche und parallel dazu an verschiedenen vhs angefangen zu unterrichten. Bis heute unterrichte ich an der vhs und arbeite auch als Prüferin für DELF (Diplôme d'Etudes en langue française) Meine Muttersprache versuche ich in einer entspannten Atmosphäre, interaktiv und kurzweilig zu vermitteln. Dabei entsteht eine positive Gruppendynamik mit interessanten Debatten über das tägliche Leben und die aktuellen Ereignisse und einem Austausch von Reise- und Kulturtipps. Sprechen(lernen) steht bei mir an erster Stelle. Mein Motto ist: Mieux comprendre la France, les Français et LE français. «

Abendkurs

Frühlingshafter Blumenstrauß

Der gemischte Blumenstrauß gehört zu den beliebtesten Werkstücken der Floristen. Aus Zweigen wird ein Gerüst gefertigt. Dieses wird gefüllt mit duftenden Blumen. Mit ein wenig Übung und meiner Unterstützung wird dieses Werk gelingen. Ihr werdet begeistert sein. Mit der richtigen Technik, fachlicher Unterstützung und einer Auswahl verschiedener Blumen wird das bestimmt ein Erfolg! Bitte mitbringen: Gartenschere, Messer, Bandschere und evtl. Klebepistole

● Kurs 9461

Susanne Hübschen, Floristin

Mi. 27.04.2022, 18:30 – 21:00 Uhr
Blumenwerkstatt, Kleinblittersdorf
EUR 12,00 (zzgl. Kosten f. Material – vor Ort zu bezahlen)

Nachmittagskurs

Floristik Workshop – natürlich kreativ

Wir gestalten mit natürlichen Materialien aus der Natur, wickeln, winden, stecken binden und verarbeiten, was die Natur hergibt. Es gibt viel zu entdecken! Besprechung beim ersten Treff. Jeder bringt was mit an Materialien!

Bitte mitbringen: Gartenschere, Messer, Bandschere und evtl. Klebepistole

● Kurs 9462

Susanne Hübschen, Floristin

Mi. 17:30 – 20:00 Uhr
ab 11.05.2022, 4 Termine
Blumenwerkstatt, Kleinblittersdorf
13 UST, EUR 48,00 (zzgl. Kosten f. Material – vor Ort zu bezahlen)

Abendkurs

Nest auf Sockel

Wir tun es den Baumeister der Natur gleich und gestalten aus Zweigen ein Nest, bepflanzen dieses mit Frühlingsblumen und schmücken das Nest mit Federn

und Eierschalen.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Messer, Bandschere und evtl. Klebepistole

● Kurs 9463

Susanne Hübschen, Floristin

Mi. 06.04.2022, 18:30 – 21:00 Uhr
Blumenwerkstatt, Kleinblittersdorf
EUR 12,00 (zzgl. Kosten f. Material – vor Ort zu bezahlen)

Wochenendkurs

Blumentorte zum Geburtstag oder Muttertag

Eine Basis aus Stechschwamm und Blättern wird gefertigt. Blumen werden gesteckt und mit Bändern und Perlen ausgeschmückt.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Messer, Bandschere und evtl. Klebepistole

● Kurs 9464

Susanne Hübschen, Floristin

Sa. 07.05.2022, 14:30 – 16:45 Uhr
Blumenwerkstatt, Kleinblittersdorf
EUR 12,00 (zzgl. Kosten f. Material – vor Ort zu bezahlen)

MALEN

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, Pastell werden erläutert und vertieft.

Vorbesprechung: Mi., 09.03.2022, 18:30 Uhr.

● Kurs 9465

Klaus R. Ecke

Mi. 18:30 – 20:45 Uhr
ab 16.03.2022, 10 Termine

Schulzentrum Kleinblittersdorf
30 UST, EUR 86,00

KOCHEN UND ERNÄHRUNG

Abendkurs

„La dolce Vita auf den Teller“ – Kochen wie in Italien!

Erinnern Sie sich an die leckeren Sommergerichte aus Ihrem Italienurlaub? In diesem Kurs werden wir einige schmackhafte Klassiker nachkochen! Bei einem gemütlichen Aperitif besprechen wir unseren Speiseplan und danach geht es schon los: Unter fachmännischer Anleitung und gespickt 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-Menü. Vier Gänge, einfach und schnell zubereitet, dazu jeweils einen passenden, leckeren Wein. Natürlich darf das „dulcis in fundo“, die Nachspeise, nicht fehlen.

● Kurs 9466

Giovanni Romano, Gastronom

Do. 17.03.2022, 18:00 – 22:00 Uhr
Schulzentrum Kleinblittersdorf, Küche
EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

Abendkurs

„La dolce Vita auf den Teller“ – Kochen wie in Italien!

● Kurs 9467

Giovanni Romano, Gastronom

Do. 19.05.2022, 18:00 – 22:00 Uhr
Schulzentrum Kleinblittersdorf, Küche
EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

Abendkurs**„La dolce Vita auf den Teller“ – Kochen wie in Italien!**

● Kurs 9468

Giovanni Romano, Gastronom

Do. 23.06.2022, 18:00 – 22:00 Uhr
 Schulzentrum Kleinblittersdorf, Küche
 EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

Abendkurs**„La dolce Vita auf den Teller“ – Kochen wie in Italien!**

● Kurs 9469

Giovanni Romano, Gastronom

Do. 21.07.2022, 18:00 – 22:00 Uhr
 Schulzentrum Kleinblittersdorf, Küche
 EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

Abendkurs**Low Carb Superlecker**

Super lecker, wenig Kalorien, viele Vitamine, immenser Geschmack und dazu noch „ein gutes Gewissen“. Weniger Kohlenhydrate, mehr Eiweiß – das ist einfacher gesagt als gekocht! Beim Low-Carb-Kochkurs stehen Gerichte mit einem großen Anteil an Gemüse und einem hohen Anteil an Eiweiß auf dem Menüplan – dies liefert jede Menge Vitalstoffe, schmeckt gut und ist gesund. Viel Fisch, Fleisch, Gemüse und Obst und dazu die richtigen Zaubergewürze zwischen mediterran und „Grand Asia“. Giovanni Romano zeigt Ihnen direkt am Herd, wie man einfach, alltagstauglich und lecker die Kohlenhydrate auf dem Speiseplan durch Eiweiß ersetzt. Dazu gibt es jede Menge Einkaufstipps und

etwas Fitnessberatung vom Mountainbike-Tourguide Giovanni Romano! Gekocht wird ein schmackhaftes 3-Gänge-Menü, begleitet von leckeren Tee-Sorten und wahlweise auch von einem passenden Tröpfchen Wein. Guten Appetit!

● Kurs 9470

Giovanni Romano, Gastronom

Mi. 16.03.2022, 18:00 – 22:00 Uhr
 Schulzentrum Kleinblittersdorf, Küche
 EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 16,00 pro Person)

Abendkurs**Low Carb Superlecker**

● Kurs 9472

Giovanni Romano, Gastronom

Do. 02.06.2022, 18:00 – 22:00 Uhr
 Schulzentrum Kleinblittersdorf, Küche
 EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 16,00 pro Person)

Barfood & Cocktail Experience

Vor einem Festschmaus mit Freunden einen klassischen Aperitif-Drink genießen, danach einen After-Dinner schlürfen oder den berühmten Martini von James Bond zelebrieren? Den Mai Tai und seine Geschichte kennen lernen? Rezepte, Tips und Anekdoten über das Bartending während der Zubereitung von drei leckeren Cocktails mit dazugehörigem Schnickschnack, auch gerne „barfood“ genannt, verrät Ihnen der Barkeeper Ihres Vertrauens.

● Kurs 9473

Giovanni Romano, Gastronom

Mi. 27.04.2022, 18:30 – 20:30 Uhr
 Schulzentrum Kleinblittersdorf

Dozentinnen und Dozenten**SUSANNE HÜBSCHEN****Floristin mit Herz**

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

Für alle Blumenliebhaber und kreativen Menschen, die sich gerne als Floristin bzw. als Florist versuchen möchten, biete ich unter fachkundiger Anleitung das Gestalten floraler Kunstwerke an. Es macht mir große Freude, wenn am Ende meiner vhs-Kurse die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit wunderschönen Unikaten zufrieden nach Hause gehen. «

EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Cocktails werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

Barfood & Cocktail Experience

● Kurs 9474

Giovanni Romano, Gastronom

Do. 07.07.2022, 18:30 – 20:30 Uhr

Schulzentrum Kleinblittersdorf

EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Cocktails werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

Junge vhs

Kochen für KIDS (ab 7 Jahre)

Gesunde Ernährung? Die Eltern mal bekochen? Leckeren Pausenschmaus zaubern? Oder gar der Oma einen Kuchen backen? Mit Küchenmeister Dr. G. (Giovanni Romano aka Dr. Pasta) lernen wir alle Grundlagen kennen, um uns und andere kulinarisch verwöhnen zu können. Leicht, schnell und ungezwungen gehen wir zusammen an den Herd, an den Ofen, schwingen scharfe Messer und zerteilen lachendes Gemüse ... kleine Köche tanzen um den Brei ...

● Kurs 9475

Giovanni Romano, Gastronom

Do. 05.05.2022, 16:00 – 19:00 Uhr

Schulzentrum Kleinblittersdorf, Küche

EUR 14,00 (zzgl. EUR 12,00 Lebensmittelkosten)

Junge vhs

Kochen für KIDS (ab 7 Jahre)

● Kurs 9476

Giovanni Romano, Gastronom

Mi. 20.07.2022, 16:00 – 19:00 Uhr

Schulzentrum Kleinblittersdorf, Küche

EUR 14,00 (zzgl. EUR 12,00 Lebensmittelkosten)

BACKEN

Workshop

Endlich wieder! Das Original! Backen im Historischen Backhaus Auersmacher für Erwachsene

Wir backen Streuselkuchen, Zimtkuchen, Brot und Mandelkuchen. Teilnehmer bringen außer einer Küchenschürze und einer Stofftasche nichts mit – außer der Lust am Backen.

● Kurs 9480

Mechthild Jäger

Fr. 20.05.2022, 14:00 – 19:00 Uhr

Historisches Backhaus Auersmacher

EUR 15,00 vor Ort zu entrichten, inklusive Lebensmittelkosten

Junge vhs

Backen im Historischen Backhaus Auersmacher für Jugendliche ab 12 Jahren/Kinder mit Begleitperson

Wir backen Flammkuchen, Brot, Zimtkuchen. Die Kinder/Jugendlichen bringen außer einer Küchenschürze und einer Stofftasche nichts mit – außer der Lust am Backen.

● Kurs 9481

Mechthild Jäger

Fr. 22.04.2022, 14:00 – 19:00 Uhr

Historisches Backhaus Auersmacher

EUR 15,00 vor Ort zu entrichten, inklusive Lebensmittelkosten

Junge vhs

Backen im Historischen Backhaus Auersmacher für Jugendliche ab 12 Jahren/Kinder mit Begleitperson

Wir backen Flammkuchen, Brot, Zimtkuchen. Die Kinder/Jugendlichen bringen außer einer Küchenschürze und einer Stofftasche nichts mit – außer der Lust am Backen.



● Kurs 9482

Mechthild Jäger

Fr. 02.09.2022, 14:00 – 19:00 Uhr
 Historisches Backhaus Auersmacher
 EUR 15,00 vor Ort zu entrichten, inklusive
 Lebensmittelkosten

ENTSPANNUNG/ SELBSTERFAHRUNG

Nachmittagskurs**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 Einheit und Verbundenheit spürbar werden – Yoga als Übungsweg hin zu mehr Lebensenergie, Lebensfreude und Harmonie.

Der Kurs ist auch für Anfängerinnen und Anfänger offen. Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.

● Kurs 9491

Elisabeth Duppre

Do. 17:30 – 19:00 Uhr
 ab 10.03.2022, 15 Termine
 Grundschule Rilchingen-Hanweiler,
 Turnhalle
 30 UST, EUR 75,00

Abendkurs**Yoga für Frauen und Männer**

Der Kurs ist auch für Anfängerinnen und Anfänger offen. Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.

● Kurs 9492

Elisabeth Duppre

Do. 19:15 – 20:45 Uhr
 ab 10.03.2022, 15 Termine
 Grundschule Rilchingen-Hanweiler,
 Turnhalle
 30 UST, EUR 75,00

Nachmittagskurs**Pilates**

PILATES ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist – ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.

Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Becken und Schulterbereich lassen sich dadurch noch freier gegeneinander verdrehen. Durch die Aktivierung dieses Kraftzentrums (Powerhouse) werden Taille und Hüfte – sozusagen als Nebenwirkung – schlanker. Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.

Bitte Matte mitbringen.

● Kurs 9493

N. N.

Mo. 15:15 – 16:15 Uhr
 ab 07.03.2022, 15 Termine
 Kindertagesstätte Kleinblittersdorf
 20 UST, EUR 74,00

Nachmittagskurs**Pilates**

Bitte Matte mitbringen.

● Kurs 9494

N. N.

Mo. 16:15 – 17:15 Uhr
 ab 07.03.2022, 15 Termine
 Kindertagesstätte Kleinblittersdorf
 20 UST, EUR 74,00

Nachmittagskurs**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 9495

Daniela Rach

Di. 17:30 – 18:30 Uhr
 ab 08.03.2022, 15 Termine
 Ruppertshofsaal Auersmacher
 20 UST, EUR 48,00

RÜCKENSCHULE

Nachmittagskurs 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!*

● Kurs 9496

Martina Seul

Mi. 17:30 – 18:30 Uhr

ab 09.03.2022, 15 Termine

Kindertagesstätte Kleinblittersdorf

20 UST, EUR 59,00

Abendkurs Wirbelsäulengymnastik

● Kurs 9497

Martina Seul

Mi. 18:30 – 19:30 Uhr

ab 09.03.2022, 15 Termine

Kindertagesstätte Kleinblittersdorf

20 UST, EUR 59,00

TANZ

Abendkurs Orientalischer Tanz für Anfängerinnen

Im Vordergrund stehen der Spaß an den körperfreundlichen Bewegungen des Orientalischen Tanzes 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 9498

Ramona Marischka-List

Mi. 20:00 – 21:30 Uhr

ab 09.03.2022, 12 Termine

Kindertagesstätte Kleinblittersdorf

24 UST, EUR 65,00

Abendkurs Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Im positiven Kontakt zum eigenen Körper verbinden wir in den Choreografien Körperbeherrschung und Hingabe an Musik/Rhythmus, 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 9499

Ramona Marischka-List

Mi. 18:30 – 20:00 Uhr

ab 09.03.2022, 8 Termine

Kindertagesstätte Kleinblittersdorf

16 UST, EUR 44,00



FRAUENPROGRAMM

Frühjahr | Sommer 2022

regionalverband.de/frauenbuero



Beratung und Information



Romano Marceddu
Pädagogischer Mitarbeiter
 Rathaus-Carré, 3. Etage
 Gerberstr. 4
 66111 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4323
 Fax 0681 506-4390
 romano.marceddu@rvsbr.de



Sandra Orzłowski
Koordination Örtl. vhs
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4380
 Fax 0681 506-4393
 sandra.orzlowski@rvsbr.de

Anmeldung und Service



Carmen Wamme
Sachbearbeiterin im vhs-Service-Büro
 Rathaus Püttlingen
 Rathausplatz 1
 66346 Püttlingen
 Fon 06898 691-186
 Fax 06898 691-174
 Servicezeiten: Mo. + Di. 08:30 – 12:00 Uhr,
 Do. 08:30 – 11:30 Uhr
 carmen.wamme@rvsbr.de



Crocetta Sajia
Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4381
 Fax 0681 506-4393
 crocetta.sajia@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- Backhaus Rittenhofen
 Rittenhofer Str. 43
 66346 Püttlingen
- Gemeinschaftsschule Peter Wust
 Pickardstr. 33, 66346 Püttlingen
- Grundschule Pater Eberschweiler
 Goethestr. 11, 66346 Püttlingen
- Kindergarten „Am Schlösschen“
 Völklinger Str. 19, 66346 Püttlingen
- Schlösschen Püttlingen
 Am Rathausplatz, 66346 Püttlingen
- Kulturbahnhof Püttlingen
 Bahnhofstr. 74-76, 66346 Püttlingen
- Kloster Heilig Kreuz Püttlingen
 Völklinger Str. 197, 66346 Püttlingen
- Saarländisches Uhrenmuseum
 Engelfanger Str. 3
 66346 Püttlingen-Köllerbach
- Uhrmachers Haus Köllerbach
 Engelfanger Straße, 66346 Püttlingen
- St. Barbarahalle, Anbau und Nebenraum
 Theodolinde-Katzenmaier-Straße 1
 66346 Püttlingen-Ritterstraße
- Trimm-Treff Viktoria
 Köllertalstraße, 66346 Püttlingen
- Werkstatt
 Völklinger Str. 9, 66346 Püttlingen
- KeraMYk
 Saarbrücker Str. 21, 66346 Püttlingen
- Buchhandlung Balzert
 Pickardstr. 1, 66346 Püttlingen
- Demenzverein im Köllertal e.V.
 Völklinger Str. 9, 66346 Püttlingen

Gläserne Baustelle Bahnhof Püttlingen:
auf dem Weg zum ersten klimaneutralen
Industriedenkmal im Saarland



Online-Vortrag mit Diskussion Radfahren – ein Beitrag zur Verkehrswende

Um Klimaneutralität zu erreichen, sind auch weitreichende Veränderungen im Verkehrssektor notwendig. Dabei kann das Umsteigen auf das Fahrrad einen wichtigen Beitrag leisten, um den Individualverkehr zu entlasten. Im Zuge der Corona-Pandemie ist ein wahrer Farradboom entstanden, vor allem E-Bikes finden großes Interesse. Die beiden Landesvorstandsmitglieder des Allgemeinen

Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC), Joachim Hase und Thomas Fläschner, informieren über aktuelle Entwicklungen, den Ausbau des Radwegenetzes und den Aufbau von Ladestationen. Joachim Hase beleuchtet dabei die technischen Fortschritte der letzten Jahrzehnte. Thomas Fläschner stellt dar, was sich in Sachen Radtourismus und Alltagsradverkehr im Saarland tut und stellt auch historische Bezüge her. Moderiert wird die Veranstaltung von Dr. Bodo Groß, Leiter des Arbeitsfeldes „Technische Innovationen“ des Saarbrücker Energieforschungsinstituts IZES gGmbH und passionierter Radfahrer.

● Kurs 9501

Joachim Hase/Thomas Fläschner,
Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club ADFC
Mo. 21.03.2022, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei
Anmeldung erbeten im Kulturbahnhof
Püttlingen, info@bahnhof-puettingen.de
(Tel. 06898 63756)

Online-Vortrag mit Diskussion Klimawandel im Regionalverband Saarbrücken

Wie sieht die klimatische Entwicklung im Saarland und insbesondere im Regionalverband Saarbrücken aus? Welche Änderungen kommen auf uns zu und wie können wir aktiv mit den Folgen des Klimawandels umgehen? Diplom-Ingenieur Manuel Trapp gibt in seinem Vortrag einen Einblick in die aktuell vorhandene wissenschaftliche Datenlage zu möglichen bzw. wahrscheinlichen regionalen Auswirkungen des Klimawandels und stellt vorbildhafte Klimaanpassungsnetzwerke und deren Strategien vor. Der Dozent ist Wissenschaftlicher Mitarbeiter beim Saarbrücker Energieforschungsinstitut IZES gGmbH. Moderiert wird die Veranstaltung von Dr. Christoph Schmidt, Vorstandsmitglied des Kulturforums Köllertal e.V.

● Kurs 9502

Manuel Trapp, IZES gGmbH
Mo. 09.05.2022, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei
Anmeldung erbeten im Kulturbahnhof
Püttlingen, info@bahnhof-puettingen.de
(Tel. 06898/63756)

NATUR UND UMWELT

In Zusammenarbeit mit der
NABU-Ortsgruppe Köllertal

Vortrag mit Diskussion

Hühnerhaltung für Anfänger – Teil 2
Rechtliche Grundlagen, Stallbau, Impfpflicht, Naturbrut, Kunstbrut, Kükenaufzucht, Hühnerauswahl GEH = Gesellschaft für bedrohte Haustierrassen.

● Kurs 9508

Helmut Detzler, Geflügelhalter



Zentrum für Kultur, Kunst, Bildung und Tourismus

KULTURFORUM KÖLLERTAL e.V.
Bahnhofstraße 74 -76
66346 Püttlingen



Tel.: 0 68 98/ 6 37 56
Fax: 0 68 98/ 6 38 94

Fr. 25.03.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Treffpunkt: Hauptstr. 162, 66346 Püttlingen
gebührenfrei

Exkursion

Lebensraum Streuobstwiese

Die NABU-Ortsgruppe Köllertal lädt zu einer Exkursion in den Lebensraum „Streuobstwiese“ ein, und Sie lernen dabei typische Bewohner wie den Steinkauz kennen.

In Fahrgemeinschaften fahren wir nach Auersmacher, von wo uns der Vorsitzende der NABU-Ortsgruppe Fechingen in den Bliesgau führt und uns die Balz des Steinkauzes erleben lässt.

Treffpunkt: NABU-Treff, Marktstr. 21, 66346 Püttlingen – Bildung von Fahrgemeinschaften

● Kurs 9509

Axel Hagedorn

Fr. 18.03.2022, 17:30 Uhr
NABU-Treff, Marktstr. 21, 66346 Püttlingen
gebührenfrei

Lichtbildervortrag

Tiere im Köllertal

Gärten und Parks bieten vielen Tieren einen Lebensraum. Mit einem abwechslungsreichen, lebendigen Garten können wir alle etwas für den Schutz der Tierwelt von Insekten über Amphibien, Reptilien, Vögel und Säugetiere tun. In dem Vortrag werden Tipps zusammengestellt, damit auch Ihr Garten zu einem Tierparadies wird.

● Kurs 9510

NABU-Ortsgruppe Köllertal

Fr. 08.04.2022, 20:00 – 21:30 Uhr
NABU-Treff, Marktstr. 21, 66346 Püttlingen
gebührenfrei

Exkursion in Zusammenarbeit mit dem Eselzentrum Neumühle

Junge vhs

Frühlingsspaziergang mit Eseln

Für alle Eselfreunde, oder solche, die es werden möchten! Du lernst unsere 12 Gnaden-Esel kennen, pflegst undbürstest sie. Dann brechen wir zu einem Spaziergang auf und passen uns dem gemütlichen Tempo der Esel an. Dabei genießen wir die Natur und tanken frische Luft und vielleicht auch ein paar Strahlen der Morgensonne. Ein Spaziergang macht aber auch an trüben Tagen gute Laune! Lass Dich anstecken von der Ruhe der Esel und beginne den Sonntag mit einer entspannten Eselbegegnung. Strecke circa 3,5 km, je nach Gruppengröße führen je 1-2 Personen einen Esel.

● Kurs 9511

Eselzentrum Neumühle, Heusweiler

Sa. 16.04.2022, 13:00 – 15:00 Uhr
Treffpunkt: Eselzentrum Neumühle, Zur Neumühle 1, 66265 Heusweiler
EUR 22,00

RECHT UND VERBRAUCHERSCHUTZ

In Zusammenarbeit mit dem Landespolizeipräsidium Saarland

Vortrag

Wie kann ich mich im Alltag schützen?

Diese Frage beantwortet der Vortrag der kriminalpolizeilichen Beratungsstelle zum Thema „Straftaten zum Nachteil älterer Menschen“. Enkeltrick, falsche Polizeibeamte, Gewinnversprechen, Trickdiebstahl an der Haustür, Geldwechseltrick ... die Phantasie der Straftäter scheint nahezu unerschöpflich zu sein. Bei dem Vortrag

Dozentinnen und Dozenten



JUTTA EICH

Dozentin für Waldbaden

» Seit meiner Jugend arbeite ich mit Menschen verschiedenen Alters in unterschiedlichen Lebensphasen. Als Erzieherin und Leiterin im Kindergarten, in der Frühförderung, in eigener Praxis als Kosmetikerin sowie als Kursleiterin. In meinen vhs-Kursen zum Thema Waldbaden möchte ich mit Ihnen in die Waldatmosphäre eintauchen, die Lebenskraft stärken, Entspannung und Ruhe fördern, Sinne erfahren lassen und die Natur erleben und genießen. Mit Atemübungen, leichten Körperübungen, Meditation, Schlendern, Rasten und Kreativität möchte ich gemeinsam mit Ihnen dadurch ein bewussteres Naturerleben und Wohlbefinden fördern. «

geht es um die Minimierung des Risikos, selbst zum Opfer zu werden.

● Kurs 9515

**Referent d. Landespolizeipräsidiums/LPP
20 Polizeiliche Kriminalprävention**

Fr. 11.03.2022, 17:00 – 18:30 Uhr
Kulturnahnhof Püttlingen
gebührenfrei

HEIMATKULTUR UND GESCHICHTE

Püttlingen und seine Entwicklung

Historische Vorträge

Vortrag

**Wie kamen Püttlingen und die
Ritterstraße 1910 zur zentralen
Wasserversorgung?**

● Kurs 9517

Martin Schmidt, Dipl.-Ing.

Di. 08.03.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Kulturnahnhof Püttlingen
gebührenfrei

Vortrag

**Vom Stadtgas zum Erdgas; Die
Entwicklung der Gasversorgung in
der Stadt Püttlingen ab 1920**

● Kurs 9518

Martin Schmidt, Dipl.-Ing.

Di. 05.04.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Kulturnahnhof Püttlingen
gebührenfrei

Vortrag

**Elektrizität in der Medizin des
19. Jahrhunderts; Strom als
Heilmittel**

● Kurs 9519

Martin Schmidt, Dipl.-Ing.

Di. 03.05.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Kulturnahnhof Püttlingen
gebührenfrei

Vormittagskurs

Geschichtswerkstatt Köllertal

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

● Kurs 9520

**Monika Jungfleisch, Politik-, Geschichts-
wissenschaftlerin, Journalistin**

Mi. 11:00 – 12:30 Uhr, 4 Termine
16.03., 27.04., 01.06. und 20.07.2022
Kulturnahnhof Püttlingen
8 UST, gebührenfrei

VORTAGSREIHE MUSEUM AM NACHMITTAG

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

Vortrag

**Wie ändert sich unsere
Vergangenheit?**

● Kurs 9524

**Prof. Dr. Roxanne Sopp,
Universität des Saarlandes**

Mi. 16.03.2022, 16:00 – 17:30 Uhr
Saarl. Uhrenmuseum, Köllertal
EUR 5,00

Vortrag

**Vom chinesischen Abakus bis zu den
„Hidden Figures“ der NASA**

● Kurs 9525

Dr. Günter Schmidt-Göner

Mi. 06.04.2022, 16:00 – 17:30 Uhr
Saarl. Uhrenmuseum, Köllertal
EUR 5,00

Vortrag

**Das Saarhundert – Die Geburt des
Saarlandes**

● Kurs 9526

Dr. Klaus Friedrich

Mi. 18.05.2022, 16:00 – 17:30 Uhr
Saarl. Uhrenmuseum, Köllertal
EUR 5,00

Vortrag

**Püttlingen – eine Stadt plant für die
Zukunft**

● Kurs 9527

**Denise Klein, Bürgermeisterin der Stadt
Püttlingen**

Do. 28.04.2022, 16:00 – 17:30 Uhr
Saarl. Uhrenmuseum, Köllertal
gebührenfrei

Junge vhs

Workshop

**Magic for Kids 1 – Zauberer für einen
Tag! Für Kinder von 6-12 Jahren**

Der saarländische Magier Marco Lauer lädt wieder alle „Zauberbegeisterten“ zu

einem ganzen Tag voller Magie ein. Im Vordergrund steht die Persönlichkeitsentwicklung Ihres Kindes durch das faszinierende Medium Zauberkunst. Konkret geht es um die Steigerung des Selbstvertrauens, Selbstwertgefühls sowie des Selbstbewusstseins der Kinder. Dies geschieht auf spaßige und humorvolle Art und Weise, indem wir gemeinsam und kooperativ:

- uns alle untereinander spielerisch kennenlernen
- Zauberutensilien herstellen
- Zauberkunststücke erlernen
- eine Präsentation für ein Kunststück individuell mit jedem Kind erarbeiten
- eine professionelle Zaubershow erleben

Die Kinder erhalten zum Ende des Kurses ein Zertifikat über den abgeschlossenen Grundlagenkurs der Zauberkunst. Zudem bekommt jedes Kind ein liebevoll zusammengestelltes Materialpaket von Profis, um auch in Zukunft noch selbstständig weiterarbeiten zu können.

Bei schönem Wetter sind wir auf dem Bahnsteig!

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

● Kurs 9530

Marco Lauer Magic, Zauberkünstler & Illusionist/Lukas Hefner

Mi. 08.06.2022, 10:00 – 16:00 Uhr (bitte zwischen 09:30 und 10:00 Uhr da sein)
Kulturbahnhof Püttlingen
EUR 24,00 (Zzgl. Materialgebühr EUR 5,00 vor Ort)

Junge vhs

Workshop

Magic for Kids 2 – Zauberer für einen Tag! Für Kinder von 6-12 Jahren

● Kurs 9531

Marco Lauer Magic, Zauberkünstler &

Illusionist/Lukas Hefner

Mi. 27.07.2022, 10:00 – 16:00 Uhr (bitte zwischen 09:30 und 10:00 Uhr da sein)
Kulturbahnhof Püttlingen
EUR 24,00 (Zzgl. Materialgebühr EUR 5,00 vor Ort)

Junge vhs

Workshop

**Zaubern lernen – Verblüffende Kartentricks für Kids
Für Kinder von 6-12 Jahren**

Der saarländische Magier Marco Lauer lädt zum ersten Mal in 2022 wieder ein zu einer Reise ins Reich der Magie. Im Mittelpunkt steht dieses Mal das Thema „Kartenmagie“. Die Kinder lernen drei einfache und verblüffende Kartentricks vom Profi, um ihr Umfeld zum Staunen zu bringen. Zudem erleben Sie einen Ausschnitt aus Marcos aktueller Bühnenshow. Die Kinder erhalten zum Ende des Kurses eine zauberhafte Urkunde für ihre Teilnahme. Zudem bekommt jedes Kind ein Karten-deck, um in Zukunft auch zu Hause noch Selbstständig weiterarbeiten zu können. Eine Materialgebühr in Höhe von EUR 2,00 pro Kind ist zusätzlich vor Ort zu entrichten.

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

● Kurs 9532

Marco Lauer Magic, Zauberkünstler & Illusionist

Mi. 20.04.2022, 10:00 – 13:00 Uhr (bitte zwischen 09:30 und 10:00 Uhr da sein)
Kulturbahnhof Püttlingen
EUR 12,00 (Zzgl. Materialgebühr EUR 2,00 vor Ort)

Dozentinnen und Dozenten



MARCO LAUER

Zauberkünstler & Illusionist

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

**Junge vhs
Exkursion**

**Shinrin Yoku/Waldbaden für Kinder
(4-8 Jahre) in Begleitung
Erwachsener**

Eintauchen in die Waldatmosphäre, Achtsamkeit nach Lebenskraft stärken, Entspannung und Ruhe fördern, Sinne erfahren lassen, Natur erleben und genießen, Atemübungen, Körperübungen, Meditation, Schlendern, Rasten und kreativ sein.

Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung!

● Kurs 9541

Jutta Eich, Übungsleiterin für Waldbaden

Do. 21.04.2022, 15:00 – 17:15 Uhr

Treffpunkt: Kindergarten St. Bonifatius,
Theodolinde-Katzenmaier-Straße, 66346
Püttlingen

EUR 5,00 (Gebühr pro Person)

Exkursion

**Shinrin Yoku/Waldbaden
für Erwachsene**

Eintauchen in die Waldatmosphäre, Achtsamkeit nach Lebenskraft stärken, Entspannung und Ruhe fördern, Sinne erfahren lassen, Natur erleben und genießen, Atemübungen, Körperübungen, Meditation, Schlendern, Rasten und kreativ sein.

Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung!

● Kurs 9542

Jutta Eich, Übungsleiterin für Waldbaden

Fr. 10.06.2022, 18:00 – 20:15 Uhr

Treffpunkt: Kindergarten St. Bonifatius,
Theodolinde-Katzenmaier-Straße, 66346
Püttlingen

EUR 6,00

In Kooperation mit der Volkshochschule
des Regionalverbandes Saarbrücken und
der Stadt Püttlingen

Exkursion

Shinrin Yoku/Waldbaden für Senioren

Erleben Sie mit uns ein Waldbad im Park unserer Stadt. Eintauchen in die Waldatmosphäre, Achtsamkeit und Lebenskraft stärken, Entspannung und Ruhe fördern, Natur erleben und genießen, Atemübungen, Körperübungen, Meditation, schlendern, rasten und kreativ sein.

Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung!

● Kurs 1601

Jutta Eich, Übungsleiterin für Waldbaden

Mo. 13.06.2022, 10:00 – 12:15 Uhr

Treffpunkt: Hauptportal Rathaus Püttlingen,
66346 Püttlingen
EUR 6,00

FREMDSPRACHEN

Englisch

Vormittagskurs

Englisch Konversation

Dieser Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren.

Voraussetzung: ca. 3 bis 4 Jahre Englischunterricht.

● Kurs 9560

Hans Hell

Mo. 09:30 – 11:00 Uhr

ab 07.03.2022, 10 Termine
Kulturbahnhof Püttlingen
20 UST, EUR 55,00

Vormittagskurs

Englisch A2 Stufe 4

● Kurs 9562

Amanda Ventura-Weber

Di. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 08.03.2022, 15 Termine
Kulturbahnhof Püttlingen
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Vormittagskurs

Englisch B1

● Kurs 9563

Gert Biehl

Di. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 08.03.2022, 15 Termine
Kulturbahnhof Püttlingen
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Französisch

Vormittagskurs

Französisch für Anfänger

Der Kurs bietet einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die französische Sprache, ein optimales Minimum an Grammatik und Theorie, aktuelle Themen für den Alltag und die Reise sowie landeskundliche Infos über Frankreich.

● Kurs 9568

Isabelle Schneider

Mo. 08:30 – 10:00 Uhr

ab 14.03.2022, 8 Termine
Kulturbahnhof Püttlingen
16 UST, EUR 40,00 (30,00)

Vormittagskurs

**Französisch – leichte Konversation
A2**

● Kurs 9571

Gert Biehl

Mi. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 09.03.2022, 15 Termine
Kulturbahnhof Püttlingen
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Spanisch

Vormittagskurs

Spanisch für den Urlaub

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: „Vivan las vacaciones“, Hueber Verlag, ISBN-Nr. 978-3-19-307243-6 (alte Version) – erst nach Rücksprache mit Dozentin kaufen

Der Kurs bietet einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die spanische Sprache, ein optimales Minimum an Grammatik und Theorie, aktuelle Themen für den Alltag und die Reise sowie landeskundliche Infos über Spanien.

● Kurs 9579

Isabelle Schneider

Do. 08:45 – 10:15 Uhr

ab 10.03.2022, 15 Termine

Kulturbahnhof Püttlingen

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Persönlichkeitsentwicklung

Wochenend-Workshop

Richtiges Benehmen – Knigge 2022

Wer sich gut benimmt, kommt immer weiter. Auch 2022 ist der gute alte Benimm-Ratgeber „Knigge“ angesagt – sogar mehr denn je. Im Job, im Restaurant, und und, und. Wie Sie auch im digitalen Zeitalter benimmtechnisch sicher unterwegs sind, erklärt dieses Seminar. Kommunikationstrainer Uwe Loll hilft Ihnen dabei auch, kein „Smombie“ zu werden, also eine Mischung aus „Smartphone“ und „Zombie“, der geduckt über die Straße läuft und niemanden erkennt.

● Kurs 9593

Uwe Loll, Kommunikations- und Redetrainer

Sa. 09.04.2022, 09:00 – 17:00 Uhr

Kulturbahnhof Püttlingen

10 UST, EUR 60,00 (45,00)

Wochenend-Workshop

Besser kommunizieren

Dieses Seminar gibt einen Überblick zu den wichtigsten Kommunikationsthemen: Rhetorik, Schlagfertigkeit, Körpersprache, Telefonieren, Knigge (gutes Benehmen), Gesprächsführung und alles, was Sie sonst noch zum Thema „Kommunikation“ wissen wollen. Kommunikationstrainer Uwe Loll ist selber Redeprofi, hat 20 Jahre Radio gemacht und hilft Ihnen, in Zukunft noch besser zu kommunizieren.

● Kurs 9594

Uwe Loll, Kommunikations- und Redetrainer

Sa. 25.06.2022, 09:00 – 17:00 Uhr

Kulturbahnhof Püttlingen

10 UST, EUR 60,00 (45,00)

Wochenend-Workshop

Besser reden: SIE sind die Show!

Egal, ob kleines Meeting oder großer Auftritt vor Publikum: wir alle müssen reden. Jeden Tag aufs 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.

● Kurs 9595

Uwe Loll, Kommunikations- und Redetrainer

Sa. 26.03.2022, 09:00 – 17:00 Uhr

Kulturbahnhof Püttlingen

10 UST, EUR 60,00 (45,00)

Wochenend-Workshop

Besser reden: SIE sind die Show!

Egal, ob kleines Meeting oder großer Auftritt vor Publikum: wir alle müssen

Dozentinnen und Dozenten



VERA HEWENER
Schriftstellerin

» Vera Hewener ist eine der wenigen DichterInnen des Saarlandes, die in Frankreich vom Centre Européen pour la Promotion des Arts et des Lettres die Goethe Trophäe verliehen bekamen und in deutschen Schulbüchern vertreten sind.

Als ehemalige langjährige pädagogische Mitarbeiterin der Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken bereichert sie unser Programm im Literaturbereich. «

reden. Jeden Tag aufs 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.

● Kurs 9595

Uwe Loll, Kommunikations- und Redetrainer

Sa. 26.03.2022, 09:00 – 17:00 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen
10 UST, EUR 60,00 (45,00)

Lesung

„Alles hat seine Zeit“ – Lesung mit Vera Hewener

Albert Einstein meinte: „Der Unterschied zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ist für uns Wissenschaftler eine Illusion, wenn auch eine hartnäckige.“ Der Volksmund sagt: „Alles hat seine Zeit“. Vera Hewener liest aus ihrem neuen Buch „Zeit ist des Ewigen Aufgang“ und anderen Büchern Gedichte und Geschichten zum Thema Zeit. Vera Hewener, Schriftstellerin aus Püttlingen, ist eine der wenigen DichterInnen des Saarlandes, die in Frankreich vom Centre Européen pour la Promotion des Arts et des Lettres die Goethe Trophäe verliehen bekamen und in deutschen Schulbüchern vertreten sind.

● Kurs 9596

Vera Hewener

Fr. 06.05.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Buchhandlung Balzert,
Pickardstr. 1, 66346 Püttlingen
EUR 5,00

BEWEGUNG, ENTSPANNUNG UND FITNESS

Yoga

Vormittagskurs

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 Wohlgefühl. Die Entspannungsübungen lassen uns in den Zustand des seelisch-körperlichen Gleichgewichtes zurückkehren. Verschiedene Atemtechniken erneuern unsere Energie und die Meditation versetzt uns in den Zustand innerer Harmonie und Ruhe.

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

● Kurs 9614

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Mo. 09:30 – 11:00 Uhr
ab 14.03.2022, 12 Termine
Kloster Heilig Kreuz Püttlingen,
Meditationsraum
24 UST, EUR 84,00

Gymnastik

Abendkurs

Rückenfit und mehr (für Einsteiger und Fortgeschrittene)

Die Kurse schließen zusätzliche Entspannungsübungen ein.

● Kurs 9620

N.N.

Mi. 18:00 – 19:00 Uhr
ab 09.03.2022, 12 Termine

Gymnastikhalle Kindergarten,
„Am Schlösschen“
16 UST, EUR 45,00

Abendkurs

Rückenfit und mehr (für Einsteiger und Fortgeschrittene)

● Kurs 9621

N.N.

Mi. 19:15 – 20:15 Uhr
ab 09.03.2022, 12 Termine
Gymnastikhalle Kindergarten,
„Am Schlösschen“
16 UST, EUR 45,00

Nachmittagskurs

Pilates

Fit und vital Energie tanken. Das Body- und Mind-Training setzt auf die Harmonie von Körper, Geist und Seele. Es verspricht geschmeidige Bewegungen, eine tolle, aufrechte Haltung, Kraft und innere Stärke. Das Geheimnis ist der ganzheitliche sanfte Ansatz: Kraftübungen, Stretching, Koordinationstraining und Atemtechnik werden zu einem Mix kombiniert, der das Körpergefühl spürbar verändert. Ausgehend von der Körpermitte – dem sogenannten Powerhouse – bringen langsam und konzentriert ausgeführte Übungen den Körper wieder ins Lot. Sie fühlen sich gestrafft und gleichzeitig aufgerichtet, einfach fit. *Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Gymnastikmatte und warme Socken.*

● Kurs 9624

N.N.

Mi. 17:30 – 19:00 Uhr
ab 09.03.2022, 13 Termine
Kulturbahnhof Püttlingen
26 UST, EUR 88,00

Abendkurs**Wassergymnastik**

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

Hinweis: Da der Kassenautomat derzeit defekt ist, bitten wir Sie die Eintrittsgebühr in Höhe von EUR 4,30 je Termin passend mitzubringen.

● Kurs 9626

Ingrid-Carolin Maas, Ergotherapeutin

Mi. 18:30 – 19:15 Uhr

ab 23.03.2022, 6 Termine, 14-tägig

Trimm-Treff Viktoria

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

Termin EUR 4,30)

Fitness**Abendkurs****Haltung und Bewegung für mehr Gesundheit**

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

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

● Kurs 9628

Alexandra Albert, liz. Gesundheitssport-trainerin, liz. Rückentrainerin

Do. 18:45 – 19:45 Uhr

ab 10.03.2022, 15 Termine

Anbau der St. Barbarahalle Ritterstraße

20 UST, EUR 47,00

Nachmittagskurs**Zumba**

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

● Kurs 9629

Alexandra Albert, liz. Gesundheitssport-trainerin, liz. Rückentrainerin

Do. 17:30 – 18:30 Uhr

ab 10.03.2022, 15 Termine

Anbau der St. Barbarahalle Ritterstraße

20 UST, EUR 47,00

Abendkurs**Zumba**

● Kurs 9631

Melanie Koslowsky, zert. Zumba-Instruk-torin für Zumba-Fitness und Zumba-Kids

Fr. 18:00 – 19:00 Uhr

ab 11.03.2022, 15 Termine

Gymnastikhalle Kindergarten

„Am Schlosschen“

20 UST, EUR 47,00

TEXTILES GESTALTEN**Nähen****Vormittagskurs****Nähen und Zuschneiden**

Nähere Informationen unter Fon 06806 48897. Bitte – wenn möglich – eigene Nähmaschine mitbringen!

● Kurs 9650

Birgit Rupp

Do. 09:00 – 11:15 Uhr

ab 10.03.2022, 12 Termine

Werkstatt, Völklinger Str. 9, Püttlingen

36 UST, EUR 75,00

Nachmittagskurs**Nähen für EinsteigerInnen**

Sie lernen die Grundlagen im Umgang mit der Nähmaschine, richtiges Zuschneiden, Nähen nach Fertigschnitten und wie man diese den eigenen Wünschen entsprechend abändert.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Jede/-r TeilnehmerIn wird individuell entsprechend seinem/ihrer Kenntnisstand betreut und kann ohne Themenvorgaben nähen, worauf er/sie Lust hat.

Bitte, wenn möglich, eigene Nähmaschine mitbringen. Nähere Informationen unter:

0151 12491706

● Kurs 9652

Stefanie Pabst

Di. 17:15 – 19:30 Uhr

ab 22.03.2022, 8 Termine, 14-tägig

Werkstatt, Völklinger Str. 9, Püttlingen

24 UST, EUR 58,00

Nachmittagskurs**Patchwork für Anfänger und Fortgeschrittene**

In diesem Kurs erlernen die TeilnehmerInnen die Grundlagen des Patchworks. Es werden unterschiedliche Muster (Blöcke

genannt) genäht und daraus entsteht eine schöne Decke (oder Wandbilder, Kissen, usw.). Die Dozentin zeigt, wie aus einfachen geometrischen Formen durch geschickte Anordnung der Farben die unterschiedlichsten Motive entstehen. Es ist ein begeisterndes Spiel mit Farben, Formen, Stoffen und Nähmaschine. Die Dozentin leitet Sie an, aber Sie können Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. So entstehen traditionelle oder sehr moderne Werke, passend zu jedem Wohn- und Lebensstil.

Bei der Vorbesprechung am Do., 10.03.2022, 17:00 – 18:30 Uhr, erhalten Sie eine Einführung, in der Sie erfahren, welche Materialien und Werkzeuge Sie benötigen.

Eine funktionstüchtige Nähmaschine ist auf jeden Fall erforderlich!

● **Kurs 9655**

Carmen Mann, Dipl.-Designerin

Do. 17:00 – 19:15 Uhr

ab 17.03.2022, 8 Termine

Werkstatt, Völklinger Str. 9, Püttlingen

25 UST, EUR 75,00

KOCHEN UND ERNÄHRUNG

Nachmittagskurs

Kochclub der Frauen

„Brutschelqueens“

Bitte Geschirrhandtücher und Behälter für Reste mitbringen.

● **Kurs 9661**

Anette Ehre

Do. 17:45 – 22:00 Uhr

ab 10.03.2022, 5 Termine

Peter-Wust Gemeinschaftsschule, Küche
28 UST, EUR 46,00 (zzgl. Kosten f. Lebensmittel – vor Ort zu bezahlen)

Vormittagskurs

Brotbacken im Backhaus Rittenhofen

Vor Ort sind an die Dozentin die Kosten für Material und Benutzung in Höhe von EUR 18,00 in bar zu entrichten. Bitte Schürze, Geschirrhandtuch und Tasche für Brot mitbringen.

● **Kurs 9662**

Elisabeth Himbert

Sa. 07.05.2022, 09:30 – 13:30 Uhr

Backhaus Rittenhofen

EUR 5,00 (zzgl. EUR 18,00 bar vor Ort)

Anmeldung erforderlich bis 29.04.2022

GESUNDHEITSBILDUNG

Vortrag

Gesunder Darm durch gesunde Ernährung

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

● **Kurs 9665**

Jutta Bohlmann, Ernährungsberaterin

Fr. 11.03.2022, 19:00 – 20:30 Uhr

Kulturnahnhof Püttlingen

EUR 5,00

Vortrag

Heilpilze

Heilpilze, Lebewesen zwischen Tier- und Pflanzenreich waren schon in grauer Vorzeit in der Volksmedizin bekannt. Heute kennen wir Heil- und Vitalpilze hauptsächlich aus der Traditionellen Chinesischen Gesundheitskunde sowie aus der Östlichen Medizin. Sie scheinen chemische Alleskönner zu sein. Zu ihrem Potenzial zählen Geschmack, Farben, originelle Formen, Giftigkeit, Toxizität, die Auslösung von Mykosen und ihre Fähigkeit, Exoenzyme produzieren zu können. Aus der TCM ist die unterstützende Funktion ganz bestimmter Pilze bei vielerlei Beschwerden und Krankheiten überliefert. Therapeutisch gesehen enthalten Pilze eine Vielzahl an Inhaltsstoffen mit enormen Wirkungen auf unsere Gesundheit. 40 % aller pharmazeutischen Wirkstoffe stammen aus Pilzen – unter den bekanntesten Klassen der Antibiotika, Immunsuppressiva und Statine. In diesem Vortrag werde ich die 11 wichtigsten Heil- und Vitalpilze hinsichtlich ihrer Eigenschaften und Verwendung vorstellen.

● **Kurs 9666**

Annette Georg, Heilpraktikerin

Mo. 04.04.2022, 18:30 – 20:00 Uhr

Kulturnahnhof Püttlingen

EUR 5,00

Vorträge in Zusammenarbeit mit dem
Demenzverein Köllertal e.V.

Vortrag

Demografischer Wandel: Demenz im Fokus

Die Bevölkerungsstruktur wird durch die demographischen Prozesse – Geburten, Sterbefälle und Migration – beeinflusst. Ein wichtiger Faktor im demographischen Wandel ist die Zunahme älterer Menschen in Deutschland. Die Zahl der 65-jährigen und Älteren wuchs von 1991 bis 2019 um 6 Millionen (von 12 Millionen – 15 % auf 18 Millionen – 22 %).

Eine besonders stark wachsende Gruppe älterer Menschen sind die Hochbetagten ab 85 Jahren. Von 1991 bis 2019 hat sich die Zahl verdoppelt (von 1,2 Millionen auf 2,4 Millionen).

Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken. Nach jüngsten epidemiologischen Schätzungen leben rund 1,6 Millionen Menschen mit Demenz in Deutschland. Die meisten von ihnen sind von der Alzheimer-Krankheit betroffen. Tag für Tag treten durchschnittlich etwa 900 Neuerkrankungen auf (30.000/Jahr).

Infolge der demographischen Veränderungen kommt es zu weitaus mehr Neuerkrankungen als zu Sterbefällen unter den bereits Erkrankten. Aus diesem Grund nimmt die Zahl der Demenzerkrankten kontinuierlich zu.

● Kurs 9667

Anita Lender-Beck,

Demenzverein Köllertal e.V.

Mo. 04.04.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Demenzverein im Köllertal e.V.,
Völklinger Str. 9, 66346 Püttlingen
gebührenfrei

Vortrag

Gestern war noch alles in Ordnung, Familie und Demenz

Diagnose „Alzheimer“: zunächst ein Schock.

Wenn ein Angehöriger an Demenz erkrankt, betrifft das meist die gesamte Familie. Im Verlauf der Krankheit gehen vor allem pflegende Angehörige durch ein Wechselbad von Gefühlen.

Schmerz und Mitleid gehören ebenso dazu wie Hilflosigkeit, Ärger, Wut, Trauer und Verzweiflung.

Sie müssen Herausforderungen bewältigen, die viel Zeit und viel Kraft kosten, wenn sie sich zum Beispiel um den demenzkranken Ehepartner, den Vater oder die Schwiegermutter kümmern.

Für Angehörige ist es deshalb umso wichtiger, zu erfahren, wo und wie sie Hilfe bekommen können und dass sie ein Recht auf gute Beratungen haben. Viele wissen das nicht und/oder schämen sich, wenn sie Hilfe in Anspruch nehmen müssen. Leider ist die Beratungslandschaft manchmal unübersichtlich. Eine gute Beratung kann wegweisend und entlastend für die gesamte Familie sein.

● Kurs 9668

Anita Lender-Beck,

Demenzverein Köllertal e.V.

Mo. 02.05.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Demenzverein im Köllertal e.V.,
Völklinger Str. 9, 66346 Püttlingen
gebührenfrei

Vortrag

„Ich habe mich sozusagen verloren“ Erinnerungen jenseits der Nebelwand

Carolus Horn wirkte als Werbedesigner und widmete sich in seiner Freizeit intensiv dem Zeichnen und Malen. Immer und immer wieder malte und

zeichnete der an Alzheimer-Demenz erkrankte Künstler die Rialto-Brücke in Venedig. Er zeigte durch seine Bilder deutlich die krankhaften Veränderungen seines Gehirns.

Er „hangelte“ sich an seiner Kunst als „roter Faden“ durch sein Nebellandschaft gewordenen Leben.

In seinen Bildern werden seine Defizite, seine Persönlichkeit, seine Ängste, seine Gefühle und auch sein jeweils aktuelles Zeitempfinden deutlich.

Letztendlich werden „aus Wolken Spiegeleier“. So sieht Carolus Horn eben die Welt in seinem Zustand.

Er entwickelt sich zurück, durchlebt seine Vergangenheit und folgt schließlich Shakespeares „Hamlet“ indem aus „einem alten Mann wieder ein Kind wird“.

Im Jahr 1992 verstarb der Künstler an Alzheimer. Bei der Wanderausstellung „Wie aus Wolken Spiegeleier werden“ wird mittels seiner Bilder eindrucksvoll und anschaulich der Verlauf der Alzheimer Demenz dokumentiert.

● Kurs 9669

Anita Lender-Beck,

Demenzverein Köllertal e.V.

Do. 02.06.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Demenzverein im Köllertal e.V.,
Völklinger Str. 9, 66346 Püttlingen
gebührenfrei

Der Demenzverein bedankt sich für eine kleine Spende vor Ort.

Vortrag

Naturkosmetik – Unterstützung aus der Natur

Die Vielzahl der Inhaltsstoffe und das beinahe unüberschaubare Sortiment der Kosmetikindustrie machen es den Verbrauchern heutzutage nicht leicht, die für

sie geeignete Auswahl zu treffen. Oftmals herrscht Unwissen darüber, woran man den Unterschied zwischen Klassischer und Naturkosmetik erkennen kann.

● **Kurs 9670**

Sonja Ast, Fachberaterin für Naturkosmetik

Mi. 29.06.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Kulturnahnhof Püttlingen
EUR 5,00

SCHMUCKDESIGN

Workshop

Schmuck selbst entwerfen und herstellen

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

Bitte eine kleine Stoffunterlage mitbringen!

● **Kurs 9671**

Eva Hentges

Do. 17.03.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Kulturnahnhof Püttlingen
EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind und abhängig vom jeweiligen Schmuckstück)

Workshop

Schmuck selbst entwerfen und herstellen

Bitte eine kleine Stoffunterlage mitbringen!

● **Kurs 9672**

Eva Hentges

Do. 28.04.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Kulturnahnhof Püttlingen
EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind und abhängig vom jeweiligen Schmuckstück)

FLORISTIK

Abendkurs

Frühlingshafter Türkranz

Die glitzernde Weihnachtsdeko ist längst weg, jetzt können wir den Frühling kaum erwarten. Wir binden einen Türkranz aus verschiedenem Grünzeug, ausgeschmückt mit Bädern und Frühlingsblühen und setzen damit die ersten Frühlingsboten gekonnt in Szene.

● **Kurs 9680**

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 14.03.2022, 18:30 – 20:45 Uhr
Kulturnahnhof Püttlingen
EUR 12,00 (zzgl. Kosten f. Material, vor Ort zu bezahlen)

Abendkurs

Der Blumenstrauß

Der gemischte Blumenstrauß gehört zu den beliebtesten Werkstücken der Floristen. Aus Zweigen wird ein Gerüst gefertigt. Dieses wird gefüllt mit duftenden Blumen. Mit ein wenig Übung und Unterstützung der Floristin wird dieses Werk gelingen. Ihr werdet begeistert sein.

● **Kurs 9681**

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 25.04.2022, 18:30 – 20:45 Uhr
Kulturnahnhof Püttlingen
EUR 12,00 (zzgl. Kosten f. Material, vor Ort zu bezahlen)

Abendkurs

Floristik-Workshop – natürlich kreativ

Wir gestalten mit natürlichen Materialien aus der Natur, wickeln, winden, stecken, binden und verarbeiten das, was die Natur hergibt. Es gibt viel zu entdecken!

● **Kurs 9682**

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 18:30 – 20:45 Uhr, 4 Termine

02.05., 30.05., 13.06. und 27.06.2022
Kulturnahnhof Püttlingen
12 UST, EUR 48,00 (zzgl. Kosten f. Material, vor Ort zu bezahlen)

Abendkurs

Nest auf Sockel

Wir tun es dem Baumeister der Natur gleich und gestalten aus Zweigen ein Nest, bepflanzen dieses mit Frühlingsblumen und schmücken das Nest mit Federn und Eierschalen.

● **Kurs 9683**

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 28.03.2022, 18:30 – 20:45 Uhr
Kulturnahnhof Püttlingen
EUR 12,00 (zzgl. Kosten f. Material, vor Ort zu bezahlen)

Abendkurs

Blumentorte zum Geburtstag

Eine Basis aus Steckschwamm und Blättern wird gefertigt. Blumen werden gesteckt und mit Bändern und Perlen ausgeschmückt.

● **Kurs 9684**

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 23.05.2022, 18:30 – 20:45 Uhr
Kulturnahnhof Püttlingen
EUR 12,00 (zzgl. Kosten f. Material, vor Ort zu bezahlen)

ZEICHNEN UND MALEN

Abendkurs

Zeichenwerkstatt: Portrait

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

● **Kurs 9687**

Olaf Reeck

Do. 18:45 – 20:45 Uhr
ab 10.03.2022, 15 Termine

Kloster Heilig Kreuz Püttlingen, Pilgersaal
40 UST, EUR 61,00 (zzgl. Kosten f. Material,
vor Ort zu bezahlen)

Nachmittagskurs

Aquarelltechnik (Anfänger/Fortgeschrittene)

Individuelle Aufgabenstellung zum
Erlernen der Grundtechniken und ihrer
kreativen Weiterentwicklung durch ver-
schiedene Mischtechniken.

● Kurs 9688

Maria Wolf

Do. 15:45 – 17:45 Uhr
ab 10.03.2022, 8 Termine
Kulturbahnhof Püttlingen
21 UST, EUR 54,00

Abendkurs

Aquarelltechnik (Anfänger/Fortgeschrittene)

● Kurs 9689

Maria Wolf

Do. 18:00 – 20:00 Uhr
ab 10.03.2022, 8 Termine
Kulturbahnhof Püttlingen
21 UST, EUR 54,00

KERAMIK

Nachmittagskurs

Keramik für Anfänger und Fortgeschrittene

Individuelles Arbeiten mit Ton – von
der Idee über das kreative Erstellen bis
hin zum Glasieren der Werkstücke (z. B.
Skulpturen, Stelen, Reliefs, Gefäße).
Wir arbeiten in Aufbautechnik. Durch
Kombination der Werkstücke mit Fund-
sachen, Metallschrott, Naturmaterialien
werden die Möglichkeiten, kreative Ideen
umzusetzen, noch einmal erweitert. Bei
der Einführungsveranstaltung werden
Kursthema und allgemeine Fragen bespro-

chen, damit am ersten Kurstag sofort
kreativ gestartet werden kann.
Ton und Glasuren können vor Ort bei der
Kursleiterin erworben werden.

Vorbesprechung: Di. 08.03.2022 um
16:30 Uhr, Grundschule Pater Eberschweiler.

● Kurs 9691

Christine Bender, Dipl.-Designerin

Di. 16:30 – 18:45 Uhr
ab 15.03.2022, 10 Termine
Grundschule Pater-Eberschweiler
(Werkraum)
30 UST, EUR 75,00 (zzgl. Kosten f. Material,
vor Ort zu bezahlen)

Nachmittagskurs

Keramik für Anfänger und Fortgeschrittene

Vorbesprechung: Do. 10.03.2022 um 16:30
Uhr, Grundschule Pater Eberschweiler.

● Kurs 9692

Christine Bender, Dipl.-Designerin

Do. 14:00 – 16:15 Uhr
ab 17.03.2022, 10 Termine
Grundschule Pater-Eberschweiler
(Werkraum)
30 UST, EUR 75,00 (zzgl. Kosten f. Material,
vor Ort zu bezahlen)

Nachmittagskurs

Keramik für Anfänger und Fortgeschrittene

Vorbesprechung: Do. 10.03.2022 um
16:30 Uhr, Grundschule Pater Eberschweiler.

● Kurs 9693

Christine Bender, Dipl.-Designerin

Do. 16:30 – 18:45 Uhr
ab 17.03.2022, 10 Termine
Grundschule Pater-Eberschweiler
(Werkraum)
30 UST, EUR 75,00 (zzgl. Kosten f. Material,
vor Ort zu bezahlen)



RAKU-BRENNEN:

*Ein ganz besonderes Erlebnis
für Keramik-Fans*

» Der Begriff Raku tauchte erst-
mals in Japan im 16. Jahrhundert
auf und wurde ursprünglich als
Auszeichnung vom Kaiser Hideyoshi
verliehen. Das Zeichen Raku, aus
dem Chinesischen stammend, heißt
Zufriedenheit, Freude, Vergnügen.
Ein Raku-Brenn-Event ist ein ganz
besonderes Erlebnis! Bei dieser spe-
ziellen Technik werden die selbstge-
fertigten glühenden Keramiken mit
einer Zange aus dem Ofen genom-
men und anschließend in Sägespä-
nen abgekühlt.

Bei dieser
Brenntechnik
entstehen
Haarrisse, die
jedes Objekt
zu einem
Unikat werden
lassen. <<



Wochenend-Workshop

RAKU – Keramik, das besondere Erlebnis

Raku ist eine besondere Technik des Glasurbrandes, die ihren Ursprung in Japan hat. Dabei wird das zuvor geschrüte und mit speziellen Glasuren versehene Werkstück noch glühend mit langen Zangen aus dem „Rakuofen“ entnommen. Anschließend wird dieses in einem Behälter mit Sägespänen oder anderen organischen Materialien luftdicht abgedeckt. Dabei entsteht Rauch und der darin enthaltene Kohlenstoff reagiert mit der Oberfläche des Tons und der Glasur. Dabei bildet sich das typische „Krakele“ der Raku Keramik. Nach dem Abschrecken in kaltem Wasser und anschließendem „Putzen“ kommen Kunstwerke zum Vorschein, die man meistens so nicht erwartet hat. Sehr viele Faktoren spielen beim Brennvorgang und der anschließenden Nachbehandlung eine Rolle, die man nur bedingt beeinflussen kann. Dennoch haben diese Werkstücke immer einen besonderen Zauber. Jedes Stück wird ein unnachahmliches Unikat.

Nähere Informationen nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie unter Fon 0177 4057338 in einem persönlichen Gespräch mit der Dozentin.

● Kurs 9694

Myriam Scherer

Sa. 12.03.2022 und Sa. 02.04.2022
2 Termine, 10:00 – 18:00 Uhr
KeraMYk, Saarbrücker Str. 21,
66346 Püttlingen
21 UST, EUR 79,00 (zzgl. Kosten f. Material,
vor Ort zu bezahlen)

Wochenend-Workshop

RAKU – Keramik, das besondere Erlebnis

● Kurs 9695

Myriam Scherer

Sa. 09.04.2022 und Sa. 30.04.2022
2 Termine, 10:00 – 18:00 Uhr
KeraMYk, Saarbrücker Str. 21,
66346 Püttlingen
21 UST, EUR 79,00 (zzgl. Kosten f. Material,
vor Ort zu bezahlen)

HOLZSCHNITZEN

Abendkurs

Holzschneiden

(für Anfänger und Fortgeschrittene)

In diesem Kurs werden die Grundtechniken des Holzschneidens 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.

● Kurs 9696

Randolph Wagner

Do. 18:00 – 20:15 Uhr
ab 10.03.2022, 10 Termine
Peter-Wust-Gemeinschaftsschule,
Werkraum
30 UST, EUR 65,00 (zzgl. Kosten f. Material,
vor Ort zu bezahlen)

Dozentinnen und Dozenten



RANDOLPH WAGNER

Dozent für Holzschneiden
und Holzbildhauerei

» Schritt für Schritt erlernen die TeilnehmerInnen in meinen Kursen verschiedene Techniken des Holzschneidens und der Holzbildhauerei. Dabei sind alle willkommen, die Interesse am Gestalten mit Holz haben und Fertigkeiten im Umgang mit diesem Material erwerben möchten. Kerbschnittarbeiten, Reliefs, kleine Plastiken und Gebrauchsgegenstände können hergestellt werden. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Holzarten und unterschiedliche Schwierigkeiten in der Bearbeitung kennen. Die Werkzeug-Grundausstattung wird im Kurs gestellt und besteht fast ausschließlich aus wenigen Schnitz-eisen bzw. -messern. «

Örtlicher Leiter



Hermann Müller
Örtlicher Leiter
Bodelschwinghstraße 44
66287 Quierschied
Fon 06897 680463
h_mueller52@gmx.de

Anmeldung und Service



Sandra Orzowski
Koordination Örtl. vhs
Altes Rathaus, Zi. 18
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4380
Fax 0681 506-4393
sandra.orzowski@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- Gemeinschaftsschule Quierschied
Im Eisengraben 25
66287 Quierschied
- Gemeindebücherei Quierschied
Marienstraße 3
66287 Quierschied



Crocetta Sajia
Sachbearbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 18
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4381
Fax 0681 506-4393
crocetta.sajia@rvsbr.de

EXKURSIONEN

Exkursion

Führung durch den Wolfspark Werner Freund in Merzig/Saar

Im Wolfspark Werner Freund in Merzig leben Wölfe ganzjährig in Freigehegen. Erleben Sie bei einer beeindruckenden Parkführung, was diesen Ort mit seinen Wölfen zu einem einzigartigen Erlebnis macht. Dabei erhalten Sie einen Gesamtüberblick über die komplette Anlage, die 8 Hektar groß ist und in der mehr als 20 Wölfe in 7 Rudeln leben. Wer möchte, kann im Anschluss an die Parkführung miterleben, wie das Rudel gefüttert wird. Der Kurs eignet sich für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.

Hinweis: Hunde sind im Wolfspark Werner Freund aufgrund mehrerer Vorfälle nicht mehr erlaubt.

● Kurs 9800

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

So. 03.04.2022, 14:00 – 17:00 Uhr
Wolfspark Werner Freund, Waldstraße 204,
66663 Merzig
EUR 5,00

Treffpunkt zur Bildung von Fahrgemeinschaften: 13:00 Uhr Marktplatz Quierschied oder: 14:00 Uhr Wolfspark Werner Freund, Waldstraße 204, 66663 Merzig

Wanderung

Fledermaus-Nachtwanderung Kohlbachweiher – Fledermäuse live erleben!

Die Nachtwanderung zu den Fledermäusen beginnt kurz vor Sonnenuntergang. Sie führt über gut zugängliche Wege in das Fledermausrevier am Kohlbachweiher und dauert etwa 1,5h. In der Dämmerung können Kinder, Jugendliche und Erwachsene die geheimnisvollen Fledermäuse in

ihrem natürlichen Lebensraum entdecken. Mit Hilfe eines Ultraschalldetektors werden ihre für den Menschen nicht wahrnehmbaren Laute in hörbare Laute umgewandelt. Höhepunkt der Exkursion ist die hautnahe Beobachtung der fliegenden Säugetiere bei ihrer Jagd auf Insekten.

Hinweis: Bitte wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und Taschenlampe mitbringen!

● Kurs 9803

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Sa. 25.06.2022, 21:00 – 22:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz an der Halde
Göttelborn, Mitfahrerparkplatz AS
Merchweiler, 66287 Quierschied
EUR 5,00

Wanderung

Fledermaus-Nachtwanderung Kohlbachweiher – Fledermäuse live erleben!

● Kurs 9804

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Sa. 23.07.2022, 21:00 – 22:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz an der Halde
Göttelborn, Mitfahrerparkplatz AS
Merchweiler, 66287 Quierschied
EUR 5,00

Workshop

Fledermauskästen bauen

Es gibt Fledermausarten, die beziehen ihre Quartiere überwiegend in Baumhöhlen. Diese Arten leiden aber darunter, dass immer mehr alte Baumbestände gerodet und sehr viele alte, höhlenreiche Bäume als Gefahrenquelle entfernt werden. Die Tiere finden deshalb kaum noch geeignete Baumhöhlen. Zudem machen Vögel Fledermäusen den ohnehin knappen Wohnraum streitig. Im Kurs werden deshalb aus Bausätzen massive Fledermauskästen gebaut, die als Ersatz

für Baumhöhlen dienen. So kann die Quartiernot der Tiere etwas gemildert werden.

Die Bausätze sind so gestaltet, dass im wahrsten Sinne des Wortes eine kinderleichte Handhabung gewährleistet ist. Besondere handwerkliche Fähigkeiten sind somit nicht erforderlich. Der Kurs eignet sich für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.

Hinweis: Je Fledermauskasten sind Materialkosten von ca. EUR 15 vor Ort zu zahlen, da die Teilnehmenden ihre gefertigten Quartiere mitnehmen dürfen.

● Kurs 9806

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Sa. 16.07.2022, 15:00 – 17:00 Uhr
Gemeindebücherei Quierschied
EUR 7,00

Exkursion

Gartenführung durch Freizeitzentrum Finkenrech

Im Freizeitzentrum Finkenrech strahlen Blumen, Sträucher und blühende Bäume fast das ganze Jahr in immer neuen Farben und Farbkombinationen. Erleben Sie im Rahmen einer Gartenführung, was diesen Ort auf rund 60.000 qm mit seinen seltenen Pflanzen so zauberhaft und einzigartig macht. Dabei erhalten Sie einen Gesamtüberblick über die komplette Anlage. Im wahrsten Sinne des Wortes schnuppern Sie in den Duftgarten, in dem abends die weiß-leuchtenden Blüten des Tabaks sich öffnen, und in die unterschiedlichen Gärten kurz hinein. Neben dem Rosen-, Kräuter- und Arzneigarten sowie dem Asiatischen Garten bieten auch viele weitere liebevoll angelegte Themengärten interessante Anregungen für Hobbygärtner.

● Kurs 9807

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

So. 17.07.2022, 19:30 – 21:30 Uhr
Freizeitzentrum Finkenrech, Tholeyer
Straße 50, 66571 Eppelborn
EUR 5,00

Treffpunkt zur Bildung von Fahrgemeinschaften: 19.00 Uhr Marktplatz Quierschied oder: 19:30 Uhr Freizeitzentrum Finkenrech, Tholeyer Straße 50, 66571 Eppelborn-Dirmingen.

Exkursion
Mettlach – Besichtigung der St. Josephskapelle und dem Park der Alten Abtei auf dem V&B-Gelände

Die neogotische Kapelle St. Joseph in Mettlach wurde 1864 in Wallerfangen errichtet und ist eine Nachbildung der Sainte Chapelle in Paris aus der Mitte des 13. Jahrhunderts. 1878/1879 wurde sie abgebaut und auf Schiffen nach Mettlach gebracht, wo sie neben dem Krankenhaus aufgebaut und damals von Ordensschwestern und PatientInnen genutzt wurde. Seit 2013 ist sie nach aufwendiger Restaurierung wieder für die Öffentlichkeit zugänglich. Genauso interessant wie die Kapelle und ihre Geschichte ist der Park von Villeroy & Boch neben der Alten Abtei mit dem Schinkelbrunnen, dem Alten Turm und dem Erdgeist, EXPO 2000 Kunstwerk „Weltkarte des Lebens“.

● Kurs 9808

Josef Scherer

Sa. 07.05.2022, 15:00 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: 14.00 Uhr Marktplatz Quierschied
EUR 5,00

Vorträge und Ausstellungen**Bildvortrag****Reise durch die Osttürkei**

Der Quierschieder Fotograf Josef Scherer reiste 2019 in den Südosten der Türkei, der überwiegend von Kurd*innen bewohnt wird und immer wieder von schweren Unruhen und bewaffneten Auseinandersetzungen zwischen der verbotenen kurdischen Arbeiterpartei PKK und der türkischen Armee erschüttert wird. Die politische Studienreise, bei der es zu Treffen mit verschiedenen NGOs und politischen Parteien kam, hatte das Ziel, sich einen Überblick über das Leben der Menschen unter den bestehenden Verhältnissen zu verschaffen. Inhaltlich beschäftigt sich der Vortrag mit Geschichte, Kultur und der gesellschaftlichen und politischen Situation der verschiedenen Ethnien in dieser Region.

● Kurs 9811

Josef Scherer

Do. 12.05.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Gemeindebücherei Quierschied
EUR 5,00

Bildvortrag**Kapelle St. Joseph in Mettlach**

Die neogotische Kapelle St. Joseph in Mettlach ist eine Nachbildung der von Ludwig IX. erbauten Sainte Chapelle in Paris aus der Mitte des 13. Jahrhunderts und hat eine sehr bewegte Vergangenheit. Ursprünglich 1864 in Wallerfangen errichtet, wurde sie 1878/1879 abgebaut und auf Schiffen nach Mettlach gebracht, wo sie neben dem Krankenhaus wieder aufgebaut wurde. Von 2009 bis 2013 wurde der Innenraum aufwendig restauriert. Dabei fand man unter Gipskartonplatten und mehreren Farbschichten die längst in Vergessenheit geratenen Originalfliesen

von Villeroy & Boch. Außerdem wurden die prächtigen Wand- und Deckenmalereien aus der Zeit um 1880 freigelegt, so dass die Kapelle heute wieder in prächtigen Farben als Kleinod erstrahlt.

● Kurs 9812

Josef Scherer

Di. 24.05.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Gemeindebücherei Quierschied
EUR 5,00

RECHT UND VERBRAUCHERSCHUTZ
Vortrag
Vorweggenommene Erbfolge – „Übergeben mit warmer Hand“

Ob eine Zuwendung zu Lebzeiten oder durch letztwillige Verfügung erfolgen soll, ist sorgfältig abzuwägen. Die Motive, die zu einer Zuwendung führen, sind ebenso vielfältig wie die sich daraus ergebenden vertraglichen Gestaltungsmöglichkeiten. Der Phantasie sind hierbei (fast) keine Grenzen gesetzt. Die Übertragung von Grundbesitz bedarf dabei stets der notariellen Beurkundung. Der Notar steht Ihnen hierbei als hoch qualifizierter Ansprechpartner zur Verfügung und entwirft nach Ihren persönlichen Vorstellungen die entsprechenden Urkunden.

● Kurs 9814

Dr. Christian Jülch, Notar

Do. 28.04.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Gemeindebücherei Quierschied
EUR 5,00

Hybrider Vortrag
Niedrigzins, Verwahrentgelt und Inflation: Geldanlage und Altersvorsorge in extremen Zeiten!

Die Inflation steigt, Zinsen bleiben im Keller und jetzt auch noch das Verwahrentgelt! Für Sparer, die einfach nur ihr

Vermögen erhalten wollen, sind das schwere Zeiten. Thomas Beutler, Finanzexperte der Verbraucherzentrale, will Ihnen in diesem Vortrag Impulse und Ideen geben, wie Vermögenserhalt und Vermögensaufbau in Zukunft gelingen. Vom konservativen bis zum spekulativen gibt es die richtigen Instrumente. Abwarten und auf dem Sparbuch parken ist keine Option mehr! In dem Vortrag besprechen wir die Vor- und Nachteile verschiedener Anlagemöglichkeiten und beleuchten vor allem kostengünstige und transparente Formen der Geldanlage, wie zum Beispiel passive Indexfonds (ETF). Außerdem werden typische Fehler der Anleger besprochen und wie man diese künftig vermeidet. Fragen können jederzeit gestellt werden.

Der Vortrag wird vor Ort und per Online-Live-Stream angeboten.

● Kurs 9815

Thomas Beutler, Dipl.-Betriebswirt, Berater für Finanzen u. Altersvorsorge, Verbraucherzentrale des Saarlandes

Mi. 18.05.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Quierschied
gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bei Verbraucherzentrale unter 0681 50089-55 oder per Mail vz-saar@vz-saar.de

Vortrag

Heizungserneuerung im Lichte des Klimapaketes

Das von der Regierung beschlossene Klimapaket hat gravierende Auswirkungen auf Heizungen. Öl und Gas werden in Zukunft durch die beschlossenen Abgaben auf den CO₂-Ausstoß von Jahr zu Jahr teurer und damit unattraktiv. Andererseits bietet das Klimapaket hohe finanzielle Anreize für den, der vorzeitig klimafreundliche Heizungen installiert.

Es winkt eine Abwrackprämie von bis zu 45 %. Im Vortrag werden alle derzeit bekannten Heizungsalternativen miteinander verglichen. Dabei geht es nicht nur um Klimaneutralität, sondern auch um Wirtschaftlichkeit (Anschaffungskosten, Betriebskosten), Zukunftsfähigkeit, Anlagentechnik.

● Kurs 9816

Dr. Werner Ehl, Bauphysiker und Energieberater, Verbraucherzentrale des Saarlandes

Mo. 16.05.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Quierschied
gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bei Verbraucherzentrale unter 0681 50089-55 oder per Mail vz-saar@vz-saar.de

Vortrag

Feuchteschäden und Schimmelbildung

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 9817

Dr. Werner Ehl, Bauphysiker und Energieberater, Verbraucherzentrale des Saarlandes

Mo. 21.03.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Quierschied
gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bei Verbraucherzentrale unter 0681 50089-55 oder per Mail vz-saar@vz-saar.de

Vortrag

Fördermöglichkeiten einer Wohnhaussanierung (KfW, BAFA)

Zuschüsse oder zinsgünstige Finanzierungen? Was ist zu beachten?

Der Referent bietet einen umfassenden Überblick über aktuelle Anforderungen und Fördermöglichkeiten im Bereich der Wohngebäudesanierung.

Typische Sanierungsmöglichkeiten wie Wärmedämmung der Gebäudehülle (z. B. Außenwände, Dach, Erneuerung von Fenstern u. Türen) und die Erneuerung der Heizungsanlage inkl. Warmwasserbereitung (z. B. Brennwertheizung oder der Einsatz von erneuerbaren Energien (z. B. Solar, Pellets)) werden besprochen. Im Rahmen der Informationsveranstaltung werden auch individuelle Fragen rund um die Wohnhaussanierung thematisiert.

● Kurs 9818

Dirk Redmann, Dipl.-Ingenieur, Gebäudeenergieberater

Mo. 04.04.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Quierschied
EUR 5,00

NATUR UND UMWELT

Vortrag

Willkommen Wolf!? – Daten, Fakten, Zahlen zum Wolf

Mit dem Abschuss des letzten Wolfes nahe Lisdorf am 1. Mai 1900 durch Jagdaufseher Jakob Bohn galt der Wolf in ganz Südwestdeutschland als ausgerottet. Heute leben in Deutschlands freier Wildbahn wieder Wölfe. Der Wolf ist eine nach dem Bundesnaturschutzgesetz streng geschützte Tierart. Seine Rückkehr ins Saarland, jetzt, 122 Jahre später, scheint nur eine Frage der Zeit zu sein. Sie möchten mehr wissen? Darüber, wie es sich mit dem wilden Heimkehrer Wolf leben lässt, will Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

im Gemeindebezirk Quierschied, informieren. Freuen Sie sich auf einen spannenden Vortrag, einige grundsätzliche Fragen und interessante Einblicke in die Welt der Wölfe, die das sachliche Miteinander erleichtern.

● Kurs 9819

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Do. 24.03.2022, 18:30 – 20:00 Uhr

Gemeindebücherei Quierschied

EUR 5,00

GESUNDHEITSBILDUNG

Öffentliche Arztvorträge in Kooperation mit dem Knappschaftskrankenhaus Sulzbach und der Gemeinde Quierschied:

Vortrag

Anale Erkrankungen

Hämorrhoiden, Fissuren, Abszesse, Fisteln, Vorfälle und maligne Erkrankungen: Symptome und Therapiemöglichkeiten

● Kurs 9821

Oberärztin Annette Eva Hauswirth, Klinik für Chirurgie

Mi. 09.03.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

Gemeindebücherei Quierschied

gebührenfrei

Vortrag

Macht Brot krank? – Weizen- und Glutenunverträglichkeiten auf der Spur

- Erklärung der Weizenassoziierten Krankheitsbilder (Sprue, Zöliakie, Gluten-Überempfindlichkeit, Weizenallergie)
- Glutenunverträglichkeit – oft eine diagnostische Herausforderung
- Wer konsequent Weizenprodukte meiden sollte
- Nachteile einer glutenfreien Ernährung
- Behandlungsmöglichkeiten jenseits

einer strikten glutenfreien Ernährung, neue Möglichkeiten

● Kurs 9822

Dr. med. Patrizio Merloni, Gastroenterologie, Magen-Darm-Zentrum

Mi. 13.04.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

Gemeindebücherei Quierschied

gebührenfrei

Vortrag

Reisemedizin

In dem Vortrag geht es um Reisetauglichkeit/Reisen mit Vorerkrankungen, und reisemedizinisch relevante Erkrankungen und deren Prävention.

● Kurs 9823

Dr. med. Ulf Such, Facharzt für Ernährungsmedizin, Klinik für Innere Medizin

Mi. 04.05.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

Gemeindebücherei Quierschied

gebührenfrei

Vortrag

Minimalinvasive Hüftoperationen/-prothesen

● Kurs 9824

PD Dr. Thomas Siebel, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

Mi. 01.06.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

Gemeindebücherei Quierschied

gebührenfrei

Vortrag

Leistenbruch & Co

Die minimalinvasive Behandlung von Leisten- und Bauchwandbrüchen sowie der Reflux-Erkrankung (Zwerchfellbruch)

● Kurs 9825

Dr. med. Jochen Schuld, Chefarzt Chirurgie

Mi. 22.06.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

Gemeindebücherei Quierschied

gebührenfrei

Alternative Therapieansätze und Gesundheitsmethoden

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 beseitigt werden können 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 9828

Jutta Bohlmann, Ernährungsberaterin

Mi. 23.03.2022, 19:00 – 21:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Quierschied

EUR 5,00

FREMDSPRACHEN

ENGLISCH

Abendkurs

Englisch A1 Stufe 1

● Kurs 9830

N.N.

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 14.03.2022, 15 Termine

Gemeinschaftsschule Quierschied

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

Englisch A1 Stufe 2

● Kurs 9831

N.N.

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 14.03.2022, 15 Termine
Gemeinschaftsschule Quierschied
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Französisch

Abendkurs

Französisch für den Urlaub

Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundkenntnisse und Redewendungen, damit Sie sich in Ihrem Urlaub in Frankreich verständigen können.

● Kurs 9840

Astrid Meiser

Fr. 18:00 – 20:15 Uhr
ab 11.03.2022, 4 Termine
Gemeinschaftsschule Quierschied
12 UST, EUR 44,00

Abendkurs

Französisch für Wiedereinsteiger

Niveau A1 für AnfängerInnen, WiedereinsteigerInnen, UrlauberInnen
Lehrwerk: Voyage neu, Band 1

● Kurs 9841

Astrid Meiser

Mi. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 09.03.2022, 15 Termine
Gemeinschaftsschule Quierschied
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

Französisch Auffrischkurs Niveau B1

Reprise (Neubearbeitung), Huber-Verlag
Zur Auflockerung können auf Wunsch kleinere Lektüretexte gelesen werden.

● Kurs 9842

Astrid Meiser

Mi. 17:30 – 19:00 Uhr
ab 09.03.2022, 15 Termine
Gemeinschaftsschule Quierschied
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

SKAT

Abendkurs

Skat: Freizeitspaß und Gedächtnistraining zugleich

Möchten Sie auch gerne mal einen zünftigen Skat dreschen, hatten bisher aber keine Zeit oder Gelegenheit, dieses anspruchsvolle und vielseitige Kartenspiel zu erlernen? Oder möchten Sie einfach Ihre „grauen Zellen“ etwas auf Trab bringen und geistig fit bleiben? Beides können Sie sinnvoll miteinander kombinieren, denn Skatspielen ist Gehirnjogging par excellence. AnfängerInnen werden mit den Regeln und Grundlagen des Skatspiels vertraut gemacht. Auch fortgeschrittene Hobbyspieler können im Spiel mit „alten Hasen“ immer noch etwas dazulernen.

Bei allem stehen nicht die Theorie, sondern das Skatspielen und der Spaß im Vordergrund.

Dozentinnen und Dozenten



ASTRID MEISER
Dozentin Französisch

» Bereits seit 30 Jahren unterrichte ich mit großer Freude Französisch an der vhs. Es ist mir sehr wichtig, mit der Zeit zu gehen und auf dem neusten Stand zu sein, was Lehr- und Lernmethoden sowie landeskundliche Themen betrifft. Da Sprache auch immer eng mit Kultur verwoben ist, möchte ich Ihnen in meinen Kursen nicht nur sprachliches, sondern auch kulturelles Wissen an die Hand geben. In entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß werden wir uns dem Französischen und den Besonderheiten Frankreichs widmen. Besonders freue ich mich, wenn mir Kursteilnehmer stolz von ihren (sprachlichen) Abenteuern berichten können. «

● Kurs 9846

Hermann Müller

Mo. 18:30 – 20:45 Uhr

ab 21.03.2022, 6 Termine

Gemeinschaftsschule Quierschied

18 UST, EUR 43,00

PC, TABLET & SMARTPHONE**Abendkurs****EDV-Café – Lerntreff rund um PC, Laptop, Smartphone, Apps, Web-Seminare, Programme und Internet**

In diesem Kurs bekommen Sie Unterstützung bei allen Fragen rund um die Anwendungen Ihrer Geräte. Bei einer Vielzahl an Programmen kann man schnell den Überblick verlieren. Auch Sicherheitseinstellungen sollten regelmäßig überprüft und erneuert werden. Unser Dozent, erfahrener IT-Spezialist und Berufspädagoge, nimmt dabei auf Ihr individuelles Lerntempo Rücksicht. Der Lerntreff findet im Zwei-Wochen-Takt an 4 Terminen immer montags von 18:30 – 20:00 Uhr statt.

● Kurs 9851

Torsten Meyer

Mo. 18:30 – 20:00 Uhr

ab 28.03.2022, 4 Termine, 14-tägig

Gemeinschaftsschule Quierschied

8 UST, EUR 35,00

NÄHEN**Abendkurs****Nähen und Zuschneiden für Anfänger und Fortgeschrittene**

Lassen Sie Ihrer eigenen Kreativität freien Lauf und erschaffen Sie etwas mit Ihren eigenen Händen. Erlernen Sie die Grundfertigkeiten des Nähens in geselliger Runde oder setzen Sie Ihre eigenen Projekte in die Tat um.

Vorbesprechung am 23.03.2022, 19:00 – 19:45 Uhr, Gemeinschaftsschule Quierschied. Teilnahme erforderlich!

● Kurs 9861

Claudia Tschudy-Lonsdorfer, Textil- und Bekleidungsingenieurin

Mi. 19:00 – 21:15 Uhr

ab 30.03.2022, 4 Termine

Gemeinschaftsschule Quierschied, Nähraum

12 UST, EUR 30,00

Dozentinnen und Dozenten

CLAUDIA TSCHUDY-LONSDORFER
Textil- und Bekleidungsingenieurin

» Nach meiner Schneiderlehre und dem Abschluss des Studiums der Bekleidungstechnik im Jahr 1988 hat mich die Faszination für den Umgang mit Stoffen und textilen Materialien bis heute nicht mehr verlassen. Es ist für mich immer wieder ein Erlebnis, wie aus der großen Auswahl an Stoffen, Accessoires und Materialien am Schluss ein fertiges individuelles Bekleidungsstück oder andere textile Teile entstehen, welche sich von der heutigen schnelllebigen textilen Massenware wohltuend abheben. Neben der Neuanfertigung von Bekleidung ist auch die Wiederverwertung (Upcycling) und Aufwertung älterer Teile eine interessante, nachhaltige und herausfordernde Arbeit. <<

WEINSEMINARE

Abendkurs

Gardasee – die Wein- und Urlaubsregion in Norditalien

Der Gardasee ist für viele Urlauber Ziel eines besonderen Aufenthaltes in Norditalien. Zum einen der größte See Italiens mit einer Fläche von 370 km² und unbegrenzten Möglichkeiten, was Wassersport und Erholung angeht, und zum anderen die leckere Küche und die guten Weine. Und gute Weine finden sich überall rund um den See. Berühmt sind die Weine aus Bardolino und Valpolicella sowie die Weißweine wie der Lugana oder der Bianco di Custoza. Tags ins Strandbad und abends gutes Essen und gute Weine bei den vielen Gastronomen, die zur Freude der Besucher ein vielfältiges Angebot bereithalten.

Bitte bringen Sie ein Weinglas und Wasser mit. Die Kostenumlage für die Weine wird direkt im Kurs an den Dozenten gezahlt.

● Kurs 9866

Oswin Bauer, Weinfachberater

Mi. 16.03.2022, 18:30 – 21:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Quierschied
EUR 7,00 (zzgl. Umlage von EUR 25,00 - 40,00 für Weine und Produkte)

Abendkurs

Vini e formaggi – Wein und Käse italienisch

Es erwartet Sie ein sehr nahrhafter und aromatischer Abend. Wein und Käse aus Italien sind seit nahezu 3000 Jahren und schon bei den Etruskern und Römern Begleiter bei Tisch zu vielen Gelegenheiten. Wir verkosten Weine und Käse aus mehreren Regionen und werden dabei erläutern, was zusammenpasst, was Genuss und was Verdruss bereitet. Dabei ergänzen wir rote und weiße Weine mit

jeweils harmonisch sich ergänzenden Käsevariationen. Ob Frisch-, halbfeste oder gelagerte Käsevariante, zu jedem Käse findet sich ein passender Weinbegleiter.

Bitte bringen Sie ein Weinglas und Wasser mit. Die Kostenumlage für die Weine wird direkt im Kurs an den Dozenten gezahlt.

● Kurs 9867

Oswin Bauer, Weinfachberater

Mi. 04.05.2022, 18:30 - 21:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Quierschied
EUR 7,00 (zzgl. Umlage von EUR 25,00 - 40,00 für Weine und Produkte)

SINGEN

Abendkurs

Singen für Jedermann/-frau

Sing mit – bleib fit

Singen macht nicht nur Spaß, sondern es ist dazu auch noch gesund, und dies ist wissenschaftlich erwiesen! Gleichzeitig erlebt man in einer Gruppe die Gemeinschaft und bleibt bis ins hohe Alter aktiv. Mit musikalischer Begleitung werden beliebte Volks- und internationale Lieder gemeinsam gesungen. Angesprochen sind Personen, die gerne singen, aber nicht die Zeit und Lust haben, sich das ganze Jahr über an Probezeiten zu binden. Jeder, der mitsingen möchte, ist herzlich bei diesem erfrischenden Gruppenerlebnis willkommen.

● Kurs 9881

Helmut Fuchs

Do. 17.03.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Gemeindebücherei Quierschied
gebührenfrei

Anmeldung bei der Gemeinde Quierschied unter 06897 961-194



Örtliche Leiterin



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

Anmeldung und Service



Anja Webel
Sachbearbeiterin im vhs-Service-Büro
 Riegelsberg
 Marienstr. 1-3
 66292 Riegelsberg
 Fon 06806 3060669
 Servicezeiten: Mi. 08:00 – 14:00 Uhr
 anja.webel@rvsbr.de



Sandra Orzlowski
Koordination Örtl. vhs
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4380
 Fax 0681 506-4393
 sandra.orzlowski@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- Leonardo-Da-Vinci-Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Lindenstr. 9, 66292 Riegelsberg
 Parkmöglichkeit über die Zufahrt Hauerstr. 32A Richtung Schulkomplex
- Rathaus Riegelsberg sowie Rathaussaal und Rathausgalerie
 Saarbrücker Straße 31, 66292 Riegelsberg
- Kinder- und Familienzentrum Ronnertswies Jahnstraße 39a, 66292 Riegelsberg
- Malschule/Kreativwerkstatt Atelier Mo Ellerstraße 44, 66292 Riegelsberg
- Köllertalhalle Riegelsberg-Walpershofen Herchenbacher Str. 20, 66292 Riegelsberg
- AWO Seniorenresidenz Am Stumpen, 66292 Riegelsberg
- AWO Seniorenresidenz Rathausstr. 1, 66292 Riegelsberg
- Riegelsberghalle, Vereinsraum Am Stadion, 66292 Riegelsberg
- Service-Büro vhs Riegelsberg Marienstr. 1-3, 66292 Riegelsberg
- Mehrgenerationentreff der Gemeinde Riegelsberg, Herchenbacherstr., 66292 Riegelsberg-Walpershofen (ehemalige Sparkasse)
- Haus der Vereine Kurze Str. 5, 66292 Riegelsberg
- Kleinschwimmhalle Riegelsberg Wolfskaulstr. 88, 66292 Riegelsberg
- Kulturbahnhof Püttlingen Bahnhofstr. 74, 66346 Püttlingen
- Kunst- und Kreativstudio Kopali Ronnertsweg 7, 66292 Riegelsberg
- Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Heimatstube, Hauerstr. 32A, 66292 Riegelsberg
- AWO Kita Buchschachen, Buchschacher Str. 35, 66292 Riegelsberg

KULTUR UND GESELLSCHAFT

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der vhs Saarbrücken

Autorenlesung mit Musik

Musiklesung „Regenbogenblau“ von Tamara Leonhard, feat. Ferdinand Martinelli

Wenn Autorin und Sängerin Tamara Leonhard ihre Geschichten erzählt, verbinden sich Literatur, Musik und Schauspiel zu einem Gesamtkunstwerk. In ihrem vierten Roman »Regenbogenblau« lässt sie ihre eigene Musik in die Handlung des Buches einfließen, greift diese im Liedtext auf und schlüpft auf der Bühne mit Herzblut in die verschiedenen Charaktere. Der Roman spielt auf und hinter der Musicalbühne, einer Welt, die Leonhard gut bekannt ist. Neben zahlreichen Theaterrollen während ihrer Studienzeit an der Universität des Saarlandes wirkte sie als Teil eines professionellen Musical-Ensembles im Zeltpalast Merzig mit. Und so zeigt die mitreißende Handlung um Freundschaft, Liebe, Vergebung und Vertrauen auch spannende Einblicke in das Leben von Bühnenschaffenden. Gemeinsam mit Musiker und Songwriting-Partner Ferdinand Martinelli gestaltet die Autorin einen bunten Abend mit eigenen und gecoverten Liedern sowie lebendig inszenierten Ausschnitten aus einem gesellschaftlich diversen Roman, der wie alle ihre Geschichten unter dem Motto steht: »Liebe kennt kein Aber«. Weitere Infos zur Lesung unter: www.riegelsberg.eu

Fragen/Anmeldung – Kulturbüro der Gemeinde Riegelsberg, 06806/930181, kultur@riegelsberg.de

● Kurs 9701

Do. 24.03.2022, 19:00
Rathaus Riegelsberg, Rathausgalerie

(Platzreservierung erforderlich!)
EUR 8,00 (Abendkasse)

VORTAGSREIHE „KUNSTSCHÄTZE“

In diesem Semester bietet die vhs Riegelsberg eine Vortagsreihe unter dem Titel „Kunstschatze im Saarland: Ein Überblick von der Antike bis heute“ an.

Vortrag

Höhepunkte der Archäologie rund um das Saarland

In der Gegenwart versteht sich das Saarland als eine Region mit intensiven Beziehungen zu den europäischen Nachbarn. Neu ist diese Entwicklung aber nicht. Schon in der Antike war unser Gebiet mit den umliegenden Teilen Lothringens, Luxemburgs und Rheinland-Pfalz kulturell eng verbunden. Der Vortrag wird wichtige Zeugnisse dieser antiken Verbindungen vorstellen.

● Kurs 9702

Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin

Di. 03.05.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Rathaus Riegelsberg, Rathausgalerie
EUR 6,00 (Abendkasse)

Vortrag

Höhepunkte der Kunstgeschichte im Saarland

Kaum jemand würde das Saarland unter die großen Kunstlandschaften Deutschlands zählen: Ohnehin von geringer Ausdehnung sind seine Bauwerke durch Kriege oder Gleichgültigkeit dezimiert, erst spät konnte die Denkmalpflege schützend eingreifen. Was für Schätze haben sich hier aber dennoch erhalten! Der Vortrag will anhand von herausragenden Beispielen die Vielfalt der regionalen

Kunstdenkmäler von der Antike bis in die Gegenwart beleuchten.

● Kurs 9703

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Di. 17.05.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Rathaus Riegelsberg, Rathausgalerie
EUR 6,00 (Abendkasse)

MUSIK UND LITERATUR

In Kooperation mit dem Blasorchester Riegelsberg e. V.

Junge vhs

Nachmittagskurs

Instrumenten-Parade – für Kinder ab Grundschulalter

Welche Instrumente gibt es in einem Blasorchester? Wie hören sie sich an? Und ist das eigentlich schwierig, so ein Instrument zu spielen?

Die Kinder lernen Woche für Woche ein neues Instrument/eine neue Instrumentengruppe des Blasorchesters kennen. Sie erfahren, um welche Instrumente es sich handelt, welche Varianten es gibt, wie sie sich anhören und wie man sie spielt.

An jedem Termin dürfen die Kinder auch selbst ausprobieren! Am letzten Termin gibt es einen schönen Abschluss mit allen Instrumenten zusammen!

● Kurs 9704

Musiker des Blasorchester Riegelsberg

Mo. 17:00 – 18:00 Uhr
ab 21.03.2022, 7 Termine
Haus der Vereine, Kurze Str. 5,
66292 Riegelsberg
EUR 25,00

Vortrag

Poesie in Wort und Bild

Das Ehepaar Gisela Bell und Dieter Stoll ist der Meinung „Das Leben braucht

Farbe, die Farbe braucht Leben und zwar zu jeder Jahres- und Lebenszeit“. Die Autorin findet dazu die passenden Worte, der Maler die entsprechenden Farben und Formen und beide halten diese ehrlich und verständlich fest.

Während die Autorin, mehrfache Preisträgerin in Wettbewerben und langjährige Amateurschauspieler, aus ihren Werken in Schriftdeutsch und Mundart liest, fertigt der Maler ein Bild, das für den Förderverein der vhs Regionalverband Saarbrücken verlost wird. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Abend, der auch zum Nachdenken anregen soll.

● Kurs 9705

Gisela Bell/Dieter Stoll

Di. 05.04.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Rathaus Riegelsberg, Rathausgalerie
EUR 8,00 (Abendkasse)

Vortrag

Bergmusik an der Saar

Das Saarland feierte vor kurzem seinen 100. Geburtstag. Bergkapellen gibt es aber bereits doppelt so lange, seit 1820. Und der Gesang ist noch viel älter. Die Bergmusik diente zu Beginn jedoch weniger der Unterhaltung. Sie gab den Bergleuten, gemeinsam mit dem Vertrauen auf die Schutzpatronin St. Barbara, Trost in Gefahrensituationen unter Tage. Sie begleitete den Bergmann von der Einstellungsfeier bis zur Verabschiedung. Das Steigerlied besitzt noch heute ungebrochene Popularität als Hymne des Berufsstandes, ja des Saarlandes. Björn Jakobs skizziert in seinem etwa einstündigen Vortrag erstmals die Entwicklung der bergmännischen Kapellen und Chöre des Saarlandes und ihre sozialgeschichtliche wie kulturelle Bedeutung. Mit vielen bisher unveröffentlichten Fotos gibt er einen faszinierenden Einblick in die Welt der musizierenden

und singenden Bergleute im Saarland, allen voran der Bergkapelle Saar und des Saarknappenchores. Glück Auf!

● Kurs 9706

Björn Jakobs

Di. 28.06.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 5,00

Abendkurs

Ein Kurs über Musik

Hier lernen Sie, was Sie immer schon über Musik wissen wollten, aber sich nicht zu fragen trauten. Im Kurs erfahren Sie beispielsweise, was ein Quintenzirkel oder das absolute Gehör ist. Darüber hinaus werden u. a. die Bausteine von Musik (Rhythmus, Melodie, Harmonie usw.) behandelt. Die theoretischen Inhalte werden anhand vieler Praxisbeispiele aus dem Bereich der Symphonik vermittelt, die sich an den Spielplänen des Saarländischen Rundfunks und des Saarländischen Staatstheaters orientieren. Hier ist Platz für musikbezogene Fragen!

● Kurs 9707

Eckart Schloifer, Bratschist, Solist, Dirigent, Kammermusiker i.R.

Sa. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 19.03.2022, 3 Termine
Service-Büro vhs Riegelsberg
6 UST, EUR 30,00

In Kooperation mit dem Verein für Industriekultur und Geschichte Riegelsberg

Vortrag

Mit dem Musikexpress durch die Riegelsberger Heimatstube

Mit Reiseleiter Johannes Müller reisen Sie 1. Klasse in musikalische Schlagererinnerungen. Wie die nostalgischen Objekte, die in der Riegelsberger Heimatstube ausgestellt

Dozentinnen und Dozenten



GISELA BELL UND DIETER STOLL

» Aufgrund der positiven Resonanz unserer Reihe „Poesie in Wort und Bild“ gastieren Gisela Bell und ihr Mann Dieter Stoll in diesem Jahr gleich mehrere Male bei der vhs Regionalverband Saarbrücken, z.B. am 06. Mai im Kultur- und Lesetreff Brebach. Ein heiter-besinnliches Wechselbad der Gefühle bescheeren Ihnen die beiden: Während die Autorin Gisela Bell, mehrfache Mundart-Preisträgerin, aus ihren Werken liest, malt der weit über die Grenzen des Saarlandes bekannte Maler Dieter Stoll ein Bild, das unter den Zuhörerinnen und Zuhörern am Ende der Lesung zugunsten des Fördervereins der vhs Regionalverband Saarbrücken verlost wird. «



sind, werden an diesem Nachmittag original Single-Schallplatten der 50er bis 70er Jahre auf den Plattenteller aufgelegt. Mit Liedern wie „Pack die Badehose ein“, „Schuld war nur der Bossa Nova“ oder „Schön ist es auf der Welt zu sein“ kommen Sie sicher ans Ziel.

● Kurs 9708

Johannes Müller

So. 29.05.2022, 14:00 – 18:00 Uhr

Heimatstube Riegelsberg

Spenden zu Gunsten der Heimatstube erwünscht

GESCHICHTE UND HEIMATKUNDE

Vortrag

Die Deutschen in Afrika Kolonialgeschichte unter besonderer Berücksichtigung bekannter Personen

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

werden, wird objektiv kritisch beleuchtet: Lüderitz, Wissmann, Peters und Lettow-Vorbeck.

● Kurs 9711

Werner Michaltzik

Mo. 16.05.2022, 18:30 – 20:00 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

EUR 5,00

Vormittagskurs

Geschichtswerkstatt Köllertal

Die Arbeit der Geschichtswerkstatt umfasst Literatur- und Archivrecherche, Ausstellungen und Veröffentlichungen. Sie verfügt über ein umfangreiches Fotoarchiv und gibt in regelmäßigen Abständen das „Köllertaler Jahrbuch“ heraus. In enger Zusammenarbeit mit dem Verein für Industriekultur und Geschichte Köllertal e.V. stehen auch Vorträge und Exkursionen



Angebote im Kunst- und Kreativbereich

- Vorträge, Ausstellungsführungen und Exkursionen
- Mal- und Zeichenkurse
(z. B. Aquarell, Acryl, Tusche, Bleistift)
- Kunsthandwerk
(z. B. Goldschmieden, Floristik)
- Textiles Gestalten
(z. B. Nähen)

www.vhs-saarbruecken.de

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken

**REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN**

auf dem Programm, die sich der lokalen und regionalen Geschichte widmen. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Geschichtswerkstatt sind gerne gesehen – eine wissenschaftliche Vorbildung ist nicht erforderlich. Erwartet werden Interesse an heimatkundlichen Fragen und die Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit an der Erstellung des Köllertaler Jahrbuchs. Informationen bei Monika Jungfleisch unter Fon 06806 2355.

● Kurs 9712

Monika Jungfleisch, Politik-, Geschichtswissenschaftlerin, Journalistin
Mi. 11:00 – 12:30 Uhr,
4 Termine: 16.03., 27.04., 01.06., 20.07.2022
Kulturbahnhof Püttlingen,
Bahnhofsstraße 74, 66346 Püttlingen
gebührenfrei

LÄNDERKUNDE

Power-Point-Vortrag

Ostseerunde mit dem Schiff

Besuchen Sie mit einem Kreuzfahrtschiff die Häfen der Ostsee, genießen Sie Bilder aus Warnemünde, Danzig, Sopot, Tallinn, St. Petersburg, Helsinki, Stockholm und Kopenhagen. Erfahren Sie dabei viel Wissenswertes über diese Städte und ihre Sehenswürdigkeiten.

● Kurs 9713

Werner Michaltzik

Mo. 21.03.2022, 18:30 – 20:00 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 5,00

Video in Großprojektion

Faszination Toskana

Die Toskana gehört seit jeher zu den beliebtesten Urlaubszielen Italiens. Der Autor hat in seinem Videofilm in Großformat die Sehenswürdigkeiten der Region wie die Städte Pisa, Florenz, Siena und San Gimignano festgehalten – gewürzt mit persönlichen Eindrücken und Erlebnissen.

Ein Film, der Urlaubsträume weckt!

● Kurs 9714

Norbert Lohmann

Do. 17.03.2022, 15:00 – 16:30 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

MUNDARTKULTUR

Vortrag

Schmunkeln für Anfänger – Lachen für Fortgeschrittene

Limericks und andere Gedichte klar zusammengefasst – nidd nur in Saarbrücker Platt. Limericks und andere Gedichte witzig zusammengereimt – nicht nur in Mundart.

● Kurs 9717

Friedel Ehrbächer, Mundartautorin

Do. 30.06.2022, 15:00 – 16:30 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

Vortrag

Bunter Nachmittag Vortrag und Gedichte

● Kurs 9718

Christel Liesler-Kneip

Do. 12.05.2022, 15:00 – 16:30 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

Vortrag

Bunter Nachmittag Vortrag und Gedichte

● Kurs 9719

Christel Liesler-Kneip

Do. 05.05.2022, 15:00 – 16:30 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

PÄDAGOGIK UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

ELTERNSCHULE

Vorträge im Rahmen der Elternschule
in Kooperation mit den AWO-Kitas in
Riegelsberg

Vortrag

Schulanfang – Eine Herausforderung für Kinder und Eltern

Der Beginn der Schulzeit ist für jedes Kind etwas Besonderes, und auch für seine Eltern. Wer erinnert sich nicht an seinen ersten Schultag, die gefüllte Schultüte, den ersten Ranz, die Neugier und auch die Aufregung kurz davor? Für die Kinder beginnt mit dem Schulanfang eine neue Lebensphase, die wieder einen Schritt mehr in ihre Selbstständigkeit führt und die auch Eltern vor neue Aufgaben stellt. Oft sind beim Übergang von Kita zu Grundschule Ängste und Sorgen sowie Fragen bei den Eltern vorhanden:

- Wird es unser Kind in der Schule schaffen?
- Findet es Freunde? Was, wenn nicht?
- Wie wird die Kooperation mit der Schule/der Klassenlehrerin/dem Klassenlehrer sein?
- Sicherer Schulweg?
- Bewältigung der Hausaufgaben und richtige Förderung?

Dieser Elternabend möchte Eltern auf den Beginn der Schulzeit ihrer Kinder vorbereiten. Wir sprechen

- darüber, was von einem Schulkind heute erwartet wird.
- über die Kompetenzen, über die Ihr Kind verfügen sollte, bevor es mit der Schule startet.
- darüber, wie Sie als Eltern helfen können, Ihr Kind auf die Schule vorzubereiten.

● **Kurs 9720**

Nicole Burkert-Arbogast, Erziehungswissenschaftlerin (M.A.), Systemische Therapeutin & Supervisorin (SGST/SG)

Do. 30.06.2022, 17:00 – 18:30 Uhr
Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies
gebührenfrei

Vortrag

Das hochsensible Kind

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

● **Kurs 9720A**

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Do. 02.06.2022, 17:00 – 19:00 Uhr

Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies
gebührenfrei

Vortrag

Hurra – ein Baby!

Nun beginnt eine faszinierende, ganz schön spannende Zeit als junge Familie. Unsicherheiten und Ängste gehören dazu. Der Vortrag gibt Tipps und Anregungen für einen gelassenen und entspannten Start als junge Familie und ist vollkommen „aus der Praxis“ und „aus dem Leben“.

● **Kurs 9721**

Annette Marmit, Hebamme und Beckenbodentrainerin

Do. 19.05.2022, 17:00 – 18:30 Uhr
Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies
gebührenfrei

Vortrag

Herausforderndes Verhalten bei Kleinkindern

Immer wieder fallen schon sehr junge Kinder durch Verhalten auf, das für Eltern oder aber den betreuenden Erwachsenen eine Herausforderung darstellt. Das übliche Erziehungsrepertoire scheint nicht auszureichen, um den Kindern das Einfügen in die Gruppe und den Alltag zu ermöglichen. Das Verhalten der Kinder stellt eine besondere Belastung dar und oft bleibt ein Gefühl des Ausgeliefertseins oder der Hilflosigkeit. In der Veranstaltung schauen wir uns Erklärungsmodelle für das herausfordernde Verhalten an und entwickeln Handlungsstrategien für einen Umgang mit den Verhaltensweisen der Kinder, um sich als Betreuender wirkungsvoll zu erleben.

● **Kurs 9722**

Susanne Wilhelm, Erziehungswissenschaftlerin, M.A., Systemische

Therapeutin (SGST/SG)

Do. 28.04.2022, 17:00 – 18:30 Uhr
Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies
gebührenfrei

Vortrag

Erste Hilfe am Kind – der Praxisworkshop

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

● **Kurs 9723**

Andreas Gruzca, Rettungsassistent

Do. 24.03.2022, 17:00 – 18:30 Uhr
Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies
gebührenfrei

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

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 so auch die individuelle Lebensqualität erhöht.

Wochenend-Workshop

Märchenarbeit

Sind wir nicht alle berührt von Elfen, Feen, Prinzen, Prinzessinnen, Hexen, Zauberern, Drachen, Einhörnern und vielen anderen magischen Wesen? Sie erzählen uns Geschichten, die vielleicht niemals waren und doch sind. Sie zeigen uns eine Brücke in die Wirklichkeit und lassen so

Veränderungen geschehen, geben der Sehnsucht einen Namen. Welche Märchenfigur spricht mich besonders an und was hat die Figur mit mir zu tun?

Ein besonders gutes Beispiel stellt die Hexe dar; sie ist zugleich weise Frau mit heilenden Kenntnissen oder böse Frau, der man nicht trauen kann. Welche Seite empfinde ich stärker? Was hat die Hexe mit mir oder mit meiner Geschichte zu tun? Ich möchte mit Ihnen Märchen einmal anders betrachten, indem wir sie nicht nur als Geschichten lesen, sondern sie auch erleben. Nach einer kurzen Entspannungsübung, in der wir die inneren Bilder des Märchens wirken lassen, bringen Sie die inneren Bilder malerisch auf Papier. Es geht nicht darum, wie gut sie malen, sondern lediglich darum, wo Sie im Moment in Ihrem Leben stehen. Sind Sie bereit für eine Reise in die Welt der Märchen – in die Welt der unbegrenzten Möglichkeiten? Haben Sie den Mut, die Prinzessin oder den Prinzen in Ihnen zu erwecken und den fauchenden Drachen zum Freund zu gewinnen? Ich bin es und freue mich auf Sie.

● Kurs 9724

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Sa. 25.06.2022, 10:00 – 15:00 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 30,00

Abendkurs

100 % Ich – Neustart-Workshop für Frauen

Frauen erfüllen meistens viele Rollen gleichzeitig: Mama sein, trotzdem Ehefrau & Partnerin bleiben, den Haushalt auf die Reihe bekommen, Freundschaften pflegen und oft nach der Erziehungszeit wieder in den Beruf einsteigen bei all dem Trubel.

Mit jedem weiteren Kind wird es nicht einfacher. Viele verlieren ganz flott das Wichtigste aus den Augen: sich selbst. Kinder hin oder her, wir selbst sollten uns mindestens genauso wichtig sein wie unsere Schützlinge. Geht es uns nicht gut, können wir auch nicht in dem Maß für unsere Familie da sein, wie wir es vielleicht gerne möchten. Das Ende vom Lied: Wir sind unzufrieden und fühlen uns ausgebrannt. Vielleicht nicht immer, aber immer wieder. Und sobald die schlechten Phasen die guten häufiger abwechseln, ist es höchste Zeit, etwas zu tun. Höchste Zeit, sich selbst wieder mehr in den Fokus seines Lebens zu rücken, seine eigenen Wünsche und Träume nochmal zuzulassen und sich auf den Weg zu machen, diese realistisch zu verwirklichen. Sei es beruflich oder privat – ein Neustart sich selbst zuliebe.

● Kurs 9726

Henrike Krauß

Mo. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 02.05.2022, 4 Termine
Service-Büro vhs Riegelsberg
8 UST, EUR 45,00

RHETORIK UND KOMMUNIKATION

Abendkurs

Crashkurs: Reden schreiben

Sie wollen zu einem ganz speziellen Anlass besondere Worte finden oder es steht eine berufliche Feier an, zu der von Ihnen eine Rede verlangt wird? Sie wollen passende und gleichzeitig erfrischende Worte finden, die Ihre Zuhörer fesseln und nicht langweilen, haben aber keinen blassen Schimmer wie? Hochzeitsrednerin Henrike Krauß hilft Ihnen dabei, gibt praktische Tipps, plaudert aus dem Nähkästchen und knüpft sich mit Ihnen gemeinsam Ihre Rede vor.

Dozentinnen und Dozenten



ANNETTE MARMIT

Hebamme und Beckenbodentrainerin

» Schon seit über 30 Jahren übe ich meinen Traum-Beruf Hebamme aus. Mittlerweile habe ich schon viele junge Familien mit ihren Babys begleitet. Mit abwechslungsreichen Übungen, anschaulichen Erklärungen und Anleitungen möchte ich bei euch den Spaß am Beckenbodentraining wecken, um euch selbst und eurer Gesundheit – und das ohne großen Aufwand – etwas Gutes zu tun. Mein Beckenbodenkurs ist unter der Bezeichnung „Herztöne Präventionskurs zum Erhalt der Beckenbodenkraft und Kontinenz“ für Frauen zwischen 40 und 69 Jahren zertifiziert und kann von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden. «

● **Kurs 9727**

Henrike Krauß

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 16.03.2022, 2 Termine

Service-Büro vhs Riegelsberg

4 UST, EUR 20,00

GESUNDHEITSBILDUNG

Vortrag

**Was ist Hypnose und wie wirkt sie?
Und wie mächtig ist Ihr
Unterbewusstsein?**

In diesem Vortrag werde ich Ihnen den Unterschied zwischen Showhypnose und Heilhypnose erklären. Ebenso werde ich erläutern, wie das Unterbewusstsein funktioniert, wie mächtig es ist und wie wir es beeinflussen können. Was ist Heilhypnose, wann ist sie zu empfehlen und was sind Kontraindikationen.

Lassen Sie sich auf einen Abend mit Ihrem Unterbewusstsein ein. Ich freue mich auf sie.

● **Kurs 9730**

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Do. 07.07.2022, 18:30 – 20:30 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

EUR 5,00

Vortrag

Gesund durch den Urlaub – Tipps für die Reiseapotheke

Von Allergie bis Zeckenbiss – was gehört in die Reiseapotheke? Sommer, Sonne, Reisezeit. Um auf der Urlaubsreise mit Groß und Klein für kleinere gesundheitliche Zwischenfälle gerüstet zu sein, empfiehlt es sich, besonders bei Auslandsreisen eine kleine Reiseapotheke anzulegen. Was in eine solche gehört und welche allgemeinen Maßnahmen prophylaktisch sowie am Urlaubsort getroffen werden

können, um die Ferien unbeschwert genießen zu können, erfahren Sie in diesem Vortrag.

● **Kurs 9731**

Stephanie Bohnenberger, Apothekerin

Fr. 01.07.2022, 19:00 – 20:30 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

EUR 5,00

**RECHT UND
VERBRAUCHERSCHUTZ**

Vortrag

Minderjährige in unserem Rechtssystem

Der Referent erklärt in verständlicher Sprache kurz die Grundlagen unseres Strafrechtes, beschreibt die Begehungswesen häufiger Straftaten, zeigt den Ablauf von Ermittlungsverfahren und nennt die möglichen Bestrafungen. Auch der Missbrauch „sozialer Medien“ (Mobbing, Cyber-Mobbing, Recht am eigenen Bild) mit seiner komplizierten Rechtslage wird erklärt.

Der Vortrag ist geeignet für Eltern, Lehrpersonen und Jugendliche ab 14 Jahren.

● **Kurs 9732**

Werner Michaltzik, EPHK a. D., ehem. Leiter der Polizeiinspektion Völklingen

Mo. 25.04.2022, 18:30 – 20:00 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

EUR 5,00

Vortrag

Rentenbesteuerung – intensiv

Renten sind steuerfrei – ein verbreiteter Irrglaube, aber leider nicht wahr. Dies gilt sowohl für BestandsrentnerInnen als auch künftige RentenbezieherInnen.

Bei dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche

Besteuerung (Besteuerungsanteil der gesetzlichen Rente ab 2021: 81 %). Sie erfahren mehr über alle Steuererleichterungen wie Werbungskosten, Sonderausgaben, Vorsorgeaufwendungen, Handwerkerleistungen, außergewöhnliche Belastungen etc. Auch die wichtigen Fristen werden genau erläutert. Sie bekommen fachliche Unterstützung zum Ausfüllen der komplexen Formulare. Aktuelle gesetzliche Neuerungen (z. B.: energetische Gebäudesanierung) sind lohnendes Wissen.

Sie erhalten einen Überblick über den aktuellen Stand der Doppelbesteuerung, der Kurs endet mit nützlichen Steuertipps (Vergünstigungen durch Corona) und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

● **Kurs 9734**

Klaus-Peter Schäfer, Beratungsstellenleiter Lohnsteuerhilfe HILO Wemmetsweiler

Mi. 06.04.2022, 18:00 – 20:15 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

EUR 5,00

Vortrag

Führerschein-Auffrischung

Haben Sie Ihren Führerschein schon ein paar Jahre in der Tasche und stellen Sie sich auch manchmal Fragen wie: Was bedeutet dieses oder jenes Verkehrszeichen noch gleich? Wie verhalte ich mich richtig in bestimmten Situationen im Straßenverkehr? Wann muss ich im Kreisverkehr blinken? Wie kann ich die hohe Anzahl von Assistenzsystemen im Fahrzeug zu meinem Vorteil nutzen? Wann läuft mein Führerschein ab?

Dann ist dieser interaktive Vortrag genau richtig für Sie! Individuelle Fragen sind ausdrücklich erwünscht!

● **Kurs 9735**

Steven Heinen, Fahrlehrer

Di. 05.07.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
gebührenfrei

Vortrag

Alles was man über Kaminöfen, Rauchmelder und Brandsicherheit wissen sollte

Sitzen Sie auch gerne am brennenden Kamin oder dem wärmenden Holzofen? Heizen mit offenem Feuer, gemütlich und wunderschön, aber auch eine riskante Angelegenheit. So entsteht z. B. bei unvollständiger Verbrennung Kohlenmonoxid (chemisch CO). Hier wird erklärt, warum und wie dies verhindert werden muss. Ebenso wird alles Wichtige rund um das Heizen mit Kaminen und Öfen ausführlich erläutert. Ein weiteres Thema ist die Ausstattung der Wohnräume mit Rauchmeldern und deren Betrieb. Abschließend werden noch weitere Aspekte der Brandsicherheit eines Gebäudes bzw. einer Wohnung ausführlich beleuchtet. Ratschläge und wertvolle Tipps ergänzen den Vortrag. Auf individuelle Fragen wird natürlich gerne eingegangen.

● Kurs 9736

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

Di. 08.03.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
gebührenfrei

Vortrag

Ergonomie am heimischen PC- und Internet-Arbeitsplatz Wie sollte ein Home-Office-Büro aussehen?

Ihre Arbeit zu Hause am PC wird immer umfangreicher und nimmt viel Zeit in Anspruch?
Ihr körperliches Wohlempfinden ist, wie vielleicht Ihr Schreibtisch, im Keller?

Das ist ein Fall für diesen vhs-Vortrag: Lassen Sie sich beraten, wie der häusliche PC-Arbeitsplatz optimiert werden kann. „Nachher“ verschwinden Verspannungen wie von selbst, es macht wieder Freude, etwas geschafft zu haben. Der Vortrag über einen körpergerechten PC-Arbeitsplatz wird sich für Sie lohnen. Wir erarbeiten gemeinsam, wie ein häuslicher PC-/Laptop-Arbeitsplatz aussehen sollte, damit unser Körper nicht nach einer gewissen Zeit schmerzt. Denn ein gemütliches Sofa ist nicht ausreichend, eine Stehlampe kontraproduktiv. Auch ein Vortrag für alle, die „nur mal kurz googlen“ wollten und dann immer wieder lange Zeit vor dem Bildschirm verbracht haben. Einzelthemen wie Bildschirmstandort, Maus und Tastatur, Möblierung, Beleuchtung usw. werden angesprochen und Verbesserungspotentiale ermittelt.

● Kurs 9737

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

Di. 12.04.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
gebührenfrei

Vortrag

Vermindern von Einbruchgefährden rund um das eigene (Einfamilien-) Haus

Gerade in Wohngegenden mit vielen Einfamilienhäusern kommt es vermehrt zu Einbrüchen.

Vielleicht haben sie sich auch schon einmal aus ihrem eigenen Haus ausgesperrt und vor verschlossenen Türen gestanden. In dieser Situation findet man gelegentlich selbst „Schwachstellen“ am Eigenheim: z. B. Eingangs- und Kellertüren, Fenster usw.
Dieser Vortrag möchte Ihnen dabei helfen, ihr Haus sicherer zu machen. Oft sind es

Kleinigkeiten, die schon viel bewirken: Dazu zählen auch Überlegungen, wo man Einbruchshilfen finden könnte: z. B. in der Garage, hinter dem Haus, im Kellereingang oder vielleicht sogar beim Nachbarn. Mit diesem Vortrag rund um Einbruchssicherheit wollen wir Ihnen Tipps geben und Tricks aufzeigen, um sich gegen unliebsame Eindringlinge zu schützen und Ihr Haus mit wenigen Handgriffen sicherer zu machen. Optimieren Sie mit unserer Hilfe Ihre Fenster und Türen und fühlen Sie sich in Ihrem Zuhause wieder rundum sicher und geborgen.

● Kurs 9737A

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

Di. 10.05.2022, 19:00 – 20:30 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
gebührenfrei

Vortrag

Wie kann ich mich im Alltag schützen?

Diese Frage beantwortet der Vortrag der kriminalpolizeilichen Beratungsstelle zum Thema „Straftaten zum Nachteil älterer Menschen“. Enkeltrick, falsche Polizeibeamte, Gewinnversprechen, Trickdiebstahl an der Haustür, Geldwechseltrick ... die Phantasie der Straftäter scheint nahezu unerschöpflich zu sein. Bei dem Vortrag werden diese und auch andere Methoden veranschaulicht. Ebenso geht es um die Minimierung des Risikos, selbst zum Opfer zu werden.

● Kurs 9738

Referent d. Landespolizeipräsidiums

Do. 12.05.2022, 10:00 – 11:30 Uhr
Mehrgenerationentreff der Gemeinde Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1, 66292 Riegelsberg-Walpershofen (ehemalige Sparkasse)
gebührenfrei

FREMDSPRACHEN UND DEUTSCH

Englisch

Vormittagskurs

Englisch – Niveau A2/B1

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die über Grundkenntnisse der englischen Sprache verfügen und ihre Sprech- und Hörfähigkeiten verbessern möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung des Wortschatzes und des flüssigen Sprechens in Alltagssituationen, auch unter Verwendung von Audio- und Videomaterial. Grammatikthemen wie Present Simple und Continuous, Past Tenses und Future Tenses werden ebenfalls behandelt. Lehrbuch: Headway English A2, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-474131-6

● Kurs 9739

Francesca Bertelli

Mi. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 09.03.2022, 15 Termine
Riegelsberghalle, Vereinsraum
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Vormittagskurs

Englisch – Niveau B2/C1

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

Intermediate, Oxford University Press,
ISBN 978-0-19-477048-4

● Kurs 9741

Francesca Bertelli

Mi. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 09.03.2022, 15 Termine
Riegelsberghalle, Vereinsraum
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Französisch

Abendkurs

Französisch Konversation Niveau B2/C1

● Kurs 9742

Patricia Neises

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.03.2022, 15 Termine
Leonardo-da-Vinci-Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Vormittagskurs

Französisch Konversation Niveau B2/C1

● Kurs 9744

Patricia Neises

Do. 10:00 – 11:30 Uhr
ab 10.03.2022, 15 Termine
Riegelsberghalle, Vereinsraum
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Italienisch

Abendkurs

Italienisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: *Con piacere A1 neu*, Verlag
Klett-Langenscheidt,
ISBN: 978-3-12-525201-1

● Kurs 9745

Ilaria Pusceddu

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 09.03.2022, 15 Termine

Dozentinnen und Dozenten



FRANCESCA BERTELLI
Dozentin für Englisch

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

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

Italienisch A2 Stufe 1

Lehrbuch: *Con Piacere Nuovo A2*, Klett
Sprachen gmbh, ISBN: 978-3-12-525206-6

● Kurs 9746

Ilaria Pusceddu

Mi. 19:30 – 21:00 Uhr

ab 09.03.2022, 15 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Vormittagskurs

Italienisch A1 Stufe 3

Lehrbuch: *Con Piacere Nuovo A2*, Klett
Sprachen gmbh, ISBN: 978-3-12-525206-6

● Kurs 9747

Ilaria Pusceddu

Di. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 08.03.2022, 15 Termine

Riegelsberghalle, Vereinsraum
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Deutsch

Deutsch lernen für Kinder und Eltern – Riegelsberg

Reinschnuppern für AnfängerInnen. Eingeladen zum Kurs sind zugewanderte Kinder und Eltern, die die deutsche Sprache für den Alltag neu erlernen oder auffrischen wollen.

● Kurs 5272A

**Claire Anne Bernellon, Muttersprachlerin,
Dozentin für DaZ und Fremdsprachen**

Mo. 13:00 – 15:15 Uhr

ab 07.03.2022, 26 Termine

Leonardo-da-Vinci-Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock
78 UST, gebührenfrei

TEXTILES GESTALTEN

Nähen

Abendkurs

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

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

● Kurs 9750A

**Barbara Schmiedel,
Goldschmiedemeisterin**

Mo. 19:00 – 21:15 Uhr

ab 07.03.2022, 8 Termine

Mehrgenerationentreff der Gemeinde
Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1,
66292 Riegelsberg-Walpershofen
(ehemalige Sparkasse)
24 UST, EUR 79,00

Abendkurs

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

● Kurs 9750B

**Barbara Schmiedel,
Goldschmiedemeisterin**

Di. 18:00 – 20:15 Uhr

ab 08.03.2022, 8 Termine

Mehrgenerationentreff der Gemeinde
Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1,
66292 Riegelsberg-Walpershofen
(ehemalige Sparkasse)
24 UST, EUR 79,00



PER DU MIT DEINER NÄHMASCHINE!

Nähen lernen bei der vhs

» Meine Nähmaschine – das unbekannte Wesen?! Nein, nach einem Kurs bei der vhs Regionalverband Saarbrücken garantiert nicht mehr! Anhand der fachkundigen Anleitung unserer Schneidermeisterinnen und Nähdozentinnen lernen Sie das wunderbare Handwerk kennen und lieben. Denn in unsren Kursen nehmen wir uns Zeit für Ihre ersten eigenen Projekte. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon erste Versuche an der Nähmaschine gemacht haben – Sie sind herzlich eingeladen!

Foto: Auf zum vhs-Nähkurs! Julia und Anke aus Riegelsberg haben das Nähen als neues Hobby für sich entdeckt und besuchen gemeinsam Kurse der vhs Regionalverband Saarbrücken.



Abendkurs

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

● Kurs 9750C

**Barbara Schmiedel,
Goldschmiedemeisterin**

Do. 18:00 – 20:15 Uhr

ab 10.03.2022, 8 Termine

Mehrgenerationentreff der Gemeinde
Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1,
66292 Riegelsberg-Walpershofen
(ehemalige Sparkasse)

24 UST, EUR 79,00

Wochenendkurs

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

● Kurs 9750D

**Barbara Schmiedel,
Goldschmiedemeisterin**

Sa. 09.04.2022, 15:00 – 20:00 Uhr

So. 10.04.2022, 10:00 – 16:00 Uhr

Mehrgenerationentreff der Gemeinde
Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1,
66292 Riegelsberg-Walpershofen
(ehemalige Sparkasse)

15 UST, EUR 49,00

Wochenendkurs

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

● Kurs 9750E

**Barbara Schmiedel,
Goldschmiedemeisterin**

Sa. 28.05.2022, 15:00 – 20:00 Uhr

So. 29.05.2022, 10:00 – 16:00 Uhr

Mehrgenerationentreff der Gemeinde
Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1,
66292 Riegelsberg-Walpershofen
(ehemalige Sparkasse)

15 UST, EUR 49,00

Handarbeit

Abendkurs

Stricken und Häkeln – kreativ und meditativ

Rund, eckig, dreidimensional – alles, was sich häkeln oder stricken lässt, vom Erlernen der Grundlagen bis zum Erstellen aufwendiger Teile, ist in diesem Kurs möglich. Kleidung, Tiere/Figuren, Decken und vieles mehr: Verrücktes und Praktisches, Traditionelles und Modernes warten auf Verwirklichung.

Fragen zum Kurs gerne vorab an die Kursleiterin unter Tel. 06806 45681 oder le-bec@gmx.de.

● Kurs 9752A

Barbara Schnabel

Do. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 10.03.2022, 5 Termine

Leonardo-da-Vinci-Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 102
10 UST, EUR 42,50

Abendkurs

Stricken und Häkeln – kreativ und meditativ

● Kurs 9752B

Barbara Schnabel

Do. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 28.04.2022, 5 Termine

Leonardo-da-Vinci-Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 102
10 UST, EUR 42,50

KREATIVES GESTALTEN

Bildende Kunst

Abendkurs

Grafit-Tusche-Pastell

Mit leichten Übungen locker zeichnen lernen. Ohne Druck und Zielvorgaben durch lockeres spielerisches Zeichnen die

eigene Handschrift wachsen lassen.

Ganz nebenbei werden die Grundbegriffe wie Plastizität, Perspektive sowie Licht und Schatten erlernt. Durch die Verwendung verschiedener Materialien wie Grafit, Tusche und Pastellkreiden lernen Sie unter der fachkundigen Leitung von Brigitte Weiland verschiedene Darstellungen kennen. Alle Materialien sind vor Ort. Materialbeitrag: 8 Euro, bei der Kursleiterin vor Ort zu zahlen. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Vorabinformationen unter Telefon 06806 3321.

● Kurs 9755

Brigitte Weiland, Dipl.-Designerin & freie Künstlerin (BBK)

Do. 18:00 – 20:15 Uhr

ab 10.03.2022, 5 Termine

Malschule und Kreativwerkstatt Atelier Mo
15 UST, EUR 55,00

Abendkurs

Aquarell am Abend

Das Erfassen eines Motives mit dem Pinsel in der jeweiligen Aquarelltechnik nach einer gemeinsamen Vorlage lässt alle in eigener Handschrift arbeiten. Dabei sind die klassischen Aquarelltechniken, Bildkompositionen, Tonwerte und Farbenlehre Inhalt des Kurses. Das Spiel mit Wasser und Farbe auf dem Papier – sie verlaufen lassen, aber trotzdem zu lenken, ist die Herausforderung, der wir uns gemeinsam stellen. Die erarbeiteten Werke besprechen wir immer wieder, um weitere Erfahrungen zu sammeln. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Fragen zum Kurs gerne vorab an die Kursleiterin unter Fon 06806 3321.

● Kurs 9756

Brigitte Weiland, Dipl.-Designerin & freie Künstlerin (BBK)

Di. 18:30 – 20:45 Uhr

ab 08.03.2022, 8 Termine
Malschule und Kreativwerkstatt Atelier Mo
24 UST, EUR 78,00

Wochenendkurs

Freie Malerei – Leinwand seriell

Im kleinen Format lassen sich individuelle Bildideen schnell und spielerisch umsetzen. Auf das Wesentliche konzentrieren, verdichten, Freiräume schaffen. Fragmente von Monotypie oder Collagen können zum Anlass genommen werden diese mit Acrylmalerei weiter, zu bearbeiten. Daraus entstehen serielle Arbeiten oder auch Solisten. Zu verwendende Leinwandgrößen: 10x10, 20x20, 30x30 cm, alternativ Rechteckformat – jedoch nicht größer als 20x30 cm. Materialliste und Info unter: 06806 3321

● Kurs 9757

Brigitte Weiland, Dipl.-Designerin & freie Künstlerin (BBK)

Sa. 14:00 – 17:00 Uhr

ab 30.04.2022, 1 Termin

Malschule und Kreativwerkstatt Atelier Mo
EUR 14,00 (zzgl. Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

Abendkurs

Experimentelles Gestalten

In diesen Kursen werden traditionelle Techniken mit außergewöhnlichen Materialien und Werkzeugen kombiniert. Die Dozentin Tatjana Freiler ist mit frischen Ideen Impulsgeber und lädt herzlich zu 8 spannenden und entspannenden Kreativabenden ein. Vom experimentellen Schablonendruck über Roll- und Tupftechniken bis hin zu Tricks der fotorealistischen Malerei lernen Sie viele neue Techniken kennen. Mit den erlernten Techniken finden Sie zu individueller Kreativität und erschaffen neben klassischen Kunstwerken auch jahreszeitliche

Dekorationen.

Der passende Raum und alle Materialien sind vorhanden, und dazu eine Dozentin, die Sie mit Charme, Witz und einer gehörigen Portion künstlerischer Leidenschaft anstecken und begleiten wird. Kunsthistorische Geschichten zu den einzelnen Techniken, Kunstepochen und Künstlern werden diesen Kurs beleben und erfrischen.

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

● Kurs 9758

Tatjana Freiler, Freie Künstlerin, Ausbildung in Kunst und Kreativtherapie
www.keshyana.de

Mi. 18:00 – 20:15 Uhr

ab 09.03.2022, 9 Termine

Kunst- und Kreativstudio Kopali,
Ronnertweg 7, 66292 Riegelsberg
27 UST, EUR 72,00

KUNSTHANDWERK

Workshop

Schmuck selbst entwerfen und herstellen

Entwerfen Sie ein Schmuckstück nach Ihren eigenen Ideen und Vorstellungen, seien es Ohrringe, Ketten, Engel, Ringe oder Armbänder. Es stehen verschiedene Materialien zur Verfügung, wie Glas- und Metallperlen, Polaris, versilberte Elemente u.v.m. Werkzeug wird gestellt.

Bitte eine kleine Stoffunterlage mitbringen!

● Kurs 9759

Eva Hentges

Fr. 11.03.2022, 18:00 – 19:30 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

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

Dozentinnen und Dozenten



BRIGITTE WEILAND

Dozentin für Malen und Zeichnen

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

Workshop

Schmuck selbst entwerfen und herstellen

● Kurs 9759A

Eva Hentges

Fr. 29.04.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten, die vor Ort zu entrichten und abhängig vom jeweiligen Schmuckstück sind)

Floristik

Workshop

Saisonale Sträuße wickeln

Im Workshop lernen die Teilnehmer unter fachkundiger Anleitung, schöne Sträuße mit saisonalen Schnittblumen zu wickeln und zu dekorieren.

Falls vorhanden bitte Gartenschere mitbringen.

● Kurs 9760

Henrike Krauß

Mi. 04.05.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Werkraum 2
EUR 10,00 (zzgl. 15,00 EUR Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

Workshop

Floristik Workshop – natürlich kreativ

Wir gestalten mit natürlichen Materialien aus der Natur, wickeln, winden, stecken, binden und verarbeiten das, was uns die Natur schenkt. Es gibt viel zu entdecken! Nähere Besprechung beim ersten Treff. Jeder sollte Messer, Garten- und Drahtschere und etwas an Materialien mitbringen.

● Kurs 9761

Susanne Hübschen, Floristin

Do. 18:30 – 20:15 Uhr, 4 Termine
07.04., 19.05., 23.06. und 14.07.2022
Leonardo-da-Vinci-Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Werkraum 1

EUR 48,00 (zzgl. Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

Workshop

Frühlingshafter Türkranz

Die glitzernde Weihnachtsdeko ist schon längst weg und wir können den Frühling kaum erwarten.

In diesem Workshop binden wir einen schönen Türkranz aus verschiedenem Grünzeug, ausgeschmückt mit Bändern und Frühlingsblühern. So setzen wir gekonnt die ersten Frühlingsboten in Szene. Bitte Messer, Garten- und Drahtschere mitbringen.

● Kurs 9762

Susanne Hübschen, Floristin

Do. 17.03.2022, 18:30 – 20:15 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Werkraum 1
EUR 12,00 (zzgl. Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

Junge vhs

Workshop

Blumentorte zum Geburtstag oder Muttertag

Bald ist Muttertag und was gibt es da Schöneres, als das Muttertagsgeschenk, eine Blumentorte, selbst zu machen. Zuerst wird eine Basis aus Stechschwamm und Blättern gefertigt. Dann werden unterschiedliche Blumen gesteckt und die „Torte“ zuletzt mit Bändern und Perlen ausgeschmückt.

Bitte Messer, Garten- und Drahtschere mitbringen. Für Kinder ab 6 Jahren

● Kurs 9763

Susanne Hübschen, Floristin

Fr. 06.05.2022, 16:00 – 17:30 Uhr
Leonardo-da-Vinci-Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Werkraum 1
EUR 8,00 (zzgl. Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

Workshop

Blumentorte zum Geburtstag oder Muttertag

● Kurs 9763A

Susanne Hübschen, Floristin

Fr. 06.05.2022, 18:00 – 19:30 Uhr
Leonardo-da-Vinci-Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Werkraum 1
EUR 8,00 (zzgl. Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

Junge vhs

Workshop – Sommerferien

Stück um Stück ein Mosaik

Im schönen Ambiente der Kita der AWO Buchschacher Straße gestalten wir gemeinsam fantasievolle Mosaiken – bei gutem Wetter unter den Kastanienbäumen und bei schlechtem Wetter drinnen. Freut euch auf eure eigenen Werkstücke! Ihr könnt gerne gesammelte Muscheln, Steine, altes Geschirr oder Glasnuggets mitbringen.

Für Kinder ab 6 Jahren.

● Kurs 9764

Dr. Carolin Lehberger, Dipl.-Pädagogin, vhs-Direktorin

Fr. 29.07.2022, 14:00 – 16:15 Uhr
AWO Kita Buchschachen, Buchschacher Str. 35, 66292 Riegelsberg
EUR 6,00 (zzgl. Unkostenbeitrag EUR 3,00 für Materialkosten, vor Ort zu entrichten)

Junge vhs

Workshop – Sommerferien

Naturgeräusche fürs Kinderzimmer: Wir basteln einen Regenmacher

Mit Regenmachern versuchten indigene Völker früher Regen zu beschwören, um eine gute Ernte einzufahren. Heute werden Regenmacher eher wegen ihres schönen Klanges genutzt. Denn sie erzeugen beim Umdrehen ein wunderschön prasselndes Regengeräusch. Um sie herzustellen

len, muss ganz viel gehämmert werden, denn wir schlagen unzählige lange Nägel in eine starke Papprolle. Anschließend befüllen wir sie mit unterschiedlichen Materialien und verzieren sie anschließend. Jeder Regenmacher wird ein einzigartiges Unikat und begleitet die Kinder durchs Leben. Maximal 10 Teilnehmer.

● Kurs 9765

Dominik Blaes, Dipl.-Jurist

Fr. 05.08.2022, 14:00 – 16:15 Uhr

AWO Kita Buchschachen, Buchschacher

Str. 35, 66292 Riegelsberg

EUR 6,00 (zzgl. Unkostenbeitrag EUR 4,00 für Materialkosten, vor Ort zu entrichten)

GESUNDHEITSBILDUNG

Entspannung, Bewegung und Stressbewältigung

Abendkurs

Ruheinsel

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, welche dem Alltag für eine kurze Zeit entfliehen wollen, die unter ihren hohen beruflichen oder privaten Anforderungen leiden, einer Dauerstressbelastung ausgesetzt sind und sich bewusst eine kleine regelmäßige, wöchentliche Auszeit gönnen wollen.

In diesem Kurs werden verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt, kleine Alltagsübungen aufgezeigt und es gibt die Möglichkeit einer kleinen wöchentlichen Reflexionsrunde zum Austausch unter den Teilnehmern. Der Kurs ist darauf ausgerichtet, einmal für eine kurze Zeit nichts „zu müssen“, dafür aber „einfach sein“ zu können.

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

● Kurs 9769

Manuela Rommel-Jost, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Entspannungstrainerin

Mo. 18:30 – 20:00 Uhr

ab 23.05.2022, 8 Termine

Leonardo-da-Vinci-Gemeinschaftsschule

Riegelsberg, Meditationsraum

16 UST, EUR 49,00

Abendkurs

Autogenes Training PLUS

In diesem Kurs lernen Sie die Entspannungstechnik Autogenes Training und diese in den Alltag zu integrieren. Der Kurs beinhaltet viele praktische Übungen mit anschließenden Reflexionen sowie fachliche Informationen beispielsweise zu den psychophysischen Wirkzusammenhängen von Stress und Entspannung. Er richtet sich an Menschen mit Stressbelastung, die ein Verfahren zur gezielten Dämpfung der Stressreaktion erlernen wollen und über dessen regelmäßige Anwendung zu vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration finden möchten, sowie an solche, die negativen Stressreaktionen vorbeugen wollen.

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

● Kurs 9769A

Manuela Rommel-Jost, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Entspannungstrainerin

Mo. 18:30 – 20:00 Uhr

ab 14.03.2022, 9 Termine

Leonardo-da-Vinci-Gemeinschaftsschule

Riegelsberg, Meditationsraum

18 UST, EUR 55,00

Dozentinnen und Dozenten



SUSANNE HÜBSCHEN

Floristin mit Herz

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

Für alle Blumenliebhaber und kreativen Menschen, die sich gerne als Floristin bzw. als Florist versuchen möchten, biete ich unter fachkundiger Anleitung das Gestalten floraler Kunstwerke an. Es macht mir große Freude, wenn am Ende meiner vhs-Kurse die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit wunderschönen Unikaten zufrieden nach Hause gehen. «

Abendkurs

Qi Gong – Für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene

Das gesundheitschützende Qi Gong

Qi-Gong-Übungen bestehen aus einer leicht erlernbaren Abfolge weniger Bewegungen. Es sind Übungen zur Stärkung der eigenen Lebensenergie – Übungen die auf Leib, Seele und Geist gleichermaßen wirken. Das gesundheitschützende Qi Gong stärkt die Abwehrkraft des Körpers, es dient somit der Förderung der Gesundheit und beugt Krankheiten vor.

● Kurs 9770

Waltrud Hütten, Qi-Gong- und Tai-Ji-Lehrerin

Mi. 18:00 – 19:00 Uhr

ab 09.03.2022, 15 Termine

Köllertalhalle Riegelsberg-Walpershofen
20 UST, EUR 59,00

Abendkurs

Tai Ji Quan

Tai Ji Peking-Form, 42er-Wettkampfform, Schwert- und Säbelform werden wiederholt. Mit der Doppelfächerform wird nochmals begonnen. Tai-Ji-Erfahrung ist für diesen Kurs erforderlich.

● Kurs 9771

Waltrud Hütten, Qi-Gong- und Tai-Ji-Lehrerin

Mi. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 09.03.2022, 14 Termine

Köllertalhalle Riegelsberg-Walpershofen
28 UST, EUR 85,00

Vormittagskurs

Yoga am Morgen für AnfängerInnen und Wiedereinsteiger

Der Kurs besteht aus sanften Yogaeinheiten im Hatha-Yoga-Stil speziell für Yoga-AnfängerInnen in Kombination mit Körper-, Atem- und Meditationsübungen. Ziel ist es, den Körper zu kräftigen und

gleichzeitig Gelassenheit, Gesundheit und Harmonie zu erlangen. Es wird viel Wert auf die Schulung der Achtsamkeit im Hinblick auf die Bedürfnisse des Körpers gelegt. Mitzubringen sind Yogamatte, Decke, warme Socken und, wenn vorhanden, ein Meditationskissen.

● Kurs 9772

Anja Altmeyer, Psychologische Beraterin, Mental-, Achtsamkeits- und Yogalehrerin

Di. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 15.03.2022, 10 Termine

Gymnastikraum Haus der Vereine
Kurze Str. 5, 66292 Riegelsberg
20 UST, EUR 84,00

Abendkurs

Wecke und entdecke deinen Beckenboden!

Effektives Beckenbodentraining – alles andere als langweilig!

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die ein tieferes Bewusstsein für die Kraft und Energie in ihrem Beckenboden entwickeln wollen, um ihn einerseits zu stärken, andererseits vor Überbelastung zu bewahren. Mit abwechslungsreichen, motivierenden Übungen und wertvollen Tipps sowohl für das eigenständige Üben als auch für das beckenbodengerechte Verhalten im Alltag soll genau dieses Bewusstsein geweckt werden. So lernen Sie, Ihren Beckenboden als ihre starke Mitte wahrzunehmen, zu unterstützen und zu pflegen. Und der Spaß bei den Übungen kommt dabei garantiert auch nicht zu kurz! Bitte Matte, Handtuch und ein kleines Kissen mitbringen, sowie bequeme Kleidung und warme Socken anziehen. Dieser Kurs ist unter der Bezeichnung „Herztöne Präventionskurs zum Erhalt der Beckenbodenkraft und Kontinenz“ für Frauen zwischen 40 und 69 Jahren von der Prüfstelle für Prävention zertifiziert und kann von Ihrer

Krankenkasse bezuschusst werden.

● Kurs 9778

Annette Marmit, Hebamme und Beckenbodentrainerin

Di. 17:30 – 18:30 Uhr

ab 15.03.2022, 10 Termine

Köllertalhalle Riegelsberg-Walpershofen
13 UST, EUR 59,00

BEWEGUNG UND FITNESS

Osterferien

Junge vhs

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder von 6-10 Jahren

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

● Kurs 9780

Marco Besch, Polizeibeamter, Sportübungsleiter

Di. 19.04.2022, 09:00 – 10:30 Uhr

Gymnastikraum Haus der Vereine
Kurze Str. 5, 66292 Riegelsberg
EUR 6,00

Abendkurs

Fit for Life – ein rückengerechtes Ganzkörpertraining

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

● Kurs 9781

Marco Besch, Polizeibeamter, Sportübungsleiter

Mo. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 07.03.2022, 6 Termine
Gymnastikraum Haus der Vereine
Kurze Str. 5, 66292 Riegelsberg
12 UST, EUR 47,00

Abendkurs

Fit for Life – ein rückengerechtes Ganzkörpertraining

● Kurs 9782

Marco Besch, Polizeibeamter, Sportübungsleiter

Mo. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 25.04.2022, 6 Termine
Gymnastikraum Haus der Vereine

Kurze Str. 5, 66292 Riegelsberg
12 UST, EUR 47,00

Abendkurs

Fit for Life – ein rückengerechtes Ganzkörpertraining

● Kurs 9782A

Marco Besch, Polizeibeamter, Sportübungsleiter

Mo. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 13.06.2022, 6 Termine
Gymnastikraum Haus der Vereine
Kurze Str. 5, 66292 Riegelsberg
12 UST, EUR 47,00

Einzelveranstaltung

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

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

● Kurs 9784

Anita Leyes, Tanzleiterin

Do. 28.04.2022, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

Einzelveranstaltung

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

● Kurs 9785

Anita Leyes, Tanzleiterin

Do. 02.06.2022, 15:00 – 15:45 Uhr

Dozentinnen und Dozenten



MARCO BESCH

Dozent für Fitnesskurse

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

AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

Nachmittagskurs Tanzen im Sitzen

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß an Bewegung und Musik haben. Er ist besonders für ältere Menschen und solche mit eingeschränkter Mobilität geeignet. Eine Vielfalt an Rhythmen, Musikstilen und Bewegungen sorgt für die Belebung von Körper, Geist und Seele. Trainiert werden Konzentration, Koordination, Reaktionsfähigkeit und Gedächtnis. Im Vordergrund steht die Freude am gemeinsamen Erleben mit Musik und Tanz.

Der Kurs findet alle zwei Wochen statt.

● Kurs 9786

Anita Leyes, Tanzleiterin

Do. 15:00 – 16:30 Uhr

ab 10.03.2022, 6 Termine

Riegelsberghalle, Vereinsraum

EUR 25,00

NATUR UND UMWELT

In Kooperation mit dem NABU Riegelsberg

Wanderung

Mai-Märchenwanderung (für kleine und große Märchenfreunde)

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

● Kurs 9787

Guido Geisen, NABU-Referent

So. 22.05.2022, 14:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Innenhof der Scheune Forsthaus Neuhaus, 66115 Saarbrücken
gebührenfrei

In Kooperation mit dem NABU Riegelsberg

Pfingstferienprogramm/Wanderung „Gemeinsam Natur erleben“

Junge vhs

Wanderung

Spurensuche nach den kleinen Tieren des Waldes – was kriecht und fliecht denn da!

Wir erkunden den Urwald vor den Toren der Stadt. Gemeinsam mit dem NABU-Referenten Guido Geisen begeben wir uns auf Erkundungstour in die undurchdringlichen Weiten des Netzbachtals! Bei unserer Suche nach Kleinlebewesen lernen wir viel über ihre Lebensräume. Ob wir wohl den Hirschkäfer am Eichenholz finden? Oder die Spuren „feuerspeiender Drachen“? Aufgelockert wird unser Waldaufenthalt mit Pausen und tollen Waldspielen und Märchen! Also, schnell anmelden!

Bitte an Marschverpflegung denken (Rucksackproviand) und wald- und wetterangepasste Kleidung tragen!

Für Kinder ab 6 Jahren

● Kurs 9788

Guido Geisen, NABU-Referent

Mi. 08.06.2022, 14:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Netzbachweiher, 66115 Saarbrücken
gebührenfrei

ERNÄHRUNG UND KOCHEN

Wochenendkurs

Burkina Faso trifft Saarland

„Geheiradeeinmalanders“ – wie es gelingt, kochend eine Brücke zu schlagen. Ein Dialog burkinischer und saarländischer Köche, Doris Müller und Aïda Kaboré zeigen Gemeinsamkeiten und interessante Unterschiede ihrer jeweiligen Heimatküche. Saarländische Rezepte werden mit scharfen Chili-Soßen oder Kochbananen und typischen Rezepten aus Burkina Faso kombiniert.

● Kurs 2918

E. Doris Müller, Hobbyköchin u. Buchautorin/Aïda Kaboré, Übersetzerin u. Integrationskursleiterin

Sa. 16.07.2022, 12:00 – 15:00 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Heimatstube, Hauerstr. 3

4 USt, EUR 15,00 (zzgl. ca. EUR 6,00 Lebensmittelkosten)

Junge vhs

Workshop für Kinder

Buttern wie anno dazumal ...

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren
Jeder hat Butter im Kühlschrank, aber wer hat erlebt, wie sie entsteht? Unter Anleitung erfahren Sie allerhand Wissenswertes rund um die Milch und ihren Werdegang zur Butter. Im Bestand der Riegelsberger „Heimatstube“ des Vereins für Industriekultur und Geschichte Köllertal e.V. in der ehemaligen Hauswirtschaftsschule in der Hauerstraße 32 A befinden sich einige Buttergläser und Butterschleudern sowie ein großes Butterfass. Wir erklären, wie daraus Butter entstanden ist, und stellen dann mit Hilfe einiger Buttergläser mit Handkurbeln selbst Butter her. Auf diese Weise bekommt jeder die „Verwandlung“ des wertvollen

Naturrohstoffs hautnah mit und es ist ein besonderer Moment zu erleben, wie aus Rahm Butter entsteht. Zu guter Letzt verfeinern wir die Butter mit Meersalz, feinen Kräutern und Limette. Bitte kleine Gefäße mitbringen für die verschiedenen Buttersorten.

● Kurs 9790

Dr. Carolin Lehberger, Dipl.-Pädagogin, vhs-Direktorin

Do. 21.04.2022, 15:00 – 17:15 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Heimatstube

EUR 6,00 (zzgl. EUR 3,00 Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

Junge vhs

Workshop für Kinder

Buttern wie anno dazumal ...

● Kurs 9790A

Dr. Carolin Lehberger, Dipl.-Pädagogin, vhs-Direktorin

Mo. 08.08.2022, 15:00 – 17:15 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Heimatstube

EUR 6,00 (zzgl. EUR 3,00 Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

Workshop für Erwachsene

Buttern wie anno dazumal ...

Jeder hat Butter im Kühlschrank, aber wer hat erlebt, wie sie entsteht? Unter Anleitung erfahren Sie allerhand Wissenswertes rund um die Milch und ihren Werdegang zur Butter. Im Bestand der Riegelsberger „Heimatstube“ des Vereins für Industriekultur und Geschichte Köllertal e.V. in der ehemaligen Hauswirtschaftsschule in der Hauerstraße 32 A befinden sich einige Buttergläser und Butterschleudern sowie ein großes Butterfass. Wir erklären, wie daraus Butter entstanden ist, und stellen dann mit Hilfe einiger Buttergläser mit Handkurbeln selbst

Butter her. Auf diese Weise bekommt jeder die „Verwandlung“ des wertvollen Naturrohstoffs hautnah mit und es ist ein besonderer Moment zu erleben, wie aus Rahm Butter entsteht. Zu guter Letzt verfeinern wir die Butter mit Meersalz, feinen Kräutern und Limette. Bitte kleine Gefäße mitbringen für die verschiedenen Buttersorten.

● Kurs 9791

Dr. Carolin Lehberger, Dipl.-Pädagogin, vhs-Direktorin

Do. 21.04.2022, 18:00 – 20:15 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Heimatstube

EUR 6,00 (zzgl. EUR 3,00 Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

Workshop für Erwachsene

Buttern wie anno dazumal ...

● Kurs 9791A

Dr. Carolin Lehberger, Dipl.-Pädagogin, vhs-Direktorin

Mo. 08.08.2022, 18:00 – 20:15 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Heimatstube

EUR 6,00 (zzgl. EUR 3,00 Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

Abendkurs

Deliziosa Italia – Eine Reise durch die italienische Feinkost

Ein italienischer Degustationskurs für alle, die italienische Feinkost leidenschaftlich lieben. Hier werden sie über besondere Lebensmittel informiert und erfahren dazu noch einiges über die kulinarische Kultur Italiens. Der Schwerpunkt liegt auf den Köstlichkeiten aus Sardinien. Zusätzlich werden sie unter der Anleitung der Dozentin, Frau Ilaria Pusceddu, einige Wörter und



Dozentinnen und Dozenten



BUTTERN WIE ANNO DAZUMAL

Ein Kurs der besonderen Art

» Jeder hat Butter im Kühlschrank, aber wer hat erlebt, wie sie entsteht? Unter Anleitung erfahren Sie allerhand Wissenswertes rund um die Milch und ihren Werdegang zur Butter. Im Bestand der Riegelsberger „Heimatstube“ des Vereins für Industriekultur und Geschichte Köllertal e.V. in der ehemaligen Hauswirtschaftsschule in der Hauerstraße 32 A befinden sich einige Buttergläser und Butterschleudern sowie ein großes Butterfass. Wir erklären, wie daraus Butter entstanden ist, und stellen dann mit Hilfe einiger Buttergläser mit Handkurbeln selbst Butter her. Auf diese Weise bekommt jeder die „Verwandlung“ des wertvollen Naturrohstoffs hautnah mit und es ist ein besonderer Moment zu erleben, wie aus Rahm Butter entsteht. Zu guter Letzt verfeinern wir die Butter mit Meersalz, feinen Kräutern und Limette. «

Floskeln auf Italienisch einüben und lernen, diese auch korrekt auszusprechen.

● Kurs 9792

Ilaria Pusceddu

Fr. 06.05.2022, 18:00 – 20:00 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

EUR 12,00 (zzgl. EUR 18,00 Lebensmittelkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

Abendkurs

Deliziosa Italia – Eine Reise durch die italienische Feinkost

● Kurs 9792A

Ilaria Pusceddu

Fr. 24.06.2022, 18:00 – 20:00 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

EUR 12,00 (zzgl. EUR 18,00 Lebensmittelkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

Sommerferien

Junge vhs

Kinderkochen

Wir klappern mit Pfannen und Töpfen, schnippeln und schneiden, rühren und kneten, kochen und backen und lassen uns dann unsere feinen Sachen gut schmecken. Wir probieren gemeinsam mehrere leckere Gerichte aus. „Nebenbei“ erfahrt ihr mehr über gesunde Ernährung, Bioprodukte und regionale Produkte, am liebsten selbst im Garten oder Hochbeet angebaut. Für Kinder von 6-12 Jahren. Wichtig: Bitte melden Sie evtl. Unverträglichkeiten Ihrer Kinder direkt bei Anmeldung.

Bitte Hausschuhe, evtl. Schürze und Gefäße für Kostproben mitbringen.

● Kurs 9794

Dr. Carolin Lehberger, Dipl.-Pädagogin, vhs-Direktorin

Mo. 01.08.2022, 09:00 – 14:00 Uhr

Lehrküche der Leonardo-da-Vinci-Gemeinschaftsschule Riegelsberg

EUR 14,00 (zzgl. 6,00 EUR Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

Abendkurs

EDV-Café – Lerntreff rund um PC, Laptop, Smartphone, Apps, Web-Seminare, Programme und Internet

In diesem Kurs bekommen Sie Unterstützung bei allen Fragen rund um die Anwendungen Ihrer Geräte. Bei einer Vielzahl an Programmen kann man schnell den Überblick verlieren. Auch Sicherheitseinstellungen sollten regelmäßig überprüft und erneuert werden. Unser Dozent, erfahrener IT-Spezialist und Berufspädagoge, nimmt dabei auf Ihr individuelles Lerntempo Rücksicht.

● Kurs 9795

Torsten Meyer

Do. 18:30 – 20:00 Uhr

ab 10.03.2022, 6 Termine, 14-tägig

Service-Büro vhs Riegelsberg

12 UST, EUR 54,00

PC, TABLET & SMARTPHONE

Vortrag

Sicherheit im Internet

Das größte Sicherheitsproblem beim Umgang mit dem Internet ist die Unkenntnis des Benutzers. Doch diese Sicherheitslücke kann in diesem Workshop beseitigt werden. Er gibt Ihnen wichtige Grundlagen und aktuelle Informationen zum sicheren Surfen im Internet. Sie erfahren, wie der eigene Computer abgesichert werden sollte und mit welchen Tricks sich Verbrecher Zugang zu den Daten und dem Computer verschaffen. Die Themenauswahl orientiert sich stark an Fragen und Problemstellungen der Kursteilnehmer und kann daher auch weitere oder andere Punkte umfassen. Dabei richtet er sich an Einsteiger sowie an erfahrene Benutzer.

● Kurs 9796

Torsten Meyer

Mo. 14.03.2022, 18:00-20:00 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

EUR 10,00

Vortrag

Einkaufen im Internet

Welche Fallen lauern beim Onlinekauf?

- Einkauf bei Amazon, eBay und eBay-Kleinanzeigen. Was sind sichere Online-Shops?
- Einkauf in Shops aus China
- Anwenden von Merkliste und Warenkorb
- Sicheres Bezahlen über PayPal u. Co./ Schutz vor Betrügereien
- Was machen bei einem Internetbetrug? Wie schütze ich mich?
- Rücksendungen

Diese und Ihre Fragen werden bei diesem Workshop fachkundig beantwortet.

Sie erhalten das erforderliche Wissen um sich zu schützen und wenden es praktisch an.

Hierfür wird vom Teilnehmer kein PC oder Laptop benötigt.

● Kurs 9797

Torsten Meyer

Mo. 04.04.2022, 18:00-19:30 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

EUR 8,00



Vernissage: Mo. 16.05.2022, 17 Uhr

AUSSTELLUNG BIRGIT SCHÜLLER

Classic Roots

AUSSTELLUNGSDAUER: 16.05. – 01.07.2022

IM RAHMEN DER AMERIKA-WOCHEN

In Zusammenarbeit mit dem
Deutsch-Amerikanischen Institut
Saarland e.V.



Gefördert von



Altes Rathaus, Foyer (EG, 1. und 2. Etage)
Schlossplatz 1-2 | 66119 Saarbrücken

Eintritt frei

Zur Vernissage ist eine Anmeldung erforder-
lich unter www.vhs-saarbruecken.de oder
vhsinfo@rvsbr.de

A

Access 295
Affinity Photo 299 f.
Akademie für Ältere 87 ff., 286 ff.
Akkordeon 118
Akt und Porträt 144, 150
Alphabetisierung 304 ff.
Amerika-Wochen 42 ff., 130, 134, 155 f.,
193, 206, 210, 226, 230, 435
Arabisch 250 f.
Arbeit und Beruf 272 ff.
Archäologie/Kunstgeschichte 132 ff., 416
Ausstellung(s)(führung) 34, 36, 40, 132 f.,
137, 155, 341
Autogenes Training 167, 429

B

Backen 205 ff., 338, 390 f., 402
Bauen und Wohnen 316 f., 346, 423
Betriebsbesichtigungen 88 f., 113
Bewerbungstraining 277 f., 366
Bierseminare 214 ff.
Bildbearbeitung 146, 150, 297 ff.
Bildhauerisches Gestalten 99, 152
Bildungsurlaub 232, 240, 246, 294 f.,
297 f., 301
Bogenschießen 334, 349

C

Cambridge 231 ff.
Chinesisch 251
Cocktails 215 f., 351 f., 389 f.
Computerschreiben 286

D

DATEV 283 f.
Demenz 161, 373 f., 403
Deutsch als Fremdsprache 258 ff., 365, 425
Deutsch-französisches Programm 16 ff.
Deutschprüfungen 260 ff.

E

EDV-Kurse 286 ff., 318 f., 341 ff., 365, 376,
385 f., 413, 434
Ehrenamt 79 ff., 90, 354 f.
Einbürgerungstest 264
Englisch 96 f., 222 ff., 319, 350, 364, 375,
398, 412, 424

Entspannung 90 f., 165 f., 167 ff., 170 ff.,
176 f., 334, 376 ff., 400, 429 f.
Ernährung 88, 100, 161 ff., 196 ff., 322 f.,
350 ff., 411, 432 f.
Excel 293 ff., 342, 376

F

Feldenkrais-Methode 101 f., 167 f.
Feng Shui 316
Film-/Lichtbildvorträge 28 f., 50, 91 f., 128,
134 ff., 310, 313 f., 328 f., 339 f., 358, 419
Filmgesellschaften/-festivals 129
Film-/Medienpraxis 81 f., 126 ff.
Filzen 387
Finanzen 78 f., 92, 312 f., 343, 356, 409 f.
Finanzbuchführung 281 f.
Fitness/Workout 101, 178 ff., 182 ff., 335,
377 ff., 391, 431
Floristik 154, 387 f., 404, 428
Fotografie 93, 145 ff.
Frankreich 16 ff., 210, 216 f., 332, 356 f.
Französisch 97 f., 233 ff., 332, 364, 386,
398, 412, 424

G

Gebärdensprache 319 f.
Gedächtnistraining 94 f., 276
Geschichte und Geografie 20 ff., 35 f., 44,
91 f., 94, 313 f., 328 ff., 339 f., 356 ff., 372,
385, 396, 418 f.
Geschichtswerkstatt 20, 313, 328, 330,
372, 385, 396, 418
Gesundheitsbildung/-methoden 88 ff.,
100, 160 ff., 164 ff., 178 ff., 189, 315,
322 f., 368, 373, 402, 411, 422
Getränke-/Weinkultur 210 ff., 214 ff., 414
Ginseminare 215
Gitarre 118 ff., 370
Goldschmieden 152 f.
Grafik und Desktop Publishing 297
Griechisch/Altgriechisch 251 f.
Gymnastik 100 f., 179 ff., 185, 315, 324 f.,
334, 376 ff., 392, 401

H

Häkeln 157
Hauptschulabschluss 307
Holzschnitzen 406

I

Inklusionsangebote 19 f., 57, 59, 61, 74,
93, 117 f., 124, 133, 186 f., 384 f.
Integrationskurse 265
Ital. Küche und Degustation 203 f., 211 f.,
350 f., 388 f., 414, 433 f.
Italienisch 99, 247 ff., 350, 386, 424 f.

J

Japanisch 252 f.
Junge vhs 35, 40, 60 f., 116 f., 128, 142 f.,
154, 156, 167, 169, 174, 180, 183 ff., 189 f.,
192 ff., 198 ff., 224, 229, 237, 239, 242, 295 f.,
315, 329, 336, 342 ff., 348, 360, 362, 366 f.,
369, 372, 375 f., 390, 397 f., 411, 416, 428,
430, 432 ff.

K

Kaffeeseminare 214 f.
Kampfkunst 190
Kaufmännische Weiterbildung 280 ff.
Keramik/Töpfern 154, 321, 405
Kochen 196 ff., 343, 350 ff., 384, 388 ff.,
379 f., 402, 432 ff.
Kommunikation 72 f., 274, 399, 421
Konzert 91 f., 116, 346
Koreanisch 253
Kunstgeschichte/Archäologie 19, 103 f.,
132 ff., 416
Kunsthandwerk 152 ff., 315, 320, 322,
336 f., 369, 404, 428
Kurdisch 253

L

Lernwerkstatt 34
Lektürekurs 17, 110 ff.
Lesen und Schreiben lernen 305 f.
Lesung 22, 35, 38, 90 f., 108 f., 137, 310,
312, 328 ff., 416
Likörseminare 214
Line Dance 191, 328
Literatur 17, 93 f., 108 ff., 204, 214, 310,
312, 362

M

MMake-up 177 f., 403
Malen 99, 137 ff., 320, 369, 388, 405, 426 f.
Mediengestaltung 81 f., 297 ff.

Meditation 163 f., 166 f., 169 f., 173, 176
 Medizin/Therapieansätze 88, 161, 163 ff.,
 197, 411
 Mittlerer Bildungsabschluss 307
 Mountainbike 188 f., 350, 382
 Mundart und Heimatkultur 137, 330 f.,
 341, 346, 419
 Musik 91 f., 95, 116 ff., 370, 375 f., 416 f.

N

Nähen 152, 155 ff., 322, 329, 336 f., 352,
 369, 380, 401, 413, 425 f.
 Natur, Umwelt, Nachhaltigkeit 17 ff., 49 ff.,
 88, 164, 196, 207, 317 f., 320, 330 ff., 338 f.,
 348 f., 354, 356 f., 360 ff., 364, 369, 383 f.,
 394 f., 408, 410 f., 432
 Naturwissenschaft/Technik 30
 Niederländisch 254, 379
 Nordic Walking 102, 188

O

Online-Kurs 17, 24, 29 ff., 35 ff., 39, 45,
 65 ff., 71 f., 74, 98, 108, 111, 136, 146 f.,
 149, 161, 167, 170, 196, 214, 231 f., 236,
 249, 268, 270 f., 275 f., 282 ff., 299, 348,
 382, 394, 409 f.
 Orientalischer Tanz 194
 Outlook 293

P

Pädagogik 64 ff., 314, 337 f., 419 f.
 Patchwork/Quilten 42, 130, 134, 155 f.,
 401, 435
 Persönliche Kompetenzen 69 ff., 92, 160,
 166 ff., 274 ff., 359 f., 384, 421
 Philosophie 84 ff.,
 Photoshop 146, 297 f.
 Pilates 102, 180 f., 367, 391, 400
 Plastik, Skulptur 99, 152, 336 f.
 Politische Bildung 17, 34 ff., 310
 Polnisch 254
 Portugiesisch 255 f.
 Pressearbeit 81, 276 f.
 Progressive Muskelrelaxation 168
 Psychologie 69 ff., 359, 384, 420, 422

Q

Qi Gong 100, 176 f., 324, 377, 430
 Quilten/Patchwork 42, 130, 134, 155 f.,
 401, 435

R

Rauchfrei
 Rechnen 306
 Rechtsfragen 90, 92, 161 f., 346 ff., 355,
 395, 409, 422
 Reiten 187
 Resilienz 70 ff., 160, 360, 384
 Rhetorik 72 f., 126 ff., 274, 399, 421
 Rückenschule/Wirbelsäulengymnastik
 100, 179 f., 334 f., 377, 392, 400
 Russisch 256 f., 386
 Rudern 315

S

SAP/R3 284 f.
 Schmuck 152 f., 404, 428
 Schreiben 34, 93, 112
 Schulabschlüsse 307
 Selbstverteidigung/-behauptung 189 ff.,
 430
 Seniorenbildung 87 ff., 164, 286 ff., 398
 Singen 95, 117, 121, 414
 Skat 412 f.
 Skulptur, Plastik 99, 152, 336 f.
 Smartphone-Kurse 287, 289 ff., 318, 365,
 342, 413
 Spanisch 98 f., 241 ff., 329, 364, 399
 Spanische Küche 204
 Sportbootführerschein 325
 Sprachen 96 ff., 204, 218 ff., 329, 332,
 350, 375, 386, 398 f., 412, 424
 Steptanz 192
 Stressbewältigung 70, 160, 167 ff., 400
 Stricken 157, 322, 387

T

Tablet-Kurs 287, 289, 342, 365
 „Tagesfahrten/Studienfahrten/
 Exkursionen/Führungen“ 16 f., 20, 23 ff.,
 34, 54 f., 57 f., 67, 84, 88 f., 113, 132, 137,
 187 f., 315 ff., 328, 330 ff., 339 f., 344, 349,

356 f., 360, 395, 408 f., 432
 Tai Chi 100, 176, 324, 368, 377 f., 430
 Tango 100, 193
 Tanzen 100, 183 f., 190 ff., 328, 334, 336,
 367, 392, 431 f.
 Tastschreiben 286
 Technik/Naturwissenschaft 30
 Textiles Gestalten 155 ff., 329, 336 f., 352,
 380, 401, 425 f.
 Thailändisch 257
 Theater 19, 95 f., 120 ff., 328, 330
 Theologie 82, 354
 Töpfern/Keramik 154, 405
 Türkisch 257

V

Vegane Ernährung 202
 Vegetarische Küche 202
 Verbraucherberatung/-schutz 76 ff., 88,
 92, 312, 340, 343, 346 ff., 355, 373, 395,
 409 f., 423

W

Waldpädagogik 395, 398
 Wanderungen 16, 21 ff., 25, 27, 50 ff., 59,
 61, 84, 113, 189, 217, 317, 330 ff., 348 f.,
 360 ff., 382, 408, 432
 Wassergymnastik 103, 186, 401
 Websites erstellen 300 f.
 Wein-/Getränkultur 210 ff., 214 ff., 414
 Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule
 100, 179 f., 189, 334 f., 377, 392, 400
 Word 293, 342

X

Xpert Business 279 ff.

Y

Yoga 102, 170 ff., 324, 391, 400

Z

Zaubern 89 f., 397
 Zeichnen 137 ff., 404 f., 426
 Zumba 183 f., 401

A

Aatz, Dominique 168
Abdul Zuhra Katte, Rebekka 383 f.
Adam, Kai 214 f.
Akhlaghi, Sedi 177 f.
Albert, Alexandra 377, 401
Alpuente, Pilar 246
Altmeyer, Anja 430
Altmeyer, Birgit 90
Altmeyer, Patrick 355
Alves-Weyers, Manuela 255 f.
Amiot, Cécile Sujatha 183 ff.
Aniol-Kutscha, Sylvia 101, 182
Anlauf, Susanne 100, 178, 180, 188
Apfelbach, Beatrice 322
Arand, Kerstin 142 f.
Assmann, Aleida Prof. Dr. Dr. 45
Ast, Sonja 404

B

Bach, Elsbeth 100
Baltes, Martin 27, 217
Bambach, Martin 59 f.
Barbierato, Mauro 117
Barbknecht, Kristin 89
Bartosch, Franziska 58
Bauer, Oswin 211 f., 414
Bäumler, Daniel 361 f.
Bausch, Hertha 118
Becker, Andreas 90, 161 f., 347
Becker, Cathrin 348
Becker, Heidrun 102
Becker, Katja 347
Becker, Thorsten 338
Behringer, Klaus 107, 112
Bell, Gisela 137, 328 ff., 417
Bellmann, Torsten 311
Ben Dkhil, Hedi 250 f.
Bender, Christine 405
Bender, Dieter 188
Bender, Manfred 76, 79 f.
Benn, Imme 172
Bentz, Sanja 225
Bergmann, Sarah 180
Berkel, Christian 310
Bernellon, Claire Anne 425
Bersin, Christian 54
Bertelli, Francesca 424
Berwian, Heinz 325
Besch, Ingeborg Dr. phil. 135 f.
Besch, Marco 430 f.
Best, Maria 82, 127
Best-Bogler, Maria 297, 301

Bettoni, Margherita 39
Beutler, Thomas 313, 409 f.
Biehl, Gert 398
Biet, Dr. Franz 85
Bisanti, Tatiana Dr. 129, 135 f.
Blaes, Dominik 429
Blank, Marion 179, 182
Blass, Martina 378 f.
Blaß, Julian 373
Bloedorn, Angela 339
Blum, Sandra 190
Bock, Ulrike Dr. 103 f., 134 ff., 155, 416
Bohlmann, Jutta 163, 196 f., 402, 411
Bohnenberger, Stephanie 422
Boschet, Doris 341
Bota, Alice 39
Both, Reiner 340, 355
Böttcher, Guillermo 100, 102 f., 170 ff., 176, 193, 400
Böttcher, Isolde 355, 369
Böttcher, Silvina 193
Boudraa, Petra 160, 166, 360
Brand, Michael Dr. 317
Braun, Jutta 372
Braun, Lothar 372
Brettar, Klaus 385
Brill, Jessica 154, 321
Brill, Karl 165
Brockmüller, Gabriele 156 f., 322
Bruce Boye, Elke 168
Brück, Dorothee 65 f., 68 f., 72,
Bubel, Wolfgang 319 f.,
Bubel-Scheuermann, Anja 342
Bücher, Jürgen 179
Bufe, Wolfgang Dr. 226 f., 236,
Burkert-Arbogast, Nicole 65 f., 420
Busch, Horst 120
Buss, Silvia 27
Büttner, Andrea Prof. Dr. 196
Buyeva, Valentyna 186

C

Cárdenas, Rubén 244
Caymaz-Isiklilar, Ayla 204 f.
Chénerilles de, Gilles 190
Choe, Mi-Hyon 191
Choi, Young-Joo 253
Conrad, Kolja 214 f.
Couturier, Michaela 36 f.
Custodis, Dr. Florian 324

D

Danzebrink, Sigrid 91 f.

Därnbächer, Michael 82, 128
Decker, Petra 29
Deetz, Karsten 312, 356 f.
Degen, Danielle Nicole 364f.
Deng, Runxia 140
Detzler, Helmut 394
Di Lenardi, Andreas 70
Dick, Bernhard 287, 291 f., 365 f.
Didier, Esther 112
Diener, Helga 27
Diester, Natalya 256
Dietzsch, Magali 240
Difonzo, Chiara Debora 249
Dimitrova, Katia Dr. 193
Dittgen, Dennis 182
Dittrich, Klaus 127 f.
Dörner, Hartmut W. 76
Dörr, Hans Jürgen 210, 213 f., 216
Dörrenbächer, Hubert 113
Douba, Marion 175
Drumm-Merziger, Vanessa 26, 28
Dumas, Marie-Claude 98
Duppre, Elisabeth 391
Dupre-Kuntz, Silvia 254

E

Ebert, Charlotte 328, 330
Ecke, Klaus R. 99, 139 ff., 388
Ehl, Werner Dr. 410
Ehrbächer, Friedel 341, 358, 419
Ehre, Anette 402
Eich, Jutta 90, 398
Eich, Tanja 337 f.
Eisen, Stefan 138 f.
Eisenbeis, Irmtraud 155
Eitel, Klaus 160 f. 169 f.
Engels, Birgit 164 f.
Ens, Christina 202
Erbelding, Marie 278, 280
Ernst, Maria 384
Ewen, Waltraud 79, 160, 169

F

Fell, Armin 29
Fernández, Elena 245 f.
Feuerstein, Christiane 251
Fieg, Wolfgang 21
Fischer, Daniel 319
Flächner, Thomas 394
Fleckenstein, Jutta 31
Folz, Sophia 35
Folz, Viviana 336
Fox, Christine 277 f., 366

DOZENTINNEN- UND DOZENTENREGISTER

Föhl, Moritz 311
 Franke, Cornelia 68, 70, 360
 Franz, Patrick 289, 291
 Freidinger, Udo 102 f., 186, 189, 325
 Freiler, Tatjana 143, 427
 Frenzel, Helena Maria 241
 Friedrich, Hannah 100, 201 f.
 Friedrich, Klaus Dr. 396
 Fries & Herrmann 77 f.
 Fuchs, Antje Dr. 20
 Fuchs, Helmut 414

G

Gaevert, Horst 355
 García Guerrero, Bettina 173
 García Guerrero, Wolfgang Leif 242 ff.
 Garnier, Mathilde 386
 Gassert, Dr. Phillip 44
 Gauweiler, Peter Dr. 45
 Geisen, Guido 207, 214, 362 f., 432
 Genzel, Reinhard Prof. Dr. 30
 Georg, Annette 368, 373, 402
 Geraldi, Iris 380
 Gerber, Alexander 113
 Gerlinger, Thomas Prof. Dr. Dr. 161
 Gettmann, Holger 88
 Glaser, Harald 20, 328
 GLIAUGIR 142
 Göbel, Torsten 322, 337
 Gottesleben, Michael 77
 Gramer, Stefan 27, 217
 Greff, Aphaphan 257
 Gregorius, Harald 29
 Grucza, Andreas 420
 Guéno, Pierre Jean 234, 239 f.
 Güthler, Manfred 144
 Gutjahr, Matthias 336

H

Haberkorn, Robert Dr. 190
 Häfner, Rosemarie 174 f.
 Hagedorn, Axel 330 ff., 395
 Hammer, Petra 175 f., 189
 Harth, Klaus 139 ff.
 Hartl, Natascha 189
 Hartmann, Gabi 81
 Hartwahn, Evgeni 320
 Hase, Joachim 394
 Haupt, Karin 334
 Hauswirth, Annette Eva 411
 He, Yunjie 251
 Heck, Christoph 54
 Heinen, Steven 311, 354, 422

Heintz, Veris-Pascal 77 f.
 Hell, Hans 398
 Hellenthal, Heike 143 f.
 „Hendrika Entzian Quartett feat. Sandra Hempel“ 116, 123
 Henné, Marion 152 f.
 Hentges, Eva 404, 428
 Herresthal-Scharf, Sylvia 76
 Herrmann, Martina 95, 98, 234 ff.
 Herrmann, Werner 29
 Hewener, Vera 91 f., 399 f.
 Hijazi, Mohamad 250 f.
 Hilgers, Barbara 99, 152
 Himbert, Elisabeth 402
 Hinzmann, Svenja 95
 Hippchen, Thomas 25, 54
 Hirschmann, Aline 334
 Hitzelberger, Oliver 316
 Hoefer, Markus Dr. med. 165
 Hoesch, Matthias Dr. 39
 Hoffmann, Judith 377
 Hoffmann-Pudelko, Sandra 61
 Hofmann, Stefan 297
 Holz, Manfred 162 f., 204
 Horak-Mathieu, Leslie 161
 Hübschen, Susanne 153 f., 387 f., 404, 428
 Hussong, Günther 330
 Huth, Lisa 358
 Hüther, Isolde 369
 Hütten, Waltrud 377 f., 430

I

Iennarella, Giuseppina 335

J

Jacobs, Melanie 94
 Jacoby, Jörg 16
 Jäger, Mechthild 390 f.
 Jäger, Sebastian 215
 Jakobs, Björn 417
 Jakobs, Reinhard 313
 Janz, Michael 212 f.
 Jelassi, Hana 28
 John, Lucas 85
 John, Tanja 88
 Jülch, Christian Dr. 312, 409
 Jung, Daniel 312, 346, 355
 Jungfleisch, Monika 372, 396, 419
 Junk, Petra 177

K

Kaboré, Aïda 163, 204
 Kaicher, Elisabeth 319

Kaiser, Alfons 31
 Kalkum, Mirko 89
 Kares, Horst Dr. 164 f.
 Kares-Vrincianu, Alexandra Dr. 164 f.
 Kaspar, Danielle 339
 Kat, Aysem 257
 Kees, Stefan 348 f., 354, 356, 369, 408 f., 410 f.
 Keller, Michael 222 f.
 Keller, Thomas 349
 Kelley, Megan 222 f., 225, 229 ff.
 Kelm-Richter, Natalie 290 f.
 Keßler, Erich 19 f., 93, 124, 133, 186 f., 287 f.
 Keßler, Hildegard 19 f., 124, 133, 186
 Keßler, Walter 318 f.
 Kirst, Anne-Kathrin 243
 Klär, Werner 346
 Klee, Brigitte 223, 226
 Kleen, Gesine 26
 Klein, Angelika 146, 148, 150
 Klein, Denise 396
 Klein, Moritz, Dr. 111 f.
 Klesen, Daniel 310
 Kling, Manuel Dr. 93
 Klöber, Birgit 164, 196
 Klopp, Claudia 168
 Klumpp, Stefan 70
 Knaus, Gerald 39
 Köhl, Carmen Hannelore 336 f.
 Kohl, Ralf Dr. 317 f.,
 Köhnke-Krämer, Regina 179 f.
 Konath, Marcel 190 f.
 Konrad, Bernd 50, 53
 Korobov-Köhler, Maria-Elena 258, 271
 Koslowsky, Melanie 183
 Kött-Müller, Heidi 179
 Kranz, Simone 121
 Kraus, Axel-Maria 359
 Krause-Wichmann, Susanne 234 ff., 248 f.
 Krauß, Henrike 421 f., 428
 Krieger, Christine 191
 Krisam, Jürgen 356
 Kröher, Harald 149 f.
 Kugler, Karl Ernst 340
 Kuhn, Jörg 335, 338
 Kuhn, Ralf 274, 276, 293 ff.
 Kunzler, Renate 328

L

Ladewig, Dr. Markus 323
 Laffitau, Jean m. 126
 Lahann, Tilmann 46
 Lajko, Eva 173, 193 f.

Lange, Helmut 276
Lauer, Marco 90, 397
Laurent, Corinne 190
Lawall, Svenja 160
Lehberger, Carolin Dr. 198 ff., 428, 433 f.
Lehnert, Charly 312, 330 f.
Leitschuh, Heike 38
Lender-Beck, Anita 374, 403
Leonardy, Heribert Dr. 44, 94
Leonhard, Tamara 416
Lerner, Ute Maria 107 f., 111
Lewis, Christopher 226, 228 f.
Leyes, Anita 431
Liedtke, Pascal 189
Liesler-Kneip, Christel 91 f., 419
Lillig, Martin Dr. 61
Linet, Fabienne 364
Litzenburger, Ellen 16, 22 f., 53 ff., 109
Loebens, Elke 94
Lohmann, Norbert 92, 328 f., 339, 357, 419
Loll, Uwe 72 f., 81 f., 274, 399 f.
Lorenz, Petra 320
Lorig, Astrid 328, 330
Löw, Christian 213
Ludwig, Doris 197 f., 201 ff.
Luna, Santiago 245
Lupp, Peter Michael 4, 10, 20, 50 f., 91, 104, 358 f.

M

Maas, Ingrid-Carolin 401
Mann, Carmen 402
Margolina, Marianna 192
Marischka-List, Ramona 392
Marmit, Annette 420, 430
Martenstein, Harald 107, 109
Martín, Javier 242
Marx, Matthias 348
Marzell, Wolfgang 190
Mathieu, Bernd 84 f., 163, 324
Mathieu, Margareta 100
Maurer, Marc 19
Meiser, Astrid 233 ff., 237 f., 412
Meister, Lothar 246
Meister-Paredes, Raquel 98, 246
Melchert, Petra 35
Meller, Harald Prof. Dr. 30
Menzel, Arne 99, 101
Merloni, Patrizio Dr. med. 411
Merz, Sabine 101 f., 167
Metzger, Birgit Dr. 16
Meyer, Jürgen 27
Meyer, Torsten 288 f., 385 f., 413, 434

Michaltzik, Werner 257, 314, 340, 354, 356, 418 f., 422
Mohamad, Othman 337, 339
Mohr, Sabine 387
Mühlbauer, Ute 165 f.
Müller, Annette 172 f.
Müller, Doris E. 110, 162 f., 204, 432
Müller, Edgar Werner 41
Müller, Herrmann 412
Müller, Johannes 418
Müller, Pierrette Dr. 41
Müller, Sydney 241 f.
Münkler, Herfried Prof. Dr. 45
Munz, Johannes 281 f.

N

Nachtigall, Uschi 338
Nantasook, Saranya 257
Nast, Thilo 206 f.
Naumann, Tobias 117
Neises, Patricia 424
Neu, Heike 28
Neu, Till Prof. Dr. 137
Neukirch, Sabrina 152
Neuschwander, Miriam 384 f.
Nicolay, Chantal 235, 238, 332, 386 f.
Niegel, Ingrid 94

O

Ochs Lotz, Anita 335
Oehrlein, Evelyn 368
Omlor, Beatrix 96 f.
Oppermann, Anika 167, 180
Oppermann-Poupon, Josette 97 f.
Orth, Lucas 82, 300 f.
Osterhammel, Jürgen Prof. Dr. Dr. h.c. 30
Osthoff, Simone 243, 245 f.
Oudah, Asmaa 222, 233

P

Pabst, Stefanie 401
Pai, Aditya 373
Pangraz, Charlotte 224, 227
Parduhn, Roswitha 152
Patanisi, Paolo 350, 386
Paulus, Tina 114, 137 f.,
Pém, Danielle 174
Perlunco, Placido 229 f., 247 f., 250
Pernice, Bobbye 229 f.
Peters, Wolfgang 386
Pfeiffer, Manfred 55
Pfeil, Bernd 214 f.
Philipp, Markus 23

Pirabán-Rodriguez, Mary 242, 245, 329
Popp, Corinna 17, 111
Pörtner, Catherine 375
Preuße, Lilly 241, 243
Pusceddu, Ilaria 247 ff., 424 f., 434
Pütz, Alexandra 349

Q

Quinten, Larissa 367

R

Rach, Daniela 391
Radler, Shirley 375, 379
Rammer, Ingo 212 f.
Rauber, Nikolaus Dr. med. 165
Rauscher, Andrea 315
Rechid, Moustafa 253
Redmann, Dirk 410
Reeck, Olaf 404
Reichert, Wendelin 356
Reinhards, Eva 279 f., 384
Ribic, Esther 89
Ries, Sandra 182
Richter, Monika 16
Ritter, Franz 239
Rockstein, Andreas 26, 53 f.
Rodenbusch, Klaus-Peter 376
Roeder, Frank 210
Rohr, Armin 137 ff.
Roland, Jürgen 146 f., 150, 298, 300
Roland, Stephan 313 f.
Romano, Giovanni 198 f., 201 ff., 215 f., 350 ff., 382, 388 ff.
Rommel-Jost, Manuela 429
Rosell Ehrhardt, Paola 242, 244
Rosprim, Lisa 247 f.
Roth, Marlene 112, 234 f., 247
Rouget, Gerhard 210, 212 ff., 216 f.
Rousseau, Ralf 176
Rublack, Ulrika Prof. Dr. 31
Rüdenauer-Czech, Esther Dr. 210 f.
Rupp, Birgit 401
Rupprecht, Harald 190
Ruschel, Josef 364
Rusconi, Carla 17 ff.

S

Sadighi, Roja 141, 144
Salamander, Rachel Dr. 31
Sanzo, Robin-Jessica 71, 160, 162 ff., 197, 203 f.
Sauder, Andreas 161
Sauer, Gabriele 23, 25, 55

Sauer, Ursula 369
 Saunus-Breyer, Annette 324
 Scazzari, Melanie 278
 Schacht, Christoph 334
 Schäfer, Elke 380
 Schäfer, Klaus-Peter 92, 422
 Schambil, Harald 361 f.
 Schaum, Herwig 146
 Scherer, Josef 409
 Scherer, Myriam 406
 Scherer, Thomas 126, 325
 Scheuermann, Thorsten 289 f., 341 ff.
 Schloifer, Eckart 417
 Schluckebier, Jan 110, 294 f.
 Schmadel, Horst 361 ff.
 Schmidt, Ekkehart 25
 Schmidt, Lidia 254
 Schmidt, Martin 396
 Schmidt, Rainer 74
 Schmidt, Volker 142
 Schmidt-Gönnert, Günter Dr. 396
 Schmidt-Lenhard, Urschi 129
 Schmiedel, Barbara 425 f.
 Schmitt, Elisabeth Dr. 45
 Schmitz, Frank 26
 Schmuck, Katharina StR 116 f., 121
 Schnabel, Barbara 157
 Schneeweiß, Reinhard 316 f., 347
 Schneider, Gerhard 146, 148 f., 297 ff.
 Schneider, Isabelle 398 f.
 Schneider, Stefan 16
 Scholl, Christina 101, 184 f.
 Schons, Margot 168
 Schöpflin, Bartlin 22, 26
 Schreiber, Patricia 181
 Schreiner, Frank 192
 Schüller, Birgit 130, 155, 157, 435
 Schuld, Jochen Dr. med. 411
 Schumacher, Margit 181 f.
 Schumann, Axel 292, 297 f.
 Schütz, Petra 184 f.
 Schwab, Silvia 71 f.
 Schwarz, Peter 347
 Schwarzwald, Bernhard 346 f.
 Sciascia, Domenico 212
 Seguí, Natalia 203 f., 241 f., 245
 Seiler, Doris 91 f.
 Seilheimer, Horst Dr. 135
 Seitz, Bernd 79
 Semeraro, Selina 81, 276 f.
 Seul, Martina 334, 392
 Siebel, Thomas Dr. 411
 Sold, Dirk 90

Sondermann, Christina 382
 Sopp, Roxanne Prof. Dr. 396
 Speicher, Ewald 84 f.
 Speicher, Mechthild 111
 Speicher, Pascal 73
 Speicher, Tobias 357
 Springer, Christine 181
 Staap, Arnulf F. 360, 363
 Steffen, Michael 324
 Steffen, Silke 225
 Stein, Harald 116, 118 f., 370
 Stein, Meike 128 f.
 Steinbach, Anna 168 f.
 Steinmetz, Thomas 318
 Stephan, Roland 314
 Stockton, Jerome 225, 228 ff., 232
 Stoll, Dieter 137, 328 f., 417
 Stolzenberger-Kawada, Mayumi 252 f.
 Stoye, Karina 174
 Straten, Martina 312
 Streeck, Wolfgang Prof. Dr. 45
 Streibelt, Melanie 71, 121
 Strozzi, Riccardo 96 f., 99, 222 f., 225 f., 229
 Such, Ulf Dr. med. 411
 Summkeller, Roland 364

T

Talbot, Theodore Dr. 84
 Tanto, Elif 313
 Teichfischer, Thomas 119 f.
 The Jakob Manz Projekt 116, 123
 Theis, Olaf 376
 Thélusmon, Mélissa 35, 37
 Thiel, Carsten-Tobias 317
 Thiele, Nicoline 235
 Thielen, Jürgen 188 f.
 Thomas, Nina 88
 Toader, Harald 267
 Tomczyk, Thomas 355
 Tonnelier, Rose-Marie 237, 239
 Trapp, Manuel 394
 Trischler, Helmuth Prof. Dr. 30
 Tschudy-Lonsdorfer, Claudia 156, 352, 413

U

Ulrich, Bernhard Dr. 164

V

Van Asten, Leon 254
 Ventura-Weber, Amanda 225, 228 f., 232, 398
 Verhoeven, Claudia 68, 70, 72 f., 167, 170, 359 f., 420 ff.
 Vief, Georg 164, 197, 201

Vogel-Latz, Guido 26
 Vogt, Frank 117
 von Osterhausen, Ingrid 55, 61
 von Lutz, Dr. Bruno 44

W

Wagner, Gerhard 224 f.
 Wagner, Michael 316, 318
 Wagner, Randolph 406
 Wagner, Willi 284 f.
 Walstra, Kerst 21
 Warkentin, Karl H. 146, 148, 299
 Weber, Christine Gitana 194
 Weber, Fred 132
 Weber, Robert 317
 Weber, Rolf 423
 Wehlen, Bernhard Dr. 103 f., 134 ff., 416
 Weiland, Brigitte 426 f.
 Weicken, Hans-Michael Dr. 53
 Weidauer, Stephan 21, 252
 Weigerding, Stefani 154 f., 315, 321
 Weiland, Petra 174
 Weiland, Roswitha Maria 316
 Weimar-Ehl, Theresia 322 f.
 Weins, Christel Dr. 92, 160 f., 165 ff.
 Wenk, Gabi 57
 Wilhelm, Susanne 65 f., 314, 420
 Willems, Wolfgang 78
 Witt, Gregor 13, 50
 Wolf, Doris 182 f.
 Wolf, Maria 405
 Worch, Carmen 67 ff., 275 f.

Y

Yu, Fang 251

Z

Zägel, Gerhard 285 f.
 Zare, Susan 126 ff.
 Zeitzmann, Sebastian 45 f.
 Ziegenbalg, Bob 95 f., 115, 124
 Zietz, Heiner 84 f., 110
 Zimmer, Hans-Peter 368
 Zimmer, Heinz 31
 Zimmermann, Monika 324
 Zimmermann, Zippo 150, 298
 Zinsmeister, Frank 147 f., 300
 Zinsmeister, Deana 108
 Zimpfer, Navina 205 f.
 Zoske, Robert M. Dr. 36

1. Geltungsbereich

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken (im Folgenden: vhs) gelten für alle Kurse und Veranstaltungen der Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken. Soweit die AGB abweichende Regelungen nicht erfassen, gelten die Bestimmungen des Bürgerlichen Gesetzbuches (BGB).

2. Vertragsschluss und Anmeldung

Die Ankündigungen der vhs von Kursen und Veranstaltungen in den Programmen, Aushängen, Internet usw. sind nicht verbindlich.

Die Anmeldung zu den Kursen und Veranstaltungen muss schriftlich vor dem Beginn des Kurses/der Veranstaltung erfolgen. Für Einzelveranstaltungen mit Abendkasse ist keine vorherige Anmeldung erforderlich.

Die Anmeldung kann persönlich beim Zentralen Service, schriftlich per Post oder Fax, per E-Mail und über Internet erfolgen. Die Adressen und Rufnummern können den allgemeinen Informationen entnommen werden.

Ein verbindlicher Vertrag zwischen den Teilnehmern und der vhs kommt mit der Annahme der Anmeldung durch die vhs zustande. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge des Einganges angenommen. Ein Anspruch auf Teilnahme besteht nicht.

Sollte der Kurs/die Veranstaltung ausgebucht sein, ausfallen oder sollten sonstigen Änderungen vorliegen, werden die Teilnehmer per E-Mail oder Schreiben informiert. Voraussetzung hierzu ist die Einwilligung zur Datenschutzerklärung und die Angabe der E-Mail-Adresse.

Kurse und Veranstaltungen, die nicht die Mindestteilnehmerzahl erreichen, können nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmer einer Kürzung der Kurstermine oder einer Erhöhung der Kursgebühr zustimmen.

Für Kurse der Akademie für Ältere wird neben den Kursgebühren eine Semestergebühr in Höhe von 30,- EUR erhoben. Teilnehmen können Personen mit einem Mindestalter ab 65 Jahren.

Für Einzelveranstaltungen – Vorträge, Kulturveranstaltungen – ist keine vorherige Anmeldung erforderlich. Das Entgelt ist vor Beginn der Veranstaltung an der Abendkasse zu entrichten. Ausnahmen werden ausdrücklich im Programm vermerkt. Die Zulassung zur den Einzelveranstaltungen ist durch die Kapazität der jeweiligen Veranstaltungsräume begrenzt.

3. Abmeldungen und Rücktritt

Abmeldungen müssen grundsätzlich schriftlich erfolgen und müssen vor dem zweiten Kurstermin bei der vhs eingegangen sein.

Für Wochenendseminare, Kurse im Rahmen des Saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG), Kompaktkurse über mehrere Tage und Studienfahrten ist eine Abmeldung bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn erforderlich. Wird durch den zurückgetretenen Kursteilnehmer eine Ersatzperson benannt, die in den Vertrag eintritt, ist eine Abmelde- bzw. Rücktrittserklärung nicht notwendig.

Abmeldungen und Rücktritte nach den grundsätzlichen Fristen aus wichtigem Grund sind schriftlich mit den entsprechenden Nachweisen bei der vhs

einzureichen. Die Entscheidung über eine wirksame Abmeldung bzw. Rücktritt obliegt der vhs.

Eine Rückerstattung der anteiligen Kursgebühren erfolgt grundsätzlich bargeldlos.

Die Abmeldungen oder Rücktrittserklärungen können rechtswirksam ausschließlich schriftlich gegenüber der vhs oder gegenüber der örtlichen vhs-Leitung erfolgen.

Unbeschadet der Möglichkeit eines Rücktritts nach den grundsätzlichen Fristen verlängert sich für den Fall, dass eine Vertragspartei an der Erfüllung des Vertrages durch höhere Gewalt wie Krieg, Endemie, Pandemie, schwere Überschwemmung, Feuer, Taifun, Sturm und Erdbeben, gehindert ist, den Vertrag zu erfüllen, die Frist für die Erfüllung des Vertrages um den Zeitraum, in dem die höhere Gewalt vorliegt. „Höhere Gewalt“ bedeutet das Eintreten eines Ereignisses, das eine Partei zumindest vorübergehend daran hindert, eine oder mehrere ihrer vertraglichen Verpflichtungen aus dem Vertrag zu erfüllen, wenn und soweit die von dem Hindernis betroffene Partei nachweist, dass dieses Hindernis außerhalb ihrer zumutbaren Kontrolle liegt, dass das Ereignis zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses vernünftigerweise nicht vorhersehbar war, und dass die Auswirkungen des Hindernisses von der betroffenen Partei nicht vernünftigerweise hätten vermieden oder überwunden werden können. Die betroffene Partei benachrichtigt die andere Partei unverzüglich wenigstens in Textform über den Eintritt Höherer Gewalt sowie über die Aussetzung der Leistungspflicht. Entfallen die Voraussetzungen für die o.g. Annahme Höherer Gewalt, benachrichtigt die betroffene Partei die andere Partei unverzüglich wenigstens per E-Mail. Sollte die Wirkung höherer Gewalt länger als 60 (sechzig) Tage andauern, hat die andere

Partei das Recht, den Vertrag fristlos mit der Folge einer Vertragsrückabwicklung nach den gesetzlichen Vorschriften zu kündigen.

4. Kursgebühren und Ermäßigungen

Die Kursgebühren sind mit der Anmeldung fällig und können mittels Lastschriftverfahren, Überweisung, EC/Kreditkarte oder Barzahlung geleistet werden.

Das *Lastschriftverfahren* erfordert die Erteilung des SEPA-Lastschriftmandats. Das entsprechende Formular kann auf der Internetseite der vhs heruntergeladen werden und liegt beim Zentralen Service aus. Das übersandte Formular muss der vhs im Original vorliegen. Vor dem Einzug der Lastschrift werden wir Sie 14 Kalendertage vorher informieren (Prenotification), Kosten einer gescheiterten Abbuchung gehen zu Lasten des Kursteilnehmers.

Barzahlungen, Zahlungen mit EC- und Kreditkarten sind nur beim Zentralen Service möglich.

Überweisungen müssen innerhalb einer Woche nach Anmeldung erfolgen.

Bei *ermäßigungsfähigen Kursen* (gesonderte Kennzeichnung der Kursgebühren) erhalten Schüler/innen, Studenten/innen – nicht Fernstudium, Seniorenstudium und berufsbegleitende Studiengänge –, Auszubildende, Empfänger von Leistungen des SGB II, SGB XII, AsylbLG, Inhaber der Ehrenamtskarte und Bundesfreiwilligendienstleistende auf Antrag eine Ermäßigung. Hierzu sind die entsprechenden Belege/Nachweise mit der Anmeldung vorzulegen.

5. Studienfahrten und Studienreisen

Bei der Durchführung von Studienfahrten/-reisen ist die vhs i.d.R. Vermittler i. S. des Reisevertragsrechts (§§ 651a ff BGB)

und beauftragt ein Reisebüro mit der Gesamtorganisation und Durchführung. Die pädagogische Vorbereitung obliegt der vhs. Für diese Angebote gelten neben den gesetzlichen Regelungen auch die der Veranstalter.

6. Aufsichtspflicht gegenüber minderjährigen Teilnehmer/innen und Haftungsausschluss

Die Anmeldung zur Teilnahme an Kursen/Veranstaltungen schließt eine vertragliche Übernahme der Aufsichtspflicht über ein minderjähriges Kind durch die vhs ausdrücklich aus. Die vhs wird von eventuellen Haftungsansprüchen, die sich aus dem Verhalten des minderjährigen Kindes ergeben, freigestellt. Sofern Kinder unter 14 Jahren nach Kursende nicht abgeholt werden und selbständig nach Hause gehen dürfen, ist dies bei Anmeldung bekannt zu geben.

7. Bescheinigung

Anmelde- und/oder Teilnahmebescheinigungen können auf Wunsch ausgestellt und beim Zentralen Service persönlich abgeholt werden oder per Post mit frankiertem Rückumschlag angefordert werden.

8. Haftung

Die vhs haftet nicht für Schäden (Unfälle, Diebstahl usw.), die bei Veranstaltungen und Kursen entstehen, wenn sie nicht durch vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten des Veranstalters verursacht werden. Etwaige Schäden sind der vhs unverzüglich zu melden.

9. Widerrufsrecht Fernabsatzvertrag (§ 312c BGB)

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angaben

von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung der Informationspflicht der vhs gemäß Art. 246a § 1 Abs. 2 Satz 1 Nr. 1 u. 2 EGBGB (Einführungsgesetz zum BGB) sowie der Pflichten der vhs gem. § 312g Abs. 1 S. 1 BGB i.V.m. Art. 246a § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

per Post
vhs Regionalverband Saarbrücken
Altes Rathaus
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken

per Mail
carolin.lehberger@rvsbr.de
Im Falle eines wirksamen Widerrufs nach Veranstaltungsbeginn kann die vhs ein anteiliges Kursentgelt nach Maßgabe der Inanspruchnahme durch den Teilnehmer berechnen.

Das Widerspruchsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten vollständig erfüllt ist, bevor das Widerspruchsrecht ausgeübt wurde.

10. Hausordnung

In den Gebäuden sowie auf dazugehörigem Gelände der vhs ist die Hausordnung zu beachten. Wir bitten, die Räume sauber zu hinterlassen und die Einrichtungsgegenstände schonend zu nutzen.

11. Schlussbestimmung

Sollten einzelne Bestimmungen des Vertrages oder der AGB ganz oder teilweise unwirksam sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Regelungen nicht berührt.

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken, Altes Rathaus, Am Schlossplatz 1-2, 66119 Saarbrücken (nachfolgend vhs) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts. Der Regionalverband Saarbrücken unterliegt als öffentliche Stelle den Bestimmungen der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) und des Saarländischen Datenschutzgesetzes. Der Schutz Ihrer personenbezogenen Daten ist uns ein sehr wichtiges Anliegen. Daher werden Ihre Daten im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften geschützt und alle Vorgaben der DSGVO und des Saarländischen Datenschutzgesetzes eingehalten.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die anzugebenden Daten (Name, Vorname, Adresse) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Akademie für Ältere, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer sowie E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Im Lastschriftmandatbogen müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten

werden elektronisch gespeichert. Die dabei involvierten Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist Voraussetzung für Ihre Anmeldung zu unseren Kurs- und Veranstaltungsangeboten.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns z. B. per Brief oder E-Mail mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridgeoder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert-Abschlüssen, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitutionen weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei drittmittelfinanzierten Kursen (z. B. durch Bund / Land / Arbeitsagentur / Jobcenter) eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen dann auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Vorname, Anschrift) zur Durchsetzung der Forderung im Rahmen des gerichtlichen Mahnverfahrens weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Die Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten lauten:

datenschutz@rvsbr.de

Verbindliche Anmeldung mit Zahlungsverpflichtung

bei der vhs Regionalverband Saarbrücken
Altes Rathaus | Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4343
Fax 0681 506-4390, 506-4399 bzw. 506-4398 (nur Bildungsurlaub)

Bitte in Druckschrift ausfüllen und möglichst Ihre E-Mail-Adresse und Ihre Mobil-Telefonnummer angeben, damit wir Sie bei Bedarf zeitnah informieren können.

Name Vorname

Straße/Nr. PLZ/Ort

Telefon (bis 16:00 Uhr)

Mobiltelefon

E-Mail

Kurs Nr.					Kurs Nr.				
Kurs Nr.					Kurs Nr.				

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

- ☐ **per Barzahlung / EC-Zahlung** im Zentralen Service der vhs möglich innerhalb einer Woche nach Anmeldung
- ☐ **per Überweisung** innerhalb einer Woche nach Anmeldung
- ☐ **per Lastschrift**
Bitte das Lastschriftmandat auf der Rückseite unterschreiben und per Post an die vhs schicken oder im Zentralen Service abgeben.

Bankverbindung: Sparkasse Saarbrücken, Bankleitzahl: 590 501 01,
Konto-Nr.: 653, IBAN: DE08 5905 0101 0000 0006 53, BIC: SAKSDE55XXX

Bildungsurlaub

☐ Ich möchte den angegebenen Kurs Nr.

vom _____ bis _____
als Bildungsurlaub belegen und bitte um Zusendung der erforderlichen Unterlagen.

Gebührenermäßigung

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

Ich bin bzw. beziehe (Zutreffendes bitte ankreuzen und ggfs. ausfüllen):

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

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Datenschutzerklärung der vhs Regionalverband Saarbrücken an und bin mit der elektronischen Erfassung und Speicherung meiner personenbezogenen Daten für Anmeldung und Gebührenerhebung einverstanden.

Datum und Unterschrift



Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

An die
vhs Regionalverband Saarbrücken
Altes Rathaus
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken

Bitte in Druckschrift ausfüllen.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Die Gläubigeridentifikationsnummer der vhs Regionalverband:
DE3604300000072653.

Ihre Mandatsreferenznummer wird von der vhs spätestens mit
der Vorankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug mitge-
teilt.

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 verlan-
gen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten
Bedingungen.

Bitte ankreuzen

- ☐ SEPA-Mandant/-in ist Kursteilnehmer/-in
- ☐ SEPA-Mandant/-in zahlt für andere Kursteilnehmer/-in-
nen

Name, Vorname Kontoinhaber/-in

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Name des Kreditinstitutes

IBAN

*Mit meiner Unterschrift erkenne ich die allgemeinen
Geschäftsbedingungen und die Datenschutzerklärung der vhs
Regionalverband Saarbrücken an und bin mit der elektronischen
Erfassung und Speicherung meiner personenbezogenen Daten
für Anmeldung und Gebührenerhebung einverstanden.*

Ort, Datum und Unterschrift Kontoinhaber/in

E-Mail Adresse (bitte in Druckbuchstaben)

Nette Nachbarn gesucht!



Einfach mieten und
freundlich wohnen!



[WOG Saar]

Wohnungsgesellschaft Saarland

Ein Unternehmen der SHS Strukturholding Saar



Respekt



Vielfalt

**Weil's um
mehr als
Geld geht.**

Wir setzen uns ein für das,
was im Leben wirklich zählt.
Für Sie, für die Region, für
uns alle. Mehr auf:
sparkasse.de/mehralsgeld



Weitsicht



Vorsorge



Teilhabe



Verantwortung



Sparkasse
Saarbrücken