Tausend und DEIN Angebot

Geh auf Kurs

NICOLAS

findet seinen eigenen Stil in der Zeichenwerkstatt Porträt



PROGRAMM
FRÜHJAHR | SOMMER 2023

www.vhs-saarbruecken.de

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken

REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN

COOLE KARTE,
COOLE PRÄMIEN!

www.energie-saarlorlux.com



Energie SaarLorLux

Das vhs Programm Frühjahr | Sommer 2023 ist da

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,



Sie halten unser neues vhs-Programm in Ihren Händen. Es ist mit rund 2.000 Angeboten für das kommende Frühjahr und den Sommer wieder ein umfangreicher Katalog geworden. Wie gewohnt finden Sie darin Kurse und Veranstaltungen für Ihre persönliche und berufliche Weiterbildung, Sprach- und Kreativkurse, Kurse aus den Bereichen Gesundheit und Kochen, aber auch zu vielen weiteren Themen am Puls der Zeit.

Als Gesellschaft blicken wir auf das Jahr 2022 zurück, in dem ein Krieg in Europa begann. Bilder von Leid und Zerstörung begleiten uns vermutlich auch im Jahr 2023. Unsere Volkshochschule trägt mit ihren Integrationskursen, Deutschkursen und Unterstützungsangeboten entscheidend dazu bei, dass die zu uns geflüchteten Menschen ein Teil unserer Gesellschaft werden. Für uns gilt: Zusammenhalt macht stark!

Wir möchten mit unseren Kursen und Veranstaltungen für ein soziales Miteinander werben, Zusammenhänge vermitteln, uns mit geschichtlichen Ereignissen auseinandersetzen, und auch mal über den eigenen Tellerrand schauen.

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 2023 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 31.05.2023.
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:
Es handelt sich um die Bronzeskulptur „Die Lesende“, die der Künstler Hanz Treitz aus St. Wendel 1982/83 ursprünglich für den Innenhof des Zeitschriftenraumes der Universitätsbibliothek auf dem Saarbrücker Campus geschaffen hat. Die Studierenden saßen um sie herum und wurden motiviert auch immer wieder ins Freie zu gehen und in der Natur zu lesen. Heute ist sie hinter der Bibliothek, leider etwas vereinsamt und ohne Stühle oder Sitzgelegenheiten, um sie herum zu bestaunen. Ein bezauberndes und gleichfalls inspirierendes Kunstwerk!

Hans Treitz wurde 1922 in Bliesen bei St. Wendel geboren und studierte später in den 1940er Jahren an der Schule für Kunst und Handwerk bei Prof. Theo Siegle. 1951-1954 studierte er an der Akademie für Bildende Künste in München bei Prof. Anton Müller und kam anschießenden ins Saarland zurück, um fortan freischaffend als Bildhauer und Künstler zu wirken. Er starb 1986 in Saarbrücken. Seinen künstlerischen Nachlass kann man im Landesarchiv des Saarlandes einsehen.

1 | Gesellschaft und Leben 14

2 | Kultur und Kunst 100

3 | Gesundheit und Ernährung 158

4 | Sprachen 212

5 | Arbeit und Beruf 262

6 | Grundbildung und Schulabschlüsse 292

7 | vhs vor Ort 302

vhs-Testimonial des Semesters



Nicolas, 21 Jahre,
belegt seit vielen Jahren die vhs-Zeichenwerkstatt Porträt

» Wir zeichnen im Pilgersaal im Kloster Heilig Kreuz Püttlingen jede Woche ein anderes Gesicht, eine andere Persönlichkeit.
Unser Dozent Olaf Reeck lehrt uns das Zeichnen auf seine eigene, sehr behutsame und zurückhaltende Weise. Damit schafft er es, dass jede Kursteilnehmerin und jeder Kursteilnehmer mit der Zeit einen eigenen, unverwechselbaren Stil entwickelt.
Für mich ist das Zeichnen ein toller Ausgleich zu meinem Studium der Mathematik. Meinen Dozenten habe ich übrigens auch mal gezeichnet. Das Ergebnis seht ihr hier nebenan: Pastellkreide auf Papier. Sieht doch super aus, oder? «



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

- Deutsch-Französisches Programm, Geschichte, Geografie 15
- Politische (Jugend-) Bildung 31
- Natur, Umwelt, Nachhaltigkeit 39
- Pädagogik, Psychologie, Persönlichkeitsentwicklung 53
- Recht und Beratung/ Verbraucherschutz 65
- Philosophie, Theologie, Soziologie 75
- Akademie für Ältere 79

2 Kultur und Kunst 100

- Literatur 101
- Musik, Theater 109
- Film, Medien 121
- Kunstgeschichte, Bildende Kunst 127
- Fotografie 143
- Skulptur, Plastik, Kunsthandwerk 151

3 Gesundheit und Ernährung 158

- Gesundheitsbildung 159
- Gesundheitsprävention 160
- Entspannung und Stressbewältigung 165
- Yoga, Tai Chi, Qi Gong 168
- Gesundheitspflege 177
- Bewegung und Fitness 178
- Outdoor 185
- Selbstverteidigung/ Gewaltprävention 186
- Tanzen 187
- Ernährung und Kochen 193
- Wein- und Getränkekultur 203
- Exkursionen 210

4 Sprachen 212

Sprachen 212

- Englisch 216
- Französisch 225
- Spanisch 233
- Italienisch 239

Weitere Sprachen 243

- Arabisch, Bulgarisch, Chinesisch, Griechisch, Altgriechisch, Japanisch, Koreanisch, Kurdisch, Niederländisch, Polnisch, Portugiesisch, Russisch, Thailändisch, Türkisch

Deutsch und Integration 250

- Prüfungen 252
- Integration 257
- Crash- und Abendkurse 259
- Zusatzangebote 260

5 Arbeit und Beruf 262

- Persönliche Kompetenzen 264
- Kaufmännische Weiterbildung 268
- EDV und Kommunikationstechnik für Ältere 274
- EDV-Informatik zielgruppenübergreifend 277
- Office-Anwendungen 281
- Programmierung 285
- Mediengestaltung 285
- Webdesign und Content-Management 288
- Agentur für Lernförderung 290

6 Grundbildung und Schulabschlüsse 292

- Lesen und Schreiben lernen 294
- Digitale Grundbildung 296
- Grundbildung Mathematik 297
- Grundbildung Englisch 298
- Grundbildung Gesundheit 298
- Grundbildung Landeskunde 299
- Schulabschlüsse 300

7 vhs vor Ort 302

- Dudweiler 303
- Halberg 319
- Klarenthal/Altenkessel/ Gersweiler 327
- Friedrichsthal 335
- Großrosseln 341
- Heusweiler 359
- Kleinblittersdorf 369
- Püttlingen 383
- Quierschied 401
- Riegelsberg 411

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

Verwaltungsleitung



Nicole Wendels
Verwaltungsleiterin
Altes Rathaus, Zi. 38
Schlossplatz 1-2, 66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4302
Fax 0681 506-4391
nicole.wendels@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
Fon 0681 506-4308

Volker Blum
Fon 0681 506-4309

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
08:00 bis 17:00 Uhr,
donnerstags von 8:00 bis 18:00 Uhr und
freitags von 08:00 bis 15:00 Uhr geöffnet.

Bitte Sprechzeiten für die Anmeldungen für Kurse „Deutsch als Fremdsprache“ beachten (siehe S. 250).

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 Postadresse.
Die entsprechende E-Mail-Adresse mit AnsprechpartnerInnen finden Sie auf den Eingangsseiten der jeweiligen Programm- und Themenbereiche. Die farbige Kennzeichnung 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 kurzfristige Änderungen des Kursortes oder Kursausfall, sofern Sie hierzu eine Einwilligung 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

Jetzt impfen schützt.

- 60+ Alle Personen ab 60 Jahren
- Beschäftigte im Gesundheitswesen
- Menschen mit Vorerkrankungen

Oder in Absprache mit Ihrem Impfarzt.
Weitere Informationen finden Sie unter:
impfen.saarland.de

»Helfen Sie mit, tragen Sie Maske!«



Dr. Magnus Jung
Gesundheitsminister

Ministerium für Arbeit, Soziales, Frauen und Gesundheit
SAARLAND

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)
- ❍ Leistungen aus dem SGBII/„Bürgergeld“
- ❍ 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: DE36043000000072653.
Ihre Mandatsreferenznummer wird von der vhs spätestens mit der Vorankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug mitgeteilt.

SEPA-Lastschriftmandat
Ich ermächtige die vhs Regionalverband Saarbrücken, Zahlungen für Kursgebühren von meinem Konto mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Regionalverband Saarbrücken auf mein Konto gezogene Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Bitte ankreuzen

❍ **SEPA-Mandant/-in ist Kursteilnehmer/-in**

❍ **SEPA-Mandant/-in zahlt für andere Kursteilnehmer/-innen**

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)



Foto: Paul Ritscher

SEMESTERERÖFFNUNG

der vhs Regionalverband Saarbrücken

>>> Mo. 06.03.2023 | 17 Uhr

PROGRAMM

- Begrüßung durch
  Peter Gillo, Regionalverbandsdirektor und
  Dr. Carolin Lehberger, vhs-Direktorin
- Vortrag Daniel Dakuna
- Musikalische Umrahmung und
  Unterhaltung durch „Blind Audition“

VERANSTALTUNGSORT

vhs Zentrum – Saal 4 OG
Schlossplatz 15 | 66119 Saarbrücken

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

Eintritt frei

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken

REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN

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 31
- Natur, Umwelt, Nachhaltigkeit 39
- Pädagogik, Psychologie, Persönlichkeitsentwicklung 53
- Recht und Beratung/ Verbraucherschutz 65
- Philosophie, Theologie, Soziologie 75
- Akademie für Ältere 79

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. 2
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 wieder mit einer Reihe kulturhistorischer Exkursionen in unsere Nachbarregionen auf. Dazu kommen weitere Veranstaltungen mit Bezug zu Frankreich. Neu im Programm sind Lektürekurse zu zeitgenössischer französischer Literatur und zu französischen Regionen in der Literatur.

Ob die Führung „Gegenwart im Spiegel der Vergangenheit“ oder das Seminar „Schöne deutsche Schrift“ – es erwarten Sie wieder viele spannende Veranstaltungen zur Geschichte. In Kooperation mit der Peter Imandt Gesellschaft/Rosa Luxemburg Stiftung Saarland findet die Vortragsreihe „Das Saarland als Montanland – Arbeitskämpfe und soziale Auseinandersetzungen“ statt. Neu im Programm sind auch die Wanderungen zu „Industriekultur und Natur: Redener Panoramapfad“ und die Tagesfahrt „Luxemburger Kontraste“.

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. Ein besonderes Jubiläum feiern die Freunde des Abenteuermuseums e. V.: Zum 200. Multivisionsvortrag findet am 22.09.2023 eine Jubiläumsveranstaltung im Schlosskeller statt.

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 Metzer 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 in der Altstadt. Die Führung basiert auf der vom Kursleiter erstellten Broschüre „Metz Impérial“ (https://metzimpérial.com).

● **Kurs 1003**
Stefan Schneider
Sa. 13.05.2023, 10:00 – 13:00 Uhr
Treffpunkt: Vor dem Uhrenturm des Hauptbahnhofs in Metz
Eigene Anreise. Weglänge ca. 5 km.
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.

Rundgang

Auf den Spuren von Alfred Döblin – Durch das wilhelminische Saargemünd

Die preußisch-wilhelminische Architektur genießt in Metz und Straßburg viel Beachtung. Auch das Stadtbild unseres Nachbarstädtchens Saargemünd wird von ähnlichen, wenn auch nicht ganz so prächtigen Bauwerken geprägt. Unser Stadtrundgang folgt den Spuren des Schriftstellers Alfred Döblin, der 1915 in seiner Militärdienstzeit als Zivilarzt der Infanteriekaserne in Saargemünd war. Wir erkunden die wichtigsten Bauwerke aus der wilhelminischen Zeit im Stadtzentrum diesseits und jenseits der Saar.

● **Kurs 1004**
Marcel Wainstock
So. 30.04.2023, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 3 Std.
Treffpunkt: Saargemünd, vor dem Bahnhof
EUR 8,00 (6,00)

Rundgang

Unsere französische Nachbarstadt Forbach – So nah und doch so fern

Lassen Sie sich überraschen, wie viel Geschichte(n) die Saarbrücker Nachbarstadt birgt. Vom ehemaligen Judenviertel führt unser Weg in den alten Stadtkern. Erfahren Sie die Hintergründe der französischen Stadterweiterung im 19. Jhd. und der späteren deutschen Stadterweiterung, deren Gebäude im Straßenverlauf nahtlos aufeinander folgen. Dem geübten Auge sind die Unterschiede in der Architektur deutlich erkennbar. Unterwegs geht es auch um die wichtige Rolle, die ein Ensheimer Bürger einst für Forbach gespielt hat.

● **Kurs 1005**
Silvia Buss, Journalistin
Sa. 24.06.2023, 14:30 Uhr,
Dauer: ca. 2,5 Std.
Treffpunkt: F-Forbach, 4, place Aristide Briand
EUR 8,00 (6,00)

Wochenend-Workshop

Cours d’essai Hula Hoop en français Pour débutants sans connaissances préalables

Relevez un nouveau défi et retrouvez vos sensations d’enfance! Avec notre Hula-Hoop (cerceau de danse), nous nous déhanchons sur une musiquedansante. Nous bougeons de manière ludique notre corps, tout en renforçant les musclesabdominaux et le plancher pelvien. Balancez-vous avec bonheur et adaptez une meilleure posture! Nous testerons différents cerceaux et apprendrons des exercices simples pour entraîner nos muscles. Même les personnes peu sportives peuvent s‘amuser et réussir. Apprenez la bonne technique avec moi! Les cerceaux sontfournis pour la durée du cours. Merci de venir en tenue confortable et avec des chaussettes antidérapantes. Un t-shirt moulant facilite l‘apprentissage de la technique.

● **Kurs 2833B**
Doris Wolf
Sa. 25.03.2023, 13:00 – 14:00 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 7,00

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.

Tagesfahrt

Nancy erleben
Kunst, Kultur und Geschichte in der Jugendstilstadt

Wir besuchen die Hauptstadt der Herzöge von Lothringen mit vielen interessanten und überraschenden Sehenswürdigkeiten. Auf dem Programm stehen das Musée des Beaux-Arts, das Musée de l'École de Nancy, die Villa Majorelle und ein historischer Rundgang um die Place Stanislas. Sie können einen Altstadtbummel machen oder im Parc de la Pépinière relaxen.

● **Kurs 2306**
Fred Weber, Kunstpädagoge, Künstler/ Hellmut Lotz
Do. 08.06.2023, 08:00 – 21:00 Uhr (Fronleichnam)
Abfahrt: 08:00 Uhr an der Schlossmauer, Saarbrücken
Ankunft: 21:00 Uhr an der Schlossmauer, Saarbrücken
EUR 58,00 ((inkl. Fahrt, Eintritte und Führungen) zzgl. Gastronomie)
Anmeldung erforderlich bis 03.05.2023

Vortrag

Henri Matisse

Die Purrmann-Ausstellung in der Modernen Galerie des Saarlandes trägt den Titel „Von Manet zu Matisse" und beleuchtet vor allem die Aktdarstellungen. Dieser Vortrag will dagegen in das gesamte Schaffen von Henri Matisse (1869-1954) einführen, in Malerei und Zeichnung, Skulptur und Architektur. Angesichts seines überaus produktiven Künstlerlebens werden allein Hauptwerke von Matisse vorgestellt, in denen seine Entwicklung erkennbar wird.
Der Vortrag wird gleichzeitig auch im Online-Format in die vhs-cloud übertragen. Bitte bei der Anmeldung mit angeben, ob die Teilnahme in Präsenz oder online erfolgt.

● **Kurs 2324**
Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker
Mi. 14.06.2023, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 8,00

Lektürekurs

Zeitgenössische Literatur aus Frankreich
Annie Ernaux und Didier Éribon

Annie Ernaux und Didier Éribon werden im Kontext neuer autobiografischer Literatur in Frankreich oft in einem Atemzug genannt. „Die Jahre" (Les années, F. 2008), der bekannteste Roman der Literaturnobelpreisträgerin, und Didier Éribons „Rückkehr nach Reims" (Retour à Reims, F. 2009) gelten als einflussreiche Zeugnisse literaturgewordener Soziologie. Sie wurden in Frankreich und Deutschland von Publikum und Kritik als großartige Erinnerungsbücher gefeiert, die das Persönliche in sozialen Strukturen der Familiengeschichte ergründen. Beide Bücher werden in Auszügen gelesen und vergleichend besprochen. Eine Vorablektüre ist nicht erforderlich.

● **Kurs 2118**
Gerhard Rouget, Romanist
Fr. 17.03.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 8,00

Lektürekurs

Französische Regionen in der Literatur: Provence
Briefe aus meiner Mühle (Alphonse Daudet)

(Lettres de mon moulin, F. 1864)
Alphonse Daudet schreibt als Ich-Erzähler aus einer verlassenen Mühle im Herzen der Provence Briefe, die an eine Leserschaft in Paris gerichtet sind. Es sind Geschichten, in denen er die Landschaft und Menschen der Provence mit einer Poesie und einem Humor beschreibt, die seine Briefe zum Meisterwerk provenzalischer Literatur machen. Besondere Spannung erhalten die Geschichten durch die durchgängige Präsenz des lärmenden und „oberflächlichen" Paris.

● **Kurs 2119**
Gerhard Rouget, Romanist
Fr. 12.05.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 8,00

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

In Kooperation mit der Université Populaire Sarreguemines Confluences

Inklusionsangebot

Präsentation des vhs-Programms (D/F)

Programmvorstellung, Gespräch mit unseren Freunden der Inklusion in Sarreguemines und Vorbereitung gemeinsamer Begegnungen.

● **Kurs 1020**
Erich Keßler/Hildegard Keßler
Di. 14.03.2023, 15:30 – 17:00 Uhr
UP Sarreguemines, Place Jeanne d'Arc, Sarreguemines
gebührenfrei

In Kooperation mit der Université Populaire Sarreguemines Confluences

Inklusionsangebot

Ostermarkt und Museumsbesuch in Sarreguemines (D/F)

Die Inklusionsgruppe Saarbrücken trifft Freunde und Freundinnen der Inklusionsgruppe der Université Populaire Sarreguemines Confluences zum gemeinsamen Spaziergang und zur Geselligkeit nach dem Museumsbesuch (neue Ausstellungsanordnung) in Sarreguemines, barrierefrei. Fahrt mit der Saarbahn nach Sarreguemines. Preisreduktion für Fahrt mit der Saarbahn und Eintritt.

● **Kurs 1021**
Erich Keßler/Hildegard Keßler
So. 02.04.2023, 14:30 – 18:00 Uhr
Treffpunkt: SB, Pariser Platz 13:33 Uhr, Haltestelle Hbf. Saarbrücken 13:42 Uhr
gebührenfrei

In Kooperation mit der Université Populaire Sarreguemines Confluences

Inklusionsangebot

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

Mit unseren Freunden und Freundinnen aus Sarreguemines von der UP Sarreguemines Confluences. Fotos und Video-Schau zu Inklusionsfahrten, Besprechung möglicher Busfahrten mit rollstuhlgerechter Hebebühne, der Bahnfahrten nach Kaiserslautern und Trier sowie Geselligkeit im Frühling mit Mai-Bowle. Zugang mit Rollstuhl/Rollator über Aufzug in 1. Stock.

● **Kurs 1022**
Erich Keßler/Hildegard Keßler
So. 14.05.2023, 14:30 – 18:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 3 OG
gebührenfrei

In Kooperation mit der Université Populaire Sarreguemines Confluences

Inklusionsangebot

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 1023**
Erich Keßler/Hildegard Keßler
Ende Mai/Anfang Juni 2023 (genaue Termine werden noch bekanntgeben), 16:00 – 21:00 Uhr
Casino Sarreguemines/Alte Feuerwache
Ermäßigter Eintritt (auch für Begleitperson)

In Kooperation mit der Université Populaire Sarreguemines Confluences

Inklusionsangebot

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

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

● **Kurs 1024**
Erich Keßler/Hildegard Keßler
Sa. 24.06.2023, 17:00 – 21:00 Uhr
Abfahrt: SB, Pariser Platz 16:03 Uhr, Landwehrplatz 16:20 Uhr
verbilligte Gruppenfahrt: Event-Ticket
gebührenfrei

In Kooperation mit der Vereinigung zur Förderung der Zweisprachigkeit – Association pour la Promotion du Bilinguisme e. V.

Abendkurs

Französische Küche der besonderen Art: Rohkost und sanftes Dampfgaren in Bio-Qualität

Gemeinsam mit einer Muttersprachlerin werden gesunde aber doch schmackhafte französische Gerichte in Bio-Qualität zubereitet. Grundkenntnisse in Französisch sind erwünscht.

● **Kurs 2916**
Jocelyne Klein, Hobbyköchin
Di. 14.03.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche, Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 15,00 Lebensmittelkosten)

In Kooperation mit der Vereinigung zur Förderung der Zweisprachigkeit – Association pour la Promotion du Bilinguisme e. V.

Abendkurs

Gesprächskreis zur Förderung der Zweisprachigkeit

Prof. David Horwat spricht über die EEIGM in Nancy, eine internationale Hochschule im Herzen der deutsch-französischen Zusammenarbeit und der gesellschaftlichen Herausforderungen.

● **Kurs 1040**
Prof. Dr. David Horwat
Mi. 26.04.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
gebührenfrei

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 Regionalverband Saarbrücken 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. 06.03.2023,
18:00 – 19:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 02 EG
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 des Regionalverbandes
Di. 04.04.2023, 16:30 – 18:00 Uhr
Treffpunkt: Brunnen auf dem Schlossplatz
EUR 8,00

● **Kurs 1101A**
Peter Michael Lupp, Kulturreferent des Regionalverbandes
Di. 04.07.2023, 16:30 – 18:00 Uhr
Treffpunkt: Brunnen auf dem Schlossplatz
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 07.03.2023, 6 Termine
Günter-Wöhe-Schulen, Raum 25
EUR 50,00

In Kooperation mit der Peter Imandt Gesellschaft/Rosa Luxemburg Stiftung Saarland

Vortragsreihe

Das Saarland als Montanland – Arbeitskämpfe und soziale Auseinandersetzungen

Die vhs Regionalverband Saarbrücken eröffnet eine Reihe zu industrie- und sozialpolitischen Themen, die im Industrieland Saarland ein Desiderat bilden. Das Ende des Bergbaus an der Saar 2012 und das Verschwinden von Hüttenwerken gebieten ein Erinnern an eine Zeit, als diese Industrien noch prägend und bestimmend für die Menschen an der Saar waren. Neben der industriell-technischen Entwicklung zum Montanstandort sind die sozialpolitischen Entwicklungen durch die Herausbildung der Gewerkschaften und die Arbeitskämpfe ein bedeutender Aspekt.

Vortrag

Soziale Kämpfe in und um Völklingen 1918 – 1935: Der erste Generalstreik an der Saar im Oktober 1919

Im Vortrag geht es um Ursachen, Umstände und Auswirkungen des ersten Generalstreiks an der Saar vom 07. bis 10. Oktober 1919.

● **Kurs 1104**
Hubert Kesternich

Di. 14.03.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

Vortrag

Der „Februarstreik" 1955: Ursachen und Auswirkungen

Thema ist der Metallarbeiter- und Generalstreik vom Februar 1955. Von den 318.000 saarländischen Arbeitern und Angestellten beteiligten sich mehr als 250.000 freiwillig oder als Auswirkung der eingeschränkt zu nutzenden Verkehrsmittel an dem mächtigsten Generalstreik an der Saar. Letztlich hatte der Metallarbeiter- und Generalstreik auch Auswirkungen auf das Saarreferendum am 23. Oktober 1955.

● **Kurs 1104A**
Hubert Kesternich
Di. 18.04.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

Vortrag

Das Grubenunglück in Luisenthal von 1962: Ursachen und Folgen

Der Vortrag befasst sich mit den Ursachen und Auswirkungen der folgenreichsten Schlagwetter-Kohlenstaubexplosion an der Saar, bei dem 299 Bergleute zu Tode kamen. Der Referent hat die Katastrophe als 18-Jähriger erlebt und schildert kenntnisreich als einer der wenigen noch Überlebenden das damals weit über die Grenzen Deutschlands für Schlagzeilen sorgende Ereignis.

● **Kurs 1104B**
Hubert Kesternich
Di. 16.05.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

In Kooperation mit dem Zweckverband Erlebnisort Reden und der Tourismus- und Kulturzentrale des Landkreises Neunkirchen

Wanderung

Industriekultur und Natur: Redener Panoramapfad

Der Redener Panoramapfad bietet auf der gesamten Strecke beeindruckende Aussichten von der Bergehalde bis hinein in den Hunsrück. Die Landschaft zwischen den ehemaligen Bergwerken Reden und Itzenplitz weckte bereits vor mehr als 300 Jahren die Neugier der Menschen auf die Herkunft der hier entdeckten schwarzen „brennenden Steine", die sie auf verschiedene Art zu nutzen wussten. Zahlreiche Spuren dieser unterschiedlichen Tätigkeiten sind noch bis heute in der Landschaft zwischen den beiden ehemaligen Bergwerken Reden und Itzenplitz sichtbar. Bei Ihrer Wanderung entdecken Sie den Wassergarten, der als gestalterisches Highlight maßgeblich das Bild des Erlebnisortes Reden prägt und durch seine außergewöhnliche Flora und Fauna beeindruckt. Vorbei am spektakulären Mosesgang führt der Weg hinauf auf das Haldenplateau der Bergehalde Reden. Dort haben Sie am Ende der Wanderung die Möglichkeit, die herrliche Aussicht bei einem kühlen Getränk oder einem leckeren Snack zu genießen.

● **Kurs 1105**
Stefan Forster, Wanderführer
So. 07.05.2023, 10:30 – 12:30 Uhr,
Strecke: ca. 7,5 km, mittelschwer
Treffpunkt: Erlebnisort Reden,
Statue „Redener Hannes",
Am Bergwerk Reden 10, 66578 Schiffweiler
EUR 8,00
Anmeldung erforderlich bis 27.04.2023.

● **Kurs 1105A**
Stefan Forster, Wanderführer
So. 02.07.2023, 10:30 – 12:30 Uhr,
Strecke: ca. 7,5 km, mittelschwer
Treffpunkt: Erlebnisort Reden,
Statue „Redener Hannes",
Am Bergwerk Reden 10, 66578 Schiffweiler
EUR 8,00
Anmeldung erforderlich bis 22.06.2023.

Tagesfahrt

Luxemburger Kontraste

Auf dem Luxemburger Kirchberg gibt es einige architektonische Perlen. Wir lassen uns drei davon genauer erläutern: die Philharmonie mit ihrem elliptisch geschwungenen Baukörper, das Museum für zeitgenössische Kunst (Mudam), das der breiten Öffentlichkeit einen niedrigschwelligen Zugang zu den Exponaten ermöglicht, und die phantastische Nationalbibliothek. Dazu kontrastiert das multikulturelle Bahnhofsviertel, durch das uns ein Kenner der Szene führen wird.

● **Kurs 1108**
Frank Lichtlein
Sa. 13.05.2023, 08:15 – 18:30 Uhr
Treffpunkt: SB-Hauptbahnhof,
Bahnhofsvorplatz, Bushaltestellen
EUR 45,00
Anmeldung bis zum 29.04.2023 unter www.vhs-saarbruecken.de oder vhsinfo@rvsbr.de.

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.

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 1109**
Dipl.-Geogr. Markus Philipp
So. 19.03.2023, 14:30 Uhr,
Dauer: ca. 2,5 Std.
Treffpunkt: SB, Friedhof St. Johann, unterer Eingang „Am Bruchhübel“
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 liegt auf unserem Weg. Audio- und Schriftquellen bringen uns die Lebenswirklichkeit Saarbrückens unter der NS-Diktatur beeindruckend und authentisch näher.

● **Kurs 1110**
Ernst Bartlin Schöpflin, M.A. klassische Archäologie, zertifizierter Gästeführer
Fr. 24.03.2023, 17:00 Uhr,
Dauer: ca. 1,5 Std.
Treffpunkt: SB, vor dem Hauptzugang des Hauptbahnhofs
EUR 8,00 (6,00)

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 über die Entwicklung der Stadt und des Dorfes.

● **Kurs 1111**
Thomas Hippchen, GoG
Sa. 25.03.2023, 14:30 Uhr,
Dauer: ca. 2,5 Std.

Dozentinnen und Dozenten



MARKUS PHILIPP
Geograph, Verkehrsplaner und Gästeführer

» Das Saarland hat seiner naturräumlichen Vielfalt unendlich viel zu verdanken. Die geologischen und naturräumlichen Grundlagen sind es, die unsere Landschaft und damit auch unsere Kultur formen. Vom Kohlenbergbau über die regionalen Köstlichkeiten des Blies- und Saargaus bis zu Premiumwanderwegen – irgendwie ist die Geologie im wahrsten Wortsinne Grundlage für alles. Ich sehe es als großen Fehler an, dass die geographische und geologische Lehre an den saarländischen Hochschulen nicht mehr existent ist. Mit meinen Kursen und Führungen versuche ich diese Lücke etwas zu schließen und meinen Teilnehmern mit viel Spaß am Thema die Augen zu öffnen. «

Treffpunkt: SB, Daarler Markt (Bus 126 bis „Markt St. Arnual“)
EUR 8,00 (6,00)

Wanderung

Westwall, Mithras, Monplaisir – Rundweg über den historischen Halberg

Eingebettet in eine ehemalige Parkanlage mit Wiese, Weiher, Weinberg und Wasserlauf finden sich am Halberg historisch bedeutsame Zeugen aus Epochen, die nicht nur in den Geschichtsbüchern des Saarlandes erscheinen: u. a. die römische Mithrasgrotte, Reste des fürstlichen Barockschlosses Monplaisir, das heutige Schloss Halberg des Freiherrn von Stumm sowie die Stellungen des Westwalls aus dem Dritten Reich. Begleitend zur Ausstellung im Historischen Museum Saar erfahren Sie bei einem geführten Waldspaziergang Anekdoten aus der Vergangenheit sowie Unterhaltsames aus der Naturgeschichte dieses historischen Bodens.

● **Kurs 1112**
Ernst Bartlin Schöpflin, M.A. klassische Archäologie, zertifizierter Gästeführer
So. 26.03.2023, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 2 Std.
Treffpunkt: SB, Haltestelle „Funkhaus Halberg“ am Eingang Saarländischer Rundfunk
EUR 8,00 (6,00)

Stadtteilrundgang

Vom Stiefel zum Zwickel – Zur Brauereikultur in St. Johann

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

● **Kurs 1113**
Dipl.-Geogr. Markus Philipp
Sa. 15.04.2023, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 3 Std.
Treffpunkt: SB, Scheidter Straße 24-42, großes Tor Brauerei Bruch
EUR 8,00 (6,00) (zzgl. EUR 4,00 p. P. für Umtrunk)

Stadtrundgang

Metropole des Westens – Saarbrücken in den 20er Jahren

Für einige war es der Versuch einer politischen Utopie, für andere dunkle Besatzungszeit. Die Geschichte des Saargebietes in den 20er Jahren gehört mit zu den interessantesten Epochen europäischer Geschichte des 20. Jhd. Schrittweise nähern wir uns dem Lebensgefühl in der Metropole des Westens in den 20ern und den frühen 30ern.

● **Kurs 1114**
Ernst Bartlin Schöpflin, M.A. klassische Archäologie, zertifizierter Gästeführer
So. 16.04.2023, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 2 Std.
Treffpunkt: SB, vor dem Hauptzugang des Hauptbahnhofs
EUR 8,00 (6,00)

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

● **Kurs 1115**
Andreas Rockstein, Kunsthistoriker und Pflanzenexperte
Fr. 21.04.2023, 17:00 Uhr,
Dauer: ca. 1,5 Std.
Treffpunkt: SB, Haltestelle „Hardenbergstraße“ (in der Talstraße)
EUR 8,00 (6,00)

Stadtteilrundgang

Der Saarbrücker Hauptfriedhof im Wandel der Zeit – Denken und Gedenken in der Bestattungskultur

Im Jahre 1914 wurde der damalige Südfriedhof für gefallene Soldaten des Ersten Weltkrieges angelegt und bald darauf zum Hauptfriedhof für die zivile Bevölkerung der jungen Großstadt ausgeweitet. Auf unserem Weg über die weitläufige Anlage der Ruhe und Besinnung sehen wir zahlreiche historische Ensembles, Denkmäler und Ehrenbereiche sowie Beispiele der unterschiedlichen Bestattungsarten und besprechen die damit verbundenen kulturell-religiösen Eigenheiten für Christen und Muslime. Wichtiges Thema ist auch der Wandel der Bestattungskultur vom 19. bis ins 20. Jhd. und seine schwerwiegenden Folgen für die Bewirtschaftung des Friedhofs.

● **Kurs 1116**
Thomas Hippchen, GoG
So. 23.04.2023, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 2,5 Std.
Treffpunkt: SB, Haupteingang Hauptfriedhof in der Straße „Am Hauptfriedhof“
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 städtebaulichen 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 1117**

Gesine Kleen, Kunsthistorikerin M.A.

Fr. 28.04.2023, 17:00 Uhr, Dauer: ca. 2 Std.
Treffpunkt: SB, Brunnen Ecke „Bleich-"/ „Obertorstraße"
EUR 8,00 (6,00)

Stadtteilrundgang

Politik, Potenzial und Repräsentation: Vom Christkönig-Viertel zum Schloss

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

● **Kurs 1118**

Thomas Hippchen, GoG

Sa. 29.04.2023, 14:30 Uhr,
Dauer: ca. 2,5 Std.
Treffpunkt: SB-St. Arnual, vor der Christkönig-Kirche
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 Fernsehdrehs 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 15 Jahren, wie Sie sich vielleicht erinnern werden.

● **Kurs 1119**

Guido Vogel-Latz, Berufsschullehrer

Sa. 06.05.2023, 10:30 Uhr,
Dauer: ca. 2,5 Std.
Treffpunkt: SB, Dudweilerstr., Bushaltestelle „Brauerstr."
EUR 8,00 (6,00)

Wanderung

Weite Fernsichten rund um Böckweiler – Eine abwechslungsreiche Wanderung im Westrich

Start und Ziel dieser wenig begangenen Wanderung ist 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 Fernblicken wandern wir durch den Bliesgau, vorbei an der Pinninger Hütte zum Kirchheimer Hof und zur Ottilienquelle, wo wir im Schatten von Feldahornbäumen rasten. Gestärkt geht es durch dichten Wald zu den Hügelgräbern am Alexanderturm und zurück zum Ausgangspunkt.

● **Kurs 1120**

Ernst Bartlin Schöpflin, M.A. klassische Archäologie, zertifizierter Gästeführer

So. 07.05.2023, 10:00 Uhr, Dauer: ca. 5 Std.
Treffpunkt: Böckweiler, Parkplatz Stephanuskirche
EUR 12,00 (10,00)

Stadtteilrundgang

Auch Saarbrücker Stadtluft macht frei – 701 Jahre Freiheit für Saarbrücken und St. Johann

2022 feierte die Stadt Saarbrücken „700 Jahre Freiheitsbrief". Was sich dahinter verbirgt und was dieses Dokument auch für unsere heutige Gesellschaft noch bedeutet, soll diese Führung vermitteln. Beginnend am Rathaus und im Rathausfestsaal geht es durch die Altstadt über den alten Marktplatz und zur ehemaligen Stadtbefestigung. Dabei lernen die Teilnehmenden einiges über das, was neu war vor 701 Jahren und was bis heute unser Leben mitgestaltet.

● **Kurs 1121**

Karl Ernst Kugler, Gästeführer

Fr. 12.05.2023, 16:30 Uhr,
Dauer: ca. 1,5 Std.
Treffpunkt: SB, Rathaus St. Johann, Haupteingang
EUR 8,00 (6,00)

Stadtteilrundgang

Wohlstand in der Waldsiedlung – Die Siedlungsgeschichte auf dem Rastpfuhl

Auf diesem Rundgang soll gezeigt werden, wie sich die einstmals 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 1122**
Frank Schmitz, Dipl.-Sozialpädagoge
So. 14.05.2023, 13:30 Uhr, Dauer: ca. 3 Std.
Treffpunkt: SB, Rastpfuhl-Carré, Durchgang zum Parkplatz
EUR 8,00 (6,00)

Stadtteilrundgang
Saarbrücken im Laternenschein – Unterwegs mit dem Nachtwächter
Wenn die Menschen nach getaner Arbeit ruhen, erwachen historische Persönlichkeiten aus der Zeit der Saarbrücker Fürsten und begeben sich auf ihren abendlichen Rundgang durch die nächtlichen Gassen Alt-Saarbrückens. Begleiten Sie den Nachtwächter Heinrich auf seiner abendlichen Runde oder Frau von R. bei der Suche nach ihrem umtriebigen Gatten. Unterwegs von der Ludwigskirche bis hin zum Schloss lauschen Sie mysteriösen Gespenstergeschichten und schaurig-schönen Sagen und erfahren amüsante Geschehnisse aus einer vergangenen Zeit.

● **Kurs 1123**
Astrid Lambrecht, Gästeführerin
Fr. 19.05.2023, 21:00 Uhr,
Dauer: ca. 1,5 Std.
Treffpunkt: SB, Hauptportal Ludwigskirche
EUR 10,00 (8,00)

Stadtteilrundgang
Ziegel für die Herrschaft und Krüge für alle – Ein historischer Industrierundgang in Gersweiler-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. Jhd. siedelten sich Krugbäcker aus dem Westerwald im heutigen Ortsteil Krughütte an, um irdenes Geschirr herzustellen. Wir begeben uns auf eine spannende Spurensuche nach Werkstätten, Öfen, Häusern und Erzeugnissen dieser Epochen.

● **Kurs 1124**
Karl Ernst Kugler, Gästeführer
Sa. 20.05.2023, 14:30 Uhr,
Dauer: ca. 1,5 Std.
Treffpunkt: ehemalige Aschbachkirche/ Pestlazarett
EUR 8,00 (6,00)

Stadtteilrundgang
Der Alte Jüdische Friedhof in Saarbrücken – Ein vergessener Ort?
Der 1841 eröffnete Alte Jüdische Friedhof in Saarbrücken ist für viele ein unbekannter Ort. Lernen Sie einiges über die Geschichte des Friedhofs und erfahren Sie Interessantes über die jüdische Gemeinde vor der Zeit des Holocaust. Außerdem erhalten Sie Einblick in die jüdischen Vorschriften zum Umgang mit dem Tod, den Ablauf von Beerdigungen, die Trauerriten, die Besonderheiten jüdischer Grabsteine sowie zur Bedeutung eines Friedhofs an sich.

● **Kurs 1125**
Marcel Wainstock
So. 21.05.2023, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 3 Std.
Treffpunkt: SB, „Graf-Simon-Straße“/Ecke „Komturstraße“
EUR 8,00 (6,00)

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

● **Kurs 1126**
Silvia Buss, Journalistin
Fr. 26.05.2023, 17:00 Uhr,
Dauer: ca. 1,5 Std.
Treffpunkt: Stengel-Brunnen, St. Johanner Markt
EUR 8,00 (6,00)

Stadtteilrundgang
Eine Runde um die Stadtkrone – Rotenberg und St. Michael
Die Kirche St. Michael thront mit ihren auffälligen expressionistischen Zwillingstürmen über der Stadt. Zunächst zeigt ein Rundgang das interessante Umfeld der Kirche vom Echelmeyer-Park bis zur Union-Brauerei, anschließend wird die Kirche ausführlich von innen besichtigt. Der großzügige Bau hätte fast ein Saarbrücker Dom sein können. Jedenfalls ist er ein spannendes Bindeglied zwischen Elementen traditioneller Kirchenbaukunst und moderner Architektur des 20. Jhd.

● **Kurs 1127**
Dipl.-Geogr. Markus Philipp
Sa. 17.06.2023, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 3 Std.
Treffpunkt: SB, vor dem Portal von St. Michael, Schumannstraße
EUR 8,00 (6,00) (zzgl. EUR 1,00 Spende an die Kirchengemeinde)

Führung
Krieg und Versöhnung, Erinnern und Vergessen – Spicherer Höhen, Neue Bremm und Ehrental
Die Spicherer Höhen und ihre Umgebung sind Grenz- und Erinnerungsraum. Hier liegen Zeugnisse von kriegerischen Konfrontationen und Gewaltherrschaft sowie Aussöhnung und freundschaftlichem Miteinander dicht beieinander. Vom

Krieg 1870/71 über den 2. Weltkrieg bis zu den Anfängen der europäischen Einigung wollen wir uns mit den Möglichkeiten der Wahrnehmung und Erinnerung sowie den Brüchen und Chancen der Geschichte beschäftigen.
Teilnahmevoraussetzung: Gutes Schuhwerk und Trittsicherheit.

● **Kurs 1128**
Jörg Jacoby, Kulturwissenschaftler
So. 25.06.2023, 14:00 Uhr, Dauer: ca. 4 Std.
Treffpunkt: SB, Untertürkheimer Straße, Haltestelle „Spicherer Weg"
EUR 10,00 (8,00)

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 der 2021 abgeschlossenen 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 1129**
Dipl.-Geogr. Jürgen Meyer
Sa. 01.07.2023, 14:30 Uhr,
Dauer: ca. 2,5 Std.
Treffpunkt: SB, Hauptbahnhof Eingang Nord
EUR 8,00 (6,00)

Stadtteilrundgang

Jüdische Friedhöfe und Grabsteine verstehen – Der Neue Friedhof an der Goldenen Bremm

Der Neue Jüdische Friedhof in Saarbrücken wurde 1920 eröffnet. Bei dieser Führung lernen Sie die Geschichte kennen und erfahren Interessantes über die heutige Synagogengemeinde Saar, die 1946 gegründet wurde. Das Hauptaugenmerk der Führung liegt auf der generellen Bedeutung von Friedhöfen im Judentum und auf dem Besonderen, was jüdische Grabsteine charakterisiert: die Grabsteintypen, die hebräischen und deutschen Textelemente der Inschriften – auch ihre Darstellungsformen – und natürlich die Symbole.

● **Kurs 1130**
Marcel Wainstock
So. 02.07.2023, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 3 Std.
Treffpunkt: SB, Zum Zollstock, Eingang Israelitischer Friedhof
EUR 8,00 (6,00)

Stadtteilrundgang

Die Geschichte der Kneipenlandschaft im Nauwieser Viertel – Von rotlichtigen Etablissements, studentischen Duftmarken bis hin zur Gentrifizierung eines Viertels

Das Thema erschließen wir uns in drei ineinander verschachtelten Teil-Rundgängen, bei denen unsere Wahrnehmung mit Blick auf sichtbare Relikte der Vergangenheit geschult wird. Zunächst begeben wir uns auf die Spuren rotlichtiger Etablissements der 70er Jahre und erleben die ersten zaghaften studentischen Duftmarken in einem noch 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. Das heutige Viertel ist von sozialen Initiativen und coolen Lokalen geprägt, aber gefährdet durch Tendenzen der Gentrifizierung und der überregionalen Magnetwirkung des Bermudadreiecks

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. «

als wichtigstem saarländischen Ausgehviertel neben dem St. Johanner Markt.
● **Kurs 1131**
Ekkehart Schmidt, Wirtschaftsgeograph
Fr. 07.07.2023, 17:00 Uhr, Dauer: ca. 2 Std.
Treffpunkt: SB, Johanneskirche, Eingang
EUR 8,00 (6,00)

Exkursion

Mit dem Fahrrad unterwegs: BürgerInnen gestalten Dörfer mit Charakter – Mit dem Rad durch den Warndt, den Saargau und das Bisttal

Dorfgestaltung muss nicht zwangsläufig und ausschließlich eine Aufgabe der Politik sein. BürgerInnen können Erstaunliches für ihr Dorf auf die Beine stellen. Mit der Radtour werden beispielhafte Projekte verschiedener Bürgerwerkstätten „erfahren". Die konstruktive Mitgestaltung ist identitätsstiftend und macht Dorfgeschichte sichtbar und erlebbar. Die ca. 30 km lange Fahrt durch eine abwechslungsreiche Landschaft führt uns zu vielen markanten Punkten in der Region.
Aufgrund einiger Steigungen sollten die Teilnehmer ein E-Bike nutzen oder über gute Kondition verfügen.
● **Kurs 1132**
Gerhard Fischer
So. 09.07.2023, 10:00 Uhr, Dauer: ca. 4 Std.
Treffpunkt: VK-Ludweiler,
Am Bürgermeisteramt 5
EUR 10,00 (8,00)
Informationen und Anmeldung bei Geographie ohne Grenzen bis zum 30.06.2023 unter www.geographie-ohne-grenzen.de.

Vortrag

Semestereröffnung: Daniel Dakuna – Anekdoten eines Beifahrers

Steig ein und begleite mich auf eine Reise per Anhalter, die mich durch insgesamt 42 Länder geführt hat. Eine Fahrt voller Abenteuer, unbekannter Straßen, emotionaler Begegnungen und unbegreiflicher Zufälle. Geschichten über das Scheitern, die Liebe, über inspirierende Bekanntschaften und Einsichten, zu denen ich durch meine Reise kam. Übernachte mit mir an Halloween, eingesperrt in einem norwegischen Kriegsbunker, spaziere mit mir und einem Lachsfisch durch Riga und folge mir zu einem bekannten Rockstar nach Bosnien und Herzegowina. Lass uns gemeinsam zu den Klängen der Spice Girls durch Sibirien fahren und auf verlassenen Inseln Borneos tropischen Stürmen trotzen. Lass mich dir meine Geschichten erzählen: Geschichten zum Lachen, zum Weinen und zum Nachdenken. Geschichten von Menschen und der Menschlichkeit. 53.000 Kilometer, 432 Mitfahrgelegenheiten und 135 Einladungen zum Übernachten.
● **Kurs 1208**
Daniel Klesen
Mo. 06.03.2023, 17:00 – 18:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 4 OG
gebührenfrei

Film- und Lichtbildervorträge der Freunde des Abenteuermuseums

Alle Vorträge finden im Schlosskeller Saarbrücken 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 Abenteuermuseums informiert werden wollen, wenden Sie sich bitte an: Heinz Zimmer, Vorsitzender der Freunde des Abenteuermuseums: E-Mail: heinz-zimmer@web.de

Norwegen – 643 km auf dem Olavsweg

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 Pilgerroute, 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 1133**
Harald Gregorius
Fr. 17.02.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
gebührenfrei

400 Tage Kanada – Work und Travel mit dem Fahrrad

Um frei und selbstbestimmt auf ihrer langen Auszeit vom Alltag mobil zu sein, sind Denise Hollmann und Luzia Pesch mit dem Fahrrad nach Kanada aufgebrochen. Die beiden starten ihre Tour an der Ostküste des Landes, bevor ein langer und kalter Winter sie zur Radelpause im Bundesstaat Québec zwingt. Nach der Ahornsirupernte sitzen die beiden wieder im Sattel, um die landschaftlichen Highlights in den Rocky Mountains und im Yukon jenseits des Polarkreises zu bereisen. Ziel ist die Stadt Vancouver an der Westküste. Die Tour ist eine Reise voller Begegnungen mit

Menschen und Tieren, die beide in ihrer Naturverbundenheit stärkt.

● **Kurs 1134**
Luzia Pesch/Denise Hollmann
Fr. 24.03.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
gebührenfrei

Kamerun, Gabun, Kongo – Verkehrschaos im Dschungel: Im Landcruiser von Kamerun in den Kongo

Schon die Anreise von Rudi Kleinhenz stand unter keinem guten Stern, denn eine Flugverspätung führte zu einer unplanmäßigen Zwischenübernachtung in Casablanca. Der Landcruiser stand über 6 Monate im feuchttropischen Küstenklima Kameruns und hatte anfängliche Startschwierigkeiten. Bevor die Tour von Douala nach Brazzaville starten konnte, brauchte die Mitreisende Hannelore Schughart aus Limburg noch ein Visum für Äquatorial-Guinea. So verging die erste Woche mit Botschaftsbesuchen, Autoreparaturen und örtlichen Feierlichkeiten. Dann brachen Hannelore und Rudi auf, fuhren gemeinsam von Kamerun nach

GEOGRAPHIE OHNE GRENZEN e.V.
GEOGRAPHIE OHNE GRENZEN
STATTREISEN SAAR

Exkursionen
Stadtrundgänge
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

Lambarene in Gabun. Albert Schweitzer, der weltberühmte Urwalddoktor, hatte hier sein Hospital. Für Rudi ging es mit seinem Landcruiser weiter in den Kongo. Selbst die Hauptstraßen dort sind nach der Regenzeit eine extreme Herausforderung für Mensch und Maschine, denn viele Sattelschlepper stecken in den schlammigen, ausgefahrenen Urwaldpisten fest. So war das Nervenkostüm von Rudi Kleinhenz wieder mal extrem gefordert.

● **Kurs 1135**
Rudi Kleinhenz
Fr. 21.04.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
gebührenfrei

Ach so schön ist Panama … und Costa Rica – Brodelnde Vulkane, Faultiere und Strände

Bei Janosch geht der Tiger mit seiner Ente auf Reisen und kommt mit vielen Erlebnissen nach Hause. Petra Decker hat im Winter 2018 Panama und Costa Rica mit ihrem Fahrrad bereist. Von Panama City geht es zum El Valle und dann weiter nach Norden in die zweitgrößte Stadt Panamas nach David. Von dort wechselt sie von der Pazifikseite auf die Atlantikseite. Traumhafte Karibikstrände, Delfine und Faultiere gibt es da zu sehen, bevor es dann weiter nach Costa Rica geht. Dort stehen u. a. der höchste Vulkan Irazu, der Cerro del la Muerte und die Königsetappe der Costa-Rica-Rundfahrt auf dem Programm. Entlang der Pazifikküste geht es weiter nach Norden zum Vulkan Poas. Von dort ist es nur noch eine Tagesetappe bis in die Hauptstadt San José. Petra Decker kommt mit vielen neuen Eindrücken und Erlebnissen nach Hause, von denen sie berichten wird.

● **Kurs 1136**
Petra Decker
Fr. 12.05.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
gebührenfrei

Jubiläumsveranstaltung zum 200. Vortrag: Unsere Referenten berichten über ihre schönsten Reisen

Am 22.09. werden die Freunde des Abenteuermuseums e. V. und die vhs Regionalverband Saarbrücken auf 200 Multivisionsvorträge zurückblicken. Aus diesem Anlass wird der Verein einen Rückblick auf über 20 Jahre zusammenstellen. Einige der Referenten, die in der Vergangenheit im Schlosskeller zu Gast waren, werden an diesem Tag in einem Zusammenschnitt über ihre schönste, abenteuerlichste oder spannendste Tour in verschiedene Weltregionen berichten. Ob Indien, Australien, Namibia, Galapagos oder Kaukasus – es wird für jeden Besucher eine hoffentlich kurzweilige Videoshow. Musikalisch umrahmt wird die Veranstaltung von „Doc Schaefer and Friends".

● **Kurs 1137**
Fr. 22.09.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
gebührenfrei

In Kooperation mit dem Historischen Museum Saar

Öffentliche Museumsführungen
Das Historische Museum Saar hat das Angebot an öffentlichen Führungen erweitert. Die BesucherInnen zahlen keine Führungsgebühr, sondern lediglich den Eintritt, der zur Besichtigung der Dauerausstellung zur Saargeschichte seit 1870, der Unterirdischen Burg und der Sonderausstellung berechtigt. Weitere Angebote finden sich unter www.historisches-museum.org.

Führung

Geschichte erleben im Historischen Museum Saar – „Burg und Schloss Saarbrücken"

Die Führung findet in Kooperation mit der Tourist Info des Regionalverbandes Saarbrücken statt.

● **Kurs 1150**
Samstags, 15:00 – 16:00 Uhr
Sonn- und feiertags, 15:00 – 16:00 Uhr
Historisches Museum Saar
gebührenfrei (zzgl. Eintritt)
Weitere Informationen beim Historischen Museum Saar unter Fon 0681 506-4506 (während der Öffnungszeiten).

Führung

Geschichte erleben im Historischen Museum Saar – Führung in Arabisch durch die Dauerausstellung

● **Kurs 1151**
1. Samstag im Monat, 16:00 – 17:00 Uhr
Historisches Museum Saar
gebührenfrei (zzgl. Eintritt)
Weitere Informationen beim Historischen Museum Saar unter Fon 0681 506-4506 (während der Öffnungszeiten).

Führung

Geschichte erleben im Historischen Museum Saar – Führung durch die Dauerausstellung

● **Kurs 1152**
Sonn- und feiertags, 14:00 – 15:00 Uhr
Historisches Museum Saar
gebührenfrei (zzgl. Eintritt)
Weitere Informationen beim Historischen Museum Saar unter Fon 0681 506-4506 (während der Öffnungszeiten).

Junge vhs
Führung

Geschichte erleben im Historischen Museum Saar – „Ritterführung" für Kinder

● **Kurs 1153**
Sonn- und feiertags, 16:00 – 17:00 Uhr
gebührenfrei (zzgl. Eintritt)
Historisches Museum Saar
Weitere Informationen beim Historischen Museum Saar unter Fon 0681 506-4506 (während der Öffnungszeiten).

Eine Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live

In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech)

Online-Kurs

Was ist Technik? – Vom kreativen Ausufern eines Begriffs

„Technik" ist banalerweise das, was wir meinen, wenn wir von Technik sprechen. Und das kann sehr viel Verschiedenes sein, das reicht von Verformungstechnik über Finanzierungstechnik bis Liebestechnik. Es hat nicht an Versuchen gefehlt, diesem Ausufern der Verwendung des Begriffs Technik Einhalt zu gebieten. Sie sind allesamt am Assoziationsreichtum, der sich mit Technik verbindet, gescheitert. Es erscheint aussichtsreicher, sich zu fragen, was man mit Technik alles gewinnbringend fassen kann, als nach der „richtigen" Definition zu fragen. Technik ist zu attraktiv, als dass sie sich ihre Offenheit nehmen ließe.

● **Kurs 1180**
Prof. Dr. Ulrich Wengenroth
Di. 28.02.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Eine Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live

In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech)

Online-Kurs

Humanoide Roboter in Raumfahrt, Industrie und Pflege

Roboter spielen in immer mehr gesellschaftlichen Bereichen eine Rolle. Das Zusammenwirken von Mensch und Maschine gewinnt zunehmend an Bedeutung. Wie können wir den Menschen in den Mittelpunkt der Roboterentwicklung stellen? Der Vortrag liefert eine Übersicht aktueller Robotik-Trends. Auch werden die Herausforderungen und derzeitigen Ergebnisse in der Perzeption, Kognition, Künstlichen Intelligenz und autonomen Planung für die Assistenzrobotik besprochen. Menschen können von dieser Entwicklung durch bessere Mensch-Maschine-Schnittstellen, robotische medizinische Verfahren, Prothesen und Rehabilitationsgeräte unmittelbar profitieren.

● **Kurs 1181**
Prof. Dr. Alin Albu-Schäffer
Di. 07.03.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Eine Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live

Online-Kurs

Dunkle Materie: Das große Rätsel der Kosmologie

85 % der Materie in unserem Universum existieren in einer Form, die wir nicht direkt beobachten können und die mit den uns bekannten Materieteilchen allenfalls sehr schwach in Interaktion treten: Die Dunkle Materie ist ein großes, vielleicht das größte Rätsel der Kosmologie. Wer sie zu verstehen versucht, streift fast alle Themen, die unser Kosmos bereithält: Von der Entwicklung und Dynamik der Galaxien über Galaxienhaufen bis zu den größten kosmischen Strukturen und schließlich die Zeit kurz nach dem Urknall und die Entwicklung unseres Universums im Ganzen.

● **Kurs 1182**
Dr. Sibylle Anderl, FAZ
Mi. 15.03.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Eine Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live

Online-Kurs

Mehr Sicherheit für das Auto der Zukunft: Wie werden Fahrerassistenzsysteme entwickelt?

Es gibt automatisiertes Fahren: Wir hören seit Jahren von Fortschritten und Rückschlägen, von Fakten und Mythen. Christoph von Hugo wird in seinem Vortrag einen Überblick über die 5 Stufen der Automatisierung – von nicht automatisierten bis voll automatisierten Fahrzeugen – geben und deren funktionale Merkmale sowie technische Implikationen erläutern. Anhand von ausgewählten Beispielen im Unternehmen Mercedes-Benz wird er darüber hinaus einen Einblick in den aktuellen Stand der Technik sowie künftige Systeme geben.

● **Kurs 1183**
Christoph von Hugo
Di. 21.03.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Eine Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live

Online-Kurs

Der sterbliche Gott – Staat und Revolution in Russland

Im Februar 1917 zerfiel in Russland in wenigen Wochen, was in Jahrhunderten errichtet worden war. Wie konnte es geschehen, dass der alte Staat nicht mehr die Kraft aufbrachte, sich gegen seine Widersacher zu behaupten, obwohl er noch im Besitz des Gewaltmonopols war? Warum verhallte das Freiheitsversprechen der Revolution ungehört und warum ging mit der alten Ordnung das staatliche Gefüge zugrunde? Und wer hätte sich im Februar 1917 vorstellen können, dass Lenin und seine Anhänger die Macht an sich reißen und eine Gewaltherrschaft errichten würden? Offenbar hängt der Erfolg von Revolutionen nicht davon ab, was die Mehrheit will, sondern davon, was Machthaber und Herausforderer in einer Situation tatsächlich können.

● **Kurs 1184**
Prof. Dr. Jörg Baberowski
So. 16.04.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Eine Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live

Online-Kurs

Romantik – der zweite Impuls der europäischen Moderne

Romantik ist keine spezifisch deutsche Affäre, sondern ein europäisches Ereignis. Sie setzte Literatur und Kunst in die Rolle, die traditionell die Religionen innehatten, und schuf so eine individualisierte, liberale Form von Transzendenz. Mit der neuen Qualität des Fantastischen erschloss sie die menschliche Psyche in ganz neuer Eindringlichkeit. Im Blick auf Deutschland, Großbritannien, Frankreich und Italien wird der Vortrag die Romantik als den zweiten entscheidenden Impuls darstellen, der nach der Aufklärung die europäische Moderne bis heute prägt. Auch das, was man Weimarer Klassik nennt, ist ein Teil dieser europäischen Romantik.

● **Kurs 1185**
Prof. Dr. Stefan Matuschek
Do. 11.05.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten


© Katrin Binner

DR. SIBYLLE ANDERL
Journalistin, Astrophysikerin und Philosophin

» Sibylle Anderl ist Redakteurin der Frankfurter Allgemeinen Zeitung und schreibt für das Wissenschaftsressort und das Feuilleton.

Sie hat Physik und Philosophie studiert, in Astrophysik über Stoßwellen im interstellaren Medium promoviert und als Gastwissenschaftlerin zu den Themen Sternenentstehung und Astrochemie am Institut de Planétologie et d'Astrophysique de Grenoble geforscht. «

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 Savelkouls
Sachbearbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 32
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4312
Fax 0681 506-4399
marion.savelkouls@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 der Vortrag von Daniel Dakuna – „Anekdoten eines Beifahrers", der im Rahmen unserer Semestereröffnung am 06.03.23 stattfinden und Sie mit auf die Reise durch 53.000 Kilometer, 432 Mitfahrgelegenheiten und 135 Einladungen zum Übernachten nehmen wird.

Außerdem zeigen wir in diesem Semester, in Kooperation mit dem Diriamba-Verein und der Fairtrade-Initiative-Saarland e. V. die Ausstellung „Mit Power in die Zukunft – Der Kampf von Frauen in Nicaragua". Ergänzt wird die Ausstellung durch Werke der Ausstellung „Gemalte Paradiese – Naive Malerei" aus Solentiname und bietet so Einblicke in das Leben auf dem Inselarchipel im Nicaragua-See.

Einen wichtigen Beitrag zur Demokratiebildung leisten auch die Vorträge zu den Themen rund um Rechtsextremismus, Demokratiefeindlichkeit und Stammtischparolen, die wir in Kooperation mit dem Adolf-Bender-Zentrum anbieten.

POLITISCHE (JUGEND-) BILDUNG

Exkursionen und Ausstellung: Erinnern für die Zukunft

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

Exkursion

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. Kosten: 150 Euro pro Gruppe.
Ansprechpartnerin: Monika Petry; mp@sdsaar.de; 0681 9062613

● **Kurs 1201**
Termine nach Vereinbarung

Exkursion

Exkursion zum ehemaligen Konzentrationslager Natzweiler in den Vogesen

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: 15 Euro pro Person, mindestens jedoch 250 Euro pro Gruppe.
Ansprechpartnerin: Carmen Oschmann, Fon 0681 90626-21, co@sdsaar.de

● **Kurs 1202**
Termine nach Vereinbarung

Exkursion

Exkursion zum Schlachtfeld vor Verdun

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. Kosten: 15 Euro pro TeilnehmerIn, mindestens jedoch 250 Euro pro Gruppe plus die Eintrittspreise vor Ort.
Ansprechpartnerin: Saskia Guthörl, Fon 0681 90626-22, sg@sdsaar.de

● **Kurs 1203**
Termine nach Vereinbarung

Abendkurs

Saarbrücken in der Zeit des Nationalsozialismus 1935 bis 1945. Orte, Geschehnisse, Personen

Der Kurs beschäftigt sich mit Entwicklungen, Personen und Orten in Saarbrücken, die in der Zeit des Nationalsozialismus eine besondere Rolle spielten. Zu den Themen gehören u. a.:

- Saarabstimmung
- Widerstand und Solidarität
- Zwangssterilisationen
- Lager Neue Bremm
- Emigration
- Verfolgung

Personen, die Beachtung finden, sind z. B. Angela Stratmann, Max Braun, Pfarrer Arnold Fortuin, Fritz Pfordt. Ein besonderer Wert wird auf die Bedeutung der Frauen in diesem Kampf um Demokratie gelegt. Zum Abschluss des Kurses wird ein Spaziergang zu einigen dieser Orte angeboten.

● **Kurs 1204**
Prof. Dr. Werner Brill
Mi. 08.03.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 16
gebührenfrei

● **Kurs 1204A**
Prof. Dr. Werner Brill
Mi. 05.04.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 16
gebührenfrei

Eine Veranstaltung im Rahmen des Literaturfestivals erLESEN! in Kooperation mit der Universität des Saarlandes und der Buchhandlung Raueiser

Buchvorstellung und Diskussion

Die Weiße Rose und Willi Graf

Die Widerstandsgruppe der Weißen Rose prangerte ab Sommer 1942 in Flugblättern das NS-Regime an und rief zur Beendigung des Kriegs auf. Am 18. Februar 1943 wurden Hans und Sophie Scholl beim Auslegen des sechsten Flugblatts in der Münchner Universität ertappt. Der Kreis, zu dem auch der Saarländer Willi Graf gehörte, flog auf, niemand überlebte die Unrechtsjustiz. Robert M. Zoske beschreibt in seinem neuen Buch „Die Weiße Rose – Geschichte, Menschen, Vermächtnis“ (C.H.Beck 2023), wer die Freiheitskämpfer waren, wie sie zusammenfanden, ihre geheimen Aktionen durchführten und warum ihr mutiges Handeln bis heute ein Vermächtnis ist. Seitens der Universität des Saarland ist die Zeitschrift „theologie. geschichte“ (Mitherausgeberin: Prof. Dr. Lucia Scherzberg) Kooperationspartner der Veranstaltung.

● **Kurs 1205**
Dr. Robert M. Zoske, Historiker und Pastor i. R./PD August H. Leugers-Scherzberg, Universität Duisburg-Essen

Di. 16.05.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
EUR 10,00 (Vorverkauf u. Abendkasse)
Vorverkauf/Anmeldung unter
vhsinfo@rvsbr.de oder
www.vhs-saarbruecken.de

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 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 M. Zoske,
Historiker und Pastor i. R.
ab 06.03.2023
online
gebührenfrei

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

DEMOKRATIEBILDUNG: GESELLSCHAFT GESTALTEN

Semestereröffnung

Vortrag

Semestereröffnung – Daniel Dakuna – Anekdoten eines Beifahrers

Steig ein und begleite mich auf eine Reise per Anhalter, die mich durch insgesamt 42 Länder geführt hat. Eine Fahrt voller Abenteuer, unbekannter Straßen, emotionaler Begegnungen und unbegreiflicher Zufälle.Geschichten über das Scheitern, die Liebe, über inspirierende Bekanntschaften und Einsichten, zu denen ich durch meine Reise kam. Übernachte mit mir an Halloween, eingesperrt in einem norwegischen Kriegsbunker, spaziere mit mir und einem Lachsfisch durch Riga und folge mir zu einem bekannten Rockstar nach Bosnien und Herzegowina. Lass uns gemeinsam zu den Klängen der Spice Girls durch Sibirien fahren und auf verlassenen Inseln Borneos tropischen Stürmen trotzen.Lass mich dir meine Geschichten erzählen: Geschichten zum Lachen, zum Weinen und zum Nachdenken.Geschichten von Menschen und der Menschlichkeit. 53.000 Kilometer, 432 Mitfahrgelegenheiten und 135 Einladungen zum Übernachten.

● **Kurs 1208**
Daniel Klesen
Mo. 06.03.2023, 17:00 – 18:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 4 OG
gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten



Foto: Frederika Hoffmann

DR. ROBERT M. ZOSKE
Historiker und Pastor i.R.

» Dr. Robert M. Zoske, geboren 1952 in Schleswig-Holstein, ist evangelischer Theologe und Historiker der Widerstandsgruppe „Weiße Rose". Bis 2017 arbeitete er als Pastor der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Norddeutschland. Er hat 2014 über Hans Scholl promoviert, 2018 erschien die vielbeachtete Biografie „Flamme sein! Hans Scholl und die Weiße Rose". Zoske lebt mit seiner Frau in Hamburg. «



Online-Kurs

René Sydow – Bildung vs. Wissen

Wie wollen wir lernen und was wollen wir behalten? Der Kabarettist und Autor René Sydow hinterfragt, ob unser klassisches Bildungsideal in Zeiten des Internets noch angemessen ist? Brauchen wir noch Gedichte, wenn wir Wikipedia haben? Brauchen wir Plato in Zeiten von Elon Musk? Und wo ist all das Wissen, dass wir in der Informationsflut verlieren? Ein humoristischer Vortrag über das, was in unseren Köpfen ist oder sein sollte. Der Vortrag fand am 26.09.2022 im Rahmen der Eröffnungsveranstaltung zum neuen vhs-Semester statt.

● **Kurs 1209**
René Sydow
ab 06.03.2023
online
gebührenfrei
Nach der Anmeldung erhalten Sie den Veranstaltungslink, um sich den Vortrag anzuschauen.

Online-Kurs

Zur Zukunft der Erwachsenenbildung an einer modernen Volkshochschule

Immer spannend, immer in Bewegung und alles andere als verstaubt! Ein Beitrag zum Jubiläumsjahr „100 Jahre Volkshochschulen in Deutschland“. Der Vortrag fand am 02.09.2019 in der Stiftung Demokratie Saarland statt.

● **Kurs 1210**
Dr. Carolin Lehberger, Dipl.-Pädagogin, vhs-Direktorin
ab 06.03.2023
online
gebührenfrei
Nach der Anmeldung erhalten Sie den Veranstaltungslink, um sich den Vortrag anzuschauen.

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

Vortrag

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 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



Foto: Oskar Acuna Fotografia

AUSSTELLUNG

Mit Power in die Zukunft – Der Kampf von Frauen in Nicaragua

Vernissage: Do. 02.03.2023, 17 Uhr
Ausstellungsdauer: 25.02. – 01.04.2023

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

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 1215**
Adolf-Bender-Zentrum
Mi. 15.03.2023, 17:00 – 18:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 16
gebührenfrei

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

Vortrag
Demokratiefeindlichkeit
Demokratie ist streitbar. Daher ist in einer lebendigen Demokratie Kritik nicht nur legitim, sondern stellt einen wichtigen Bestandteil des demokratischen Diskurses dar. Demokratiefeindlichkeit stellt dagegen das politische System sowie die demokratischen Grundwerte in Frage bzw. lehnt diese ab. Demokratiefeindlichkeit kommt nicht selten unter dem Deckmantel der Kritik daher. Die so getarnte Demokratiefeindlichkeit wird mit Verweis auf die im Grundgesetz festgeschriebene Meinungsfreiheit versucht zu legitimieren. Der Vortrag skizziert das Wesen von Demokratiefeindlichkeit und nimmt aktuelle Entwicklungen in den Blick.

● **Kurs 1216**
Adolf-Bender-Zentrum
Do. 20.04.2023, 17:00 – 18:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 16
gebührenfrei

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

Vortrag
Umgang mit Vorurteilen und Stammtischparolen
Wir alle kennen Vorurteile und Stammtischparolen, z. B. Sprüche gegen Homosexuelle, Parolen gegen Flüchtlinge oder populistische Äußerungen. Sie können uns im Beruf und im privaten Alltag begegnen. Meist treffen uns diese Parolen unerwartet, sorgen für Unsicherheit und Sprachlosigkeit. Doch wie können wir darauf reagieren? In dem Vortrag werden Funktionen und Merkmale von Vorurteilen betrachtet und Handlungsmöglichkeiten sowie Kommunikationsstrategien vermittelt.

● **Kurs 1217**
Adolf-Bender-Zentrum
Mi. 07.06.2023, 17:00 – 18:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 16
gebührenfrei

Junge vhs
Planspiel „Flucht und Migration in Europa“
Das semi-fiktive Szenario des Planspiels beschreibt die europäische Migrationspolitik und stellt einen EU-Sondergipfel zu diesem Thema nach. Die Umstände der humanitären Krise in den Transitländern fordern gemeinsame, europäische Lösungen. Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen schlüpfen im Rahmen des Planspiels in die fiktive Rolle von Staats- und Regierungschef*innen verschiedener europäischer Mitgliedsstaaten sowie von Vertreter*innen der EU-Kommission und nichtstaatlicher Organisationen. Auf einem EU-Sondergipfel diskutieren die Teilnehmenden über die Vorgehensweise in der Flucht- und Migrationspolitik.

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. «

SDS
Stiftung Demokratie Saarland
Europaallee 18, 66113 Saarbrücken

Seminare Internationales Gleichberechtigung Vorträge Soziales Rassismus Exkursionen Geschichte Social Media Ausstellungen Populismus Ökologie Publikationen Kommunikation Wirtschaft Diskussionen Kultur Kommunales Konzerte (Neo-)Faschismus Bildung Lesungen

Mehr Infos unter:
www.sdsaar.de
https://www.facebook.com/StiftungDemokratie-Saarland
https://www.youtube.com/channel/UCrtomIH59BOMeub-d4zP4Vug

Damit unsere Demokratie lebendig bleibt!

Für Jugendliche und junge Erwachsene ab 14 Jahren

● **Kurs 1218**
Marie Erbelding/Franziska Bartosch
Mi. 26.07.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

Eine Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live

In Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung (SZ)

Online-Kurs
JournalistInnen der Süddeutschen Zeitung im Gespräch
Zwei RedakteurInnen der Süddeutschen Zeitung sprechen über ein aktuelles Thema. Genauer Titel, Text und Name der beiden JournalistInnen werden zeitnah mitgeteilt.

● **Kurs 1225**
Journalistinnen der SZ
Mi. 22.02.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Eine Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live

In Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung (SZ)

Online-Kurs
JournalistInnen der Süddeutschen Zeitung im Gespräch
Zwei RedakteurInnen der Süddeutschen Zeitung sprechen über ein aktuelles Thema.
Genauer Titel, Text und Name der beiden JournalistInnen werden zeitnah mitgeteilt.

● **Kurs 1226**
Journalistinnen der SZ
Mi. 22.03.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Eine Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live

Online-Kurs
Kann man Demokratie messen?
Wir sorgen uns um die Demokratie, und würden daher gerne weltweit und möglichst ‚objektiv' erfassen, wie es um sie steht.
Aber wie misst man Demokratie? Kann man etwas, was die Philosophie ein ‚essentially contested concept' nennt, überhaupt messen? Und was passiert, wenn man sich über Bedenken hinwegsetzt und es einfach macht?
In dem Vortrag wird versucht, eine sehr kurze Darstellung der verschiedenen Versuche zur Quantifizierung des Konzepts der Demokratie zu geben und dabei danach zu fragen, was diese Versuche über die Demokratie mitteilen – und was sie über unser Verständnis von der Demokratie mitteilen.
Philip Manow lehrt Politikwissenschaft an der Universität Bremen. Er ist Mitglied der Berlin-Brandenburgische Akademie der Wissenschaften.

● **Kurs 1227**
Prof. Dr. Philip Manow
Mo. 27.02.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

POLITISCHE THEORIE: GESELLSCHAFT VERSTEHEN

Vortrag

Weltunordnung

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

● **Kurs 1230**
Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler
Do. 11.05.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 17
gebührenfrei

Vortrag

Schock-Strategie

Privatisierung als Heilmittel nach Katastrophen ist – nach Naomi Klein (2007) – das sicherste Rezept für schnelle Profite einerseits und baldigen Kollaps der öffentlichen Daseinsvorsorge andererseits. Die Wirtschaftsgeschichte von Karl Polanyi 1944 und konkrete Beispiele wie der Wiederaufbau von New Orleans oder die Reaktion von Augusto Pinochet auf den Allende-Sozialismus in Chile, dienen Ihr als Belege.

● **Kurs 1231**
Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler
Do. 23.03.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 17
gebührenfrei

Vortrag

Indopazifik – ein neues Konzept der Geostrategie

Was ist gemeint mit dem „Zusammenfluss zweier Ozeane", den Shinzo Abe 2007 als Bündnis ausmalte, welches heute als „Indopacific Strategy" durch die Medien geistert? Welche Projektionen dahinter stehen, erörtert der Politikwissenschaftler und Geograph Edgar Werner Müller, der 2013 eine Gastprofessur inne hatte.

● **Kurs 1232**
Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler
Do. 16.03.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 17
gebührenfrei

Eine Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live

Online-Kurs

Exit – Warum Menschen aufbrechen. Globale Migration im 21. Jahrhundert

Die Frage, auf welchem Fleckchen Erde man geboren wurde, ist längst zum Bestimmungsfaktor individueller Lebenschancen geworden. In manchen Weltregionen brechen heute immer mehr Menschen auf, um ihr Glück dauerhaft woanders zu suchen. Was macht das mit ihrer Heimat – und was folgt daraus für die reichen Zielländer im globalen Norden? Der Soziologe Thomas Faist bringt Licht ins Dunkel – und räumt mit einigen grassierenden Mythen zur globalen Migration im 21. Jahrhundert auf.
Thomas Faist ist Professor für Transnationale Beziehungen, Entwicklungs- und Migrationssoziologie an der Universität Bielefeld. Seine Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen internationale Migration, Diversität, Staatsbürgerschaft, Sozialpolitik und Entwicklungspolitik.

Dozentinnen und Dozenten



KATERYNA MISHCHENKO
Autorin, Verlegerin und Kuratorin

» Kateryna Mishchenko (Fellow des Wissenschaftskollegs 2022/2023) ist eine ukrainische Autorin, Verlegerin und Kuratorin zeitgenössischer Kunst. Sie war Herausgeberin des Online-Magazins Prostory und Mitbegründerin des Kiewer Verlags Medusa.

In ihren Publikationen setzt sie sich unter anderem mit der politischen Protestkultur der Ukraine auseinander. Auf Deutsch ist erschienen: Euromaidan. Was in der Ukraine auf dem Spiel steht (Suhrkamp 2014), Ukrainische Nacht (Spector Books 2015). «

Faist ist Mitglied im Rat für Migration und wurde 2020 in die Nordrhein-Westfälische Akademie der Wissenschaften und der Künste gewählt.

● **Kurs 1233**
Prof. Thomas Faist
So. 23.04.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Eine Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live

In Kooperation mit dem Wissenschaftskolleg

Online-Kurs

Krieg und Frieden in der Ukraine. Wissen wir heute mehr als vor einem Jahr?

Vierzehn Monate nach dem Beginn des russischen Angriffs auf die Ukraine wollen die ukrainsche Publizistin Kateryna Mishchienko und der Osteuropa-Historiker Martin Schulze Wessel im Gespräch eine Einschätzung der Situation geben und möglicherweise einen Ausblick wagen. Wie kann man die Auswirkungen des Krieges auf die europäischen Gesellschaften beschreiben. Und was bedeutet dies für mögliche Zukunftsprognosen.

● **Kurs 1234**
Kateryna Mishchenko/Martin Schulze Wessel
Mo. 08.05.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

POLITIK WELTWEIT

In Kooperation mit dem Diriamba-Verein – Fairtrade-Initiative-Saarland e. V.

Ausstellung

„Mit Power in die Zukunft – Der Kampf von Frauen in Nicaragua“

Die Werke der Ausstellung stellen das Leben von nicaraguanischen Frauen in ihrem Alltag dar. Im Fokus stehen sowohl die Herausforderungen für Frauen, ihre Rechte in einem ungleichen Gesellschaftssystem zu verteidigen, als auch die Möglichkeiten, sich über Bildungs- und Bewusstseinsarbeit, wirtschaftliche Unabhängigkeit und den Aufbau von politischen Strukturen selbstwirksame Räume ohne die Dominanz von Männern zu schaffen. Die Power dafür zeigt beispielsweise die Organisation Fundacíon Entre Mujeres (FEM), die sich auch stark für den fairen Handel einsetzt. Zusätzlich bietet die Ausstellung „Gemalte Paradiese – Naive Malerei“ aus Solentiname einen Blick auf das Leben und den Alltag auf dem Inselarchipel im Nicaragua-See.

● **Kurs 1240A**
Vernissage zur Ausstellung: Do. 02.03.2023, 17:00 Uhr
Dauer: 25.02.2023 - 01.04.2023
Altes Rathaus, Foyer, 1. Etage
gebührenfrei

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

Einzelveranstaltung

Youth Exchange Fair 2023 – Hauptsache High School!

Das Deutsch-Amerikanische Institut Saarland e.V., die vhs Regionalverband Saarbrücken und der Deutsch-Pennsylvanische Freundeskreis laden für Montag, 08.05.2023, 15-18 Uhr, sehr herzlich ein zur Youth Exchange Fair 2023.
Eine große Anzahl von Organisationen bieten 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 Schüler/innen zu machen.

● **Kurs 1241**
Mo. 08.05.2023, 15:00 – 18:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 4 OG
gebührenfrei

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. 31
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

Saarland entwickeln für Eine Welt

In Kooperation mit

Netzwerk Entwicklungspolitik im Saarland e.V.

Gefördert von Engagement Global im Auftrag des und dem

Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung

Ministerium für Bildung und Kultur SAARLAND

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 Vorträgen oder geführten Wanderungen können Sie auf unterschiedliche Art und Weise Natur erleben und sich mit zentralen Zukunftsfragen befassen. Neu im Programm ist „KunstMahlZeit“. Das Angebot auf dem Wintringer Hof verbindet Kunst mit nachhaltiger Kulinarik.

Ein wichtiger Baustein sind die Themenwanderungen und -führungen der vhs. Eine Vielzahl an Angeboten ermöglicht Ihnen eine intensive Begegnung mit Natur und Landschaft der Region.

In Kooperation mit dem Netzwerk Entwicklungspolitik im Saarland e. V. und der Landeszentrale für politische Bildung greift die Reihe „Baustelle Nachhaltigkeit“ zentrale Themen rund um den Klimawandel auf. Neu im Programm ist auch die Reihe „Saarbrücker Chancen – Transformation konkret“. Der Besuch von Projekten vor Ort zeigt, wie Transformation in der Praxis aussehen kann.

Für Kinder hält das Zukunftsdiplom in den Sommerferien 2023 wieder viele attraktive Workshops, Exkursionen und andere Aktivitäten rund um das Thema Nachhaltigkeit bereit. Das ausführliche Programm erscheint Ende Juni 2023.

NATUR, UMWELT, NACHHALTIGKEIT

Mediathek

Online-Kurs

Unverpackt Einkaufen – Utopie oder Wirklichkeit

Gregor Witt ist Gründer und Vorstand von unverpackt e. V., dem Berufsverband deutscher Unverpackt-Läden. 2016 hat er gemeinsam mit seiner Frau den ersten Unverpackt-Laden in Köln eröffnet. Als Vater von vier Kindern liegt ihm unsere Erde „noch mehr am Herzen" und er kämpft für ein Leben ohne Müll und Verschwendung, den ökologischen Landbau, die Energiewende und für mehr Frieden und Achtsamkeit auf dieser Welt. Witt ist überzeugt, dass jeder noch so kleine Schritt zählt, wenn wir uns gemeinsam dafür einsetzen, dass die Lebensgrundlage für Menschen, Tiere und Pflanzen erhalten bleibt. Er spricht über seine eigenen Erfahrungen und seine Visionen für eine Zukunft mit möglichst wenig Verpackungsmüll. Der Vortrag fand im Rahmen der Semestereröffnung am 07.03.2022 im vhs-Zentrum in Saarbrücken statt.

● **Kurs 1300**
Gregor Witt, Vorstand Unverpackt e. V.
ab 06.03.2023
online
gebührenfrei
Nach der Anmeldung erhalten Sie den Veranstaltungslink, um sich den Vortrag anzuschauen.

Vortrag

Am Ufer des Eisvogels – Lebensraum Bach und Auenlandschaft

Der Eisvogel ist einer der schönsten Vögel Europas. Er ist in unserer Heimat auf sauberes Wasser und Steilwände an den Bächen angewiesen. In diesem Lichtbildervortrag sehen Sie das Leben der Eisvögel, von der Balz bis zum Ausfliegen der Jungen. Ebenfalls zeigen fantastische Fotos seltene Tierarten, wie z. B. Wasseramsel, Biber, Schwarzstorch und viele mehr, die hier am Lebensraum Bach und in Auenlandschaften leben. Es sind unvergessliche Augenblicke unserer heimischen Natur.

● **Kurs 1301**
Bernd Konrad, Mitglied der Gesellschaft Deutscher Tierfotografen (GDT)
Di. 23.05.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 6,00

In Kooperation mit der Fairtrade Initiative Saarland im Rahmen der Themenwochen „Nicaragua"

Workshop

Projekt: Musikwerkstatt

Die Teilnehmenden bauen unter professioneller Anleitung ihr eigenes Musikinstrument. Sie lernen, wie man auf einfache Art und Weise eine Panflöte bauen kann. Grundlage hierfür sind Röhren, Korken und Holz. Neben diesem kreativen Prozess kommt der soziale Aspekt hinzu, da die Panflöte aus den Anden nur mit einem Partner gespielt werden kann. Dies stärkt die Teamfähigkeit der Gruppe. Die Noten einer Tonleiter entstehen immer durch zwei Instrumente (Panflöten). Die Teilnehmenden müssen sich zuhören, andere verstehen und sich gegenseitig helfen, um Musik zu machen. Am Ende werden wir gemeinsam deutsche und Aymara-Lieder einstudieren.

● **Kurs 1302**
Ingrid von Osterhausen/Daniel Osorio
Fr. 24.03.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 6
EUR 8,00

Vortrag

Bilder und Gedanken zum Unterwegsein entlang der Wege der Jakobspilger – dem „Sternenweg"

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" (www.sternenweg.net) verbindet diesen Mythos mit den Ursprüngen des europäischen Gedankens in der 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.
Hinweis: Die Veranstaltung bietet eine gute Gelegenheit zur inhaltlichen Vorbereitung der geführten Pilgerwanderung des Autors (siehe Kurs 1307).

● **Kurs 1303**
Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken
Mo. 20.03.2023, 17:00 – 18:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
EUR 6,00

Bildvortrag

Orte der Kunst und Kultur im Regionalverband Saarbrücken

In der Region Saarbrücken gibt es eine Reihe besonderer Orte der Kunst und der Kultur zu entdecken, die entweder eine kulturgeschichtliche Bedeutung aufweisen oder zur Baukultur der Gegenwart zählen und gleichfalls einen öffentlichen, kul-

turellen und künstlerischen Sammlungs- und Sendungsauftrag verfolgen. Neben etablierten, zum Teil auch überregional bedeutenden Kunst- und Kulturinstitutionen gehören dazu auch weniger bekannte Orte. Die verbindende Linie ist, dass sie alle – auf unterschiedlichste Art und Weise – Kultur- und Kunstprojekte sowie gesellschaftsrelevante Themen aus dem jeweiligen „Geist des Ortes" heraus entwickeln und ausgestalten. Der Kurator des Projekts stellt diese Orte der Kunst und der Kultur mit ihren individuellen Potentialen vor. Die zugehörige Broschüre ist an diesem Abend erhältlich (kostenfrei).

● **Kurs 1304**
Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken
Di. 21.03.2023, 17:00 – 18:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
EUR 6,00

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

Dass Kunst und Kochen im Geiste verwandt sind und alle Sinne anzusprechen vermögen, ist bekannt. Dass beides im Zusammenspiel auch Menschen zu nachhaltigem Denken und Handeln inspirieren kann, wird im Jahresverlauf 2023 am KulturOrt Wintringer Kapelle und im gegenüberliegenden Landgasthaus im Rahmen eines besonderen Seminars erfahrbar. Unter dem Titel „KunstMahlZeit" lädt der Kurator der Kunstprojekte am KulturOrt Wintringer Kapelle (Peter Michael Lupp) dazu ein, die Zielsetzung des UNESCO-Biosphärenreservates Bliesgau und die darauf bezogenen Kunstprojekte kennenzulernen. Im Anschluss wird im gegenüberliegenden Landgasthaus die Kunst des Kochteams des Landgasthauses die jeweilige Jahreszeit und die saisonalen, vollwertigen Produkte des Bioland-Hofes erfahr- und schmeckbar machen. Die Köche kreieren ein 4-Gänge-Menü. Dazu werden Wissenswertes über die hochwertigen Zutaten und Produkte sowie Poesie als geistige Nahrung „gereicht".
Leistungen: Führung und Kunstgespräch am KulturOrt Wintringer Kapelle und 4-gängiges Biomenü inkl. Tafelwasser (sonstige Getränke auf eigene Kosten) mit Lesung.

● **Kurs 1305**
Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken
Mi. 22.03.2023, 18:00 – 21:00 Uhr;
zum Frühlingsbeginn
Kleinblittersdorf, KulturOrt Wintringer Kapelle/Landgasthaus Wintringer Hof
EUR 41,00 (inkl. 4-Gänge-Menü)
Anmeldung erforderlich bis 14.03.2023.

● **Kurs 1305A**
Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken
Mi. 21.06.2023, 18:00 – 21:00 Uhr;
zum Sommerbeginn
Kleinblittersdorf, KulturOrt Wintringer Kapelle/Landgasthaus Wintringer Hof
EUR 41,00 (inkl. 4-Gänge-Menü)
Anmeldung erforderlich bis 13.06.2023.

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,

Dozentinnen und Dozenten



GREGOR WITT
Gründer von unverpackt e.V. (Berufsverband deutscher Unverpackt-Läden)

» 2016 habe ich gemeinsam mit meiner Frau den ersten Unverpackt-Laden in Köln eröffnet. Als Vater von vier Kindern liegt mir unsere Erde noch mehr am Herzen. Ich kämpfe für ein Leben ohne Müll und Verschwendung, den ökologischen Landbau, die Energiewende und für mehr Frieden und Achtsamkeit auf dieser Welt. Gemeinsam können wir die Lebensgrundlage für Menschen, Tiere und Pflanzen erhalten, Schritt für Schritt, mögen diese auch noch so klein erscheinen wie ein eingesparter 500g-Reis-Beutel. «

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 ethischem und kulturellem Blickwinkel.

● **Kurs 1306**
Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken
Mo. 19.06.2023, 17:00 – 18:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
EUR 6,00

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 1307**
Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken
Sa. 24.06.2023, 12:00 Uhr, Dauer ca. 7 Std., Sommerwanderung
Ort/Start: Kleinblittersdorf, Wintringer Hof (Althof), KulturOrt Wintringer Kapelle
EUR 20,00 (inkl. Kaffee und Kuchen)

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

„Vom weißen Gold des Saarlandes“ – Der Birzberg bei Fechingen

Von der Talsohle des Saarbaches geht es über den Buntsandstein hinauf zur Schichtstufe des Oberen Muschelkalks am Birzberg. Dabei werden die geologischen Formationen und Gesteine sowie die Vegetation saarländischer Gaulandschaften vorgestellt. Im Mittelpunkt der Exkursion steht der aufgelassene Steinbruch, wo im vergangenen Jahrhundert Kalksteine für die Eisenverhüttung gewonnen wurden. Heute gehört der Steinbruch zum Naturschutzgebiet Birzberg und bietet Lebensraum für zahlreiche wärmeliebende Tiere und Pflanzen.
Festes Schuhwerk ist erforderlich.

● **Kurs 1310**
Dr. Hans-Michael Weicken
Sa. 18.03.2023, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 3 Std.
Treffpunkt: SB, Fechingen, Bushaltestelle „Kirche“
EUR 8,00 (6,00)

Wanderung

Die Schutzgebiete Drahtzugweiher und Habsterwiesental – Ein Spaziergang durch den Frühlingswald

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
Sa. 01.04.2023, 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 erwandern. 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 kennen.
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. 22.04.2023, 09:30 Uhr, Dauer: ca. 4 Std.
Treffpunkt: Parkplatz Jagdschloss Karlsbrunn, Schlossstraße 14, 66352 Großrosseln
EUR 5,00 (Erwachsene)/Kinder frei
Informationen und Anmeldung bei Geographie ohne Grenzen bis zum 08.04.2023 unter www.geographie-ohne-grenzen.de.

Stadtteilrundgang
Reine Luft, gesunde Bäume, innovative Mobilität – Stadtpolitik aus erster Hand: Klima, Umwelt, Nachhaltigkeit

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

● **Kurs 1313**
Christian Bersin, Leiter des Amtes für Klima- und Umweltschutz Saarbrücken/ Thomas Hippchen, GoG
Fr. 05.05.2023, 17:00 Uhr,
Dauer: ca. 1,5 Std.
Treffpunkt: SB, Ecke „Kaiserstraße“/ „Futterstraße“
gebührenfrei

Wanderung
„Saarengeti“: Auf den Habichtsweiden bei Merchweiler – Taurusrinder, Exmoorponies und Wasserbüffel

Rund um den ehemaligen Absinkweiher des Bergwerks Göttelborn, dem „Hahnwiesweiher“ zwischen Illingen und Merchweiler, wird seit 2021 das größte saarländische Ganzjahresbeweidungsprojekt umgesetzt. Robuste Taurusrinder, Wasserbüffel und Exmoor-Ponies weiden auf rund 100 ha Weidefläche und sorgen so für einen außergewöhnlichen Artenreichtum an Pflanzen und Tieren. Auf unserer Wanderung werden das Großprojekt vorgestellt und die Hintergründe dieser dynamischen Naturschutzstrategie erläutert. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Ministerium für Umwelt, Klima, Mobilität, Agrar und Verbraucherschutz statt.

● **Kurs 1314**
Ulrich Haintz, Projektleiter
Sa. 13.05.2023, 14:30 Uhr, Dauer: 2 Std.
Treffpunkt: Merchweiler, Parkplatz am Ende der „Grabenstraße“
gebührenfrei

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.* «

Tagesfahrt

Luxemburg per Zug, E-Bus, Tram und Standseilbahn – Eine Tagesfahrt mit dem zukunftsweisenden ÖPNV

2030 soll der ÖPNV in Luxemburg-Stadt emissionsfrei sein. Das Großherzogtum investiert kräftig in Elektromobilität und neue Verkehrskonzepte. Die Haltestelle Pfaffenthal mit Standseilbahnen, die Luxtram zwischen Bahnhof und Kirchberg und die saubere Flotte von E-Bussen wollen wir in jeder Hinsicht erfahren. Zugleich geht es zu Fuß durch die historischen Teile der Festungsstadt. Im zweiten Teil steht der neue Universitätsstandort von Esch sur Alzette/Belval auf dem Programm. Das alte Hüttengelände ist teils Industrie-Freiluft-Museum, teils Uni- und Einkaufswelt. Besonders beeindruckt, dass im östlichen Teil die Produktion bis heute weitergeht. Belval ist nicht nur ein nationales Denkmal, es ist aktuell eines der größten und ambitioniertesten urbanen Projekte Europas.

● **Kurs 1315**
Dipl.-Geogr. Dr. Werner M. Ried, Vorstand VCD Saarland
Sa. 27.05.2023, 08:00 Uhr,
Dauer: ca. 10,5 Std.
Treffpunkt: SB, Infopunkt im Hauptbahnhof
EUR 45,00 (35,00)
Informationen und Anmeldung bei Geographie ohne Grenzen bis zum 12.05.2023 unter www.geographie-ohne-grenzen.de.

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. Wer sich das Spektakel rund um den Friseurtermin der Heidschnucken ganz aus der Nähe ansehen möchte, sollte sich rechtzeitig anmelden. *Die Mitnahme von Hunden ist nicht erlaubt.*

● **Kurs 1316**
Ellen Litzenburger, Dipl.-Geogr.
Sa. 03.06.2023, 09:30 Uhr, Dauer: ca. 3 Std.
Treffpunkt: Parkplatz Jagdschloss Karlsbrunn, Schlossstraße 14,
66352 Großrosseln
EUR 5,00 (Erwachsene)/Kinder frei
Informationen und Anmeldung bei Geographie ohne Grenzen bis zum 20.05.2023 unter www.geographie-ohne-grenzen.de.

Wanderung

300 Mio. Jahre Urwaldgeschichte(n) – Premiumwandern im Saarkohlewald

Vor 300 Mio. Jahren war hier ein Urwald mit vielen „Baumriesen". Später waren hier die saarländischen „Stahlriesen" – und heute ist alles wieder ein Urwald. Neben Informationen zur Geologie erfahren wir auf unserer 8 km langen Tour noch viel Interessantes über frühere Bergbauaktivitäten. Viele Halden, wie der spektakuläre kleine „Fuji", zeugen von der einst höchsten Schachtdichte im Saarland. Die Tour führt über schmale Pfade, die auch matschige Passagen enthalten können, und über einige liegende Bäume. Bei einer kurzen Rast können Sie Ihren mitgebrachten Proviant verzehren.
Gute Kondition, festes Schuhwerk und Trittsicherheit sind erforderlich.

● **Kurs 1317**
Markus Kumpf, Dipl.-Geogr.
So. 04.06.2023, 11:30 Uhr, Dauer: ca. 4 Std.
Treffpunkt: P&R-Parkplatz Heinrichshaus (an der A1 Ausfahrt SB-Von der Heydt oder Saarbahnhaltestelle „Heinrichshaus", dann unter der Autobahn durch)
EUR 10,00 (8,00)

Wanderung

Von Fechingen bis zum Wintringer Hof – Wanderung im Naturschutzgebiet Birzberg

Der Birzberg ist ein ehemaliger Kalksteinbruch zwischen Fechingen und Bübingen und gehört zum Naturschutzgebiet „Birzberg, Honigsack/Kappelberghang". Neben Orchideenwiesen bis dicht an Eschringen und den 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. Am Ende erwartet uns der Wintringer Hof mit einer spätgotischen Kapelle. Dort besteht auch die Möglichkeit zur Einkehr.
Gute Kondition und gutes Schuhwerk sind erforderlich.

● **Kurs 1319**
Andreas Rockstein, Kunsthistoriker und Pflanzenexperte
So. 18.06.2023, 10:00 Uhr, Dauer: ca. 4 Std.
Treffpunkt: SB-Fechingen, Kronenmühle
EUR 10,00 (8,00)

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 Trüffelexpertin Gabi Wenk.

Vortrag

Trüffelanbau im Saarland

Welche Möglichkeiten gibt es für den Trüffelanbau, gibt es Hindernisse, was

ist zu beachten? Hier werden Sie darüber informiert und Ihre Fragen beantwortet.
● **Kurs 1320**
Gabi Wenk, Forschungsgruppe Hypogäen
Di. 16.05.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 17
EUR 6,00

Exkursion
Trüffelsuche mit Hund Candy
Bei uns im Saarland gibt es ca. 300 verschiedene Trüffelarten: Beobachten auch Sie den ausgebildeten Trüffelhund Candy bei der Suche nach weiteren Arten in unserem Wald; 175 verschiedene Arten wurden von ihr bereits entdeckt. Näheres zur Trüffelsuche mit Hund auf der Homepage der Dozentin unter www.trueffelwelten.de.
Andere Hunde können hier nicht mitgebracht werden.
● **Kurs 1321**
Gabi Wenk, Forschungsgruppe Hypogäen
Sa. 10.06.2023, 14:00 – 16:00 Uhr
Treffpunkt: SB, Haupteingang Deutsch-Französischer Garten
EUR 8,00

Vortrag
Schätze des Waldes: Trüffel im Saarland
Entwicklung, Vorkommen und Suche von Trüffel – der Vortrag widmet sich der Entwicklung der Trüffelvorkommen, ihrer Verwendung und Suche vom Mittelalter bis heute. Die Ausbildung von Hunden zu Trüffelhunden wird ebenso angesprochen wie der Trüffelanbau in Deutschland und die Anlage von Trüffelanlagen.
● **Kurs 1322**
Gabi Wenk, Forschungsgruppe Hypogäen
Mi. 14.06.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 27
EUR 6,00

Eine Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live

Online-Kurs
Lässt sich eine globale Wasserkrise abwenden?
Wasserkrisen gehören zu den größten globalen Risiken für Wirtschaft und Gesellschaft. Dabei ist Wasserknappheit selten die unabwendbare Folge schwindender Wasservorräte, sondern immer auch das Resultat der Nachfrage durch den Menschen. Schon immer haben Menschen einen überwältigenden Erfindungsreichtum an den Tag gelegt, Wasser zu bewirtschaften und aus immer ferneren Gegenden heranzuziehen. Heute benötigen wir ein neues Wasserethos: Es respektiert die durch lokale und planetare Umweltbedingungen gesetzten Grenzen und überführt die Gewässerökosysteme wieder in einen intakten Zustand. Es umfasst den gerechten Zugang aller Menschen zu sauberem Wasser und arbeitet an der Abschaffung der globalen Wasserverteilungs- und Wasserqualitätskrise.
● **Kurs 1328**
Prof. Dr. Dieter Gerten
Do. 16.03.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
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 ... «



JUNGE VHS

Mach mit beim Zukunftsdiplom der Volkshochschule

Auch im Sommer 2023 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 2023.
Nähere Infos unter: www.vhs-saarbruecken.de

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

Saarland **entwickeln**
für Eine Welt

In Kooperation mit

Netzwerk Entwicklungspolitik im Saarland e.V.

Gefördert von Engagement Global
im Auftrag des Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung
und dem Ministerium für Bildung und Kultur SAARLAND

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken

REGIONALVERBAND SAARBRÜCKEN

Eine Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live

Online-Kurs

Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas entgegensetzen?

Das 1,5-Grad-Ziel steht auf der Kippe und könnte bereits in den nächsten 5 Jahren gerissen werden. Ein „Weiter so wie bisher" ist deshalb keine Option. Es braucht eine Revolution im Klimaschutz, bevor uns die Zeit davonläuft. Tatsächlich gibt es aber noch Hoffnungsschimmer, dass wir das 1,5-Grad-Ziel erreichen werden. Und selbst die Politik scheint den Ernst der Lage erkannt zu haben. Der Ausstieg aus fossilen Energien ist im vollen Gange, und auch die Wirtschaft denkt um.

● **Kurs 1329**
Prof. Dr. Mojib Latif
Di. 18.04.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Eine Veranstaltung im Rahmen des Literaturfestivals erLESEN! in Kooperation mit der Buchhandlung Raueiser

Lesung

„Endzeitreise: Als mein Sohn mich fragte, wann die Welt untergeht"

Martin Theis ist der größten Herausforderung der Menschheit auf der Spur. Er berichtet von Umbruch und Aufbruch in Folge des Klimawandels, u.a. aus Alaska, Sibirien, Sansibar, Manhattan und dem deutschen Hinterland. Wie viel Wahrheit kann er seinem Kind zumuten? Und welche Verantwortung trägt jeder einzelne von uns für kommende Generationen?

● **Kurs 1330**
Martin Theis
Fr. 12.05.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 4 OG
EUR 10,00
Anmeldung bei der Buchhandlung Raueiser unter www.raueiser.de, Fon 0681 37918-0 oder info@raueiser.de.

Wandern mit Hörkomfort

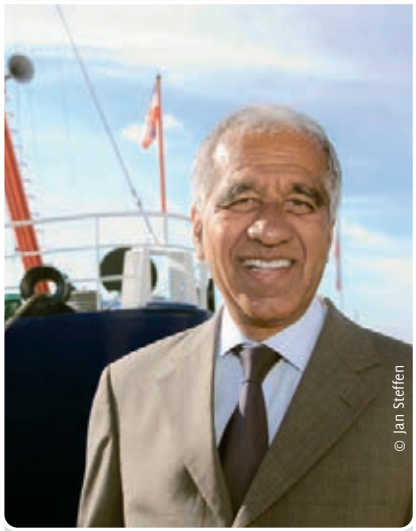
Diese spannenden Touren sind sowohl für Normalhörende als auch für Menschen mit Höreinschränkungen konzipiert. Mit Hilfe einer mobilen Phonak-Höranlage (induktives Funksystem, 10 Empfangsteile) können auch Schwerhörige sowie Träger von Hörgeräten und CI's (jeweils mit aktivierter T-Spule) die Wanderungen 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 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. Die Wanderungen werden bei jedem Wetter (außer bei Unwettergefahr, Hagel oder Starkwind) und auf eigene Gefahr durchgeführt.
Fitness, Rucksackproviant und ausreichend Flüssigkeiten sowie geeignete Kleidung und entsprechendes Schuhwerk der Teilnehmenden werden vorausgesetzt.

Wanderung

Kreuz und quer durchs Ruhbachtal

Nach dem Start „geht" es über Waldwege zu einer ehemaligen Sandgrube. Ein

Dozentinnen und Dozenten


© Jan Steffen

PROF. DR. MOJIB LATIF
Ozeanograph, Klimaforscher

» *Mojib Latif forscht am GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel. Seit 2017 ist er Präsident der Deutschen Gesellschaft CLUB OF ROME.*

Er wurde vielfach ausgezeichnet u.a. mit dem Max-Planck-Preis für öffentliche Wissenschaft. «

schmaler Pfad bringt uns zur „Quelle“ des Ruhbachs. Wir folgen seinem Lauf durch das idyllische Bachtal. Kurz bevor wir den Bach überqueren, finden wir eine Schutzhütte und gönnen uns dort eine kleine Pause. Nach einem kurzen Anstieg entdecken wir einen kleinen Weiher und wandern anschließend durch schönen Buchenwald sachte aufwärts. Ein letzter Anstieg bringt uns zum höchsten Punkt der Tour. Jetzt führt der Weg abwärts und nach ein paar Metern sind wir zurück am Ausgangspunkt unserer Wanderung. Nach der Wanderung besteht eine Einkehrmöglichkeit im Restaurant „Bayrisch Zell“.
Hinweis: Unterwegs keine Einkehrmöglichkeit, Rucksackproviant und Flüssigkeiten mitnehmen, Hunde erlaubt.

● **Kurs 1331**
Martin Bambach,
Erlebnis-Wandern-Saarland
Sa. 25.03.2023, 12:30 – 16:00 Uhr,
Strecke: 9,7 km/196 Höhenmeter
Startpunkt: Wanderparkplatz Schnappach, Schürer Weg 19, 66280 Sulzbach/Saar
EUR 12,00 (Erwachsene)/EUR 8,00 (Kinder)

Nachtwanderung

Biberexkursion

Auf einer spannenden Wanderung ins Biberrevier werden die Teilnehmenden vom „Biberpaten“ Martin Bambach (www.wander.saarland) begleitet. Auf dem Weg zum Biberrevier wird er Kurioses und Interessantes aus dem Leben des größten europäischen Nagers berichten. Etwas später verraten deutliche Spuren die Anwesenheit der pelzigen Gesellen. Mit einbrechender Dämmerung bezieht die Gruppe einen Beobachtungsplatz und versucht, mit Ferngläsern und Nachtsichtgeräten „Meister Bockert“ in seinem Revier zu entdecken. Nach Einbruch der Dunkelheit geht es um einige Erfahrungen reicher zurück.
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 1332**
Martin Bambach,
Erlebnis-Wandern-Saarland
Fr. 26.05.2023, 19:00 – 22:30 Uhr,
Strecke: 3,5 km/30 Höhenmeter
Startpunkt: Infotafel Parkplatz Steinbachtal, Neuhauser Straße 10, 66113 Saarbrücken
EUR 12,00 (Erwachsene)/EUR 8,00 (Kinder)

Wanderung

Burbacher Waldweiher

Bei dieser Wanderung entdecken die Teilnehmenden eine ehemalige Eisenbahnlinie, überqueren einige Bäche und finden an einem idyllischen Waldweiher einen schönen Platz für eine Pause. Danach wandern sie zur alten Bergarbeitersiedlung „Von-der-Heydt“. Hier wird der Wanderführer einiges zur Historie erzählen. Vorbei an efeuüberwucherten Bäumen verlässt die Gruppe dann die Siedlung und wandert über schmale Pfade zurück ins Tal des Burbachs. Am gleichnamigen Waldweiher entlanggehend erreichen die Teilnehmenden nach rund 3,5 Stunden wieder den Ausgangspunkt der spannenden Wanderung. Nach der Wanderung besteht eine Einkehrmöglichkeit in der „Fischerhütte“.
Hinweis: Unterwegs keine Einkehrmöglichkeit, Rucksackproviant und Flüssigkeiten mitnehmen, Hunde erlaubt.

● **Kurs 1333**
Martin Bambach,
Erlebnis-Wandern-Saarland
Sa. 05.08.2023, 12:30 – 16:00 Uhr,
Strecke: 10 km/125 Höhenmeter
Startpunkt: Parkplatz vor der „Fischerhütte“, Im Weyerbachtal 30, 66115 Saarbrücken-Burbach
EUR 12,00 (Erwachsene)/EUR 8,00 (Kinder)

Junge vhs
Exkursion

Fledermaus-Nachtwanderung

Komm mit in die spannende Welt der Fledermäuse. Erfahre in kleinen Experimenten und Spielen vieles über ihre Fähigkeiten, teste dein Wissen in einem kleinen Quiz, lass dich in die Rolle einer Fledermaus versetzen und gehe auf Mottenjagd oder übe dein Gehör in „fledermäusisch“. Wenn du dann gut vorbereitet bist und es langsam dunkel wird, rückt sie endlich näher, die lang erwartete Stunde der Fledermäuse und ihrer wilden Jagd auf Insekten ... Lass dich also entführen in die geheimnisvolle Welt der „Schönen der Nacht“ und erlebe sie hautnah bei ihren wilden Flugmanövern über dem nächtlichen See. Eine Veranstaltung des Zukunftsdiploms 2023.
Kinder von 5 – 13 Jahren in Begleitung Erwachsener.

● **Kurs 1334**
Silke Reinig, BuchundBaum
Do. 10.08.2023, 20:00 – 22:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz am Netzbachweiher (Kreuzung L 260, L 127, L 256)
EUR 10,00 (Erwachsene)/EUR 8,00 (Kinder)
Anmeldung erforderlich bis 04.08.2023.

Veranstaltungsreihe

„Saarbrücker Chancen – Transformation konkret“

Ob demographischer Wandel, fortschreitende Digitalisierung, Klimawandel, Krieg in Europa und die damit einhergehende Energiefrage – viele aktuelle krisenhafte Entwicklungen verlaufen zeitgleich,

beeinflussen sich wechselseitig und rütteln zusammen die Gesellschaft und die Wirtschaft ordentlich durch. Den dadurch ausgelösten Transformationen möchten wir zusammen mit Ihnen nachgehen. Und zwar nicht in einem Vortrag, sondern direkt vor Ort im Austausch mit Leuten, die ihre eigenen Lösungen in ihrem wirtschaftlichen oder gesellschaftlichen Umfeld suchen. Es geht nicht um die Frage, ob wir uns der Digitalisierung, der Demographie oder dem Klimawandel entziehen können, sondern darum, wie wir damit umgehen. In Saarbrücken gibt es viele positive Ansätze. Wir werden versuchen, einigen davon mehr Aufmerksamkeit zu verschaffen.

Fahrrad-Exkursion

Gesellschaftliche Transformation: Konventionelle und alternative Wohnprojekte

Wir besuchen verschiedene Projekte, die neue Formen des Zusammenlebens nicht nur erproben, sondern konkret umsetzen wollen. Dabei kann man auch von der Rückgewinnung positiver dörflicher Sozialstrukturen innerhalb einer Großstadt sprechen. Wir lernen u. a. ein Projekt kennen, das den Rahmen für kulturelle Veranstaltungen geschaffen hat. Ein anderes Projekt kombiniert individuelles Wohnen mit Aspekten eines aktiven Gemeinschaftslebens. Wichtige Fragen nach der Gestaltung und Finanzierung derartiger Projekte werden angesprochen.
Die Wege zwischen den Stationen werden mit dem Fahrrad zurückgelegt. Es gibt dabei keine nennenswerten Steigungen.

● **Kurs 1335**
Frank Lichtlein
Sa. 20.05.2023, 14:00 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: SB-St. Arnual, Marktplatz
EUR 8,00

Fahrrad-Exkursion

Wirtschaftliche Transformation: Co-Working Spaces

Die (wirtschaftliche) Welt wird immer komplexer, differenzierter. Das erfordert neue Arbeitsformen. Wir verschaffen uns einen Überblick über verschiedene Projekte, die dies konkret umsetzen wollen. Ein Anspruch ist es, die digitale Gesellschaft kollaborativ zu gestalten. Dieser Ansatz kann nicht nur für Unternehmen, sondern auch für Verwaltungsinstitutionen genutzt werden. Interdisziplinäre Zusammenarbeit wird großgeschrieben. Und manche Idee kann sofort unter Nutzung einer gemeinschaftlichen Ausstattung als Prototyp ausprobiert werden.
Die Wege zwischen den Stationen werden mit dem Fahrrad zurückgelegt. Es gibt dabei keine nennenswerten Steigungen.

● **Kurs 1336**
Frank Lichtlein
Sa. 03.06.2023, 14:00 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: SB-St. Arnual, Marktplatz
EUR 8,00

In Kooperation mit dem Freizeitzentrum Finkenrech und der Tourismus- und Kulturzentrale des Landkreises Neunkirchen

Spaziergang

Blumendüfte in den Abendstunden

Ein duftiges Erlebnis im Finkenrech. In der Sommerzeit entwickeln sich Blüten, Blätter und Gehölze besonders in den Abendstunden zu wahren Duftkompositionen. So empfiehlt sich dieser schöne geführte Abendspaziergang, bei dem man die verlockenden Wohlgerüche von Tabak, Lebkuchenbaum, Muskatellersalbei und Co. genießen kann.

● **Kurs 1338**
Agnes Schmal
Fr. 14.07.2023, 19:00 – 21:00 Uhr

Dozentinnen und Dozenten



MARTIN BAMBACH
Wanderführer

» Martin Bambach ist seit mehr als 30 Jahren zu Fuß im Saarland und in der Großregion unterwegs. Er kennt auch die verborgenen „Schätze" des Landes und erwandert diese fast täglich mit Einheimischen und Touristen. Daneben ist der zertifizierte Wanderführer auch im „Urwald" bei Saarbrücken engagiert und zeigt dort den TeilnehmerInnen seiner Veranstaltungen die Schönheit und bergbauliche Vergangenheit dieses einzigartigen Naturschutzgebietes. Als „Wanderführer für Menschen mit Höreinschränkungen" wurde er 2017 ausgebildet und vermittelt mit Hilfe einer tragbaren Höranlage bei den „Wanderungen mit Hörkomfort" viel Wissenswertes und Interessantes. Sein Leitspruch lautet „Jede Wanderung oder Exkursion soll für meine Teilnehmer ein besonderes und schönes Erlebnis sein". «

Treffpunkt: Freizeitzentrum Finkenrech, Zentrum
EUR 6,00
Anmeldung erforderlich bis 05.07.2023.

In Kooperation mit dem Netzwerk Entwicklungspolitik im Saarland e.V. und der Landeszentrale für politische Bildung des Saarlandes unter der Schirmherrschaft von Regionalverbandsdirektor Peter Gillo

Veranstaltungsreihe

„Baustelle Nachhaltigkeit" – Wege zu einer klimagerechten Gesellschaft

Die vierteilige Vortrags- und Dialogreihe beleuchtet unterschiedliche Aspekte des Wandels hin zu einer globalen nachhaltigen Entwicklung. Schwerpunktthemen in diesem Jahr sind Klima- und Ressourcenproblematik.

Vortrag und Podiumsdiskussion

Globale Klimagerechtigkeit

● **Kurs 1340A**
Mi. 22.03.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
gebührenfrei

Vortrag und Podiumsdiskussion

Digitalisierung, Klima und Nachhaltigkeit

● **Kurs 1340B**
Mi. 19.04.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
gebührenfrei

Vortrag und Podiumsdiskussion

Wasserstoff – Chance oder Illusion?

● **Kurs 1340C**
Mi. 10.05.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
gebührenfrei

Vortrag und Podiumsdiskussion

Transformation und Demokratie

● **Kurs 1340D**
Mi. 14.06.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 4 OG
gebührenfrei
Um Anmeldung per E-Mail unter vortragsreihe@nes-web.de wird gebeten.

In Kooperation mit Netzwerk Entwicklungspolitik im Saarland e.V.

Exkursion

Auf dem Weg in eine gerechtere Zukunft – Rundgang zu Klimawandel und Klimafolgen

Kommen Sie mit und machen Sie sich gemeinsam mit uns auf den Weg in eine gerechtere Zukunft. Dazu wollen wir uns auf diesem interaktiven Rundgang durch Saarbrücken an verschiedenen Stationen einer der aktuell zentralen Herausforderungen der Menschheit widmen: dem Klimawandel. Wir möchten Hintergrundwissen vermitteln, wie sich unsere Ernährung, unsere Mobilität, unser Konsum und unser Energieverbrauch auf das Klima auswirken. Neben dem Einblick in verschiedene globale Zusammenhänge zwischen unserem Lebensstil und dem damit verbundenen Folgen für das Klima und die Menschen, möchten wir konstruktiv nach vorne blicken. Denn ein klimaschonender Lebensstil ist nicht nur leichter umsetzbar als gedacht, sondern auch gesünder. Für die Menschen in Saarbrücken und weltweit, die Tiere und unser Ökosystem ... Es lohnt sich!

● **Kurs 1341**
Termine und Treffpunkt werden noch bekanntgegeben.
Weitere Informationen und Anmeldung per E-Mail an bildung@nes-web.de.

Junge vhs
Exkursion

Ernährung aus heimischen Wäldern

Während eines interaktiven Spaziergangs wird den Teilnehmer*innen der Wert der Ernährung aus heimischer Landwirtschaft und der Nutzen von wildwachsenden Pflanzen unserer Heimat nähergebracht. In Bezug auf die weltweiten Lebensmittelteltransportwege fließt so ein Wissen ein, dass es ökonomischer und ökologischer ist, seine Lebensmittel aus regionalen Anbaugebieten zu beziehen bzw. diese auch aus der Natur entnehmen zu können. An diesem Tag werden essbare, ungenießbare und giftige Wildpflanzen vorgestellt und die essbaren gesammelt, um daraus im Anschluss an die Wanderung köstliche Wildkräuter-Snacks gemeinsam zuzubereiten und zu verkosten (hmmm lecker). Eine Veranstaltung des Zukunftsdiploms 2023.
Für Kinder von 8 bis 12 Jahren. Anmeldung erforderlich bis 21.07.2023.

● **Kurs 1350**
Guido Geisen, Umwelt- und Kräuterpädagoge
Mo. 24.07.2023, 10:00 – 14:00 Uhr
Waldinformationszentrum Scheune Neuhaus
EUR 5,00 (zzgl. EUR 3,00 Umlage, bar vor Ort zu entrichten)

In Kooperation mit dem Zoo Saarbrücken

Junge vhs
Führung

Abendführung im Zoo Saarbrücken – erlebe die Nacht inmitten der Stadt

Komm mit in die unbekannte Welt des abendlichen Zoos und entdecke, was die Tiere machen, wenn die Tore geschlossen sind. In welchen Revieren herrscht schon beizeiten Bettruhe, welche Tiere schlafen lieber outdoor und wessen Tag beginnt überhaupt erst nach Sonnenuntergang? Wie zum Beispiel bei den Fledermäusen. Mit etwas Glück kannst du die „Schönen der Nacht" sogar hautnah erleben bei ihren wilden Flugmanövern über dem nächtlichen Flamingo-Weiher. Erlebe den Zoo und seine Bewohner zu ungewohnter Stunde, frag der Zoopädagogin Löcher in den Bauch und lass dich entführen in diese geheimnisvolle Welt. Eine Veranstaltung des Zukunftsdiploms 2023.
Für Kinder von 5 – 12 Jahren in Begleitung Erwachsener.

● **Kurs 1362**
Silke Reinig, BuchundBaum
Fr. 25.08.2023, 20:00 – 22:00 Uhr
Zoo Saarbrücken, Graf-Stauffenberg-Straße, 66121 Saarbrücken
EUR 10,00 (Kind)/EUR 5,00 (1. Begleitperson)/EUR 10,00 (weitere Begleitperson) (zzgl. Eintritt zum Zoo: EUR 12,00 (Erwachsene)/EUR 2,00 (Kinder); Eintritt vor Ort zu zahlen)

In Kooperation mit dem Zoo Saarbrücken

Junge vhs
Führung

Die kleine ZooNacht – ein Erlebnis der besonderen Art

Warst du schon einmal im Zoo Saarbrücken? Vielleicht, aber warst du es auch schon einmal bei Nacht, wenn alle anderen Besucher längst nach Hause gegangen sind und du und deine Gruppe die einzigen Menschen in einer spannenden Welt aus Tierlauten und Naturgeräuschen sind? Nein? Dann komm mit in den abendlichen Zoo und erlebe diese besondere Stimmung. Beobachte, welche Tiere noch unterwegs und welche längst zu Bett gegangen sind, frag der Zoopädagogin Löcher in den Bauch und staune über die Fledermäuse und ihre waghalsigen Flugmanöver über dem nächtlichen Flamingo-Weiher. Und wer weiß, vielleicht gilt es ja sogar noch ein kleines Abenteuer zu bestehen ... Lass dich also entführen in den Zoo bei Nacht und erlebe unser abwechslungsreiches Programm und diese außergewöhnliche Atmosphäre gemeinsam mit deinen Freunden. Eine Veranstaltung des Zukunftsdiploms 2023.
Für Kinder von 5 – 12 Jahren in Begleitung Erwachsener.

● **Kurs 1363**
Silke Reinig, BuchundBaum
Fr. 01.09.2023, 18:00 – 22:30 Uhr
Zoo Saarbrücken, Graf-Stauffenberg-Straße, 66121 Saarbrücken
EUR 15,00 (Kind)/EUR 5,00 (1. Begleitperson)/EUR 15,00 (weitere Begleitperson) (zzgl. Eintritt zum Zoo: EUR 12,00 (Erwachsene)/EUR 2,00 (Kinder); Eintritt vor Ort zu zahlen)

Dozentinnen und Dozenten


© Jakob Schnetz

MARTIN THEIS
Reporter, Autor

» *Martin Theis hat in Tübingen Rhetorik, Philosophie und Literaturwissenschaft studiert. Anschließend besuchte er die Reportageschule in Reutlingen. Seit 2014 produziert er Reportagen und Interviews für Printmedien im deutschsprachigen Raum. Ein Schwerpunkt seiner Arbeit ist der Klimawandel mit seinen Folgen. Für seine Reportagen wurde er beim Schweizer Medienpreis ausgezeichnet und war nominiert für den Grimme-Online-Award. Er lebt mit seinem Sohn in Tübingen.* «





WANDERANGEBOTE

Frühjahr | Sommer 2023

Vielfältiges Angebot an geführten Wanderungen

- Pilgerwanderungen
- Wanderungen mit Hörkomfort
- Wanderungen zur Industriekultur
- Märchenwanderungen für Groß und Klein
- Naturerlebniswanderungen
- Weitere Angebote zu unterschiedlichen Themen

Weitere Informationen und alle Wanderangebote finden Sie unter **www.vhs-saarbruecken.de**



Eine handliche Broschüre mit ausgewählten Wanderungen liegt ab Mitte März in der Tourist Info Saarbrücker Schloss und im Foyer des Alten Rathauses kostenlos für Sie bereit.

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken

REGIONALVERBAND SAARBRÜCKEN

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 Savelkouls
Sachbearbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 32
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4312
Fax 0681 506-4399
marion.savelkouls@rvsbr.de



Pädagogik, Psychologie, Persönlichkeitsentwicklung

Im Programmbereich Pädagogik, Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung bietet die vhs Regionalverband ein vielseitiges Programm rund um Erziehung, Techniken zur Stärkung der persönlichen Kompetenzen und eine positive Selbstwahrnehmung.

In mehreren Online-Angeboten bieten die DozentInnen der Elternschule darüber hinaus Einblicke in Themen wie Übergänge vom Kindergarten in die Grundschule, Motivation, kindliche Entwicklung (U3) und friedvolles Zusammenleben in der Familie.

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.

In diesem Semester widmen wir uns insbesondere den Themenbereichen „Mobbing gemeinsam meistern“, „Sicheres Auftreten“ und „Selbstbewusstsein“.

PÄDAGOGIK

Innerhalb des Programmbereichs Pädagogik bieten wir Vorträge, Workshops und Online-Formate von fachlich qualifizierten Dozent:innen zu relevanten pädagogischen Fragestellungen und Themen an. Darüber hinaus besteht für Elternvertretungen, Kitas und Schulen die Möglichkeit, verschiedene „Themen-Elternabende“ zu buchen. Diese finden sowohl vor Ort in der jeweiligen Einrichtung als auch online statt.

Elternschule

Online-Kurs

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. Eltern 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.

● **Kurs 1410**
Dorothee Brück, Erziehungs- und Ermutigungstrainerin
Mi. 08.03.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Online-Kurs

Übergang Grundschule – weiterführende Schule

Die Frage „Welche weiterführende Schule soll mein Kind besuchen?“ ist für viele Eltern mit erheblichen Unsicherheiten verbunden. Was bedeutet diese wichtige Weichenstellung für die weitere Entwicklung ihres Kindes? Eltern wie Kinder knüpfen an diese Entscheidung für die weitere Schullaufbahn Hoffnungen und Erwartungen. Es existieren aber auch Misserfolgs-, Versagens- und Überforderungsängste.
In diesem Elternabend wird es für Eltern viele entlastende und hilfreiche Antworten auf sämtliche Fragen rund um das Thema „Übergang Grundschule – weiterführende Schule“ geben.

● **Kurs 1413**
PrakSys, Nicole Burkert-Arbogast und Susanne Wilhelm
Di. 28.03.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
online
gebührenfrei

Online-Kurs

Konsequenzen statt Strafen

Strafen sind meist willkürlich, spontan und beruhen auf Macht anstatt auf Gleichwertigkeit. Konsequenzen sind logisch, angekündigt, respektvoll und angemessen. Kinder haben diesbezüglich noch keinen Überblick und nur wenige Erfahrungen. Sie lernen das Leben und seine Regeln erst kennen und 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 1414**
Dorothee Brück, Erziehungs- und Ermutigungstrainerin
Mi. 19.04.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Online-Kurs

Übergang Kita – Grundschule

Der Beginn der Schulzeit ist nicht nur für jedes Kind etwas Besonderes, sondern auch für seine Eltern. Wer erinnert sich nicht an seinen ersten Schultag, die gefüllte Schultüte, den ersten Ranzen, die Neugier und auch die Aufregung kurz davor?
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? 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 1416**
PrakSys, Nicole Burkert-Arbogast und Susanne Wilhelm
Di. 25.04.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
online
gebührenfrei

Online-Kurs

Lob oder Ermutigung – Unterschiede und Folgen

Lob und Ermutigung sind nicht dasselbe … und Ermutigung ist nicht das Gleiche wie Aufmunterung oder Ermunterung. Kinder lernen ausschließlich über ihre eigenen Gefühle, nicht über Worte. Was die Worte im Kind auslösen ist entscheidend. Aber wie genau unterscheiden sich Lob und Ermutigung? Welche Folgen hat es, wenn wir vermehrt das eine oder das andere verwenden? Im Vortrag erfahren Sie mehr über die Wirkung von Ermutigung und wie wertvoll ein ermutigender Umgang innerhalb der Familie sein kann.

- **Kurs 1417**

Dorothee Brück, Erziehungs- und Ermutigungstrainerin

Di. 16.05.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Online-Kurs

Glückliche Kindheit

Eltern wünschen sich für ihre Kinder eine ‚glückliche Kindheit'. Aber was ist Glück, wie definieren wir Glück und was brauchen wir für ein glückliches Leben?
Wir gehen von der Annahme aus, dass das Wichtigste aufseiten der Eltern ist, ihre Kinder so anzunehmen, wie sie sind. Sie zu lieben, ihnen zu vertrauen und ihnen auch etwas zuzutrauen. Eine glückliche Kindheit ist demnach ein Ort, an dem man so sein darf, wie man ist. Wie können Kinder diese entscheidenden Erfahrungen machen? Welche Rolle spielen dabei die Erwartungshaltungen den Kindern und auch sich selbst gegenüber? Die Veranstaltung bietet Raum für Fragen und für Austausch rund um das Thema „Glück, Kinder und Familie".

- **Kurs 1418**

PrakSys, Nicole Burkert-Arbogast und Susanne Wilhelm

Di. 23.05.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
online
gebührenfrei

Online-Kurs

Mentale Stärke für Eltern

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

- **Kurs 1419**

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

Do. 25.04.2023, 16:00 – 18:00 Uhr
online
gebührenfrei

Online-Kurs

Trotzphase – weg damit!

Die so genannte „Trotzphase" wird in pädagogischen Fachkreisen schon lange anders bezeichnet: Man spricht von der ersten Autonomiephase. Endlich wird erkannt, dass kein Kind „trotzt" oder sich gar willentlich gegen die Wünsche der Eltern stellt. Kinder entwickeln sich besonders in den ersten 3 Lebensjahren nicht nur körperlich, sondern auch emotional und sozial. Dazu gehört auch der Schritt in die Selbstständigkeit. In diesem Vortrag erfahren Sie alles über die essentiell wichtigen emotional-sozialen Entwicklungsstufen der ersten Lebensjahre, die

Dozentinnen und Dozenten



DOROTHEE BRÜCK
Erziehungs- und Ermutigungstrainerin

» 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. «

genau so angelegt und wichtig sind wie die körperlichen Entwicklungen. Danach verstehen Sie die Bedürfnisse Ihres Kindes besser und können es genießen, Ihr Kind beim erwachsen werden zu begleiten.

● **Kurs 1424**
Dorothee Brück, Erziehungs- und Ermutigungstrainerin
Mi. 14.06.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Online-Kurs
Das hochsensible Kind
Woran erkennt man 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 Kita und Schule vermieden werden können. Hochsensible Kinder können dazu beitragen, dass unsere Gesellschaft menschlicher wird, sofern sie genügend Rückhalt haben, um sich selbstbewusst entwickeln zu können.

● **Kurs 1425**
Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Mi. 05.07.2023, 20:00 – 21:30 Uhr
online
gebührenfrei

Online-Kurs
Gefühle: Heute bin ich traurig, morgen bin ich froh!
Sich seiner Gefühle bewusst zu sein, sie wahrnehmen und ausdrücken zu können, ist eine wichtige Voraussetzung, um ein starkes Selbstbewusstsein und soziale Kompetenz zu entwickeln. Kinder müssen erst lernen für ihre Gefühle Worte zu finden und mit manchmal widersprüchlichen Gefühlen umzugehen. Eltern unterstützen ihre Kinder im kompetenten Umgang mit Gefühlen. Sie helfen ihren Kindern dabei Gefühle zu erkennen, zu benennen und Strategien im Umgang mit Gefühlen zu entwickeln und empathisch auf andere Menschen zu reagieren.

● **Kurs 1426**
PrakSys, Nicole Burkert-Arbogast und Susanne Wilhelm
Mi. 28.06.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
online
gebührenfrei

Online-Kurs
Konfliktlösungen von innen heraus anstatt von oben herab
Wie bleibe ich in guter Beziehung zu mir und zu meinem Kind, gerade in Konflikten? Das kennen wir alle: In kritischen Situationen reagieren wir „über“. Zu schnell, zu hektisch, zu laut, zu hilflos. Das können wir meist nicht verhindern, wir verteidigen es sogar noch und finden es scheinbar richtig. Puh! Im Nachhinein wünschen wir uns allerdings, anders reagiert haben zu können. Ruhiger, selbstbewusster. Stimmt's? Dieser Vortrag hilft Ihnen, in Konfliktsituationen einen kühlen Kopf zu bewahren und gibt Ihnen Strategien an die Hand, wie Sie die Beziehung zu sich selbst und Ihrem Kind verbessern können.

● **Kurs 1427**
Dorothee Brück, Erziehungs- und Ermutigungstrainerin
Mi. 12.07.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Online-Kurs
Kinder trauern anders
Lernen Sie die Trauer Ihres Kindes besser zu verstehen. Trauerbegleiterin Vanessa Horn gibt einen Einblick in mögliche Formen der Äußerung von Trauer bei Kindern und gibt den TeilnehmerInnen Methoden und Rituale an die Hand, mit denen die schwere Zeit gemeinsam gemeistert werden kann.

● **Kurs 1428**
Vanessa Horn
Do. 20.07.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
online
gebührenfrei

Kooperation der Europäischen Kinder- und Jugendbuchmesse mit der vhs Regionalverband Saarbrücken, dem Saarländischen Ministerium für Bildung und Kultur und dem Landesinstitut für Politik und Medien

Veranstaltungsreihe
Leseliebe wecken!
Jeder fünfte Viertklässler in Deutschland kann nicht richtig lesen. Wie wecken wir von Anfang an Leselust? Ganz klar: Mit guten Kinderbüchern! In Vorbereitung der Messetage im Oktober laden die Europäische Kinder- und Jugendbuchmesse und ihre Kooperationspartner ab März einmal im Monat zu einer Reihe von Veranstaltungen zur Leseförderung aufs Theaterschiff Maria Helena ein. ExpertInnen für Kinder- und Jugendliteratur und AutorInnen geben allen Eltern, Großeltern, LehrerInnen und ErzieherInnen eine Orientierungshilfe im Dickicht der vielen tausend Kinder- und Jugendbücher, die jedes Jahr in Deutschland neu erscheinen. Anmeldung per E-Mail an info@buchmesse-saarbruecken.de.

● **Kurs 2143**
Do. 16.03.2023, 18:00 – 19:00 Uhr
Theaterschiff Maria Helena, Saarufer/Ecke Alte Brücke, 66111 Saarbrücken
gebührenfrei

● **Kurs 2143A**
Do. 13.04.2023, 18:00 – 19:00 Uhr
Theaterschiff Maria Helena, Saarufer/Ecke Alte Brücke, 66111 Saarbrücken
gebührenfrei

● **Kurs 2143B**
Do. 11.05.2023, 18:00 – 19:00 Uhr
Theaterschiff Maria Helena, Saarufer/Ecke Alte Brücke, 66111 Saarbrücken
gebührenfrei

● **Kurs 2143C**
Do. 15.06.2023, 18:00 – 19:00 Uhr
Theaterschiff Maria Helena, Saarufer/Ecke Alte Brücke, 66111 Saarbrücken
gebührenfrei

● **Kurs 2143D**
Do. 13.07.2023, 18:00 – 19:00 Uhr
Theaterschiff Maria Helena, Saarufer/Ecke Alte Brücke, 66111 Saarbrücken
gebührenfrei

● **Kurs 2143E**
Do. 14.09.2023, 18:00 – 19:00 Uhr
Theaterschiff Maria Helena, Saarufer/Ecke Alte Brücke, 66111 Saarbrücken
gebührenfrei

Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

Unsere Workshops und Vorträge richten sich an pädagogische Fachkräfte und Leitungskräfte in pädagogischen Einrichtungen. Die Seminare bieten nützliche Hilfestellungen und vermitteln wichtige Herangehensweisen, die Sie direkt in die Praxis umsetzen können.
Die Veranstaltungen können auch als Firmenkurse passend auf Ihre Einrichtung und Wünsche zugeschnitten werden.

Online-Kurs

Mit Kita-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, damit Sie das wichtige Instrument „Elterngespräche“ gezielt einsetzen können.

● **Kurs 1431**
Carmen Worch, Senior Projekt Manager, Beraterin für Personal- und Organisationsentwicklung
Fr. 17.03.2023, 09:00 – 10:30 Uhr
online
EUR 19,00

Online-Kurs

Neue Beschäftigte strukturiert einarbeiten und ins Kita-Team erfolgreich integrieren

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? Im Seminar erfahren Sie, auf was sie achten sollten und erhalten eine Checkliste.

● **Kurs 1432**
Carmen Worch, Senior Projekt Manager, Beraterin für Personal- und Organisationsentwicklung
Fr. 24.03.2023, 09:00 – 10:30 Uhr
online
EUR 19,00

Online-Kurs

Im Kita-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 gegenübersieht. Hier gilt es, ein belastbares Zeitmanagement aufzubauen und Aufgaben im Team zu planen. Im Seminar werden Sie erfahren, welche Methoden Sie dabei unterstützen können.

● **Kurs 1433**
Carmen Worch, Senior Projekt Manager, Beraterin für Personal- und Organisationsentwicklung
Mi. 29.03.2023, 09:00 – 10:30 Uhr
online
EUR 19,00

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 Zweitsprachenerwerbs 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**

Informationen zu „Deutsch ab 3“:
Franziska Bartosch
Fon 0681 506-4339
franziska.bartosch@rvsbr.de

PSYCHOLOGIE & 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 soziale Kompetenzen, Frustrationstoleranz, Konfliktfähigkeit und Autonomie im privaten wie im beruflichen Umfeld.

Trauerarbeit

Trauerbegleitung – was ist das?

„Wofür ist Trauerbegleitung da? Wer bietet das an? Und wann braucht man Trauerbegleitung überhaupt?“
Diesen und vielen weiteren Fragen geht Trauerbegleiterin Vanessa Horn auf den Grund. Dabei stellt sie ihre Arbeit im Allgemeinen vor und zeigt Möglichkeiten für Trauernde auf.

● **Kurs 1460**
Vanessa Horn
Do. 16.03.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 27
EUR 49,00

Umgang mit Trauernden

„Soll ich Irmgard mein Beileid aussprechen oder lieber eine Karte senden? Soll ich Peter auf den Verlust seiner Frau ansprechen oder lieber nicht?“
Diese und viele weitere Fragen gehen uns oft durch den Kopf, wenn jemand in unserem Umfeld eine geliebte Person gehen lassen musste. Viele von uns sind mit der Situation überfordert und wissen nicht, wie sie reagieren sollen.
Trauerbegleiterin Vanessa Horn gibt den TeilnehmerInnen Impulse an die Hand, wie sie angemessen auf Trauer reagieren können und welche Unterstützung sie in diesen Situationen anbieten können.

● **Kurs 1461**
Vanessa Horn
Mi. 10.05.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 27
EUR 49,00

Selbstbewusstsein & sicheres Auftreten

Online-Workshop

Für mehr Selbstbewusstsein: Entdecke deine Stärken

Oft haben wir, wenn es um unsere eigene Person geht, ein großes Fragezeichen im Kopf. Wir fragen uns: „Wer bin ich? oder „Wo liegen meine Stärken?“ oder auch „Wie sehen mich andere Menschen?“ Doch erst, wenn wir uns bewusst sind, wer wir sind und was uns einzigartig macht, können wir auch selbstbewusst zu uns stehen.
In diesem Workshop gehen wir daher zielgerichtet auf die Suche nach unseren Stärken und lernen offen zu unseren Talenten zu stehen.

● **Kurs 1478**
Nancy Fischer, Dipl.-Schauspielerin, Psychologin (B.Sc.) und Trainerin
Sa. 01.07. und 08.07.2023, 09:30 – 13:30 Uhr
online
EUR 60,00

Workshop

Selbstliebe lernen in 6 Schritten – für mehr Zufriedenheit und Lebensfreude

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
Fr. 14.04.2023, 16:00 – 18:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 5
EUR 35,00

Workshop

Präsenz, Ausstrahlung und sicheres Auftreten in der Öffentlichkeit – Workshop für Erwachsene

Wo liegen Ihre Stärken? Wie ist Ihre Ausstrahlung? Wie wirken Sie auf andere? Und wie schaffen Sie es, Ausstrahlung und Wirkung zusammenzubringen? Eva Kammigan arbeitet seit über zwanzig Jahren als Schauspielerin und wird Ihnen in diesem Workshop dabei helfen, diese Fragen für sich zu beantworten und durch Körperstimmtraining Ihre Souveränität bei Auftritten in der Öffentlichkeit zu verbessern.

● **Kurs 1471**
Eva Kammigan, Schauspielerin
Sa. + So., 18.03. und 19.03.2023,
10:00 -15:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13

Sa. 25.03.2023, 10:00 – 15:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 14
EUR 50,00

Junge vhs

Selbstsicher sein – Workshop für Jugendliche

Einfache Rollenspiele und Improvisationen, bei denen es darum geht sich was zuzutrauen, können Jugendlichen helfen, sich besser zu konzentrieren, soziale Verantwortung zu übernehmen und selbstbewusster zu werden. Eva Kammigan arbeitet seit über zwanzig Jahren als Schauspielerin und wird in diesem Workshop Jugendlichen durch spielerische Grundlagen aus der Schauspielausbildung helfen, ihre Empathie und ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

● **Kurs 1472**
Eva Kammigan
Mo. - Mi., 10:00 – 13:00 Uhr
ab 03.04.2023, 3 Termine
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 25,00

Junge vhs

Starke Kinder haben Mut!

Kurs für GrundschülerInnen in der 1. Sommerferienwoche. Ziel des Kurses ist die Stärkung des Selbstwertgefühls und Selbstbewusstseins. Im Kurs arbeiten wir mit Spaß und Freude u.a. an folgenden Themen:

- Wer bin ich?
- Gefühle
- Bedürfnisse, Wünsche, Ziele
- Entscheidungen treffen und Nein-sagen
- Verantwortung übernehmen

Die erlernten Inhalte werden kreativ z. B. mit malen – basteln oder in Rollenspielen umgesetzt.

● **Kurs 1490**
PrakSys, Nicole Burkert-Arbogast und Susanne Wilhelm
Di. - Do., 10:00 – 13:30 Uhr
25., 26. und 27.07.2023, 3 Termine
PrakSys Burkert + Wilhelm,
Preußenstr. 19, 66111 Saarbrücken
EUR 60,00

Online-Vortragsreihe „Mut statt Wut“

Möchten Sie Ihr Selbst-Bewusst-Sein steigern? Möchten Sie in einer gesünderen Partnerschaft leben? Möchten Sie Ihr Familien- und Arbeitsleben harmonischer gestalten?
Mit den „Werkzeugen“ der Ermutigung lernen Sie, sich selbst und Ihre Umwelt positiver anzunehmen. Und das tut gut! Jeder der interaktiven Vorträge von Ermutigungstrainerin Dorothee Brück beinhaltet Entspannungen, neue erkenntnisreiche Sichtweisen und gemeinsame Übungen. Die Vorträge bauen aufeinander auf, können allerdings auch einzeln besucht werden.
Für jede Veranstaltung ist eine separate Anmeldung unter der jeweiligen Kursnummer notwendig!

Online-Kurs

Einführung: Was ist Ermutigung? Wie wirkt sie?

● **Kurs 1491**
Dorothee Brück, Ermutigungstrainerin
Mo. 13.03.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
EUR 25,00

Online-Kurs

Mein Selbstwert – die positive Sicht auf sich selbst

● **Kurs 1491A**
Dorothee Brück, Ermutigungstrainerin
Mo. 20.03.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
EUR 25,00

Dozentinnen und Dozenten



Foto: ©Bernd Brundert

EVA KAMMIGAN
Diplom-Schauspielerin

„Seid alles, außer brav.“ Diesen Satz hörte Eva Kammigan zum ersten Mal während ihres Studiums von einer alten Schauspielerin und Dozentin. Es sei wichtiger, sich etwas zu trauen, als etwas richtig machen zu wollen. Deshalb möchte sie zunächst Kindern und Erwachsenen durch Übungen aus dem Schauspielgrundlagentraining helfen, zu sich selbst zu finden, ehe sie jemand sein wollen. Und ihnen dann Werkzeuge an die Hand geben, um das nötige Selbst-Bewusstsein zu gewinnen. Bei sich zu bleiben. Präsent zu sein. Damit sie sich trauen, es einfach zu machen. Was zu machen? Egal – eben das, was sie sich vornehmen. Und es – im nächsten Schritt dann – richtig zu machen.

Online-Kurs
Wie erreiche ich mein Ziel? Wie unterscheide ich ein Ziel von einem Wunsch oder einer Absicht?
● **Kurs 1491B**
Dorothee Brück, Ermutigungstrainerin
Mo. 27.03.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
EUR 25,00

Online-Kurs
Meine Selbstachtung – ein anderer Blick auf mich selbst
● **Kurs 1491C**
Dorothee Brück, Ermutigungstrainerin
Mo. 17.04.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
EUR 25,00

Online-Kurs
Die andere Haltung
● **Kurs 1491D**
Dorothee Brück, Ermutigungstrainerin
Mo. 24.04.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
EUR 25,00

Online-Kurs
Die üble Nachrede
● **Kurs 1491E**
Dorothee Brück, Ermutigungstrainerin
Mo. 08.05.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
EUR 25,00

Online-Kurs
Freundschaft zu mir selbst
● **Kurs 1491F**
Dorothee Brück, Ermutigungstrainerin
Mo. 15.05.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
EUR 25,00

Online-Kurs
Wie spreche ich eigentlich mit ... mir selbst?
● **Kurs 1491G**
Dorothee Brück, Ermutigungstrainerin
Mo. 22.05.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
EUR 25,00

Online-Kurs
Wie kann ich mit Konflikten anders umgehen?
● **Kurs 1491H**
Dorothee Brück, Ermutigungstrainerin
Mo. 05.06.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
EUR 25,00

Online-Kurs
Das Geheimnis des Sich-Verliebens
● **Kurs 1491I**
Dorothee Brück, Ermutigungstrainerin
Mo. 12.06.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
EUR 25,00

Online-Kurs
Jeder Mensch ist anders. Ich auch
● **Kurs 1491J**
Dorothee Brück, Ermutigungstrainerin
Mo. 19.06.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
EUR 25,00

Online-Kurs
Zweifel klären, Sicherheit gewinnen
● **Kurs 1491K**
Dorothee Brück, Ermutigungstrainerin
Mo. 26.06.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
EUR 25,00

Hochsensibilität

Online-Kurs
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 Sensibelchen“? Reagieren Sie empfindlich auf Medikamente, Lebensmittel, Kleidungsstoffe und ähnliches? Spüren Sie die zwischenmenschliche Stimmung in einem Raum? Vielleicht gehören Sie ja zu den 15-20 % der hochsensiblen Menschen. Hochsensibilität ist keine Krankheit, sondern eine intensivere Wahrnehmung. Im Vortrag erfahren Sie typische Merkmale von HSP und den Umgang damit. Nach dem Vortrag besteht die Möglichkeit Fragen zum Thema zu stellen.
● **Kurs 1475**
Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Mi. 14.06.2023, 20:00 – 21:30 Uhr
online
EUR 10,00

Online-Kurs
Hochsensibilität und Beziehungen
Das Wissen um Hochsensibilität des Partners oder einem selbst kann eine Beziehung wesentlich zum Positiven verändern.
Weiß man um die positiven und die sogenannten negativen Aspekte einer Hochsensibilität in einer Beziehung, kann man damit besser umgehen. Es gibt verschiedene Typen und verschiedene Konstellationen in punkto Hochsensibilität. In dem Moment, in dem ich weiß, was ich in einer Beziehung möchte, kann ich gezielt auch danach suchen.
Zuerst gilt es zu erkennen: In welches Beziehungsmuster bin ich selbst verstrickt? Wie ist mein eigenes Bedürfnis nach Nähe

und Distanz? Erst, wenn ich meine eigenen Bedürfnisse kenne, wahrnehme und sie lebe, kann ich den Anderen in seiner Einzigartigkeit annehmen, wie er/sie ist.

● **Kurs 1476**
Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Di. 18.07.2023, 20:00 – 21:30 Uhr
online
EUR 10,00

Workshop
Grenzen setzen
Jeder Mensch hat seine ganz persönlichen Grenzen. Bei dem einen sind sie eng gesteckt, ein anderer hingegen geht großzügig damit um.
Die Fragen „Wie kann ich lernen, mich besser abzugrenzen?“ und „Wie kann ich mich besser schützen?“ beschäftigen gerade sensible und hochsensible Menschen mitunter sehr häufig.
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. 17.06.2023, 10:00 – 15:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 15
EUR 30,00

Abendkurs
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 2740**
Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Mo. 20:00 – 21:30 Uhr
ab 19.06.2023, 6 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 45,00

Junge vhs
Entspannungskurs für sensible und hochsensible Kinder (6 – 10 Jahre)
Hochsensible Kinder müssen mehr Eindrücke verarbeiten, da ihre natürlichen Filter grobmaschiger sind. 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 2748**
Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Mo. 15:00 – 16:00 Uhr
ab 31.07.2023, 4 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 28,00

Junge vhs
Entspannungskurs für sensible und hochsensible Kinder (10 – 14 Jahre)
Hochsensible Kinder müssen mehr Eindrücke verarbeiten, da ihre natürlichen Filter grobmaschiger sind. 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 2748A**
Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Mo. 16:15 – 17:00 Uhr
ab 31.07.2023, 4 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 28,00

Stressbewältigung & Achtsamkeit

Abendkurs
Alltäglich Achtsamkeit einüben (MBSR)
Stressbewältigung durch achtsames Gewahrsein „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR) ist ein erprobter Übungsweg, bei dem die tägliche Praxis der Achtsamkeit im Zentrum steht. Die Aufmerksamkeit wird, so gut es geht, auf den gegenwärtigen Moment gerichtet. Ausgehend von Körperwahrnehmung, Sitz- und Gehmeditation sowie einfachen Yoga-Übungen lernen wir, Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wahrzunehmen und auf eine neue, gelassenere Weise darauf zu antworten, statt automatisch zu reagieren.
Die Teilnahme am Einführungstermin ist Voraussetzung für die Kursteilnahme.

● **Kurs 2746**
Dorothea Hesse, MBSR-Dozentin
Einführungstermin: Mi. 10.05.2023, 18:30 – 19:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 02 EG
Mi., 18:30 – 21:00 Uhr
ab 17.05.2023, 8 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 123,00

Weitere Angebote zur Entspannung, Meditation und Stressbewältigung finden Sie im Bereich Gesundheitsbildung ab Seite 165.

WEITERE ANGEBOTE

Vortrag

Wo fängt Mobbing an?

In einem Kurzvortag mit anschließender Möglichkeit zum Austausch geht es um das Thema „Mobbing". Was ist Mobbing und wie grenzt sich Mobbing von Schikane ab? Wie lautet die Rechtsprechung in Deutschland zum Thema Mobbing? In welchen Bereichen sind Personen am häufigsten mit Mobbing konfrontiert und gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede?

● **Kurs 2704**
Markus Langenbahn, psychologischer Psychologe, Schulpsychologischer Dienst
Di. 18.04.2023, 18:30 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 17
gebührenfrei

Workshop

Mobbing miteinander meistern

Der Workshop besteht aus drei Modulen, die aufeinander aufbauen, und richtet sich an alle Interessierten.
Modul 1: Mobbing und gerade die Sonderform des Cybermobbings, sind Phänomene, die eine immer größere Bedeutung in der heutigen Gesellschaft bekommen. Zusammen mit Ihnen wollen wir diesem Thema Aufmerksamkeit schenken und anhand gemeinsamer Übungen der Frage nachgehen, was Mobbing eigentlich bedeutet und was es langfristig mit Menschen, Gruppen und einer kompletten Gesellschaft machen kann.
Modul 2: Verschiedene Blickwinkel offenbaren verschiedene Denk- und Handlungsweisen. Nur wer wirklich hinschaut und versucht ganzheitlich zu verstehen kann helfen. Mit Respekt, Mut, Toleranz, Empathie und vor allem auf Augenhöhe wollen wir uns und anderen langfristig begegnen. Gerade im Kontext Schule kommt vor allem den Eltern und LehrerInnen eine Schlüsselrolle zu.
Modul 3: Nicht nur die Betroffenen haben einen großen Leidensdruck, sondern auch alle anderen Beteiligten, wie diejenigen, die gerne helfen möchten oder Angst haben die nächsten Betroffenen zu sein. Insofern kann eine Mobbingsituation nur erfolgreich gelöst werden, wenn alle ihren Beitrag leisten. Vor diesem Hintergrund werden in diesem Modul Lösungsoptionen vorgestellt und durchlebt, die der gesamten Gruppe auf schonende Art und Weise helfen und den Opferschutz in besonderer Weise in den Blick nehmen.

● **Kurs 1473**
Hagen Berndt/Lena Bernd
Do. 13.04.2023, 17:00 – 20:00 Uhr
Sa. 15.04. und 22.04.2023,
09:00 – 13:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 35,00

Vortrag

„Ganz Ohr sein …"

Offensein für die Auseinandersetzung mit Ratsuchenden am Telefon oder in der Chat-Beratung der TelefonSeelsorge Saar Menschen in schwierigen Lebenslagen wenden sich in der Suche nach einem Gegenüber an die TelefonSeelsorge und finden dort AnsprechpartnerInnen am Telefon oder in der Chat-Beratung. Dabei wird im Kontakt häufig deutlich, dass Einsamkeit das übergeordnete Problem der Ratsuchenden ist. Der Vortrag und das gemeinsame Gespräch sollen an diesem Abend Einblicke bieten in die Arbeit der TelefonSeelsorge: Was ist hilfreich in der kurzen Begegnung mit Menschen in Notlagen? Wie vielfältig zeigt sich Einsamkeit in unserer Arbeit? Wie werden Ehrenamtliche auf ihre Aufgaben vorbereitet? Auf diese und andere Fragen werden wir an diesem Abend eingehen und gerne mit Ihnen ins Gespräch kommen.

● **Kurs 1442**
Friederike Walla, Psychologin
Di. 07.03.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

Online-Kurs

„Ganz Ohr sein …"

● **Kurs 1442A**
Heidrun Mohren-Dörrenbächer, Dipl. Psych., kath. Leiterin der Telefon-Seelsorge und Beratungsstelle Saar
Mo. 17.04.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
online
gebührenfrei

Vortrag

Leben als Unikat

Alles beginnt mit der Einsicht, dass wir alle einmalig sind – so einmalig wie unser Fingerabdruck. Wir alle sind natürliche, kostbare, faszinierende Unikate – einzigartig, wertvoll, facettenreich. Doch das haben wir oftmals leider vergessen. Stattdessen suchen wir unseren Wert und unsere Anerkennung im Außen.
Dr. Ulrike Pöhler lädt Sie dazu ein, innezuhalten und zu fühlen, wie einmalig, wundervoll und wertvoll Sie sind. Sie berichtet von eigenen Erfahrungen und stellt ihr Buch „Leben als Unikat" vor.
Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen und in den gemeinsamen Austausch zu gehen.

● **Kurs 1468**
Dr. Ulrike Pöhler

Di. 02.05.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 10,00

Workshop

Leben als Unikat

Als Vertiefungsangebot zum Vortrag AN1468 bietet Dr. Ulrike Pöhler einen Tagesworkshop zu ihrem Projekt „Leben als Unikat" an. Während des Workshops werden u.a. die folgenden Themen behandelt:

- Was ist ein Unikat?
- Was bedeutet „Leben als Unikat"
- Über die Magie der Selbstfürsorge
- Individuelle Gestaltung des eigenen „WohlFühlLebens"

● **Kurs 1469**
Dr. Ulrike Pöhler
Sa. 13.05.2023, 10:00 – 15:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 50,00
Während der Mittagspause besteht die Möglichkeit zu einem gemeinsamen Mittagessen. Die Kosten hierfür müssen von den TeilnehmerInnen übernommen werden.

Mediathek

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 1474**
Rainer Schmidt, Pfarrer und Kabarettist
ab Mo. 06.03.2023
online
gebührenfrei
Nach der Anmeldung erhalten Sie den Veranstaltungslink, um sich den Vortrag anzuschauen.

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. Die TeilnehmerInnen erleben sich als gestaltende Menschen, die über ihre Vorstellungskraft ins Tun kommen. Die Dozentin bringt verschiedene Angebote aus den Bereichen Theater, Erzählkunst und Coaching mit ein.

● **Kurs 1479**
Melanie Streibelt, Geisteswissenschaftlerin
Sa. 01.07.2023, 10:00 - 16:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
EUR 20,00

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! «

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.



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

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 Savelkouls
Sachbearbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 32
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4312
Fax 0681 506-4399
marion.savelkouls@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.

Einen neuen Schwerpunkt setzen wir auf das Thema „Energieberatung". In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Saarland e. V. und dem Klimaschutzmanagement des Regionalverbandes Saarbrücken bieten wir ein umfangreiches Vortragsprogramm, im Rahmen dessen alle wichtigen Informationen zur energetischen Gebäudesanierung, Wärmedämmung, Energiesparen oder Solarenergie vermittelt werden.

In Kooperation mit der Ehrenamtsbörse des Regionalverbandes bieten wir Vereinen und ehrenamtlich Engagierten ein spannendes Programm rund um die eigene Tätigkeit. Kursangebote wie „Pressearbeit für Vereine und Ehrenamtliche" oder „Steuerrecht – So behalten Sie Ihre Gemeinnützigkeit" sind zwei der zahlreichen Highlights.

RECHT UND BERATUNG/ VERBRAUCHERSCHUTZ

RECHT UND BERATUNG

Vortrag

Wissenswertes zu Verbraucherschutz und Kundenrechten im Alltag

Unser Alltag ist geprägt von zahlreichen persönlichen, telefonischen, schriftlichen oder Internet gestützten 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 möchte 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
Do. 23.03.2023, 18:30 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 15
EUR 5,00

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
Mi. 10.05.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 16
EUR 5,00

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 bei der Verwertung von Haushaltsauflösungen oder Nachlässen Kosten deutlich zu reduzieren und sogar Geld verdienen zu können.

● **Kurs 1805**
Manfred Bender, Antiquariat Bender
Do. 27.04.2023, 18:30 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 17
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 1806**
Reiner Both, Kriminalhauptkommissar
Do. 13.04.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

Vortrag

Unser erstes Tier – Tipps und Trick für Hund & Katze

Hier findest du Antworten auf Fragen, die sich dir vor und während des Kaufs deines ersten Haustieres auf jeden Fall stellen werden. Tipps und Tricks rund um Haltung, Kosten, Zeitaufwand, Rassen, Versicherung und Tierarztkosten. Reiche deine persönlichen Fragen gerne schon im Vorfeld unter info@unser-erstes-tier.de ein!

● **Kurs 1810**
Anne Grunder, Tierärztin
Mi. 10.05.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 10
EUR 5,00

Vortrag

Tiere im Haushalt – Kriterien und Anmerkungen zu einer erfolgreichen Mensch-Tier-Beziehung

Das Leben mit tierischen Begleitern kann in vielerlei Hinsicht bereichernd sein. Diese These gründet sich nicht nur auf die subjektive Erfahrung zahlloser Tierhalter, sondern ist durch wissenschaftliche Untersuchungen dokumentiert, die die positive Wirkung des Zusammenlebens mit Tieren auf den Menschen belegen. Dabei ist aber zu beachten, dass die Anschaffung eines Tieres nicht nur mit der erwarteten Freude und dem Spaß, sondern unter anderem auch mit einigen zu klärenden rechtlichen Fragen, einer großen Verantwortung, Mühe, oft nicht bedachten Kosten und irgendwann auch Trauer verbunden ist.

● **Kurs 1811**
Manfred Bender, Antiquariat Bender
Do. 25.05.2023, 18:30 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 17
EUR 5,00

Workshop

Aufräumen & Ausmisten

Lernen Sie systematisches Ausmisten und Aufräumen mithilfe einer effektiven Methode, die auf den Lehren der Japanerin Marie Kondo beruht. Dieses Kursangebot ist einfacher gehalten und bietet Inspiration und Austausch. Die Dozentin plaudert aus dem Nähkästchen, wie es ihr gelang, aus einer chaotischen Wohnsituation ein gemütliches Zuhause für eine kleine Familie zu machen. Auch über Möglichkeiten der Entsorgung überflüssiger und defekter Gegenstände wird gesprochen. Jeder kann seine eigenen Erfahrungen mitbringen und findet hier alltagstauglichen Rat. Geeignet für jedermann.

● **Kurs 1812**
Myriam Hernandez
Sa. 11.03.2023, 16:00 – 18:15 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
EUR 8,00

Vortrag

Heiraten mal anders – das Konzept der freien Trauung

Die Rituale der Hochzeit haben sich im Laufe der Geschichte kontinuierlich verändert. Eine moderne Form ist die freie Trauung. Was ist das überhaupt? Der Trauredner Bernd Mathieu gibt einen Überblick zum Thema, plaudert aus dem Nähkästchen und steht nach dem Vortrag für eine Fragerunde Rede und Antwort.

● **Kurs 1813**
Bernd Mathieu, freier Redner, Moderator und Coach
Di. 04.04.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 16
EUR 5,00

Vortrag

Update im Familienrecht (von Kindesunterhalt über Wechselmodell bis Ehevertrag)

Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten, unabhängig davon, ob Sie eine Ehe eingehen wollen, schon (lange) verheiratet sind oder sich getrennt haben bzw. über eine Trennung nachdenken oder einfach mit dem Partner eine Vereinbarung treffen wollen ohne Trennungs- oder Scheidungsbezug. Unsere Referenten, Frau Rechtsanwältin Monika Fries und Frau Rechtsanwältin Nadine Gemmel verfügen als Fachanwälte für Familienrecht und Erbrecht über profunde Kenntnisse und lassen Sie an Ihren Erfahrungen aus der anwaltlichen und gerichtlichen Praxis teilhaben. Sie erhalten Ratschläge, wie Sie Probleme im Zusammenhang bei Ihrer Eheschließung oder Ihrer Trennung/Scheidung schon im Vorfeld ausräumen und sich vor unangenehmen Überraschungen, wie einem Rosenkrieg schützen können. Ziel des Vortrags ist es, dass Sie über Ihre Rechte und Möglichkeiten so informiert werden, dass Sie für Ihre familiäre und berufliche Lebenssituation selbstbestimmtund souverän aufgestellt sind.

● **Kurs 1815**
Rechtsanwälte Fries und Herrmann
Do. 04.05.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 16
EUR 5,00

Vortrag

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung – u. a. die aktuelle Rechtsprechung des Bundesgerichtshofes (BGH) zum Behandlungsabbruch

Jedem Menschen kann es passieren, dass er Dinge nicht mehr selbst erledigen kann oder will, sei es aufgrund des Alters odervon Krankheiten. Auch Sie können eines Tages auf Hilfe anderer angewiesen sein. Mit einer Vorsorgevollmacht legen Sie in guten Zeiten fest, wer Ihnen später helfen darf. Selbst Ihr Ehegatte und Ihre eigenen Kinder dürfen Sie ohne Vollmacht nicht vertreten.Haben Sie keinen Bevollmächtigten, wird Ihnen vom Gericht ein Betreuer – ggf. also eine für Sie völlig fremde Person – zugewiesen. Auch eine Patientenverfügung ist von immenser Wichtigkeit, damit sie jetzt bestimmen, ob in bestimmten Situationen aucheine Behandlung abgebrochen werden kann. Der Bundesgerichtshof stellt indessen hohe Anforderungen an die Wirksamkeit und Eindeutigkeit einer Patientenverfügung! Insbesondere viele Ankreuzformulare und Internet-Vordrucke genügen diesen Anforderungen nicht (mehr)! Sie sollten daher

für den Ernstfall eine Vorsorgevollmacht erteilen.

● **Kurs 1816**
Rechtsanwälte Fries und Herrmann
Do. 11.05.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 16
EUR 5,00

Vortrag
Das sog. „Behindertentestament" – eine anerkannte Gestaltungsform für die Vermögensnachfolge bei Familien mit behinderten Kindern

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 Kindes.

● **Kurs 1817**
Rechtsanwälte Fries und Herrmann
Di. 23.05.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 16
EUR 5,00

Vortrag
Anwaltlich rechtssicher formuliertes Testament – Vermeidung von Streit und Kosten nach dem Todesfall

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 testamentarischen Regelungen getroffen werden. Der Vortrag nennt die häufigsten Versäumnisse und stellt dar, wie man effektive und rechtssichere Anordnungen erstellt.

● **Kurs 1818**
Rechtsanwälte Fries und Herrmann
Di. 20.06.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 16
EUR 5,00

In Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Humanes Sterben (DGHS) e. V.

Vortrag
Selbstbestimmung auch am Lebensende - Über den aktuellen Stand der Suizidhilfe in Deutschland

Nicht der Schutz des Lebens, sondern der Schutz der Menschenwürde ist nach unserer Verfassung das höchste Rechtsgut. Das Selbstbestimmungsrechtwiederum ist der Wesenskern der Menschenwürde. Dieses Menschen- und Grundrecht gilt auch für das Recht auf ein selbstbestimmtes Sterben beispielsweise durch die Inanspruchnahme von (professioneller) Hilfe zur Selbsttötung. Das Bundesverfassungsgericht hathierzu in seinem Urteil vom 26.02.2022 festgestellt: „Die Entscheidung des Einzelnen, seinem Leben entsprechend seinem Verständnis von Lebensqualität und Sinnhaftigkeit der eigenen Existenz ein Ende zu setzen, ist im Ausgangspunkt als Akt autonomer Selbstbestimmungvon Staat und Gesellschaft zu respektieren."
Zur praktischen Verwirklichung des Selbstbestimmungsrechts am Lebensende gehören neben einer ergebnisoffenen Suizidpräventionsberatung,einer ausreichenden palliativen Versorgung auch die Gewährleistung einer humanen (professionellen) Suizidhilfe.

● **Kurs 1819**
Prof. Robert Roßbruch, Präsident der Deutsche Gesellschaft für Humanes Sterben (DGHS) e. V.
Di. 25.04.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 3 OG
gebührenfrei

Vortrag
Krisenvorsorge: gut vorbereitet für Notsituationen

Stromausfälle, Natur- und Überschwemmungskatstrophen, Chemieunfälle, Lockdowns: die Themen der Krisenvorsorge und Vorbereitung auf Notsituationen sind so aktuell wie nie zuvor. „Black Out", der 2010 erschienene Bestsellerroman, zeichnet ein sehr eindrückliches und realitätsnahes Bild, wie solche Notfallszenarien eskalieren können. Wie realistisch sind solche Szenarien? Und wie gut kann man sich auf solche Situationen vorbereiten? Diese Veranstaltung will einen Beitrag dazu leisten, sich sachlich und unaufgeregt dem Thema zu nähern. Im Vordergrund stehen dabei Tipps und Anregungen des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe.

● **Kurs 1820**
Matthias Mallmann

Di. 21.03.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 5,00

In Kooperation mit der Sparkasse Saarbrücken

Vortrag

Online Banking für „Digitale Starter"

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

● **Kurs 1830**
Sparkasse Saarbrücken
Di. 12.07.2023, 15:00 – 16:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

ENERGIEBERATUNG

Unser Angebot für Bürgerinnen und Bürger findet in Kooperation mit Klimaschutzmanagement des Regionalverbandes Saarbrücken statt. Informationen rund um das Thema Klimaschutz im Regionalverband finden Sie jederzeit digital unter https://www.regionalverband-saarbruecken.de/klimaschutz

In Kooperation mit der Verbraucherzentale Saarland e. V.

Vortrag

Energetische Gebäudesanierung, Altbausanierung

Jede:r Besitzer:in eines älteren Hauses weiß, dass in gewissen Zeitabständen Erneuerungsmaßnahmen am Haus vorgenommen werden müssen. Hinzu kommen manchmal auch größere Umbaumaßnahmen oder Anbauten, um das Haus veränderten Wohnbedürfnissen anzupassen. All diese Maßnahmen bieten gleichzeitig eine gute Gelegenheit, den Heizenergiebedarf des Hauses deutlich zu senken. Dabei sollte man sich nicht mit Mindestanforderungen zufrieden geben, sondern alle Potenziale zum Energiesparen nutzen, sagen die Energieberater der Verbraucherzentrale. So ist es möglich, den Heizenergie-Verbrauch um bis zu 80 Prozent zu reduzieren.
Die Fachfrau bzw. der Fachmann von der Verbraucherzentrale erläutert, welche Maßnahmen im Einzelnen durchgeführt werden können, angefangen mit der Wärmedämmung, neuen Fenstern, effizienter Heizungstechnik bis zur Nutzung der Sonnenenergie. Darüber hinaus werden auch kritische Bereiche dargestellt, welchen man bei der Sanierung besondere Aufmerksamkeit widmen sollte.
Neben energetischen Gesichtspunkten stellt die/der Energieberater:in auch die Förderprogramme vor.
Anmeldungen telefonisch unter 0681 50089-15 oder per E-Mail unter www.vz-saar@vz-saar

● **Kurs 1860**
Reinhard Schneeweiß, Dipl.-Ingenieur, Architekt, Energieberater bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Di. 14.03.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 16
gebührenfrei

In Kooperation mit der Verbraucherzentale Saarland e. V.

Vortrag

Vorurteile gegen Wärmedämmung

Viele Verbraucher:innen sind verunsichert, wenn es um Wärmedämmung geht. Sie befürchten mehr Nachteile als Vorteile. So kursieren Gerüchte, dass gedämmte Häuser schneller schimmeln als ungedämmte. Immer wieder ist zu hören, Häuser sollen atmen können. Dem würde eine Wärmedämmung entgegenstehen. Vergleichsweise neu sind die Berichte über die Brandgefahr gedämmter Immobilien. Und überhaupt soll das Dämmen sich nicht lohnen.
Der Energieberater der Verbraucherzentrale erläutert, welche Vor- und Nachteile verschiedene Dämm-Maßnahmen haben und worauf ein besonderes Augenmerk zu legen ist. Unter Berücksichtigung der auch in Zukunft weiter steigenden Energiepreise sollte sich jede:r Eigenheimbesitzer:in um die Verringerung des Heizwärmebedarfs bemühen. Die Kosten die man in Sanierungsmaßnahmen steckt, dienen nicht allein dem Energiesparen, sondern auch dem Werterhalt der Immobilie. Um den zögerlichen Eigenheimbesitzer:innen den Einstieg in die Gebäudesanierung zu erleichtern, bezuschusst die Bundesregierung die eine oder andere Maßnahme. Auch über die Förderprogramme referiert der Energieberater.
Anmeldungen telefonisch unter 0681 50089-15 oder per E-Mail unter www.vz-saar@vz-saar

● **Kurs 1861**
Reinhard Schneeweiß, Dipl.-Ingenieur,

Architekt, Energieberater bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes
Di. 18.04.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 16
gebührenfrei

In Kooperation mit der Verbraucherzentale Saarland e. V.

Vortrag
Fenstererneuerung 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 Sanierungen eines Gebäudes und spezielle 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?
Anmeldungen telefonisch unter 0681 50089-15 oder per E-Mail unter www.vz-saar@vz-saar
● **Kurs 1862**
Reinhard Schneeweiß, Dipl.-Ingenieur, Architekt, Energieberater bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes
Di. 16.05.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 16
gebührenfrei

In Kooperation mit der Verbraucherzentale Saarland e. V.

Vortrag
Dachdämmung im Rahmen der energetischen Gebäudesanierung
Vor der Sanierung von Ziegeldächern steht die Planung. Aufgrund eines anspruchsvollen Aufbaus stellt die Dachdämmung eine Vielzahl von konstruktiven Herausforderungen an die/den Planer:in und den ausführenden Betrieb.
Im Vortrag geht die /der Energieberater:in der Verbraucherzentrale auf die Schwierigkeiten bei der Festlegung der notwendigen Dämmstärke, Auswirkungen fehlerhaft angebrachter Luftdichtigkeits- und Dampfsperrfolien, sowie auf den Zusammenhang von sommerlichem Wärmeschutz und Dämmmaterialien ein. Darüber hinaus werden weitere Tipps und Hinweise zur energetischen Gebäudesanierung gegeben, einschließlich der Erläuterung der Förderprogramme.
Anmeldungen telefonisch unter 0681 50089-15 oder per E-Mail unter www.vz-saar@vz-saar
● **Kurs 1863**
Reinhard Schneeweiß, Dipl.-Ingenieur, Architekt, Energieberater bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes
Di. 13.06.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 16
gebührenfrei

In Kooperation mit der Verbraucherzentale Saarland e. V.

Online-Vortrag
Energiesparen durch Heizungsoptimierung
Mit steigenden Energiekosten wird das Thema Heizungsoptimierung immer interessanter. Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale erläutert im Rahmen des Vortrags, dass viele Heizungsanlagen bei einer optimalen Abstimmung aller Komponenten aufeinander wesentlich energiesparender arbeiten können. Oft wird nach energetischen Sanierungsmaßnahmen am Gebäude die Heizungsanlage nicht an die verbesserte Situation angepasst. Auch bei einer Erneuerung des Wärmeerzeugers wird immer wieder die Chance verpasst, die Heizungsanlage insgesamt zu optimieren. Hier schlummern Einsparpotenziale, die mit relativ geringem Investitionsaufwand behoben werden können. Was verbirgt sich hinter den Begriffen Hydraulischer Abgleich, Heizkennlinie, Brennwert-Check und Hocheffizienzpumpe? Welche Fördermöglichkeiten gibt es?
www.verbraucherzentrale-saarland.de/veranstaltungen
● **Kurs 1864**
Christine Mörgen
Mi. 15.03.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
online
gebührenfrei

In Kooperation mit der Verbraucherzentale Saarland e. V.

Online-Vortrag
Welche Heizung für mein Haus?
Ein Heizungstausch sollte frühzeitig geplant werden, möglichst bevor die Heizung kaputt geht. Nach gut 20 Jahren ist das Ende der Lebensdauer eines Heizkessels erreicht. Bei Heizungen, die älter als 15 Jahre sind, sollte man auf einen Ausfall vorbereitet sein. Mit einem ausreichenden zeitlichen Vorlauf ist ein durchdachter Wechsel der Heiztechnik möglich, zum Beispiel von fossiler zu erneuerbarer Energie.

Viele Fragen sind offen: Was ist vom Gesetzgeber geplant, welche Möglichkeiten des Einsatzes moderner Technologien, erneuerbarer Energien und effizienter Heiztechnik gibt es? Wie finde ich das geeignete Heizsystem für mein Haus? Welche finanzielle Unterstützung durch Förderprogramme bietet der Staat?
www.verbraucherzentrale-saarland.de/veranstaltungen

● **Kurs 1865**
Christine Mörgen
Mi. 12.04.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
online
gebührenfrei

In Kooperation mit der Verbraucherzentale Saarland e. V.

Online-Vortrag

Heizen und Stromerzeugung mit der Sonne

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

● **Kurs 1866**
Cathrin Becker, Dipl.-Ing. (FH), Energieberaterin bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes
Sa. 25.03.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
online
gebührenfrei

In Kooperation mit der Verbraucherzentale Saarland e. V.

Online-Vortrag

Stromfresser im Haushalt und Büro

Den permanent steigenden Strompreisen ist man nicht hilflos ausgeliefert. Speziell im Sommer kann man das Augenmerk auf Stromfresser richten: Elektro-Geräte, die Wärme und Kälte erzeugen, verbrauchen viel Strom, allen voran die elektrische Warmwasserbereitung. Tauscht man einen alten Boiler gegen einen neuen Durchlauferhitzer aus, ist das Sparpotential enorm. Selbst beim Austausch eines alten Durchlauferhitzers gegen einen neuen elektronischen kann man bis zu 30 % Strom sparen. Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale erläutert, wie man bei der Nutzung von Waschmaschinen, Wäschetrocknern, Kühl- und Gefriergeräten Strom sparen kann. Stromfresser können aber auch Heizungs- und Warmwasserpumpen sein, die man evtl. im Sommer ausstellen oder so steuern kann, dass der Stromverbrauch gering ist.
www.verbraucherzentrale-saarland.de/veranstaltungen

● **Kurs 1867**
Cathrin Becker, Dipl.-Ing. (FH), Energieberaterin bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes
Do. 22.06.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
online
gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten



MEIKE STEIN
Medienwissenschaftlerin und Journalistin
www.papierstaupodcast.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 – learning by doing. «

BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT & VEREINE

Unser Angebot für Vereine findet in Kooperation mit der Ehrenamtsbörse statt. Informationen, Tipps und Kontakte rund um das Thema Engagement und Verein finden Sie außerdem jederzeit auf der digitalen Ehrenamtsbörse unter www.ehrenamt-regionalverband.de

In Kooperation mit der Ehrenamtsbörse

Workshop

Pressearbeit für Vereine und Ehrenamtliche

Für Vereine und Ehrenamtliche ist es immens wichtig, eine breite Öffentlichkeit über die eigenen Tätigkeiten und Belange zu informieren. Ob klassische Tageszeitung, Radio, TV oder Internet:
Wer seine Zielgruppe erfolgreich anspricht, hat viel bessere Chancen, seine Arbeit zum Erfolg zu führen. Schließlich sollen Veranstaltungsankündigungen, Positionen und Aufrufe zur Unterstützung auch gehört werden! Im Seminar werden die Grundlagen der Pressearbeit erklärt, von der Ansprache der Medienvertreter*innen über die richtige Aufbereitung der Inhalte für verschiedene Formate bis hin zum Aufbau eigener Verbreitungskanäle über die sozialen Medien.

● **Kurs 1880**

Meike Stein, M.A. Medienwissenschaft, ausgebildete Rundfunk- und Fernsehjournalistin (ARD), Panel-Mitglied Papierstau Podcast

Sa. 22.04.2023, 14:00 – 17:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
gebührenfrei

In Kooperation mit der Ehrenamtsbörse

Workshop

Praxis-Workshop: Professionelle Serienbriefe in Verein und Ehrenamt

Für die Vereinsarbeit oder ehrenamtliche Funktionen befähigt Sie dieser Praxis-Workshop zur Korrespondenz mittels Word sowie zur Datenpflege mithilfe von Excel. Gemeinsam erstellen wir eine Einladung zur einer Veranstaltung an einen Serienbriefverteiler.

Word:

- Serienbrief-Vorlagen anlegen,
- vorhandene Datenquellen mittels externer Daten einbinden
- Serienbrief- und Bedingungsfelder einfügen
- Arbeiten mit Feldfunktionen

Excel:

- Konzeption und Aufbau einer Stammdatenverwaltung
- Formeln/Werte einfügen und Tabellen transponieren
- Pulldown-Menüs mit Datenlisten anlegen
- Filtern großer Datenbestände und Tabellen

Serienbrief (Excel und Word): Datenquelle erstellen, Datenaufbereitung, Anrede und Umschlagtext

● **Kurs 1881**

Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)

Do. 22.06.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
gebührenfrei

In Kooperation mit der Ehrenamtsbörse

Vortrag

Steuerrecht – So behalten Sie Ihre Gemeinnützigkeit

Der Begriff „Gemeinnützigkeitsrecht" ist zu eng, auch wenn er allgemein gebräuchlich ist. Denn ein Verein oder Verband kann nicht nur wegen der Verfolgung gemeinnütziger Zwecke (§ 52 Abgabenordnung – AO) steuerbegünstigt sein, sondern auch wegen der Verfolgung mildtätiger Zwecke (§ 53 AO) oder kirchlicher Zwecke (§ 54 AO). Es genügt für die Steuerbegünstigung nicht, wenn ein Verein oder Verband die Voraussetzungen der Steuerbegünstigung in seiner Satzung geregelt hat. Vielmehr muss auch im Tagesgeschäft danach gelebt werden. Das ist jedoch schwierig, wenn man die gesetzlichen Anforderungen nicht kennt. Worauf es für den Verein zum Erhalt der „Gemeinnützigkeit" ankommt, vermittelt dieses Seminar.

● **Kurs 1882**

Patrick Nessler, Rechtsanwalt Dozent für Vereins- und Sportrecht an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement

Mo. 13.03.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Saarbrücker Schlosskeller,
Am Schlossplatz 1-15, 66119 Saarbrücken
gebührenfrei

In Kooperation mit der Ehrenamtsbörse

Vortrag

Hygienevorschriften auf Volks- und Vereinsfesten

Sorgfältige Hygiene im Umgang mit Lebensmitteln und die Einhaltung lebensmittelrechtlicher Vorschriften sind bei Dorf-, Stadtteil- und Vereinsfesten besonders wichtig, damit die Freude am Feiern und der Genuss an den angebotenen Speisen und Getränken nicht durch negative Folgen getrübt wird.
Deshalb wird im Rahmen eines Vortrages des Landesamtes für Verbraucherschutz in Zusammenarbeit mit einem Hygieneinspekteur des Gesundheitsamtes über

die geltenden lebensmittelrechtlichen Vorschriften sowie weitere Hygienevorschriften und Rahmenbedingungen im Regionalverband Saarbrücken informiert. Eine Kooperation der saarländischen Ehrenamtsbörsen mit dem Ministerium für Umwelt, Klima, Mobilität, Agrar und Verbraucherschutz.

● **Kurs 1883**
Do. 30.03.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Medienraum, Gesundheitsamt,
Stengelstr. 10 – EG, 66117 Saarbrücken
gebührenfrei

In Kooperation mit der Ehrenamtsbörse

Vortrag
Spenden und Sponsoring
Zwischen Spende und Sponsoring gibt es steuerrechtlich einen „kleinen", aber wichtigen Unterschied. Das eine ist als Betriebsausgabe abziehbar, die andere nicht. Für die Spenden dürfen Sie Zuwendungsbestätigungen ausstellen, bei (echtem) Sponsoring nicht. Die Abgrenzung zwischen Spende und Sponsoring ist nicht immer einfach – die steuerlichen Auswirkungen dagegen beträchtlich. Deshalb informiert dieses Seminar über die steuerrechtlichen Unterschiede und wie Sie mit beidem professionell umgehen.

● **Kurs 1884**
Patrick Nessler, Rechtsanwalt
Dozent für Vereins- und Sportrecht an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement
Do. 04.05.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Saarbrücker Schlosskeller,
Am Schlossplatz 1-15, 66119 Saarbrücken
gebührenfrei

In Kooperation mit der Ehrenamtsbörse

Vortrag
„Die rechtssichere Satzung des Vereins oder Verbandes"
Die Satzung ist die „Verfassung des Vereins", heißt es in § 25 Bürgerliches Gesetzbuch. Dies zeigt die besondere Bedeutung der Satzung, die den verbindlichen Rahmen allen Handelns in einem Verein darstellt und Maßstab für alle Vereinsordnungen und Beschlüsse der Vereinsorgane ist. Das Gesetz verlangt ausdrücklich, dass bestimmte Punkte in der Satzung geregelt sein müssen. Es gibt dann auch Punkte, die ein Verein nicht haben muss. Will er sie aber haben, sind sie nur wirksam, wenn sie in der Satzung -und nicht nur in einer Vereinsordnung oder einem Beschluss eines Vereinsorgans- geregelt sind. Worauf es bei der Satzungsgestaltung, der Anwendung der Satzung und bei deren Änderung ankommt, stellt der Referent in dem Seminar detailliert und verständlich dar.

● **Kurs 1885**
Patrick Nessler, Rechtsanwalt
Dozent für Vereins- und Sportrecht an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement
Mo. 03.07.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Saarbrücker Schlosskeller,
Am Schlossplatz 1-15, 66119 Saarbrücken
gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten


© Sarah Pulvermüller | Photography

RALF KUHN
Trainer für IT- und MS-Office-Anwendungen

» Sie kennen Excel oder Word und wollten es schon immer mal von Grund auf richtig lernen, um schneller und eleganter ans Ziel zu gelangen? Schauen Sie gerne in einem meiner kurzweiligen Office-Workshops vorbei, in denen wir in angenehmer Lernatmosphäre geschickte Lösungen für Ihre mitgebrachten Fragestellungen entwickeln. Ob im Präsenz- oder Onlinekurs: Individuelle Betreuung in verständlicher IT-Sprache ist mir dabei ein besonderes Anliegen seit rund zehn Jahren als erfahrener Trainer an der vhs. Und wenn Sie mögen, mache ich auch Ihren Nachwuchs in IT-Themen fit bei unseren beliebten Ferienkursen. «


Teil der
VSE
energis
Zeit für einen guten Tag mit neuen Energien.
Ihre Zukunft – und erst recht die Ihrer Kinder – verdient nachhaltige Lösungen. Wie die Ökostromtarife und Photovoltaik-Pakete, das Highspeed-Internet und die E-Ladelösungen von Ihrem Rundumversorger. Mehr unter **energis.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

Dr. Theodore Talbot führt in einem Vormittagskurs in die moderne politische Philosophie ein und motiviert Sie dazu, selbst ins Philosophieren einzusteigen.

Mit Jürgen Habermas bringt Ihnen unser Dozent Heiner Zietz einen der bedeutendsten deutschen Philosophen der Gegenwart näher.

Patrick Wilhelmy bietet als Theologe und Biologe im Bereich der Theologie zwei spannende neue Abendveranstaltungen an. Der Vortrag „Darwin contra Gott? Evolution vs. Schöpfung?“ beschäftigt sich mit der Frage eines Dialogs zwischen Religion und Naturwissenschaft.
Der zweiteilige Abendkurs stellt die Frage „Was wissen wir eigentlich über Jesus von Nazareth?“ und lädt damit zu einer spannenden Spurensuche zu den Wurzeln des christlichen Glaubens ein.



PHILOSOPHIE, THEOLOGIE, SOZIOLOGIE

Vormittagskurs

Moderne politische Philosophie

Worin besteht die Legitimität einer Regierung? Welche gerechten Ansprüche kann eine Regierung an ihre einzelnen Bürger*innen stellen und umgekehrt? Was bedeutet „Freiheit" im politischen Sinne? Solche normativen Fragen, das heißt Fragen darüber, was sein soll, kontrastieren mit „realistischen" Entwicklungen in der politischen Philosophie, deren Fokus auf den politischen Praktiken konkreter Menschen und den Machtverhältnissen liegt, in denen sie leben. Dieser Kurs soll Ansätze beider Arten verfolgen an Hand von normativen „Gesellschaftsvertrag-Theoretikern" wie Thomas Hobbes und John Rawls einerseits und „Realisten" wie Raymond Geuss andererseits.

● **Kurs 1510**
Dr. Theodore Talbot, Ph.D. Philosophie, Columbia-Universität, New York
Di. 10:00 – 11:30 Uhr
ab 14.03.2023, 6 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
EUR 45,00 (40,00)

Abendkurs

Jürgen Habermas: Auch eine Geschichte der Philosophie

Ein ebenso gewaltiges wie beeindruckendes „opus magnum", das Jürgen Habermas 2019 vorgelegt hat und dessen schierer Umfang zwei Semester der Lektüre und Besprechung nötig macht. In Anspielung auf Herders „Auch eine Philosophie der Geschichte zur Bildung der Menschheit" zeichnet der wohl bedeutendste deutsche Philosoph der Gegenwart nach, wie sich die Philosophie im Lauf der Geschichte aus ihrer Symbiose mit der Religion gelöst und säkularisiert hat und welche Konflikte, Transformationen und Lernprozesse dabei entstanden sind. Diese „Genealogie nachmetaphysischen Denkens" (Habermas) ist „auch" eine Philosophiegeschichte von der Antike bis ins 20.Jahrhundert – aber eben nicht nur: Angesichts der durchaus aktuellen Renaissance der Religionen im Politischen und metaphysischer Diskurse in der Philosophie ist sie ein Plädoyer für ein vernünftiges und aufgeklärtes Denken darüber „was unsere wachsenden wissenschaftlichen Kenntnisse von der Welt für uns bedeuten – für uns als Menschen, als moderne Zeitgenossen und als individuelle Personen." Das Projekt der Aufklärung geht weiter.

● **Kurs 1512**
Heiner Zietz
Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 13.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 5
EUR 70,00 (65,00)

Vortrag

Philosophie der Gelassenheit

Nach einem Impulsvortrag möchte Bernd Mathieu mit Ihnen in das Thema „Gelassenheit" einsteigen. Welche Strategien und Haltungen gibt es, die uns gelassener durchs Leben gehen lassen? Bei seinem Vortrag gibt er sowohl autobiografische als auch psychologische und philosophische Impulse.

● **Kurs 1515**
Bernd Mathieu, freier Redner, Moderator und Coach
Mo. 27.03.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 11
EUR 8,00



Vortrag

Darwin contra Gott? Evolution vs. Schöpfung? – Naturwissenschaft und Religion im Dialog

Vor allem in den USA, aber auch in Deutschland kommt es immer wieder zu hoch emotional geführten Debatten zwischen Vertreter*innen von Darwins Evolutionstheorie und jüdisch-christlichem Schöpfungsglauben. In diesem Vortrag werden die Positionen beider Lager dargestellt, kritisch beleuchtet und die historische Genese zur Evolutionslehre Darwins aufgezeigt. Es soll am Ende nach einem wissenschaftlich begründeten Lösungsansatz eines 163 Jahre andauernden Konflikts gesucht werden. Ein kritischer Blick in die Bibel darf nicht fehlen.

● **Kurs 1520**
Patrick Wilhelmy, Theologe und Biologe
Mi. 19.04.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 3 OG
EUR 8,00

Abendkurs

Was wissen wir eigentlich über Jesus von Nazareth? – Eine spannende Spurensuche (in zwei Teilen)

Er gilt als der bekannteste Mensch und ist für über zwei Mrd. Menschen das Zentrum ihres Glaubens. Doch was wissen wir eigentlich faktisch-historisch über seine Person? Inwieweit können uns die biblischen Schriften – falls überhaupt – als historische Dokumente bei dieser Suche helfen? Was kann uns eine Analyse der jüdisch-palästinischen Gesellschaft vor gut 2000 Jahren über ihn und seine Zeit verraten? Eine schwierige, aber spannende Spurensuche zu den Wurzeln des christlichen Glaubens.

● **Kurs 1521**
Patrick Wilhelmy, Theologe und Biologe
Mi. 12.07.2023 & Do. 20.07.2023,
18:00 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 13,00

Eine Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live

Online-Kurs

Eine andere Jüdische Weltgeschichte

Anhand einzelner Beispiele wird in dem Vortrag beschrieben, wie das Judentum die Weltgeschichte und die Weltkultur von den Anfängen bis heute prägte.Dabei wird die Theologie ebenso wie die Geografie jüdischer Geschichte beleuchtet.
So entsteht eine Universalgeschichte des Judentums, die Schulweisheiten entkräftet und antisemitische Ideologien durch Fakten entlarvt. Michael Wolffsohn ist Historiker und Publizist, und einer der führenden Experten für die Analyse internationaler Politik. Bis 2012 lehrte er Neuere Geschichte an der Universität der Bundeswehr in München.

● **Kurs 1530**
Prof. Dr. Michael Wolffsohn
Mi. 26.04.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten



HEINER ZIETZ
Germanist und Philosoph

» 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. «

vhs wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken

REGIONALVERBAND SAARBRÜCKEN

Frühjahr | Sommer 2023

22.02.2023 JournalistInnen der Süddeutschen Zeitung im Gespräch
• Kurs 1225

27.02.2023 Kann man Demokratie messen?
• Kurs 1227

28.02.2023 Was ist Technik? –
Vom kreativen Ausufern eines Begriffs
• Kurs 1180

07.03.2023 Humanoide Roboter in Raumfahrt, Industrie und Pflege
• Kurs 1181

15.03.2023 Dunkle Materie:
Das große Rätsel der Kosmologie
• Kurs 1182

16.03.2023 Lässt sich eine globale Wasserkrise abwenden?
• Kurs 1328

21.03.2023 Mehr Sicherheit für das Auto der Zukunft: Wie werden Fahrer-assistenzsysteme entwickelt?
• Kurs 1183

22.03.2023 JournalistInnen der Süddeutschen Zeitung im Gespräch
• Kurs 1226

16.04.2023 Der sterbliche Gott –
Staat und Revolution in Russland
• Kurs 1184

18.04.2023 Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas entgegensetzen?
• Kurs 1329

23.04.2023 Exit – Warum Menschen aufbrechen. Globale Migration im 21. Jahrhundert
• Kurs 1233

26.04.2023 Eine andere Jüdische Weltgeschichte
• Kurs 1530

08.05.2023 Krieg und Frieden in der Ukraine. Wissen wir heute mehr als vor einem Jahr?
• Kurs 1234

11.05. 2023 Romantik – der zweite Impuls der europäischen Moderne
• Kurs 1185

22.05.2023 Ethik der Digitalisierung
• Kurs 2232

Die Livestreams beginnen um 19:30 Uhr.
Weitere Informationen und Anmeldung unter www.vhs-saarbruecken.de.
Nach der Anmeldung erhalten Sie den Zugangscode.

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

Wir freuen uns, Ihnen das neue Programm der Akademie für Ältere vorzulegen.

Zusätzlich zu bewährten und vertrauten Kursen aus den Bereichen Kunst, Kultur und Sprachen gibt es auch in diesem Semester erneut Kooperationsveranstaltungen mit EUROP'age Saar-Lor-Lux e. V.

Desweiteren möchten wir Ihre Aufmerksamkeit auf die Fotoausstellung „Saarländische Gewässer" der Fotogruppe der Akademie, lenken. Die Vernissage findet am Donnerstag, 20.04.2023,17:00 Uhr, im Alten Rathaus statt.
Es erwartet Sie eine fotografische Erlebnisreise in gewohnt hoher Qualität durch die Vielfalt saarländischer Gewässer.

Mit Volldampf geht es dann weiter durch den Frühling mit den HerbstGoldenen und ihrem Programm „Eine Seefahrt, die ist lustig", das wie immer viel Spaß und Unterhaltung auf hohem Niveau verspricht.

Besinnlich und spannend zugleich wird es bei den Lesestunden, Bildvorträgen und Führungen von Peter-Michael Lupp, Kulturreferent beim Regionalverband Saarbrücken. Lassen Sie sich unterhalten und inspirieren, sei es bei Gedichten von Rose Ausländer, Hilde Domin und Nelly Sachs oder einem Streifzug über den Saarbrücker Schlossfelsen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit dem neuen Programm.

EINZELVERANSTALTUNGEN UND PROJEKTE

Ausstellung

Ausstellung „Saarländische Gewässer“

Knapp 1 Prozent der Gesamtfläche des Saarlandes sind Gewässer; da ist zunächst die wichtigste namengebende Lebensader Saar mit ihrer großen Bedeutung für die Industrialisierung des Landes als Transportweg von Kohle und Stahl zu nennen. Für die Treidelschifffahrt ab Saargemünd verlor der Fluss durch den benötigten Ausbau seine natürliche Gestalt. Bis in unsere Zeit wurden Häfen und Liegeplätze, Schleusen und Staustufen angelegt, ja sogar der Flusslauf wurde umgelenkt. Die Transportschifffahrt erreichte über die Einmündung in Mosel und Rhein und die Kanäle, wie den Saar-Kohlen-Kanal entfernte Ziele zwischen Paris und Nordsee in ganz Europa. Heutzutage hat die Transportschifffahrt ihre Bedeutung verloren, die Saar wird hauptsächlich von der Personenschifffahrt genutzt.
Mit Blies, Prims, Rossel und Nied speisen vier größere Nebenflüsse die Saar, viele weitere durchziehen das Land, Bostalsee, Losheimer Stausee und die Talsperre Nonnweiler bieten Freizeitaktivitäten für Einheimische und Touristen.
Aus diesem großen Repertoire an Wasserflächen und Wasserwegen haben sich die Mitglieder der Fotogruppe eine facettenreiche Auswahl an Motiven herausgegriffen, die nicht zwangsläufig als repräsentativ angesehen werden sollte, die aber den Anspruch hat, den Charakter und die Eigentümlichkeit der fotografierten Orte einzufangen.
Die Ergebnisse dieser fotografischen Reise durch Land und Jahreszeiten präsentiert die Fotogruppe der Saarbrücker Akademie für Ältere in der Ausstellung „Saarländische Gewässer“ vom 20.04.2023 bis zum 09.06.2023 im Alten Rathaus in Saarbrücken.

● **Kurs 1600A**
Dr. Manuel Kling
Vernissage: Do. 20.04.2023, 17:00 Uhr
Ausstellungsdauer: 21.04. - 09.06.2023,
Altes Rathaus am Schlossplatz
Altes Rathaus, Foyer (1. Etage)
gebührenfrei

In Kooperation mit EUROP’age Saar-Lor-Lux e. V.

Workshop

Jung & Alt: Wachsmalen

Der schnelle Erfolg und die Brillanz der Farben machen die fast 3000 Jahren alte Technik der Encausticmalerei besonders interessant für Groß und Klein. Der Kurs richtet sich idealerweise an Großeltern mit ihren Enkeln ab 7 Jahren. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Sie lernen mit einem Maleisen (ähnlich einem Bügeleisen) mit Bienenwachsfarben, Postkarten, Landschafts -und Fantasiebilder selbständig zu malen.

● **Kurs 1600AA**
Helmut Hartmann
Mi. 12.04.2023, 15:00 – 17:30 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
gebührenfrei, Materialkosten für Erwachsene: EUR 5.00
Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich unter: EUROP’age e. V.
Fon 0681 506-4315 Mail: info@europ-age.eu

Vortrag

Die magische Heilkraft der (Edel) Steine – Die Edelsteinfrequenztherapie

Bereits vor 4000 Jahren befassten sich die Sumerer und Ägypter mit der Heilkraft von Edelsteinen. Auch Hildegard von Bingen beschrieb die heilenden Kräfte der Edelsteine in ihren Büchern. Heute liegt die Lithotherapie voll im Trend, die Generation Z ist sehr an diesem Thema interessiert. Ist das nur Humbug oder steckt wirklich etwas dahinter? In unserer Informationsveranstaltung versuchen wir diese Frage zu klären und können uns unsere eigene Meinung bilden.
Können Steine wirklich helfen? Bei was? Was kann ich erwarten und wo liegen die Grenzen? Keine Esoterik.

● **Kurs 1600AB**
Benno Kurtz, Berufspilot, Betriebswirt, Mineraloge
Mi. 15.03.2023, 16:30 – 18:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal1 OG
gebührenfrei
Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich unter: EUROP’age e. V.
Fon 0681 506-4315 Mail: info@europ-age.eu

Vortrag

Was bedeutet für mich ein glückliches Leben?

Die TeilnehmerInnen setzen sich mit dem Thema „Glück – Lebenszufriedenheit – Sinn“ in gemeinsamen Übungen auseinander, um herausfinden, was es bedeutet, ein erfülltes und glückliches Leben zu leben. Die Suche nach dem Sinn unseres Lebens fängt bereits in jungen Jahren an und ist ein Teil der menschlichen Existenz bis ins hohe Alter. Jeder Mensch weiß, dass die Frage nach dem Sinn seines eigenen Lebens sich nicht nur in den täglichen Alltagsentscheidungen stellt, sondern an bestimmten Knotenpunkten seines Lebens. Besonders treten sie in Lebensübergängen auf, wie bei privaten Veränderungen oder neuen Lebenssituationen, Übergang in die Rente, Krankheit, Tod eines geliebten Menschen.

● **Kurs 1600AC**
Dr. Christel Weins, Logotherapeutin
Mi. 26.04.2023, 14:00 – 18:00 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

Tagesfahrt

Prachtvolle Keramikstadt Saarguemines – Bliesmühle Museum für Fayence-Technik und Keramikmuseum Musées de Sarreguemines

Bei einer Führung im Herzen der historischen Bliesmühle lernen wir alle Geheimnisse der Techniken und des Know-hows der früheren Keramikindustrie kennen, den Herstellungsprozess inmitten der Maschinen verfolgen, als hätten die Arbeiter gerade eben erst ihren Arbeitsplatz verlassen. Im Anschluß besuchen wir den liebevoll angelegten Garten der Blies bevor wir im „Chez Leon" unser Mittagessen einnehmen. Am Nachmittag steht ein Besuch im Keramikmuseum an: Einst das Haus der Direktoren der Keramikmanufaktur, ist das Museum heute ein wahres Schaufenster prachtvoller Keramikstücke, mit dem denkmalgeschützten Wintergarten als krönenden Abschluss.

● **Kurs 1600AD**
Esther Ribic
Fr. 02.06.2023, 10:00 Uhr
Treffpunkt: 125, Avenue de la Blies, 57200 Sarreguemines (Mitfahrgelegenheit ab Saarbrücken).
Per Saarbahn: 20 Minuten Fußweg zum Treffpunkt
EUR 39,00 (Preis inkl. Führung, Trinkgelder, Mittagessen mit Tischgetränken)
Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich unter: EUROP'age e. V.
Fon 0681 506-4315 Mail: info@europ-age.eu

Vortrag

Statt Fettleber – fitte Leber

Hilfe: Bierbäuchlein, Bauchansatz, erhöhte Blutfette – habe ich eine Fettleber? Was können die Folgen sein? Was kann ich dagegen tun? Muss ich Tabletten nehmen? Was kann ich mit einer Ernährungsumstellung erreichen? Helfen Mariendistel und Artischocke als Nahrungsergänzungsmitteln?
Auch mit normalen Leberwerten kann eine verfettete Leber bestehen. Über 70 % der Typ-2-Diabetiker haben eine Fettleber. Bekommt die Leber ihr Fett weg, kann auch die Insulinresistenz verbessert bzw. durchbrochen werden.
Im Vortrag bekommen wir konkrete Tipps, wie wir mit einer ausgewogenen Ernährung und Bewegung die Fettwerte im Blut verbessern und unsere Leber wieder fitter wird.

● **Kurs 1600AE**
Kristin Barbknecht, Diätassistentin/ Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung
Do. 30.03.2023, 17:30 – 19:00 Uhr
Rathaus-Galerie, Saarbrückerstr. 31, 66292 Riegelsberg
gebührenfrei
Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich unter: EUROP'age e. V.
Fon 0681 506-4315 Mail: info@europ-age.eu

In Kooperation EUROP'age Saar-Lor-Lux e. V., mit dem Kulturamt der Gemeinde Riegelsberg

Vortrag

Online zum Arzt? Was ist eine Videosprechstunde?

Die Online-Videosprechstunde ermöglicht den Arztbesuch über das Internet. Patientinnen und Patienten können sich so zum Beispiel die Anfahrt sparen. Videosprechstunden entlasten die Notaufnahmen. Und auch Ärzte haben dadurch neue Möglichkeiten, ihre PatientInnen besser zu betreuen – etwa durch virtuelle Hausbesuche. Was ist die Online-Sprechstunde überhaupt? In welchen Fällen ist sie möglich? Wie finde ich einen Arzt, der das anbietet? Stellt der Arzt im Netz auch Rezepte aus? Was ist vor der Online-Sprechstunde zu beachten? Wie läuft eine Online-Sprechstunde ab? Bezahlt das die Krankenkasse? Die Informationsveranstaltung dient der Aufklärung und soll Ängste vertreiben, indem Ihre Fragen beantwortet werden und die Videosprechstunde geübt wird.

● **Kurs 1600AF**
Dr. Martina Kümmel-Hoffmann, Fachärztin für Allgemeinmedizin in Ottweiler
Di. 21.03.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Rathaus-Galerie, Saarbrückerstr. 31, 66292 Riegelsberg
gebührenfrei
Begrenzte Teilnehmerzahl. Nur mit Anmeldung möglich unter: EUROP'age e. V.
Fon 0681 506-4315 Mail: info@europ-age.eu

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. 17.04.2023, 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?
● **Kurs 1603A**
Markus Mertes-Jacob
Mi. 15.03.2023, 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 1604**
Birgit Altmeyer, Dipl.-Psych. Leiterin Suchtberatungsstelle des Caritasverbandes
Di. 18.04.2023, 14:00 – 15:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
gebührenfrei

Lesestunden in der Literaturlounge der vhs
„Wirf Deine Angst in die Luft“
Poesie bewegt und verbindet! In diesem Sinne lädt Kulturreferent Peter Michael Lupp, in der Literaturlounge im Alten Rathaus, zu einer „Lesestunde“ zum Innehalten und Weiterdenken ein. Zur Sprache kommen dieses Mal ausgewählte Gedichte von Rose Ausländer, Hilde Domin und Nelly Sachs.
● **Kurs 1605**
Peter Michael Lupp, Kulturreferent des Regionalverbandes und Leiter des europäischen Modellprojektes „Sternenweg/ Chemin des étoiles“
Mo. 13.03. und Mo. 03.04.2023,
10:30 – 12:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
EUR 12,00 (Akademiemitglieder: EUR 6,00)

Bildvortrag
Orte der Kunst und Kultur im Regionalverband Saarbrücken
In der Region Saarbrücken gibt es eine Reihe besonderer Orte der Kunst und der Kultur zu entdecken, die entweder eine kulturgeschichtliche Bedeutung aufweisen oder zur Baukultur der Gegenwart zählen und gleichfalls einen öffentlichen, kulturellen und künstlerischen Sammlungs- und Sendungsauftrag verfolgen. Neben etablierten, zum Teil auch überregional bedeutenden Kunst- und Kulturinstitutionen gehören dazu auch weniger bekannte Orte. Die verbindende Linie ist, dass sie alle – auf unterschiedlichste Art und Weise – Kultur- und Kunstprojekte sowie gesellschaftsrelevante Themen aus dem jeweiligen „Geist des Ortes“ heraus entwickeln und ausgestalten. Im Rahmen eines Bildvortrags stellt der Kurator des Projekts diese Orte der Kunst und der Kultur mit ihren individuellen Potentialen vor. Die zugehörige Broschüre ist kostenfrei erhältlich.
● **Kurs 1605A**
Peter Michael Lupp, Kulturreferent des Regionalverbandes und Leiter des europäischen Modellprojektes „Sternenweg/ Chemin des étoiles“
Di. 21.03.2023, 10:30 – 12:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
EUR 6,00 (Akademiemitglieder: EUR 3,00)

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 1605B**
Peter Michael Lupp, Kulturreferent des Regionalverbandes und Leiter des europäischen Modellprojektes „Sternenweg/ Chemin des étoiles“
Di. 04.04.2023, 10:30 – 12:00 Uhr

Treffpunkt: Brunnen auf dem Schlossplatz
EUR 8,00 (Akademiemitglieder: EUR 4,00)

● **Kurs 1605C**
Peter Michael Lupp, Kulturreferent des Regionalverbandes und Leiter des europäischen Modellprojektes „Sternenweg/ Chemin des étoiles“
Di. 04.07.2023, 10:30 – 12:30 Uhr
Treffpunkt: Brunnen auf dem Schlossplatz
EUR 8,00 (Akademiemitglieder: EUR 4,00)

Bildvortrag

Bilder und Gedanken zum Unterwegssein entlang der Wege der Jakobspilger – dem „Sternenweg“

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. Hinweis: Die Veranstaltung bietet eine gute Gelegenheit zur inhaltlichen Vorbereitung der meditativen Pilgerwanderungen des Autors am Sa. 24.06.2023 (Sommerwanderung) › siehe Programm Seite 42
Hintergründe: www.sternenweg.net

● **Kurs 1605D**
Peter Michael Lupp, Kulturreferent des Regionalverbandes und Leiter des europäischen Modellprojektes „Sternenweg/ Chemin des étoiles“
Mo. 20.03.2023, 10:30 – 12:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
EUR 6,00 (Akademiemitglieder: EUR 3,00)

Bildvortrag

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

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 1605E**
Peter Michael Lupp, Kulturreferent des Regionalverbandes und Leiter des europäischen Modellprojektes „Sternenweg/ Chemin des étoiles“
Mo. 19.06.2023, 10:30 – 12:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
EUR 6,00 (Akademiemitglieder: EUR 3,00)

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 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 ...* «

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 Sigrid Danzebrink, Vera Hewener (Gesamtleitung) und Doris Seiler.

Konzert

Bunter Nachmittag „Eine Seefahrt, die ist lustig“ – Frühlingsfeier

Flöße und Einbäume zählen zu den ältesten Wasserfahrzeugen in der Menschheitsgeschichte. Aus Gewässern wurden mit deren Überquerung Verkehrswege. Die Schifffahrt war erfunden und mit ihr konnten fremde Länder und Kulturen entdeckt werden. Gehen Sie mit den HerbstGoldenen auf Entdeckungsfahrt, hissen Sie die Flagge, begegnen Sie Kapitänen, Matrosen Piraten und dem Klabautermann. Die HerbstGoldenen laden Sie ein zu einer Reise über die Meere mit Gedichten, Balladen, Geschichten, zauberhaften Melodien, Schlagern, Seemannsliedern und lustigen Sketchen.

● **Kurs 1606**

Sigrid Danzebrink/Vera Hewener/ Doris Seiler

Fr. 21.04.2023, 15:00 – 18:00 Uhr
Soziokulturelles Zentrum Saarbrücken-Malstatt, Breite Straße 63
gebührenfrei

Workshop

Den Ruhestand sinnvoll gestalten!

Die berufliche Tätigkeit stellt bei vielen Menschen einen elementaren Teil ihrer Identität dar und hat sinnstiftenden Charakter. Wenngleich die lang erwartete Pensionierung oder Eintritt in die Rentenzeit mit einhergehender Freiheit und weniger Verpflichtungen ein vorerst freudiges Ereignis darstellt, so ist der Übergang von langjähriger beruflicher Tätigkeit in den Ruhestand für viele Menschen eine große Herausforderung. Nicht mehr zu arbeiten wird von vielen ehemalig Berufstätigen auch als Verlust von Verantwortung und des gesellschaftlichen Einflusses erlebt. Auch bedeutet der Ausstieg aus dem Berufsleben ein Entbehren von Struktur. Die vormals durch die Arbeitszeiten geregelte Alltagsstruktur muss nun neu geordnet werden. Das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden, eine sich ausbreitende Leere oder gar Sinn- oder Bedeutungslosigkeitsgefühle, können für Menschen im Ruhestand häufig eine hohe psychische Belastung darstellen.
In dem Workshop soll überlegt werden, wie der Tagesablauf neu gestaltet werden kann, welche Aufgaben es nach dem Arbeitsleben noch gibt und was in dieser Lebensphase noch für Erwartungen geblieben sind.

● **Kurs 1607**

Dr. Christel Weins, Logotherapeutin

Di. 14.03. und 21.03.2023,
16:00 – 18:00 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 10
EUR 25,00 (Akademiemitglieder: EUR 15,00)

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. 29.03.2023, 10:30 – 12:00 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 10
gebührenfrei

Vortrag

Crashkurs: Rentenbesteuerung

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.
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, Energiepreispauschale, Corona, ...) sind lohnendes Wissen.
Sie erhalten einen Überblick über den aktuellen Stand der Doppelbesteuerung, der Kurs endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

● **Kurs 1609**

Klaus-Peter Schäfer, Beratungsstellenleiter Lohnsteuerhilfe HILO Wemmetsweiler

Mi. 10.05.2023, 17:00 – 19:15 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. 08.03.2023, 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 Ausstattung eines Rollstuhls. Bei Bedarf werden Zusatztermine angeboten.

● **Kurs 1611**
Erich Keßler
Sa. 18.03.2023, 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 die Grundlagen der Digitalfotografie, Funktionsweise der Fotokamera, Verständnis für die Zusammenhänge von Licht und Belichtung und die Verwendung einer Software zur Bearbeitung und Verwaltung von Digitalfotos, geschieht während der Realisierung der Idee. Dabei kommen Techniken wie z. B. die digitale Fotocollage oder das Bearbeiten realer Farbhelligkeitswerte bis hin zu unbunten Grauwertabstufungen zum Einsatz.

● **Kurs 1612**
Dr. Manuel Kling
Do. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 09.03.2023, 14 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
EUR 27,50

LITERATUR

Vormittagskurs

Autobiografische Texte

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

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! «

abbauen und Vergleichsmöglichkeiten bieten.

● **Kurs 1613**
Uschi Schmidt-Lenhard
Do. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 09.03.2023, 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 Zusammenhänge zu sehen und sich eine fundierte Meinung zu bilden.
In diesem Gesprächskreis wollen wir uns mit dem aktuellen Zeitgeschehen auseinandersetzen, Hintergründe beleuchten und im fairen Meinungsaustausch den eigenen Standpunkt finden, festigen oder ändern.

● **Kurs 1614**
Elke Loebens
Di. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 07.03.2023, 12 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
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 zerpflücken. 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 09.03.2023, 8 Termine nach Absprache
Altes Rathaus, Raum 6
EUR 20,00

Ermäßigung der Kursgebühr bei Teilnahme aller Kurse AM1616 - AM1616C auf EUR 12 pro Kurs!

Vormittagskurs
„Liebe“ und ihr Verständnis im Spiegel der Dichtung bedeutsamer literarischer Epochen und Dichter
Anhand ausgewählter Gedichte vom Mittelalter bis zur Gegenwart wollen wir uns den Phänomenen „Liebe“ und „Beziehung“ annähern und dabei vor allem etwas über ihre historische und kulturelle Bedingtheit erfahren. Hilfreich dabei ist die punktuelle Beschäftigung mit wichtigen literarischen Epochen sowie Dichterbiographien, über die Basiswissen dazu vermittelt werden soll.

● **Kurs 1616**
Dr. Elisabeth Rauch-Bernd
Fr. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 10.03.2023, 3 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 9
EUR 15,00 (12,00)

Vormittagskurs
Pflanzen – und Tierwelt im Spiegel der Dichtung bedeutsamer literarischer Epochen und Dichter
Anhand ausgewählter Gedichte und Kurzprosa vom Mittelalter bis zur Gegenwart wollen wir kennenlernen, wie Naturphänomene, Pflanzen und Tiere literarisch gesehen und erlebbar gemacht werden, auch im Spiegel der Jahreszeiten. Diese Begegnung mit der Dichtung kann auch als Einladung verstanden werden, uns erneut für die Schöpfung, ihre Schönheit und ihre gerade so aktuelle Bedeutung für unsere Seele und Psyche zu sensibilisieren ...

● **Kurs 1616A**
Dr. Elisabeth Rauch-Bernd
Fr. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 31.03.2023, 3 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 9
EUR 15,00 (12,00)

Vormittagskurs
Lebenskrisen und -wendepunkte in deutscher Kurzprosa
Anhand ausgewählter Kurzgeschichten aus unterschiedlichen Epochen wollen wir uns mit der punktuellen Darstellung von krisenhaften Schlüsselsituationen und -erfahrungen im Leben und deren prägender Wirkung beschäftigen. Hierbei kann Basiswissen zu historischen und persönlichen Ereignissen im Leben bedeutsamer Schriftsteller sowie deren Verarbeitung über das Schreiben erworben werden.

● **Kurs 1616B**
Dr. Elisabeth Rauch-Bernd
Fr. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 28.04.2023, 3 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 9
EUR 15,00 (12,00)

Vormittagskurs
Johann Wolfgang von Goethe: Ein Dichter für die Mottenkiste oder moderner denn je?
Anhand der Beschäftigung mit „Faust“ sowie mit ausgewählen Gedichten Goethes, die zu Meilensteinen deutscher Literatur geworden sind, wollen wir uns das Werk dieser Berühmtheit neu erschließen und aktuelle Erkenntnisse für unser gegenwärtiges Leben daraus ableiten.

● **Kurs 1616C**
Dr. Elisabeth Rauch-Bernd
Fr. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 19.05.2023, 3 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 9
EUR 15,00 (12,00)

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 verblassenden 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 Bildungsschmöker führen und erleben Sie, wie spannend und vergnüglich all das ist, was Mann/Frau wissen sollten.
● **Kurs 1617**
Dr. phil. Heribert J. Leonardy, Kulturwissenschaftler
Mo. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 06.03.2023, 6 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 10
EUR 25,00

GESCHICHTE

Vormittagskurs
Das deutsche Kaiserreich 1871 bis 1918
Die Unterrichtseinheiten folgen einer Kombination von ereignisgeschichtlicher Struktur mit Schwerpunkt und Längsschnitthemen. Dabei gibt es zwei zeitliche Schnitte: Der innenpolitische Kurswechsel von der „liberalen" Phase zum „Kartell" (1878), wirtschaftsgeschichtlich verbunden mit dem der Abkehr von der Freihandels- zur Schutzzollpolitik und die politische Wende, die mit dem doppelten Thronwechsel 1888 eingeleitet wird und einerseits durch eine aggressivere Außen-, Militär- und Kolonialpolitik, andererseits durch teils erfolgreiche, teils gescheiterte Versuche sozialer Befriedung und politisch-administrativer Modernisierung, gekennzeichnet ist.
● **Kurs 1617A**
Wolfgang Fieg
Di. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 07.03.2023, 10 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 9
EUR 30,00

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 07.03.2023, 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 06.03.2023, 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 07.03.2023, 12 Termine
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
EUR 27,50

Nachmittagskurse

Die Herbstzeitlosen – Theater für Junggebliebene

Vielleicht erinnern sich Einige: Früher gab es die Theatergruppe die Herbstzeitlosen. Nun sind die Herbstzeitlosen wieder auferstanden.
Tauchen Sie in die Welt des Theaters ein. In einem geschützten Raum spielerisch gemeinsam an unterschiedlichen Rollen arbeiten.
Spaß an der Darstellung entwickeln, Freude am Erkunden neuer Rollen, die man schon immer mal ausfüllen wollte.
Was wir gemeinsam auf die Bühne bringen, entscheidet sich während des Kurses.
Für dieses ambitionierte Projekt konnten wir den bekannten Schauspieler und Regisseur Bob Ziegenbalg gewinnen. Bob Ziegenbalg war langjähriger, künstlerischer Leiter des Kinder- und Jugendtheaters überzwerg. Unter seinem Einfluss entwickelte sich das 1978 gegründete überzwerg zum größten professionellen Kinder-, Jugend- und Familientheater im Saarland und in Rheinland-Pfalz.

● **Kurs 1622**
Bob Ziegenbalg
Di. 13:15 – 16:15 Uhr
ab 07.03.2023, 14 Termine
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
EUR 95,00

ENGLISCH

Vormittagskurs

English Conversation 1 (Stufe B 2)

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

● **Kurs 1623**
Riccardo Strozzi
Fr. 10:45 – 12:15 Uhr
ab 10.03.2023, 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 09.03.2023, 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.

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“. «

Buch: New Headway Intermediate (Fourth Edition)
● **Kurs 1625**
Riccardo Strozzi
Fr. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 10.03.2023, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 9
EUR 32,00

Vormittagskurs
Englisch 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 (Gedankenkarte) 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 angeleitet, in Standardsprache kleinere Diskussionen über aktuelle Themen zu führen.
Lehrbuch:
Headway Pre-Intermediate Student's Book fifth edition (ab 5. Lektion)
● **Kurs 1626**
Beatrix Omlor
Mo. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 06.03.2023, 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 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 5. Lektion).
● **Kurs 1627**
Beatrix Omlor
Di. 10:45 – 12:15 Uhr
ab 07.03.2023, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 10
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 aktueller Ereignisse in einer strukturierten und klaren Sprache zu führen. Zentrales Anliegen der Dozentin ist es, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern in angenehmer Atmosphäre

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. «

die Möglichkeit zu geben, neu erworbenes Wissen in der Gruppe, durch Partnerübungen oder während einer kleinen Diskussion einzuüben und zu festigen.
Lehrbücher: Network Now A2.2 und Companion Network Now A2.2 (die ISBN wird beim ersten Kurstermin bekanntgegeben)
● **Kurs 1628**
Beatrix Omlor
Mi. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 08.03.2023, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 10
EUR 32,00

Vormittagskurs
English Conversation 1 (Stufe B 2)
Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die auf fortgeschrittenem Niveau ihre Englischkenntnisse üben und vertiefen möchten. Bei Bedarf werden Redewendungen und Grammatik aufgefrischt.
● **Kurs 1628A**
Riccardo Strozzi
Do. 10:45 – 12:15 Uhr
ab 09.03.2023, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 9
EUR 32,00

FRANZÖSISCH

Nachmittagskurs
On y va – Französisch für alltägliche Situationen – Anfänger A.1 (Ab Lektion 5)
Lehrbuch: On y va ! A1 – Verlag Hueber
ISBN 978-3-19-103325-5
● **Kurs 1633**
Josette Oppermann-Poupon
Di. 15:00 – 16:30 Uhr
ab 07.03.2023, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 10
EUR 32,00

Vormittagskurs
Französisch Konversation B1
Gespräche und Texte, bei Bedarf wird die Grammatik aufgefrischt.
● **Kurs 1634**
Marie-Claude Dumas
Mo. 14:15 – 15:45 Uhr
ab 06.03.2023, 14 Termine
Altes Rathaus, Raum 5
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 06.03.2023, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 9
EUR 32,00

Vormittagskurs
Französisch Fortgeschrittene
Konversation, Grammatik- und Wortschatzübungen, Literatur, Materialien zur

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, vermittle 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! «

Landeskunde, Texte aus Tageszeitungen und Zeitschriften.
● **Kurs 1638A**
Martina Herrmann
Fr. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 10.03.2023, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 3
EUR 32,00

Nachmittagskurs
Französisch leichte Konversation und Grammatik
Leichte Konversation mit Grammatik. Dialoge in Alltagssituationen, einfache Texte aus den Medien und dem Internet, Übungen zu Wortschatz und Grammatik.
● **Kurs 1638C**
Martina Herrmann
Mo. 15:30 – 17:00 Uhr
ab 06.03.2023, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 9
EUR 32,00

SPANISCH

Vormittagskurs
Spanisch Leichte Konversation A2
Lektüre und Gespräche zu aktuellen Themen sowie über Land und Leute, Übungen zu Wortschatz und Grammatik.
● **Kurs 1639A**
Martina Herrmann
Mi. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 08.03.2023, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 10
EUR 32,00

Nachmittagskurs
Spanisch Konversation
Lektüre von Texten aus der Zeitschrift ECOS plus und Sprachtraining. Kommentar von Nachrichten und Ereignissen aus Zeitgeschehen, Kultur und Gesellschaft plus Übungen zur spanischen Grammatik.
● **Kurs 1639B**
Raquel Meister-Paredes
Do. 14:00 – 15:30 Uhr
ab 09.03.2023, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 9
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 10.03.2023, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 10
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 auszeichnet. Der Arbeitsprozess wird individuell betreut. Werkzeug- und Materialkosten fallen an. Vorbesprechung und Kursbeginn: Fr. 10. März 2023, 14:30 Uhr
● **Kurs 1641**
Barbara Hilgers, Dipl.-Bildhauerin
Fr. 14:30 – 17:30 Uhr
ab 10.03.2023, 10 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 55,00

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. «

Nachmittagskurs

Malen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Sie lernen den Umgang mit Techniken wie Aquarell, Guache, Pastellkreide, Acryl. In jedem Semester gibt es neue thematische Schwerpunkte: Farbmischen mit den drei Grundfarben, Bildaufbau, Expression von Formen, Bildthemen.
Alle Teilnehmenden werden zur individuellen Weiterentwicklung angeregt und gefördert.

● **Kurs 1642**
Arne Menzel, Dipl. Künstler, Meisterschüler bei Prof. Winter, Doz. an der HTW
Mi. 14:00 – 16:15 Uhr
ab 08.03.2023, 12 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 50,00

Nachmittagskurs

Malen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

● **Kurs 1646**
Arne Menzel, Dipl. Künstler, Meisterschüler bei Prof. Winter, Doz. an der HTW
Do. 14:00 – 16:15 Uhr
ab 09.03.2023, 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.

● **Kurs 1647**
Klaus R. Ecke
Mo. 13:30 – 15:45 Uhr
ab 06.03.2023, 6 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 27,00

GESUND ESSEN IM ALTER

Nachmittagskurs

Gudd Gess für 60+

Was sind die Besonderheiten bei der Ernährung von älteren Menschen?
Im Alter wird die Ernährung mehr als je zuvor zu einer sozialen Institution. Es geht bei Seniorinnen und Senioren nicht bloß um Erkrankungen und das Vermeiden von unverträglichen oder nicht gesundheitsförderlichen Lebensmitteln, sondern viel mehr um das Dürfen und Können und den Erhalt von Lebensqualität. Seniorenernährung beinhaltet Teilnahme an der Gesellschaft und Empfang von Wertschätzung und Respekt.
Dieser Kurs wird alle Themen rund um die Seniorenernährung abdecken.

● **Kurs 1649**
Hannah Baumgardt, B. Sc. Oecotrophologie, Mitarbeiterin der Vernetzungsstelle Seniorenernährung im Ministerium für Umwelt, Klima, Mobilität, Agrar und Verbraucherschutz
Do.13.04. und Fr.14.04.2023,
15:00 – 16:30 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 10
gebührenfrei

TANZEN

Nachmittagskurs

Tango Argentino für AnfängerInnen

Entdecken Sie in einem Kurs für AnfängerInnen die Faszination des Tango Argentino durch das Tanzen und seine 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 Tangotanzen 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 15.03.2023, 3 Termine
Pyramide, Försterstr. 12 a,
66111 Saarbrücken (Nauwieser Viertel)
EUR 38,00

In Kooperation mit der Tanzschule Bootz-Ohlmann und dem Malteser Hilfsdienst

Mittagskurs

Tanzen gegen das Vergessen

Mit einem niedrigschwelligen Angebot wird Menschen mit Demenz ein schöner Nachmittag mit Kaffee und Kuchen, toller Musik und Tänzen, die sie zurück in ihre Jugend hinein- und aus dem Alltag entführen, geboten.

● **Kurs 2710**
Tanzschule Bootz-Ohlmann
Jeden ersten Dienstag im Monat
Ab 07.03.2023 von 14:00 – 16:30 Uhr
Tanzschule Bootz-Ohlmann,
Europaallee 4a, 66113 Saarbrücken
gebührenfrei

Teilnahme ohne Anmeldung möglich. Für Fragen steht der Malteser Hilfsdienst mit Sabine Eis (Fon 0681 379975122) als Ansprechpartnerin und für die Tanzschule Bootz-Ohlmann Alice De Grazia (Fon 0681 3733333) zur Verfügung.

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

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**
Sylvia Aniol-Kutscha
Mo. 10:45 – 12:15 Uhr
ab 06.03.2023, 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 07.03.2023, 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 08.03.2023, 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 08.03.2023, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 35,00

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. «

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 – 15:30 Uhr
ab 06.03.2023, 13 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 55,00

Nachmittagskurs

Beweglich sein ein Leben lang – Feldenkrais

● **Kurs 1659A**
Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin
Di. 14:00 – 15:30 Uhr
ab 07.03.2023, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 59,00

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, zert. Fünf-Tibeter-Trainer
Do. 14:00 – 15:30 Uhr
ab 09.03.2023, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 35,00

Nachmittagskurs

Pilates

Pilates versucht den Muskelapparat auszubalancieren! Die tief liegende und quer verlaufende Muskulatur wird aufgebaut und stabilisiert, um den Körper zu stützen! Pilates ist gelenkschonend und kann deshalb von 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 06.03.2023, 10 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 25,00

Nachmittagskurs

Nordic Walking

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

● **Kurs 1663**
Udo Freidinger, ÜL Fitness B
Mo. 14:00 – 15:00 Uhr
ab 13.03.2023, 10 Termine
Parkplatz gegenüber der Auffahrt
Schwarzenbergbad, Am Kieselhumes
EUR 28,00

FITNESS IM WASSER

Nachmittagskurs

Aquafit

Ein sanftes und abwechslungsreiches Training, zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Verbesserung der Kondition, der Koordination und der Beweglichkeit. 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 13.03.2023, 10 Termine
Schwimmbecken Grundschule Gersweiler
(Aschbachschule), Aschbachstr. 38,

66128 Saarbrücken
EUR 39,00 (Akademiemitglieder: EUR 25,00)

Abendkurs

Aquafit

● **Kurs 2843**
Udo Freidinger, ÜL Fitness B
Mo. 18:30 – 19:15 Uhr
ab 13.03.2023, 10 Termine
Schwimmbecken Grundschule Gersweiler (Aschbachschule), Aschbachstr. 38, 66128 Saarbrücken
EEUR 39,00 (Akademiemitglieder: EUR 25,00)

KUNSTGESCHICHTE

Vormittagskurs

Die Stadt

Die historische Entwicklung der Städte sowie die architektonische Gestaltung von Gebäuden im Verhältnis zu Räumen bilden diesmal das Thema. Wie formt die Stadtplanung und wie formen die gemeinschaftlichen oder einzelnen Interessen der hier lebenden Menschen die Stadt, das Quartier, die Siedlung? Wie wichtig sind dabei Aspekte wie Hygiene, Luftqualität, Begrünung, Parks oder der Verkehr? Ab wann gibt es eigentlich Städte? Und wollen wir in Zukunft lieber in der Stadt oder auf dem Land leben?

● **Kurs 1678**
Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker
Mi. 10:45 – 12:15 Uhr
ab 15.03.2023, 14 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
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.

AN1679A
Do. 30.03.2023, 15:30 Uhr
Schlüsselwerke: Vom Menhir zur Moderne
Dr. Ulrike Bock

AN1679B
Do. 20.04.2023, 15:30 Uhr
Schlüsselwerke: Die Terrakotta-Armee
Dr. Ulrike Bock

AN1679C
Do. 27.04.2023, 15:30 Uhr
Schlüsselwerke: Die Arbeiten für Bischof Bernward in Hildesheim
Dr. Bernhard Wehlen

AN1679D
Do. 04.05.2023, 15:30 Uhr
Schlüsselwerke: Die Villa Farnesina in Rom und ihre Fresken von Raffael und Perruzzi
Dr. Bernhard Wehlen

AN1679E
Do. 11.05.2023, 15:30 Uhr
Schlüsselwerke: Der Barcelona-Pavillon von Ludwig Mies van der Rohe
Dr. Bernhard Wehlen

AN1679F
Do. 25.05.2023, 15:30 Uhr
Schlüsselwerke: Grabmal oder

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. «

Kultgebäude? Der Borobodur
Dr. Ulrike Bock
● **Kurs 1679**
Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin/Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker
Do. 15:30 – 17:00 Uhr
ab 30.03.2023, 6 Termine
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 35,00 (Akademiemitglieder: EUR 12,00)

Bei Teilnahme an allen Kursterminen, bitte unter Kurs-Nr. AN1679 anmelden! Akademiemitglieder zahlen EUR 12,00. Einzelbuchung unter Angabe der jeweiligen Kursnummer möglich. Die Kursgebühr für Einzeltermine beträgt pro Termin EUR 8,00. Schriftliche Anmeldung erforderlich!

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

AN1680A
Do. 15.06.2023, 15:30 Uhr
Material: Papier
Dr. Bernhard Wehlen

AN1680B
Do. 22.06.2023, 15:30 Uhr
Material: Holz in der Architektur
Dr. Bernhard Wehlen

AN1680C
Do. 29.06.2023, 15:30 Uhr
Material: Jade
Dr. Ulrike Bock

AN1680D
Do. 06.07.2023, 15:30 Uhr
Material: Das Email im Mittelalter
Dr. Bernhard Wehlen

AN1680E
Do. 13.07.2023, 15:30 Uhr
Material: Das Email in der Antike
Dr. Ulrike Bock

AN1680F
Do. 20.07.2023, 15:30 Uhr
Material: Frühes Porzellan
Dr. Ulrike Bock

● **Kurs 1680**
Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker/ Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin
Do. 15:30 – 17:00 Uhr
ab 15.06.2023, 6 Termine
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 35,00 (Akademiemitglieder: EUR 12,00)

Bei Teilnahme an allen Kursterminen, bitte unter Kurs-Nr. AN1680 anmelden! Akademiemitglieder zahlen EUR 12,00. Einzelbuchung unter Angabe der jeweiligen Kursnummer möglich. Die Kursgebühr für Einzeltermine beträgt pro Termin EUR 8,00. Schriftliche Anmeldung erforderlich!

EDV-KURSE DER AKADEMIE FÜR ÄLTERE

Voraussetzung für eine Teilnahme an den EDV-Kursen der Akademie für Ältere (4300-4316) 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“ oder „gebührenfrei“ steht). Bitte buchen Sie daher bei Ihrer ersten Anmeldung im Semester zusätzlich Kurs Nr. 1600 für die Semestergebühr. Achtung: Schriftliche Anmeldung erforderlich!
EDV-Kurse der Akademie für Ältere finden in der Regel in den PC-Räumen 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
Mo. 27.02.2023, 14:00 – 15:30 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
gebührenfrei

Vormittagskurs
EDV-Café – Lerntreff rund um die Technik
Alles zu offenen Fragen 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 Sicherheits-

einstellungen sollten regelmäßig überprüft und erneuert werden. Unser Dozent, erfahrener IT-Spezialist und Berufspädagoge, nimmt dabei auf Ihr individuelles Lerntempo Rücksicht. Der Lerntreff findet im Wochen-Takt an 3 Terminen immer donnerstags von 09:00 – 12:00 Uhr statt.

● **Kurs 4302**
Torsten Meyer
Do. 09:00 – 12:00 Uhr
ab 15.06.2023, 3 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
12 UST, EUR 59,00

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 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.

● **Kurs 4305**
Erich Keßler
Mo. - Fr. 09:00 – 12:45 Uhr
ab 24.04.2023, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
25 UST, EUR 110,00

● **Kurs 4306**
Erich Keßler
Mo. - Fr. 09:00 – 12:45 Uhr
ab 26.06.2023, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
25 UST, EUR 110,00

In Kooperation mit
EUROP'age Saar-Lor-Lux e.V.

Nachmittagskurs
PC-Kränzchen für Senioren

Ein erfahrener und kompetenter EDV-Fachmann im Ruhestand unterstützt Sie bei allen Fragen rund um PC, Tablet oder auch Smartphone. Gerne können Sie Ihr eigenes Gerät (bitte nur Windows- oder Android-Betriebssystem) mitbringen. Begrenzte Teilnehmerzahl.
Voraussetzungen: Anmeldung und weitere Informationen über Europ'age (Fr. Ribic): Fon 0681 506-4315 oder info@europ-age.eu

● **Kurs 4308**
Peter Geisenberger
Di. 15:00 – 17:00 Uhr
ab 14.03.2023, 6 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
16 UST, gebührenfrei

Nachmittagskurs
DIGI-Stammtisch für PC, Smartphone & Co

In einem offenen EDV-Stammtisch erhalten Sie Unterstützung bei den Herausforderungen der Digitalisierung. In lockerer Gesprächsrunde werden praktische Fragen zu den Geräten, zu Anwendungen und Apps oder auch zu Sicherheitsaspekten von ausgebildeten digitalen Botschaftern (Digibos) beantwortet. Bringen Sie

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. «

bitte Ihren Laptop oder Ihr Smartphone (auch Apple-Geräte) mit.
Voraussetzungen: Anmeldung und weitere Informationen über Europ'age (Fr. Ribic): Fon 0681 506-4315 oder info@europ-age.eu

● **Kurs 4309**
N.N.
Di. 15:30 – 17:00 Uhr
ab 21.03.2023, 6 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
12 UST, gebührenfrei

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
- Arbeiten mit Microsoft-Office-Programmen
- die neue Benutzerverwaltung
- erweiterte Systemverwaltung und Sicherheitseinstellungen
- der neue Microsoft-Store

Die Volkshochschule haftet nicht für die 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
Mi. - Fr. 09:00 – 12:45 Uhr
ab 03.05.2023, 3 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
15 UST, EUR 75,00

● **Kurs 4311**
Erich Keßler
Mi. - Fr. 09:00 – 12:45 Uhr
ab 05.07.2023, 3 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
15 UST, EUR 75,00

Vormittagskurs

Windows 11 mit eigenem Notebook

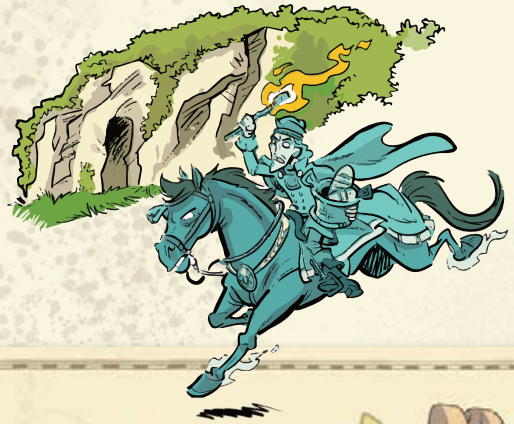
Wer ein neues Notebook (auch Laptop) gekauft hat, erhält heute Windows 11 als vorinstalliertes Betriebssystem. Kennt man Windows 10, stellt man fest, dass sich Einrichtung und Benutzung des Gerätes unter Windows 11 deutlich vom Gewohnten unterscheidet. Analog zu den „Windows 10"-Kursen werden die Datenverwaltung mit dem Explorer, die Verwendung zu Windows gehörender Zusatzprogramme zum Rechnen und Schreiben, zum kreativen Einsatz und zur Recherche im Internet geübt. Thematisiert wird auch die Vermeidung möglicher, kostenpflichtiger Fallen, insbesondere bei der Software-Nutzung.
Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.
Dieser Kurs eignet sich nicht für Einsteiger ohne Vorkenntnisse!
Voraussetzungen: z. B. Kurs EDV-Grundlagen, eigenes Notebook.
Ohne Zusatzgebühr!

● **Kurs 4315**
Erich Keßler
Mi. - Fr. 09:00 – 12:45 Uhr
ab 15.03.2023, 3 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
15 UST, EUR 75,00

● **Kurs 4316**
Erich Keßler
Mo. - Mi. 09:00 – 12:45 Uhr
ab 05.06.2023, 3 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
15 UST, EUR 75,00

Kaat von Dahämm







Unser schönes Saarland im hochwertigen Kunstdruck – Landkreis für Landkreis.

Sämtliche Dörfer und Städte im jeweiligen Dialekt, untermalt mit Illustrationen vieler Sagen und Sehenswürdigkeiten – gezeichnet von Bernd Kissel.

Inklusive Broschüre mit Erklärgeschichten.



Jetzt bestellen!
www.saarland.de/mundart

Ministerium für Umwelt, Klima, Mobilität, Agrar und Verbraucherschutz
SAARLAND

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

Inhalt

- Literatur 101
- Musik, Theater 109
- Film, Medien 121
- Kunstgeschichte, Bildende Kunst 127
- Fotografie 143
- 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. Im Rahmen des erLESEN!-Literaturfestivals liest der Historiker Robert M. Zoske aus seinem neuen Buch „Die Weiße Rose – Geschichte, Menschen, Vermächtnis“. Der saarländische Mundartautor Charly Lehnert befasst sich in seiner Lesung mit Themen wie Respekt, Toleranz und Achtsamkeit.

Zusammen mit der Europäischen Kinder- und Jugendbuchmesse Saarbrücken und weiteren Partnern starten wir die Reihe „Leseliebe wecken!“. Sie gibt einmal im Monat Orientierungshilfe zu Neuerscheinungen bei Kinder- und Jugendbüchern.

Im Bereich Lektürekurse geht es unter anderem um Hans Magnus Enzensberger. Neu im Programm ist der Online-Kurs „Aktuelle deutschsprachige Gegenwartsliteratur“. Unser Lesekreis zu Werken quer durch alle Genres startet mit dem Roman „Hund, Wolf, Schakal“ von Behzad Karim Khani.

Attraktive Formate wie Wochenend-Workshops zu Limericks und Haikus sowie Schreibwerkstätten für Erwachsene und Jugendliche ergänzen unser Angebot an Schreibkursen.

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 über 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
ab 06.03.2023
online
gebührenfrei
Nach der Anmeldung erhalten Sie den Veranstaltungslink, um sich den Vortrag anzuschauen.

In Kooperation mit der Fairtrade Initiative Saarland im Rahmen der Themenwochen „Nicaragua“

Lesung

Aus dem Roman von Giaconda Belli: „Tochter des Vulkans“

Nachdem das kleine Zigeunermädchen Sofía von ihren Eltern versehentlich in dem nicaraguanischen Dorf Diriá zurückgelassen wurde, wächst sie im Haus des reichen Kaffeepflanzers Don Ramón zu einer starken, eigenwilligen Frau heran. So wundert es denn nicht, dass sie sich nach ihrer Heirat mit dem patriarchalischen René buchstäblich eingesperrt fühlt. Sofía weiß sich jedoch zu wehren. Ihr Wunschkind wird sie bekommen, aber bestimmt nicht von diesem Mann.

● **Kurs 2103**
Britta Blau/Ingrid von Osterhausen
Di. 07.03.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
EUR 6,00 (Abendkasse)

Lesestunden in der Literaturlounge der vhs

„Wirf Deine Angst in die Luft“

Poesie bewegt und verbindet. In diesem Sinne lädt Kulturreferent Peter Michael Lupp in der Literaturlounge im Alten Rathaus zu einer „Lesestunde“ zum Innehalten und Weiterdenken ein. Zur Sprache kommen dieses Mal ausgewählte Gedichte von Rose Ausländer, Hilde Domin und Nelly Sachs.

● **Kurs 2105**
Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken
Mo. 17:00 – 18:30 Uhr
ab 13.03.2023, 2 Termine
Termine: 13.03. u. 03.04.2023
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
EUR 12,00

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 dem Kultur- und Lesetreff St. Arnual

Lesung

Krimilesung mit Martina Straten

Martina Straten ist Autorin und Journalistin. Im Saarland wurde sie durch ihre Moderationen bei RTL RADIO in Luxemburg und Radio Salü bekannt. Bis heute moderiert sie bei Radio Salü jeden Samstag die erfolgreiche „Martina Straten Show". Seit 2018 schreibt sie spannungsgeladene Thriller. Ihre Farben-Reihe, bestehend aus „Weiß, weiß, Totenkreis", „Blau, blau, tot die Frau" und „Grün, grün, Totenblühen", spielen alle im Saarland. Dazu kommen noch ihre Solo-Thriller wie „Blutmariechen", mit denen sie große Erfolge feierte.

● **Kurs 2102**

Martina Straten, Autorin und Journalistin

Do. 16.03.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Kultur- und Lesetreff St. Arnual, PÄDSAK, Rubensstr. 64, 66119 Saarbrücken
EUR 1,00 (bar vor Ort zu zahlen)
Anmeldung erbeten bei Gabi Reis-Barrois, Fon 0681 85909-52, lesetreff-st.arnual@quarternet.de.

Eine Veranstaltung im Rahmen des Literaturfestivals erLESEN!

Lesung

„Vom Verlust der Heimat und der Suche nach Heimat" – Lesung mit Charly Lehnert

Charly Lehnert weiß, wie die Saarländer ticken. Die Frankfurter Allgemeine Zeitung schrieb einmal: „Wer meint, in Bayern leben die glücklichsten Lokalpatrioten und Heimatfreunde, der kennt Saarländer wie Charly Lehnert nicht." Bei seinen Lesungen will er gut unterhalten und nicht belehren. Sein Buch „Freggerd" handelt mit autobiografischen Erzählungen in Dudweiler, Ottweiler, Saarbrücken, Heidelberg und französischen Orten in den Jahren 1940 bis 1970. Sein neuestes Buch „Lääwe unn lääwe losse – Leben und leben lassen im Saarland" beinhaltet Erzählungen und Glossen zu den Themen Respekt, Toleranz und Achtsamkeit. Seine Texte trägt er immer mit einem Augenzwinkern vor. Für die Lesung wünscht sich der Autor einen lebendigen Austausch mit den Besucherinnen und Besuchern und ist gerne bereit, seine Bücher zu signieren.

● **Kurs 2104**

Charly Lehnert, saarl. Mundart- und Buchautor, Verleger und Designer

Do. 11.05.2023, 18:00 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
EUR 5,00 (Abendkasse)
Um Anmeldung wird gebeten unter www.vhs-saarbruecken.de oder vhsinfo@rvsbr.de.

Lesung

Poesie in Wort und Bild

Lesung der Autorin Gisela Bell in Schriftdeutsch un Saarbrigga Platt
Die Autorin versteht es, mit ihren Geschichten und Gedichten sowie der Art ihrer Vortragsweise, die ZuhörerInnen zu fesseln und ihnen ein „Wechselbad der Gefühle" zu bereiten. Sie ist mehrfache Mundartpreisträgerin und war über 20 Jahre Ensemblemitglied der gruppe 63 Saarbrücken sowie Mitglied des ehemaligen Sulzbacher Stadtkabaretts. Während ihrer Lesung malt ihr Ehemann Dieter Stoll mit „Herzblut" ein Bild, das gerahmt am Ende der Lesung zugunsten des Fördervereins der vhs Regionalverband Saarbrücken verlost wird. Freuen Sie sich mit den zwei „jungen Alten" auf einen unterhaltsamen Abend.

● **Kurs 2350**

Gisela Bell/Dieter Stoll

Dozentinnen und Dozenten



CHARLY LEHNERT
Saarl. Mundart- und Buchautor, Verleger, Gitarrist 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. Mit seinen mehr als 50 Büchern hat er zur Wiederentdeckung der saarländischen Identität erheblich beigetragen. Hierfür wurde er mit dem Saarländischen Verdienstorden ausgezeichnet. Seit vielen Jahren begeistert er bei der vhs Regionalverband Saarbrücken mit seinen Lesungen, Plaudereien, Glossen und Porträts von Land und Leuten an der Saar. «

Fr. 12.05.2023, 18:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 8,00 (Abendkasse)

Eine Veranstaltung im Rahmen des Literaturfestivals erLESEN! in Kooperation mit der Buchhandlung Raueiser

Lesung

„Endzeitreise: Als mein Sohn mich fragte, wann die Welt untergeht"

Der Reporter Martin Theis liest aus seinem im April 2023 bei Klett-Cotta erscheinenden neuen Buch „Endzeitreise: Als mein Sohn mich fragte, wann die Welt untergeht". Weitere Informationen auf S. 47.

Eine Veranstaltung im Rahmen des Literaturfestivals erLESEN! in Kooperation mit der Universität des Saarlandes und der Buchhandlung Raueiser

Buchvorstellung und Diskussion

Die Weiße Rose und Willi Graf

Die Widerstandsgruppe der Weißen Rose prangerte ab Sommer 1942 in Flugblättern das NS-Regime an und rief zur Beendigung des Kriegs auf. Am 18. Februar 1943 wurden Hans und Sophie Scholl beim Auslegen des sechsten Flugblatts in der Münchner Universität ertappt. Der Kreis, zu dem auch der Saarländer Willi Graf gehörte, flog auf, niemand überlebte die Unrechtsjustiz. Robert M. Zoske beschreibt in seinem neuen Buch „Die Weiße Rose – Geschichte, Menschen, Vermächtnis" (C.H. Beck 2023), wer die Freiheitskämpfer waren, wie sie zusammenfanden, ihre geheimen Aktionen durchführten und warum ihr mutiges Handeln bis heute ein Vermächtnis ist. Seitens der Universität des Saarland ist die Zeitschrift „theologie. geschichte" (Mitherausgeberin: Prof. Dr. Lucia Scherzberg) Kooperationspartner der Veranstaltung.

● **Kurs 1205**
Dr. Robert M. Zoske, Historiker und Pastor i. R./PD August H. Leugers-Scherzberg, Universität Duisburg-Essen
Di. 16.05.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
EUR 10,00 (Vorverkauf u. Abendkasse)
Vorverkauf/Anmeldung unter vhsinfo@rvsbr.de oder www.vhs-saarbruecken.de.

LEKTÜREKURSE

Vormittagskurs

Hans Magnus Enzensberger

Der vor Kurzem verstorbene Hans Magnus Enzensberger hat das literarische und intellektuelle Leben der Bundesrepublik als Lyriker, Roman- und Theaterautor, als Herausgeber, Essayist und Kritiker wie wohl wenige andere beeinflusst und geprägt. Gemeinsam gelesen und besprochen werden der historische Roman „Hammerstein oder Der Eigensinn", in dem „kunstvoll" und „hochspannend" (TAZ) eine sehr deutsche Familiengeschichte erzählt wird, sowie „Überlebenskünstler. 99 literarische Vignetten aus dem 20. Jahrhundert", eine „brillante" (FAZ), sehr subjektive Literaturgeschichte in skizzenhaften Porträts.

● **Kurs 2111**
Heiner Zietz
Mi. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 08.03.2023, 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, 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 „Hund, Wolf, Schakal", dem Debütroman von Behzad Karim Khani, von dem Elke Heidenreich sagt: „Dieses Buch ist eine Sensation. Das ist mit das Beste, was ich überhaupt gelesen habe." Der 11-jährige Saam und sein kleiner Bruder Nima fliehen mit ihrem Vater nach Deutschland, nachdem die Mutter im Tumult der iranischen Revolution hingerichtet wurde. Während der Vater in Neukölln sein Leben zwischen Taxifahren, Backgammon und Scham fristet, versucht Saam die Rolle des Familienoberhaupts auszufüllen und erkämpft sich Respekt unter den brutalen Straßengangs, um seinen Bruder Nima zu beschützen. Alle weiteren Bücher können gemeinsam in der Gruppe festgelegt werden.

● **Kurs 2112**
Mechthild Speicher, M.A., Buchhändlerin
Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab Do. 16.03.2023, 18:00 – 19:30 Uhr,
5 Termine (monatlich)
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
EUR 25,00

Abendkurs

„Liebe" und ihr Verständnis im Spiegel der Dichtung bedeutsamer literarischer Epochen und Dichter

Anhand ausgewählter Gedichte vom Mittelalter bis zur Gegenwart wollen wir uns den Phänomenen „Liebe" und „Beziehung" annähern und dabei vor allem etwas über ihre historische und kulturelle Bedingtheit erfahren. Hilfreich dabei ist die punktuelle Beschäftigung mit wichtigen literarischen Epochen sowie

Dichterbiographien, über die Basiswissen dazu vermittelt werden soll.

● **Kurs 2116**
Dr. Elisabeth Rauch-Bernd
Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 23.03.2023, 6 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
EUR 40,00

In Kooperation mit Papierstau Podcast

Online-Kurs
Lesekreis: Aktuelle deutschsprachige Gegenwartsliteratur

Der Lesekreis betrachtet aktuelle Werke deutschsprachiger Autor*innen, die sich mit gegenwärtigen Fragen inhaltlich und ästhetisch auseinandersetzen. Folgende Texte werden diskutiert:

- Ana Marwan (Slowenien): „Wechselkröte“ sowie Juan S. Guse (Deutschland): „Im Falle des Druckabfalls“ – die Kurzgeschichten wurden bei den Tagen der deutschsprachigen Literatur 2022 mit dem Ingeborg-Bachmann-Preis (Marwan) und dem Kelag-Preis (Guse) ausgezeichnet.
- Kim de l’Horizon (Schweiz): „Blutbuch“ – Gewinner des Deutschen Buchpreises für den Roman des Jahres 2022
- Clemens J. Setz (Österreich): „Die Bienen und das Unsichtbare“ – aktuelles Sachbuch des Gewinners des Georg-Büchner-Preises 2021
- Eckhart Nickel (Deutschland): „Spitzweg“ – Shortlist des Deutschen Buchpreises 2022

● **Kurs 2117**
Meike Stein, M.A. Medienwissenschaft, Panel-Mitglied Papierstau Podcast
Mo. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 17.04.2023, 4 Termine
Termine: 17.04., 15.05., 12.06., 10.07.2023
online
EUR 33,00

Lektürekurs
Zeitgenössische Literatur aus Frankreich
Annie Ernaux und Didier Éribon

Annie Ernaux und Didier Éribon werden im Kontext neuer autobiografischer Literatur in Frankreich oft in einem Atemzug genannt. „Die Jahre“ (Les années, F. 2008), der bekannteste Roman der Literaturnobelpreisträgerin, und Didier Éribons „Rückkehr nach Reims“ (Retour à Reims, F. 2009) gelten als einflussreiche Zeugnisse literaturgewordener Soziologie. Sie wurden in Frankreich und Deutschland von Publikum und Kritik als großartige Erinnerungsbücher gefeiert, die das Persönliche in sozialen Strukturen der Familiengeschichte ergründen. Beide Bücher werden in Auszügen gelesen und vergleichend besprochen. Eine Vorablektüre ist nicht erforderlich.

● **Kurs 2118**
Gerhard Rouget, Romanist
Fr. 17.03.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 8,00

Lektürekurs
Französische Regionen in der Literatur: Provence
Briefe aus meiner Mühle (Alphonse Daudet)

(Lettres de mon moulin, F. 1864)
Alphonse Daudet schreibt als Ich-Erzähler aus einer verlassenen Mühle im Herzen der Provence Briefe, die an eine Leserschaft in Paris gerichtet sind. Es sind Geschichten, in denen er die Landschaft und Menschen der Provence mit einer Poesie und einem Humor beschreibt, die

Dozentinnen und Dozenten



HEINER ZIETZ
Germanist und Philosoph

» 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.

Dabei ist der Rahmen weit gesteckt: 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. «

seine Briefe zum Meisterwerk provenzalischer Literatur machen. Besondere Spannung erhalten die Geschichten durch die durchgängige Präsenz des lärmenden und „oberflächlichen" Paris.

● **Kurs 2119**
Gerhard Rouget, Romanist
Fr. 12.05.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 8,00

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 aufgebe 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 06.03.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
EUR 55,00

Abendkurs
Spielend schreiben
Durch Spiele, die unsere Phantasie beflügeln, erleben wir die Freude am Schreiben. In der Gruppe mit anderen SchreibspielerInnen lassen wir den Alltag einen Moment hinter uns oder nutzen ihn als Material für unsere Kreativität. Unsere Ideen werden Geschichten und Gedichte, fernab von den Kategorien „Richtig" und „Falsch". Es geht uns darum, mit dem Schreiben zu beginnen, uns selbst zu überraschen, nachdenklich zu stimmen und Spaß zu haben. Durch das unbeschwerte Erkunden literarischer Formen möchte die Dozentin zum Experimentieren mit Schrift und Sprache ermutigen, um eigene Fähigkeiten und Vorlieben (neu) zu entdecken.

● **Kurs 2132**
Esther Didier
Mi. 19:00 – 20:30 Uhr,
ab 15.03.2023, 6 Termine
Termine: 15.03., 29.03., 19.04., 03.05., 17.05., 31.05.2023
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
EUR 40,00

Wochenend-Workshop
Lustige Gedichte zum Vortragen – Der Limerick „Ein HiPo in Alt-Saarbrücken …"
Familienfeiern, Jubiläen oder ein frohes Zusammensein mit Freunden und Freundinnen – kein Anlass zu großen Reden, doch ein witziges Gedicht, das alle zum Lachen bringt, wäre doch genau das Richtige. In diesem Workshop lernen Sie eine der lustigsten Gedichtformen der literarischen Welt, den Limerick, kennen. Nach dem Erlernen der wichtigsten Limerick-Regeln geht es los. Wir dichten, dass sich die Balken biegen.

● **Kurs 2133**
Stephanie Ludwig, M.A.
Sa. 22.04.2023, 14:00 – 16:00 Uhr
So. 23.04.2023, 10:00 – 16:00 Uhr (inkl. Pause)
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 48,00

Junge vhs
Workshop
Schreibwerkstatt für Jugendliche
Worte haben Macht, Worte haben Magie: Die TeilnehmerInnen erfahren, wie sie kreativ mit Sprache umgehen und dadurch eigene Texte gestalten können. Im Praxisteil kann das Erlernte ausprobiert werden.
Für Jugendliche ab 14 Jahren.

● **Kurs 2134**
Katharina Rolshausen, Autorin und Diplom-Pädagogin
Fr. 05.05.2023, 15:00 – 17:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 10,00

Workshop

Schreibwerkstatt für Erwachsene: Die Magie der Worte

Die TeilnehmerInnen lernen Techniken kennen, um eigene Texte ansprechend zu gestalten und Ideen und Gefühle in Worte zu fassen. Dabei steht der kreative Umgang mit Sprache im Mittelpunkt – und wird auch praktisch erprobt.

● **Kurs 2135**
Katharina Rolshausen, Autorin und Diplom-Pädagogin
Sa. 06.05.2023, 14:00 – 18:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 20,00

Wochenend-Workshop

Meditation im Gedicht – Das Haiku

Die traditionelle Gedichtform des Haiku ist in Japan überaus populär. Die einfachen formalen Regeln des Dreizeilers machen es Anfängern der Schreibkunst einfach, sich dieser Gedichtform zu widmen. Und dennoch: Die literarische Momentaufnahme einer Stimmung – oft aus der Natur oder aus dem persönlichen Umfeld – verlangt von uns Achtsamkeit, Intuition und eine aufmerksame Wahrnehmung. Neben dem Schreiben werden wir auch mit eigenen Fotografien und Bildern arbeiten. Darüber hinaus begeben wir uns je nach Wetterlage in die Natur, um uns von ihr inspirieren zu lassen. Bringen Sie deshalb gerne eigene Fotos oder Bilder, die eine Bedeutung für Sie haben, zur ersten Stunde mit.

● **Kurs 2136**
Stephanie Ludwig, M.A.
Sa. 01.07.2023, 14:00 – 16:00 Uhr
So. 02.07.2023, 10:00 – 16:00 Uhr (inkl. Pause)
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 48,00

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. 09.03.2023, 17:00 – 18:30 Uhr
Stadtbibliothek Saarbrücken,
Gustav-Regler-Platz 1, 66111 SB
gebührenfrei
Um Anmeldung bis 07.03.2023 unter www.vhs-saarbruecken.de oder vhsinfo@rvsbr.de wird gebeten.

● **Kurs 2140A**
Stadtbibliothek Saarbrücken
Do. 04.05.2023, 17:00 – 18:30 Uhr
Stadtbibliothek Saarbrücken,
Gustav-Regler-Platz 1, 66111 SB
gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten



KATHARINA ROLSHAUSEN
Diplom-Pädagogin, Journalistin, Autorin, Genussexpertin

» *Worte haben Kraft, Worte haben Macht, Worte verbinden Menschen und laden zum schöpferischen Umgang mit der eigenen Sprache ein. Das kreative Schreiben bietet die Möglichkeit, einen Ausflug in die Welt der eigenen Fantasie zu unternehmen, um davon in freier Form zu erzählen. Ob Gedicht, Kurzgeschichte oder Gedankenspiel: Beim kreativen Schreiben darf nach Herzenslust mit Worten experimentiert werden!* «

Um Anmeldung bis 02.05.2023 unter www.vhs-saarbruecken.de oder vhsinfo@rvsbr.de wird gebeten.

● **Kurs 2140B**
Stadtbibliothek Saarbrücken
Do. 29.06.2023, 17:00 – 18:30 Uhr
Stadtbibliothek Saarbrücken,
Gustav-Regler-Platz 1, 66111 SB
gebührenfrei
Um Anmeldung bis 27.06.2023 unter www.vhs-saarbruecken.de oder vhsinfo@rvsbr.de wird gebeten.

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 10.03.2023, 9 Termine
Altes Rathaus, Raum 5
gebührenfrei

Kooperation der Europäischen Kinder- und Jugendbuchmesse mit der vhs Regionalverband Saarbrücken, dem Saarländischen Ministerium für Bildung und Kultur und dem Landesinstitut für Politik und Medien

Veranstaltungsreihe
Leseliebe wecken!
Jeder fünfte Viertklässler in Deutschland kann nicht richtig lesen. Wie wecken wir von Anfang an Leselust? Ganz klar: Mit guten Kinderbüchern! In Vorbereitung der Messetage im Oktober laden die Europäische Kinder- und Jugendbuchmesse und ihre Kooperationspartner ab März einmal im Monat zu einer Reihe von Veranstaltungen zur Leseförderung aufs Theaterschiff Maria Helena ein. ExpertInnen für Kinder- und Jugendliteratur und AutorInnen geben allen Eltern, Großeltern, LehrerInnen und ErzieherInnen eine Orientierungshilfe im Dickicht der vielen tausend Kinder- und Jugendbücher, die jedes Jahr in Deutschland neu erscheinen.
Anmeldung per E-Mail an info@buchmesse-saarbruecken.de.
● **Kurs 2143**
Do. 16.03.2023, 18:00 – 19:00 Uhr
Theaterschiff Maria Helena, Saarufer/Ecke Alte Brücke, 66111 Saarbrücken
gebührenfrei

● **Kurs 2143A**
Do. 13.04.2023, 18:00 – 19:00 Uhr
Theaterschiff Maria Helena, Saarufer/Ecke Alte Brücke, 66111 Saarbrücken
gebührenfrei

● **Kurs 2143B**
Do. 11.05.2023, 18:00 – 19:00 Uhr
Theaterschiff Maria Helena, Saarufer/Ecke Alte Brücke, 66111 Saarbrücken
gebührenfrei

● **Kurs 2143C**
Do. 15.06.2023, 18:00 – 19:00 Uhr
Theaterschiff Maria Helena, Saarufer/Ecke Alte Brücke, 66111 Saarbrücken
gebührenfrei

● **Kurs 2143D**
Do. 13.07.2023, 18:00 – 19:00 Uhr
Theaterschiff Maria Helena, Saarufer/Ecke Alte Brücke, 66111 Saarbrücken
gebührenfrei

● **Kurs 2143E**
Do. 14.09.2023, 18:00 – 19:00 Uhr
Theaterschiff Maria Helena, Saarufer/Ecke Alte Brücke, 66111 Saarbrücken
gebührenfrei

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 vom Menschen Karl May. 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.

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. 2
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 The New Yellow Submarine Chor freut sich immer über Verstärkung, um gemeinsam zu singen und für die „großen Auftritte" zu proben.

Auch die Reihe „Jazz im Schloss" wird im aktuellen Semester mit mehreren 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

Konzert

Jazz im Schloss – Julian & Roman Wasserfuhr

Mit den Brüdern Julian und Roman Wasserfuhr kommen zwei Melodiker ins Saarbrücker Schloss. Schon als Teenager galt Julian Wasserfuhr als größtes deutsches Ausnahmetalent an der Trompete seit Till Brönner. Zusammen mit seinem Bruder Roman am Klavier bildet er ein unzertrennliches Paar. Ihre (Seelen-)Verwandtschaft kommt dem gemeinsamen Spiel zugute. Die Vertrautheit der Brüder verleiht der Musik einen entspannten und unangestrengten Charakter. Ob mit Trompete oder Flügelhorn, Julian ist kein Vertreter der Höher-Schneller-Weiter-Fraktion. Mit seinem warmen Ton schafft er atmosphärische Klangräume. Sein Bruder Roman ist mit seinem akzentuiert-strahlenden Klavierspiel an dem frischen, aber dennoch ausgereiften und luftigen Sound der Band nicht minder beteiligt. Nach ihrem hochbeachteten Debüt „Remember Chet“, das die Beiden als Teenager aufgenommen haben, starteten sie in der deutschen Jazzlandschaft durch. Bald schon spielen sie mit Größen wie Nils Landgren, Lars Danielsson oder Wolfgang Haffner zusammen und finden zugleich immer mehr zu einem eigenen, charakteristischen, melodisch-atmosphärischen „Wasserfuhr-Sound“: „Ich mag den Mut zur Einfachheit, den die beiden besitzen. Das muss man sich trauen. Zu bewundern ist dann das Gegenteil von Angeber–Jazz“, bringt es der Schauspieler Matthias Brandt auf den Punkt. Die Zeit fand die Musik der Brüder. Das zarte Spiel der beiden bekommt mit den Jahren der Erfahrung eine neue Dimension weit geschwungener Melodiebögen hinzu.

● **Kurs 2201D**
Julian Wasserfuhr/Roman Wasserfuhr
Do. 23.03.2023, 20:00 Uhr
Festsaal im Saarbrücker Schloss, Schlossplatz, 66119 Saarbrücken
EUR 25,00 (20,00) (Abendkasse)

Konzert

Jazz im Schloss – Felix Hauptmann Trio

Felix Hauptmann, der im Saarland aufwuchs, gründete hier 2009 seine erste Band, die 2011 den Studiopreis des Deutschlandfunks bekam und auch den 1. Preis des European Jazz Awards im Jahr 2012. Hauptmann begann sein Studium in Köln an der Hochschule für Musik und Tanz. 2015 gewann er den Solistenpreis in Mechelen. Er spielt in verschiedenen Formationen, war 2016 für 2 Jahre auch Mitglied des Bundesjazzorchesters.
In 2022 kam die neue Produktion des Trios auf den Markt, dieses beschreibt er folgendermaßen: Die drei Musiker verbindet ein gemeinsames ästhetisches Fühlen, sie erschaffen Klangwelten auf der Basis von komplexen rhythmischen Strukturen und improvisierten Zellen. Die seit 2020 bestehende intensive Zusammenarbeit des Ensembles PERCUSSION beruht auf der einzigartigen Klangsprache der Kompositionen des Pianisten Felix Hauptmann, die dem Publikum einen kommunikativen und frischen Zugang zur kollektiven Improvisationskultur dieser Band ermöglicht.
Felix Hauptmann; Piano, Roger Kintopf; Kontrabass, Leif Berger; Schlagzeug

● **Kurs 2201E**
Felix Hauptmann Trio
Do. 20.04.2023, 20:00 Uhr
Festsaal im Saarbrücker Schloss, Schlossplatz, 66119 Saarbrücken
EUR 25,00 (20,00) (Abendkasse)

Konzert

Die Reise: Konzert. Performance. Video

Eine fantastische und unterhaltsame Reise durch die Welten von DADA, Fluxus und Pataphonie erwartet die BesucherInnen an diesem Abend im Schlosskeller. Die originellen, oft sehr schrägen Aufführungen von zeig`s mir! Sushi gehören seit über zwanzig Jahren zu den seltenen Perlen der saarländischen freien Szene. Lassen Sie sich überraschen und tauchen Sie ein in eine absurde Melange aus Bild, Klang und Mensch.
zeig´s mir! Sushi ist eine fünfköpfige Formation aus dem Saarland, die seit über zwanzig Jahren in zahlreichen genreübergreifenden Performances zwischen experimenteller Klangkunst, Pop und Post Punk zusammen arbeitet. Das klangliche Instrumentarium einer klassischen Rockband wird durch elektronische Beats, Theremin, Ukulele, Otamatone u.v.m. aufgebrochen und unterstützt das Gesamtkonzept durch abwechslungsreiche und ungewöhnliche Klangerlebnisse.

● **Kurs 2201F**
Jochen Wagner/Jörg Dreistadt/Bernhard Petersen/Malle Le Mal/Klaus De Temple, www.zeigsmirsushi.de
Fr. 05.05.2023, 19:00 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
EUR 10,00 (8,00) (Abendkasse)

Konzert

The New Yellow Submarine Chor – Sommerkonzert

● **Kurs 2201G**
StR Katharina Schmuck, Chorleitung
Di. 04.07.2023, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 4 OG
gebührenfrei

Inklusionsangebot

Sommermusik Kulturamt der Stadt Saarbrücken

Begegnung an der Musikmuschel im DFG

● **Kurs 2202**

Erich Keßler/Hildegard Keßler

Sa. 06.05.2023, 18:30 – 20:00 Uhr
DFG, Saarbrücken
gebührenfrei

Inklusionsangebot

Konzert durch Orgelrast e. V., Saarbrücken

Begegnung mit der Inklusionsgruppe im Ev. Gemeindezentrum; barrierefrei

● **Kurs 2202A**

Erich Keßler/Hildegard Keßler

So. 07.05.2023, 17:00 – 18:30 Uhr
Evang. Gemeindezentrum,
Im Knappenroth, Saarbrücken
gebührenfrei

Abendkurs

The New Yellow Submarine Chor

Songs aus Rock, Pop, Folk und Gospel von den 50ern bis zur Neuzeit: Dazu gehören Kultbands wie Queen, Fleetwood Mac oder Barclay James Harvest sowie SolokünstlerInnen wie Mercedes Sosa, Robbie Williams oder Adele, um nur ein paar wenige zu nennen.
Mit Gitarren- und Pianobegleitung werden Songs im Kurs erarbeitet und am Semesterende mit Unterstützung durch Bandmusiker zu Gehör gebracht.
Jeder, der Spaß am Singen hat, ist herzlich willkommen. InstrumentalistInnen dürfen sich auch gern mit einbringen.

● **Kurs 2204**

StR Katharina Schmuck, Chorleitung

Di. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 14.03.2023, 15 Termine
vhs-Zentrum, Saal 4 OG
EUR 65,00 (48,00)

Abendkurs

Singend in den Feierabend – Liedersingen zur Westerngitarre

Bekanntes unserer deutschsprachigen Liedermacher wie Reinhard Mey, Hannes Wader oder Klaus Hoffmann, aber auch Klassiker wie Country Roads, Five Hundred Miles oder Donna Donna u. a.: Wer Lust hat, den Feierabend entspannt mit Singen zur Westerngitarrenbegleitung zu beginnen, ist herzlich eingeladen.

● **Kurs 2205**

StR Katharina Schmuck, Musik- und Theaterpädagogin

Fr. 17.03.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
EUR 5,00 (4,00)

● **Kurs 2206**

StR Katharina Schmuck, Musik- und Theaterpädagogin

Fr. 21.04.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
EUR 5,00 (4,00)

Wochenendkurs

Akkordeon-Workshop

Sie spielen Akkordeon oder haben es früher mal gespielt, können einfache Melodien von Noten abspielen, haben Lust, Ihr Spiel aufzufrischen oder zu verbessern? Dieser Nachmittag bietet Ihnen Gelegenheit, gemeinsam mit HobbymusikerInnen in lockerer, entspannter Atmosphäre mit viel Freude diesem faszinierenden Instrument – mit Tasten, kleinen Knöpfen und dem Balg in der Mitte – schöne Klänge mit gefälligen Melodien zu entlocken.
Fragen hierzu beantwortet gerne die Dozentin Hertha Bausch unter Fon 0681 5891507.

Dozentinnen und Dozenten



STR KATHARINA SCHMUCK
Musik- und Theaterpädagogin (BuT), Dozentin The New Yellow Submarine Chor

» Ursprünglich aus dem Lehramt kommend, bin ich seit einigen Jahren freiberuflich als Musik- und Theaterpädagogin tätig und mache Projektarbeit an Schulen und Institutionen mit Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen. Singen spielt dabei immer eine große Rolle. In jedem Menschen stecken Musikalität und die Fähigkeit zum kreativen Ausdruck. Deshalb stehen bei meiner künstlerischen Arbeit die Ideen und Wünsche der KursteilnehmerInnen im Vordergrund. Meine Aufgabe ist es, sie umzusetzen und zu einem harmonischen Ganzen zusammenzufügen. Spaß am Singen und Lust auf Neues sind die wichtigsten Voraussetzungen dafür. www.kates-theater.de «

● **Kurs 2210A**
Hertha Bausch
Sa. 18.03.2023, 13:00 – 18:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 02 EG
EUR 42,00 (34,00)

● **Kurs 2210B**
Hertha Bausch
Sa. 06.05.2023, 13:00 – 18:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 02 EG
EUR 42,00 (34,00)

● **Kurs 2210C**
Hertha Bausch
Sa. 17.06.2023, 13:00 – 18:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 02 EG
EUR 42,00 (34,00)

Abendkurs
Gitarrenkurs
Erlernen verschiedener Songs, Anschlagtechniken, Rhythmen und Picking. Voraussetzungen sind die Kenntnis offener Akkorde Em E Am C D G Bm kleiner Barrée F und die Freude am Gitarrenspiel. Die erste Stunde dient zur Information.
● **Kurs 2211**
Harald Stein
Mo. 17:45 – 19:15 Uhr
ab 13.03.2023, 15 Termine
Gesamtschule Bellevue, Musiksaal
EUR 100,00 (75,00)

● **Kurs 2212**
Harald Stein
Mo. 19:15 – 20:45 Uhr
ab 13.03.2023, 15 Termine
Gesamtschule Bellevue, Musiksaal
EUR 100,00 (75,00)

Abendkurs
Gitarrenkurs – AnfängerInnen (Fortsetzung)
Erlernen verschiedener Songs, Anschlagtechniken, 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 2212A**
Harald Stein
Mo. 20:45 – 21:30 Uhr
ab 13.03.2023, 15 Termine
Gesamtschule Bellevue, Musiksaal
EUR 100,00 (75,00)

Abendkurs
Gitarrenkurs – AnfängerInnen (Fortsetzung)
Erlernen verschiedener Songs, Anschlagtechniken, Rhythmen und Picking. Keine Voraussetzungen außer Freude und Spaß an Musik.
Die erste Stunde dient zur Information. Falls eine Gitarre bereits vorhanden ist, bitte mitbringen. In der ersten Stunde werden auch Tipps zum Kauf eines Instruments gegeben.
● **Kurs 2212B**
Harald Stein
Di. 17:00 – 18:30 Uhr
ab 07.03.2023, 15 Termine
Gesamtschule Bellevue, Musiksaal
EUR 100,00 (75,00)

Abendkurs
Gitarrenkurs
Erlernen verschiedener Songs, Anschlagtechniken, Rhythmen und Picking. Einfache, offene Grundakkorde und großer Barrée F sind Voraussetzung.
Die erste Stunde dient zur Information
● **Kurs 2213**
Harald Stein
Di. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 07.03.2023, 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. «

Abendkurs
Ukulelekurs – AnfängerInnen
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 sechs Saiten.
Die erste Stunde dient zur Information.
● **Kurs 2213A**
Harald Stein
Di. 20:00 – 21:30 Uhr
ab 07.03.2023, 15 Termine
Gesamtschule Bellevue, Musiksaal
EUR 100,00 (75,00)

Abendkurs
Gitarrenkurs – Fortgeschrittene
Erlernen verschiedener Songs, Anschlagtechniken, 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 08.03.2023, 15 Termine
Gesamtschule Bellevue, Musiksaal
EUR 100,00 (75,00)

Abendkurs
Ukulelekurs
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 sechs Saiten.
Die erste Stunde dient zur Information.
● **Kurs 2215**
Harald Stein
Mi. 20:00 – 21:30 Uhr
ab 08.03.2023, 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 alle mal 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 09.03.2023, 10 Termine
Gesamtschule Bellevue, Zeichensaal
EUR 67,00 (50,00)

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

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 Musikmachen keine Grenzen gibt – sei es das Alter, das Genre oder die Kultur –, und gleichwohl zu erleben, wie man über sich hinauswächst. «

Kenntnis der offenen Akkorde.
● **Kurs 2215B**
Thomas Teichfischer
Do. 19:15 – 20:45 Uhr
ab 09.03.2023, 10 Termine
Gesamtschule Bellevue, Zeichensaal
EUR 67,00 (50,00)

THEATER

In Kooperation mit dem Saarländischen Staatstheater

Abendkurs
Theater! Theater!
Sie gehen gerne ins Theater, wollen mehr über die Hintergründe der Entstehung einer Inszenierung erfahren und lieben den Austausch? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Theater live erleben und im Vorfeld Einblicke über die Inszenierungsfragen z. B. zu Shakespeares „Hamlet" bekommen. Was sind die Ansätze von Regie und Dramaturgie? Wie kommt man zu den Bühnenbild- und Kostümentwürfen und wer entscheidet über die Besetzung der Stücke? 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 bekannt gegeben. Änderungen vorbehalten.

● **Kurs 2216**
Horst Busch, Chefdramaturg, Saarländisches Staatstheater
Mo. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 13.03.2023, 10 Termine
Saarländisches Staatstheater, Treffpunkt am Bühneneingang (Pforte)
EUR 60,00 (45,00) zzgl. Theaterkarten

In Kooperation mit dem Saarländischen Staatstheater

Einzelveranstaltung
Das rote Sofa – Theater-Talk in der vhs
Chefdramaturg Horst Busch und EnsemblemitgliederInnen sprechen über Theater und die aktuelle Produktion „Hamlet. Stimmenreich" des Saarländischen Staatstheaters in einer Inszenierung der Schauspieldirektorin Bettina Bruinier.
Vor mehr als vierhundert Jahren für das Theater geschrieben, bleibt Shakespeares „Hamlet" bis heute eine Herausforderung gleichermaßen für Theatermacher wie Publikum. Wie stabil sind politische Systeme und wodurch sind sie gefährdet? Denn dass „etwas faul ist im Staate", daran scheint kaum noch jemand zu zweifeln. Doch ist das benachbarte Außen unser Feind, oder sind es auch die innenpolitischen Macht- und Ränkespiele, die die Ordnung gefährden? Welche Rollen spielen dabei die Medien? Wem kann man in einer Welt des Scheins, die bestimmt wird durch Lügen, Verrat und Manipulation, noch trauen? Was ist Wahrheit? Und was ist der Mensch?
● **Kurs 2217**
Horst Busch, Chefdramaturg, Saarländisches Staatstheater
Do. 11.05.2023, 18:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

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. «

In Kooperation mit dem Saarländischen Staatstheater

Abendkurs

Theater kennt keine Grenzen

Der Kurs führt Sie unter der Leitung von Dramaturgin Simone Kranz hinter die Kulissen des Saarl. Staatstheaters. Gespräche mit KünstlerInnen und MitarbeiterInnen der Werkstätten wie beispielsweise der Kostüm- und Maskenabteilung stehen ebenso auf dem Programm wie Einblicke in Inszenierungen der Sparten Ballett, Schauspiel, Oper und Konzert. Auch gibt es gemeinsame Vorstellungsbesuche mit Vor- oder Nachgesprächen. 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 Vorstellungsbesuch entstehen.

● **Kurs 2218**
Simone Kranz, Dramaturgin, Saarländisches Staatstheater
Mi. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 08.03.2023, 10 Termine
Saarländisches Staatstheater, Treffpunkt am Bühneneingang (Pforte)
EUR 60,00 (45,00) zzgl. Theaterkarten

In Kooperation mit der Fairtrade Initiative Saarbrücken

Melanie & Päckchen „Die Frage auf alle Antworten" – Kabarett mit Puppe

Die Puppe Päckchen lädt in ihre Spielwelt ein und hinterfragt die Lebensgewohnheiten der Menschen. Kann man seinen Alltag nachhaltig gestalten, ohne dabei den Eindruck zu haben, auf liebgewonnene Privilegien zu verzichten? Kann eine Puppe, deren „Lebensbedingungen" völlig anders sind, dabei helfen, auf neue Lösungen zu kommen? Päckchen will mit Witz, Perspektivwechsel und Reflexion zu einem Austausch animieren.

● **Kurs 2219**
Melanie Streibelt, Puppenspielerin, www.kleines-paeckchen.de
Fr. 23.06.2023, 19:00 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
Informationen zum Eintritt standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

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 2219A**
Melanie Streibelt, Puppenspielerin, www.kleines-paeckchen.de
Sa. 29.04.2023, 10:00 – 14:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 18,00 (14,00)

● **Kurs 2219B**
Melanie Streibelt, Puppenspielerin, www.kleines-paeckchen.de
Sa. 08.07.2023, 10:00 – 14:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 18,00 (14,00)

Dozentinnen und Dozenten


Foto: @honkphoto

SIMONE KRANZ
Schauspieldramaturgin am Saarländischen Staatstheater

» Nach meinem Studium arbeitete ich als Dramaturgin u. a. am Düsseldorfer Schauspielhaus, am Theater Dortmund, am Schauspiel Köln und am Theater Oberhausen, bevor ich 2017 als Schauspieldramaturgin ans Saarländische Staatstheater kam. In meinen Kursen bei der vhs führe ich die TeilnehmerInnen nicht nur hinter die Kulissen des Theaters, sondern ermögliche ihnen, u. a. auch auf Grund meiner Fortbildung zum Thema „Interkulturelles Projekt Management", einen Blick über die Grenzen zu den französischen Nachbartheatern. «

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 Kleiß versteht es seit vielen Jahren, mit seinen Interviews diese komplexe Kunstform für ein breites Publikum zu öffnen.
Elfi Kleiß übernimmt die künstlerische Leitung. Ihr Schwerpunkt liegt auf Musiker*innen, die im Saarland schon mit anderen Formationen gastierten. In Jazz im Schloss präsentieren sie ihre aktuellen Projekte mit neuen Mitmusiker*innen.

Idee und Konzept Jazz im Schloss:
Dr. Carolin Lehberger, vhs-Direktorin
Kleiß & Kleiß

Schirmherrschaft:
Peter Gillo, Regionalverbandsdirektor

Anmeldung unter:
www.vhs-saarbruecken.de oder
per Mail an vhsinfo@rvsbr.de

Der Eintritt zu den Konzerten kostet jeweils 25,00 Euro (erm. 20,00 Euro)

>>> DONNERSTAG, 23.02.2023 | 20.00 Uhr | Festsaal Saarbrücker Schloss

• **Kurs 2201C**

JOHANNA SUMMER & JAKOB MANZ – The Gallery Concerts I

Johanna Summer und Jakob Manz zählen zu den meist beachteten Entdeckungen im jungen deutschen Jazz. Gemeinsam sprühen sie vor musikalischem Charme und Ideenreichtum.

www.johannasummer.com

www.jakobmanz.de



Foto: Boy Mirko Polo

>>> DONNERSTAG, 23.03.2023 | 20.00 Uhr | Festsaal Saarbrücker Schloss

• **Kurs 2201D**

JULIAN & ROMAN WASSERFUHR – Mosaic

Mit den Brüdern Julian und Roman Wasserfuhr kommen zwei Melodiker ins Saarbrücker Schloss. Schon als Teenager galt Julian Wasserfuhr als größtes deutsches Ausnahmetalent an der Trompete seit Till Brönner. Sein Bruder Roman ist mit seinem akzentuiert-strahlenden Klavierspiel an dem frischen, aber dennoch ausgereiften und luftigen Sound der Band nicht minder beteiligt.

www.wasserfuhr-jazz.com



Foto: Boy Nicolas Müller

>>> DONNERSTAG, 20.04.2023 | 20.00 Uhr | Festsaal Saarbrücker Schloss

• **Kurs 2201E**

FELIX HAUPTMANN TRIO – Percussion

Felix Hauptmann, der im Saarland aufwuchs, gründete hier 2009 seine erste Band, die 2011 den Studiopreis des Deutschlandfunks bekam und auch den 1. Preis des European Jazz Awards im Jahr 2012. Im Jahr 2015 gewann er den Solistenpreis in Mechelen.
Er spielt in verschiedenen Formationen, war 2016 für 2 Jahre auch Mitglied des Bundesjazzorchesters. In 2022 kam die neue Produktion des Trios auf den Markt.

https://felixhauptmann.wordpress.com



Foto: Inês Pizarro Correia

Mit freundlicher Unterstützung durch

SR2 KULTURRADIO

LOTTO Saartoto

STIFTUNG EUROPÄISCHE KULTUR UND BILDUNG

vhs Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken

REGIONALVERBAND SAARBRÜCKEN

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 und Neulinge. Vorkenntnisse sind nicht nötig, nur Spielfreude und Spaß.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
Ab 18 Jahren

● **Kurs 2219C**
Bob Ziegenbalg
Fr. 28.04.2023, 17:00 – 20:00 Uhr
Sa. 29.04.2023, 10:00 – 18:00 Uhr
So. 30.04.2023, 15:00 – 18:00 Uhr, im Anschluss eine kleine Präsentation
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 75,00 (60,00)

Junge vhs
Workshop

„Professor Magic" – Die Zauberschule

Zaubern lernen macht nicht nur einen Riesenspaß, sondern fördert zeitgleich Konzentrationsfähigkeit, Ausdauer, Kommunikation, Feinmotorik sowie das Selbstbewusstsein der Kinder. Deshalb gilt es als eine der modernsten und effektivsten Lernformen unserer Zeit. Gemeinsam werden wir einen Blick hinter die Kulissen des „Zauberer-Seins" werfen, einen eigenen Zauberkoffer gestalten, einige Tricks



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

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, vermittle 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 «

selbst herstellen und lernen und eine professionelle Zaubershow erleben. Der Zauberkoffer mit den Tricks darf im Anschluss von jedem Kind mit nach Hause genommen werden, um Familie und Freunde zu verblüffen. Pro Kind ist deshalb zusätzlich eine Materialkostenpauschale in Höhe von 10,00 Euro vor Ort zu entrichten.
Wir bitten Sie, Ihren Kindern für die Mittagspause etwas zu Essen sowie ausreichend zu Trinken mitzugeben.
Für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren.
● **Kurs 2219D**
Marco Lauer Magic,
Zauberkünstler & Illusionist
Di. 04.04.2023, 10:00 – 15:00 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
EUR 20,00 zzgl. Materialkosten EUR 10,00 pro Person

Junge vhs
Workshop
Wahre Magie! – „Tricks für Kids“
Der saarländische Zauberkünstler Marco Lauer lädt wieder ein zu einer faszinierenden Reise in die Welt der Magie. Im Mittelpunkt steht dieses Mal das Thema „Gedankenlesen“. Die Kinder lernen drei einfache und zugleich verblüffende Techniken vom Profi, um ihr Umfeld zum Staunen zu bringen. Zudem erleben sie einen Ausschnitt aus seiner aktueller Bühnenshow „Zauberwelten“.
Zum Ende des Kurses erhält jedes Kind eine zauberhafte Urkunde für seine Teilnahme. Zudem bekommen alle ein Materialpaket, um in Zukunft auch zu Hause noch selbständig weiter zaubern zu können. Eine Materialgebühr in Höhe von 3,00 Euro ist deshalb zusätzlich vor Ort zu entrichten.
Wir bitten Sie, Ihren Kindern für die Mittagspause etwas zu Essen sowie ausreichend zu Trinken mitzugeben.
Für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren.
● **Kurs 2219E**
Marco Lauer Magic,
Zauberkünstler & Illusionist
Sa. 24.06.2023, 10:00 – 13:00 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
EUR 12,00 zzgl. Materialkosten EUR 3,00 pro Person

Junge vhs
Workshop
„Professor Magic 2“ – Die große Zauberschule
Hier kommt der zweite Teil aus der „Professor Magic“-Reihe.
Alle Kinder, die bereits beim ersten Teil dabei waren, dürfen gerne ihren Zauberkoffer mitbringen, wir werden viele neue Tricks lernen, um den Koffer noch weiter zu füllen. Dieses Mal gibt es u.a. einen Zauberstab für jeden.
Für alle anderen: Dieser Kurs kann selbstverständlich auch unabhängig von Teil 1 besucht werden.
Alle Zaubertricks dürfen im Anschluss mit nach Hause genommen werden. Pro Kind ist deshalb zusätzlich eine Materialkostenpauschale in Höhe von 5,00 Euro vor Ort zu entrichten.
Wir bitten Sie, Ihren Kindern für die Mittagspause etwas zu Essen sowie ausreichend zu Trinken mitzugeben.
Für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren.
● **Kurs 2219F**
Marco Lauer Magic,
Zauberkünstler & Illusionist
Fr. 04.08.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
EUR 24,00 zzgl. Materialkosten EUR 5,00 pro Person

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! «

Nachmittagskurs

Theatergruppe „Melpomene“

Der Kurs findet in russischer Sprache statt.

● **Kurs 2219G**

Alexander Gerber

Do. 17:00 – 18:30 Uhr
ab 09.03.2023, 17 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
gebührenfrei

Inklusionsangebot

Theaterbesuch 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

Sa. 01.04.2023, 19:00 Uhr
Theater im Viertel (TiV)
Treffen am Eingang „Alte Feuerwache“, rechts, Landwehrplatz, Sbr., 18:30 Uhr
Ermäßigter Eintritt auch für Begleitperson

Inklusionsangebot

Theaterbesuch Saarländisches Staatstheater – Großes Haus

Aktuelle Aufführung

● **Kurs 2220A**

Erich Keßler/Hildegard Keßler

Mo. 10.04.2023, 18:00 Uhr (Ostermontag)
Treffen ab 17:30 Uhr, Eingang rechts
Saarländisches Staatstheater, Großes Haus
Ermäßigter Eintritt

Inklusionsangebot

Theaterbesuch Saarländisches Staatstheater – Alte Feuerwache (AFW)

Aktuelle Aufführung

● **Kurs 2220B**

Erich Keßler/Hildegard Keßler

So. 11.06.2023, 18:00 Uhr
Alte Feuerwache, Landwehrplatz
Treffen 17:30 Uhr am Eingang der Alten Feuerwache; barrierefrei
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. 2
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. Kommentierte Filmveranstaltungen und Filmreihen in den Saarbrücker Arthouse-Kinos sind fester Bestandteil des Programms.

Die vhs fördert die Begegnung mit Film als Kunst und den analytischen Umgang mit Film. Zusammen mit dem Kino achteinhalb zeigt die vhs eine zweiteilige Filmreihe nach Romanen des französischen Autors Michel Houellebecq. Interessenten haben auch die Möglichkeit, sich Filmvereinen wie der Wolfgang Staudte Gesellschaft anzuschließen, die an der vhs angesiedelt ist.

Das Programm umfasst in Kooperation mit der Landesmedienanstalt Saarland Kurse zu Filmpraxis und Medienpädagogik. Ob Podcast oder Blog – die Medienexpertin Meike Stein zeigt in ihrem Workshop, wie man sein eigenes Projekt im Internet startet. Der Journalist Martin Rolshausen gibt am 03.05.2023 wertvolle Tipps zu Pressearbeit und Medienkommunikation.

FILM, MEDIEN

In Kooperation mit der Landesmedienanstalt Saarland (LMS)

Online-Kurs

Webmeetings und Webseminare souverän leiten und spannend gestalten

Spätestens seit der Covid-19-Pandemie gehören Videokonferenzen oder Online-Seminare bei vielen Menschen zum Arbeitsalltag. Doch allein die technischen Möglichkeiten garantieren noch keine erfolgreiche Online-Veranstaltung. Das Webseminar richtet sich an EinsteigerInnen und gibt einen Überblick, wie webbasierte Veranstaltungen spannend gestaltet und die TeilnehmerInnen aktiv eingebunden werden können. Neben Hinweisen zur Vorbereitung von Webmeetings erhalten Sie Tipps zur speziellen Form der Moderation und Rhetorik sowie zu nützlichen Webseminar-Methoden. Anhand praktischer Übungen erfahren Sie, wie Sie als Online-ModeratorIn die Aufmerksamkeit der TeilnehmerInnen fokussieren und die Interaktion zwischen ihnen fördern können.

● **Kurs 2224**
Klaus Dittrich, Redakteur und Moderator bei RADIO SALÜ, Medientrainer, PR-Berater
Do. 16:00 – 18:00 Uhr
ab 02.03.2023, 2 Termine
online
EUR 30,00
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

Video-Grundkurs

Der Kurs führt die Teilnehmenden 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 2225**
Jan-Luca Blass, Mediengestalter Bild und Ton
Sa. 04.03.2023, 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.
Für ModeratorInnen und alle, die im beruflichen Alltag häufiger vor Publikum sprechen.

● **Kurs 2226**
Susan Zare, freie Sprecherin, Journalistin, Moderatorin
Sa. 04.03.2023, 10:00 – 17:00 Uhr
LMS, Nell-Breuning-Allee 6 (Eingang Nr. 5), 66115 Saarbrücken
EUR 50,00
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

Sprechen und Moderieren von Podcasts und Sendungen

In diesem Praxisworkshop geht es um zielorientiertes Sprechen und Moderieren in Audio-Formaten. Durch gezielte Techniken und Strukturen in Texten werden die Aufmerksamkeit der ZuhörerInnen und die Erfolgswahrscheinlichkeit deutlich erhöht. Die TeilnehmerInnen beschäftigen sich mit den Themen Schreiben fürs Sprechen, Texten fürs Senden sowie Storytelling und Emotionen unter Einbeziehung der eigenen Persönlichkeit. Im Anschluss werden Sprech- und Moderationsübungen durchgeführt.

● **Kurs 2227**

Klaus Dittrich, Redakteur und Moderator bei RADIO SALÜ, Medientrainer, PR-Berater

Sa. 25.03.2023, 10:00 – 14:00 Uhr
LMS, Nell-Breuning-Allee 6 (Eingang Nr. 5), 66115 Saarbrücken
EUR 30,00
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

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.

● **Kurs 2228**

Jean m. Laffitau, Fotograf & Filmemacher, Inhaber photography & film schule Saarbrücken

Sa. 13.05.2023, 10:00 – 17:00 Uhr
LMS, Nell-Breuning-Allee 6 (Eingang Nr. 5), 66115 Saarbrücken
EUR 50,00
Anmeldung erforderlich bei der Landesmedienanstalt Saarland (LMS) (Fon 0681 38988-12 oder online unter www.mkz.LMSaar.de).

Dozentinnen und Dozenten



MEIKE STEIN
Medienwissenschaftlerin und Journalistin
www.papierstaupodcast.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 – learning by doing. «

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 wollen 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 durchgeführt, 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

Mi. 14.06.2023, 16:00 – 20:00 Uhr
LMS, Nell-Breuning-Allee 6 (Eingang Nr. 5), 66115 Saarbrücken
EUR 30,00
Anmeldung erforderlich bei der Landesmedienanstalt Saarland (LMS) (Fon 0681 38988-12 oder online unter www.mkz.LMSaar.de).

Eine Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live

Online-Kurs

Ethik der Digitalisierung

Die Haltungen zur Digitalisierung schwanken zwischen Euphorie und Apokalypse: Die einen erwarten die Schaffung eines neuen Menschen, der sich selbst zum Gott erhebt. Andere befürchten den Verlust von Freiheit und Menschenwürde. Wolfgang Huber wirft in diesem Vortrag demgegenüber einen realistischen Blick auf den technischen Umbruch. Das beginnt bei der Sprache: Sind die „sozialen Medien“ wirklich sozial? Fährt ein mit digitaler Intelligenz ausgestattetes Auto „autonom“ oder nicht eher automatisiert? Sind Algorithmen, die durch Mustererkennung lernen, deshalb „intelligent“?

● **Kurs 2232**

Prof. Dr. Wolfgang Huber

Mo. 22.05.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Workshop

Mit den Medien kommunizieren

Wie komme ich mit meinem Verein, meiner Kultureinrichtung, meiner Partei in die Medien? Wie formuliert man Medienmitteilungen und auf welche Form sollte man achten? Diese Fragen werden in diesem Kurs beantwortet. Die TeilnehmerInnen können gerne eigene Medienmitteilungen mitbringen, anhand derer dann die Feinheiten herausgearbeitet werden.

● **Kurs 2236**

Martin Rolshausen, Redakteur

Mi. 03.05.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 10
EUR 8,00

In Kooperation mit Papierstau Podcast

Workshop

Unabhängig bloggen und podcasten – wie starte ich mein eigenes Projekt im Internet?

Immer mehr Menschen wollen ihren eigenen Blog oder Podcast starten – doch wie geht man das am besten an? In diesem Seminar soll es um Themenfindung, Format und Zielgruppenansprache gehen, also darum, wie man Inhalte ansprechend gestaltet und sie für das gewünschte Publikum präsentiert. Ob Buch- oder Vereinsblog, Politik oder Beauty, Instagram oder Spotify: An vielen Beispielen werden unabhängige Content Creator und ihre Möglichkeiten besprochen, und natürlich werden auch die Fragen der TeilnehmerInnen beantwortet sowie einige Präsentationsformen ausprobiert.

● **Kurs 2237**

Meike Stein, M.A. Medienwissenschaft, ausgebildete Rundfunk- und Fernsehjournalistin (ARD), Panel-Mitglied Papierstau Podcast

Sa. 05.08.2023, 14:00 – 17:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 25,00

FILMVORTRÄGE/FILMREIHEN

In Kooperation mit dem Kino achteinhalb

Filmreihe Michel Houellebecq
In Kooperation mit dem Kino achteinhalb zeigt die vhs Regionalverband Saarbrücken zwei Filme nach Romanen von Michel Houellebecq. Die Einführung erfolgt durch den Romanisten und Filmkenner Gerhard Rouget. Im Anschluss besteht die Gelegenheit zur Diskussion.

Filmvorführung
Elementarteilchen
R. Oskar Röhler, D. 2006
● **Kurs 2240**
Di. 14.03.2023, 20:00 Uhr
Kino achteinhalb, Nauwieserstr. 19, 66111 Saarbrücken
Tickets an der Abendkasse

● **Kurs 2240A**
Mi. 15.03.2023, 20:00 Uhr
Kino achteinhalb, Nauwieserstr. 19, 66111 Saarbrücken
Tickets an der Abendkasse

Filmvorführung
Unterwerfung
R. Titus Selge, D. 2018
Fernsehfilm mit Elementen des gleichnamigen Theaterstückes, basierend auf dem Roman von Michel Houellebecq.
● **Kurs 2241**
Di. 21.03.2023, 20:00 Uhr
Kino achteinhalb, Nauwieserstr. 19, 66111 Saarbrücken
Tickets an der Abendkasse

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 08.03.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
gebührenfrei
Anmeldung erforderlich bei Uschi Schmidt-Lenhard unter 0681 816253.

Dozentinnen und Dozenten

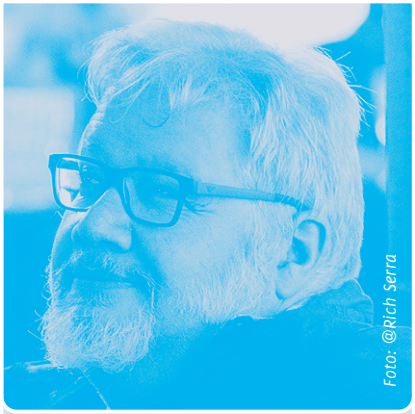


Foto: @Rich Serra

MARTIN ROLSHAUSEN
Journalist und Autor, Fachmann für Medien-Kommunikation

» Fast ein Vierteljahrhundert habe ich für die Saarbrücker Zeitung geschrieben, bevor ich mich entschieden habe, frei zu arbeiten. Als Redakteur musste ich bewerten, was in welcher Form veröffentlicht wird. Und ich hatte fast täglich mit Pressemitteilungen von Parteien, Vereinen, Unternehmen und Behörden zu tun. Im Medien-Kommunikations-Kurs der vhs zeige ich zum einen, welche handwerklichen Dinge man bei einer Pressemitteilung beachten sollte. Und es geht darum, wie man gute Geschichten (die etwa im Vereinsleben selbstverständlich und kaum beachtenswert erscheinen) erkennt und den Medien „verkauft". «



Bild: Claire Weides-Coos

16.06. bis 02.09.2023

AUSSTELLUNG VON KÜNSTLER*INNEN AUS LUXEMBURG

Übergreifende Positionen

CLAIRE WEIDES-COOS
HUBERT WURTH
MARC HENRI RECKINGER
ROL STEIMES
HENRI GOERGEN

› Vernissage: Do. 15.06.2023 | 17 Uhr

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

Mit freundlicher Unterstützung durch

OPUS
Kulturmagazin der Großregion

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

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 mit dem Weltkulturerbe Völklinger Hütte und der Stiftung Saarländischer Kulturbesitz bietet die vhs Führungen zu aktuellen Ausstellungen an. Vorträge, in Präsenz und online, ergänzen das Angebot.

Mit der Reihe „Saarbrücker Kunstfahrten" bietet die vhs unter dem Titel „Nancy erleben" eine Exkursion in die Jugendstilstadt an. 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 zum Künstler oder zur Künstlerin 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, Tusche oder Druckverfahren, wählen. Probieren Sie sich im Acrylic-Pouring oder in der Airbrush-Technik aus.

Sie werden von erfahrenen KünstlerInnen in den Gebrauch der Arbeitsmaterialien eingeführt und bei Ihren eigenen kreativen Ideen unterstützt und angeleitet. So erwecken Sie vielleicht verborgene Talente oder entwickeln Ihre künstlerischen Fertigkeiten weiter.

KUNSTGESCHICHTE

Ausstellungsführungen und Kunstfahrten

In Kooperation mit dem Weltkulturerbe Völklinger Hütte

Ausstellungsführung

Julian Rosefeldt. When we are gone Im Weltkulturerbe Völklinger Hütte

(11.12.2022 – 03.09.2023)

„Julian Rosefeldt. When we are gone" präsentiert sieben seiner visuell opulenten und virtuos choreografierten Filminstallationen aus den letzten zwanzig Jahren an eigens ausgewählten Orten in und unter der mehr als 6.000 Quadratmeter großen Gebläsehalle mit ihren gigantischen Maschinen und Schwungrädern. Weitere Informationen unter www.voelklinger-huette.org.

● **Kurs 2301**
Weltkulturerbe Völklinger Hütte
Sa. 13.05.2023, 15:00 Uhr
EUR 17,00 (15,00) an das Weltkulturerbe Völklinger Hütte

● **Kurs 2302**
Weltkulturerbe Völklinger Hütte
Sa. 10.06.2023, 15:00 Uhr
EUR 17,00 (15,00) an das Weltkulturerbe Völklinger Hütte
Anmeldung jeweils erforderlich bei dem Weltkulturerbe Völklinger Hütte (Fon 06898 9100100 oder visit@voelklinger-huette.org)

In Kooperation mit der Stiftung Saarländischer Kulturbesitz

Ausstellungsführung

Hans Purrmann und der Akt – Zwischen Manet und Matisse

(18.03. - 04.06.2023)

Anhand von 60 Arbeiten illustriert die Ausstellung die Affinität des Künstlers Hans Purrmann für die Darstellung des weiblichen Körpers. Ein besonderer Akzent liegt dabei auf jenen Arbeiten, die Purrmann während seiner Zeit in Paris (1905-1914) anfertigte. Diese Zeichnungen und Gemälde offenbaren den intensiven Austausch mit der Pariser Avantgarde und die Inspiration, die Purrmann von der für ihn zentralen Künstlerpersönlichkeit, Henri Matisse, empfangen hat.

● **Kurs 2303**
Stiftung Saarl. Kulturbesitz
So. 26.03.2023, 15:00 Uhr
Saarlandmuseum, Moderne Galerie
EUR 3,00 zzgl. Eintritt an die Stiftung Saarländischer Kulturbesitz
Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

In Kooperation mit der Stiftung Saarländischer Kulturbesitz

Ausstellungsführung

Max Slevogt und der „Wilde Westen" – Grafik und Bücher

(24.06. - 01.10.2023)

Zeit seines Lebens faszinierte sich Max Slevogt (1868-1932) für Wildwestromane. Die ereignisreichen Geschichten zum „Lederstrumpf", „Waldläufer" und zu „Coranna" boten ihm eine willkommene Projektionsfläche. Geprägt von der eigenen Kindheits- und Jugendlektüre sowie der allgemein vorherrschenden Wildwestromantik im Deutschen Reich, setzte er in zahlreichen Buchillustrationen und Grafiken die damit verbundene Vorstellung von Abenteuer und Freiheit künstlerisch um. Die Ausstellung widmet sich dieser Thematik mit rund 70 selten gezeigten Arbeiten auf Papier aus dem Bestand des Saarlandmuseums. Zudem wird Slevogts historischer Kontext kritisch beleuchtet und der Umgang mit den Illustrationen aus heutiger Wahrnehmung

VORTRAGSREIHE

Dante-Alighieri-Gesellschaft Saar e.V.

DA

15. März 2023
Dr. Ingeborg Besch
Artemisia Gentileschi 1593 – 1654 Rom
Caravaggios Erbin

26. April 2023
Dr. Bernhard Wehlen
Donatello und die Renaissance

24. Mai 2023
Tina Bonaffini Caputo
Evviva la pasta!

5. Juli 2023
Dr. Horst Seilheimer
Die Religion der Etrusker und Römer – Grundzüge antiker Glaubenswelten
(ein Vortrag in Zusammenarbeit mit 'Freunde der Antike')

Alle Vorträge finden im Raum 13, Altes Rathaus (Schlossplatz 1-2) in 66119 Saarbrücken, um 19.30 h statt.

thematisiert.
● **Kurs 2304**
Stiftung Saarl. Kulturbesitz
So. 02.07.2023, 14:00 Uhr
Saarlandmuseum, Moderne Galerie
EUR 3,00 zzgl. Eintritt an die Stiftung Saarländischer Kulturbesitz
Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

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.

Tagesfahrt
Nancy erleben
Kunst, Kultur und Geschichte in der Jugendstilstadt

Wir besuchen die Hauptstadt der Herzöge von Lothringen mit vielen interessanten und überraschenden Sehenswürdigkeiten. Auf dem Programm stehen das Musée des Beaux-Arts, das Musée de l'École de Nancy, die Villa Majorelle und ein historischer Rundgang um die Place Stanislas. Sie können einen Altstadtbummel machen oder im Parc de la Pépinière relaxen.
● **Kurs 2306**
Fred Weber, Kunstpädagoge, Künstler/ Hellmut Lotz
Do. 08.06.2023, 08:00 – 21:00 Uhr (Fronleichnam)
Abfahrt: 08:00 Uhr an der Schlossmauer, Saarbrücken
Ankunft: 21:00 Uhr an der Schlossmauer, Saarbrücken
EUR 58,00 (inkl. Fahrt, Eintritte und Führungen) zzgl. Gastronomie
Anmeldung erforderlich bis 03.05.2023

Die vhs plant im Oktober 2023 eine mehrtägige Exkursion nach Prag (3 Übernachtungen) zum Thema Kunst, Kultur und Geschichte in der Goldenen Stadt. Die Exkursionsleitung hat der Künstler und Kunstpädagoge Fred Weber inne. InteressentInnen können sich schon vorab bei der vhs informieren und vormerken lassen. Ansprechpartnerinnen sind: Frau Dr. Kristina Betz (0681/506-4321; kristina.betz@rvsbr.de) und Frau Mechthild Speicher (0681/506-4316; mechthild.speicher@rvsbr.de).

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 301 402 89 oder www.geographie-ohne-grenzen.de.

Stadtteilrundgang
Urban Art Walk – Schrille Street Art, Murals und lokale Graffiti-Kunst

Eine interaktive Entdeckungstour mit jeder Menge Kunst im öffentlichen Raum und „Urban Art" in allen Facetten. Erstmals kombiniert diese Tour eine Einführung in die Historie des Graffitis mit all ihren Erscheinungsformen – von den bunten Stickern an den Laternen, den wil-



SAARBRÜCKER KUNSTFAHRTEN

Unter der Leitung des Kunsterziehers und Künstlers Fred Weber

» 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. Im aktuellen Semester bietet diese Reihe am Donnerstag, 08.06.2023, eine eintägige Kunstexkursion nach Nancy an. Dort stehen u. a. das Musée des Beaux-Arts, das Musée de l'École de Nancy, die Villa Majorelle und ein historischer Rundgang um die Place Stanislas auf dem Programm. «

den Tags der Szene bis hin zu den Werken internationaler KünstlerInnen – die Vielfalt ist beeindruckend. Mal knallig bunt, mal ganz leise: mit poetischer Wortkunst auf Kacheln, gesprühten Statements im Stile von Banksy oder auch mal einer ganz aktuellen Intervention zu politischen Themen der Zeit. Saarbrücken präsentiert sich in dieser Führung als faszinierende Open-Air-Galerie und öffnet die Augen für Details, die man sonst leicht übersieht.

● **Kurs 2307**
Markus Lenzen
Fr. 02.06.2023, 17:00 Uhr
Treffpunkt: SB, Rathaus St. Johann, Haupteingang
EUR 8,00 (6,00)

Inklusionsangebot
Ausstellungsführung
Museumsbesuch und Ostermarkt; Bahn-Fahrt nach Trier
● **Kurs 2310**
Erich Keßler/Hildegard Keßler
Do. 23.03.2023, 09:30 Uhr (Rückfahrt ca. 18:30 Uhr)
Treffpunkt: Hbf. Saarbrücken, genaue Abfahrt nach Anmeldung
Trier
Ermäßigung für Fahrt und Eintritt

Inklusionsangebot
Ausstellungsführung
Besuch im Saarlandmuseum – Moderne Galerie
Aktuelle Wechselausstellung; rollstuhlgerecht
● **Kurs 2311**
Erich Keßler/Hildegard Keßler
So. 26.03.2023, 15:00 Uhr
Treffpunkt: Saarlandmuseum, Moderne Galerie, Bismarckstr., Saarbrücken
Freier Eintritt (Es entstehen Kosten für die Führung)

Inklusionsangebot
Ausstellungsführung
Besuch im Historischen Museum
Aktuelle Ausstellung mit Führung durch Museumspädagogen/-in; rollstuhlgerecht
● **Kurs 2312**
Erich Keßler/Hildegard Keßler
So. 16.04.2023, 15:00 Uhr
Treffpunkt: Eingang Schlossplatz Historisches Museum Saar
Ermäßigter Eintritt (auch für Begleitperson)

Inklusionsangebot
Ausstellungsführung
Besuch im Technikmuseum Dynamikum, Pirmasens
Fahrt nach Pirmasens ohne Umsteigen; rollstuhlgerecht
Hier macht lebenslanges Lernen Spaß: Mehr als 160 Experimentierstationen laden im Dynamikum Pirmasens BesucherInnen 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 Mitmachmuseum, das Phänomene aus Natur und Technik spielerisch begreifbar macht.
● **Kurs 2313**
Erich Keßler/Hildegard Keßler
Di. 02.05.2023, 10:00 – 20:00 Uhr
Treffpunkt: Hbf. Saarbrücken,
Abfahrt: 10:07 Uhr
Günstiger Fahrpreis mit Regionalticket, ermäßigter Eintritt

Inklusionsangebot
Ausstellungsführung
Besuch der Stadtgalerie Saarbrücken
Aktuelle Ausstellung
Zugang mit Aufzug zum 1. Stock
● **Kurs 2314**
Erich Keßler/Hildegard Keßler
So. 07.05.2023, 14:00 Uhr
Stadtgalerie Saarbrücken,
St. Johanner Markt
gebührenfrei

Inklusionsangebot
Ausstellungsführung
Besuch im Saarlandmuseum – Moderne Galerie
Aktuelle Ausstellung mit Führung
● **Kurs 2315**
Erich Keßler/Hildegard Keßler
So. 04.06.2023, 15:00 Uhr
Treffpunkt: Saarlandmuseum, Moderne



Galerie, Bismarckstr., Saarbrücken
Freier Eintritt (Es entstehen Kosten für die Führung)

Inklusionsangebot
Ausstellungsführung
Besuch im Weltkulturerbe „Völklinger Hütte“
Aktuelle Ausstellung
Gemeinsam fahren wir mit dem Expressbus barrierefrei zur Völklinger Hütte.
● **Kurs 2316**
Erich Keßler/Hildegard Keßler
Di. 04.07.2023, 16:00 Uhr
Treffpunkt: Bus-Haltestelle Rathaus St. Johann, Saarbrücken; Abfahrt 14:21 Uhr, Nachfolgebus 14:51 Uhr, gleiche Abfahrtsstelle
Weltkulturerbe Völklinger Hütte
Eintritt frei, Führung ab 10 Personen; Busticket für Menschen mit Einschränkungen mit Begleitung frei

Vorträge

Vortrag
Tutanchamun und das Ende einer Ära
Im November 2022 jährte sich zum einhundertsten Mal die Entdeckung des Pharaonengrabes des Tutanchamun und bis heute faszinieren uns die Beigaben aus der Grabkammer. Von Tutanchamun selbst dagegen ist vor allem bekannt, dass er „eher unbedeutend“ war – was auch auf die ägyptischen Schriftquellen zurückgehen dürfte. Dabei lebte der Pharao in einer hochkomplexen Epoche, aus ägyptischer wie aus internationaler Sicht. Der Vortrag zum hundertjährigen Jubiläum wird daher nicht die Grabausstattung, sondern die Zeit Tutanchamuns in den Vordergrund stellen.
Der Vortrag wird gleichzeitig auch im Online-Format in die vhs-cloud übertragen. Bitte bei der Anmeldung mit angeben, ob die Teilnahme in Präsenz oder online erfolgt.
● **Kurs 2320**
Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin
Mi. 22.03.2023, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 8,00

Vortrag
Rätselbilder
Dass nicht alle Kunst sofort verstanden wird, dafür kennt sicher jeder von uns Beispiele. Manchmal versperren sich Bilder geradezu einer rationalen Deutung, oder sie sind im Gegenteil vieldeutig und die Deutungen liegen weit auseinander. Beides kann mit einem ungewöhnlichen Bildthema zu tun haben, oder auch mit einer ungewöhnlichen Gestaltungsweise. Besonders interessant wird es, wenn kein

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 auch in diesem Jahr wieder bei der vhs Regionalverband Saarbrücken am 12. Mai im Alten Rathaus in Saarbrücken. Ein heiter-besinnliches Wechselbad der Gefühle bescheren 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.* «



vorgegebenes Thema existiert, wie etwa bei Giorgiones sogenanntem „Gewitter“, das heute noch Rätsel aufgibt. Der Vortrag stellt einige solche Rätselbilder von der Renaissance bis zur Gegenwartskunst vor.
Der Vortrag wird gleichzeitig auch im Online-Format in die vhs-cloud übertragen. Bitte bei der Anmeldung mit angeben, ob die Teilnahme in Präsenz oder online erfolgt.

● **Kurs 2321**
Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker
Mi. 29.03.2023, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 8,00

Vortrag

Der Akt und die Antike (zur Ausstellung „Hans Purrmann und der Akt“)

Vom 18.03. bis zum 04.06. werden im Saarlandmuseum Werke des Pfälzer Malers Hans Purrmann gezeigt, mit Schwerpunkt auf seinen Akten. Aus diesem Anlass soll die Frage gestellt werden, wie es in antiken Kulturen um die Darstellung des nackten Menschen bestellt war. Weit bekannt sind die griechische Venus von Milo – und die wesentlich ältere Venus von Willendorf. Aber wie sah es beispielsweise in Ägypten, Vorderasien oder auch dem alten Indien aus? Der Vortrag wird versuchen, zumindest einen Einblick in dieses bedeutende Thema der Kunst zu geben.
Der Vortrag wird gleichzeitig auch im Online-Format in die vhs-cloud übertragen. Bitte bei der Anmeldung mit angeben, ob die Teilnahme in Präsenz oder online erfolgt.

● **Kurs 2322**
Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin
Mi. 10.05.2023, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 8,00

Vortrag

Stillleben

Schon die Antike kannte das Stillleben. Die Zeit Giottos entdeckt es wieder und in der Frühen Neuzeit ist es häufiger anzutreffen. Wie Landschaft, Porträt oder Interieur zählt es zu den Gattungen der Malerei. Was ein Stillleben allerdings genau ist, darüber lässt sich durchaus strei-


Bild: Claire Weides-Coos

16.06. bis 02.09.2023

AUSSTELLUNG VON KÜNSTLER*INNEN AUS LUXEMBURG

Übergreifende Positionen

CLAIRE WEIDES-COOS | HUBERT WURTH
MARC HENRI RECKINGER | ROL STEIMES |
HENRI GOERGEN

› **Vernissage: Do. 15.06.2023, 17 Uhr**

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

Mit freundlicher Unterstützung durch

OPUS
vhs Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken
REGIONALVERBAND SAARBRÜCKEN

ten: Wenn es sich nur um die Darstellung toter oder regloser Gegenstände handelt, wieso steckt dann häufig soviel Leben darin? Und geht es immer nur um die Vergänglichkeit, die Vanitas? Ausgewählte Stillleben aus verschiedenen Epochen werden daraufhin befragt.
Der Vortrag wird gleichzeitig auch im Online-Format in die vhs-cloud übertragen. Bitte bei der Anmeldung mit angeben, ob die Teilnahme in Präsenz oder online erfolgt.

● **Kurs 2323**
Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker
Mi. 03.05.2023, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 8,00

Vortrag
Henri Matisse
Die Purrmann-Ausstellung in der Modernen Galerie des Saarlandes trägt den Titel „Von Manet zu Matisse“ und beleuchtet vor allem die Aktdarstellungen. Dieser Vortrag will dagegen in das gesamte Schaffen von Henri Matisse (1869-1954) einführen, in Malerei und Zeichnung, Skulptur und Architektur. Angesichts seines überaus produktiven Künstlerlebens werden allein Hauptwerke von Matisse vorgestellt, in denen seine Entwicklung erkennbar wird.
Der Vortrag wird gleichzeitig auch im Online-Format in die vhs-cloud übertragen. Bitte bei der Anmeldung mit angeben, ob die Teilnahme in Präsenz oder online erfolgt.

● **Kurs 2324**
Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker
Mi. 14.06.2023, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 8,00

Vortrag
Textilkunst im Saarland der Nachkriegszeit (zur SaarArt)
Vom 17.06. bis zum 17.09. findet die SaarArt, früher Landeskunstausstellung, statt. Hier präsentiert sich zum 12. Mal die aktuelle saarländische Kunst, was einen Anlass gibt, auch in die Vergangenheit zu blicken. Textilkunst war schon in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts in der saarländischen Kunstszene Thema; zu denken ist etwa an Jean Lurçats Arbeiten für den Saarbrücker Pinguisson-Bau oder die Werke Sophie Dawos, die an vielen Stellen Teil des öffentlichen Raumes sind. Der Vortrag wird einen Überblick über diese Werke geben.
Der Vortrag wird gleichzeitig auch im Online-Format in die vhs-cloud übertragen. Bitte bei der Anmeldung mit angeben, ob die Teilnahme in Präsenz oder online erfolgt.

● **Kurs 2325**
Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin
Mi. 28.06.2023, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 8,00

In Kooperation mit der Dante-Alighieri-Gesellschaft Saar e. V.

Vortrag
Artemisia Gentileschi 1593 – 1654 Rom
Caravaggios Erbin
Zusammen mit ihrem Vater Orazio Gentileschi ist die in ihrer Zeit berühmte und hoch dotierte Künstlerin Artemisia Gentileschi die intensivste Nachfolgerin Caravaggios. Dies erschöpft sich nicht in der akademischen Anwendung des Chiaroscuro: die Verwandtschaft ist geistiger Natur. Mit ihrem Schicksal kämpfend hat diese Frau die Radikalität menschlicher Existenz auf die Leinwand gebracht. Bereits ihre „Susanna im Bade“, im Todesjahr Caravaggios 1610 entstanden, legt davon Zeugnis ab, was Malerei vermag. Kompromisslos und unbeirrbar, wie ihr großes Vorbild, geht Artemisia ihren Weg, und ebenfalls wie ihr Vorbild Caravaggio: zum Entsetzen mancher Zeitgenossen.

● **Kurs 2327**
Dr. Ingeborg Besch, Kunsthistorikerin
Mi. 15.03.2023, 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 8,00 (freier Eintritt für Mitglieder der Dante-Alighieri-Gesellschaft)

In Kooperation mit der Dante-Alighieri-Gesellschaft Saar e. V.

Vortrag
Donatello und die Renaissance
Der Vortrag vermittelt Zugänge zu den Anfängen der italienischen Renaissance in der ersten Hälfte des 15. Jahrhunderts. Donatello (um 1386-1466) war in Florenz als Bildhauer tätig, er beeinflusste, ja: revolutionierte jedoch durch seine Kunst auch die Werke der Maler. Dies ist der Ansatz der größten Donatello-Ausstellung der letzten Zeit, die von Florenz nach Berlin und schließlich nach London tourte. Sie zeigt die Künste im Dialog, den Einfluss Donatellos auf Masaccio, Fra Angelico oder Filippo Lippi. Eine der Überraschungen ist hier insbesondere die Vermittlung von Gefühlen, wodurch die Anteilnahme des Betrachters am Werk gesteigert wird.

● **Kurs 2328**
Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker
Mi. 26.04.2023, 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 8,00 (freier Eintritt für Mitglieder der Dante-Alighieri-Gesellschaft)



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

In Kooperation mit der Dante-Alighieri-Gesellschaft Saar e. V.

Vortrag

Evviva la pasta!

Die Pasta ist heute bei uns schon zum Alltag gehörig und wird von den meisten bereits als „einheimisches" Gericht angesehen. Doch kennen wir uns mit all den unterschiedlichen Pasta-Typen aus dem Heimatland Italien auch aus? Welche Regionen welche Sorten hervorgebracht haben? Wissen wir, welche Zutaten wir für den perfekten Pasta-Teig benötigen? Signora Tina Bonaffini Caputo, die Inhaberin der Pasta Manufaktur „Italian Delight" in Saarbrücken wird uns an diesem Abend mit ihrem Vortrag in die Geheimnisse und Geschichten der italienischen Pasta einführen.

● **Kurs 2912**
Tina Bonaffini Caputo, Pasta Manufaktur „Italian Delight"
Mi. 24.05.2023, 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 8,00 (freier Eintritt für Mitglieder der Dante-Alighieri-Gesellschaft)

In Kooperation mit der Dante-Alighieri-Gesellschaft Saar e. V. und den Freunden der Antike

Vortrag

Die Religion der Etrusker und Römer – Grundzüge antiker Glaubenswelten

Die polytheistische Vorstellung der Etrusker und Römer umfasste ein von den Griechen übernommenes Pantheon mit festgelegten Kompetenzen der Götter und besonderer Bedeutung der Weissagungen, um das Handlungswollen der Gottheit zu beeinflussen. Besonders die Römer schufen eine pragmatische offizielle Religiosität der nun latinisierten Gottheiten mit staatlichen Festen, organisiert von einer Berufspriesterschaft mit festen kultischen Opferritualen. Daneben gab es Mysterienkulte wie den Mithraskult mit besonderen Heilsversprechen für Eingeweihte. Im Unterschied hierzu lässt sich in der Bevölkerung eine eher volkstümliche, individualisierte Religion beobachten, die von Hausgöttern bis zur Verehrung heiliger Naturorte reicht. Hierbei spielen z. B. Quellen eine wichtige Rolle, da diese gute Erhaltungsbedingungen für Metallobjekte bieten. Hierzu gehört das aus den Medien bekannte römische Thermalheiligtum in San Casciano di Bagni in der Toskana vom 2. Jh. v. Chr. bis zum 1. Jh. n. Chr., wo 24 Bronzestatuetten gefunden wurden, wohl eine Stiftung an die dort verehrten Gottheiten.

● **Kurs 2329**
Dr. Horst Seilheimer, Archäologe
Mi. 05.07.2023, 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 8,00 (freier Eintritt für Mitglieder der Dante-Alighieri-Gesellschaft und der Freunde der Antike)

Lesung
Poesie in Wort und Bild

Lesung der Autorin Gisela Bell in Schriftdeutsch un Saarbrigga Platt

Die Autorin versteht es, mit ihren Geschichten und Gedichten sowie der Art ihrer Vortragsweise, die ZuhörerInnen zu fesseln und ihnen ein „Wechselbad der Gefühle" zu bereiten. Sie ist mehrfache Mundartpreisträgerin und war über 20 Jahre Ensemblemitglied der gruppe 63 Saarbrücken sowie Mitglied des ehemaligen Sulzbacher Stadtkabaretts. Während ihrer Lesung malt ihr Ehemann Dieter Stoll mit „Herzblut" ein Bild, das gerahmt am Ende der Lesung zugunsten des Fördervereins der vhs Regionalverband

Saarbrücken verlost wird.
Freuen Sie sich mit den zwei „jungen Alten“ auf einen unterhaltsamen Abend.

● **Kurs 2350**
Gisela Bell/Dieter Stoll
Fr. 12.05.2023, 18:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
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 von fünf KünstlerInnen aus Luxemburg Übergreifende Positionen

Die KünstlerInnen Claire Weides – Coos, Hubert Wurth, Marc Henri Reckinger, Rol Steimes und Henri Goergen stellen ihre Werke aus.

● **Kurs 2400AV**
Claire Weides-Coos/Hubert Wurth/Marc Heni Reckinger/Rol Steimes/Henri Goergen
Vernissage: Do. 15.06.2023, 17:00 Uhr
Ausstellungsdauer: 16.06. - 02.09.2023
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, 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 07.03.2023, 6 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 51,00 (38,00)

● **Kurs 2402**
Stefan Eisen, Dipl.-Designer
Di. 19:00 – 21:15 Uhr
ab 02.05.2023, 6 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 51,00 (38,00)

Abendkurs

Freie Malerei

Der Kurs richtet sich ausschließlich an erfahrene und routinierte Teilnehmende. Es gibt kein Programm, außer: Alles ist möglich! Ausgangspunkt ist die Malerei mit Acrylfarben; von da aus kann es fließend weitergehen zu anderen Techniken in der Malerei und der Zeichnung. 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 13.03.2023, 10 Termine
Gesamtschule Bellevue, Zeichensaal
EUR 125,00 (93,00)

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. «

In Kooperation mit der Stiftung Saarländischer Kulturbesitz

Wochenendkurs

Zeichnen im Saarlandmuseum

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. 21.03.2023, 17:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 25
Sa. u. So. 10:00 – 14:30 Uhr
ab 25.03.2023, 2 Termine
Saarlandmuseum, Moderne Galerie
EUR 55,00 (45,00) inkl. Eintritt EUR 7,00
Anmeldung erforderlich bis 16.03.2023

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 13.03.2023, 8 Termine, vierzehntägig
13.03., 27.03., 17.04., 08.05., 22.05., 05.06., 19.06., 26.06.2023
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
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 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 als auch collagiert.

● **Kurs 2405**
Klaus Harth, Diplom Bildende Kunst, www.zeichenblock.info
Sa. 14:00 – 18:30 Uhr
ab 25.03.2023, 5 Termine
25.03., 29.04., 27.05, 24.06., 22.07.2023
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 85,00 (63,00)

Wochenendkurs

Chinesische Tuschmalerei

Die chinesische Tuschmalerei erfreut sich einer großen Beliebtheit. Im Kurs vermittelt die Dozentin verschiedene Tuschetechniken. Bambus, Orchidee,

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.* «

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. 20.06.2023, 17:00 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
Sa. u. So. 10:00 – 12:00 Uhr
ab 24.06.2023, 2 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
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. 13.03.2023, 16:30 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
Mo. 16:30 – 18:45 Uhr
ab 20.03.2023, 12 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 105,00 (78,00)

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 wird in die zeichnerische oder malerische Darstellung von Objekten eingeführt und vorhandene Kenntnisse und Erfahrungen erweitert.

● **Kurs 2411**
Klaus R. Ecke
Vorbesprechung: Do. 09.03.2023, 18:30 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
Do. 18:30 – 20:45 Uhr
ab 16.03.2023, 6 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 63,00 (47,00)

● **Kurs 2411A**
Klaus R. Ecke
Vorbesprechung: Do. 04.05.2023, 18:30 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
Do. 18:30 – 20:45 Uhr
ab 11.05.2023, 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. 18.07.2023, 17:30 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
Di. u. Do. 09:00 – 12:00 Uhr
ab 25.07.2023, 6 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 83,00 (62,00)

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. «

● **Kurs 2411C**
Klaus R. Ecke
Vorbesprechung: Di. 18.07.2023, 17:30 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
Di. u. Do. 14:00 – 17:00 Uhr
ab 25.07.2023, 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, Künstlerin
Vorbesprechung: Do. 09.03.2023, 10:00 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
Do. 09:00 – 11:15 Uhr
ab 16.03.2023, 11 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 90,00 (67,00)

Vormittagskurs
Malen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
Sie lernen den Umgang mit Techniken wie Aquarell, Guache, Pastellkreide, Acryl. In jedem Semester gibt es neue thematische Schwerpunkte: Farbmischen mit den drei Grundfarben, Bildaufbau, Expression von Formen, Bildthemen.
Alle Teilnehmenden werden zur individuellen Weiterentwicklung angeregt und gefördert.
● **Kurs 2415**
Arne Menzel, Dipl. Künstler, Meisterschüler bei Prof. Winter, Doz. an der HTW
Mi. 10:00 – 13:00 Uhr
ab 08.03.2023, 12 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 150,00 (112,00)

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 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-/Aquarellblock DIN A3 (ca. 30 cm x 40 cm), Zeichenkohle, Bleistifte HB und 6B, Aquarellbuntstifte, weiche Haar- oder Kunststoff-Pinsel unterschiedlicher Größen und 2 Wasserbecher, oder Set aus Wassertankpinseln, Küchenkrepp.
● **Kurs 2419**
Volker Schmidt-Gliaugir, Dipl.-Designer, Illustrator, Bildender Künstler, www.gliaugir.com
Sa. 14:00 – 16:15 Uhr
ab 11.03.2023, 8 Termine
11.03., 18.03., 25.03., 01.04.,15.04., 06.05., 13.05., 27.05.2023
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 82,00 (61,00)

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

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 «

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 07.03.2023, 5 Termine, vierzehntägig
07.03., 21.03., 18.04., 02.05. und 16.05.2023
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 48,00 (36,00)

Wochenendkurs
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: Di. 16.05.2023, 17:30 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
Sa. u. So. 10:00 – 16:00 Uhr
ab 20.05.2023, 2 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 63,00 (50,00)

● **Kurs 2434**
Heike Hellenthal
Vorbesprechung: Di. 01.08.2023, 17:30 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
Sa. u. So. 10:00 – 16:00 Uhr
ab 05.08.2023, 2 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 63,00 (50,00)

● **Kurs 2435**
Heike Hellenthal
Vorbesprechung: Mi. 16.08.2023, 17:30 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
Sa. u. So. 10:00 – 16:00 Uhr
ab 19.08.2023, 2 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 63,00 (50,00)

Wochenendkurs
Airbrush-Technik für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
Airbrush, eine seit über 100 Jahren angewandte Technik, ist das kreative Gestalten mit dem Luftpinsel, im Volksmund „Spritzpistole“ genannt – ein faszinierendes Instrument, das zum Experimentieren anregt und Bilder von höchster Präzision entstehen lässt. An diesem Wochenende lernen Sie unter fachlicher Anleitung die richtige Handhabung des Luftpinsels und verschiedene Grundtechniken wie Farbverläufe, Licht- und Schatteneffekte, Schablonen zeichnen und schneiden und Freihandbrushen als Basis für die eigene Arbeit. TeilnehmerInnen mit Vorerfahrung

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. «

im Airbrushen werden erste Aufbautechniken vermittelt. Nach Übungen auf dem Papier wird auch auf speziellen Airbrush-Karton gesprüht. Verwendet werden ungiftige Acrylfarben auf Wasserbasis, die wasserfest auftrocknen. Ziel ist, ca. drei Bilder anzufertigen.
Alle Materialien, Kompressor und Druckluftpistolen werden vom Dozenten bereitgestellt gegen einen bei ihm im Kurs zu entrichtenden Kostenbeitrag von 35,00 Euro. Auf Wunsch des Dozenten können keine eigenen Materialien mitgebracht werden.
Die Teilnehmerzahl ist sehr begrenzt, daher bitte frühzeitig anmelden.

● **Kurs 2436**
Norbert Klug
Sa. 17.06.2023, 10:00 – 17:00 Uhr
So. 18.06.2023, 09:00 – 16:00 Uhr,
2 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 75,00 (60,00) zzgl. Materialkosten

Nachmittagskurs
Ein Thema – mehrere Ideen
Innerhalb von 10 Terminen werden die TeilnehmerInnen durch Wiederholung und Übung die Grundlagen lernen, wie man auf einem Malblatt Gegenstände zusammen arrangiert, richtig proportioniert und in die richtige Perspektive rückt. Dabei ist Kreativität gefragt, um individuelle Ansichten zu erzeugen.
Folgende Materialien bitte mitbringen: Filzstifte dual brush (grob/fein), möglichst mit Aquarelleffekt/Watercolour Marker, ab 24 Farben; spezielles Malheft mit dickem Papier, 300 g/m².

● **Kurs 2437**
Sara Zamani, Diplom-Designerin
Mi. 16:30 - 18:00 Uhr
ab 29.03.2023, 10 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 57,00 (42,00)

Junge vhs
Workshop für Kinder: Malen + Basteln
In diesem Workshop werden die Kinder eine Collage erstellen, die eine Mischung aus Malerei und Basteln sein wird. Anhand eines einfachen Themas wird ein Grundbild gebastelt und dieses durch Anmalen verschönert.
Bitte zum Workshop mitbringen: Papier mit 250 - 300 g/m² DIN A3; Farben: Gouache oder Aquarell; Pinsel; Farbmischpalette, einfaches, buntes Papier in verschiedenen Farben; Luftpolster-Material in Größe DIN A4, mindestens 3 Stück; Kleber/Klebestift.
Dieser Workshop ist für Kinder im Alter zwischen 6 und 9 Jahren gedacht.

● **Kurs 2438**
Sara Zamani, Diplom-Designerin
Mi. 12.04.2023, 10:00 – 13:00 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 11,00

Junge vhs
Workshop für Kinder – Wer bin ich?
Wie kann man sich mit Malerei selbst darstellen? Willst Du Dich mit Deiner eigenen Kunst verbinden? Dann bist Du in diesem Workshop richtig. Hier lernen die Kinder, wie sie sich über ein Selbstporträt darstellen können. Dabei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.
Bitte zum Workshop mitbringen: ein Lieblingsfoto von sich selbst, qualitativ gute Buntstifte z. B. polychrome Buntstifte, 12-24 Farben genügen, Zeichenkarton, weiß, DIN A3, 200 g/m², 3 Blatt, Bleistift, Radiergummi und Spitzer, viel Lust am Zeichnen/Malen, viel Fantasie. Sollte das Material nicht selbst beschafft werden können, bitte rechtzeitig – mindestens 3 Tage – vor Beginn des Kurses Bescheid geben. Es wird dann eine individuelle Lösung gefunden werden.
Dieser Workshop ist für Kinder im Alter zwischen 6 und 10 Jahren gedacht.

● **Kurs 2439**
Sara Zamani, Diplom-Designerin
Mi. 31.05.2023, 10:00 – 13:00 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 11,00

In Kooperation mit der Stiftung Saarländischer Kulturbesitz

Kreativkurse für Kinder s. 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.

AKT UND PORTRAIT

Hinweis:
Bei allen Akt- und Porträtkursen fallen noch zusätzlich Modellkosten an. Genaue Preise erfahren Sie beim ersten Termin.

Wochenendkurs

Aktzeichnen und figürliches Zeichnen

Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Immer wieder das Sehen lernen am Beispiel des menschlichen Körpers. Proportionen, Licht und Schatten und immer wieder die Frage, was eigentlich eine gelungene Zeichnung ausmacht. Wichtig ist der Mut zum Experiment, um eventuell eingefahrene Wege und konventionelle Sichtweisen zu hinterfragen. Gefördert wird der individuelle Arbeitsprozess, um zu einer persönlichen Bildsprache zu gelangen.
Es fallen zusätzlich Modellkosten an, die im Kurs vor Ort zu entrichten sind.

● **Kurs 2451**
Armin Rohr, Freier Maler, http://art.arminrohr.de/
Vorbesprechung: Di. 11.04.2023, 17:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
Sa. u. So. 10:00 – 14:30 Uhr
ab 15.04.2023, 2 Termine
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 48,00 (38,00) 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, Künstlerin
Mi. 20:00 – 21:30 Uhr
ab 08.03.2023, 12 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 68,00 (51,00) zzgl. Modellkosten

Abendkurs

Menschliche Anatomie malen und zeichnen

Wer mit einem Live-Modell arbeiten will, ist hier richtig. In diesem Kurs werden sich die TeilnehmerInnen gegenseitig als Modell zeichnen und gegebenenfalls auch malen. Der Kurs wird ausdrücklich für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse aber mit Interesse am Thema empfohlen.
Folgende Materialien bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, passende Stifte zum Zeichnen; über Malfarben wird zu Beginn des Kurses gesprochen und entschieden.

● **Kurs 2456**
Sara Zamani, Diplom-Designerin
Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 29.03.2023, 10 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 57,00 (42,00)

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. «


SRste, was
ich morgens
checke:
SR.de
Auch in den sozialen
Medien und als APP.
SR
Mein Land.
Mein Sender.

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 Fotografenlehre 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.

Wieder am Start ist der Offene Workshop für Fotografen, der sich an erfahrenere AnwenderInnen wendet, die sich gemeinsam mit Gleichgesinnten weiterentwickeln möchten. Neben den Grundlagenkursen (u.a. Fotografieren lernen für AnfängerInnen, Die Kunst der richtigen Belichtung) und technischer orientierten Kursen wie Infrarotfotografie und Nah- und Makrofotografie liegt der Schwerpunkt auf gestalterischen Aspekten. Hervorzuheben sind dabei Workshops zur Erarbeitung kreativ hochwertiger Bilder (Magische Momente) und zum Lösen allgemeiner fotografischer Aufgabenstellungen (Bessere Bilder). Auch die beliebten Themen Abend- und Nachtaufnahmen, Portraits mit „Naturlicht“ und Architekturfotografie sind wieder im Programm, ergänzt durch unsere Bildbearbeitungskurse (ab Seite 286).

Um Lernerfolg und angenehme Atmosphäre sicherzustellen, führen wir sämtliche Schulungen in Kleingruppen durch.

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, 02.03.2023 erforderlich!

● **Kurs 2500**
Jürgen Roland
Mi. 08.03.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
gebührenfrei

Arbeitsgruppen, Ausstellungen, Vorträge

Abendkurs

Arbeitsgemeinschaft Fotografie, Bildbearbeitung, Präsentation

Die TeilnehmerInnen treffen sich einmal im Monat am 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 08.03.2023, 6 Termine
Gemeinschaftsschule Bruchwiese,
Raum A1 04
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 02.03.2023, 8 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
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 205,00 oder EUR 340,00 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 13.03.2023, 6 Termine
Zoom
EUR 205,00

● **Kurs 2504**
Karl H. Warkentin, Fotograf
Mi. 19:30 – 22:00 Uhr
ab 15.03.2023, 6 Termine
Zoom
EUR 205,00

Workshop

Magische Momente – von der Idee bis zur Verwirklichung

Der Workshop gibt Beispiele für die kulturelle, ästhetische und gesellschaftliche Bedeutung des fotografischen Bildes, dem in einer zunehmend visuellen Welt eine steigende Qualität der Fotos unabdingbar erscheint. Der Workshop vermittelt Wege und Einblicke in die kreative Fotografie, deren Ergebnisse sich grundsätzlich von der Allerweltsfotografie unterscheiden. Die emotionale Steuerung der Bildwirkung ist durch eine Vielfalt kreativer Ansätze nachvollziehbar. Anhand von mehr als 100 FineArt-Prints werden einzelne Schritte zum Zustandekommen der fertigen Bilder detailliert erläutert. Offene Fragen werden präzise beantwortet – Diskussionen sind erwünscht und werden unterstützt.

● **Kurs 2505**
Werner Richner, Profi-Fotograf
Di. 28.03.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 3 0G
EUR 40,00

● **Kurs 2505A**
Werner Richner, Profi-Fotograf
Di. 18.04.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 3 0G
EUR 40,00

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 2506**
Angelika Klein, Fotografenmeisterin
Mo. - Fr. 13:00 – 16:00 Uhr
ab 24.07.2023, 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
Do. 30.03.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
Zoom
EUR 37,00

Vortrag
EDV-Grundlagen für FotografInnen
Die meisten Fotografen sind keine EDV-Experten und nutzen ihre Zeit lieber kreativ. Die digitale Bildaufzeichnung erspart uns Anwendern aber keineswegs die Auseinandersetzung mit elementaren Grundlagen der Datenverarbeitung. Der Vortrag geht auf Sensorauflösung und Speicherplatzbedarf verschiedener Dateiformate ein, auf den Umgang mit Speicherkarten und die Datenübertragung zum PC. Fragen zur Aufbewahrung, Sicherung und Archivierung Ihrer kostbaren Bilder sowie zur benötigten Hardware werden erörtert, kryptische Begriffe wie z. B. NAS oder RAID erklärt.
Telefonische Voranmeldung unter 0681 506-4341 (oder -4346) bis Dienstag, 02.05.2023!

● **Kurs 2508**
Jürgen Roland
Fr. 05.05.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
gebührenfrei

Vortrag
Fotografie und Rechtliches
HobbyfotografInnen ist oft unklar, wie Bilder genutzt werden dürfen. Nachdem ein Werk erschaffen wurde, stellen sich Fragen zu Urheber, Nutzer und Verwerter. Darf ich Bilder an Dritte weitergeben? Was ist mit dem Recht am eigenen Bild? Darf man in der Öffentlichkeit alles fotografieren? Oder gar: Hat das Bild einen

Dozentinnen und Dozenten



WERNER RICHNER
Fotograf

» *In meinen Bildern beschäftige ich mich mit dem spirituellen Erbe der Menschheit und versuche die Intensität der gemachten Erfahrungen und des Erlebens, in magischen Momenten festzuhalten. Es ist die Suche nach grundlegendem Zusammenhang und Abhängigkeit des Menschen durch Natur und Kultur. Die emotionale Wirkung der Szenerien will ich durch Gestaltung und insbesondere durch das Licht unmittelbar auf den Betrachter lenken, denn in unserer Umwelt voller Lärm und Hektik sollten wir uns gelegentlich Zeit nehmen, einmal inne zu halten und versuchen, dieses hohe Tempo etwas zu verlangsamen. Es würde mir gefallen, wenn meine Bilder ein wenig dazu beitragen würden. Die Intensität beginnt, wenn die Zeit unwichtig wird. In diesem Sinne sollen meine Bilder zeitlos wahrgenommen werden, losgelöst vom Zeitgeist und der Authentizität einer Epoche.* «

Wert? Dazu gibt es per Gesetz definierte Antworten, allerdings werden hier keine Paragraphen gepaukt, sondern die rechtlichen Hintergründe beleuchtet. Was ist Panoramafreiheit? Wo schreibe ich die Metatags in meine Aufnahme? Hat meine Kamera eine Copyright-Einstellung? Was macht man, wenn man sein Bild an fremder Stelle findet? Darf ich die Aufnahme eines Portraits uneingeschränkt nutzen? Was ist ein Model-Release Vertrag?
Voranmeldung bis spätestens 15.06.2023 erforderlich, keine Abendkasse!

● **Kurs 2509**
Angelika Klein, Fotografenmeisterin
Mo. 19.06.2023, 18:00 – 20:15 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
EUR 8,00

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). Kurse ab Nr. 2520 erfordern sichere Bedienung der Kamera.
... 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.

Grundlagen der Fotografie

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. Automatiken 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
Mi. 15.03.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
Mi. 22.03.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
EUR 40,00 (30,00)

● **Kurs 2511**
Jürgen Roland
Di. 16.05.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
Di. 23.05.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
EUR 40,00 (30,00)

Online-Kurs
Digitale Spiegelreflex- und Systemkamera in der Praxis
Wir lernen alles Wichtige rund um die Digitalfotografie, insbesondere natürlich mit den Möglichkeiten digitaler Spiegelreflex- und Systemkameras. Die Grundlagen der Digitalfotografie, wie Auflösung, Kompression und Dateiformate, aber auch Weißabgleich, Brennweitenfaktor usw. werden anschaulich erläutert. Anhand der Kameras der Teilnehmenden werden die Funktionen und der Nutzen des Zubehörs praktisch vermittelt.
Zwischen den Terminen gibt es Gelegenheit, die vielfältigen Möglichkeiten der Kameras kennen zu lernen, am Ende des Kurses steht eine gemeinsame Bildbesprechung, um aus den gelungenen Bildern ebenso wie den Fehlern zu lernen. Weitere Informationen zum Kurs finden Sie unter dieser Kursnummer auf unserer Webseite.

● **Kurs 2512**
Karl H. Warkentin, Fotograf
Fr. 19:30 – 22:00 Uhr
ab 26.05.2023, 4 Termine
Zoom
EUR 127,00

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 2510/11 oder vergleichbare Kenntnisse.

● **Kurs 2513**
Frank Zinsmeister, Fotografenmeister
Sa. 22.04.2023, 10:00 – 15:15 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
EUR 45,00 (35,00)

● **Kurs 2513A**
Frank Zinsmeister, Fotografenmeister
Sa. 24.06.2023, 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 2510/11 oder vergleichbare Kenntnisse.

● **Kurs 2514**
Frank Zinsmeister, Fotografenmeister
Sa. 06.05.2023, 10:00 – 15:15 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
EUR 45,00 (35,00)

● **Kurs 2514A**
Frank Zinsmeister, Fotografenmeister
Sa. 08.07.2023, 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 verschiedene 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 2510/11 oder vergleichbare Kenntnisse.

● **Kurs 2515**
Frank Zinsmeister, Fotografenmeister
Sa. 13.05.2023, 10:00 – 15:15 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
EUR 45,00 (35,00)

● **Kurs 2515A**
Frank Zinsmeister, Fotografenmeister
Sa. 22.07.2023, 10:00 – 15:15 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
EUR 45,00 (35,00)

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. Die Kameratechnik 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 «

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, 09.03.2023.
Am 1. Abend Vorbesprechung!

● **Kurs 2516**
Angelika Klein, Fotografenmeisterin
Mo. 18:00 – 20:15 Uhr
ab 13.03.2023, 9 Termine
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
EUR 155,00

Schwerpunkt Gestaltung

Wochenendkurs

Grundlagen fotografischer Bildgestaltung

„Das Bild entsteht bereits im Kopf" sagt eine Fotografenweisheit. Die Kamera fertigt, den Kameraeinstellungen und Gesetzen 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. Zwischen den Terminen zu lösende Aufgabenstellungen sowie Bildbesprechungen zu ausgewählten fotografischen Themen runden den Kurs ab.
Voraussetzungen: Interesse an der Entwicklung gestalterischer Fähigkeiten.

● **Kurs 2518**
Gerhard Schneider
Sa. 25.03.2023, 10:00 – 15:00 Uhr
Sa. 01.04.2023, 10:00 – 15:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
EUR 85,00

Wochenendkurs

Bessere Bilder – Fotoprobleme meistern

Nicht immer geht alles nach „Schema F", moderne Kameras verführen jedoch dazu. Das Foto ist gemacht, das Ergebnis eher mau. Hilfreicher als nachträgliche Bildbearbeitung, wäre von vornherein technische als auch gestalterische Tipps zu beachten. Anhand von praktischen als auch theoretischen Beispielen lernen Sie typische Stolperfallen der Fotografie und deren Vermeidung kennen.
Voraussetzungen: Interesse an der Weiterentwicklung technischer und gestalterischer Fähigkeiten.

● **Kurs 2519**
Gerhard Schneider
Sa. 01.07.2023, 10:00 – 15:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
EUR 45,00

Online-Kurs

Weitwinkel – Perspektiven mit Faszination

Weitwinkelobjektive können faszinierende Perspektiven bieten und zu ungewöhnlichen Aufnahmen führen. Umso verzweifelter ist mancher Einsteiger, wenn das neue Weitwinkelobjektiv nicht die erwarteten Ergebnisse liefert.
Die kurze Brennweite bietet nicht nur besondere Reize bei der Bildgestaltung, sie enthält auch einige Tücken, die zu meistern sind. Beides wollen wir in diesem Online-Kurs kennen lernen und in den Griff bekommen, so dass man sein Ultraweitwinkel als Gestaltungsmittel einsetzt und nicht nur, weil man sonst nicht alles aufs Bild bekommt.
Weitere Informationen zum Kurs, insbesondere zu den technischen Voraussetzungen, finden Sie unter dieser Kursnummer auf unserer Webseite.

● **Kurs 2520**
Karl H. Warkentin, Fotograf
Do. 19:30 – 22:00 Uhr
ab 27.04.2023, 3 Termine
Zoom
EUR 99,00

Online-Kurs

Minimalismus in der Fotografie

Der Kurs erklärt den Ansatz minimalistischer Fotografie als praktische Schule der Bildgestaltung. Hierfür wird es Bildbesprechungen, 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
Mi. 19:30 – 22:00 Uhr
ab 31.05.2023, 3 Termine
Zoom
EUR 99,00

Themenbezogene Workshops

Wochenendkurs
Infrarotfotografie für Einsteiger
Der Kurs eignet sich auch für Interessenten, die noch keine infrarottaugliche Kamera besitzen! Inhalte:
- Grundlagen der Infrarotfotografie
- welche Kamera ist dafür geeignet?
- klassische Infrarotmotive
- kleine Infrarot-Praxis
- Bildbearbeitung – Wege zum fertigen Farb- oder Schwarz-Weiss-Infrarotbild
- Sonderfälle der Infrarotfotografie

Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Fotografie und Bildbearbeitung.
● **Kurs 2526**
Gerhard Schneider
Sa. 13.05.2023, 10:00 – 15:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
EUR 60,00

Wochenendkurs
Nah- und Makrofotografie – Die Welt der kleinen Dinge
Trainieren Sie mit der Makrofotografie Ihr Auge, und es erschließen sich neue Welten! Neben klassischen Motiven wie Pflanzen und Insekten sind es ganz alltägliche Dinge, die bei entsprechender Vergrößerung „in neuem Licht" erscheinen. Die Nah- und Makrofotografie bildet nicht einfach ab, sie lädt ein, mit Licht, Schärfe und Unschärfe zu spielen und zu gestalten. Neben den theoretischen Grundlagen und ihrer praktischen Umsetzung werden auch Tipps zur Optimierung der Ausrüstung gegeben.
Voraussetzungen: siehe Info-Box. Sofern vorhanden: Stativ, Makrozubehör, Blitz.
● **Kurs 2528**
Gerhard Schneider
Sa. 17.06.2023, 10:00 – 15:00 Uhr
Umwelt- und Freizeitzentrum Finkenrech, Eppelborn-Dirmingen
EUR 60,00

Workshop
Abend- und Nachtaufnahmen von der Schlossmauer Saarbrücken
Der Blick von der Schlossmauer bei Einbruch der Dunkelheit ist eines der beeindruckendsten Motive, welche man für Nachtaufnahmen im Saarland verwenden kann. Durch die Krümmung der Autobahn und der Saar entstehen hier ausdrucksstarke Bilder mit Langzeitbelichtung.
Voraussetzungen: siehe Info-Box. Objektiv(e) vom leichten Weitwinkel bis zum mittleren Tele (z.B. 14 bis 100 mm bei MFT oder ca. 16 bis 120 mm Brennweite bei APS-C), Stativ. Kenntnis der Kamerabedienung für Langzeitaufnahmen.
● **Kurs 2530**
Klaus Hinze
Fr. 24.03.2023, 16:30 – 21:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
EUR 25,00

Wochenendkurs
On Street – Fotowalk in Saarbrücken
Fotogene Locations jenseits der Postkartenidylle gibt es in jeder Stadt, auch in Saarbrücken. Unser Weg führt uns zu ungewohnt verkehrsarmer, fast menschenleerer Zeit durch die Saarbrücker Kolonnaden. Wir erkunden Architektur und Geschichte, im Großen wie im Kleinen. Durch gekonnte fotografische Umsetzung und etwas Aufbereitung am PC können aus alltäglichen Motiven Hin-

Dozentinnen und Dozenten



GERHARD SCHNEIDER
EDV-Kaufmann

» Fotografie ist mehr als nur Zeit und Blende. Kreative Ideen und deren Umsetzung sind das A und O der Fotografie. Technik ist hierbei nur Mittel zum Zweck. Die Welt auf eine Weise einzufangen, die den Bildbetrachter anspricht, fesselt oder gar herausfordert, ist das hehre Ziel! «

gucker werden, die Fotos als Serie eine kleine Geschichte erzählen.
Voraussetzungen: siehe Info-Box. Kurs 2510/11 oder vergleichbare Kenntnisse, Grundwissen Bildgestaltung.
● **Kurs 2532**
Gerhard Schneider
So. 07.05.2023, 10:00 – 14:00 Uhr
Treffpunkt: Ludwigskirche
EUR 50,00

Workshop
Architekturfotografie – Großbild und Kleinbild
Wir starten mit einer theoretischen Einführung, wobei u. a. die historische Entwicklung und rechtliche Voraussetzungen der Architekturfotografie beleuchtet werden. Was ist „Panoramafreiheit"? Welche Gebäude sind geschützt? An der Sinar-Großbildkamera werden die Grundregeln der Architekturfotografie erklärt. Nach welchen Kriterien werden Perspektive bzw. Kamerastandpunkt gewählt? Warum „stürzen" Linien? Welche Bedeutung hat der Bildkreisdurchmesser? Anschließend werden in Gruppenarbeit verschiedene Aufgabenstellungen mit den eigenen Kameras zielgerichtet umgesetzt, die entstandenen Aufnahmen im Kursraum der vhs gemeinsam besprochen. Treffpunkt: um 10 Uhr vor dem Parkhaus Ost der Universität (Stuhlsatzenhaus)
Voraussetzungen: siehe Info-Box. Stativ erforderlich!
● **Kurs 2535**
Angelika Klein, Fotografenmeisterin
Sa. 17.06.2023, 10:00 – 18:00 Uhr
Universität des Saarlandes
EUR 95,00


©Viktor Enns – Geigenbaumeister Martin Krause

Workshop
Eindrucksvolle Portraits mit „Naturlicht" und minimaler Technik
Ein gutes Portrait braucht einen Menschen und das zur Stimmung passende Licht. Das richtige Licht ist überall und das zu finden ist die Spezialität unseres Dozenten Viktor Enns. Der Lichtmaler ist spezialisiert auf dramatische Portraits von Menschen. Der Kurs besteht aus mehreren Übungen, durch die Fotografie- und Sehtechniken erarbeitet werden, die einem Portrait mehr „Wumms" verleihen. Eine Kamera ist willkommen, aber kein Muss. Es geht um das Hauptwerkzeug: das Auge! Um die angesprochenen Themen zu verfestigen, werden die Teilnehmer einander fotografieren. Jeder in dem Kurs ist Fotograf und Modell zugleich. Das soll das Einfühlungsvermögen steigern, um dem Modell das Leben leichter zu machen.
Voraussetzungen: Kamera oder fotografiefähiges Smartphone
● **Kurs 2542**
Viktor Enns, Fotograf
Sa. 22.07.2023, 10:00 – 15:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 55,00

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 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 unserem Fascinator-Kurs 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 Blumengestecke 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 asbestfreiem 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. 10.03.2023, 18:00 Uhr
Vorstadtstr. 29-31 (Kunstpalais)
Fr. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 17.03.2023, 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 Nähnadeln, 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 2600**
Sabrina Neukirch, Modistin, facebook.com/FrauLunaHutmanufaktur
Sa. 27.05.2023, 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. 28.04.2023, 18:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 6
Sa. u. So. 10:00 – 17:00 Uhr,
jeweils 1 Std. Pause
ab 06.05.2023, 2 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 57,00 (45,00) zzgl. Materialkosten

● **Kurs 2602**
Roswitha Parduhn
Vorbesprechung: Fr. 23.06.2023, 18:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 6
Sa. u. So. 10:00 – 17:00 Uhr,
jeweils 1 Std. Pause
ab 01.07.2023, 2 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 57,00 (45,00) zzgl. Materialkosten

Einzelveranstaltung

„Ich habe da mal eine Frage" – Alles zum Thema Schmuck

Dieses Angebot richtet sich an Alle mit Interesse an Schmuck.
Sie hatten bereits einen Kurs besucht und würden gerne weiter machen oder wieder einsteigen? Sie wissen nicht, ob unser Angebot für Sie interessant sein kann? Sie sind einfach am Thema interessiert? Da liegt seit Jahren etwas in der Schublade und Sie wissen nicht so genau? Gemeinsam versuchen wir uns all dem zu nähern.

● **Kurs 2603**
Marion Henné, Dipl.-Designerin, Goldschmiedin, www.MarionHenne.de
Do. 30.03.2023, 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei
Anmeldung erforderlich

Wochenendkurs

Goldschmieden für AnfängerInnen

Sie erhalten die Möglichkeit, Einblicke in handwerkliche Arbeit und gestalterische Vorgehensweisen zu erwerben. Werkstatteinweisung, Grundkenntnisse und Entwurfsübertragung werden in professioneller Weise vermittelt. Eigene Ideen werden besprochen und gemeinsam in einen realisierbaren Entwurf umgesetzt. Material: Messing, später auch Silber. Es fallen 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, Blei-

stift, Werkzeug, Zirkel, falls vorhanden. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht erforderlich.

● **Kurs 2604**
Marion Henné, Dipl.-Designerin, Goldschmiedin, www.MarionHenne.de
Vorbesprechung: Do. 13.04.2023, 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 21.04.2023, 3 Termine
vhs-Zentrum, Saal 02 EG
EUR 90,00 (72,00) zzgl. Materialkosten

Wochenendkurs
Goldschmieden für Fortgeschrittene
In der Vorbesprechung werden wir gemeinsam das Thema „Ring" besprechen. 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 2605**
Marion Henné, Dipl.-Designerin, Goldschmiedin, www.MarionHenne.de
Vorbesprechung: Do. 13.04.2023, 20:00 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 28.04.2023, 3 Termine
vhs-Zentrum, Saal 02 EG
EUR 90,00 (72,00) zzgl. Materialkosten

Workshop
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 2606**
Marion Henné, Dipl.-Designerin, Goldschmiedin, www.MarionHenne.de
Do. 25.05.2023, 11:00 – 17:00 Uhr, 45 min. Pause
vhs-Zentrum, Saal 02 EG
EUR 30,00 (25,00)

Wochenendkurs
Gartenstehle – Osterhase
Aus einem Holzbrett, Draht und Frühlingsblumen fertigen wir ein dekoratives Holzbrett für den Eingangsbereich. Den Draht nutzen wir zum Formen eines Hasenkopfes.
Die Materialkosten werden vor Ort im Kurs direkt an die Dozentin gezahlt.
Bitte folgendes Werkzeug mitbringen: Gartenschere, Messer, Bandschere und Haushaltsschere.

● **Kurs 2610**
Susanne Hübschen, Floristin
Sa. 18.03.2023, 14:00 – 16:15 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 12,00 (10,00) zzgl. Materialkosten

Wochenendkurs
Großer Mooskranz – Frühlingserwachen
Ein duftender Frühlingsbote, bepflanzt mit den ersten Frühlingsblumen und ausgeschmückt mit Zweigen.
Die Materialkosten werden vor Ort im Kurs direkt an die Dozentin gezahlt.
Bitte folgendes Werkzeug mitbringen: Gartenschere, Messer, Bandschere und Haushaltsschere.

● **Kurs 2611**
Susanne Hübschen, Floristin
Sa. 22.04.2023, 14:00 – 16:15 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 12,00 (10,00) zzgl. Materialkosten

Wochenendkurs
Zartes Gärtchengesteck
Ein Stück Garten wird nach Hause gebracht. Sie haben überall etwas gesammelt, im Garten abgeschnitten und wissen nicht, wie Sie die Naturmaterialien und Blumen verarbeiten können? Wir gestalten zusammen ein Gesteck in Gärtchentechnik!
Die Materialkosten werden vor Ort im Kurs direkt an die Dozentin gezahlt.
Bitte folgendes Werkzeug mitbringen: Gartenschere, Messer, Bandschere und Haushaltsschere.

● **Kurs 2612**
Susanne Hübschen, Floristin
Sa. 13.05.2023, 14:00 – 16:15 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 12,00 (10,00) zzgl. Materialkosten

Abendkurs

Floristik — Boho-Vintage-Style

Trockenblumen und Eukalyptus sind eine gute Kombination, ob Flowerloop oder Herzen, mit Bändern ausgeschmückt entsteht ein wunderschönes haltbares Werkstück.
Die Materialkosten werden vor Ort im Kurs direkt an die Dozentin gezahlt.
Bitte folgendes Werkzeug mitbringen: Gartenschere, Messer, Bandschere und Haushaltsschere.

● **Kurs 2613**
Susanne Hübschen, Floristin
Fr. 28.07.2023, 18:00 – 20:15 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 12,00 (10,00) zzgl. Materialkosten

● **Kurs 2614**
Susanne Hübschen, Floristin
Fr. 11.08.2023, 18:00 – 20:15 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 12,00 (10,00) zzgl. Materialkosten

Junge vhs
Nachmittagskurs

Floristik — Traumfänger

Perlen, Federn, Wolle und Naturmaterialien, das braucht es, um einen wunderschönen Traumfänger zu gestalten. Wie das geht und was da Schönes rauskommen kann, wird in diesem Traumfänger-Workshop gezeigt.
Die Materialkosten werden vor Ort im Kurs direkt an die Dozentin gezahlt.
Bitte folgendes Werkzeug mitbringen: Gartenschere, Messer, Bandschere, Haushaltsschere und evtl. Klebepistole.
Für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren.

● **Kurs 2615**
Susanne Hübschen, Floristin
Fr. 28.07.2023, 16:00 – 17:30 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 7,00 zzgl. Materialkosten

Junge vhs
Nachmittagskurs

Floristik — Zauberspindel

Ihr windet und formt eine Spindel aus Alu-Draht, an der, mit Schmuckdraht umwickelt, viele Kleinigkeiten befestigt werden. Die Spindel wird mit Bändern und Filzkordel ausgeschmückt.
Die Materialkosten werden vor Ort im Kurs direkt an die Dozentin gezahlt.
Bitte folgendes Werkzeug mitbringen: Gartenschere, Messer, Bandschere, Bandschere, Haushaltsschere und evtl. Klebepistole.
Für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren.

● **Kurs 2616**
Susanne Hübschen, Floristin
Fr. 11.08.2023, 16:00 – 17:30 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 7,00 zzgl. Materialkosten

Workshop

Korbflechten

In diesem Workshop gehen die TeilnehmerInnen die ersten Schritte in der Jahrtausende alten Kulturtechnik des Korbflechtens. Sie fertigen Ihren eigenen runden Henkelkorb aus ungeschälten Weiden. Dabei werden Sie grundlegende Flechttechniken wie Fitzen, Kimmen und Schichten kennen lernen. Diese und andere kommen bei der Herstellung des Bodens, der Korbwand und des Henkels zur Anwendung. Zusätzlich werden grundlegende theoretische Informationen zu Weiden, ihrer Verarbeitung und Bezugsmöglichkeiten vermittelt.
Die runde Form ist das erste Thema für jede/n FlechteinsteigerIn. Innerhalb dieser Korbform sind verschiedene Form- und Farbvariationen möglich. Die im Kurs vermittelten Techniken bilden mit entsprechender Übung die Grundlage für alle weiteren möglichen Korbformen und Flechtarbeiten.
Für jede/n TeillnehmerIn steht ein kompletter Satz Werkzeug zur Verfügung. Wer gerne mit eigenem Werkzeug arbeitet, benötigt ein kräftiges, scharfes, gerades Messer, eine scharfe Gartenschere, ein Metermaß und ein Schlageisen (alternativ ein Meißel oder ein ähnliches, stumpfes Metallschlagwerkzeug).
Je nach Weidensorte fallen zusätzlich Materialkosten in Höhe zw. 10,00 und 15,00 Euro an. Die Materialkosten sind vor Ort direkt an den Dozenten zu zahlen.

● **Kurs 2617**
Torsten Göbel, Hobby Korbflechter, https://weide-und-korb.de
Fr. 01.09.2023, 16:00 – 20:00 Uhr
Sa. 02.09.2023, 09:00 – 17:00 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 80,00 (64,00) zzgl. Materialkosten
Anmeldung erforderlich bis 10.08.2023

TEXTILES GESTALTEN

Nähen

Die Teilnehmerzahl der Nähkurse ist begrenzt.

Zu allen Nähkursen bitte folgende Materialien mitbringen:
Stoffreste, Nähgarn, Maßband, Schere, Stecknadeln, Nähnadeln, Schneiderkreide, Kopierrädchen, Kopierpapier, Schnittmuster usw.

Abendkurs

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 2651**
Irmtraud Eisenbeis, Damenschneiderin
Do. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 09.03.2023, 11 Termine
GS Bruchwiese, Nähraum Gebäude B, Sachsenweg 8, 66121 SB
EUR 88,00 (66,00)

Nachmittagskurs

Nähkurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Der Kurs hat keine Vorbesprechung.
Die Nähvorhaben bitte zum 1. Termin mitbringen.
Bitte mitbringen: Stoff, Stecknadeln, Schere, Maßband, evtl. Schnittmuster.
Nähmaschinen sind vorhanden.

● **Kurs 2652**
Gabriele Brockmüller, Schneidermeisterin
Mi. 15:30 – 18:30 Uhr
ab 08.03.2023, 11 Termine
GS Bruchwiese, Nähraum Gebäude B, Sachsenweg 8, 66121 SB
EUR 88,00 (66,00)

Abendkurs

● **Kurs 2653**
Gabriele Brockmüller, Schneidermeisterin
Mi. 18:30 – 21:30 Uhr
ab 08.03.2023, 11 Termine
GS Bruchwiese, Nähraum Gebäude B, Sachsenweg 8, 66121 SB
EUR 88,00 (66,00)

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 BlumenliebhaberInnen 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. «

Vormittagskurs

Nähkurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Der Kurs hat 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 2654**
Gabriele Brockmüller, Schneidermeisterin
Mo. 09:00 – 12:00 Uhr
ab 06.03.2023, 11 Termine
Altes Rathaus, Raum 25 (Textiler Werkraum)
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 möchte, ist in diesem Kurs richtig.
Bitte mitbringen: Stoffreste, Nähgarn, Maßband, Schere, Stecknadeln, Nähnadeln, Schneiderkreide, Kopierrädchen, Kopierpapier, Schnittmuster usw. Nähmaschinen sind vorhanden.

● **Kurs 2655**
Gabriele Brockmüller, Schneidermeisterin
Mi. 15:30 – 18:30 Uhr
ab 14.06.2023, 5 Termine
GS Bruchwiese, Nähraum Gebäude B, Sachsenweg 8, 66121 SB
EUR 40,00 (30,00)

Stricken, Häkeln, Ändern und Reparieren

Online-Kurs

Häkeln – Vom Faden zum ersten eigenen Werk

Handarbeiten wie Häkeln liegen wieder total im Trend. Aktuelle Themen wie „Nachhaltigkeit“ und „Slow Fashion“ tragen dazu bei. Denn etwas einzigartiges Neues selbst und mit den eigenen Händen zu kreieren, fördert sowohl die Kreativität als auch das Bewusstsein für den Wert dieser Dinge.
Unter Anleitung der Dozentin werden die Grundtechniken des Häkelns vermittelt, wie z. B. Luftmaschen, feste Maschen, Stäbchen, die Zu- und Abnahme und wie man einen Fadenring erstellt. Außerdem wird sich mit den Fragen beschäftigt: Wie lese ich Häkelschrift? Woher bekomme ich entsprechende Anleitungen?
Mit individueller Hilfestellung können erste Praxisprojekte wie der Zaubertopflappen, nachhaltiges Einkaufsnetz, kleine Tiere oder Schlüsselanhänger gehäkelt werden.
Material für die erste Stunde: wenn vorhanden, eine Häkelnadel mit passender Wolle. Im ersten Kurstermin werden die Projekte mit den TeilnehmerInnen besprochen. Danach kann sich jeder das benötigte Material besorgen.
Voraussetzungen: gute Internetverbindung, Kamera, Mikrofon, keine Vorkenntnisse notwendig.

● **Kurs 2661**
Tanja Rudde, Architektin
Mo. 19:30 – 21:00 Uhr



ab 08.05.2023, 3 Termine
vhs-cloud
EUR 16,00 (12,00)

Abendkurs

Stricken und Häkeln – kreativ und meditativ

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

● **Kurs 2662**
Barbara Schnabel
Di. 17:30 – 19:00 Uhr
ab 07.03.2023, 8 Termine
vhs-Zentrum, Saal 02 EG
EUR 67,00 (50,00)

● **Kurs 2663**
Barbara Schnabel
Di. 17:30 – 19:00 Uhr
ab 16.05.2023, 3 Termine
vhs-Zentrum, Saal 02 EG
EUR 25,00 (18,00)

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 Kursinhalt gerne vorab an die Kursleiterin unter Fon 06806 45681 oder le-bec@gmx.de

● **Kurs 2665**
Barbara Schnabel
Di. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 14.03.2023, 3 Termine
vhs-Zentrum, Saal 02 EG
EUR 25,00 (18,00)

● **Kurs 2666**
Barbara Schnabel
Di. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 18.04.2023, 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 und Stressbewältigung 165
- Yoga 168
- Tai Chi, Qi Gong 176
- Gesundheitspflege 177
- Bewegung und Fitness 178
- Outdoor 185
- Selbstverteidigung/ Gewaltprävention 186
- Tanzen 187

- **Ernährung und Kochen** **193**
- Grundwissen Ernährung und Gesundheit 194
- Ernährungstrends 195
- Andere Länder, andere Küchen 196
- Backkurse 201

- **Wein- und Getränkekultur** **203**
- Weinpraxis 204
- Weinland Frankreich, Deutschland, Italien, Österreich, Schweiz, Iberische Halbinsel 204
- Sonderveranstaltungen 207
- Getränkekultur 208
- Exkursionen 210

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 Stressmanagement, ernährungsspezifischen Vorträgen und Kursabenden zur Zahngesundheit. Auch die Hofführungen auf dem Wintringer Hof werden in diesem Semester erneut angeboten. Ein weiterer Schwerpunkt liegt in diesem Semester auf dem Thema „Mobbing“ mit einem Vortrag und Workshop zur Prävention.
Zahlreiche Angebote an Gesundheits- und Entspannungsmethoden sowie vielfältige Bewegungs- und Fitnesskurse ergänzen das Gesundheitsbildungsprogramm.

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

Wochenend-Workshop

Resilienz oder die Kunst, in schwierigen Zeiten nicht zu verzagen

Die Krisen der Welt zwingen uns Menschen, ihnen innerlich standzuhalten. Resilienz hilft, uns innerlich aufzubauen. Sie versetzt uns in die Lage, deprimierenden Fragen aller Art eine innere Kraft entgegenzusetzen und optimistisch den Alltag zu bewältigen. In diesem Kurs geht es darum, zu erkennen, was Resilienz ausmacht und wie innere Kräfte entwickelt und entfaltet werden können. Wir beschäftigen uns mit den vier Ebenen der Resilienz: der innersten Ebene, den 11 Charaktereigenschaften, den sieben Säulen als Handlungsstrategien sowie den 7 methodischen Schlüsseln.

● **Kurs 2701**

Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker, autorisierter Meditationslehrer

Sa. 01.04.2023, 10:00 – 18:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 65,00

Wochenend-Workshop

Resilienz oder die Kunst, in schwierigen Zeiten nicht zu verzagen

● **Kurs 2701A**

Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker, autorisierter Meditationslehrer

Sa. 17.06.2023, 10:00 – 18:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 65,00

Vortrag

Wo fängt Mobbing an?

In einem Kurzvortag mit anschließender Möglichkeit zum Austausch geht es um das Thema „Mobbing“. Was ist Mobbing und wie grenzt sich Mobbing von Schikane ab? Wie lautet die Rechtsprechung in Deutschland zum Thema Mobbing? In welchen Bereichen sind Personen am häufigsten mit Mobbing konfrontiert und gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede?

● **Kurs 2704**

Markus Langenbahn, psychologischer Psychologe, Schulpsychologischer Dienst

Di. 18.04.2023, 18:30 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 17
gebührenfrei

Workshop

Mobbing miteinander meistern

Der Workshop „Mobbing miteinander meistern“ besteht aus drei Modulen, die aufeinander aufbauen, und richtet sich an alle Interessierten.
Modul 1: Mobbing und gerade die Sonderform des Cybermobbings, sind Phänomene, die eine immer größere Bedeutung in der heutigen Gesellschaft bekommen. Zusammen mit Ihnen wollen wir diesem Thema Aufmerksamkeit schenken und anhand gemeinsamer Übungen der Frage nachgehen, was Mobbing eigentlich bedeutet und was es langfristig mit Menschen, Gruppen und einer kompletten Gesellschaft machen kann.
Modul 2: Verschiedene Blickwinkel offenbaren verschiedene Denk- und Handlungsweisen. Nur wer wirklich hinschaut und versucht ganzheitlich zu verstehen kann helfen. Mit Respekt, Mut, Toleranz, Empathie und vor allem auf Augenhöhe wollen wir uns und anderen langfristig begegnen. Gerade im Kontext Schule kommt vor allem den Eltern und Lehrer*innen eine Schlüsselrolle zu.
Modul 3: Nicht nur die Betroffenen haben einen großen Leidensdruck, sondern auch alle anderen Beteiligten, wie diejenigen, die gerne helfen möchten oder Angst haben die nächsten Betroffenen zu sein. Insofern kann eine Mobbingsituation nur erfolgreich gelöst werden, wenn alle ihren Beitrag leisten. Vor diesem Hintergrund werden in diesem Modul Lösungsoptionen vorgestellt und durchlebt, die der gesamten Gruppe auf schonende Art und Weise helfen und den Opferschutz in besonderer Weise in den Blick nehmen.

● **Kurs 1473**

Hagen Berndt/Lena Bernd

Do. 13.04.2023, 17:00 – 20:00 Uhr,
Sa. 15.04.2023 und 22.04.2023,
09:00 – 13:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 35,00

Vortrag

Guten Tag, Gute Nacht – Schlaf Gut

Sie schlafen unruhig, wachen mehrmals die Nacht auf oder können einfach nicht einschlafen? Dann ist dieser Vortag genau das Richtige für Sie, denn ein gesunder Schlaf ist Grundvoraussetzung, um sich fit

und gesund zu fühlen.
In diesem Vortrag lernen Sie, was es heißt, gesund zu schlafen, welche Arten von Schlafstörungen es gibt und was Sie an ihrer Schlafhygiene verbessern können.

● **Kurs 2705**
lebensfreude gesundheitsmanagement
Mi. 05.07.2023, 17:30 – 18:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 6,00

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 2706**
lebensfreude gesundheitsmanagement
Mi. 19.07.2023, 18:30 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 6,00

Demenz

In Kooperation mit der Landesfachstelle Demenz Saarland

Vortrag

Demenz – Was dann?

Demenz – was dann? Diese Frage wird sich 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 2708**
Andreas Sauder, Landesfachstelle Demenz Saarland
Di. 25.04.2023, 17:30 – 19:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

Vortrag

Vorbeugung der Mangelernährung bei Demenz

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 2709**
Leslie Horak-Mathieu, Landesfachstelle Demenz Saarland
Di. 09.05.2023, 17:30 – 19:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

In Kooperation mit der Tanzschule Bootz-Ohlmann und dem Malteser Hilfsdienst

Mittagskurs

Tanzen gegen das Vergessen

Mit einem niedrigschwelligen Angebot wird Menschen mit Demenz ein schöner Nachmittag mit Kaffee und Kuchen, toller Musik und Tänzen, die sie zurück in ihre Jugend hinein- und aus dem Alltag entführen, geboten.

● **Kurs 2710**
Tanzschule Bootz-Ohlmann

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. «

Jeden ersten Dienstag im Monat von 14:00 – 16:30 Uhr
Tanzschule Bootz-Ohlmann,
Europaallee 4a 66113 Saarbrücken
gebührenfrei
Teilnahme ohne Anmeldung möglich. Für Fragen steht der Malteser Hilfsdienst mit Sabine Eis (Fon 0681 379975122) als Ansprechpartnerin und für die Tanzschule Bootz-Ohlmann Alice De Grazia (Fon 0681 3733333) zur Verfügung.

Ernährung und Gesundheit

Vortrag

Darmgesundheit

Der Darm ist Anfangspunkt für sehr viele Erkrankungen. Ellen Brandt, zertifizierter Ernährungscoach und Beraterin für Darmgesundheit, widmet sich in diesem Vortrag dem wichtigen Thema: Darm – Was kann ich tun? Wie pflege ich ihn, um Krankheiten zu vermeiden?

● **Kurs 2711**
Ellen Brandt, zert. Ernährungscoach (IHK), Beraterin für Darmgesundheit
Do. 13.04.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
EUR 6,00

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 2712**
Jutta Bohlmann, Ernährungsberaterin
Mi. 08.03.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
EUR 6,00

Wochenend-Workshop

Einführung in die ostasiatische Teezeremonie

Theorie und Praxis des ostasiatischen Tee-Weges werden erlernt. Eine klare Struktur beim grünen Tee hilft ganzheitlich zur Ruhe und sich selbst näher zu kommen.

● **Kurs 2713**
Bernd Mathieu
Sa. 29.04.2023, 09:00 – 11:30 Uhr
Tai-Chi-Schule Mathieu
Innovationscampus Saarland,
Altenkesseler Str. 17, Gebäude D1,
66115 Saarbrücken
EUR 17,00 (zzgl. Umlage von EUR 3,00)

Vortrag

Ernährung am Arbeitsplatz

In diesem Vortrag steht die Ernährung am Arbeitsplatz im Mittelpunkt. Die schnelle Pizza vom Lieferdienst oder kann ich mir etwas Gutes, Gesundes auch schnell selbst zubereiten?

● **Kurs 2715**
Ellen Brandt, zert. Ernährungscoach (IHK), Beraterin für Darmgesundheit
Do. 23.03.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 6,00

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 2716**
Robin-Jessica Sanzo, B.A. Ernährungsberatung, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement
Do. 27.04.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
EUR 6,00

Ferienworkshop
Junge vhs

Hofführung für die ganze Familie

Bei dieser Hofführung erhalten Sie und Ihre gesamte Familie interessante Einblicke in die ökologische Landwirtschaft auf dem Wintringer Hof.
Die Hofführung wird mit einer gemeinsamen Apfelsaftverkostung vollendet.

● **Kurs 2718**
Gabi Hoffmann, Wintringer Hof
Sa. 03.06.2023, 10:00 – 11:30 Uhr
Treffpunkt: Hofladen Wintringer Hof
EUR 9,00

Ferienworkshop
Junge vhs

Hofführung für die ganze Familie

● **Kurs 2718A**
Gabi Hoffmann, Wintringer Hof
Sa. 05.08.2023, 10:00 – 11:30 Uhr
Treffpunkt: Hofladen Wintringer Hof
EUR 9,00

Ferienworkshop
Junge vhs

Hofführung für Kinder (5 - 12 Jahre)

Bei dieser Hofführung erhalten Kinder zwischen 5 und 12 Jahren interessante

Einblicke in die ökologische Landwirtschaft auf dem Wintringer Hof.
Die Hofführung wird mit einer gemeinsamen Apfelsaftverkostung vollendet.

● **Kurs 2719**
Gabi Hoffmann, Wintringer Hof
Fr. 01.09.2023, 10:00 – 11:30 Uhr
Treffpunkt: Hofladen Wintringer Hof
EUR 9,00

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 2720**
Dr. med. dent. Alexandra Kares-Vrincianu, Zahnärztin/Dr. Bernhard Ulrich, Facharzt für Kinder & Jugendmedizin/Dr. (F) Horst Kares, Zahnarzt
Do. 23.03.2023, 18:30 – 20:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
gebührenfrei

Vortrag

Zahngesundheit: Zähnepressen, Zähneknirschen, Schmerzen im Gesicht! Was kann ich selber tun?

Kieferschmerzen und -gelenkschmerzen treten oft im Rahmen einer Craniomandibulären 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. Verschiedene Facetten einer CMD-Erkrankung werden erörtert und insbesondere über die Zusammenhänge mit dem ganzen Menschen aus zahnärztlicher und physiotherapeutischer Sicht informiert.

● **Kurs 2721**
Dr. med. dent. Alexandra Kares-Vrincianu, Zahnärztin, BChD/Birgit Engels, Physiotherapeutin, Osteopathin, Diplom Sportlehrerin/Dr. (F) Horst Kares, Zahnarzt
Do. 04.05.2023, 18:30 – 20:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

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. Eine regelmäßige zahnärztliche Betreuung der Mundgesundheit verlängert die Lebensdauer des Gebisses um viele Jahre. Auch die Häufigkeit von Herz-Kreislauferkrankungen, Krebs und Lungenerkrankungen kann so deutlich reduziert werden. Der Vortrag gibt Anregungen, was ein Patient aktiv für seine Zähne tun kann, um auch in der zweiten Lebenshälfte kräftig zubeißen zu können!

● **Kurs 2722**
Dr. (F) Horst Kares, Zahnarzt/Dr. med. dent. Alexandra Kares-Vrincianu, Zahnärztin
Do. 25.05.2023, 18:30 – 20:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten



DR. MED. DENT. ALEXANDRA KARES-VRINCIANU
Zahnärztin

» Interdisziplinäre Zusammenarbeit ist für mich sehr wichtig. Daher haben mein Vater und ich mit der vhs Regionalverband Saarbrücken und ReferentInnen unterschiedlicher Fachrichtungen eine Vortragsreihe zum Thema „Zahngesundheit" entwickelt. Aufgrund meines englischen Studienabschlusses und meiner Promotion in Heidelberg sind wir so in der Lage, den aktuellen wissenschaftlichen Stand darzustellen. Ich bin Zahnärztin aus Leidenschaft und freue mich, jeden Tag in die Praxis kommen zu dürfen und in den Vorträgen der vhs den TeilnehmerInnen mein Wissen weitergeben zu können. «

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 Schlaferkrankungen aus verschiedenen Fachrichtungen vertraut. Es werden alle gängigen Behandlungsmöglichkeiten besprochen und gemeinsam diskutiert.

● **Kurs 2723**

Karl Brill, Hals-, Nasen-, Ohrenarzt, Phoniater, Schlafmedizin/Dr. Markus Hoefer, Internist und Lungenfacharzt, Schlafmedizin/Dr. med. dent. Alexandra Kares-Vrincianu, Zahnärztin, BChD/Dr. (F) Horst Kares, Zahnarzt/Dr. med. Nikolaus Rauber, Neurologe, Schlafmedizin

Do. 29.06.2023, 18:30 – 20:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

Gesundheitsmethoden

Wochenend-Workshop

Was uns wirklich glücklich macht

In gemeinsamen Übungen wird das Thema „Glück – Lebenszufriedenheit – Sinn" behandelt und der Frage nachgegangen, was es bedeuten kann, ein erfülltes und glückliches Leben zu leben. Kann ich glücklich werden ohne Sinn im Leben? Die Suche nach dem Sinn unseres Lebens fängt bereits 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. Besonders treten sie in Lebensübergängen auf, wie z.B. bei privaten Veränderungen, neuen Lebenssituationen.

● **Kurs 2729**

Dr. Christel Weins, Logotherapeutin

Sa. 25.03.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
(inkl. Pause)
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 40,00

Wochenend-Workshop

Atem – Ruhe und Bewegung

Nach der Methode von Prof. Ilse Middendorf® den eigenen Atem erkunden. Achtsame Hinwendung, sanfte Dehnungen und leichte, spielerische Bewegungen vertiefen den natürlichen Atemfluss. Wo er ins Stocken geraten ist, kann er freier werden, das Zwerchfell wieder leichter schwingen. So können Gelassenheit, Freude und neue Kraft entstehen. Die Übungen werden meist im Sitzen oder Stehen ausgeführt.
Bequeme Kleidung und warme Strümpfe mitbringen.

● **Kurs 2730**

Ute Mühlbauer, Atempädagogin nach Middendorf

Sa. 25.03.2023, 15:00 – 18:00 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 20,00

Wochenend-Workshop

Atem – Ruhe und Bewegung

● **Kurs 2730A**

Ute Mühlbauer, Atempädagogin nach Middendorf

Sa. 22.04.2023, 15:00 – 18:00 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 20,00

Wochenend-Workshop

Atem – Ruhe und Bewegung

● **Kurs 2730B**

Ute Mühlbauer, Atempädagogin nach Middendorf

Sa. 20.05.2023, 15:00 – 18:00 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 20,00

Ferienkurs

Gesundheit mal drei: 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 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 2731**

Ute Mühlbauer, Atempädagogin nach Middendorf

Mi. 26.07.2023, Do. 27.07.2023, Fr. 28.07.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 30,00

Wochenend-Workshop

Klangschalenentspannung

Möchten Sie einfach entspannen ohne etwas Aufwendiges dafür zu tun? Klanginstrumente wie Klangschalen, Sansula, Handpan und Shanti, die zum Einsatz kommen, entspannen, berühren und stärken.

● **Kurs 2732**
Joachim Fell, Klangentspannungscoach
Fr. 31.03.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 10,00

Wochenend-Workshop
Klangschalenentspannung
● **Kurs 2732A**
Joachim Fell, Klangentspannungscoach
Fr. 05.05.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 10,00

Wochenend-Workshop
Klangschalenentspannung
● **Kurs 2732B**
Joachim Fell, Klangentspannungscoach
Fr. 07.07.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 10,00

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 glücklich, fit und vital zu sein. Durch sanfte, aber effektive Selbstmassage von Kopf bis Fuß und aktiver Meditation kann dies gelingen.
● **Kurs 2733**
Petra Boudraa, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Entspannungspädagogin
Mo. 13.03.2023, 10:00 – 13:45 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 35,00

Ferienworkshop
Workshop
Ganzheitlich „Fit und Vital“ von Kopf bis Fuß
● **Kurs 2733A**
Petra Boudraa, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Entspannungspädagogin
Fr. 01.09.2023, 10:00 – 13:45 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 35,00

Entspannung und Stressbewältigung

Abendkurs
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 2740**
Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Mo. 20:00 – 21:30 Uhr
ab 19.06.2023, 6 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 45,00

Abendkurs
Die Feldenkrais Methode® – Bewusstheit durch Bewegung
Die ganzheitliche Bewegungslehre nach Dr. Moshe Feldenkrais ist hilfreich bei Stress, Haltungsproblemen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen. Aber auch interessant, wenn es um Eleganz

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. «

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, innerhalb der Kursdauer auf dem Rücken liegen zu können.

● **Kurs 2743**
Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin
Di. 17:45 – 19:15 Uhr
ab 07.03.2023, 10 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 80,00

Wochenend-Workshop
Die Feldenkrais Methode® – Bewusstheit durch Bewegung
● **Kurs 2744**
Dominique Aatz, Feldenkraislehrerin
Sa. 01.04.2023, 10:00 – 13:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 24,00

Wochenend-Workshop
Feldenkrais
Die Feldenkrais-Methode ist ein auf den Körper bezogener Lernprozess mit der Möglichkeit, die eigenen Bewegungsmuster besser kennenzulernen. 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 2745**
Elke Bruce Boye, Feldenkraislehrerin
Sa. 18.03.2023, 10:00 – 15:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 38,00

Wochenend-Workshop
Feldenkrais
● **Kurs 2745A**
Elke Bruce Boye, Feldenkraislehrerin
Sa. 13.05.2023, 10:00 – 15:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 38,00

Abendkurs
Alltäglich Achtsamkeit einüben (MBSR)
Stressbewältigung durch achtsames Gewahrsein „Mindfulness Based Stress Reduction" (MBSR) ist ein erprobter Übungsweg, bei dem die tägliche Praxis der Achtsamkeit im Zentrum steht. Die Aufmerksamkeit wird, so gut es geht, auf den gegenwärtigen Moment gerichtet. Ausgehend von Körperwahrnehmung, Sitz- und Gehmeditation sowie einfachen Yoga-Übungen lernen wir, Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wahrzunehmen und auf eine neue, gelassenere Weise darauf zu antworten, statt automatisch zu reagieren.
Die Teilnahme am Einführungstermin ist Voraussetzung für die Kursteilnahme.
● **Kurs 2746**
Dorothea Hesse, MBSR-Dozentin
Einführungstermin: Mi. 10.05.2023,
18:30 – 19:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 02 EG
Mi., 18:30 – 21:00 Uhr
ab 07.06.2023, 8 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 123,00

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 tiefe Entspannung zu gelangen. Über die Muskulatur wirkt PME auf das vegetative Nervensystem und somit harmonisierend auf den ganzen Körper.
Bitte eine Decke mitbringen.
● **Kurs 2747**
Claudia Klopp, Entspannungstrainerin
Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 09.03.2023, 6 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 45,00

Ferienkurs
Junge vhs
Entspannungskurs für sensible und hochsensible Kinder (6 – 10 Jahre)
Hochsensible Kinder müssen mehr Eindrücke verarbeiten, da ihre natürlichen Filter grobmaschiger sind. 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 2748**
Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Mo. 15:00 – 16:00 Uhr
ab 31.07.2023, 4 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 28,00

Ferienkurs
Junge vhs

Entspannungskurs für sensible und hochsensible Kinder (10 – 14 Jahre)

Hochsensible Kinder müssen mehr Eindrücke verarbeiten, da ihre natürlichen Filter grobmaschiger sind. 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 2748A**
Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Mo. 16:15 – 17:00 Uhr
ab 31.07.2023, 4 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 28,00

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 Erschöpfungszuständen. Alle Sinne werden angesprochen und erholsame, positive Erlebnisse für Eltern und Kinder werden erlebt.

● **Kurs 2749**
Waltraud Ewen, Stressmanagement-Trainerin
Mi. 30.08.2023, 10:00 – 11:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 10,00

Ferienworkshop
Junge vhs

Phantasiereisen für Groß und Klein

● **Kurs 2749A**
Waltraud Ewen, Stressmanagement-Trainerin
Mi. 30.08.2023, 12:00 – 13:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 10,00

Meditation

Wochenend-Workshop

Achtsamkeitsmeditation-Vipassana

Vipassana ist eine buddhistische Meditationstechnik, 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 2750**
Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker, autorisierter Meditationslehrer
Fr. 10.03.2023, 18:00 – 21:45 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 32,00

Wochenend-Workshop

Achtsamkeitsmeditation-Vipassana

● **Kurs 2750A**
Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker, autorisierter Meditationslehrer
Fr. 28.04.2023, 18:00 – 21:45 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 32,00

Dozentinnen und Dozenten



KLAUS EITEL
Dipl. Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker

» *Vor über 40 Jahren erlernte und praktizierte ich in einem buddhistischen Kloster in Sri Lanka die Achtsamkeitsmeditation, auch Einsichtsmeditation genannt. Als ich nach vier Wochen mit einem großen Glücksgefühl, tieferer Klarheit und neuen Erkenntnissen über mein Leben diesen Ort der Ruhe und Innenschau wieder verließ, wusste ich, dass diese Meditationspraxis mich weiter in meinem Leben begleiten wird. Als Atem- und Meditationslehrer vermittle 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.* «

Wochenend-Workshop

Achtsamkeitsmeditation-Vipassana

● **Kurs 2750B**

Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker, autorisierter Meditationslehrer

Fr. 19.05.2023, 18:00 – 21:45 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 32,00

Ferienworkshop
Wochenend-Workshop

Achtsamkeitsmeditation-Vipassana

● **Kurs 2750C**

Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker, autorisierter Meditationslehrer

Fr. 02.06.2023, 18:00 – 21:45 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 32,00

Wochenend-Workshop

Achtsamkeitsmeditation-Vipassana

● **Kurs 2750D**

Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker, autorisierter Meditationslehrer

Fr. 14.07.2023, 18:00 – 21:45 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 32,00

Ferienworkshop
Wochenend-Workshop

Achtsamkeitsmeditation-Vipassana

● **Kurs 2750E**

Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker, autorisierter Meditationslehrer

Fr. 01.09.2023, 18:00 – 21:45 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 32,00

Wochenend-Workshop

Intensivtag in Achtsamkeitsmeditation

Achtsamkeit ist eine innere Fähigkeit, um mit allen Anspannungszuständen umgehen zu können. Sie ist wie eine Kamera, die Gedanken, Bilder und Gefühle bewusst wahrnimmt, beobachtet und beschreibt, ohne diese zu bewerten. An diesem Tag werden theoretische Grundlagen zur Achtsamkeitsmeditation vermittelt und praktisch eingeübt. Der gelassene, bewusste Atem bildet dabei das Meditationsobjekt, auf das wir uns beim Meditieren immer wieder ausrichten. Innere Ruhe kann sich ausbreiten und neue Kräfte in Seele, Körper und Geist regenerieren sich.

● **Kurs 2751**

Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker, autorisierter Meditationslehrer

Sa. 29.07.2023, 10:00 – 18:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 65,00

Abendkurs

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 2752**

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mi. 20:00 – 21:30 Uhr
ab 19.04.2023, 4 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 40,00 (32,00)

Ferienkurs
Abendkurs

Auf dem Weg zu mir mit Meditation

Durch verschiedene Fragen und anschließende Meditation werden Gedanken zur Ruhe gebracht und inneres Gleichgewicht erlangt. Meditation ist der Schlüssel für positives Denken, inneren Frieden und Lebensfreude, sie kann helfen fragegeleitet das Annehmen oder Loslassen zu lernen.

● **Kurs 2753**

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Do. 18:00 – 20:00 Uhr
ab 03.08.2023, 4 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 45,00

Yoga

Aus hygienischen Gründen und zum Schutz der Matten bitte ein Badetuch oder eine Decke mitbringen.

Wochenendkurs

Yoga für deine Achtsamkeit

Ziel des Kurses ist es mehr Beweglichkeit, Konzentration und Gelassenheit durch Yoga zu erreichen. In der Kombination der Yogastile Hatha Yoga, Yin Yoga und Yoga Nidra lernen Sie einerseits Momente der Ruhe und Stille zu genießen, anderseits sich achtsam zu bewegen und Spannungen abzubauen. In den einzelnen Sequenzen wird besonderer Wert auf die Atmung und die Ausführung der Haltungen gelegt.

● **Kurs 2770**

Waltraud Ewen, Stressmanagement-Trainerin, Yogalehrerin

Sa. 10:00 – 11:30 Uhr

ab 22.04.2023, 12 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 100,00

Zwecks Bezuschussung durch die Krankenkasse erhalten Sie auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung am Ende des Kurses vor Ort von der Dozentin.

Nachmittagskurs

YOGA nach der Lehre von B.K.S. IYENGAR

Das Üben der Asana wird den individuellen Bedürfnissen der SchülerInnen, Dank der Methode nach BKS. IYENGAR, gerecht werden. Entspannung und damit verbundene Regeneration sind fester Bestandteil jeder Übungsstunde. Die Schulung ist idealer Weise geeignet, um die Gesundheit zu erhalten und dem ganzen Körper einen Schutz zu geben. Auch entwickelt sie einen unvermeidlichen Sinn der Selbstsicherheit und des Selbstvertrauens.
Bitte eine Matte und ein Handtuch mitbringen.

● **Kurs 2771**
Nicole Schmidt, Yogalehrerin
Mi. 17:00 – 18:45 Uhr
ab 29.03.2023, 10 Termine
Nahestraße 19,
66113 Saarbrücken/Rastpfuhl
EUR 139,00

Wochenend-Workshop

Mini-Auszeit

Für AnfängerInnen zum ersten Testen und für Fortgeschrittene zum Vertiefen ihrer Yoga-Kenntnisse. Erleben Sie die harmonisierende und kräftigende Wirkung einer Yoga-Mini-Auszeit auf Ihren Alltag. Sie üben achtsam im Workshop, Ihren Körper zu kräftigen und Ihre Gesundheit zu verbessern. Wir lernen, auf unsere innere Weisheit und Kraft aufmerksam zu werden und nehmen den neu gewonnenen Schwung mit in unser tägliches Leben. Es erwartet Sie eine ausgewogene Mischung aus Asana und Pranayama (Atemübungen). Regenerative Elemente sind ebenfalls Teil der Übung.
Bitte eine Matte und ein Handtuch mitbringen.

● **Kurs 2771A**
Nicole Schmidt, Yogalehrerin
Fr. 23.06.2023, 18:30 – 20:00 Uhr
Sa. 24.06.2023, 10:00 – 12:00 Uhr
Nahestraße 19,
66113 Saarbrücken/Rastpfuhl
EUR 32,00

Ferienkurs
Vormittagskurs

Yoga-Woche – Fit in 5 Tagen in den Ferien für AnfängerInnen

Es werden unterschiedliche Yogastunden für AnfängerInnen angeboten, die mit sanften Übungen beginnen und sich weiter steigern. Durch die verschiedenen Körperhaltungen (Asanas) wird 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 2772**
Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY
Mo. - Fr. 08:30 – 09:30 Uhr
ab 24.07.2023, 5 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 29,00

Ferienkurs
Vormittagskurs

Yoga-Woche – Fit in 5 Tagen in den Ferien für Geübte

Es werden verschiedene Yogastunden für

Dozentinnen und Dozenten



CLAUDIA A. VERHOEVEN
Dozentin für Meditation

» 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. «

Geübte angeboten, die sich Schritt für Schritt weiter steigern. Die verschiedenen Körperhaltungen (Asanas) trainieren Kraft, Gleichgewicht und Konzentration, 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.

● **Kurs 2773**
Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY
Mo. - Fr. 09:45 – 10:45 Uhr
ab 24.07.2023, 5 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 29,00

Vormittagskurs

Hatha-Yoga am Morgen für bereits Geübte

Geübte TeilnehmerInnen vertiefen Grundhaltungen des Hatha-Yoga und 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 und der Beruhigung des Geistes.

● **Kurs 2774**
Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY
Do. 09:30 – 11:00 Uhr
ab 09.03.2023, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 117,00

Vormittagskurs

Hatha-Yoga am Morgen für AnfängerInnen und 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 und der Beruhigung des Geistes.

● **Kurs 2774A**
Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY
Do. 08:00 – 09:15 Uhr
ab 09.03.2023, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 96,00

Mittagskurs

Hatha-Yoga in der Mittagspause für AnfängerInnen

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 und der Beruhigung des Geistes.

● **Kurs 2774B**
Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY
Mo. 12:15 – 13:15 Uhr
ab 20.03.2023, 14 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 78,00

Mittagskurs

Hatha-Yoga in der Mittagspause für Geübte

● **Kurs 2774C**
Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY
Di. 12:15 – 13:15 Uhr
ab 07.03.2023, 14 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 78,00

Wochenend-Workshop

Hatha Yoga und Entspannung

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

● **Kurs 2774D**
Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY
Sa. 11.03.2023, 09:00 – 11:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 13,00

Wochenend-Workshop

Hatha Yoga und Entspannung

● **Kurs 2774E**
Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY
Sa. 27.05.2023, 09:00 – 11:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 13,00

Wochenend-Workshop

„Yoga Intensiv" für Geübte Hatha-Yoga – Asanas exakt ausgeführt

Alignment bzw. die Ausrichtungsprinzipien der verschiedenen Yogastellungen (Asanas) nach der Tradition BKS Iyenger erzeugen eine größtmögliche physische, energetische und krankheitspräventive Wirkung auf die Yogapraxis. Es wird auf die individuellen Bedürfnisse der TeilnehmerInnen eingegangen und dabei geholfen einen gezielten Aufbau von Kraft, Ausdauer und Flexibilität zu erreichen.

● **Kurs 2775**
Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Fr. 24.03.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 13,00

Wochenend-Workshop

„Yoga Intensiv" für Geübte
Yoga Sequenzen, Vinyasa Flow

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

● **Kurs 2775A**
Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY
Fr. 21.04.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 13,00

Wochenend-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.

● **Kurs 2775B**
Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY
Fr. 12.05.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 13,00

Wochenend-Workshop

„Yoga Intensiv" für Geübte
Hatha-Yoga – Asanas exakt ausgeführt

Alignment bzw. die Ausrichtungsprinzipien der verschiedenen Yogastellungen (Asanas) nach der Tradition BKS Iyenger erzeugen eine größtmögliche physische, energetische und krankheitspräventive Wirkung auf die Yogapraxis. Es wird auf die individuellen Bedürfnisse der TeilnehmerInnen eingegangen und dabei geholfen einen gezielten Aufbau von Kraft, Ausdauer und Flexibilität zu erreichen.

● **Kurs 2775C**
Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY
Fr. 16.06.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 13,00

Wochenend-Workshop

Hormonyoga

Hormon Yoga, entwickelt von Dinah Rodrigues, ist ein ganzheitlicher Stil, der durch bestimmte Atemtechniken und Übungen die Bildung der weiblichen Hormone in den Eierstöcken oder in der Schilddrüse reaktivieren kann. Besonders geeignet ist Hormon Yoga für Frauen, die sich in den Wechseljahren befinden, aber auch in anderen Lebensphasen kann Hormonyoga helfen.

● **Kurs 2776**
Annette Müller, Yogalehrerin BYV
Sa. 10:00 – 13:00 Uhr
am 29.04.2023 und 06.05.2023, 2 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 40,00

Wochenend-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 2776A**
Annette Müller, Yogalehrerin BYV
Sa. 10:00 – 13:00 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. «

am 08.07.2023 und 15.07.2023, 2 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
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 13.03.2023, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
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.
Bequeme Kleidung, Socken und eine Matte sowie (wenn vorhanden) ein Sitzkissen mitbringen.

● **Kurs 2778**
Annette Müller, Yogalehrerin BYV
Di. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 14.03.2023, 12 Termine
Förderschule geistige Entwicklung,
Moselstr. 2A, 66113 Saarbrücken,
Eingang über den Schulhof
EUR 100,00 (79,00)

Abendkurs

Yin Yoga

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, um mehr Beweglichkeit zu erreichen. Kombiniert werden die Übungen mit Yoga Nidra, wodurch völlige Tiefenentspannung erlangt wird.

● **Kurs 2779**
Annette Müller, Yogalehrerin BYV
Do. 19:45 – 21:15 Uhr
ab 16.03.2023, 12 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 100,00

Abendkurs

Yoga – Bleib in Balance

Der Wechsel zwischen kräftigenden und entspannenden Asanas, das bewusste Entspannen des Schulter-Nackenbereichs 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.

● **Kurs 2780**
Eva Lajko, gepr. Tanzpädagogin
Mi. 18:00 – 19:15 Uhr
ab 08.03.2023, 12 Termine
Pyramide, Försterstraße 12a,
66111 Saarbrücken
EUR 87,00

Nachmittagskurs

Yin Yoga – Sanftes Faszienyoga

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger Yoga-Stil, in dem in die Haltungen hinein entspannt und der Atem frei fließen gelassen wird. Tiefliegende Spannungen lösen sich, insbesondere 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.

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 Yogalehrerin 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. «

● **Kurs 2781**
Bettina Garcia Guerrero, Kundalini-Yogalehrerin
Do. 17:15 – 18:45 Uhr
ab 04.05.2023, 8 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 74,00

Ferienworkshop
Junge vhs
Kinderyoga für Vor- und Grundschulkinder
Beim Kundalini Yoga für Kids, spielen wir mit den Kindern Yoga. Der Leitsatz „Begreifen kommt durch greifen" (Motorik/Erfahrung), spielt eine entschiedene Rolle. Das erwartet mein Kind: Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, Stärkung der Muskulatur, Förderung des Sozialen Miteinanders, Umgang mit den eigenen Gefühlen verbessern, Schaffen von Sicherheit mit Ritualen uvm.!
● **Kurs 2782**
David Mueller, Kundalini-Yogalehrer für Kinder & Jugendliche
Mi. 05.04.2023, 16:30 – 17:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 8,00

Ferienworkshop
Junge vhs
Kinderyoga für Vor- und Grundschulkinder
● **Kurs 2782A**
David Mueller, Kundalini-Yogalehrer für Kinder & Jugendliche
Di. 11.04.2023, 16:30 – 17:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 8,00

Ferienworkshop
Junge vhs
Kinderyoga für Vor- und Grundschulkinder
● **Kurs 2782B**
David Mueller, Kundalini-Yogalehrer für Kinder & Jugendliche
Mi. 02.08.2023, 16:00 – 17:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 8,00

Ferienworkshop
Junge vhs
Kinderyoga für Vor- und Grundschulkinder
● **Kurs 2782C**
David Mueller, Kundalini-Yogalehrer für Kinder & Jugendliche
Mi. 16.08.2023, 16:00 – 17:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 8,00

Ferienworkshop
Junge vhs
Kundalini Yoga für Jugendliche
Dieser Kurs ist eine gute Gelegenheit, um zu erfahren, ob Yoga etwas für Dich ist! Im Kundalini Yoga arbeiten wir behutsam mit dem inneren Potential. Es erwarten Dich fordernde Übungen, eine tiefe Entspannung und deine eigene Meditative Erfahrung.
● **Kurs 2782D**
David Mueller, Kundalini-Yogalehrer für Kinder & Jugendliche
Di. 25.07.2023, 16:00 – 17:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 8,00

Dozentinnen und Dozenten



DAVID MUELLER
Kundalini-Yogalehrer für Kinder & Jugendliche

» Ich bin vor mehreren Jahren, scheinbar zufällig auf Yoga gestoßen. Seither praktiziere ich regelmäßig mein Sadhana und habe mich auch zum Yogalehrer ausbilden lassen.
Mein Wunsch ist es, mit den Kursen der vhs Regionalverband Saarbrücken, Kindern und Jugendlichen einen spielerischen Einblick in die Philosophie des Yogas zu geben. «

Ferienworkshop
Junge vhs
Kundalini Yoga für Jugendliche
● **Kurs 2782E**
David Mueller, Kundalini-Yogalehrer für Kinder & Jugendliche
Mi. 09.08.2023, 16:00 – 17:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 8,00

Ferienworkshop
Junge vhs
Kundalini Yoga für Jugendliche
● **Kurs 2782F**
David Mueller, Kundalini-Yogalehrer für Kinder & Jugendliche
Mi. 30.08.2023, 16:00 – 17:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 8,00

Abendkurs
Hatha Yoga – Vini-Stil
Yoga für EinsteigerInnen, Menschen mit Einschränkungen, aber auch für Alle, die einen ruhigen Vinyasa-Flow mögen mit Entspannung unter verstärkter Einbeziehung des Atems. Der Schwerpunkt liegt im „Finetuning" der Asanas und der Entspannung, um gemeinsam mit der bewussten Atemwahrnehmung ganz in der Tiefe bei sich selbst anzukommen und zu sein.
● **Kurs 2783**
Danielle Pém, Yogalehrerin BDY/EYU, Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie
Mo. 19:00 – 20:00 Uhr
ab 13.03.2023, 8 Termine
Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie Rosenstrasse 31, 66111 Saarbrücken (5. Stock)
EUR 62,00

Wochenend-Workshop
Zeit für Entspannung, Zeit für Weiblichkeit
Dieser Workshop ist eine Einladung an uns Frauen, uns wieder mit uns selbst und anderen Frauen zu verbinden. Gönne Dir einen Tag Auszeit mit viel sanftem Yoga sowie Tanz und Massage, wo wir uns ganz unserem Körper und unserem Wohlbefinden widmen. Finde Entspannung und Freude und stärke Deine innere Balance.
● **Kurs 2784**
Marion Douba, Yogalehrerin BDY/EYU
Sa. 15.04.2023, 10:00 – 16:30 Uhr (inkl. Mittagspause mit der Gelegenheit, im Café am Schloss gemeinsam zu essen)
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 47,00 (zzgl. Kosten für Mittagessen)

Nachmittagskurs
Yoga am Montag für einen entspannten Wochenauftakt
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 13.03.2023, 12 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken, Raum für gesunde Balance
EUR 78,00

Abendkurs
Yoga für NeueinsteigerInnen und Berufstätige
In den folgenden Übungseinheiten von Rosemarie Häfner erlernen Sie die Grundlagen und Philosophie des Hatha-Yoga als auch des Viniyoga, 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 27.03.2023, 12 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken, Raum für gesunde Balance
EUR 75,00

Nachmittagskurs
Yoga für NeueinsteigerInnen und TeilnehmerInnen, die ihre Kenntnisse vertiefen wollen
● **Kurs 2786**
Rosemarie Häfner, Yogalehrerin SKA
Mi. 17:30 – 19:00 Uhr
ab 29.03.2023, 12 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken, Raum für gesunde Balance
EUR 75,00

Abendkurs
Yoga für NeueinsteigerInnen und TeilnehmerInnen, die ihre Kenntnisse vertiefen wollen
● **Kurs 2786A**
Rosemarie Häfner, Yogalehrerin SKA
Mi. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 29.03.2023, 12 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken, Raum für gesunde Balance
EUR 75,00

Abendkurs

Mit Yoga entspannt ins Wochenende

Yoga für Teilnehmende mit Yogaerfahrung.

● **Kurs 2787**

Rosemarie Häfner, Yogalehrerin SKA

Fr. 18:15 – 19:45 Uhr
ab 31.03.2023, 12 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 75,00

Abendkurs

Mit Yoga entspannt ins Wochenende

● **Kurs 2787A**

Rosemarie Häfner, Yogalehrerin SKA

Fr. 20:00 – 21:30 Uhr
ab 31.03.2023, 12 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 75,00

Wochenend-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.

● **Kurs 2788**

Marion Douba, Yogalehrerin BDY/EYU

Sa. 29.04.2023, 14:00 – 17:00 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 22,00

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 2789**

Marion Douba, Yogalehrerin BDY/EYU

Do. 18:00 – 19:00 Uhr
ab 09.03.2023, 14 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 101,00

Workshop

Lachyoga

„Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt!"
In Anlehnung an dieses althergebrachte 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 gefördert sowie eine positive Grundhaltung entwickelt.
Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im vhs-Zentrum statt.

● **Kurs 2790**

Petra Hammer, Kursleiterin Lachyoga

Fr. 24.03.2023, 10:15 – 11:45 Uhr
Outdoor im Schlossgarten
EUR 12,00

Vormittagskurs

Lachyoga

● **Kurs 2790A**

Petra Hammer, Kursleiterin Lachyoga

Fr. 10:15 – 11:45 Uhr

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. «

ab 14.04.2023, 5 Termine
Outdoor im Schlossgarten
EUR 60,00

Die Fünf Tibeter

Abendkurs

Die Fünf „Tibeter"® – Einführung

Die Fünf „Tibeter"® sind ein System von Yogaübungen und spezieller Atemtechnik, das Muskeln aufbaut, die Drüsensysteme 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 fernöstliche Tradition der tibetanischen Mönche zurückzuführen sind.
Bequeme Kleidung, eine Matte und rutschfeste, warme Socken mitbringen.

● **Kurs 2791**
Guillermo Böttcher,
zert. Fünf-Tibeter-Trainer, Yogalehrer
Do. 18:00 – 19:00 Uhr
ab 09.03.2023, 4 Termine
Pyramide, Försterstraße 12a,
66111 Saarbrücken
EUR 35,00 (30,00)

Wochenend-Workshop

Die Fünf „Tibeter"® – Einführung und weiterer Ausbau

● **Kurs 2791A**
Guillermo Böttcher,
zert. Fünf-Tibeter-Trainer, Yogalehrer
So. 23.04.2023, 09:00 – 13:00 Uhr
Pyramide, Försterstraße 12a,
66111 Saarbrücken
EUR 35,00 (30,00)

Wochenend-Workshop

Die Fünf „Tibeter"® – Einführung und Yoga

● **Kurs 2791B**
Guillermo Böttcher,
zert. Fünf-Tibeter-Trainer, Yogalehrer
So. 18.06.2023, 09:00 – 13:00 Uhr
Pyramide, Försterstraße 12 a, 66111 Saarbrücken
EUR 35,00 (30,00)

Tai Chi

In Kooperation 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 Vitalität. 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 Lebensenergie, um so im Leben ohne Stresssymptome zurechtzukommen

● **Kurs 2792**
Ralf Rousseau, Dipl. Psychologe.
Körperorientierter Psychotherapeut
Mo. 19:00 – 20:00 Uhr
ab 13.03.2023, 12 Termine
FREIRAUM, Försterstr. 12b (Hinterhof),
66111 Saarbrücken
EUR 78,00

Qi Gong

Nachmittagskurs

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, Meditation 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 08.03.2023, 12 Termine
FREIRAUM, Försterstr. 12b (Hinterhof),
66111 Saarbrücken
EUR 78,00

Das von Meister Zheng Yi und seiner Frau Katrin Blumenberg entwickelte Qi Gong der vier Jahreszeiten bietet mit einfachen wirkungsvollen Übungen, Heillauten, Atemtechnik und Akupressur eine gute Möglichkeit, sich auf die jeweilige Jahreszeit einzustellen und deren Kräfte zu nutzen.

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 empfänglichste 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 – 11:45 Uhr
ab 08.03.2023, 6 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 50,00

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. 10:30 – 11:30 Uhr
ab 10.05.2023, 8 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 54,00

GESUNDHEITSPFLEGE

Make-up Styles

Workshop
Make-up Look: Nature-Kick und Büro-Chic
Das Make-up sollte zur Lebenssituation passen. Natürlich geschminkt sein oder chic aussehen für den Büro- 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. 19.04.2023, 16:00 – 19:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 02 EG
EUR 27,00

Wochenend-Workshop
Augen-Make-up – Was passt zu mir?
Unsere Augen haben bekanntlich eine enorme Anziehungskraft, in diesem Workshop 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
Sa. 06.05.2023, 11:00 – 14:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 11
EUR 27,00

Workshop
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

Dozentinnen und Dozenten



MARION DOUBA
Yogalehrerin BDY/EYU

» Ich praktiziere Yoga mit Leib und Seele seit 1986 und bin zertifizierte Yogalehrerin beim Berufsverband der Yogalehrenden Deutschland (BDY/EYU). Meine eigene Meditationspraxis übe ich täglich aus und nehme regelmäßig an Zen-Sesshins teil. Aufgrund meiner zahlreichen Fortbildungen teile ich mein Wissen gerne mit den TeilnehmerInnen der vhs-Kurse.
In meine Yogastunden fließen Elemente aus dem Hatha-Yoga, aber auch dynamische Formen ein. Yoga ist für mich mehr als nur Körperlichkeit. Auch Achtsamkeit, Zentriertheit sowie Entspannung stehen für mich im Mittelpunkt – ganz nach dem Spruch „Jedes bewusste Tun ist Yoga" (Sri Aurobindo). «

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
Mi. 14.06.2023, 16:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 14
EUR 27,00

Wochenend-Workshop

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
Sa. 22.07.2023, 11:00 – 14:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 5
EUR 27,00

Bewegung und Fitness

Präventionstraining

Online-Kurs

Beckenboden – von der Hängematte zum Trampolin

Der Beckenboden als Zentrum unseres Körpers gerät häufig aus dem Gleichgewicht. Es gilt diesen zu stärken, um wieder unbeschwert durch die Stadt bummeln zu können. Außerdem gibt er neben einem vitalisierenden Gefühl Dynamik und Kraft im Alltag. Der Kurs richtet sich an alle Frauen, die ihren Beckenboden stärken möchten, Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Neben wichtigen Informationen rund um den Beckenboden werden Übungen zur Wahrnehmung, Kräftigung und Entspannung ausgeführt, die sich in den Alltag integrieren lassen. Ziel ist es, den Einstieg in ein unbeschwertes Leben zu gehen, wobei auch die Körperhaltung und das Allgemeinbefinden davon profitieren können.

● **Kurs 2801**
Tanja Rudde, Übungsleiterin-B Lizenz, DTB-Beckenbodentrainerin
Do. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 09.03.2023, 8 Termine
vhs-cloud
EUR 64,00

Nachmittagskurs

Beckenbodentraining

Die Beckenbodenmuskulatur ist eine der wichtigsten Muskelgruppen. Ein aktiver Beckenboden übernimmt die Trage- und Verschlussfunktion der Unterleibsorgane. Bei schwacher Muskulatur können die Organe nach unten sinken und die Schließmuskeln dem zunehmenden Druck nicht mehr standhalten, dies führt ungewollt zu Harnverlust (Blasenschwäche). Mit speziellen, regelmäßig ausgeführten Übungen kann der Beckenboden trainiert und dem Problem der Blasenschwäche als auch der Reizblase vorgebeugt werden.

● **Kurs 2802**
Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin
Do. 16:15 – 17:45 Uhr
ab 09.03.2023, 6 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 72,00

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 13.03.2023, 12 Termine
Förderschule geistige Entwicklung,
Moselstr. 2A, 66113 Saarbrücken,
Eingang über den Schulhof
EUR 56,00

Abendkurs

Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

● **Kurs 2811**
Marion Blank, Fitness-Fachwirtin
Mo. 19:30 – 20:30 Uhr
ab 13.03.2023, 12 Termine
Förderschule geistige Entwicklung,
Moselstr. 2A, 66113 Saarbrücken,
Eingang über den Schulhof
EUR 56,00

Nachmittagskurs

Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

● **Kurs 2812**

Dennis Dittgen, B.A. Sportwissenschaften

Mo. 17:00 – 18:00 Uhr
ab 13.03.2023, 14 Termine
Sporthalle Bruchwiese, Sachsenweg 8, 66121 Saarbrücken
EUR 65,00

Abendkurs

Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

● **Kurs 2813**

Dennis Dittgen, B.A. Sportwissenschaften

Mo. 18:00 – 19:00 Uhr
ab 13.03.2023, 14 Termine
Sporthalle Bruchwiese, Sachsenweg 8, 66121 Saarbrücken
EUR 65,00

Abendkurs

Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

● **Kurs 2814**

Heidi Kött-Müller, Physiotherapeutin

Mo. 18:45 – 19:45 Uhr
ab 13.03.2023, 14 Termine
Gymnastikhalle Eschbergschule, Rostocker Str., Eingang über Magdeburger Str. Wendehammer, 66121 Saarbrücken
EUR 65,00

Nachmittagskurs

Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

● **Kurs 2815**

Regina Köhnke-Krämer, Diplom-Sportlehrerin, Rückenschullehrerin

Di. 17:30 – 18:30 Uhr
ab 07.03.2023, 14 Termine
Gymnastikhalle Eschbergschule, Rostocker Str., Eingang über Magdeburger Str. Wendehammer, 66121 Saarbrücken
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 09.03.2023, 14 Termine
Gymnastikhalle Eschbergschule, Rostocker Str., Eingang über Magdeburger Str. Wendehammer, 66121 Saarbrücken
EUR 65,00

Nachmittagskurs

Core-Training – Für eine starke Körpermitte

In diesem Kurs wird die Körpermitte stabilisiert und gekräftigt, Beckenboden, tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur stehen dabei im Mittelpunkt. Ebenso wird ein besonderes Augenmerk auf die richtige Atmung gelegt. Langsame und kontrollierte Bewegungen verbessern Haltung, Beweglichkeit, Muskelkraft und Muskelausdauer.

● **Kurs 2816**

Katharina Schett, Übungsleiterin-C Lizenz

Mi. 17:30 – 18:30 Uhr
ab 15.03.2023, 8 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 54,00

Wochenendkurs
Junge vhs

Just for Kids – Mach mit, sei fit (6 - 10 Jahre)

Schwere Ranzen und vieles Sitzen in der Schule bremsen den natürlichen Bewegungsdrang. Bewegung fördert die Körperhaltung, Wahrnehmung und verbessert

Dozentinnen und Dozenten



SEDI AKHLAGHI
Visagistin

» Ich bin gelernte Diplom-Biologin und habe meine Leidenschaft in der Kosmetik gefunden. Als ärztlich geprüfte Kosmetikerin übe ich seit über 23 Jahren diesen Beruf mit Freude aus. Seit 10 Jahren bin ich bei der vhs als Dozentin aktiv und leite verschiedene Make-up Seminare. Ich unterstütze Frauen dabei das richtige Make-up für unterschiedliche Anlässe zu finden, sei es ein Business Make-up, Abend Make-up oder Make-up für Frauen über 50. Mir macht die Arbeit bei der vhs Regionalverband großen Spaß, da ich den unterschiedlichsten Frauen mit kleinen Tipps und Tricks zeigen kann, wie sie mit ein wenig Kreativität das richtige Make-up für den richtigen Anlass auftragen können. «

die Konzentration. Wer sich nicht bewegt, verliert die Balance!
Spielerisch findet in der Kinder-Rückenschule für Kinder im Grundschulalter Wissensvermittlung zur Förderung von Körperhaltung, Spaß an Bewegung und positivem Körpergefühl statt.

● **Kurs 2817**
Tina Fischbuch-Kniebe, Physiotherapeutin
Sa. 11:45 – 12:45 Uhr
ab 15.04.2023, 10 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 67,00

Ferienworkshop
Junge vhs
Just for Girls – Starker Rücken, starke Haltung (für Mädchen im Alter von 9 - 14 Jahren)
Ferienkurs speziell für Mädchen zur Förderung von Körperhaltung, Spaß an Bewegung und positivem Körpergefühl mit Elementen aus der Kinder Rückenschule, kombiniert mit kreativen und informativen Impulsen für die Übergangszeit der Pubertät und der körperlichen Entwicklung.

● **Kurs 2818**
Tina Fischbuch-Kniebe, Physiotherapeutin
Di. 10:00 – 11:30 Uhr
am 04.04.2023 und 11.04.2023, 2 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 20,00

Ferienworkshop
Junge vhs
Just for Girls – Starker Rücken, starke Haltung (für Mädchen im Alter von 9 - 14 Jahren)

● **Kurs 2818A**
Tina Fischbuch-Kniebe, Physiotherapeutin
Di. 10:00 – 11:30 Uhr
am 01.08.2023 und 08.08.2023, 2 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 20,00

Pilates

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. Es werden einfache, aber sehr wirkungsvolle Übungen für den Rücken, die Körperhaltung, das Gleichgewicht und die Bewegungskoordination angeboten.

● **Kurs 2823**
Patricia Schreiber, Pilatestrainerin
Di. 19:30 – 20:30 Uhr
ab 07.03.2023, 12 Termine
Gymnastikhalle Gemeinschaftsschule Ludwigspark, Ziegelstraße 17,
66113 Saarbrücken (Rodenhof)
EUR 78,00

Abendkurs
Pilates

● **Kurs 2824**
Patricia Schreiber, Pilatestrainerin
Mi. 19:00 – 20:00 Uhr
ab 08.03.2023, 12 Termine
Gymnastikhalle Gemeinschaftsschule Ludwigspark, Ziegelstraße 17,
66113 Saarbrücken (Rodenhof)
EUR 78,00

Kurs im Rahmen der Akademie für Ältere

Nachmittagskurs
Pilates
Pilates versucht den Muskelapparat auszubalancieren! Die tief liegende und quer verlaufende Muskulatur wird aufgebaut und stabilisiert, um den Körper zu stützen! Pilates ist gelenkschonend und kann deshalb von 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 06.03.2023, 10 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 55,00 (Akademiemitglieder EUR 25,00)

Fitness und Workout

Bitte zu allen Kursen eine Matte oder eine Decke mitbringen.

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 kein 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 07.03.2023, 15 Termine
Turnhalle Gymnasium am Schloss, Spichererbergstr. 15, 66119 Saarbrücken,
Eingang über Talstraße Schulhof
EUR 57,00

Abendkurs

Power Body für Frauen und Männer

Wir nehmen „Power" wörtlich!

● **Kurs 2826**

Margit Schumacher

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 13.03.2023, 12 Termine
Gymnastikhalle Gemeinschaftsschule Ludwigspark, Ziegelstraße 17,
66113 Saarbrücken (Rodenhof)
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 15.03.2023, 10 Termine
Aula Ludwigsgymnasium, Stengelstr. 31,
66117 Saarbrücken
EUR 57,00

Nachmittagskurs

Fitmacher – Muskelschwung

In diesem Kurs wird das Gewebe gestrafft und die Kraftleistung 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 13.03.2023, 12 Termine
Förderschule geistige Entwicklung,
Moselstr. 2A, 66113 Saarbrücken,
Eingang über den Schulhof
EUR 56,00

Wochenend-Workshop

Hula-Hoop verbessert Beweglichkeit

Früher war das ein Kinderspiel, heute will der Reifen einfach nicht ins Rotieren kommen. Vielleicht denkst auch Du, dass Du es nicht (mehr) kannst, dass Du nicht mehr die schlanke Figur oder Beweglichkeit in den Hüften hast. Lerne die Technik, bei tanzbarer Musik wieder in Schwung zu kommen und die Hüften sanft zu bewegen. Wir probieren unterschiedliche Reifen und lernen Übungen, mit denen die benötigte Muskulatur von Bauch und Beckenboden gestärkt wird. Nach dem Workshop kannst Du einschätzen, ob Du dir einen eigenen Reifen zulegen möchtest. Reifen werden für die Kursdauer gestellt.
Bitte bequeme Kleidung tragen, ein enganliegendes T-Shirt ist von Vorteil, und rutschfeste Socken mitbringen.

● **Kurs 2833**

Doris Wolf

Sa. 25.03.2023, 09:30 – 11:00 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 10,00

Wochenend-Workshop

Hula-Hoop verbessert Beweglichkeit

● **Kurs 2833A**

Doris Wolf

Sa. 25.03.2023, 11:30 – 13:00 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 10,00

Wochenend-Workshop

Cours d'essai Hula Hoop en français Pour débutants sans connaissances préalables

Relevez un nouveau défi et retrouvez vos sensations d'enfance! Avec notre Hula-Hoop (cerceau de danse), nous nous

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. «

déhanchons sur une musiquedansante. Nous bougeons de manière ludique notre corps, tout en renforçant les muscles-abdominaux et le plancher pelvien. Balancez-vous avec bonheur et adaptez une meilleure posture! Nous testerons différents cerceaux et apprendrons des exercices simples pour entraîner nos muscles. Même les personnes peu sportives peuvent s'amuser et réussir. Apprenez la bonne technique avec moi! Les cerceaux sontfournis pour la durée du cours.
Merci de venir en tenue confortable et avec des chaussettes antidérapantes. Un t-shirt moulant facilite l'apprentissage de la technique.

● **Kurs 2833B**
Doris Wolf
Sa. 25.03.2023, 13:00 – 14:00 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 7,00

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 dem 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 08.03.2023, 4 Termine
Turnhalle Max-Ophüls-Schule (ehemals Rotenbergschule), Schumannstr. 42, 66111 SB, Zugang über Parkstraße und Schulhof
EUR 20,00

Abendkurs
Zumba®
● **Kurs 2834A**
Cécile Sujatha Amiot, Zumba-Instructorin
Mi. 18:15 – 19:15 Uhr
ab 17.05.2023, 6 Termine
Turnhalle Max-Ophüls-Schule (ehemals Rotenbergschule), Schumannstr. 42, 66111 SB, Zugang über Parkstraße und Schulhof
EUR 30,00

Nachmittagskurs
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 sein möchten und indische Musik lieben. Altersgruppe und Fitness-Level spielen keine Rolle.

● **Kurs 2837**
Cécile Sujatha Amiot, Masala Bhangra Trainerin
Mi. 17:00 – 18:00 Uhr
ab 08.03.2023, 8 Termine
Turnhalle Max-Ophüls-Schule (ehemals Rotenbergschule), Schumannstr. 42, 66111 SB, Zugang über Parkstraße und Schulhof
EUR 40,00

Nachmittagskurs
Masala Bhangra/Bollywood
● **Kurs 2837A**
Cécile Sujatha Amiot, Masala Bhangra Trainerin
Mi. 17:00 – 18:00 Uhr
ab 17.05.2023, 8 Termine
Turnhalle Max-Ophüls-Schule (ehemals Rotenbergschule), Schumannstr. 42, 66111 SB, Zugang über Parkstraße und Schulhof
EUR 40,00

Abendkurs
Power Workout
Ein tolles Fitness-Programm mit Boxen, Kampfsporttechniken und Workout zu rockiger Musik. Wir powern uns richtig aus, trainieren alle Muskeln sowie die Ausdauer und bauen Stress ab.

● **Kurs 2838**
Petra Schütz, Fitnessgruppentrainerin B-Lizenz
Di. 18:00 – 19:00 Uhr
ab 06.06.2023, 6 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 34,00

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 08.03.2023, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 65,00 (Akademiemitglieder EUR 35,00)

Abendkurs

Balance Workout

Die Kombination aus Bodywork und Yoga trainiert den ganzen Körper, stärkt den Rücken und verbessert Kraftausdauer sowie Beweglichkeit. Dazu kommt der mentale Effekt: Man fühlt sich energiegeladen und fit.

● **Kurs 2838A**

Petra Schütz, Fitnessgruppentrainerin B-Lizenz

Do. 19:00 – 20:00 Uhr
ab 04.05.2023, 10 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 56,00

Abendkurs

Ritmo do Brazil

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

● **Kurs 2839**

Cécile Sujatha Amiot, Ritmo do Brazil Trainerin

Mi. 18:15 – 19:15 Uhr
ab 05.07.2023, 3 Termine
Turnhalle Max-Ophüls-Schule (ehemals Rotenbergschule), Schumannstr. 42, 66111 SB, Zugang über Parkstraße und Schulhof
EUR 15,00

Ferienkurs

Online-Kurs

AROHA®

Das effektive Ganzkörpertraining kann auch im Online-Kurs zu einer Festigung der Muskulatur, zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur inneren Ausgeglichenheit führen. Zusätzlich werden durch die gezielt ausgewählten Übungen die Balance und das Koordinationsvermögen trainiert. Eine Teilnahme am Online-Kurs ist ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter möglich.

● **Kurs 2841**

Christina Hösche, Übungsleiterin B-Sport in der Prävention, AROHA®-Instructorin

Mo.+Do. 18:00 – 19:00 Uhr
ab 24.07.2023, 6 Termine
Zoom
EUR 38,00
Termine: 24.07., 27.07., 31.07., 03.08., 07.08., 10.08.2023

Ferienkurs

Online-Kurs

KAHA®

KAHA ist aufgrund seiner langsamen und fließenden Bewegungen in jedem Alter und auch für AnfängerInnen durchführbar. Es wirkt mobilisierend und kräftigend, aber auch dehnend und entspannend auf entscheidende Muskelgruppen. Die Bewegungen werden kontrolliert ausgeführt und dadurch entsteht eine gesunde Balance zwischen Stabilität und Beweglichkeit des gesamten Bewegungsapparates.

● **Kurs 2841A**

Christina Hösche, Übungsleiterin B-Sport in der Prävention, KAHA®-Instructorin

Mo.+Do. 19:15 – 20:15 Uhr
ab 24.07.2023, 6 Termine
Zoom
EUR 38,00
Termine: 24.07., 27.07., 31.07., 03.08., 07.08., 10.08.2023

Fitness im Wasser

Nachmittagskurs

Aquafit

Ein sanftes und abwechslungsreiches Training, zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Verbesserung der Kondition, der Koordination und der Beweglichkeit. Das Wasser bietet einerseits eine Gelenkentlastung und gleichzeitig

Dozentinnen und Dozenten



PATRICIA SCHREIBER
Pilatestrainerin

» 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. «

einen größeren Widerstand.
● **Kurs 2842**
Udo Freidinger, Übungsleiter B-Fitness
Mo. 17:30 – 18:15 Uhr
ab 13.03.2023, 10 Termine
Schwimmbecken Grundschule Gersweiler (Aschbachschule), Aschbachstr. 38, 66128 Saarbrücken
EUR 39,00

Abendkurs
Aquafit
● **Kurs 2843**
Udo Freidinger, Übungsleiter B-Fitness
Mo. 18:30 – 19:15 Uhr
ab 13.03.2023, 10 Termine
Schwimmbecken Grundschule Gersweiler (Aschbachschule), Aschbachstr. 38, 66128 Saarbrücken
EUR 39,00

Vormittagskurs
Aqua-Power
Das abwechslungsreiche Training ist zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und zur Verbesserung der Kondition, der Koordination und der Beweglichkeit geeignet.
Anmeldung bis 07.03.2023 erforderlich.
● **Kurs 2844**
Valentyna Buyeva, Aqua-Fitnesstrainerin
Mi. 09:00 – 09:45 Uhr
ab 22.03.2023, 8 Termine
Schwimmbecken Hotel Am Triller, Trillerweg 57, 66117 Saarbrücken
EUR 95,00

Vormittagskurs
Aqua-Power
Anmeldung bis 23.05.2023 erforderlich.
● **Kurs 2844A**
Valentyna Buyeva, Aqua-Fitnesstrainerin
Mi. 09:00 – 09:45 Uhr
ab 07.06.2023, 8 Termine
Schwimmbecken Hotel Am Triller, Trillerweg 57, 66117 Saarbrücken
EUR 95,00

Vormittagskurs
Aqua-Power
Anmeldung bis 07.03.2023 erforderlich.
● **Kurs 2845**
Valentyna Buyeva, Aqua-Fitnesstrainerin
Mi. 10:00 – 10:45 Uhr
ab 22.03.2023, 8 Termine
Schwimmbecken Hotel Am Triller, Trillerweg 57, 66117 Saarbrücken
EUR 95,00

Vormittagskurs
Aqua-Power
Anmeldung bis 23.05.2023 erforderlich.
● **Kurs 2845A**
Valentyna Buyeva, Aqua-Fitnesstrainerin
Mi. 10:00 – 10:45 Uhr
ab 07.06.2023, 8 Termine
Schwimmbecken Hotel Am Triller, Trillerweg 57, 66117 Saarbrücken
EUR 95,00

Reiten und Voltigieren

In Kooperation 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. 08.03.2023, 19:00 Uhr
10 Voltigiertermine nach Vereinbarung
Reitanlage Am Alten Wasserturm, Am Hasenbühl 19, 66128 Saarbrücken-Gersweiler
EUR 65,00

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 Termine werden individuell mit den TeilnehmerInnen vereinbart (10 Termine: 8 x Reiten, 2 x Theorie). Die Teilnahme an der Vorbesprechung ist daher unbedingt erforderlich.
● **Kurs 2850A**
Reit- u. Voltigierverein St. Arnual
Vorbesprechung in der Reitanlage:
Mi. 08.03.2023, 19:00 Uhr
10 Termine: 8 Reittermine nach Vereinbarung
Reitanlage Am Alten Wasserturm, Am Hasenbühl 19, 66128 Saarbrücken-Gersweiler
EUR 150,00

Outdoor

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 2851**
Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin, Basic Instr. NW
Sa. 09:30 – 11:00 Uhr
ab 11.03.2023, 6 Termine
Parkplatz Waldhaus Meerwiesertalweg
EUR 73,00
Termine: 11.03., 18.03., 25.03., 01.04., 22.04., 29.04.2023

Wochenendkurs

Nordic Walking

Walking-Stöcke bitte mitbringen. Stöcke können im Einzelfall auch ausgeliehen werden.

● **Kurs 2851A**
Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin, Basic Instr. NW
Sa. 09:30 – 11:00 Uhr
ab 06.05.2023, 6 Termine
Treffpunkt Parkplatz Waldhaus Meerwiesertalweg
EUR 73,00
Termine: 06.05., 13.05., 27.05., 17.06., 24.06., 01.07.2023

Nachmittagskurs

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 2852**
Petra Hammer, Kursleiterin Lachyoga
Mi. 12.04.2023, 16:00 – 18:00 Uhr
Nordeingang des Deutsch-Französischen Gartens (Seite Calypso)
EUR 14,00

Abendkurs

Lachwanderung

● **Kurs 2852A**
Petra Hammer, Kursleiterin Lachyoga
Mi. 14.06.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Nordeingang des Deutsch-Französischen Gartens (Seite Calypso)
EUR 14,00

Ferienkurs
Nachmittagskurs

Lachwanderung

● **Kurs 2852B**
Petra Hammer, Kursleiterin Lachyoga
Mi. 23.08.2023, 17:30 – 19:30 Uhr
Nordeingang des Deutsch-Französischen Gartens (Seite Calypso)
EUR 14,00

Wochenend-Workshop

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

Dozentinnen und Dozenten



DORIS WOLF
Übungsleiterin für Gymnastik und Hula-Hoop

» Sport hat mich mein ganzes Leben begleitet. Heute steht für mich nicht mehr der Leistungsgedanke im Vordergrund, sondern die Freude am Sport und die Erhaltung der Beweglichkeit.
Elemente aus dem Turnen, Yoga und Tanzen fließen ganz harmonisch in die Hula-Hoop-Kurse ein. Mit kleinen Hinweisen, kann jede/r die Übungen an seine Möglichkeiten anpassen und lernen, den Hula-Hoop-Reifen zu schwingen. Es gewinnt, wer den meisten Spaß an der Sache hat. Dies ist die beste Voraussetzung für regelmäßiges Üben. «

Mimbacher Tal, der Alexander Turm und das Café Saisonal.
Es besteht Helmpflicht.
● **Kurs 2854**
Jürgen Thielen, Diplomsportlehrer, Personaltrainer
Sa. 17.06.2023, 12:00 – 16:00 Uhr
Marktplatz Blieskastel
EUR 26,00

Wochenend-Workshop
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, Diplomsportlehrer, Personaltrainer
Sa. 01.07.2023, 12:00 – 16:00 Uhr
Waldparkplatz Nachtweide in Fechingen
EUR 26,00

Ferienworkshop
Wochenend-Workshop
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 2854B**
Jürgen Thielen, Diplomsportlehrer, Personaltrainer
Sa. 29.07.2023, 12:00 – 16:00 Uhr
Marktplatz Blieskastel
EUR 26,00

Ferienworkshop
Wochenend-Workshop
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 2854C**
Jürgen Thielen, Diplomsportlehrer, Personaltrainer
Sa. 26.08.2023, 12:00 – 16:00 Uhr
Waldparkplatz Nachtweide in Fechingen
EUR 26,00


• Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie • Psychiatrie • • Psychotherapie •
• Verhaltenstherapie • Traumatherapie •
• EMDR • Yogatherapie • Neurofeedback •
Danielle Pém Fachärztin für Kinder- und Psychiatrie • Psychiatrie • Psychotherapie
66111 Saarbrücken · Rosenstrasse 31 · Fon: 0681-38395650 · Fax: 0681-38395659

Selbstverteidigung/Gewaltprävention

Ferienkurs
Junge vhs
Selbstbehauptung 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 erkannt werden. Einfache und effektive Techniken zur Abwehr werden vermittelt, gleichzeitig wird versucht, das Selbstwertgefühl zu steigern. Auch die Grenzen der Selbstverteidigung werden aufgezeigt.
● **Kurs 2857**
Udo Freidinger, Polizeibeamter i. R.
Mo. - Fr. 11:00 – 12:00 Uhr
ab 24.07.2023, 5 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 33,00

Nachmittagskurs
Selbstverteidigungskurs WingTsun für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene
EWTO WingTsun ist eine alte Kampfkunst, die auf Selbstverteidigung basiert. Leichte 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 07.03.2023, 5 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 38,00

Nachmittagskurs
Junge vhs
Selbstverteidigungskurs WingTsun für Kinder (10 - 15 Jahre)
● **Kurs 2858A**
Pascal Liedtke, 3. Lehrergrad EWTO WingTsun
Di. 17:30 – 19:00 Uhr
ab 02.05.2023, 5 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 38,00

Nachmittagskurs
Junge vhs
Selbstverteidigungskurs WingTsun für Eltern mit Kind (Erwachsene mit Kind im Altern von 6 - 9 Jahre)
● **Kurs 2858B**
Pascal Liedtke, 3. Lehrergrad EWTO WingTsun
Di. 17:30 – 19:00 Uhr
ab 20.06.2023, 5 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 38,00

Kampfkunst

In Kooperation 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 seine Konzentration, 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
Mo. 20:00 – 22:00 Uhr
ab 13.03.2023, 12 Termine
Joachim-Deckarm-Halle, Halbergstr. 84-86, 66121 Saarbrücken
EUR 70,00

Tanzen

Abendkurs
Line Dance für AnfängerInnen und NeueinsteigerInnen
Line Dance ist für jeden geeignet und wird ohne TanzpartnerIn 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 Popsongs. Die Tänze haben schnell erlernbare Schrittfolgen und sind für Interessierte ohne Tanzerfahrung bestens geeignet – für Jung und Alt.
● **Kurs 2871**
Christine Krieger, Trainerin für Line Dance
Fr. 18:00 – 19:00 Uhr
ab 10.03.2023, 4 Termine
Turnhalle Grundschule Rodenhof
(Zugang über Stadionweg)
Ziegelstr. 35, 66113 Saarbrücken
EUR 24,00

Abendkurs
Line Dance für AnfängerInnen und NeueinsteigerInnen
● **Kurs 2871A**
Christine Krieger, Trainerin für Line Dance
Fr. 18:00 – 19:00 Uhr
ab 14.04.2023, 4 Termine
Turnhalle Grundschule Rodenhof
(Zugang über Stadionweg)
Ziegelstr. 35, 66113 Saarbrücken
EUR 24,00

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. «

Abendkurs

Line Dance für AnfängerInnen und NeueinsteigerInnen

● **Kurs 2871B**

Christine Krieger, Trainerin für Line Dance

Fr. 18:00 – 19:00 Uhr
ab 26.05.2023, 6 Termine
Turnhalle Grundschule Rodenhof
(Zugang über Stadionweg)
Ziegelstr. 35, 66113 Saarbrücken
EUR 35,00

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 2872**

Christine Krieger, Trainerin für Line Dance

Fr. 19:00 – 20:00 Uhr
ab 10.03.2023, 10 Termine
Turnhalle Grundschule Rodenhof
(Zugang über Stadionweg)
Ziegelstr. 35, 66113 Saarbrücken
EUR 56,00

Abendkurs

Line Dance für Fortgeschrittene

Kenntnisse der Line-Dance-Schritte sind für diesen Kurs erforderlich, es sollten mehrere AnfängerInnenkurse besucht worden sein. Tänze Beginner/Impover mit Restart und Tags/Brücken.

● **Kurs 2873**

Christine Krieger, Trainerin für Line Dance

Fr. 20:00 – 21:00 Uhr
ab 10.03.2023, 4 Termine
Turnhalle Grundschule Rodenhof
(Zugang über Stadionweg)
Ziegelstr. 35, 66113 Saarbrücken
EUR 24,00

Abendkurs

Line Dance für Fortgeschrittene

● **Kurs 2873A**

Christine Krieger, Trainerin für Line Dance

Fr. 20:00 – 21:00 Uhr
ab 16.06.2023, 4 Termine
Turnhalle Grundschule Rodenhof
(Zugang über Stadionweg)
Ziegelstr. 35, 66113 Saarbrücken
EUR 24,00

Abendkurs

Line Dance Beginner-Kurs I (mit geringen Vorkenntnissen)

Bereits erlernte Tänze und Grundschritte werden wiederholt und vertieft. Weitere Beginner-Tänze erweitern und festigen die vorhandenen Tanzkenntnisse. Dieser Kurs ist auch geeignet für WiedereinsteigerInnen oder AnfängerInnen mit allgemeiner Tanzerfahrung.

● **Kurs 2874**

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

Mi. 19:30 – 20:30 Uhr
ab 08.03.2023, 4 Termine
Gymnastikhalle Eschbergschule,
Rostocker Str., Eingang über Magdeburger Str. Wendehammer, 66121 Saarbrücken
EUR 24,00

Abendkurs

Line Dance Beginner-Kurs I (mit geringen Vorkenntnissen)

● **Kurs 2874A**

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

Mi. 19:30 – 20:30 Uhr
ab 26.04.2023, 9 Termine
Gymnastikhalle Eschbergschule,
Rostocker Str., Eingang über Magdeburger Str. Wendehammer, 66121 Saarbrücken
EUR 57,00

Abendkurs

Line Dance Schnupper-Kurs

Dieser Kurs ist geeignet für Line DancerInnen mit geringen Vorkenntnissen, WiedereinsteigerInnen oder AnfängerInnen mit allgemeiner Tanzerfahrung. In 3 Terminen lernen wir neue Beginner-Tänze mit Country- und Pop-Musik.

● **Kurs 2874B**

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

Mi. 19:30 – 20:30 Uhr
ab 06.09.2023, 3 Termine
Gymnastikhalle Eschbergschule,
Rostocker Str., Eingang über Magdeburger Str. Wendehammer, 66121 Saarbrücken
EUR 18,00

Nachmittagskurs

Stepptanz für AnfängerInnen II

Die erlernten Grundschritte werden vertieft und ausgebaut. Saubere Schritte und höheres Tempo bilden eine neue Herausforderung. Neben der Wiederholung der im AnfängerInnenkurs erlernten Choreographie wird ein neuer Tanz mit einem etwas höheren Schwierigkeitsgrad vermittelt.

● **Kurs 2875**

Frank Schreiner

Fr. 17:30 – 19:00 Uhr
ab 10.03.2023, 14 Termine
TGBBZ 2, Aula, Am Mügelsberg 1,
66111 Saarbrücken
EUR 88,00

Abendkurs

Stepptanz für AnfängerInnen I

Der Unterricht vermittelt eine lockere, solide und geschmeidige Stepptanztechnik. Grundschritte und Kombinationen des amerikanischen Stepptanzes werden erlernt und zu Jazz-, Swing- oder Popmusik 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 2875A**
Frank Schreiner
Fr. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 10.03.2023, 14 Termine
TGBBZ 2, Aula, Am Mügelsberg 1,
66111 Saarbrücken
EUR 88,00

Nachmittagskurs

Stepptanz Mittelstufe

Und wieder ein paar Schrittkombinationen mehr. Dazu eine neue Choreografie und Wiederholung des bisher gelernten. Mit fortschreitenden Kenntnissen werden zudem erste Improvisationsübungen und die Akzentuierung der Schrittfolgen den Stepptanz bereichern.

● **Kurs 2876**
Frank Schreiner
Di. 17:30 – 19:00 Uhr
ab 07.03.2023, 14 Termine
TGBBZ 2, Aula, Am Mügelsberg 1,
66111 Saarbrücken
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 Grundschritte 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 2876A**
Frank Schreiner
Di. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 07.03.2023, 14 Termine
TGBBZ 2, Aula, Am Mügelsberg 1,
66111 Saarbrücken
EUR 88,00

In Kooperation mit dem Saar 05 Tanzsport e. V.

Wochenendkurs

Tanzkurs Standard/Latein für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen

Tanzen macht jede Menge Spaß und Erfolge lassen nicht lange auf sich warten. Die Grundschritte 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. 18:00 – 19:00 Uhr

Dozentinnen und Dozenten



FRANK SCHREINER
Kursleiter in unseren Stepptanzkursen

» Der eigene Körper wird zum Musikinstrument, die Füße zum Schlagzeug und man fühlt intensiv den Rhythmus der Musik. Die Freude an Bewegung, Humor, etwas Rhythmus- und vielleicht Balancegefühl schon sind die wesentlichen Voraussetzungen erfüllt, um Spaß am Stepptanz zu haben.
Begonnen habe ich an eben der vhs, wo ich heute unterrichte. Ich bildete mich bei vielen Workshops mit TänzerInnen aus den verschiedensten Ländern fort und entwickelte daraus meine Art zu tanzen. So ist auch das Ziel meines Unterrichts, dass die TeilnehmerInnen lernen, auf ihre Art und Weise zu steppen. Der Weg dorthin führt über Grundschritte, Choreografien und jede Menge Spaß letztendlich zur hohen Kunst der Improvisation. «

ab 16.04.2023, 5 Termine
Clubheim SV Saar 05 Tanzsport e.V., Straße des 13. Januar 10, 66121 Saarbrücken
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. 18:00 – 19:00 Uhr
ab 11.06.2023, 5 Termine
Clubheim SV Saar 05 Tanzsport e.V., Straße des 13. Januar 10, 66121 Saarbrücken
EUR 48,00

Wochenendkurs

Tanzkurs Standard/Latein für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen

● **Kurs 2878B**
Saar 05 Tanzsport e. V./Marianna Margolina, Trainerin C Leistungssport Standard, Trainerin C Breitensport, Übungsleiterin B Prävention
So. 18:00 – 19:00 Uhr
ab 10.09.2023, 5 Termine
Clubheim SV Saar 05 Tanzsport e.V., Straße des 13. Januar 10, 66121 Saarbrücken
EUR 48,00

Wochenend-Workshop

Tanzend Entspannung finden

In diesem Workshop können Körper, Geist und Seele durch Tanz und Bewegung, ohne Choreografie und anstrengende Übungen, entspannen. Begonnen wird mit einem leichten Aufwärmprogramm, um Muskeln und Gelenke schonend vorzubereiten. Der Workshop endet mit einer wohltuenden Entspannungsphase.

● **Kurs 2879**
Maria Alaimo
Fr. 17.03.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 10,00

Wochenend-Workshop

Tanzend Entspannung finden

● **Kurs 2879A**
Maria Alaimo
Fr. 14.04.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 10,00

Wochenend-Workshop

Tanzend Entspannung finden

● **Kurs 2879B**
Maria Alaimo
Fr. 30.06.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 10,00

Abendkurs

Tango Argentino für AnfängerInnen

Es stehen wichtige Grundschritte und Grundbewegungen wie „Ochos“ und Drehungen als notwendige Bausteine des Tango Argentino im Mittelpunkt sowie die Rollenverteilung zwischen Führen und Folgen im Tangotanzen 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 im Vordergrund.

● **Kurs 2881**
Guillermo Böttcher, zert. Tangolehrer/ Silvina Böttcher, zert. Tangolehrerin
Di. 18:00 – 19:00 Uhr
ab 14.03.2023, 5 Termine
Pyramide, Försterstraße 12 a, 66111 Saarbrücken
EUR 62,00 (für Paare EUR 94,00)



Wochenend-Workshop

Tango Argentino für AnfängerInnen

● **Kurs 2881A**

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

Sa. 22.04.2023, 15:00 – 17:00 Uhr
So. 23.04.2023, 15:00 – 17:00 Uhr
Pyramide, Försterstraße 12 a, 66111 Saarbrücken
EUR 49,00 (für Paare EUR 75,00)

Wochenend-Workshop

Tango Argentino für AnfängerInnen

● **Kurs 2881B**

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

Sa. 13.05.2023, 15:00 – 17:00 Uhr
So. 14.05.2023, 15:00 – 17:00 Uhr
Pyramide, Försterstraße 12 a, 66111 Saarbrücken
EUR 49,00 (für Paare EUR 75,00)

Wochenend-Workshop

Tango Argentino für AnfängerInnen

● **Kurs 2881C**

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

Sa. 17.06.2023, 15:00 – 17:00 Uhr
So. 18.06.2023, 15:00 – 17:00 Uhr
Pyramide, Försterstraße 12 a, 66111 Saarbrücken
EUR 49,00 (für Paare EUR 75,00)

In Kooperation mit der Tanzschule Bootz-Ohlmann

Ferienworkshop
Junge vhs

Tanzworkshop zu aktueller Filmmusik (1. - 4. Klasse)

Die Schule der magischen Tiere, Bibi und Tina, Sing und Trolls ... Was haben diese Filme gemeinsam?
Tolle Musik zu der man super tanzen kann und das machen wir auch! Die ausgebildeten TanzlehrerInnen begeistern die Kinder mit coolen Moves zu angesagter Musik aus den neuesten Filmen. Es werden kleine Choreografien erarbeitet, die am Ende auch den Eltern präsentiert werden können.

● **Kurs 2882**

Tanzschule Bootz-Ohlmann

Do. 27.07.2023, 10:00 – 13:00 Uhr
Tanzschule Bootz-Ohlmann, Europaallee 4a 66113 Saarbrücken
EUR 19,00

Ferienworkshop
Junge vhs

Prinzessin, Prinz oder Ritter in einem echten Schloss sein (3 - 6 Jahre)

Diesen Traum lassen wir wahr werden! Wir feiern mit den Kindern gemeinsam ein Schlossfest im Saarbrücker Schloss. Die kleinen Prinzessinnen, Prinzen und Ritter erwarten königliche Tänze, höfische Spiele und närrischen Spaß.

● **Kurs 2882A**

Tanzschule Bootz-Ohlmann

Do. 03.08.2023, 10:00 – 13:00 Uhr
Schlossplatz Saarbrücken
EUR 19,00

Ferienworkshop
Junge vhs

Videoclipdancing (9 - 13 Jahre)

Hip Hop, Videoclipdancing oder Nachtanzen von kleinen Tanzsequenzen auf Tanzplattformen – das ist Euer Ding? Dann seid ihr hier herzlich Willkommen! Wir tanzen mit Euch volle 3 Stunden zu den aktuellsten Hits aus dem Radio und natürlich auch zu den Trends aus dem Netz. Kommt vorbei und tanzt mit uns!

● **Kurs 2882B**

Tanzschule Bootz-Ohlmann

Do. 10.08.2023, 10:00 – 13:00 Uhr
Tanzschule Bootz-Ohlmann, Europaallee 4a, 66113 Saarbrücken
EUR 19,00

Junge vhs

Kreativer Kindertanz – ein fantastischer Einstieg in die Welt des Tanzes (5 - 9 Jahre)

Spielerisch und kindgerecht wird in die Welt des Tanzes eingeführt. Mit Vorstel-

STIFTUNG LANGWIED
Seniorenresidenz am Staden

Kurzzeitpflege
Stationäre Pflege
Demenzbereich
Betreutes Wohnen

Bismarckstraße 23
66111 Saarbrücken
Telefon: 0681 / 6009-0
www.stiftung-langwied.eu
E-Mail:
info@stiftung-langwied.de

lungsbildern, Material, Rhythmus und Musik wird die Phantasie der Kinder angeregt und ihr Bewegungsdrang gefördert.

● **Kurs 2883**
Eva Lajko, gepr. Tanzpädagogin
Fr. 16:30 – 17:15 Uhr
ab 10.03.2023, 12 Termine
Movimento, Dudweiler Landstr. 141, 3. Etage, 66123 Saarbrücken
EUR 82,00

Orientalische Tanzkurse

Abendkurs
Orientalischer Tanz – Mittelstufe
In diesem Semester wird neben Techniktraining auch eine fetzige Arabic Pop-Choreografie unterrichtet. Der Arabic Pop-Song „I`ve got the power" ist ein absolutes Muss im Repertoire und macht einfach nur gute Laune. Ein Skript zum Tanz gibt es selbstverständlich auch.

● **Kurs 2884**
Sybille Honecker, Kreative Tanzpädagogin, Dozentin für oriental. Tänze
Mo. 18:15 – 19:45 Uhr
ab 13.03.2023, 10 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 94,00 (68,00)

Abendkurs
Orientalischer Tanz – Fortgeschrittene
Thema wird für dieses Semester ein wunderschöner Raqs Sharqi (Klassisch Orientalischer Tanz) zu dem Musikstück „Raqs Bedeya" sein. Raffinierte Technik, tolle Posen, Ausdruck, Interpretation von Rythmen, Drehtechnik etc. sind Inhalt dieses Kurses.
Bitte einen Halbrundschleier mitbringen, da Schleier-Entrée.

● **Kurs 2885**
Sybille Honecker, Kreative Tanzpädagogin, Dozentin für oriental. Tänze
Mo. 19:45 – 21:15 Uhr
ab 13.03.2023, 10 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 94,00 (68,00)

Abendkurs
Orientalischer Tanz – Basis
Für alle mit und ohne Vorkenntnissen im Orientalischen Tanz geeignet. Wir werden intensiv an den Basisbewegungen (Beckenkippe, Twist etc.) und Sekundärbewegungen (Achten, Kamele etc.) des Orientalischen Tanzes arbeiten und schöne kleine Bewegungskombinationen lernen. Auch die erst kleine Choreografie wird es in diesem Kurs geben.

● **Kurs 2886**
Sybille Honecker, Kreative Tanzpädagogin, Dozentin für oriental. Tänze
Di. 19:45 – 21:15 Uhr
ab 14.03.2023, 10 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 94,00 (68,00)

Dozentinnen und Dozenten



SYBILLE HONECKER
Kreative Tanzpädagogin, Dozentin für oriental. Tänze

» Das Unterrichten ist meine Leidenschaft. Ich liebe es zu sehen, wie die Frauen und auch Männer durch den Tanz selbstbewusster werden und eine bessere Körperwahrnehmung, Koordination sowie Rhythmusgefühl erhalten. Auf Tanztechnik, Rhythmuskunde und Hintergrundwissen lege ich Wert und versuche meinen SchülerInnen dem Lerntyp entsprechend den Tanz näher zu bringen. Der Spaß und Erfolgserlebnisse, durch freies Tanzen, komplette Choreographien und kleine Auftritte, kommen auch nicht zu kurz. «

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 verschiedenen Ernährungsvorträgen bis hin zu Kochkursen bietet die vhs Regionalverband Saarbrücken ein vielfältiges Angebot. Neben den Kochkursen für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen und Einführungen in die vegetarische oder vegane Küche werden länderspezifische Kochkurse zu Italien, Frankreich, Asien, Spanien, Türkei, Afrika und Mexiko sowie der levanten Küche angeboten. „Nudelküche“ und „Alles Essig oder was?“ gehören ebenso wie ein Kinderkochkurs dazu.
Ein Brot-Backkurs und Motivtortenkurse runden den Programmbereich in diesem Semester ab.
Auch aus der Natur gibt es im Frühling/Sommer einiges zu entdecken – Waldmeister, Bärlauch und Holunder stehen zu dieser Jahreszeit auf dem Programm.

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.

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.

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 zwei Tage vor Kursbeginn erfolgen, damit der Dozent dies beim Einkauf der Lebensmittel berücksichtigen kann.

Grundwissen Ernährung und Gesundheit

Vortrag

Darmgesundheit

Der Darm ist Anfangspunkt für sehr viele Erkrankungen. Ellen Brandt, zertifizierter Ernährungscoach und Beraterin für Darmgesundheit, widmet sich in diesem Vortrag dem wichtigen Thema: Darm – Was kann ich tun? Wie pflege ich ihn, um Krankheiten zu vermeiden?

● **Kurs 2711**
Ellen Brandt, zert. Ernährungscoach (IHK), Beraterin für Darmgesundheit
Do. 13.04.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
EUR 6,00

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 2712**
Jutta Bohlmann, Ernährungsberaterin
Mi. 08.03.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 27
EUR 6,00

Abendkurs

Grundkochkurs für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen

Kleine Küche kreativ umgesetzt. Für ein modernes Familienmanagement ist es unerlässlich eine genussvolle Küche einzuplanen. Slow food, vegan, vegetarisch oder einfach schnell, kann es sein. Wir machen ein vorzügliches Gemüsegratin, Rohkost-Salate, One-Pot-Gerichte aus Reis oder Nudeln, Kartoffelvariationen oder Sie bringen Ihre Wünsche mit ein.

● **Kurs 2902**
Doris Ludwig, Dipl.-Ing. Ernährungs- und Haushaltstechnik
Mi. 18:00 – 21:30 Uhr
ab 15.03.2023, 3 Kochtermine
Sozialpflegerisches BBZ Küche, Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 46,00 (zzgl. ca. EUR 15,00 Lebensmittelkosten/Termin)

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 geht es gemeinsam an den Herd und Ofen. Scharfe Messer werden geschwungen und lachendes Gemüse zerteilt.



● **Kurs 2904**
Giovanni Romano, Gastronom und Genussvermittler
Mi. 26.04.2023,
17:00 – 19:30 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ

Küche, Schmollerstr. 10,
66111 Saarbrücken
EUR 13,00 (zzgl. EUR 12,00 Lebensmittelkosten)

Ernährungstrends

Abendkurs

Nudelküche

Selbstgemachte Nudeln und Teigwaren machen „glücklich". Man kann sie mit und ohne Ei herstellen und bunte Kombinationen daraus kreieren wie schwäbische Maultaschen, Tagliatelle mit feinen Saucen, mit Pilzen oder Spinat gefüllte Agnolotti, Kasnockerln, Schupfnudeln und vieles mehr.

● **Kurs 2905**
Doris Ludwig, Dipl.-Ing. Ernährungs- und Haushaltstechnik
Mi. 17:30 – 21:30 Uhr
ab 07.06.2023, 3 Kochtermine
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 54,00 (zzgl. ca. EUR 18,00 Lebensmittelkosten/Termin)

Abendkurs

Alles Essig oder was?

Nachdem ein wenig auf die Geschichte zur Essigherstellung eingegangen wird, lernen die TeilnehmerInnen auch einige Essigherstellungsmethoden kennen, deren Ergebnisse mit raffinierten Kräutermischungen zu einem eigenen Essig weiterverarbeitet werden. Dieser darf anschießend mit nach Hause genommen werden.
Bitte geeignete kleine Flaschen mitbringen.

● **Kurs 2906**
Guido Geisen, Umwelt- und Kräuterpädagoge
Do. 13.04.2023, 19:00 – 21:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 16,00 (zzgl. EUR 4,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Low Carb – mehr als eine Mode! Kochen mit wenig Kohlenhydraten

Lecker und mit wenig Kalorien, vielen Vitaminen, Mineralien und Proteinen ... Vitalstoffe pur kombiniert mit Fisch, Fleisch, Gemüse und Obst, dazu die richtigen Gewürze zwischen mediterran und „Grand Asia". Gekocht wird ein schmackhaftes 3-Gänge-Menü, begleitet von leckeren Tee-Sorten und wahlweise auch von einem passenden Tröpfchen Wein.

● **Kurs 2909**
Giovanni Romano, Gastronom und Genussvermittler
Do. 16.03.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 16,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Low Carb – mehr als eine Mode! Kochen mit wenig Kohlenhydraten

● **Kurs 2909A**
Giovanni Romano, Gastronom und Genussvermittler
Do. 29.06.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 16,00 Lebensmittelkosten)

Vortrag

Ernährung am Arbeitsplatz

In diesem Vortrag steht die Ernährung am Arbeitsplatz im Mittelpunkt. Die schnelle Pizza vom Lieferdienst oder kann ich mir etwas Gutes, Gesundes auch schnell

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! «*

selbst zubereiten?
● **Kurs 2715**
Ellen Brandt, zert. Ernährungscoach (IHK), Beraterin für Darmgesundheit
Do. 23.03.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 6,00

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 2716**
Robin-Jessica Sanzo, B.A. Ernährungsberatung, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement
Do. 27.04.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
EUR 6,00

Andere Länder, andere Küchen – Levante Küche

Abendkurs
Levante Küche – Vegan
Tobias Klever ist der Gründer der veganen Gastronomiekette WorldFoodTrip – vegan food. Seit 2022 geht er beruflich einen anderen Weg, reist durch die Welt und lernt von den Menschen aus den unterschiedlichen Kulturen, wie diese authentisch vegan kochen.
In diesem Kurs teilt er Erfahrungen und Erlebnisse von seiner Reise in die Levanteregion von Tel Aviv über Jerusalem, Palästina und durch die Negevwüste nach Ägypten. Dort hat er direkt von den Locals gelernt, wie man den besten Hummus, bunte Mezze und vieles mehr zubereitet. Gemeinsam wird eine bunte Auswahl der levanten Küche zubereitet und in geselliger Runde gegessen – alles vegan.
● **Kurs 2910**
Tobias Klever, Gründer der veganen Gastronomiekette WorldFoodTrip – vegan food
Do. 23.03.2023, 17:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 69,00 (inkl. Lebensmittel, Wasser)

Abendkurs
Levante Küche – Vegan
● **Kurs 2910A**
Tobias Klever, Gründer der veganen Gastronomiekette WorldFoodTrip – vegan food
Do. 27.04.2023, 17:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 69,00 (inkl. Lebensmittel, Wasser)

Andere Länder, andere Küchen – Italien

Abendkurs
Toskana – Vegan
In diesem Kurs teilt Tobias Klever Erfahrungen und Erlebnisse von seiner Reise auf einen Bio-Hof in der Toskana. Gemeinsam wird u. a. Focaccia gebacken, Frühlings Minestrone, handgemachte Tagliatelle und toskanischer Kastanienkuchen zubereitet – alles vegan.
● **Kurs 2911**
Tobias Klever, Gründer der veganen Gastronomiekette WorldFoodTrip – vegan food
Di. 21.03.2023, 17:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 74,00 (inkl. Lebensmittel, Wasser und toskanischen Rotwein)

Abendkurs
Toskana – Vegan
● **Kurs 2911A**
Tobias Klever, Gründer der veganen Gastronomiekette WorldFoodTrip – vegan food
Do. 20.04.2023, 17:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 74,00 (inkl. Lebensmittel, Wasser und toskanischen Rotwein)

In Kooperation mit der Dante-Alighieri-Gesellschaft Saar e. V.

Vortrag
Evviva la pasta!
Die Pasta ist heute bei uns schon zum Alltag gehörig und wird von den meisten bereits als „einheimisches" Gericht angesehen. Doch kennen wir uns mit all den unterschiedlichen Pasta-Typen aus dem Heimatland Italien auch aus? Welche Regionen welche Sorten hervorgebracht haben? Wissen wir, welche Zutaten wir für den perfekten Pasta-Teig benötigen? Signora Tina Bonaffini Caputo, die Inhaberin der Pasta Manufaktur „Italian Delight" in Saarbrücken wird uns an diesem Abend mit ihrem Vortrag in die Geheimnisse und Geschichten der italienischen Pasta einführen.
● **Kurs 2912**
Tina Bonaffini Caputo, Pasta Manufaktur „Italian Delight"
Mi. 24.05.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 8,00 (freier Eintritt für Mitglieder der Dante-Alighieri-Gesellschaft)

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 wird der Speiseplan besprochen und unter fachmännischer Anleitung, bespickt mit Tricks und Tipps aus einer langen leidenschaftlichen Gastronomieerfahrung, vier Gänge zubereitet. Mit passendem, wohlschmeckendem Wein wird gemeinsam diniert. Natürlich darf das „dulcis in fundo“, die Nachspeise, nicht fehlen.

● **Kurs 2913**
Giovanni Romano,
Gastronom und Genussvermittler
Fr. 10.03.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 18,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs
La Dolce Vita auf den Teller – Kochen wie in Italien
● **Kurs 2913A**
Giovanni Romano,
Gastronom und Genussvermittler
Fr. 21.04.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 18,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs
La Dolce Vita auf den Teller – Kochen wie in Italien
● **Kurs 2913B**
Giovanni Romano,
Gastronom und Genussvermittler
Fr. 30.06.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 18,00 Lebensmittelkosten)

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

● **Kurs 2914**
Giovanni Romano,
Gastronom und Genussvermittler
Fr. 28.04.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 19,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs
Viva la Pasta
● **Kurs 2914A**
Giovanni Romano,
Gastronom und Genussvermittler
Fr. 05.07.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 19,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs
Italienische Sprache und regionale Gerichte genussvoll erfahren
Die kulinarischen Besonderheiten der italienischen Küche verschiedener Regionen stehen in diesem Kurs im Vordergrund. Es werden regionale Köstlichkeiten vorgestellt, gekocht und neben dem Kulinarischen auch sprachlich erfahrbar gemacht.

● **Kurs 2915**
Maria Alaimo
Di. 28.03.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 20,00 - 22,00 Lebensmittelkosten inkl. Wein)



Abendkurs

Italienische Sprache und regionale Gerichte genussvoll erfahren

● **Kurs 2915A**

Maria Alaimo

Di. 18:00 – 21:30 Uhr
ab 13.06.2023, 3 Kochtermine
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 46,00 (zzgl. EUR 15,00 Lebensmittelkosten/Termin)

Andere Länder, andere Küchen – Frankreich

In Kooperation mit der Vereinigung zur Förderung der Zweisprachigkeit – Association pour la Promotion du Bilinguisme e.V.

Abendkurs

Französische Küche der besonderen Art: Rohkost und sanftes Dampfgaren in Bio-Qualität

Gemeinsam mit einer Muttersprachlerin werden gesunde und schmackhafte französische Gerichte in Bio-Qualität zubereitet. Grundkenntnisse in Französisch sind erwünscht.

● **Kurs 2916**

Jocelyne Klein, Hobbyköchin

Di. 14.03.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 15,00 Lebensmittelkosten)

Andere Länder, andere Küchen – Asien

Abendkurs

Indische Küche – vegetarisch

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

● **Kurs 2917**

Ratna Brokate

Do. 18:00 – 22:00 Uhr
ab 04.05.2023, 3 Kochtermine
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 55,00 (zzgl. EUR 15,00 - 18,00 Lebensmittelkosten/Termin)

Abendkurs

Indische Küche – vegetarisch

● **Kurs 2917A**

Ratna Brokate

Do. 22.06.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 15,00 - 18,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Sri Lanka – Vegan

In diesem Kurs teilt Tobias Klever Erfahrungen und Erlebnisse von seiner Reise nach Sri Lanka. Es warten Chutneys, Sri Lankisches Street-Food und die bunte Welt der Currys – alles vegan.

● **Kurs 2918**

Tobias Klever, Gründer der veganen Gastronomiekette WorldFoodTrip – vegan food

Do. 09.03.2023, 17:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche, Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 69,00 (inkl. Lebensmittel, Wasser und ein traditionelles Überraschungsgetränk)

Abendkurs

Sri Lanka – Vegan

● **Kurs 2918A**

Tobias Klever, Gründer der veganen Gastronomiekette WorldFoodTrip – vegan food

Di. 18.04.2023, 17:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 69,00 (inkl. Lebensmittel, Wasser und ein traditionelles Überraschungsgetränk)

Abendkurs

Homemade Sushi

Sushi ist eine Kunst der asiatischen Küche. Erfahren Sie, wie JapanerInnen Sushi für zu Hause zubereiten. In diesem Kurs bekommen Sie einen Überblick über typische Zutaten und eine Einführung in die traditionellen und modernen Wege der Sushi-Zubereitung und erleben die asiatische Koch- und Esskultur.

● **Kurs 2918B**

Aphaphan Nantasuk

Fr. 07.07.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 19,00 (zzgl. EUR 18,50 Lebensmittelkosten inkl. Bambusmatte)

Andere Länder, andere Küchen – aus der spanischsprachigen Welt

Abendkurs

„Sprache & Kulinarisches aus der spanischsprachigen Welt"

Das Kennenlernen und gemeinsame Anfertigen der kulinarischen Kostbarkeiten aus spanischsprachigen Ländern steht im Vordergrund. Dem Wortschatz zu diesem Thema wird sich spielerisch genähert. Da

Spanisch in über 20 Ländern verwendet wird, gibt es viel zu entdecken! Kurssprache ist Deutsch.

● **Kurs 2919**

Natalia Seguí, Sprachwissenschaftlerin, Hobbyköchin

Mi. 19.04.2023, 17:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche, Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 25,00 (zzgl. EUR 10,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

„Sprache & Kulinarisches aus der spanischsprachigen Welt"

● **Kurs 2919A**

Natalia Seguí, Sprachwissenschaftlerin, Hobbyköchin

Mi. 28.06.2023, 17:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche, Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 25,00 (zzgl. EUR 10,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

„Lengua y cultura culinaria"

En „Lengua y cultura culinaria" se combina el aprendizaje del idioma con el conocimiento de las delicias culinarias del mundo hispanohablante. Preparamos algunos platos deliciosos y comemos. También aprendemos el vocabulario sobre este tema de forma lúdica. Hablamos español.

● **Kurs 2920**

Natalia Seguí, Sprachwissenschaftlerin, Hobbyköchin

Mi. 24.05.2023, 17:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche, Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
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 2921**

Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin

Di. 09.05.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche, Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
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 2922**

Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin

Di. 16.05.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche, Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
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.

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 in 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. «

Werden im Restaurant zu viele bestellt, wird es schwer das Hauptgericht zu schaffen, da es sich um eine vollwertige Vorspeise handelt.

● **Kurs 2923**
Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin
Di. 23.05.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 15,00 (zzgl. EUR 12,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs
Türkische Küche – vegetarisch
In der Türkei gibt es mindestens 1001 Möglichkeiten Fleisch, Fisch oder Gemüsegerichte zuzubereiten. Dieser Kurs widmet sich dem Ägäischen Raum, in dieser Region wächst Obst und Gemüse in Hülle und Fülle. Gekocht wird überwiegend mit Olivenöl, beispielsweise Aubergine in verschiedener Art, Zucchini, Hülsenfrüchte, Reis auf türkische Art, Börek und Baklava. Wer gerne vegetarisch isst, sollte die türkische Küche kennenlernen!

● **Kurs 2924**
Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin
Di. 06.06.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 15,00 (zzgl. EUR 10,00 Lebensmittelkosten)

Andere Länder, andere Küchen – Afrika

Wochenendkurs
Burkina Faso trifft Saarland
Aïda Kaboré und Doris Müller setzen den kulinarischen Dialog fort – Geheiradeeinmalanders, die Fortsetzung.
Tô, das burkinische Nationalgericht aus Maismehl, wird in seiner aufwendigen (fast) traditionellen Herstellungsprozedur gekocht. Rund um die Zubereitung von Tô, werden Oseille und Chili Soßen – grüne und scharfe rote Soßen à la Burkinabè serviert. Neu im Programm sind Bourmaassa (Teigbällchen) mit Beilagen sowie Variationen mit Mango. Lokale Erfrischungsgetränke mit Hibiskus löschen den Durst. Natürlich steht Burkina Faso mit seinen Menschen, die diese Gerichte entwickelt haben, an diesem Nachmittag im Mittelpunkt.

● **Kurs 2925**
Doris E. Müller, Hobbyköchin u. Buchautorin/Aïda Kaboré, Übersetzerin u. Integrationskursleiterin
Sa. 05.08.2023, 12:00 – 15:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg in der Lehrküche
EUR 15,00 (zzgl. ca. EUR 6,00 Lebensmittelkosten)

In Kooperation mit Hand on Heart e.V.

Abendkurs
Eine kulinarische Reise nach Afrika
Wir kochen gemeinsam einige afrikanische Hauptgerichte. Dabei lernen wir nicht nur Produkte kennen, die als Grundlage für verschiedene afrikanische Gerichte dienen, sondern auch Kultur, außergewöhnliche Traditionen und Besonderheiten unserer wunderschönen Länder.

● **Kurs 2926**
Hand on Heart e.V./Nelly Mbaho, Apothekerin, Hobbyköchin
Fr. 17.03.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. ca. EUR 15,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs
Eine kulinarische Reise nach Afrika
● **Kurs 2926A**
Hand on Heart e.V./Nelly Mbaho, Apothekerin, Hobbyköchin
Fr. 05.05.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. ca. EUR 15,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs
Eine kulinarische Reise nach Afrika
● **Kurs 2926B**
Hand on Heart e.V./Nelly Mbaho, Apothekerin, Hobbyköchin
Fr. 16.06.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. ca. EUR 15,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs
Eine kulinarische Reise nach Afrika
● **Kurs 2926C**
Hand on Heart e.V./Nelly Mbaho, Apothekerin, Hobbyköchin
Do. 06.07.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. ca. EUR 15,00 Lebensmittelkosten)

Andere Länder, andere Küchen – Mexiko

In Kooperation mit der Fairtrade Initiative Saarland im Rahmen der Themenwochen „Nicaragua“

Abendkurs

Die Küche Mexikos

Wir kochen das Lieblingsrezept des Monats März der Frida Kahlo! Passend zum „Frauenmonat März“ kochen wir das Lieblingsmenü des Monats März der mexikanischen Malerin „Frieda Kahlo“ verbunden mit einer kurzen Lesung aus dem Buch „Die Fiestas der Frieda Kahlo“.

● **Kurs 2927**
Britta Blau/Ingrid von Osterhausen
Do. 30.03.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche, Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 13,00 – 15,00 Lebensmittelkosten)

Backkurse

In Kooperation mit Brot & Sinne

Abendkurs

Reines Brot backen – Grundkurs Teigherstellung & Rohstoffkunde

Brot backen ist mehr als nur die Zubereitung eines Nahrungsmittels. Thilo Nast, Gründer und Bäckermeister von Brot & Sinne, führt in die Kunst des Brothandwerkes ein. Sie lernen Brotteige richtig herzustellen, von der Auswahl der richtigen Rohstoffe über das auskneten, die Gare bis hin zum Aufmachen und Wirken der Teige. Sie lernen mit sehr weichen, sowie mit festeren Teigen umzugehen und erfahren den Unterschied zwischen Teigen aus Weizen und Roggenmehl. Abgerundet wird der Kurs mit einer umfangreichen Rohstoffkunde.

● **Kurs 2929**
Thilo Nast, Bäckermeister, Geschäftsführer Brot & Sinne
Di. 09.05.2023, 17:00 – 21:00 Uhr
TGBBZ Mügelsberg, Küche
EUR 21,00 (inkl. Lebensmittelkosten)

Junge vhs

Kinder-Tortenkurs „Kleines Lama“ (10 - 14 Jahre)

Kindgerecht wird das Backen einer Torte, das Herstellen von Creme, das Einstreichen und das Modellieren von Figuren und Dekorationselementen vermittelt.

● **Kurs 2930**
Ella Paulus, Konditorin, Arbeitspädagogin
Fr. 24.03.2023, 17:00 – 20:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche, Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,50 (zzgl. ca. EUR 17,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Motiv-Tortenkurs „Lama“ (Erwachsene und Kinder ab 14 Jahre)

Mit viel Spaß werden wir einen Kuchen vorbereiten, Ganache herstellen, die Torte einstreichen und mit einer Fondantdecke einkleiden. Weitere Kursinhalte sind das Modellieren eines Lamas und weiterer Dekorationen.
Bitte einen vorgebackenen Kuchenboden mitbringen.

● **Kurs 2931**
Ella Paulus, Konditorin, Arbeitspädagogin
Fr. 14.04.2023, 17:00 – 21:30 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche, Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 28,00 (zzgl. ca. EUR 18,00 Lebensmittelkosten)

Dozentinnen und Dozenten



THILO NAST
Geschäftsführer Brot & Sinne

» Als Spät- und Quereinsteiger absolvierte ich mit 43 Jahren die Ausbildung zum Bäckergesellen, 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. «

In der Natur zu entdecken

Vortrag

Erlebniskurs „Waldmeister – ein Champion aller Klassen“

Während des Erlebniskurses erfahren die Gäste Wissenswertes über die Ökologie des Waldmeisters. Im Weiteren beschäftigt sich der Vortrag mit medizinischen Anwendungshinweisen und fehlen dürfen natürlich auch nicht die Tipps zum Gebrauch bei Speis und Trank. Zur Begrüßung erwartet die Teilnehmenden ein Gläschen Maibowle!

● **Kurs 2941**
Guido Geisen,
Umwelt- und Kräuterpädagoge
Do. 27.04.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 24
EUR 16,00

Workshop

Erlebniskurs „Bärlauch – die Powerpflanze im Frühjahr“

Der Kultpflanze „Bärlauch“ werden bärenstarke Kräfte nachgesagt! Er ist vielseitig in der Küche einsetzbar. Ihm werden blutreinigende und stoffwechselanregende Eigenschaften zugesprochen. Typisch für die Frühlingsküche ist die Zubereitung von Bärlauchaufstrich, -butter oder -pesto. Die Blätter sind vor der Blütezeit ab April bis Mai am gehaltvollsten. Aber auch Blüten, Knospen oder Samen sind schmackhaft, z. B. Knospen eingelegt als Kapernersatz, Samen ist wie grüner Pfeffer genießbar.

● **Kurs 2942**
Guido Geisen,
Umwelt- und Kräuterpädagoge
Do. 11.05.2023, 19:00 – 21:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 24
EUR 23,00 (zzgl. EUR 4,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Erlebniskurs „Holunder – einem märchenhaften Strauch auf der Spur“ Teil I

„Ach schüttel mich, ach rüttel mich ...“ – über den Nutzen und Gebrauch eines märchenhaften Strauches – dem Holunder! Während einer gemütlichen Wanderung werden die TeilnehmerInnen den Holunderstrauch „persönlich“ kennenlernen und von deren Blüten leckere „Holunderküchle“ oder „Holundersekt bzw. -limonade“ zubereiten. In einem theoretischen Teil werden die botanischen Merkmale und medizinischen Anwendungen des „Hollerstrauches“ nähergebracht.

● **Kurs 2943**
Guido Geisen,
Umwelt- und Kräuterpädagoge
Fr. 26.05.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
Scheune Neuhaus (bei Riegelsberg), Treffpunkt Innenhof
EUR 23,00 (zzgl. EUR 4,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Erlebniskurs „Holunder – einem märchenhaften Strauch auf der Spur“ Teil II

Thema ist der Holunder, die Powerpflanze für das Immunsystem. Vor allem in den Beeren, in der Rinde und Wurzeln des Holunderstrauches sind heilkräftigende Inhaltsstoffe nachgewiesen. Der heiße Saft aus den Holunderbeeren ist ein nützliches Mittel bei Erkältungskrankheiten. Zudem gibt es wissenswerte Informationen zur Ernte, Wirkungsweise und zur Botanik des Strauches. Während einer gemütlichen Wanderung werden die TeilnehmerInnen den Holunderstrauch „persönlich“ kennenlernen und von deren Beeren wird ein kleiner „Holunderdrink“ zubereitet.

● **Kurs 2944**
Guido Geisen,
Umwelt- und Kräuterpädagoge
Fr. 08.09.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
Scheune Neuhaus (bei Riegelsberg), Treffpunkt Innenhof
EUR 23,00 (zzgl. EUR 4,00 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 2945**
Guido Geisen,
Umwelt- und Kräuterpädagoge
Fr. 09.06.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
Scheune Neuhaus (bei Riegelsberg), Treffpunkt Innenhof
EUR 16,00 (zzgl. EUR 5,00 Lebensmittelkosten inkl. umfangreiches Skript)

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 Getränkekultur

Den Stellenwert, den die Wein- und Getränkekultur 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, Schweiz und die Iberische Halbinsel sind ebenso vertreten. Einblicke in die Weinpraxis ergänzen neben Winzerchampagner und einem exklusiven Kurs für Weinliebhaberinnen das Seminarangebot. Neu in diesem Semester ist die Ausbildung „Anerkannter Berater für Deutschen Wein“ in Kooperation mit dem Deutschen Weininstitut für alle, die beruflich mit Wein zu tun haben.

Das Degustationsangebot reicht weit über die Weinkultur hinaus: Neben unseren beliebten Bier- und Ginseminaren können Sie sich mit Rum und dem kulturhistorischen Hintergrund bekannter Getränke beschäftigen. Abgerundet wird der Themenbereich durch Weinlehrfahrten zu Spitzenweingütern und einem Stadtteilrundgang in Zusammenarbeit mit Geographie ohne Grenzen e.V., der die Brauereikultur in St. Johann näher bringt. Die Fahrt zum Weinessiggut Doktorenhof, mit Essigdegustation und mystischen Geschichten und Anekdoten, gehört auch in diesem Semester erneut zu unserem Sommerprogramm.

WEIN UND BERUF

In Kooperation mit dem Deutschen Weininstitut

Wochenendseminar

Anerkannter Berater für Deutschen Wein

Sie möchten sich Ihre Weinkenntnisse zertifizieren lassen? Absolvieren Sie an der vhs Regionalverband Saarbrücken in Kooperation mit dem Deutschen Weininstitut eine Ausbildung zum Anerkannten Berater für Deutschen Wein! Das 1,5-tägige Seminar „Anerkannter Berater für Deutschen Wein“ ist das Grundlagenseminar für alle, die beruflich mit Wein zu tun haben. Gegenstand des Seminars sind die natürlichen Produktionsbedingungen und gebietstypischen Merkmale der deutschen Anbaugebiete, die wichtigsten Rebsorten, Aspekte der Weinbereitung, eine Vergleichsprobe von Weinen verschiedener Anbaugebiete, Lagerung, Weinservice, Weinbeschreibung und Weinempfehlung. Außerdem wird das deutsche Weinrecht ebenso wie Schäumende Weine und die Harmonie von Wein und Speisen thematisiert. Das Seminar endet mit einem schriftlichen Abschlusstest und der Verleihung des Titels „Anerkannte/r Berater/in für Deutschen Wein“.
Zielgruppe sind Auszubildende und Berufstätige in den Bereichen Gastronomie, Fachhandel, Lebensmitteleinzelhandel, Tourismus und Journalismus sowie DozentInnen.

● **Kurs 2950**
Denis Duhme, Deutscher Weinfachberater, WSET-Diploma
Termine: Fr. 05.05.2023, 08:30 – 16:00 Uhr und Sa. 06.05.2023, 08:30 – 12:00 Uhr
Anmeldung bis 27.03.2023 möglich!
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 100,00 (inkl. Seminarunterlagen und Probenweine)

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.

Sollten Sie einen Termin 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 zwei Tage vor Kursbeginn erfolgen, damit der Dozent dies beim Einkauf der Lebensmittel berücksichtigen kann.

WEINPRAXIS

Abendkurs

Weinpraxis Einsteigerseminar

Ein Seminar für neugierige und weininteressierte GenießerInnen.
In diesem praxisorientierten Weinseminar lernen Sie rebsortentypische Weinaromen sowie den Einfluss diverser Faktoren, wie Machart, Säure, Restzucker, Gerbstoff etc. auf die Weinqualität kennen. Geschult wird Ihre Weinwahrnehmung dabei durch eine fachgerechte Verkostung von acht unterschiedlichen Weinen. Nebenbei erhalten Sie viele interessante Informationen rund um das Thema Wein.

● **Kurs 2951**
Hans Jürgen Dörr, Weinfachberater; German Wine Professional (GWP)
Fr. 17.03.2023, 19:30 – 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 7,00 (zzgl. Umlage von ca. EUR 20,00 für Weine)

WEINLÄNDER/WEINREGIONEN

Weinland Frankreich

Abendkurs

Französische Weißweine – idealer Weinpartner im Sommer

Genießen Sie anregende, würzige, stoffige und frischfruchtige Weißweine von der Loire, aus dem Languedoc und dem Rhônetal. Erleben Sie mit Dipl.-Önologe Christian Löw viele Überraschungen und neue Geschmacksstile.

● **Kurs 2952**
Christian Löw, Dipl. Weinbauingenieur
Di. 14.03.2023, 19:30 – 22:00 Uhr
Restaurant Handelshof, Wilhelm-Heinrich-Str. 17, 66117 Saarbrücken
EUR 7,00 (zzgl. Umlage von ca. EUR 20,00 – 25,00 für Weine)

Abendkurs

Winzerchampagner – Eine Geschmacksreise durch die französischen Champagnerreben

Es werden verschiedene Geschmäcker von Champagner sowie seine traditionelle Herstellung kennengelernt. Wissenswertes über Frankreich, die Champagner-Region und die Champagnerhäuser stehen durch einen spannenden Vortrag und ein interaktives Quiz-Spiel im Mittelpunkt. Es werden mindestens drei Gläser von verschiedenen Winzerchampagnern mit

passenden französischen Spezialitäten des Aperitifs verkostet.

● **Kurs 2953**
Léa Giacomini/Philipp Grohn
Fr. 24.03.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 9,00 (zzgl. Umlage von EUR 30,00 für Champagner und Produkte)

Abendkurs
Chablis
In Chablis werden Chardonnays erzeugt, die aufgrund des Terroirs weltweit einzigartig sind. Vorgestellt und degustiert werden Weine bester Erzeuger. Die Besonderheiten der Appellation und das Städtchen selbst und die umliegenden Orte, die zur Appellation gehören, werden auch unter touristischen Aspekten vorgestellt.

● **Kurs 2954**
Gerhard Rouget, Weinberater
Di. 09.05.2023, 19:30 – 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 7,00 (zzgl. Umlage für Weine)

Abendkurs
Südelsass
LiebhaberInnen komplexer und mächtiger Weine erfreuen sich an den 7 großen elsässischen Rebsorten, die unter dem strengen Reglement des Sieges der AOC bewahrt werden. Der spritzige Cremant trumpft mit unvergleichliches frische zum König der Schaumwein.

● **Kurs 2955**
Dr. med. Esther Rüdenauer, WSET Level 3, Wine Expert Gold (IHK)
Fr. 21.07.2023, 19:30 – 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 7,00 (zzgl. Umlage von ca. EUR 20,00 - 30,00 für Weine)

Weinland Deutschland

Abendkurs
Birkweiler
Birkweiler ist ein südpfälzischer Weinort, der nicht nur sehr schön ist, sondern mehrere großartige und bekannte Lagen besitzt. Die Zahl der Topbetriebe ist hier sehr hoch. Begleitet wird die Degustation von Weinen bester Weingüter des Ortes von Fotoimpressionen der Fotografen Ingo Rammer und Michael Janz. Vergleichend besprochen werden Weine mehrerer Weingüter aus den gleichen Lagen. Dabei werden stilistische Unterschiede analysiert, die durch Entscheidungen der Weinproduzierenden zustande kommen.

● **Kurs 2956**
Gerhard Rouget, Weinberater/
Ingo Rammer, Fotograf/
Michael Janz, Weltenbummler
Do. 22.06.2023, 19:30 – 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 9,00 (zzgl. Umlage für Weine)

Weinland Italien

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 sowie

Dozentinnen und Dozenten



HANS JÜRGEN DÖRR
Weinfachberater

» Seit nunmehr gut vier Jahrzehnten bin ich beruflich in der Weinbranche tätig. Unzählige Besuche auf Weingütern in vielen europäischen Anbaugebieten, persönliche Kontakte zu Winzern sowie regelmäßiges Studium der Fachliteratur verhalfen mir im Laufe der Jahre zu meinem Fachwissen. Meine Leidenschaft für den Wein, insbesondere für die deutschen Weine, veranlasste mich noch tiefer in diese Thematik einzutauchen und tiefgreifende Weinkenntnisse zu erlangen. Im Jahr 2018 begann ich die nebenberufliche Weiterbildung zum German Wine Professional in Verbindung mit dem Deutschen Weininstitut, welche ich im Januar 2020 mit Erfolg abgeschlossen habe. Gerne möchte ich meine Weinkenntnisse und Erfahrungen mit anderen weinaffinen Menschen teilen oder diese bei Seminaren und Weinverkostungen vermitteln. «

im Sugo eingelegte Salsiccia gereicht.
● **Kurs 2958**
Domenico Sciascia
Do. 27.04.2023, 19:30 – 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 9,00 (zzgl. Umlage von EUR 35,00 für Weine und Produkte)

Abendkurs
Inselimpressionen
Es werden Weine von kleinen Produzenten, von den 3 größten italienischen Inseln Isola d´Elba, Sizilien und Sardinien, verkostet. Autochtone Rebsorten: Vulkanisches, Mineralisches, Erdiges – weiß, rosé und rot. Der Dozent Domenico Sciascia kennt die Winzer persönlich und erzählt die ein oder andere Anekdote, gastronomische Empfehlungen, Erzählungen zu Land und Leute, Bodenbeschaffenheit, Klima, Rebsorten und vieles mehr! Zu den Weinen werden Brot, Käse und eine Wurstplatte gereicht, auch ein Olivenöl wird verkostet.
● **Kurs 2959**
Domenico Sciascia
Do. 11.05.2023, 19:30 – 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 9,00 (zzgl. Umlage von EUR 25,00 für Weine und Produkte)

Abendkurs
Südtirols Weine
Alpenwein mit mediterranem Charme! Südtirol ist eines der kleinsten Anbaugebiete Italiens. Hier reifen keine Modeweine, sondern authentische Weine mit eigenständigem Charakter. Dank der klimatischen Unterschiede auf kleinstem Raum entsteht ein Facettenreichtum sondergleichen.
● **Kurs 2960**
Dr. med. Esther Rüdenauer, WSET Level 3, Wine Expert Gold (IHK)
Fr. 14.07.2023, 19:30 – 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 7,00 (zzgl. Umlage von ca. EUR 20,00 - 30,00 für Weine)

Weinland Österreich

Abendkurs
Weinreise Österreich
Weine aus Österreich sind international anerkannt. Besonders die einheimischen Rebsorten wie Grüner Veltliner oder Blaufränkisch machen Österreichs Weingebiete besonders. Nach dem Weinskandal im Jahr 1985 lag der österreichische Weinmarkt am Boden. In der Folge wurde eines der strengsten Weingesetze überhaupt eingeführt. Mittlerweile werden die Weine aus Österreich von Weinkennern weltweit geschätzt. Aber welche Weine sind typisch? Was macht sie aus? Ihren unverwechselbaren Charakter wollen wir erkunden und Weine aus verschiedenen Regionen der Alpenrepublik verkosten.
● **Kurs 2962**
Katja Warken, Sommelière (IWI)
Mi. 30.08.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 7,00 (zzgl. Umlage ca. EUR 25,00 – 30,00 für die Weine)

Weinland Schweiz

Abendkurs
Schweizer Wein und Schweizer Käse
Die Schweizer Reben wachsen im Herz der Alpen auf bis zu 1100 Höhenmetern und präsentieren sich in unverwechselbaren Terroirs in den Weinen. Es gibt zahlreiche autochthone Spezialitäten. Bei dieser Weinreise durch die Schweizer Weinregionen lernen wir neben der wichtigsten Weißweintraube Chasselas auch andere regionale Weiß- und Rotwein-Spezialitäten

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. «

kennen. Im Rahmen einer Verkostung von Weinen und Käse aus der Schweiz werden die Grundregeln Wein/Käse-Pairings nähergebracht.

● **Kurs 2964**
Katja Warken, Sommelière (IWI)
Mi. 19.04.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 5
EUR 7,00 (zzgl. Umlage ca.
EUR 30,00 – 40,00 für Weine und Käse)

Weinregion Iberische Halbinsel

Abendkurs

Weine der iberischen Halbinsel – viele Entdeckungen

Seien Sie überrascht über das gestiegene Qualitätsniveau einzelner Weinbauregionen in Portugal und Spanien. Freuen Sie sich auch authentische Weine aus Dao, Douro, Alentejo, Rioja, Rueda und Ribera del Duero.

● **Kurs 2966**
Christian Löw, Dipl. Weinbauingenieur
Di. 22.08.2023, 19:30 – 22:00 Uhr
Restaurant Handelshof,
Wilhelm-Heinrich-Str. 17,
66117 Saarbrücken
EUR 7,00 (zzgl. Umlage von ca.
EUR 20,00 – 25,00 für Weine)

SONDERVERANSTALTUNGEN

Abendkurs

Naturweine und schwefelfreie Weine

Mit Naturweinen gibt es in der Weinszene eine drastische und weitreichende neue Entwicklung. Die Zahl der Spitzenprodukte von Naturweinen in Deutschland und Europa nimmt zu. Winzer & Sommelier Yannick Schmitt (Pinard de Picard) gibt in Zusammenarbeit mit Gerhard Rouget einen spannenden Einblick in diese neue Welt. Geschichte, Entstehung und Aspekte der Herstellung von Naturweinen werden im Rahmen der Degustation von Referenzweinen erläutert.

● **Kurs 2968**
Gerhard Rouget, Romanist und Weinberater/Yannick Schmitt, Winzer
Di. 28.03.2023, 19:30 – 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 9,00 (zzgl. Umlage für Weine)

Abendkurs

Exklusiv für Weinliebhaberinnen: Drink Pink – Sommer, Sonne, Rosé!

Trendwein? Frauenwein? Urlaubswein? Mit diesen Klischees wollen wir aufräumen: Rosé ist weit mehr als das! Ob als variantenreiche Cuvée, reinsortiger Stillwein oder als prickelnder Schaumwein: Rosé funktioniert solo oder als Menübegleitung – das ganze Jahr über! Wir tauchen ein in die spannende Welt der Rosé-Weine und verkosten verschiedene Stile aus unterschiedlichen Ländern. Machen Sie sich einen schönen Abend mit Ihrer Schwester, Freundinnen oder Arbeitskolleginnen.

● **Kurs 2969**
Katja Warken, Sommelière (IWI)
Mi. 14.06.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 7,00 (zzgl. Umlage ca.
EUR 20,00 – 25,00 für die Weine)

Dozentinnen und Dozenten



KATJA WARKEN
Sommelière (IWI)

» Sie sind WeinliebhaberIn? Sie möchten wissen, warum Ihnen manche Weine schmecken und manche nicht? Als Quereinsteigerin habe ich in der Corona-Zeit 2021/2022 eine Ausbildung zur Sommelière beim International Wine Institute in Bad Neuenahr-Ahrweiler absolviert. Zuvor habe ich mich bereits viele Jahre mit meinem Lieblingsthema Wein beschäftigt, einige Seminare besucht und diverse Zertifizierungen absolviert. Mein Wissen und meine Leidenschaft für Wein möchte ich gerne mit Ihnen teilen. Dabei geht es nicht um die üblichen Floskeln, sondern um alltagstaugliches Wissen und Werkzeuge. Fachlich und kompetent, dabei immer locker und gelassen und mit viel Freude am Thema. Denn Wein macht Spaß! «

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.

Sollten Sie einen Termin 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 zwei Tage vor Kursbeginn erfolgen, damit der Dozent dies beim Einkauf der Lebensmittel berücksichtigen kann.

BIERSEMINARE

Bier und Schokolade

Von hell bis dunkel, von malzig bis herb – das Geschmacksspektrum von Bier ist groß. Es eignet sich daher wunderbar als Speisebegleiter. Eine besonders spannende Kombination ist Bier und Schokolade. In diesem Kurs werden jeweils fünf Biere und Schokoladen verkostet. Die TeilnehmerInnen lernen, wie sie selbst zuhause Bier und Speisen kombinieren können.

● **Kurs 2980**
Katharina und Martin Rolshausen, Dipl.-Biersommeliers
Fr. 05.05.2023, 19:00 – 21:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 9,00 (zzgl. Umlage von EUR 8,00 für Biere)

Abendkurs

Reinheitsgebot – vorläufiges Biergesetz

Das Reinheitsgebot wurde 1516 im bayerischen Ingolstadt erlassen. In Deutschland hat sich daraus über Jahrhunderte eine weltweit beachtete Braukunst entwickelt. Doch was war die Intention des Reinheitsgebotes und gilt das heute überhaupt noch? Was steht im Biergesetz und wieso ist dieses vorläufig? Wie kreativ darf Bier (in Deutschland) gebraut werden? All das und vieles mehr erfahren Sie an diesem Abend!

● **Kurs 2981**
Bernd Pfeil, Dipl.-Biersommelier
Fr. 31.03.2023, 19:00 – 21:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 5
EUR 7,00 (zzgl. Umlage von EUR 10,00 für Biere)

Abendkurs

Der Brauprozess: Maischen – Läutern – Kochen – Gären

An diesem Abend steht Wissenswertes über das Bierbrauen im Mittepunkt. Was passiert eigentlich alles während des Brauens und wie kann der Brauer den Prozess steuern? Erfahren Sie die Grundlagen vom Maischen, Läutern, Kochen und Gären.

● **Kurs 2982**
Bernd Pfeil, Dipl.-Biersommelier
Mi. 07.06.2023, 19:00 – 21:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 5
EUR 7,00 (zzgl. Umlage von EUR 10,00 für Biere)

Abendkurs

Craftbier – Craft Beer

Auch in Deutschland hat sich immer mehr der Craft Beer-Trend etabliert. Doch was ist eigentlich Craftbier, wie schmeckt das und was ist der Unterschied zu industriell hergestelltem Bier? Dies und viel mehr erfahren Sie an diesem Abend!

● **Kurs 2983**
Bernd Pfeil, Dipl.-Biersommelier
Fr. 23.06.2023, 19:00 – 21:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 5
EUR 7,00 (zzgl. Umlage von EUR 10,00 für Biere)

Abendkurs

German Lager

Helles ist mittlerweile ein richtiges Trend Bier geworden. Nachdem es seit den 60ern einen Trend vom Export zum Pils gegeben hat, zeichnet sich in den letzten 10 Jahren ein Trend vom Pils zum Hellen ab. Das ist durchaus ein internationaler Trend. Im Seminar werden wir unterschiedlichste Helle verkosten und die Unterschiede von Pils – Export – Helles herausarbeiten.

● **Kurs 2984**
Bernd Pfeil, Dipl.-Biersommelier
Fr. 14.07.2023, 19:00 – 21:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 5
EUR 7,00 (zzgl. Umlage von EUR 10,00 für Biere)

SPIRITUOSENSEMINARE

Abendkurs

Reise in die Welt des Rums

Bei Rum denken wir an Strand, blaues Meer, die Karibik. Rum bietet aber nicht nur eine spannende Historie, sondern auch eine große Bandbreite unterschiedlicher Stile und Geschmäcker. Erleben Sie die Zuckerrohr-Spirituose zusammen mit unserem Experten und Mitglied der Deutschen Barkeeper-Union und der German Bartenders Guild Sebastian Jäger. Verkostet werden fünf verschiedene Rums.

● **Kurs 2985**
Sebastian Jäger

Fr. 02.06.2023, 19:30 – 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 11,00 (zzgl. Umlage von EUR 15,00 für Rums)

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 und der German Bartenders Guild 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 sechs Gins verkostet, davon zwei als Gin Tonic.

● **Kurs 2986**
Sebastian Jäger
Fr. 21.04.2023, 19:30 – 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 11,00 (zzgl. Umlage von EUR 15,00 für Gins)

Abendkurs

Gin aus dem Saarland und der Region

Mittlerweile gibt es über 6000 verschiedene Gins. Aber warum in die Ferne schweifen? Das Saarland und die Region müssen sich gegenüber der nationalen und internationalen Konkurrenz nicht verstecken, einige außergewöhnliche und sehr leckere Sorten stammen von hier. Probieren Sie mit unserem Gin-Experten und Mitglied der Deutschen Barkeeper-Union sowie der German Bartenders Guild Sebastian Jäger regionale Gins und erfahren Sie dabei ebenso Wissenswertes über die Herstellung und Unterschiede der verschiedenen Sorten sowie zur Geschichte der Wacholderspirituose allgemein. Es werden sechs Gins verkostet, davon zwei als Gin Tonic.

● **Kurs 2987**
Sebastian Jäger
Fr. 09.06.2023, 19:30 – 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 11,00 (zzgl. Umlage von EUR 15,00 für Gins)

Abendkurs

Cocktails & Snacks

Den berühmten Martini von James Bond zelebrieren oder den Mai Tai und seine Geschichte kennenlernen? In diesem Cocktail-Snack-Kurs stehen kulturhistorische Anekdoten bekannter Getränke im Mittelpunkt. Es werden drei leckere Cocktails mit dazugehörigem Barfood zubereitet.

● **Kurs 2988**
Giovanni Romano,
Gastronom und Genussvermittler
Mi. 17.05.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Restaurant Handelshof,
Wilhelm-Heinrich-Str. 17,
66117 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. ca. EUR 18,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Cocktails & Snacks

● **Kurs 2988A**
Giovanni Romano,
Gastronom und Genussvermittler
Mi. 07.06.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Restaurant Handelshof,
Wilhelm-Heinrich-Str. 17,
66117 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. ca. EUR 18,00 Lebensmittelkosten)

Dozentinnen und Dozenten



KATHARINA UND MARTIN ROLSHAUSEN
Dipl.-Biersommeliers

» Das Bier mehr ist als Pils, Helles und Weizen, haben wir vor allem auf Reisen nach Belgien und in die USA erfahren dürfen, aber auch auf Touren durch Deutschland und Österreich immer wieder erlebt. 2017 haben wir die Saarbrücker Beer Society zur Förderung der Bierkultur gegründet.

In unseren vhs-Kursen wollen wir Bierwissen vermitteln und zeigen, wie vielseitig das älteste Kulturgetränk der Welt ist. Manchmal gelingt es uns auch Menschen, die sagen, dass sie gar kein Bier mögen, für Bierkultur zu begeistern. «

Abendkurs

Cocktails & Snacks

● **Kurs 2988B**
Giovanni Romano,
Gastronom und Genussvermittler
Fr. 28.07.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Restaurant Handelshof,
Wilhelm-Heinrich-Str. 17,
66117 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. ca. EUR 18,00 Lebensmittelkosten)

EXKURSIONEN

Tagesfahrt

Fahrt zum Weinessiggut Doktorenhof

Essigdegustation mit Kellerführung und Kräuterkammerrundgang
Wir besuchen den „Doktorenhof – Heimat des Essigs" bei Venningen, wo mit dem Hintergrundwissen vieler Generationen besondere und einzigartige Essige entstehen. Die zweistündige Kellerführung mit Kräuterkammerrundgang und Essigdegustation beinhaltet Mystisches, Geschichten, Anekdoten und Wissenswertes zur Herstellung und Wirkweise sowie Kulinarisches rund um den Essig. Durch kerzenbeleuchtete Räume, wo die Essige in hundertjährigen Fässern gären und reifen, führt der Rundgang durch den Essigkeller schließlich zur Verkostung von fünf verschiedenen Edelessigen. Lernen Sie die Kunst des Essigtrinkens und erleben Sie die Geschmacksvielfalt unterschiedlichster Kreationen. Kosten Sie sinnlich-verführerische Essigpralinen und exquisites Brot.
Anschließend findet ein Restaurantbesuch im „Waldhaus Wilhelm" mit ausgewählter Karte inkl. einem Essiggericht statt, Kosten individuell.
Die Kursgebühr beinhaltet die Busfahrt sowie Eintritt und Führung beim Doktorenhof.
Abfahrt: 13:00 Uhr, Saarbrücken Schlossplatz mit dem Bus
Rückfahrt gegen 19:30 Uhr, Ankunft in Saarbrücken Schlossplatz ca. 21:15 Uhr
● **Kurs 2990**
Georg-Heinrich u. J. Wiedemann GmbH
Weinessiggut Doktorenhof
Fr. 21.07.2023, 13:00 – 21:15 Uhr
Abfahrt Saarbrücken, Schlossplatz
Anmeldung bis 06.07.2023 möglich!
EUR 72,00 (zzgl. Kosten für das Abendessen)

In Kooperation mit Geographie ohne Grenzen e.V.

Stadtteilrundgang

Vom Stiefel zum Zwickel – Zur Brauereikultur in St. Johann

Seit 1702 braut die Familie Bruch Bier und hat damit auch einen Teil Stadtgeschichte geschrieben. Auf den Spuren dieser Tradition führt der Rundgang über die Begräbnisstätte der Bruchs zu weiteren, längst vergessenen Brauereistandorten in St. Johann. Am Ende findet eine Kurzbesichtigung der Brauerei Bruch in der Scheidter Straße mit Umtrunk statt.
● **Kurs 1113**
Dipl.-Geogr. Markus Philipp
Sa. 15.04.2023, 14:30 – 17:30 Uhr
Treffpunkt: SB, Scheidter Straße 24-42, großes Tor Brauerei Bruch
EUR 8,00 (6,00) (zzgl. EUR 4,00 p. P. für Umtrunk)

WEINLEHRFAHRTEN

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 Referenzdomainen 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. 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 – Leininger Land

Fahrt ins Leininger Land an der nördlichen Pfälzer Weinstraße, Empfang und Degustation bei einem Referenzwinzer. Abschluss in gastronomischem Restaurant.
● **Kurs 2991**
Gerhard Rouget, Weinberater
Fr. 24.03.2023
Abfahrt: 14:30 Uhr, Saarbrücken, Schlossplatz
EUR 80,00

Tagesfahrt

After Work-Fahrt: Ançy-sur-Moselle

Empfang und Degustation auf dem Weingut und weingastronomischer Abschluss. Es geht zur Domaine Les Béliers, eines der renommiertesten Weingüter der aufstrebenden AOC Moselle, vor den Toren von Metz. Eine Domaine, die zudem architektonisch zu den Highlights der Großregion zählt. Abschluss in gastronomischem Restaurant in Hagondange!

● **Kurs 2992**

Gerhard Rouget, Weinberater

Do. 20.04.2023

Abfahrt: 15:30 Uhr, Saarbrücken, Schlossplatz

EUR 75,00

Tagesfahrt

Champagne

Fahrt an die Côte des Blancs. Degustation bei einem Champagnerwinzer und in einem großen Champagnerhaus. Mittagessen mit Champagnerbegleitung in einem gastronomischen Restaurant.

● **Kurs 2993**

Gerhard Rouget, Weinberater

Fr. 05.05.2023

Abfahrt: 7:00 Uhr, Saarbrücken, Schlossplatz

EUR 120,00

Tagesfahrt

Baden-Badener Rebland: Sinzheim

Empfang auf dem Weingut Kopp in Sinzheim im Baden-Badener Rebland. Architekturerlebnis dieses zu Vinothek und Restaurant umgebauten Bauernhofs, ganzheitlicher biodynamischer Weinbau, Menü mit Weinbegleitung auf dem Weingut.

● **Kurs 2994**

Gerhard Rouget, Weinberater

Fr. 16.06.2023

Abfahrt: 13:00 Uhr, Saarbrücken, Schlossplatz

EUR 90,00

1750 • SAARBRÜCKEN • 2021

RESTAURANT

HANDELSHOF

Montag - Freitag

12:00 - 15:00 Uhr & 18:00 - 22:00 Uhr

(Küche bis 14:00 & 20:30 Uhr)

Samstag

18:00 - 23:00 Uhr

(Küche bis 21:00 Uhr)

Kommen & Genießen.

Wilhelm-Heinrich-Str. 17

66117 Saarbrücken

+49 (0) 681/92797977

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 Geschmacksschulung und Orientierung im Dschungel einer enormen Produktvielfalt. Ein vhs-Weinseminar ist ein Angebot, über Qualität zu sprechen, und gibt Gelegenheit, an einem Abend für relativ kleines Geld hervorragende Weine und das Profil von Rebsorten und Weinregionen kennenzulernen. «

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

Sprachen



Inhalt

Sprachen 212
- Englisch 216
- Französisch 225
- Spanisch 233
- Italienisch 239

Weitere Sprachen 243
- Arabisch 243
- Bulgarisch 244
- Chinesisch 244
- Griechisch 244
- Altgriechisch 245
- Japanisch 245
- Koreanisch 246
- Kurdisch 246
- Niederländisch 247
- Polnisch 247
- Portugiesisch 248
- Russisch 248
- Thailändisch 249
- Türkisch 249

Deutsch und Integration 250
- Prüfungen 252
- Integration 257
- Crash- und Abendkurse 259
- Zusatzangebote 260

Beratung und Information



Andrea Heib
Pädagogische Mitarbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 28
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4330
Fax 0681 506-4390
andrea.heib@rvsbr.de

Anmeldung und Service



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

Anmeldung und Service



Marion Savelkouls
Sachbearbeiterin Englisch
Altes Rathaus, Zi. 32
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4312
Fax 0681 506-4390
marion.savelkouls@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- Altes Rathaus und vhs-Zentrum
  Am Schlossplatz 1-2
- Günter-Wöhe-Schulen für Wirtschaft
  Keplerstraße 7

Kurse, die nicht die Mindestteilnehmerzahl erreichen, können nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmer einer Kürzung der Kurstermine oder einer Erhöhung der Kursgebühren zustimmen.

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'Etudes 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 Interessensgebiete 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.

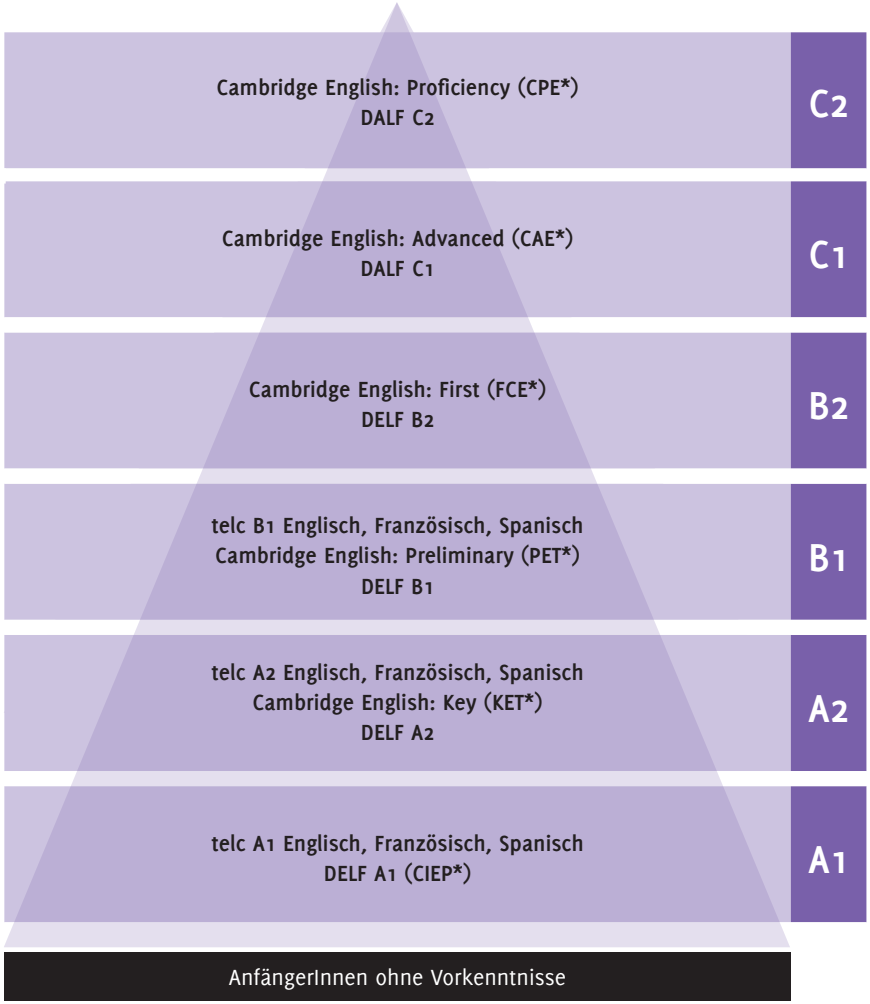
*telc = the European language certificate
*Cambridge English = Cambridge Assessment English
*CIEP = Centre International d'Études pédagogiques

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

vhs Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken

REGIONALVERBAND SAARBRÜCKEN

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**
Andrea Heib
Mi. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 08.03.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 5
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
● **Kurs 3202**
Riccardo Strozzi
Mo. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 06.03.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 23
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Junge vhs

Englisch für Kinder (Grundschüler)
Englisch macht Spaß! Durch Reime, Lieder, Spiele und Bewegung erlernen und festigen die Kinder erste englische Vokabeln und Redewendungen.
● **Kurs 3203**
Anna Suchkova
Sa. 10:00 – 11:00 Uhr
ab 18.03.2023, 6 Termine
Altes Rathaus, Raum 23
8 UST, EUR 36,00
Anmeldung erforderlich bis 16.03.2023

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 3204**
Riccardo Strozzi
Di. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 07.03.2023, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A1 Review
Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.2, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501632-3
● **Kurs 3205**
Marina Calabrese
Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 09.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A1 Stufe 1 mit Zeit und Muße

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer 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 3206**
Thomas Deutscher
Mi. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 08.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 11
30 UST, EUR 96,00 (max. 8 Teilnehmer)

Englisch A1 Intermezzo nach den Osterferien
Wiederholen – Aktivieren – Kommunizieren

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die das Niveau A1 erreicht haben und ihre Kenntnisse festigen und aktivieren möchten.
Lehrbuch: Intermezzo Englisch A1,
Verlag Hueber, ISBN 978-3-19-009600-8

● **Kurs 3208**
Thomas Deutscher
Mo. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 17.04.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

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 3210**
Francesca Bertelli
Di.+Do. 17:00 – 20:00 Uhr
ab 25.07.2023, 8 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
32 UST, EUR 87,00 (65,00)
Anmeldung erforderlich bis 20.07.2023

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 3212**
Placido Perlungo
Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 07.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A1 Stufe 2 im Sommer

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1,
Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501630-9

● **Kurs 3213**
Francesca Bertelli
Do.+Di. 17:00 – 20:00 Uhr
ab 24.08.2023, 8 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
32 UST, EUR 87,00 (65,00)
Anmeldung erforderlich bis 21.08.2023

Englisch A1 Stufe 3

Englisch A1 Stufe 3

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501630-9, ab Lektion 9

● **Kurs 3215**
Riccardo Strozzi
Di. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 07.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 11
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A1 Stufe 3 mit Zeit und Muße

Lehrbuch: At your Leisure A1. Englisch mit Zeit und Muße, Hueber,
ISBN 978-3-19-009599-5, ab Lektion 6

● **Kurs 3216**
Riccardo Strozzi
Di. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 07.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 11
30 UST, EUR 96,00 (max. 8 Teilnehmer)

Englisch A1 Stufe 4

Englisch A1 Stufe 4

Lehrbuch: Network Now A1, Verlag Klett,
ISBN: 978-3-12-606588-7, ab Lektion 6

● **Kurs 3217**
Gerhard Wagner
Mo. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 06.03.2023, 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
Lehrwerk: Let's Enjoy English A2.1,
Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501638-5
● **Kurs 3221**
Francesca Bertelli
Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 09.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A2 Stufe 1
Lehrbuch: Network Now A2, Verlag Klett,
ISBN: 978-3-12-606588-7, ab Lektion 1
● **Kurs 3222**
Gerhard Wagner
Mo. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 06.03.2023, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A2 Stufe 1 mit Zeit und Muße
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer 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 A2. Englisch mit Zeit und Muße, Hueber,
ISBN 978-3-19-109599-4, ab Lektion 1
● **Kurs 3223**
Thomas Deutscher
Mi. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 08.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 11
30 UST, EUR 96,00 (max. 8 Teilnehmer)

Englisch A2 Stufe 2

Englisch A2 Stufe 2
Lehrwerk: Network Now A2.1,
Verlag Klett, ISBN 978-3-12-606591-7
● **Kurs 3225**
Brigitte Klee
Mi. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 08.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A2 Stufe 4

Englisch A2 Stufe 4 mit Zeit und Muße
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer 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
● **Kurs 3228**
Francesca Bertelli
Fr. 17:30 – 19:00 Uhr
ab 10.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
30 UST, EUR 96,00 (max. 8 Teilnehmer)

Englisch A2 Stufe 4
Lehrbuch: English Network Now A2.2,
Verlag Klett, ISBN 978-3-12-606593-1,
ab Lektion 6
● **Kurs 3229**
Silke Steffen
Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 06.03.2023, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 11
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A2 Brush Up
Dieser Kurs richtet sich an alle, die Ihre Englischsprachkenntnisse auf A2 Niveau auffrischen und mit neuem Leben füllen möchten. Mit abwechslungsreichen Übungen und systematischer Wiederholung der wichtigsten Redemittel und Grammatikthemen wird insbesondere das freie Sprechen unterstützt.
Lehrbuch: Brush up A2, English Refresher,
Hueber, ISBN 978-3-19-002936-5
● **Kurs 3231**
Thomas Deutscher
Fr. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 10.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
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 3233**
Thomas Deutscher

Mo. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 06.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 5
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

English Conversation step by step A2/B1

Der Kurs richtet sich an Senioren, die ihre Englischkenntnisse praktisch anwenden, erweitern und vertiefen möchten. Diskutieren Sie in entspannter Gesprächsrunde aktuelle Themen und frischen Sie Ihr Wortschatz- und Grammatikwissen auf!

● **Kurs 3234**
Silke Steffen
Mi. 15:30 – 17:00 Uhr
ab 08.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Learning English with short stories and songs A2/B1

In diesem Kurs können Interessierte anhand ausgewählter moderner Kurztexte bzw. aktueller Songs (gerne auch nach Vorschlag) ihre Englischkenntnisse erweitern. Hierbei sind Aussprache- und Sprechtraining ebenso wie Erweiterung des Wortschatzes und Grammatik wichtige Bestandteile des Kurses.

● **Kurs 3236**
Brigitte Klee
Sa. 09:45 – 12:00 Uhr
ab 11.03.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

English at the museum

Englisch im Museum

Verbinden Sie einen Museumsbesuch mit einer kleinen englischen Konversationsrunde in entspannter Atmosphäre!
Es erwartet Sie eine 60-minütige Führung in englischer Sprache durch die Ausstellung „Elemente – Erde“ und anschließend eine 60-minütige Konversationseinheit auf Englisch, die Ihnen die Möglichkeit bietet, Ihre Englischkenntnisse außerhalb des gewohnten Kursraums praktisch anzuwenden. Für die Diskussionsrunde werden Grundkenntnisse des Englischen empfohlen. Für die Führung ist vor Ort eine Gebühr von 3 EUR zu entrichten.

● **Kurs 3238**
Francesca Bertelli
Di. 21.03.2023, 16:00 – 18:00 Uhr
Moderne Galerie, Bismarckstr., Saarbrücken
EUR 7,00

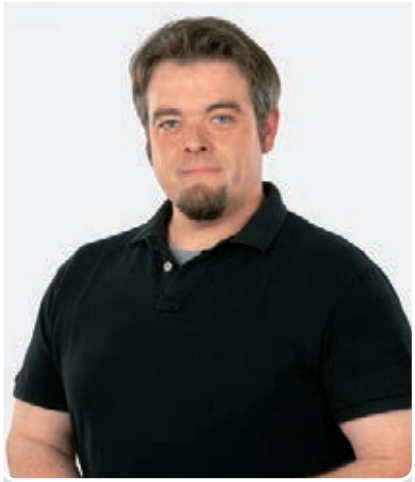
Englisch im Museum

60-minütige Führung in deutscher Sprache durch die Ausstellung „Elemente – Erde“ und anschließend eine 60-minütige Konversationseinheit auf Englisch. Für die Diskussionsrunde werden Grundkenntnisse des Englischen empfohlen. Für die Führung ist vor Ort eine Gebühr von 3 EUR zu entrichten.

● **Kurs 3239**
Francesca Bertelli
So. 02.04.2023, 13:00 – 15:00 Uhr
Moderne Galerie, Bismarckstr., Saarbrücken
EUR 7,00
Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit dem Saarlandmuseum – Moderne Galerie

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.* «

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 4

Englisch B1 Stufe 4
Lehrbuch: Headway, Intermediate, Part B, Oxford, ISBN 978-0-19-452918-1
● **Kurs 3241**
Charlotte Pangraz
Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 06.03.2023, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 21
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

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 3243**
Amanda Ventura-Weber
Mo. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 06.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch B1 Refresher Course
Lehrbuch: Headway, Intermediate, Part B, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-452918-1
● **Kurs 3244**
Francesca Bertelli
Di. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 07.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch B1 Brush Up
Dieser Kurs richtet sich an alle, die Ihre Englischsprachkenntnisse auf B1 Niveau auffrischen und mit neuem Leben füllen möchten. Mit abwechslungsreichen Übungen und systematischer Wiederholung der wichtigsten Redemittel und Grammatikthemen wird insbesondere das freie Sprechen unterstützt.
Lehrbuch: Brush up B1, English Refresher, Hueber, ISBN 978-3-19-002937-2
● **Kurs 3245**
Thomas Deutscher
Fr. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 10.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
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 3247**
Francesca Bertelli
Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.03.2023, 15 Termine
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Business English Program

Business English B1 – intensive
Dieser Kurs zielt darauf ab, Ihre Sprach- und Kommunikationsfähigkeiten im Bereich Business English zu verbessern. Wir werden uns darauf konzentrieren, Ihr englisches Vokabular zu verbessern, sowohl in sozialen als auch in beruflichen Interaktionen, wobei wir Themen wie kulturelle Unterschiede, Meetings, Arbeit in einem internationalen Team, Brainstorming etc. auch mit Rollenspielen üben werden. Zudem werden Grammatikthemen im Zusammenhang mit Geschäftssituationen wiederholt.
Lehrbuch: Basis for Business B1 (New Edition), Cornelsen. ISBN 978-3-06-121850-8
● **Kurs 3248**
Joachim Genevaux
Sa. 09:00 – 12:00 Uhr
ab 11.03.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 5
40 UST, EUR 110,00 (82,50)
Anmeldung erforderlich bis 08.03.2023

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 3255**
Riccardo Strozzi
Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 06.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch B2 Refresher Course
Lehrbuch: Headway, Upper-Intermediate, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-453973-9
● **Kurs 3256**
Katherine Rau
Do. 12:00 – 13:30 Uhr
ab 09.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
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, ab Lektion 2
● **Kurs 3257**
Silke Steffen
Mi. 11:00 – 12:30 Uhr
ab 08.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

English Conversation step by step B2
Der Kurs richtet sich an Senioren, die ihre Englischkenntnisse praktisch anwenden, erweitern und vertiefen möchten. Diskutieren Sie in entspannter Gesprächsrunde aktuelle Themen und frischen Sie Ihr Wortschatz- und Grammatikwissen auf!
● **Kurs 3259**
Silke Steffen
Mi. 13:30 – 15:00 Uhr
ab 08.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

ENGLISCH B2/C1

Business English Program

Business English B2/C1
Dieser Kurs zielt darauf ab, Ihre Sprach- und Kommunikationsfähigkeiten im Bereich Business English zu verbessern. Wir werden uns darauf konzentrieren, Ihr englisches Vokabular zu verbessern, sowohl in sozialen als auch in beruflichen Interaktionen, wobei wir Themen wie kulturelle Unterschiede, Meetings, Arbeit in einem internationalen Team, Brainstor-

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.* «

ming etc. auch mit Rollenspielen üben werden. Zudem werden Grammatikthemen im Zusammenhang mit Geschäftssituationen wiederholt.
Lehrbuch: Basis for Business B2 (New Edition), Cornelsen, ISBN 978-3-06-122156-0

● **Kurs 3261**
Francesca Bertelli
Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 07.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 5
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Business Proficiency B2/C1

This course features an in-depth study of selected business topics such as marketing, human resources, manufacturing, and sales, as well as basics of legal English. Different types of business communication such as telephone, emails, meetings, and letters are also reviewed.
Lehrbuch: Business Proficiency, Klett, ISBN 978-3-12-800067-1

● **Kurs 3262**
Joachim Genevaux
Sa. 12:30 – 15:30 Uhr
ab 11.03.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 5
40 UST, EUR 110,00 (82,50)
Anmeldung erforderlich bis 08.03.2023

Let's talk and practice!

Englisch B2/C1 Conversation

Lehrbuchunabhängige, nicht-prüfungsbezogene Kurse für Teilnehmer, die sich im freien Gespräch bzw. in der korrekten Sprachanwendung perfektionieren wollen.

● **Kurs 3264**
Riccardo Strozzi
Mo. 15:00 – 16:30 Uhr
ab 06.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 23
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch B2/C1 Conversation

● **Kurs 3265**
Riccardo Strozzi
Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 07.03.2023, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch B2/C1 Conversation

● **Kurs 3266**
Bobbye Pernice
Mi. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 08.03.2023, 15 Termine
vhs-Zentrum, Saal 02 EG
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch B2/C1 Conversation

● **Kurs 3267**
Katherine Rau
Do. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 09.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Online-Kurs

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 3269**
Christopher Lewis
Fr. 17:30 – 19:00 Uhr
ab 10.03.2023, 10 Termine
online
20 UST, EUR 55,00 (41,50)

Let's get creative!

English Drama Workshop in Summer

Practice your English skills in a fun and interactive way: through theater! In this 3-day workshop, you will perfect your English skills by playing improvisational games and reading and acting out short scenes from famous English-language plays. No acting skills are required – just the ability to laugh at yourself and have fun!
A B2 level of English is recommended.

● **Kurs 3274**
Thomas Deutscher
Mo, Mi, Fr. 14:30 – 16:00 Uhr
ab 24.07.2023, 3 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
6 UST, EUR 40,00
Anmeldung erforderlich bis 19.07.2023

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.

Join our reading circle!

Englisch C1 Reading circle in English

A relaxed reading circle to informally discuss the following four books:

Bewilderment by Richard Powers
Sea of Tranquility by Emily St. John Mandel
My Antonia by Willa Cather
The Vanishing Half by Brit Bennett

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:
15.03.2023, 19.04.2023, 17.05.2023, 21.06.2023

● **Kurs 3282**
Bobbye Pernice
Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 15.03.2023, 4 Termine
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
8 UST, EUR 31,00 (23,50)

Let's talk and practice!

Englisch C1 Conversation

Lehrbuchunabhängige, nicht-prüfungsorientierte Kurse in lockerer Diskussionsrunde.

● **Kurs 3284**
Riccardo Strozzi
Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 06.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
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)

Dozentinnen und Dozenten



AMANDA VENTURA-WEBER
Dozentin für Englisch

» Ich komme aus Boston in den USA und lebe seit 2016 im Saarland. Meine Erfahrungen im Englischunterricht umfassen kreative Lernspiele mit Kindern, Prüfungsvorbereitungen mit Erwachsenen und alles, was sich dazwischen befindet. Ich bin davon überzeugt, dass Sprachen lernen Türen öffnet und Barrieren abbaut. Deshalb ist der Schwerpunkt meiner Kurse Kommunikation durch Sprechen und Zuhören. Durch Spaß und interessante Themen stärken die Teilnehmer ihr Selbstvertrauen beim Sprechen. «

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: B1 Preliminary (PET)
22.04.2023

Cambridge English: B2 First (FCE)
13.05.2023

Cambridge English: C1 Advanced (CAE)
11.03.2023, 08.07.2023

Cambridge English: C2 Proficiency (CPE)
10.06.2023

Die Anmeldung zur Prüfung erfolgt beim Prüfungszentrum (Verband der Volkshochschulen des Saarlandes: www.vhs-saar.de).

ENGLISCH BILDUNGSURLAUB

Für alle Bildungsurlaubskurse 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**
Francesca Bertelli
Mo. - Fr. 09:00 – 15:30 Uhr
ab 10.07.2023, 5 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 25 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 wende ich den Full-Immersion-Ansatz an, so dass Deutsch nur gelegentlich verwendet wird, um schwierige Punkte zu klären, wobei ich immer den besten Weg finde, die Unterrichtsstunde engagiert und angemessen auf jeden Teilnehmer abzustimmen. Ihre Fortschritte sind mein Erfolg und ich bin sehr stolz darauf, Ihre Sprachkenntnisse auf das nächste Niveau zu bringen. «

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**
Francesca Bertelli
Mo. - Fr. 09:00 – 15:30 Uhr
ab 17.07.2023, 5 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
35 UST, EUR 135,00

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.

Vive 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: Vive les vacances! Neu, Hueber, ISBN 978-3-19-117243-5, ab Lektion 1

● **Kurs 3401**
Georg Henkel
Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 07.03.2023, 10 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 23
20 UST, EUR 63,00 (47,00)



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



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

vhs Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken

REGIONALVERBAND SAARBRÜCKEN

Französisch für Tourismus 2. Semester

Lehrbuch: Vive les vacances! Neu, Hueber, ISBN 978-3-19-117243-5, ab Lektion 6

● **Kurs 3403**
Georg Henkel
Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 07.03.2023, 10 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 23
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Französisch für Tourismus im Sommer

Vorkenntnisse von Vorteil.
Lehrbuch: Vive les vacances! Neu, Hueber, ISBN 978-3-19-117243-5, ab Lektion 1

● **Kurs 3404**
Astrid Meiser
Mo.+Mi. 18:00 – 20:30 Uhr
ab 03.07.2023, 6 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
20 UST, EUR 63,00 (47,00)
Anmeldung erforderlich bis 28.06.2023

Commençons!

Französisch A1 Stufe 1

Lehrbuch: Rencontres en français A1, Klett, ISBN 978-3-12-529642-8, ab Lektion 1

● **Kurs 3406**
Dr. Elisabeth Rauch-Bernd
Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 07.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
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 3408**
Sabrina Kircher
Mi. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 08.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
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 3410**
Eric Deby
Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
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 3412**
N.N.
Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 17.04.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
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, ab Lektion 8

● **Kurs 3414**
Gerhard Rouget
Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 06.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A1 Stufe 2
Lehrbuch: Voyages NEU A1, Klett,
ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 3
● **Kurs 3416**
Dr. Elisabeth Rauch-Bernd
Di. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 07.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A1 Stufe 2
Lehrbuch: Rencontres en français A1,
Klett, ISBN 978-3-12-529642-8, ab Lektion 3
● **Kurs 3418**
Susanne Krause-Wichmann
Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 07.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A1 Stufe 3

Französisch A1 Stufe 3
Lehrbuch: Rencontres en français A1,
Klett, ISBN 978-3-12-529642-8, ab Lektion 7
● **Kurs 3420**
Martina Herrmann
Di. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 07.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 23
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A1 Stufe 3
Lehrbuch: Rencontres en français A1,
Klett, ISBN 978-3-12-529642-8, ab Lektion 7
● **Kurs 3422**
Martina Herrmann
Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A1 Stufe 4

Französisch A1 Stufe 4
Lehrbuch: Voyages NEU A1, Klett, ISBN
978-3-12-529412-7, ab Lektion 10
● **Kurs 3426**
Astrid Meiser
Mi. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 08.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A1 Stufe 4
Lehrbuch: Voyages NEU A1, Klett,
ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 11B
● **Kurs 3428**
Susanne Krause-Wichmann
Do. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 09.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
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 A1 Auffrischung im Sommer
Sie möchten Ihre Basiskenntnisse auffrischen und vertiefen? Dieser Kurs trainiert Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit, vertieft grammatikalische Kenntnisse und erweitert Ihren Wortschatz.
Lehrbuch: Intermezzo Französisch A1,
Hueber, ISBN 978-3-19-109600-7
● **Kurs 3431**
Eric Deby
Mo. 17:30 – 19:45 Uhr
ab 10.07.2023, 7 Termine

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. «

Altes Rathaus, Raum 26
21 UST, EUR 66,50 (49,50)
Anmeldung erforderlich bis 05.07.2023

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: Voyages NEU A2, Klett, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 1
● **Kurs 3432**
Susanne Krause-Wichmann
Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 07.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A2 Stufe 1 am Samstag
Lehrbuch: Voyages NEU A2, Klett, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 1
● **Kurs 3433**
Astrid Meiser
Sa. 09:00-13:00 Uhr
11.03./18.03./25.03.2023, 3 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
15 UST, EUR 45,00 (34,00)
Anmeldung erforderlich bis 08.03.2023

Französisch A2 Stufe 1 am Samstag
Lehrbuch: Voyages NEU A2, Klett, ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 2
● **Kurs 3435**
Astrid Meiser
Sa. 09:00-13:00 Uhr
06.05./13.05./20.05.2023, 3 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
15 UST, EUR 45,00 (34,00)
Anmeldung erforderlich bis 03.05.2023

Französisch A2 Stufe 3

Französisch A2 Stufe 3
Lehrbuch: Rencontres en français A2, Klett, ISBN 978-3-12-529648-0, ab Lektion 7
● **Kurs 3437**
Martina Herrmann
Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 06.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 23
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 Auffrischung Dialoge für den Alltag
Lehrbuch: Rebonjour A2, Hueber, ISBN 978-3-19-003373-7
● **Kurs 3439**
Nicoline Thiele
Di. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 07.03.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Französisch A2/B1 Lektüre, Grammatik, Konversation
Wir lesen gemeinsam einfache Texte aus der französischen Presse und Literatur und sprechen über Themen des alltäglichen Lebens. Die Grammatik wird punktuell nach den Bedürfnissen der Teilnehmer wiederholt.
Lehrbuch oder Kopien wird zu Beginn des Kurses entschieden.
● **Kurs 3440**
Susanne Krause-Wichmann
Mo. 10:00 – 11:30 Uhr
ab 06.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A2/B1 Lektüre, Grammatik, Konversation
Freie Materialien
● **Kurs 3445**
Martina Herrmann
Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 07.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 23
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Le français au musée

Französisch im Museum
Verbinden Sie einen Museumsbesuch mit einer kleinen französischen Konversationsrunde in entspannter Atmosphäre!
Es erwartet Sie eine 60-minütige Führung in französischer Sprache durch die Ausstellung „Elemente – Erde“ und anschließend eine 60-minütige Konversationseinheit auf Französisch, die Ihnen die Möglichkeit bietet, Ihre Französischkenntnisse außerhalb des gewohnten Kursraums praktisch anzuwenden. Es werden Grundkenntnisse des Französischen empfohlen. Für die Führung ist vor Ort eine Gebühr von 3 EUR zu entrichten.
● **Kurs 3448**
Martina Herrmann
Di. 28.03.2023, 16:00 – 18:00 Uhr

Moderne Galerie, Bismarckstr.,
Saarbrücken
EUR 7,00

Französisch im Museum

Führung in deutscher Sprache und Konversationseinheit auf Französisch. Für die Führung ist vor Ort eine Gebühr von 3 EUR zu entrichten.
Für die Diskussionsrunde werden Grundkenntnisse des Französischen empfohlen.

● **Kurs 3448A**
Martina Herrmann
So. 07.05.2023, 13:00 – 15:00 Uhr
Moderne Galerie, Bismarckstr.,
Saarbrücken
EUR 7,00
Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit dem Saarlandmuseum – Moderne Galerie

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 3450**
Martina Herrmann
Do. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 16.03.2023, 10 Termine
online, Zoom
20 UST, EUR 63,00 (47,00)
Anmeldung erforderlich bis 13.03.2023

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 3452**
Rose-Marie Tonnelier
Mo. - Fr. 10:00 – 13:00 Uhr
ab 21.08.2023, 5 Termine
Altes Rathaus, Raum 13
20 UST, EUR 59,00
Anmeldung erforderlich bis 16.08.2023

Französisch für den Beruf

Le français professionnel A2/B1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die französische Sprache als ein Plus für ihre beruflichen Kompetenzen betrachten und an ihren sprachlichen Kenntnissen im Arbeitskontext feilen möchten. Trainieren Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten und interkulturelle Kommunikation!
Der Kurs beinhaltet 10 Termine in Präsenz und 5 Termine per Videokonferenz, die nach Absprache festgelegt werden. Lehrmaterialien werden zu Beginn bekannt gegeben.

● **Kurs 3454**
Catherine Sicurani
Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 06.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
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. «

Vive la différence!

Deutsch-französische Kulturunterschiede – Arbeitskultur und Gepflogenheiten

Ob im Arbeitskontext oder im Alltag, schärfen Sie Ihre interkulturellen Kompetenzen und gewinnen Sie aufschlussreiche Einblicke in die deutsch-französischen Kulturunterschiede.
Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

● **Kurs 3456**
Rose-Marie Tonnelier
Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.03.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Deutsch-französische Kulturunterschiede – Arbeitskultur und Gepflogenheiten im Sommer

Lehrmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.

● **Kurs 3458**
Rose-Marie Tonnelier
Di.+Do. 18:00 – 20:30 Uhr
ab 04.07.2023, 6 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
20 UST, EUR 63,00 (47,00)
Anmeldung erforderlich bis 28.06.2023

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

Lehrbuch: Rencontres en français B1, Klett, ISBN 978-3-12-529649-7, ab Lektion 1

● **Kurs 3460**
Susanne Krause-Wichmann
Mi. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 08.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch B1 Stufe 2

Französisch B1 Stufe 2

Lehrbuch: Rencontres en français B1, Klett, ISBN 978-3-12-529649-7, ab Lektion 4

● **Kurs 3463**
Astrid Meiser
Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 06.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch B1 Stufe 2

Lehrbuch: Voyages NEU B1, Klett, ISBN 978-3-12-529431-8, ab Lektion 3B

● **Kurs 3465**
Martina Herrmann
Di. 10:45 – 12:15 Uhr
ab 07.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
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 3467**
Martina Herrmann
Di. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 07.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Nous aimons la France!

Online-Kurs

Französisch B1 Nous aimons la France – parler et comprendre

Aktuelle Themen, Landeskunde und Grammatik.

● **Kurs 3470**
Martina Herrmann
Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 09.03.2023, 15 Termine
online, Zoom
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

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 Lese- und Hörverstehen trainiert.

Französisch B1 Auffrischung

Lehrbuch: Reprise Neubearbeitung, Hueber, ISBN 978-3-19-003380-5, ab Lektion 7

● **Kurs 3473**
Astrid Meiser
Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 06.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 13
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch B1 Auffrischung

Lehrbuch: Reprise Neubearbeitung, Hueber, ISBN 978-3-19-003380-5, ab Lektion 11

● **Kurs 3475**
Astrid Meiser
Mi. 09:30 – 10:30 Uhr
ab 08.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Parlons-en!

Französisch B1 Conversation française facile
Lehrbuch oder Fotokopien wird zu Beginn des Kurses entschieden.
● **Kurs 3480**
Chantal Nicolay
Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 06.03.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Französisch B1 Conversation im Sommer
Leichte Konversation für Wiedereinsteiger
● **Kurs 3483**
Eric Deby
Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 20.07.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 11
20 UST, EUR 63,00 (47,00)
Anmeldung erforderlich bis 13.07.2023

Entraînons-nous!

Französisch B1/B2 Conversation et grammaire am Samstag
Freie Materialien
● **Kurs 3484**
Martina Herrmann
Sa. 09:00 – 13:00 Uhr
11.03./25.03./15.04.2023, 3 Termine
Altes Rathaus, Raum 23
15 UST, EUR 45,00 (34,00)
Anmeldung erforderlich bis 06.03.2023

Französisch B1/B2 Conversation et grammaire am Samstag
Freie Materialien
● **Kurs 3485**
Martina Herrmann
Sa. 09:00 – 13:00 Uhr
22.04./06.05./13.05.2023, 3 Termine
Altes Rathaus, Raum 23
15 UST, EUR 45,00 (34,00)
Anmeldung erforderlich bis 17.04.2023

Französisch B1/B2 Conversation et grammaire am Samstag
Freie Materialien
● **Kurs 3486**
Martina Herrmann
Sa. 09:00 – 13:00 Uhr
24.06./01.07./15.07.2023, 3 Termine
Altes Rathaus, Raum 23
15 UST, EUR 45,00 (34,00)
Anmeldung erforderlich bis 19.06.2023

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 3488**
Franz Ritter
Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 06.03.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
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 3490**
Catherine Sicurani
Mo. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 06.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
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 3492**
Rose-Marie Tonnelier
Mo. - Fr. 10:00 – 13:00 Uhr
ab 28.08.2023, 5 Termine
Altes Rathaus, Raum 13
16 UST, EUR 59,00
Anmeldung erforderlich bis 23.08.2023

Balancez vos hanches

Wochenend-Workshop
Cours d'essai Hula Hoop en français
Pour les débutants sans connaissances préalables.



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

Relevez un nouveau défi et retrouvez vos sensations d'enfance! Avec notre Hula-Hoop (cerceau de danse), nous nous déhanchons sur une musiquedansante. Nous bougeons de manière ludique notre corps, tout en renforçant les muscles-abdominaux et le plancher pelvien. Balancez-vous avec bonheur et adaptez une meilleure posture! Nous testerons différents cerceaux et apprendrons des exercices simples pour entraîner nos muscles. Même les personnes peu sportives peuvent s'amuser et réussir. Apprenez la bonne technique avec moi! Les cerceaux sontfournis pour la durée du cours. Merci de venir en tenue confortable et avec des chaussettes antidérapantes. Un t-shirt moulant facilite l'apprentissage de la technique.

● **Kurs 2833B**
Doris Wolf
Sa. 25.03.2023, 13:00 – 14:00 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 7,00

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 du français par des discussions sur des sujets proposés à la fois par les participants et par l'enseignant chargé du cours. La lecture de textes courts choisis dans la littérature française ou l'actualité vous permet également d'enrichir votre vocabulaire et des exercices vous aident à rafraîchir et à approfondir vos connaissances de la grammaire française.

● **Kurs 3495**
Eric Deby
Mi. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 08.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

FRANZÖSISCH BILDUNGSURLAUB

Für alle Bildungsurlaubskurse 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.

Communiquer dans le monde d'aujourd'hui – Französisch 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 10.07.2023, 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 Preuße
Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 07.03.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 5
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Spanisch für den Urlaub
2. Semester
Lehrbuch: ¡Vivan las vacaciones! Neu, Hueber, ISBN 978-3-19-317243-3, ab Lektion 6

● **Kurs 3602**
Lilly Preuße



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

vhs Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken
REGIONALVERBAND SAARBRÜCKEN

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 07.03.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Spanisch für den Urlaub 2. Semester

Lehrbuch: ¡Vivan las vacaciones! Neu, Hueber, ISBN 978-3-19-317243-3, ab Lektion 6
● **Kurs 3603**
Sydney Müller
Mi. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 08.03.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 5
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Lengua y cultura culinaria

Sprache & Kulinarisches aus der spanischsprachigen Welt

Das Kennenlernen und gemeinsame Anfertigen der kulinarischen Kostbarkeiten aus spanischsprachigen Ländern steht im Vordergrund. Dem Wortschatz zu diesem Thema wird sich spielerisch genähert. Da Spanisch in über 20 Ländern verwendet wird, gibt es viel zu entdecken! Kurssprache ist Deutsch.
● **Kurs 2919**
Natalia Seguí
Mi. 19.04.2023, 17:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche, Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 25,00 (zzgl. EUR 10,00 Lebensmittelkosten)

Sprache & Kulinarisches aus der spanischsprachigen Welt

● **Kurs 2919A**
Natalia Seguí
Mi. 28.06.2023, 17:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche, Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 25,00 (zzgl. EUR 10,00 Lebensmittelkosten)

Entrada al español

Spanisch A1 Stufe 1

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 1
● **Kurs 3606**
Natalia Seguí
Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 13.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 13
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 3608**
Javier Martín
Mi. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 08.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 13
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 3610**
Stephanie Ludwig
Do. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 09.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch A1 Stufe 1 nach den Osterferien

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 1
● **Kurs 3612**
Javier Martín
Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 17.04.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 13
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**
María García
Mo.+Mi. 17:00 – 20:00 Uhr
ab 28.08.2023, 8 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
32 UST, EUR 87,00 (65,00)
Anmeldung erforderlich bis 23.08.2023

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 24.07.2023, 5 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
13,3 UST, EUR 45,00
Anmeldung erforderlich bis 17.07.2023

Spanisch A1 Stufe 2

Spanisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 5
● **Kurs 3620**
Anne-Kathrin Kirst

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 13.03.2023, 15 Termine
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
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 3
● **Kurs 3622**
Natalia Seguí
Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 13.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
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 3624**
Javier Martín
Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 07.03.2023, 15 Termine
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
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 4
● **Kurs 3626**
María García
Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 09.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch A1 Stufe 3

Spanisch A1 Stufe 3
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett,
ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 7
● **Kurs 3628**
Natalia Seguí
Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 14.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch A1 Stufe 3
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett,
ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 4
● **Kurs 3630**
Lilly Preuße
Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 09.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 5
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch A1 Stufe 3
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett,
ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 4
● **Kurs 3631**
Natalia Seguí
Fr. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 17.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch A1 Stufe 4

Spanisch A1 Stufe 4
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett,
ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 9
● **Kurs 3634**
Javier Martín
Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 13.03.2023, 15 Termine
vhs-Zentrum, Saal 3 OG
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch A1 Stufe 4
Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett,
ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 1
● **Kurs 3636**
Javier Martín
Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 07.03.2023, 15 Termine
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

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. «

¡A repasar!

Spanisch A1 Auffrischung im Sommer
Lehrbuch: Intermezzo Spanisch A1, Hueber, ISBN 978-3-19-309600-5
● **Kurs 3638**
María García
Mi. 17:30 – 19:45 Uhr
ab 07.06.2023, 7 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
21 UST, EUR 66,50 (49,50)
Anmeldung erforderlich bis 31.05.2023

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 2

Spanisch A2 Stufe 2
Lehrbuch: Con gusto A2, Klett, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 3
● **Kurs 3640**
Simone Osthoff
Fr. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 10.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

¡Vamos a hablar!

Spanisch A2 Conversación
Üben und verbessern Sie in einer lockeren Gesprächs- und Diskussionsrunde Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit und erweitern Sie Ihren Wortschatz.
● **Kurs 3642**
Rubén Cárdenas
Mi. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 08.03.2023, 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 3645**
María García
Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch B1 Stufe 3

Spanisch B1 Stufe 3
Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett, ISBN 978-3-12-514684-6, ab Lektion 7
● **Kurs 3646**
Rubén Cárdenas
Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 5
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch B1 Stufe 3
Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett, ISBN 978-3-12-514684-6, ab Lektion 4
● **Kurs 3648**
Natalia Seguí
Fr. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 17.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

¡A repasar!

Spanisch B1 Auffrischung
Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.
● **Kurs 3650**
María García
Fr. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 10.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

¡Vamos a hablar!

Spanisch B1 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 3675**
Simone Osthoff
Do. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 09.03.2023, 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 verstehen. Anhand aktueller Materialien trainieren Sie Ihre Sprachkenntnisse und erweitern Ihren Wortschatz. Ihr Kenntnisstand entspricht der Kompetenzstufe B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Spanisch B2 Stufe 2

Spanisch B2 Stufe 2
Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, Klett, ISBN 978-3-12-514688-4, ab Lektion 3
● **Kurs 3677**
Javier Martín
Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 23
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

¡Vamos a hablar!

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 3680**
Simone Osthoff
Mo. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 06.03.2023, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 16
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch B2 Conociendo España
Este curso está orientado a todos aquellos alumnos, con un nivel intermedio del español, cuyo interés sobre España sea algo más que el meramente gramatical. A través de la literatura, el arte, la música y el cine conoceremos España y Latinoamérica de una manera enriquecedora y divertida.
● **Kurs 3682**
Natalia Seguí
Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 14.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Lengua y cultura culinaria

Lengua y cultura culinaria
En „Lengua y cultura culinaria" se combina el aprendizaje del idioma con el conocimiento de las delicias culinarias del mundo hispanohablante. Preparamos algunos platos deliciosos y comemos. También aprendemos el vocabulario sobre este tema de forma lúdica. Hablamos español.
● **Kurs 2920**
Natalia Seguí
Mi. 24.05.2023, 17:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche, Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 25,00 (zzgl. EUR 10,00 Lebensmittelkosten)

Spanisch B2 Conversación & Gramática
Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, Klett, ISBN 978-3-12-514688-4, ab Lektion 1
● **Kurs 3685**
Simone Osthoff
Mi. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 08.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Dozentinnen und Dozenten



LILLY PREUSSE
Dozentin Spanisch

» Ich studiere Lehramt für die Fächer Französisch und Spanisch in Saarbrücken. Die Kurse an der VHS bereiten mir viel Freude, da ich dort mit motivierten Teilnehmern einen Blick in die spanischsprachige Welt werfen kann. Gemeinsam erlernen wir die Grundlagen des Spanischen und entdecken die vielfältigen Kulturen des hispanophonen Raums. Ich möchte, dass die Teilnehmer mit Spaß an die Sache gehen und Lust bekommen, ihre Kenntnisse in der echten Welt anzuwenden. ¡Hasta pronto! «



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

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 09.03.2023, 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 09.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
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 wird zu Beginn bekannt gegeben.

● **Kurs 3689**
María García
Fr. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 10.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

SPANISCH BILDUNGSURLAUB

Für alle Bildungsurlaubskurse 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 A2

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 26.06.2023, 5 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
35 UST, EUR 135,00

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 3693**
Pilar Alpuente
Mo. - Fr. 09:00 – 15:30 Uhr
ab 03.07.2023, 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 nach Italien 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**
Marina Calabrese
Mi. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 08.03.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
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 3703**
Marina Calabrese
Do. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 09.03.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Lingua e cultura culinaria

Italienische Sprache und regionale Gerichte genussvoll erfahren

Die kulinarischen Besonderheiten der italienischen Küche verschiedener Regionen stehen in diesem Kurs im Vordergrund. Es werden regionale Köstlichkeiten vorgestellt, gekocht und neben dem Kulinarischen auch sprachlich erfahrbar gemacht.

● **Kurs 2915**
Maria Alaimo
Di. 28.03.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 20,00 - 22,00 Lebensmittelkosten inkl. Wein)

Italienische Sprache und regionale Gerichte genussvoll erfahren

● **Kurs 2915A**
Maria Alaimo
Di. 18:00 – 21:30 Uhr
ab 13.06.2023, 3 Kochtermine
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 46,00 zzgl. EUR 15,00 Lebensmittelkosten/Termin)

Entrata all' italiano

Italienisch A1 Stufe 1

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1

● **Kurs 3704**
Maria Alaimo
Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 06.03.2023, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 11
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

vhs Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken

REGIONALVERBAND SAARBRÜCKEN

Italienisch A1 Stufe 1

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1

● **Kurs 3705**
Lisa Rosprim
Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 07.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 11
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Italienisch A1 Stufe 1 nach den Osterferien

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1

● **Kurs 3709**
Placido Perlungo
Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 17.04.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, 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 3710**
Placido Perlungo
Di.+Do. 17:00 – 20:00 Uhr
ab 27.06.2023, 8 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
32 UST, EUR 87,00 (65,00)
Anmeldung erforderlich bis 21.06.2023

Ripetiamo!

Italienisch A1 Auffrischung im Sommer

Sie möchten Ihre Basiskenntnisse auffrischen und vertiefen? Dieser Kurs trainiert Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit, vertieft grammatikalische Kenntnisse und erweitert Ihren Wortschatz.
Lehrbuch: Intermezzo Italienisch A1, Hueber, ISBN 978-3-19-209600-6

● **Kurs 3712**
Marina Calabrese
Mo. 17:30 – 19:45 Uhr
ab 10.07.2023, 7 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
21 UST, EUR 66,50 (49,50)
Anmeldung erforderlich bis 05.07.2023

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**
Lisa Rosprim
Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 07.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, 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 5

● **Kurs 3716**
Marina Calabrese
Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 11
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Online-Kurs

Italienisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 3

● **Kurs 3720**
Chiara Debora Difonzo
Mi. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 08.03.2023, 15 Termine
online, Skype
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 3

● **Kurs 3722**
Ilaria Pusceddu
Do. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 09.03.2023, 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 5
● **Kurs 3726**
Placido Perlungo
Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Italienisch A1 Stufe 4

Italienisch A1 Stufe 4
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 8
● **Kurs 3728**
Susanne Krause-Wichmann
Mo. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 06.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Italienisch A1 Stufe 4
Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 6
● **Kurs 3730**
Placido Perlungo
Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 09.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 11
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Cantiamo!

Singen auf Italienisch
Eine Fremdsprache kann man auch durch Singen lernen. Üben Sie Ihre Aussprache, lernen Sie Redewendungen und gewinnen Sie Einblicke in die italienische Kultur. Wünsche und Vorschläge sind willkommen.
Voraussetzung: 1-2 Semester Italienisch oder entsprechende Vorkenntnisse.
● **Kurs 3732**
Placido Perlungo
Fr. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 10.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 11
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Parliamo!

Italienisch A1/A2 Conversazione
Üben und verbessern Sie in einer lockeren Gesprächs- und Diskussionsrunde Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit und erweitern Sie Ihren Wortschatz.
● **Kurs 3733**
Maria Alaimo
Mi. 17:00 – 18:30 Uhr
ab 08.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

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.

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 A2 Stufe 3

Online-Kurs

Italienisch A2 Stufe 3
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett, ISBN 978-3-12-525206-6, ab Lektion 7
● **Kurs 3736**
Chiara Debora Difonzo
Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 07.03.2023, 15 Termine
online, Skype
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Italienisch A2 Stufe 4

Italienisch A2 Stufe 4
Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Klett, ISBN 978-3-12-525212-7, ab Lektion 2
● **Kurs 3738**
Susanne Krause-Wichmann
Mo. 17:00 – 18:30 Uhr
ab 06.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Ripetiamo!

Italienisch A2 Auffrischung
Freie Materialien
● **Kurs 3740**
Susanne Krause-Wichmann
Do. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 09.03.2023, 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 2

Italienisch B1 Stufe 2
Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Klett, ISBN 978-3-12-525212-7, ab Lektion 6
● **Kurs 3742**
Ilaria Pusceddu
Mo. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 06.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Italienisch B1 Stufe 3

Italienisch B1 Stufe 3
Lehrmaterialien werden zu Beginn bekannt gegeben.
● **Kurs 3743**
Ilaria Pusceddu
Mo. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 06.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Italienisch B1 Stufe 3
Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Klett, ISBN 978-3-12-525212-7, ab Lektion 5
● **Kurs 3746**
Ilaria Pusceddu
Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 06.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Italienisch B1 Stufe 3
Lehrmaterialien werden zu Beginn bekannt gegeben.
● **Kurs 3748**
Ilaria Pusceddu
Do. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 09.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Italienisch B1 Stufe 4

Italienisch B1 Stufe 4
Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Klett, ISBN 978-3-12-525212-7, ab Lektion 2
● **Kurs 3750**
Placido Perlungo
Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 07.03.2023, 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 07.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Italienisch B1 Conversazione

● **Kurs 3772**
Ilaria Pusceddu
Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 07.03.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
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 06.03.2023, 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
Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.03.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Arabisch A1 Stufe 1 (Anfänger) im Sommer

● **Kurs 3802**
Hedi Ben Dkhil
Mo.+Mi. 17:00 – 20:00 Uhr
ab 24.07.2023, 8 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
32 UST, EUR 87,00 (65,00)
Anmeldung erforderlich bis 17.07.2023

Arabisch A1 Stufe 2

● **Kurs 3803**
Hedi Ben Dkhil
Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.03.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 13
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Arabisch A1 Stufe 2 im Sommer

● **Kurs 3805**
Hedi Ben Dkhil
Mo.+Mi. 17:00 – 20:00 Uhr
ab 21.08.2023, 8 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
32 UST, EUR 87,00 (65,00)
Anmeldung erforderlich bis 14.08.2023

Arabisch A1 Stufe 3

● **Kurs 3806**
Mohamad Hijazi
Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 07.03.2023, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 21
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Arabisch A2 Stufe 2

● **Kurs 3807**
Mohamad Hijazi
Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 07.03.2023, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 21
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

BULGARISCH

Bulgarisch A1 Stufe 1 (Anfänger)
● **Kurs 3812**
Evelina Avramova
Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 06.03.2023, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 12
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Bulgarisch für zweisprachig aufwachsende Kinder
● **Kurs 3812A**
09:30-13:00 Uhr u. 13:00-17:00 Uhr, 16 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit den Freunden Bulgariens e.V.

CHINESISCH

Chinesisch A1 Stufe 1 (Anfänger)
● **Kurs 3815**
Jialu Chen
Mi. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 08.03.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Chinesisch A1 Stufe 2
● **Kurs 3817**
Chunhong Hu
Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 06.03.2023, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 23
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Chinesisch A1 Stufe 3
● **Kurs 3819**
Jialu Chen
Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.03.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

GRIECHISCH

Griechisch A1 Stufe 1 (Anfänger)
● **Kurs 3820**
Christiane Feuerstein
Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 07.03.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Griechisch A1 Stufe 2
● **Kurs 3822**
Christiane Feuerstein
Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.03.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Online-Kurs
Griechisch A2 Stufe 2
● **Kurs 3824**
Christiane Feuerstein
Fr. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 10.03.2023, 13 Termine
online, Zoom
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

ALTGRIECHISCH

„Altgriechisch für alle“ – Zweisprachige Texte kennenlernen ohne Grammatik zu pauken

Altgriechisch ist alles andre 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 erfühlt 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 3826**
Stephan Weidauer
Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 07.03.2023, 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
Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 09.03.2023, 13 Termine
vhs-Zentrum, Saal 3 OG
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Japanisch A1 Stufe 1 (Anfänger)

● **Kurs 3832**
Mayumi Stolzenberger-Kawada
Do. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 09.03.2023, 13 Termine
vhs-Zentrum Saal 3 OG
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Japanisch A1 Stufe 2

● **Kurs 3834**
Mayumi Stolzenberger-Kawada
Fr. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 10.03.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Japanisch A1 Stufe 4

● **Kurs 3836**
Mayumi Stolzenberger-Kawada
Fr. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 10.03.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
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 09.03.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Koreanisch A1 Stufe 1 (Anfänger) im Sommer
● **Kurs 3842**
Young-Joo Choi
Di.+Do. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 25.07.2023, 8 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
32 UST, EUR 87,00 (65,00)
Anmeldung erforderlich bis 25.07.2023

Koreanisch A1 Stufe 2
● **Kurs 3844**
Young-Joo Choi
Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 06.03.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Koreanisch A1 Stufe 4
● **Kurs 3846**
Young-Joo Choi
Do. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 09.03.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Koreanisch A2 Stufe 3
● **Kurs 3848**
Young-Joo Choi
Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 07.03.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Koreanisch A2 Stufe 4
● **Kurs 3849**
Young-Joo Choi
Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 06.03.2023, 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 07.03.2023, 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 07.03.2023, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 16
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

NIEDERLÄNDISCH

Leve de vakantie!

Niederländisch für den Urlaub 1. Semester
Dieser Kurs ist eine gute Vorbereitung für alle, die in kurzer Zeit sprachlich fit für die Reise in die Niederlande 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 3853**
Carmelita Kimmig
Do. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 09.03.2023, 10 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 18
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Niederländisch für den Urlaub 2. Semester
● **Kurs 3854**
Carmelita Kimmig
Di. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 07.03.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Niederländisch A1 Stufe 3
● **Kurs 3855**
Leon Van Asten
Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 09.03.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 23
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

POLNISCH

Polnisch A1 Stufe 1 (Anfänger)
● **Kurs 3857**
Lidia Schmidt
Di. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 07.03.2023, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 18
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Polnisch A2 Stufe 1
● **Kurs 3858**
Lidia Schmidt
Mo. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 06.03.2023, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 15
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

Portugiesisch A1 Stufe 1 (Anfänger)
● **Kurs 3860**
Manuela Alves-Weyers
Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 07.03.2023, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 13
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Portugiesisch A1 Stufe 2
● **Kurs 3862**
Manuela Alves-Weyers
Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 06.03.2023, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 13
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Portugiesisch A2 Stufe 3
● **Kurs 3864**
Manuela Alves-Weyers
Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 07.03.2023, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 13
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Portugiesisch B1
● **Kurs 3866**
Manuela Alves-Weyers
Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 06.03.2023, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 13
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Portugiesisch B2 e Conversação (Fortgeschrittene)
● **Kurs 3868**
Manuela Alves-Weyers
Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.03.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Vivam as férias!

Portugiesisch für den Urlaub im Sommer
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 3869**
Manuela Alves-Weyers
Sa. 19:30 – 21:00 Uhr
10 Termine, Daten werden noch bekannt gegeben.
Altes Rathaus, Raum 14
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

RUSSISCH

Russisch A1 Stufe 1 (Anfänger)
● **Kurs 3880**
Natalya Diester
Di. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 07.03.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Russisch A1 Stufe 2
● **Kurs 3882**
Natalya Diester
Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 09.03.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Russisch A1 Stufe 3
● **Kurs 3884**
Natalya Diester
Do. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 09.03.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Russisch A2 Stufe 4
● **Kurs 3886**
Natalya Diester
Do. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 09.03.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Russisch B1 Stufe 3
● **Kurs 3888**
Natalya Diester
Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 07.03.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Russisch B2 Stufe 3

● **Kurs 3889**
Natalya Diester
Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 07.03.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

THAILÄNDISCH

Online-Kurs

Thailändisch A1 Stufe 1 (Anfänger)

● **Kurs 3890**
Saranya Nantasook
Do. 17:30 – 19:00 Uhr
ab 09.03.2023, 10 Termine
online, Zoom
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

TÜRKISCH

Türkisch A1 Stufe 1 (Anfänger)

● **Kurs 3895**
Aysem Kat
Do. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 09.03.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Türkisch A2 Stufe 1

● **Kurs 3897**
Aysem Kat
Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 09.03.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Türkisch für den Urlaub nach den Osterferien 1. Semester

Dieser Kurs ist eine gute Vorbereitung für alle, die in kurzer Zeit sprachlich fit für die Reise in die Türkei 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 3898**
Melek Budak Altuntas
Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 17.04.2023, 10 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 17
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

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 252
- Integration 257
- Crash- und Abendkurse 259
- Zusatzangebote 260

Lehrbücher

werden nach der ersten Woche in den Kursen bekannt gegeben.

Servicezeiten

Mo - Fr	08:30 – 12:00 Uhr
Mo + Di	13:30 – 15:00 Uhr
Do	13:30 – 16:00 Uhr

Andere Termine nach vorheriger Vereinbarung unter der Mail vhs-integration@rvsbr.de oder telefonisch unter 0681 506-4351, 0681 506-4360 oder 0681 506-4362.

Firmenkurse

Gerne bieten wir Ihnen maßgeschneiderte Sprachkurse (auch Inhouse-Schulungen) für Ihr Unternehmen an.

Online-Kurse

Unser bestehendes Online-Angebot (Prüfungsvorbereitungen, C1-Kurs) 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
Fon 0681 506-4360
simone.peil@rvsbr.de
oder vhs-integration@rvsbr.de



Andrea Heib
Pädagogische Mitarbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 3 und Zi. 28
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4330
andrea.heib@rvsbr.de
oder vhs-integration@rvsbr.de

Anmeldung und Service



Sabine Saar
Sachbearbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 3
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4353
sabine.saar@rvsbr.de
oder vhs-integration@rvsbr.de



Dr. Martin Dominik Weiler
Pädagogischer Mitarbeiter
Altes Rathaus, Zi. 3
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4362
martindominik.weiler@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 Interessensgebiete 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.

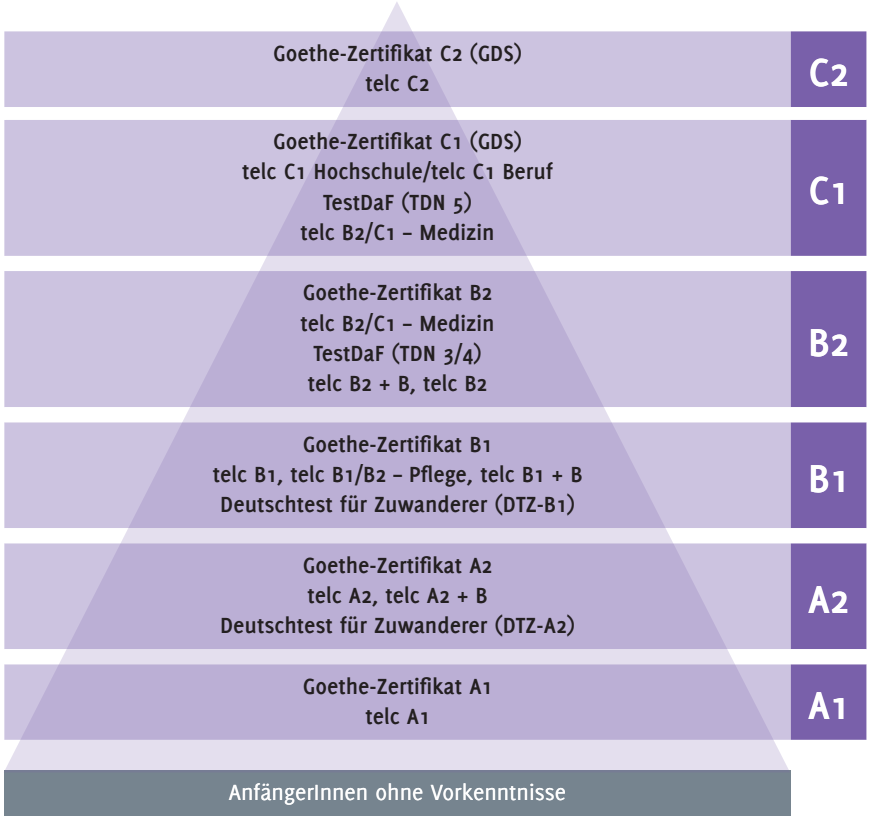
C2
Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken 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 bis acht 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 wurden entwickelt, um Deutschlernenden unterhalb der Ebene des „Zertifikats Deutsch B1" die Möglichkeit zu geben, ihre Sprachkenntnisse und -fortschritte nach zeitgemäßen und international anerkannten Standards testen und feststellen zu lassen. Sie liegen am Ende der Sprachniveaus A1 (für „Ehegattennachzug") 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 bis zu vier Teilnehmenden durchgeführt und dauert ca. 15 Minuten.
Anmeldung: bis fünf Wochen vor gewünschtem Prüfungstermin

18.04.2023	08.08.2023
16.05.2023	05.09.2023
13.06.2023	10.10.2023
11.07.2023	

● **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

16.05.2023	11.07.2023
05.09.2023	

● **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

23.03.2023	19.07.2023
19.04.2023	09.08.2023
06.05.2023	13.09.2023
10.05.2023	28.09.2023
14.06.2023	07.10.2023
29.06.2023	11.10.2023
08.07.2023	

● **Kurs 5104**
EUR 145,00

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

21.04.2023	14.07.2023
12.05.2023	11.08.2023
23.06.2023	08.09.2023

● **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 möglichem Prüfungstermin
Termine nach Bedarf und Absprache
● **Kurs 5107**
EUR 165,00

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

28.04.2023	25.08.2023
26.05.2023	22.09.2023
30.06.2023	20.10.2023
21.07.2023	

● **Kurs 5108**
EUR 150,00

Bitte beachten Sie das Kursangebot zur Prüfungsvorbereitung (Kurs 5471W).

telc – Deutsch B2

Anmeldung: bis sechs Wochen vor möglichem Prüfungstermin
Termine nach Bedarf und Absprache
● **Kurs 5109**
EUR 165,00

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 möglichem Prüfungstermin
Termine nach Bedarf und Absprache
● **Kurs 5111**
EUR 185,00

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

28.04.2023	25.08.2023
26.05.2023	22.09.2023
30.06.2023	20.10.2023
21.07.2023	

● **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.
Anmeldung: bis sechs Wochen vor möglichem Prüfungstermin
Termine nach Bedarf und Absprache
● **Kurs 5113**
EUR 185,00

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. «

Prüfungen auf Niveau C2

Goethe-Zertifikat C2

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
23.06.2023
● **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.
So funktioniert's:
Goethe-Test PRO ist ein computerbasierter Test. Mithilfe moderner Technologie evaluiert das Programm Ihre Sprachkenntnisse schnell und individuell. Alle Teilnehmenden beginnen auf 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.

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 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.

● **Kurs 5120**
EUR 215,00
Termine und Anmeldung 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

22.04.2023	09.09.2023
17.06.2023	21.10.2023
15.07.2023	

● **Kurs 5151**
EUR 25,00

SPRACH- UND INTEGRATIONSANGEBOTE FÜR BESONDERE ZIELGRUPPEN

Hinweise für Teilnehmende an Integrationskursen für Zugewanderte

1. Was sind Integrationskurse?
Diese Kurse sollen vor allem die sprachlichen, aber auch politisch-kulturellen Grundlagen für eine erfolgreiche Integration von Zugewanderten 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 durch (siehe Seite 254 ff.).

3. Wer kann an den Integrationskursen teilnehmen?
Grundsätzlich haben ausländische Mitbürger und Mitbürgerinnen mit perspektivischem Daueraufenthalt (d. h. Mindestaufenthaltsberechtigung von mehr als einem Jahr), Staatsangehörige der EU, Spätaussiedler und Spätaussiedlerinnen einschließlich 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/DeutschLernen/

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
0-Kurs, 20 Termine, 100 UE
Beginn auf Anfrage
Persönliche Anmeldung erforderlich

Dozentinnen und Dozenten



KARIN SCHUCK
Dozentin für Deutsch

» An der Volkshochschule unterrichte ich Deutsch als Fremdsprache seit 2017.
Ich bin Diplomübersetzerin für Englisch und Französisch und habe die Berechtigung in BAMF-Kursen auf allen Sprachniveaus vom Alphabetisierungskurs bis zu Berufssprachkursen zu unterrichten. Der Praxisbezug bei der Vermittlung von Deutsch als Fremdsprache ist für mich von zentraler Bedeutung, da wirkliche Integration im Alltag und im Berufsleben nur durch ausreichende deutsche Sprachkenntnisse möglich ist. «

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 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 allgemein 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 Zweitsprachenerwerbs 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**
Informationen zu den Kursen 5250:
Franziska Bartosch
Fon 0681 506-4339
franziska.bartosch@rvsbr.de

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 5270:
Andrea Heib
Fon 0681 506-4330
andrea.heib@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 02.05.2023	EUR 175,00 (EUR 150,00)
3. Rate bis 02.06.2023	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: 08.03.2023

Grundstufe I
Vorkenntnisse keine
● **Kurs 5301**
Mo. - Do. 09:00 – 13:15 Uhr
ab 08.03.2023, 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 08.03.2023, 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 08.03.2023, 60 Termine
300 UST, EUR 650,00 (600,00)

Beginn: 06.03.2023

Mittelstufe II
Vorkenntnisse min. B1,2
● **Kurs 5307**
Mo. - Do. 09:00 – 13:15 Uhr
ab 06.03.2023, 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.* «

SOMMERKURSE AM VORMITTAG

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

Die Kursgebühr ist bei Anmeldung zu entrichten.

Beginn: 24.07.2023

Grundstufe II
Vorkenntnisse min. A1,1
● **Kurs 5362**
Mo. - Do. 09:00 – 13:15 Uhr
ab 24.07.2023, 20 Termine
100 UST, EUR 250,00

Grundstufe IV
Vorkenntnisse min. A2,1
● **Kurs 5364**
Mo. - Do. 09:00 – 13:15 Uhr
ab 24.07.2023, 20 Termine
100 UST, EUR 250,00

Mittelstufe I
Vorkenntnisse min. B1,1
● **Kurs 5366**
Mo. - Do. 09:00 – 13:15 Uhr
ab 24.07.2023, 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 02.05.2023	EUR 75,00 (EUR 65,00)
3. Rate bis 02.06.2023	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.
- Die Kurse finden zwei Mal pro Woche statt, entweder Montag + Mittwoch oder Dienstag + Donnerstag.
  Die genauen Tage werden vor Kursbeginn festgelegt.
- Aufgrund der Raumkapazitäten ist die Anzahl der Plätze begrenzt.

Grundstufe I
Vorkenntnisse keine
● **Kurs 5421**
2 Mal pro Woche 18:00 – 20:15
30 Termine
90 UST, EUR 250,00 (230,00)

Grundstufe II
Vorkenntnisse min. A1,1
● **Kurs 5422**
2 Mal pro Woche 18:00 – 20:15
30 Termine
90 UST, EUR 250,00 (230,00)

Grundstufe V
Vorkenntnisse min. A2,2
● **Kurs 5425**
2 Mal pro Woche 18:00 – 20:15
30 Termine
90 UST, EUR 250,00 (230,00)

Mittelstufe II
Vorkenntnisse min. B1,2
● **Kurs 5432**
2 Mal pro Woche 18:00 – 20:15
30 Termine
90 UST, EUR 250,00 (230,00)

ONLINEKURSE AM ABEND

Beginn: 07.03.23

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 5434W**
Di. u. Do. 18:00 – 20:30 Uhr
ab 07.03.2023, 30 Termine
90 UST, EUR 300,00

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 18.04.2023, 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**
Mo. 16:00 – 18:15 Uhr
ab 17.04.2023, 10 Termine
30 UST, EUR 135,00

Sehen, Gestalten, Schreiben – Deutsch lernen mit Kreativität und Spaß

Vorkenntnisse mindestens B1,2
Sie sprechen bereits Deutsch, möchten es aber gerne auf eine kreative Art weiter verbessern und anwenden? In diesem Kurs versuchen wir einfache Formen des Gedichts und kleine Geschichten zu schreiben. Dazu braucht es Ideen und Inspiration! Wir arbeiten mit Bildern, eigenen Fotos, besuchen gemeinsam das Museum oder halten uns in der Natur auf. Dann bringen wir unsere Gedanken auf das Papier.
Keine Angst! Fehler in Grammatik, Defizite im Wortschatz und sprachliche Unsicherheiten sollten kein Hindernis sein. Die Dozentin hilft Ihnen dabei. Gemeinsam unterstützen Sie sich gegenseitig.

● **Kurs 5445**
Do. 13:30 – 15:00 Uhr
ab 16.03.2023, 10 Termine
20 UST, EUR 80,00

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 15.04.2023, 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

Vorkenntnisse min. B1,2
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die sich auf die Prüfung Zertifikat Deutsch B1 vorbereiten.

● **Kurs 5470**
Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
4 Termine
Kurstage werden auf Anfrage festgelegt
8 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

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 264
- Kaufmännische Weiterbildung 268
- EDV und Kommunikationstechnik für Ältere 274
- EDV-Informatik zielgruppenübergreifend 277
- Office-Anwendungen 281
- Programmierung 285
- Mediengestaltung 285
- Webdesign und Content-Management 288
- Agentur für Lernförderung 290

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



Michael Bernardi
Pädagogischer Mitarbeiter
Rathaus-Carré
Gerberstr. 2
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4342
Fax 0681 506-4398
michael.bernardi@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. Punktuelle 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 Kommunikationstrainers 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 Kommunikationstrainer Uwe Loll, wie Sie ohne Angst, gelassen und professionell Ihre nächste Rede meistern.

● **Kurs 4001**
Uwe Loll, Kommunikations- und Redetrainer
Fr. 24.03.2023, 16:00 – 21:00 Uhr
Sa. 25.03.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 9
14 UST, EUR 90,00 (68,00)

Wochenendkurs

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 4004**
Uwe Loll, Kommunikations- und Redetrainer
Fr. 14.04.2023, 16:00 – 21:00 Uhr
Sa. 15.04.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 9
14 UST, EUR 90,00 (68,00)

Soziale Kompetenzen

Workshop

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, Diplom-Informatiker (FH)
Sa. 25.03.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 10
8 UST, EUR 50,00 (38,00)

Abendkurs

Kollaboratives Arbeiten im Web – mehr Teamwork dank Online-Tools

Zur Unterstützung von Arbeitsprozessen, die zunehmend ins Internet verlagert werden, beschäftigen wir uns mit webbasierten, frei verfügbaren Programmen, welche die Zusammenarbeit räumlich getrennter Teams begünstigen. Die Tools stammen aus den Bereichen Visualisierung, Brainstorming, Feedback, Umfragen, Wissens- und Projektmanagement und fördern die gemeinsame Erstellung digitaler Inhalte sowie den Austausch zwischen Teammitgliedern.
Voraussetzungen: E-Mail-Account zur Benutzerregistrierung bei Webservices, PC.

● **Kurs 4032**
Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)
Mi. 26.04.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
4 UST, EUR 30,00 (23,00)

Methodenkompetenzen

Workshop

Visualisierungsworkshop – Tricks und Kniffe für ansprechende Präsentationen

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Um aus einer Bleiwüste etwas Ansehnliches zu kreieren, das man sich gerne anschaut, beherrschen Sie nach Seminarende folgende Fertigkeiten aus dem Effeff:

- Mind Mapping: Erlernen der Kreativtechnik
- Gedanken strukturieren
- Brainstorming-Ergebnisse visualisieren
- Wortwolken: individuelle „Tag Clouds"

einfach und selbst gemacht
- SmartArt: Erstellung von Organigrammen und Ablaufdiagrammen

Zur gelungenen Gestaltung und Visualisierung mittels browserbasierter Gratis-Software werden die Ergebnisbilder bspw. als auflockernde Folienübergänge in PowerPoint oder ansprechendes Deckblatt in Word eingebunden. Dies ist kein PowerPoint-Seminar! Alle erstellten Grafiken eignen sich besonders gut für den gezielten Einsatz in Team-Meetings oder Videokonferenzen.

● **Kurs 4033**
Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)
Fr. 23.06.2023, 13:00 – 16:45 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
5 UST, EUR 30,00 (23,00)

Online-Kurs

Onboarding: Erfolgreicher Job-Start für Ihre neuen Mitarbeitenden

Mit viel Aufwand – finanzielle und personell – werden neue Mitarbeitende gesucht. Wenn sie gefunden werden, gilt es sie strukturiert einzuarbeiten und sie gut ins Team zu integrieren, damit diese neuen Talente zügig ihren Platz im Unternehmen finden.
- Warum es sinnvoll ist ein professionelles Onboarding aufzubauen
- Erfolgsfaktoren für ein erfolgreiches Onboarding
- Wie sie sicherstellen, dass neue Mitarbeitende gut „ankommen“ und bleiben

● **Kurs 4034**
Carmen Worch, Senior Projekt Manager, Beraterin für Personal- und Organisationsentwicklung
Di. 25.04.2023, 17:00 – 18:30 Uhr
online
2 UST, EUR 19,00 (15,00)

Selbstmanagement

Wochenendkurs

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, Diplom-Informatiker (FH)
Sa. 22.04.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 10
8 UST, EUR 45,00 (30,00)

Vormittagskurs

Die besten Smartphone-Apps – digitale Helfer für den (Berufs-)Alltag

Sie lernen digitale Helfer für den (Berufs-) Alltag aus verschiedenen Selbstmanagement-Bereichen kennen:
- Zeitmanagement
- Kalender
- To-do-Listen
- Notiz-Apps
- gelöschte Messenger-Textnachrichten lesbar machen
- Synchronisationsmöglichkeiten der Apps (z. B. mit Desktop-PCs)
- Berechtigungen und Datenschutzaspekte

Zum Testen der Gratis-Apps aus der Android-Welt bringen Sie Ihr Smartphone oder Tablet (mit SIM-Karte) mit sowie die Login-Daten Ihres Google-Kontos.
Voraussetzungen: Grundlegende Smartphone-Funktionalitäten wie Apps laden und installieren.
Zielgruppe: AnwenderInnen mit Betriebs-

Dozentinnen und Dozenten



UWE LOLL
Kommunikations- und Redetrainer

» *Als Rede-Trainer möchte ich dabei helfen, besser und lockerer vor anderen Menschen zu reden. Die Begeisterung dafür habe ich, seitdem ich als Junge den Vorlese-Wettbewerb in der Schule gewonnen habe. Ich war lange beim Radio und habe wirklich jeden Job in meinen verschiedenen Sendern gemacht, die was mit „Reden am Mikrofon“ zu tun hatten. Meine feste Überzeugung: Reden lernt man nur durch Reden. Deswegen gibt‘s bei mir auch ganz viele Rede-Übungen.* «

system Android (diverse Hersteller)
● **Kurs 4041**
Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)
Fr. 23.06.2023, 09:00 – 12:15 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
4 UST, EUR 30,00 (23,00)

Workshop
Terminplanung & Tagesstruktur für Einsteiger
Lernen Sie systematisches Ausmisten und Aufräumen mithilfe einer effektiven Methode, die auf den Lehren der Japanerin Marie Kondo beruht. Dieses Kursangebot ist einfacher gehalten und bietet Inspiration und Austausch. Die Dozentin plaudert aus dem Nähkästchen, wie es ihr gelang, aus einer chaotischen Wohnsituation ein gemütliches Zuhause für eine kleine Familie zu machen. Auch über Möglichkeiten der Entsorgung überflüssiger und defekter Gegenstände wird gesprochen. Jeder kann seine eigenen Erfahrungen mitbringen und findet hier alltagstauglichen Rat. Geeignet für jedermann.
● **Kurs 4042**
Myriam Hernandez
Sa. 15.04.2023, 16:00 – 18:15 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
3 UST, EUR 19,00 (15,00)

Online-Kurs
Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner
Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.
Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset
● **Kurs 4043**
Helmut Lange
Do. 09.03.2023, 19:00 – 21:30 Uhr
online
3,3 UST, EUR 25,00

Online-Kurs
Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt
Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.
Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset
● **Kurs 4044**
Helmut Lange
Do. 16.03.2023, 19:00 – 21:30 Uhr
online
3,3 UST, EUR 25,00

Junge vhs
Online-Kurs
Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (für SchülerInnen)
Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft dir dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt dir anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt dir die besten Vokabellern-Tricks.
Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset
● **Kurs 4044A**
Helmut Lange
Di. 21.03.2023, 19:00 – 21:30 Uhr
online
3,3 UST, EUR 25,00

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 Weiterbildung 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, Lautspre-

cher/Headset
● **Kurs 4045**
Helmut Lange
Sa. 25.03.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
online
9,3 UST, EUR 55,00

Berufliche Orientierung und Bewerbung

Workshop
Bewerbungscoaching 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 auf den Punkt bringt? Wie gewinnst du im Vorstellungsgespräch den Personalchef für dich? Welche Antworten werden von dir erwartet? Diese Themen werden im Kurs behandelt. Danach kannst du eine aussagekräftige Bewerbung erstellen und souverän an Vorstellungsgesprächen teilnehmen.
● **Kurs 4080**
Christine Fox,
Mi. 22.03.2023, 10:00 – 14:30 Uhr
Do. 23.03.2023, 15:00 – 18:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
10 UST, EUR 55,00 (42,00)

● **Kurs 4081**
Christine Fox,
Mi. 12.04.2023, 10:00 – 14:30 Uhr
Do. 13.04.2023, 10:00 – 13:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
10 UST, EUR 55,00 (42,00)

Workshop
Vorstellungsgespräche für Ausbildungsplatzsuchende meistern!
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 Antworten parat? Du wurdest von dem Vorstellungsgespräch und der Gesprächspartner so eingeschüchtert und konntest deine eigentliche Qualifikation und Persönlichkeit nicht souverän rüberbringen?
Mit diesem Kurs kommst du leichter durch dein nächstes Vorstellungsgespräch. Hier werden u. a. die verschiedenen Phasen des Vorstellungsgespräches 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.
● **Kurs 4082**
Christine Fox
Sa. 25.03.2023, 09:30 – 14:30 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
6 UST, EUR 35,00 (27,00)

Workshop
Bewerbungscoaching für Berufserfahrene
Es ist lange her, dass Sie zum letzten Mal eine Bewerbung geschrieben und an einem Vorstellungsgespräch teilgenommen haben? Wie war das nochmal? Was schreibe ich rein und was nicht? Wie überzeugen meine Bewerbungsunterlagen den Per-

Dozentinnen und Dozenten



CHRISTINE FOX
Personalmanagerin

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

sonalentscheider und wie überzeuge ich ihn im Vorstellungsgespräch? Wie bereite ich mich auf die Fragen im Vorstellungsgespräch vor? Welche Antworten werden erwartet? Diese Themen werden im 2tägigen Kurs behandelt. Danach können Sie eine aussagekräftige Bewerbung erstellen und souverän an Vorstellungsgesprächen teilnehmen.

● **Kurs 4083**
Christine Fox
Mo. 10.07.2023, 10:00 – 14:30 Uhr
Di. 11.07.2023, 15:00 -18:00 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 10
10 UST, EUR 55,00 (42,00)

Workshop
Vorstellungsgespräche für Berufserfahrene

Die 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 welchen Fragen darf ich lügen? Wie bringe ich souverän meine Qualifikationen und Persönlichkeit zum Ausdruck? In diesem werden u. a. die verschiedenen Phasen des Vorstellungsgespräches simuliert und Ihre eigene Selbstvorstellung erarbeitet. Hier können Sie in einem neutralen Umfeld üben sowie Erfahrungen sammeln und sich so auf Ihr nächstes Vorstellungsgespräch vorbereiten.

● **Kurs 4084**
Christine Fox
Mo. 13.03.2023, 09:30 – 14:30 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
6 UST, EUR 35,00 (27,00)

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 4085**
Melanie Scazzari/Marie Erbelding/ Michael Bernardi
Individuelle Terminabsprache
ab 06.03.2023
3 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. 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

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

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

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 14.03.2023, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
56 UST, EUR 320,00

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 15.03.2023, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
56 UST, EUR 320,00

Weitere Kursangebote aus dem Xpert-Business-Spektrum als Online-Kurse ab 07.03.2023:

Die folgenden Kurse beginnen am 07. März (DATEV-Kurse am 21.03.) und finden 2x wöchentlich statt, dienstags und donnerstags, jeweils von 18:30 bis 20:30 Uhr.

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 320,00
Voraussetzungen: Keine Vorkenntnisse erforderlich.

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 320,00
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 320,00
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 175,00
Voraussetzungen: Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Online-Kurs
Finanzwirtschaft mit Xpert Business-Zertifikat
Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, 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 320,00
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, Zuschläge, 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 320,00
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 320,00
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 255,00
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, 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 320,00
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 255,00
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: Einnahme-Überschussrechnung 90 Minuten).

Geplante Prüfungstermine Xpert Business Frühjahr/Sommer 23:
Di. 20.06.2023
Do. 20.07.2023

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.

Kompaktkurse zu DATEV, Lexoffice und SAP R/3

Online-Kurs

Kostenfreie Schnupperkurse zu DATEV, Lexoffice und SAP R/3

In 6 Veranstaltungen mit einer Dauer von je 30 Minuten lernen Sie an ausgewählten Beispielthemen die Inhalte unserer Kurse 4251 bis 4261 zu DATEV, Lexoffice und SAP R/3 kennen. Diese werden als Einzelkurse in Präsenz und online sowie als Bestandteil von 3 Online-Kurswochen (Bildungsurlaube nach SBFG) angeboten.
Bei Anmeldung bitte E-Mail-Adresse zur Weiterleitung an den Kursleiter angeben, der Kontakt mit Ihnen aufnimmt. Der Zoom-Link wird 1 Tag vor Beginn durch den Kursleiter versandt.

Bitte melden Sie sich über die unten in Klammern genannten Kursnummern an.
Anmeldeschluss: 09.03.2023

Zeitliche Gliederung:
09:00 – 09:30 Uhr: DATEV Lohnabrechnung mit Demo (Kurs 4250A)
Erfassung von Mitarbeiterstammdaten, Vorbereitung der Lohnabrechnung
10:00 – 10:30 Uhr: DATEV Finanzbuchführung mit Demo (Kurs 4250B)
Kontierung und Buchungserfassung von Geschäftsvorfällen
11:00 – 11:30 Uhr: SAP R/3 Grundlagen mit Demo (Kurs 4250C)
Konzept, Module und Benutzeroberfläche
14:00 – 14:30 Uhr: SAP R/3 Anwendungen mit Demo (Kurs 4250D)
Ausgewählte Anwendung nach Abstimmung mit Teilnehmenden
15:00 – 15:30 Uhr: Lexoffice FiBu und Lohn (Kurs 4250E)
Buchen von Geschäftsfällen und Entgeltabrechnung
16:00 – 16:30 Uhr: Vorstellung der 3 Online-Kurswochen (Kurs 4250F)
Inhalte zu den Themen DATEV-Integration, Digitalisierung und Geschäftsprozesse mit SAP R/3

● **Kurs 4250**
Willi Wagner
Sa. 11.03.2023, 09:00 – 16:30 Uhr
Zoom
gebührenfrei

Online-Kurs

Integration von DATEV-Lösungen in Entgeltabrechnung, Auftragsbearbeitung und Rechnungswesen

In dieser Online-Seminarwoche erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Programmteile Lohn und Gehalt, Auftragsbearbeitung sowie Rechnungswesen/Finanzbuchhaltung der DATEV-Software Mittelstand, mit der Beispielfälle bearbeitet werden:
Einrichten eines Firmenstamms; Anlage und Pflege von Mitarbeiterstammdaten; Erfassung von Lohndaten und Durchführung einer Lohnabrechnung; Abrechnung ausgewählter Beschäftigungsverhältnisse; Kundenauftragsabwicklung vom Angebot zur Fakturierung; Buchen von Geschäftsfällen aus den Bereichen Beschaffung, Produktion, Absatz, Zahlungsverkehr.
Bei Anmeldung bitte E-Mail-Adresse zur Weiterleitung an den Kursleiter angeben, der Kontakt mit Ihnen aufnimmt.

● **Kurs 4251**
Willi Wagner
Mo. - Fr. 09:00 – 16:30 Uhr
ab 08.05.2023, 5 Termine
Zoom
40 UST, EUR 250,00

Online-Kurs

Digitalisierung in Buchhaltung/ Lohnabrechnung am Beispiel von Lexoffice/Lexware

Sie lernen die Veränderung von Arbeitsprozessen durch Digitalisierung in Wirtschaft und Verwaltung kennen. Am Beispiel der Softwareprodukte Lexoffice und Lexware werden die veränderten Tätigkeitsfelder in der Lohnabrechnung sowie der Buchhaltung näher betrachtet. Die Teilnehmenden arbeiten während des Kurses fallweise mit diesen Programmen. Gegenstand sind auch der rechtliche Rahmen, mit der Digitalisierung verbundene Probleme im Arbeitsleben sowie die gesellschaftlichen Auswirkungen dieser Prozesse.
Detaillierte Informationen zu den Inhalten finden Sie unter dieser Kursnummer auf unserer Webseite.
Bei Anmeldung bitte E-Mail-Adresse zur Weiterleitung an den Kursleiter angeben, der Kontakt mit Ihnen aufnimmt.

● **Kurs 4255**
Willi Wagner
Mo. - Fr. 09:00 – 16:30 Uhr
ab 24.04.2023, 5 Termine
Zoom
40 UST, EUR 250,00

Online-Kurs

Geschäftsprozesse mit SAP R/3 in Logistik und internem/externem Rechnungswesen

In dieser Online-Seminarwoche lernen Sie den Einsatz von SAP R/3-Modulen in den Bereichen Beschaffung, Vertrieb, Kostenrechnung und Controlling sowie Finanzwesen/Buchhaltung kennen. Es wird aufgezeigt, in welcher Weise die integrierte Unternehmenssoftware die Ausführung betrieblicher Kernprozesse unterstützt und wie Anwender ausgewählte betriebliche Aufgaben aus den Bereichen Logistik und Rechnungswesen mit SAP R/3 lösen. Zur Demonstration wird eine Simulationssoftware von SAP R/3 eingesetzt. Die Teilnehmenden können im Online-Kurs nicht auf diese Software zugreifen oder selbst Übungen an ihren Rechnern ausführen. Detaillierte Informationen zu den Inhalten finden Sie unter dieser Kursnummer auf unserer Webseite.
Bei Anmeldung bitte E-Mail-Adresse zur Weiterleitung an den Kursleiter angeben, der Kontakt mit Ihnen aufnimmt.

● **Kurs 4260**
Willi Wagner
Mo. - Fr. 09:00 – 16:30 Uhr
ab 12.06.2023, 5 Termine
Zoom
40 UST, EUR 250,00

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 4261**
Willi Wagner
Fr. 23.06.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa. 24.06.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
12 UST, EUR 168,00

Computerschreiben

„Neue Wege zu Ihrer Tastatur!“
Lernen Sie Maschinenschreiben am Computer mit der neuen Lehrmethode „Tastschreiben heute“ (Kurse 4286 - 4293).
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 19.04.2023, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
20 UST, EUR 82,00 (66,00)

● **Kurs 4287**
Gerhard Zägel
Mi. 17:00 – 20:00 Uhr
ab 14.06.2023, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
20 UST, EUR 82,00 (66,00)

Abendkurs

Tastschreiben heute – Fortgeschrittenenkurs

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

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

● **Kurs 4288**
Gerhard Zägel
Mo. 17:00 – 20:00 Uhr
ab 03.07.2023, 3 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
12 UST, EUR 80,00 (60,00)

Junge vhs

Computerschreiben/Tastschreiben

In diesem Ferienkurs lassen wir „die Finger rundgehen“: Wir erarbeiten uns mit Hilfe einer „multisensorischen Lernsoftware“ schnell und effektiv das „Zehnfinger-Schreiben“ am PC (früher: Schreibmaschinenschreiben). Damit lassen sich zukünftig Referate, Emails, Blogs und anderes schneller schreiben, gut investierte Zeit also.
Voraussetzungen: keine, Computerkenntnisse hilfreich

● **Kurs 4291 (für Kinder und Jugendliche)**
Gerhard Zägel
Mo. - Do. 13:00 – 16:45 Uhr
ab 03.04.2023, 4 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
20 UST, EUR 60,00

● **Kurs 4292 (für Kinder und Jugendliche)**
Gerhard Zägel
Mo. - Fr. 13:00 – 16:00 Uhr
ab 24.07.2023, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
20 UST, EUR 60,00

● **Kurs 4293 (für Kinder und Jugendliche)**
Gerhard Zägel
Mo. - Fr. 13:00 – 16:00 Uhr
ab 28.08.2023, 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 Einzelprüfung beträgt 72,00 Euro! (48,00 Euro pro TeilnehmerIn bei einer Mindestanmeldung von 4 TeilnehmerInnen)

● **Kurs 4297**
Gerhard Zägel
ab Mo. 06.03.2023,
Prüfung nach Absprache!
Rathaus-Carré PC-Saal 1
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, Linux, 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 (4300-4316) 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“ oder „gebührenfrei“ steht). Bitte buchen Sie daher bei Ihrer ersten Anmeldung im Semester zusätzlich Kurs Nr. 1600 für die Semestergebühr. Achtung: Schriftliche Anmeldung erforderlich! EDV-Kurse der Akademie für Ältere finden in der Regel in den PC-Räumen 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**
Michael Bernardi
Mo. 27.02.2023, 14:00 – 15:30 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
gebührenfrei

Vormittagskurs

EDV-Café – Lerntreff rund um die Technik

Alles zu offenen Fragen 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 Wochen-Takt an 3 Terminen immer donnerstags von 09:00 – 12:00 Uhr statt.

● **Kurs 4302**
Torsten Meyer
Do. 09:00 – 12:00 Uhr
ab 15.06.2023, 3 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
12 UST, EUR 59,00

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 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.

● **Kurs 4305**
Erich Keßler
Mo. - Fr. 09:00 – 12:45 Uhr
ab 24.04.2023, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
25 UST, EUR 110,00

● **Kurs 4306**
Erich Keßler
Mo. - Fr. 09:00 – 12:45 Uhr
ab 26.06.2023, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
25 UST, EUR 110,00

In Kooperation mit
EUROP’age Saar-Lor-Lux e. V.

Nachmittagskurs

PC-Kränzchen für Senioren

Ein erfahrener und kompetenter EDV-Fachmann im Ruhestand unterstützt Sie bei allen Fragen rund um PC, Tablet oder auch Smartphone. Gerne können Sie Ihr eigenes Gerät (bitte nur Windows- oder Android-Betriebssystem) mitbringen. Begrenzte Teilnehmerzahl.

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 testieren – Daumentraining für Smartphones kostet aber extra ... «

Voraussetzungen: Anmeldung und weitere Informationen über Europ'age (Fr. Ribic): 0681 506 4315 oder info@europ-age.eu

● **Kurs 4308**
Peter Geisenberger
Di. 15:00 – 17:00 Uhr
ab 14.03.2023, 6 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
16 UST, gebührenfrei

In Kooperation mit
EUROP'age Saar-Lor-Lux e. V.

Nachmittagskurs
DIGI-Stammtisch für PC, Smartphone & Co
In einem offenen EDV-Stammtisch erhalten Sie Unterstützung bei den Herausforderungen der Digitalisierung. In lockerer Gesprächsrunde werden praktische Fragen zu den Geräten, zu Anwendungen und Apps oder auch zu Sicherheitsaspekten von ausgebildeten digitalen Botschaftern (Digibos) beantwortet. Bringen Sie bitte Ihren Laptop oder Ihr Smartphone (auch Apple-Geräte) mit.
Voraussetzungen: Anmeldung und weitere Informationen über Europ'age (Fr. Ribic): 0681 506 4315 oder info@europ-age.eu

● **Kurs 4309**
N.N.
Di. 15:30 – 17:00 Uhr
ab 21.03.2023, 6 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
12 UST, gebührenfrei

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
- Arbeiten mit Microsoft-Office-Programmen
- die neue Benutzerverwaltung
- erweiterte Systemverwaltung und Sicherheitseinstellungen
- der neue Microsoft-Store

Die Volkshochschule haftet nicht für die 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
Mi. - Fr. 09:00 – 12:45 Uhr
ab 03.05.2023, 3 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
15 UST, EUR 75,00

● **Kurs 4311**
Erich Keßler
Mi. - Fr. 09:00 – 12:45 Uhr
ab 05.07.2023, 3 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
15 UST, EUR 75,00

Vormittagskurs
Windows 11 mit eigenem Notebook
Wer ein neues Notebook (auch Laptop) gekauft hat, erhält heute Windows 11 als vorinstalliertes Betriebssystem. Kennt man Windows 10, stellt man fest, dass sich Einrichtung und Benutzung des Gerätes unter Windows 11 deutlich vom Gewohnten unterscheidet. Analog zu den „Windows 10" – Kursen werden die Datenverwaltung mit dem Explorer, die Verwendung zu Windows gehörender Zusatzprogramme zum Rechnen und Schreiben, zum kreativen Einsatz und zur Recherche im Internet geübt. Thematisiert wird auch die Vermeidung möglicher, kostenpflichtiger Fallen, insbesondere bei der Software-Nutzung.
Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.
Dieser Kurs eignet sich nicht für Einsteiger ohne Vorkenntnisse!
Voraussetzungen: z. B. Kurs EDV-Grundlagen, eigenes Notebook.
Ohne Zusatzgebühr!

● **Kurs 4315**
Erich Keßler
Mi. - Fr. 09:00 – 12:45 Uhr
ab 15.03.2023, 3 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
15 UST, EUR 75,00

● **Kurs 4316**
Erich Keßler
Mo. - Mi. 09:00 – 12:45 Uhr
ab 05.06.2023, 3 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
15 UST, EUR 75,00

EDV-INFORMATIK ZIELGRUPPENÜBERGREIFEND

In sämtlichen EDV-Kursen der Beruflichen Bildung (Kurse 4200 - 4699) 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, Ordnern und Dokumenten. Wir stellen Apples MacOS X und Linux als alternative Betriebssysyteme vor und geben Ihnen Gelegenheit, das „look & feel" zu vergleichen. Sie erhalten einen Überblick über die verschiedenen Anwendungsbereiche von Software (z. B. Text- oder Bildbearbeitung, Tabellenkalkulation, E-Mail) und können mit diesem Wissen Ihre individuelle IT-Weiterbildung bedarfsorientiert planen.
Vorkenntnisse: keine!

● **Kurs 4320**
Bernhard Dick
Fr. 24.03.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa. 25.03.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
12 UST, EUR 80,00 (60,00)

● **Kurs 4321**
Bernhard Dick
Fr. 16.06.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa. 17.06.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
12 UST, EUR 80,00 (60,00)

Abendkurs

Handy-, iPhone-, Tablet-Treff für Berufstätige

Sie haben bereits die ersten Erfahrungen mit Ihrem iPhone, Smartphone oder Tablet gemacht, haben aber noch viele Fragen oder ungelöste Probleme? Dann sind Sie hier richtig.
Primär geht es in diesem Workshop um das praktische Arbeiten mit dem Smartphone.
Es gibt kein festes Thema – jeder bringt sein Smartphone mit und berichtet von seinen Erfahrungen, stellt Probleme oder Fragen in die Runde. Sie treffen andere Interessierte, können sich austauschen und unsere erfahrene Dozentin steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Gerätespezifische „Eigenarten" und Ihre persönlichen bzw. individuellen Herausforderungen bekommen Sie in einer ungezwungenen Atmosphäre hier in den Griff! Dieser Kurs eignet sich für Einsteiger ohne Vorkenntnisse. Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.
Voraussetzungen: Eigenes iPhone oder Smartphone (Akku aufgeladen!)

● **Kurs 4325**
Natalie Kelm-Richter
Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 02.05.2023, 4 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
8 UST, EUR 40,00 (30,00)

Abendkurs

EDV-Grundlagen – Windows – Internet

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!

● **Kurs 4329**
Bernhard Dick
Mi. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 14.06.2023, 6 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
24 UST, EUR 140,00 (105,00)

Windows und MacOS

Wochenendkurs

Windows 10 – Einführung am Wochenende

Mit Windows 10 hat Microsoft erneut die Oberfläche und die Bedienung seines Betriebssystems stark verändert. Die neue Version soll insbesondere auf Tablet-PCs besser nutzbar sein, der Umstieg mit einem Standard-PC will hingegen wohlüberlegt sein. Ist mein PC für Windows 10 überhaupt geeignet? Laufen meine vorhandenen Programme und Geräte weiter? Was sind denn diese Apps? Lässt sich meine Arbeitsumgebung problemlos übertragen? Was muss ich, was kann ich in der Bedienung anders machen? Diese (und andere) Fragen werden im Kurs angesprochen. Zudem erhalten Sie einen Überblick über die Eigenschaften der beiden Desktops Metro & Aero, Touchscreen-Steuerung, das verbesserte Dateimanagement, über Neuerungen bei Internet- und Multimedia-Pro-

grammen, 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 4330**
Bernhard Dick
Fr. 21.04.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa. 22.04.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
12 UST, EUR 95,00 (70,00)

● **Kurs 4331**
Bernhard Dick
Fr. 30.06.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa. 01.07.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
12 UST, EUR 95,00 (70,00)

Abendkurs
macOS mit dem eigenen MacBook
Erlernen Sie den Umgang mit Apple-Computern und vollziehen den Umstieg von Windows bzw. den Einstieg in die Mac-Welt! Ziel ist es, Sie sicherer und vertrauter im Umgang mit dem MAC-Betriebssystem zu machen. Im Detail:

- Das Betriebssystem MacOS und seine Systemeinstellungen
- Arbeiten mit Dock und Finder
- Ordnung auf dem MAC: Dateien auch wiederfinden!
- Arbeiten mit dem MAC: Dokumente, Tabellen, etc.
- Bei Bedarf und auf Wunsch: Arbeiten mit Mail, Adressbuch undKalender, Internetbrowser
- Einführung in AppleMusic, Grundlagen im Umgang mit Foto-Dienstprogrammen, Datensicherungen und Sicherheit

Termine und Inhalte für Fortsetzungskurse können in der Gruppe vereinbart werden!-
Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.
Voraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse, eigenes MacBook

● **Kurs 4340**
Patrick Franz
Mo. 15.05.2023, 18:00 – 21:45 Uhr
Mo. 22.05.2023, 18:00 – 21:45 Uhr
Do. 25.05.2023, 18:00 – 21:45 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
15 UST, EUR 95,00 (80,00)

Smartphone, Tablet & Co

Nachmittagskurs
Einsatz des eigenen iPhone
In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit dem eigenen Apple iPhone. Bedienung und Konfiguration sind genauso Inhalte 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 mitgebrachten Geräte.
Voraussetzungen: Eigenes iPhone (Akku aufgeladen!)

● **Kurs 4350**
Patrick Franz
Mo. - Mi. 13:00 – 16:45 Uhr
ab 13.03.2023, 3 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
15 UST, EUR 80,00 (60,00)

Nachmittagskurs
Arbeiten mit dem eigenen Apple iPad
Wie kann ich das iPad im Alltag hilfreich einsetzten? Solche und ähnliche Fragen werden in diesem Kurs ausführlich behandelt. Sie lernen Ihr Apple iPad zu bedienen und zu konfigurieren. Sie können danach die vorinstallierten Apps nutzen oder selbst Apps und Medien über den Apple AppStore installieren.
Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.
Voraussetzungen: Eigenes iPad, MacOS-Kenntnisse hilfreich

● **Kurs 4355**
Patrick Franz
Mo. - Mi. 13:00 – 16:45 Uhr
ab 20.03.2023, 3 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
15 UST, EUR 80,00 (60,00)

Abendkurs
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.
Voraussetzungen: Eigenes Android Smartphone, voll aufgeladener Akku, Ladegerät, passende SIM-Karte für das Smartphone (Prepaid-SIM Karten sollten mit etwas Guthaben aufgeladen sein)

● **Kurs 4360**
Thorsten Scheuermann
Mi. 26.04.2023, 17:00 – 19:15 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
3 UST, EUR 25,00

Abendkurs
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-Mail 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 mitgebrachten Geräte.
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 4361**
Thorsten Scheuermann
Mi. 17:00 – 19:15 Uhr
ab 03.05.2023, 4 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
12 UST, EUR 80,00 (60,00)

Online-Kurs

Die Welt der Apps

Apps erfreuen sich großer Beliebtheit! Aber warum? Was ist eine App, und wie lade ich sie herunter?
Wie wähle ich zwischen Millionen Apps die richtige aus für aus mich?
Nutzen Sie alle Sinne Ihres Smartphones! Lernen Sie in diesem Kurs, aus Ihrem Smartphone mehr herauszuholen – ob Staumelder, Blitzer-App, Navigation bis zu Hotels, Tickets, Wander- und Radtouren planen oder bestellen, oder auch per Smartphone bezahlen. Lernen Sie, sich besser und schneller zu organisieren und das Smartphone als Ihren Begleiter besser zu kennen. Nutzen Sie die unendlichen Möglichkeiten praktischer Funktionen für den Alltag. Bei Anmeldung bitte E-Mail-Adresse zur Weiterleitung an den Kursleiter angeben, der Kontakt mit Ihnen aufnimmt. Der Zoom-Link wird 1 Tag vor Beginn durch den Kursleiter versandt.

● **Kurs 4367**
Thilo Herzau
So. 16.04.2023, 10:00 – 12:00 Uhr
Zoom
2,7 UST, EUR 45,00

● **Kurs 4368**
Thilo Herzau
So. 07.05.2023, 10:00 – 12:00 Uhr
Zoom
2,7 UST, EUR 45,00

Online-Kurs

Geld verdienen im Internet durch Verkaufen

Internet- Verkaufsplattformen erfreuen sich immer stärkerer Beliebtheit. Allein Ebay hat in Deutschland mehr als sechs Millionen registrierte Mitglieder, die täglich rund eine Million Artikel anbieten bzw. kaufen.
Bücher, Kleider, Elektronik-Artikel und vieles mehr finden über diverse An- und Verkaufs-Portale neue Besitzer.
Interaktiv werden grundlegende Inhalte, wie z. B. Text-Formulierungen, Artikelbeschreibung, Versand, Rechtliches behandelt, um Sie zum erfolgreichen Verkäufer zu machen. Bei Anmeldung bitte E-Mail-Adresse zur Weiterleitung an den Kursleiter angeben, der Kontakt mit Ihnen aufnimmt. Der Zoom-Link wird 1 Tag vor Beginn durch den Kursleiter versandt.

● **Kurs 4373**
Thilo Herzau
Sa. 15.04.2023, 14:00 – 16:00 Uhr
Zoom
2,7 UST, EUR 45,00

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. «

● **Kurs 4374**
Thilo Herzau
Sa. 06.05.2023, 10:00 – 12:00 Uhr
Zoom
2,7 UST, EUR 45,00

Abendkurs
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 mitgebrachten Geräte.
Voraussetzungen: Eigenes Smartphone, praktische Erfahrung, Grundkenntnisse über die Bedienung eines Smartphones, die z. B. im Kurs „Smartphones für Anfänger" vermittelt werden.
● **Kurs 4377**
Natalie Kelm-Richter
Di. 13.06.2023, 17:00 – 20:45 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
5 UST, EUR 35,00

Nachmittagskurs
Fotografieren mit dem iPhone
Mit dem Smartphone werden mittlerweile ca. 70 % aller Fotos aufgenommen. Häufig wird aber nur „geknipst", denn auch für das Fotografieren mit den Mobilgeräten benötigt man handwerkliche Kenntnisse und Fertigkeiten. Fotografisches Grundwissen wird daher in diesem Kurs genauso vermittelt wie die effektive Nutzung der fotografischen Möglichkeiten des eigenen Gerätes. Die Auswahl geeigneter Apps zum Fotografieren sowie zur Nachbearbeitung und die Möglichkeiten von Zusatzgeräten sind ebenfalls Inhalt des Kurses. Wir fotografieren selbst und bearbeiten unsere Fotos im Mobilgerät aber auch im PC.
Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.
Voraussetzungen: Eigenes iPhone, praktische Erfahrung. Der Kurs eignet sich nicht für Anfänger!
● **Kurs 4391**
Patrick Franz
Mo. 17.04.2023, 13:00 – 16:45 Uhr
Di. 18.04.2023, 13:00 – 16:45 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
10 UST, EUR 40,00

Abendkurs
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 mitgebrachten Geräte.
Voraussetzungen: Eigenes Smartphone, praktische Erfahrung, Grundkenntnisse über die Bedienung eines Smartphones, die z. B. im Kurs „Smartphones für Anfänger" vermittelt werden.
● **Kurs 4395**
Natalie Kelm-Richter
Di. 20.06.2023, 17:00 – 20:45 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
5 UST, EUR 35,00

Wochenendkurs
Zoom-Videokonferenzen professionell meistern
Um die Teilnahme an Videokonferenzen souveräner zu gestalten und deren Moderation professionell zu meistern, befassen wir uns eingehend mit der Bedienung der Software Zoom ebenso wie mit allgemeingültigen Tipps rund um gelungene Online-Meetings:
- Herausforderungen bei Präsenz- und virtuellen Meetings
- Oberfläche und Menüstruktur von Zoom
- Meetings anlegen, Einladung versenden, Warteraum, Sicherheitsaspekte etc.
- Umgang mit technischen Hürden, effektive Hilfestellung geben
- Bildschirmfreigaben erteilen („Screen-Sharing")
- Werkzeuge und Zoom-Apps freischalten
- Gruppenräume verwalten und starten („Breakout-Session")
- Visualisierung und Interaktion fördern
- Gestaltungsmöglichkeiten im virtuellen Raum
- nonverbale Kommunikation und persönliche Wirkung

Voraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse
● **Kurs 4397**
Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)
Sa. 29.04.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
8 UST, EUR 45,00 (30,00)

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: eMail-Nachrichten senden und empfangen, Kontakte und Adressen verwalten, Termine und Besprechungen, Aufgaben, Datenaustausch zwischen Office-Programmen
Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse.

● **Kurs 4401**
Jan Schluckebier
Mo. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 13.03.2023, 9 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
36 UST, EUR 195,00 (150,00)

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: eMail-Nachrichten senden und empfangen, Kontakte und Adressen verwalten, Terminverwaltung.
Datenaustausch zwischen Office-Programmen
Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse.

● **Kurs 4402**
Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)
Fr. 16.06.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa. 17.06.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Fr. 23.06.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa. 24.06.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
24 UST, EUR 135,00 (105,00)

Textverarbeitung

Nachmittagskurs

MS-Word kompakt

Streifzug durch die Funktionalitäten von Microsoft Word:

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

Dozentinnen und Dozenten


© Sarah Pulvermüller | Photography

RALF KUHN
Trainer für IT- und MS-Office-Anwendungen

» Sie kennen Excel oder Word und wollten es schon immer mal von Grund auf richtig lernen, um schneller und eleganter ans Ziel zu gelangen? Schauen Sie gerne in einem meiner kurzweiligen Office-Workshops vorbei, in denen wir in angenehmer Lernatmosphäre geschickte Lösungen für Ihre mitgebrachten Fragestellungen entwickeln. Ob im Präsenz- oder Onlinekurs: Individuelle Betreuung in verständlicher IT-Sprache ist mir dabei ein besonderes Anliegen seit rund zehn Jahren als erfahrener Trainer an der vhs. Und wenn Sie mögen, mache ich auch Ihren Nachwuchs in IT-Themen fit bei unseren beliebten Ferienkursen. «

Zielgruppe: EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse.

● **Kurs 4410**
Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)
Do. u. Fr. 13:00 – 16:15 Uhr
ab 23.03.2023, 4 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
16 UST, EUR 130,00 (95,00)

Abendkurs
MS-Word kompakt
Inhalte & Voraussetzungen: siehe Kurs 4410

● **Kurs 4410A**
Bernhard Dick
Mi. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 26.04.2023, 4 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
16 UST, EUR 130,00 (95,00)

Online-Kurs
Professionelle Serienbriefe mit Word und Excel
- Serienbrief-Vorlagen anlegen
- Serienbriefe erstellen
- Formatierung und Sortierung
- vorhandene Datenquellen mittels externer Daten einbinden
- Adress-Selektion
- Serienbrief- und Bedingungsfelder einfügen
- Arbeiten mit Feldfunktionen
- Etikettendruck

Teil des Seminars ist die Konzeption einer Stammdatenverwaltung mithilfe von Excel. Die dafür benötigten Kenntnisse werden im Seminar vermittelt.
Voraussetzungen: grundlegende Windows- und Word-Kenntnisse.

● **Kurs 4412**
Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)
Di. 09.05.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
Mi. 10.05.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
Zoom
8 UST, EUR 80,00 (60,00)

Wochenendkurs
Professionelle Serienbriefe mit Word und Excel
- Serienbrief-Vorlagen anlegen
- Serienbriefe erstellen
- Formatierung und Sortierung
- vorhandene Datenquellen mittels externer Daten einbinden
- Adress-Selektion
- Serienbrief- und Bedingungsfelder einfügen
- Arbeiten mit Feldfunktionen
- Etikettendruck

Teil des Seminars ist die Konzeption einer Stammdatenverwaltung mithilfe von Excel. Die dafür benötigten Kenntnisse werden im Seminar vermittelt.
Voraussetzungen: grundlegende Windows- und Word-Kenntnisse.

● **Kurs 4413**
Bernhard Dick
Sa. 15.04.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
8 UST, EUR 85,00 (65,00)

Kommunikation, Groupware

Wochenendkurs
Microsoft Outlook für Einsteiger
- Grundlegende Funktionen von Outlook als E-Mail-Client
- E-Mails verfassen, gestalten und senden
- E-Mails empfangen, beantworten und weiterleiten
- Umgang mit Anlagen
- Arbeiten mit Ordnern, verwalten, suchen und archivieren von E-Mails
- Kontakte verwalten und das Adressbuch nutzen
- Konfigurieren von POP3, SMTP und IMAP
- E-Mail-Sicherheit
- Überblick über Planung und Verwaltung von Terminen und Aufgaben

Voraussetzungen: MS-Windows-Grundkenntnisse.

● **Kurs 4415**
Bernhard Dick
Sa. 08.07.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
8 UST, EUR 85,00 (65,00)

Nachmittagskurs
Organisation und Zeitmanagement mit Microsoft Outlook
Sie 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, Diplom-Informatiker (FH)
Do. 27.04.2023, 13:00 – 17:00 Uhr
Fr. 28.04.2023, 13:00 – 17:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
10 UST, EUR 99,00 (75,00)

Präsentation

Bildungsurlaub
MS-Powerpoint kompakt
Sie lernen die grundlegenden Funktionen von Microsoft PowerPoint kennen und wie sie im praktischen Gebrauch eingesetzt werden können. Dies sind
- Einführung in MS PowerPoint

- Texte präsentieren
- Zeichnungsobjekte einfügen und bearbeiten
- Smartarts erstellen

Voraussetzungen: EDV- und Windows-Grundkenntnisse.

● **Kurs 4418**
Jan Schluckebier
Di. 18.04.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
8 UST, EUR 85,00 (65,00)

Online-Kurs

Powerpoint sicher beherrschen – eine Einführung

Powerpoint ist ein Teil der Microsoft Office-Suite. Lernen Sie in diesem Einsteigerkurs den Funktionsumfang im Überblick kennen. Folgende Themen werden behandelt:

- Aufbau und Veränderungen von Folien
- Texte, Grafiken und Formen einbinden
- Übergänge zu Folien gestalten
- Animation in Folien anlegen
- Tabellen, Bilder, Grafiken Integrieren
- sowie Präsentations Tipps und Tricks
- Druck und Notizen
- SmartArt

Bei Anmeldung bitte E-Mail-Adresse zur Weiterleitung an den Kursleiter angeben, der Kontakt mit Ihnen aufnimmt. Der Zoom-Link wird 1 Tag vor Beginn durch den Kursleiter versandt.

● **Kurs 4419**
Thilo Herzau
So. 14.05.2023, 10:00 – 12:00 Uhr
Zoom
2,7 UST, EUR 45,00

● **Kurs 4419A**
Thilo Herzau
So. 18.06.2023, 10:00 – 12:00 Uhr
Zoom
2,7 UST, EUR 45,00

Tabellenkalkulation

Vormittagskurs

MS-EXCEL Modul 1

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

- Menüband für Ein- und Umsteiger
- Schnellzugriff-Symbolleiste editieren
- Zellformate und Arbeitsmappenkonzept
- Ansichten, Kopf- und Fußzeile, Schnellbausteine
- (Druck-)Optionen und AutoKorrektur
- 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, Diplom-Informatiker (FH)
Do. u. Fr. 09:00 – 12:15 Uhr
ab 23.03.2023, 4 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
16 UST, EUR 130,00 (95,00)

Abendkurs

MS-EXCEL Modul 1

Inhalte & Voraussetzungen: siehe Kurs 4422.

● **Kurs 4422A**
Jan Schluckebier
Di. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 25.04.2023, 4 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
16 UST, EUR 130,00 (95,00)

Bildungsurlaub

MS-EXCEL Modul 1

Inhalte & Voraussetzungen: siehe Kurs 4422.

● **Kurs 4422B**
Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)
Do. 20.04.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Fr. 21.04.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
16 UST, EUR 130,00 (95,00)

Vormittagskurs

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.

● **Kurs 4423**
Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)
Do. 27.04.2023, 09:00 – 12:15 Uhr
Fr. 28.04.2023, 09:00 – 12:15 Uhr
Do. 11.05.2023, 09:00 – 12:15 Uhr
Fr. 12.05.2023, 09:00 – 12:15 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
16 UST, EUR 130,00 (95,00)

Abendkurs

MS-EXCEL Modul 2

Inhalte & Voraussetzungen: siehe Kurs 4423.

● **Kurs 4423A**
Jan Schluckebier
Di. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 20.06.2023, 4 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
16 UST, EUR 130,00 (95,00)

Bildungsurlaub

MS-EXCEL Modul 2

Inhalte & Voraussetzungen: siehe Kurs 4423.

● **Kurs 4423B**
Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)
Do. 25.05.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Fr. 26.05.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
16 UST, EUR 130,00 (95,00)

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, layouten 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-Module 1 und 2 oder vergleichbare Vorkenntnisse.

● **Kurs 4424B**
Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)
Do. 15.06.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Fr. 16.06.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
16 UST, EUR 130,00 (95,00)

Bildungsurlaub

MS-EXCEL Modul 4: Pivot-Tabellen & Statistik

Excel-Filterfunktionen, Pivottabellen, Pivotdiagramme, Statistik-Funktionen und -Anwendungen

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

● **Kurs 4425B**
Jan Schluckebier
Di. 13.06.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Mi. 14.06.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
16 UST, EUR 130,00 (95,00)

Nachmittagskurs

MS-EXCEL Modul 5: Tipps & Tricks

Sie lernen hilfreiche Excel-Funktionen kennen, erweitern Ihr Repertoire und können für Ihre Einsatzgebiete eine solide Lösung umsetzen.

- praktische Funktionen
- Funktionsbibliothek und Recherchetechniken
- Visualisierung mittels bedingter Formatierung
- thematischer Workshop mit raxisbeispielen, 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-Module 1 und 2 oder vergleichbare Vorkenntnisse.

● **Kurs 4426**
Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)
Do. 11.05.2023, 13:00 – 17:00 Uhr
Fr. 12.05.2023, 13:00 – 17:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
10 UST, EUR 99,00 (75,00)

MS-Excel VBA-Programmierung
Excel erlaubt die Wiederholung und Automatisierung von Aufgaben und Arbeitsabläufen durch Makros. Mit der VBA-Programmiersprache können nicht nur aufgezeichnete Makros angepasst,, sondern auch komplexere Excel-Anwendungen entwickelt werden.
Gerne bieten wir Ihnen entsprechende Schulungen an, die i.d.R. zwei Tage dauern und Vorkenntnisse entsprechend der Excel-Module 1 und 2 erfordern.

Datenbankanwendung MS-Access

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.
Von der Dateneingabe, über Filter und Abfragen bis hin zur Planung von Datenbankstrukturen und der Auswertung und Aufbereitung von Datenbeständen können wir Ihnen auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Schulungen für Einsteiger und Fortgeschrittene anbieten – sprechen Sie uns an!

FERIENANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Junge vhs

Hurra, ich lerne Programmieren: Scratch und Handy-Spiele

Du möchtest gerne richtig programmieren können? Wir machen gemeinsam die ersten Schritte und verwenden dafür u.a. die grafische Programmiersprache „Scratch". Das erspart uns die Buchstabensuche auf der Tastatur, und wir können bequem mit der Maus den Programmcode mittels bunter Blöcke generieren und Comicfiguren quer über den Bildschirm fliegen lassen! Im Kurs programmierst du einen Mini-Zeichentrickfilm oder dein eigenes kleines Spiel, das deine Freunde und du auf einem PC oder Smartphone zocken können.
Voraussetzungen: sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, E-Mail-Adresse (falls vorhanden)
Zielgruppe: jüngere HackerInnen ab ca. 10 Jahren

● **Kurs 4451**
Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)
Mi. 05.04.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
8 UST, EUR 45,00

● **Kurs 4452**
Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)
Do. 31.08.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
8 UST, EUR 45,00

Junge vhs

Hurra, ich lerne Programmieren: Python und Drohnen

Du hast Lust, kleine Games zu programmieren und dazu deinen eigenen Quelltext zu schreiben? In diesem Intensiv-Workshop wirst du bei deinen ersten Schritten begleitet und lernst neben den Basics auch praktische Algorithmen kennen, um deine Ideen umzusetzen. Dabei wird von Grund auf alles erklärt, was du wissen musst, damit deine Programmierprojekte gelingen und der Spaß beim kooperativen Coding im Team nicht zu kurz kommt.
Voraussetzungen: sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, E-Mail-Adresse (falls vorhanden)
Zielgruppe: junge HackerInnen ab ca. 12 Jahren

● **Kurs 4453**
Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)
Do. 06.04.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
8 UST, EUR 45,00

● **Kurs 4454**
Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)
Fr. 01.09.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
8 UST, EUR 45,00

Junge vhs

Handy-Ferienvideos drehen und schneiden & Fotos ansprechend präsentieren

Du möchtest dich gerne fit dafür machen, damit 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 4455**
Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)
Di. 04.04.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
8 UST, EUR 45,00

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 Spieleparcours, der mit immer neuen Abenteuern lockt, sodass du bei Lust und Laune auch in den nächsten Ferien wieder vorbeischauen kannst, wenn dich das Rätselfieber packt. Für Nachwuchs-Agent(inn)en von 10 bis 14 Jahren
Voraussetzungen: keine

● **Kurs 4456**
Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)
Sa. 01.04.2023, 09:00 – 10:30 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
2 UST, EUR 15,00

● **Kurs 4457**
Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)
Sa. 02.09.2023, 09:00 – 10:30 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
2 UST, EUR 15,00

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 143 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 drei 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**
Zippo Zimmermann
Mo. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 17.04.2023, 6 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**
Gerhard Schneider
Mi. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 26.04.2023, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
20 UST, EUR 160,00 (120,00)

Bildungsurlaub

Adobe Photoshop Grundkurs mit eigenem Gerät

Diese Schulung wird mit der Cloud-Version von Photoshop auf von den Teilnehmenden mitgebrachten Windows-Notebooks oder MacBooks durchgeführt. Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte. Anmeldeschluß ist Dienstag, der 11. April.
Inhalte & Voraussetzungen: siehe Kurs 4553

● **Kurs 4554**
Zippo Zimmermann
Mi. - Fr. 09:00 – 15:00 Uhr
ab 19.04.2023, 3 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
20 UST, EUR 160,00 (120,00)

Wochenendkurs

Workshop Adobe Camera RAW & Lightroom

Sie erfahren Wissenswertes über das Konzept der „Rohdaten" in der digitalen Fotografie und die Nutzung zur Optimierung der Bildqualität.
Wir importieren RAW-Dateien in Lightroom und lernen die Vorteile von „Rohdaten" gegenüber JPEGs 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.
Diese Schulung wird mit der Classic-Version von Lightroom auf von den Teilnehmenden mitgebrachten Windows-Notebooks oder MacBooks durchgeführt. Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.
Anmeldeschluß: Dienstag, 06. Juni 2023.
Garantierte Durchführung ab 2 TeilnehmerInnen!
Voraussetzungen: Grundkenntnisse und praktische Erfahrungen mit Digitalfotografie und Bildbearbeitung.

● **Kurs 4561**
Zippo Zimmermann
Sa. 22.07.2023, 09:00 – 15:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
7 UST, EUR 115,00 (85,00)

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. Ein Einzeltermin klärt zunächst über die Möglichkeiten zum Umstieg auf die aktuelle Mietversion auf, ein mehrteiliger Workshop schließt sich an.
Der Funktionsumfang wird in praktischen Demonstrationen und Übungen mit viel Hintergrundwissen vermittelt,

um das Programm effektiv nutzen zu können. In drei Online-Kursen können Sie an jeweils 3 Abenden die wichtigsten Funktionsmodule in Lightroom kennen, sinnvoll zu nutzen und zu kombinieren lernen.

Online-Kurs

Lightroom Classic Update

Der Workshop „Lightroom Classic Update" ist für alle Lightroom-Anwender, die von einer der letzten Kaufversionen 4, 5, oder 6 auf die Mietversion Lightroom Classic umgestiegen sind oder dies vorhaben. In dem Workshop werden alle seitdem hinzu gekommenen Funktionen ausführlich erklärt. Es geht also um die neuen Möglichkeiten bei der RAW-Entwicklung, die Themen HDR und Panorama und auch die Kartenfunktion ist ja wieder vorhanden.
Weitere Informationen zum Kurs, insbesondere zu den technischen Voraussetzungen, finden Sie unter dieser Kursnummer auf unserer Webseite.

- **Kurs 4564**

Karl H. Warkentin, Fotograf
Mi. 01.03.2023, 19:30 – 22:00 Uhr
Zoom
3,3 UST, EUR 47,00

Online-Kurs

Lightroom I – Einführung, Import, Verwaltung

Teil I befasst sich 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
Mo. 19:30 – 22:00 Uhr
ab 23.01.2023, 3 Termine
Zoom
10 UST, EUR 99,00

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
Mo. 19:30 – 22:00 Uhr
ab 20.02.2023, 3 Termine
Zoom
10 UST, EUR 99,00

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
Mo. 19:30 – 22:00 Uhr
ab 20.03.2023, 3 Termine
Zoom
10 UST, EUR 99,00

Dozentinnen und Dozenten


© Marisa Winter

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

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

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 für verschiedene Verwendungszwecke optimierten Dateiformaten. Ein erster Einblick in die Ebenentechnik (Einstellebenen) rundet den Kurs ab. Garantierte Durchführung ab 3 TeilnehmerInnen!
Voraussetzungen: Sicherheit im Umgang mit Windows.

● **Kurs 4571**
Gerhard Schneider
Do. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 20.04.2023, 4 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
16 UST, EUR 170,00 (130,00)

Abendkurs

Bildbearbeitung mit GIMP

Dieser Kurs führt in die Bedienoberfläche der aktuellen Version von GIMP und die Verwendung der für Fotografen wichtigen Nachbearbeitungsfunktionen 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 für verschiedene Zwecke optimierten Dateiformaten. Ein erster Einblick in die Ebenentechnik (Einstellebenen) rundet den Kurs ab. Gerne richten wir weiterführende Kurse für Sie ein. Garantierte Durchführung ab 3 TeilnehmerInnen!
Voraussetzungen: Sicherheit im Umgang mit Windows.

● **Kurs 4576**
Gerhard Schneider
Do. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 15.06.2023, 4 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
16 UST, EUR 170,00 (130,00)

Wochenendkurs

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
Do. 13.07.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
Do. 20.07.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
8 UST, EUR 60,00

Webdesign und Content-Management

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**
N.N.
Di. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 14.03.2023, 7 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
28 UST, EUR 195,00 (150,00)

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**
N.N.
Di. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 06.06.2023, 6 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
24 UST, EUR 195,00 (150,00)

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**
N.N.
Sa. 06.05.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Sa. 13.05.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
16 UST, EUR 120,00

Wochenendkurs

Webseitenerfolg mit Suchmaschinenoptimierung

Sie möchten erfahren, wie es Ihnen gelingt Kunden auf Ihre WordPress Webseite zu locken und zu begeistern? In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Möglichkeiten der Suchmaschinenoptimierung (SEO) kennen und anzuwenden. Von Keyword Analysen über das nutzen von Metadaten bis hin zu technischen Optimierungen der Webseite. Sie lernen Texte für Bildschirme richtig zu schreiben und die Nutzerfreundlichkeit Ihrer Webseite zu optimieren.
Voraussetzungen: solide Windows-, Linux- oder MacOS-Kenntnisse, HTML-Grundkenntnisse, WordPress Grundkenntnisse.

● **Kurs 4598**
N.N.
Sa. 17.06.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
8 UST, EUR 75,00

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

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.



Ilka Hufschmidt
Koordination Lernförderung an Schulen
Rathaus-Carré
Gerberstr. 2
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4363
ilka.hufschmidt@rvsbr.de



Melanie Sinnewe
Koordination Lernförderung an Schulen
Rathaus-Carré
Gerberstr. 2
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4344
melanie.sinnewe@rvsbr.de



Thomas Püschel
Koordination Lernförderung an Schulen
Rathaus-Carré
Gerberstr. 2
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4364
thomas.pueschel@rvsbr.de



Tina Bur
Sachbearbeiterin
Rathaus-Carré
Gerberstr. 2
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4311
tina.bur@rvsbr.de

Ursula Fauth
Sachbearbeiterin
Rathaus-Carré
Gerberstr. 2
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4365
ursula.fauth@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
melanie.sinnewe@rvsbr.de | Fon 0681 506-4344

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 294
- Digitale Grundbildung 296
- Grundbildung Mathematik 297
- Grundbildung Englisch 298
- Grundbildung Gesundheit 298
- Grundbildung Landeskunde 299
- Schulabschlüsse 300



Grundbildung und Schulabschlüsse

Beratung und Information

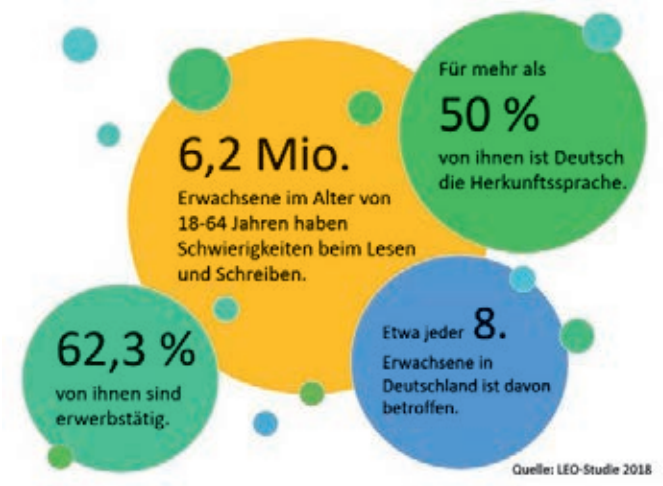


Dr. Claudia Thiel-Dirksen
Pädagogische Mitarbeiterin
Rathaus Carré
Gerberstr. 2
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4336
Fax 0681 506-4398
claudia.thiel-dirksen@rvsbr.de

Anmeldung und Service



Katrin Malek
Sachbearbeiterin
Rathaus-Carré
Gerberstr. 2
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4341
Fax 0681 506-4398
katrin.malek@rvsbr.de



GRUNDBILDUNG

Grundbildung ist eine wichtige Voraussetzung zur Orientierung und Teilhabe in der Gesellschaft – sowohl im privaten Umfeld als auch im beruflichen Alltag.

Es geht dabei um Kompetenzen wie Lesen und Schreiben (Alphabetisierung) oder Rechnen in alltäglichen Situationen (Grundbildung Mathematik). Aber auch elementare Englischkenntnisse, Gesundheitsbildung, Grundfähigkeiten im IT-Bereich (Computer, Handy, Internet), der Umgang mit Geld oder landeskundliche Grundbildung gehören heutzutage dazu.

In Deutschland leben etwa 6,2 Millionen Erwachsene mit geringer Literalität. Das heißt, sie können nicht ausreichend lesen und schreiben, um bestimmte Aufgaben des täglichen Lebens selbständig zu bewältigen. Sie haben zum Beispiel Schwierigkeiten Fahrpläne zu lesen, Formulare auszufüllen oder ihren Kindern bei den Hausaufgaben zu helfen.

In unseren Kursen unterrichten erfahrene Kursleitende, die auf das jeweilige persönliche Lerntempo Rücksicht nehmen und den Teilnehmenden in kleinen Gruppen (3-10 TN) eine erwachsenengerechte und vertrauensvolle Lernatmosphäre bieten.

Wir sind eines von zehn saarländischen Grundbildungszentren. Gefördert wird unsere Arbeit durch das Ministerium für Bildung und Kultur Saarland.
Alpha-Integrationskurse finden Sie in diesem Programm unter Kapitel 4 – Sprachen: Deutsch und Integration.

LESEN UND SCHREIBEN



Unsere „Lesen und Schreiben"-Kurse wenden sich an Teilnehmende, die zum Beispiel

- nicht lesen und schreiben können (*Alpha-Level 1),
- lesen, aber nicht so gut schreiben können (*Alpha-Level 2),
- sehr große Rechtschreibprobleme haben oder
- ihre grundlegenden Lese- und Schreibfähigkeiten noch verbessern möchten (*Alpha-Level 3-4).

Einzelveranstaltung

Vorgespräch mit Einstufung (Alpha-Level)

Vor jedem Kursbeginn besteht die Möglichkeit zu einem vertraulichen Beratungsgespräch mit unserer Pädagogischen Mitarbeiterin. Neben einem ersten Kennenlernen findet nach vorhergehender Diagnostik auch eine Einstufung (*Alpha-Level) in den passenden Kurs statt.
Anmeldung und Terminvereinbarung bei Katrin Malek (0681 506-4341).

● **Kurs 5501**
Dr. Claudia Thiel-Dirksen
Termine nach Vereinbarung
gebührenfrei

Vormittagskurs

Lesen und Schreiben verbessern – für junge Erwachsene

Dieser Kurs richtet sich insbesondere an junge Menschen, die ihre Lese- und Schreibfähigkeiten verbessern möchten. Neben einem regelmäßigen Lese- und Schreibtraining, können auch konkrete Anliegen der Teilnehmenden bearbeitet werden (Bewerbungen, Formulare, Texte).

● **Kurs 5510**
Michael Mandaba
Di. u. Do. 09:00 – 11:15 Uhr
ab 07.03.2023, 38 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 3
gebührenfrei

● **Kurs 5511**
Michael Mandaba
Mo. u. Mi. 09:00 – 11:15 Uhr
ab 06.03.2023, 39 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 9
gebührenfrei

Nachmittagskurs

Lesen und Schreiben verbessern – für fortgeschrittene Lernende

Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Lernende, die ihre bereits erworbenen Lese- und Schreibfähigkeiten weiter verbessern möchten. Die Kursinhalte orientieren sich an den aktuellen Anliegen und Kenntnissen der Teilnehmenden.

● **Kurs 5512**
Jutta Braunegger
Mi. 16:30 – 19:30 Uhr
ab 08.03.2023, 20 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 3
gebührenfrei

Vormittagskurs

Lesen und Schreiben lernen – Grundlagen (Alpha-Level 1 und 2)

Dieser Kurs steht allen Lernenden offen, die grundlegende Lese- und Schreibfähigkeiten erwerben möchten. Der Kurs richtet sich nach dem individuellen Lernstand und dem Lerntempo der Teilnehmenden. Wir arbeiten gemeinsam auf der Buchstaben-, Wort- und Satzebene.

● **Kurs 5515**
Leonore Decker
Mi. u. Fr. 09:00 – 11:15 Uhr
ab 08.03.2023, 41 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 3
gebührenfrei

Nachmittagskurs

Lesen und Schreiben lernen – Aufbaukurs (Alpha-Level 3 und 4)

In diesem Aufbaukurs können Lernende ihre grundlegenden Lese- und Schreibfähigkeiten erweitern. Wir arbeiten insbesondere auf der Satzebene und erschließen uns gemeinsam neue Texte.

● **Kurs 5516**
Thomas Serrière
Mo. u. Di. 15:30 – 18:30 Uhr
ab 06.03.2023, 39 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 3
gebührenfrei

Offene Lerntreffs: Lesen und Schreiben

In unseren offenen Lerntreffs sind alle Interessierten herzlich willkommen, mit und ohne Vorkenntnisse. In lockerer Atmosphäre können Lerninhalte vertieft oder wiederholt werden. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Wenn Sie unsicher sind, welches Angebot zu Ihnen passen könnte, melden Sie sich bei Katrin Malek (0681 506-4341) zu einem persönlichen Beratungsgespräch (Kurs 5501) an.

Nachmittagskurs

Offener Lerntreff: Lesen und Schreiben lernen (Alpha-Level 1 und 2)

- **Kurs 5540**

Jutta Braunegger
Di. u. Do. 13:00 – 16:00 Uhr
ab 07.03.2023, 39 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 3
gebührenfrei

Nachmittagskurs

Offener Lerntreff: Lesen und Schreiben lernen (Alpha-Level 3)

- **Kurs 5541**

Jutta Braunegger
Di. u. Do. 16:00 – 19:00 Uhr
ab 07.03.2023, 39 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 3
gebührenfrei

Nachmittagskurs

Offener Lerntreff: Lesen und Schreiben verbessern (Alpha-Level 4)

- **Kurs 5542**

Jutta Braunegger
Mi. 13:00 – 16:00 Uhr
ab 08.03.2023, 17 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 3
gebührenfrei

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Saarbrücken

Vormittagskurs

Alpha-Treff

In unserem Alpha-Treff unterstützen wir Sie beim Lesen, Verstehen und Schreiben von Texten. Gemeinsam tauchen wir ein in die Welt der Bücher. Willkommen sind alle Interessierten, die ihre Lese- und Schreibfähigkeiten verbessern möchten. Kommen Sie einfach vorbei!

- **Kurs 5550**

Mechtild Müller-Benecke
Do. 10:00 – 12:15 Uhr
ab 09.03.2023, 17 Termine
Stadtbibliothek Saarbrücken, 3. Stock
gebührenfrei

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Stadtteilbüro Alt-Saarbrücken

Vormittagskurs

Lernwerkstatt Deutsch – Lesen und Schreiben im Café Schniss

In dem Lerntreff werden grundlegende Kenntnisse im Lesen und Schreiben erworben, aufgefrischt und vertieft.

- **Kurs 5554**

Leonore Decker
Do. 09:00 – 12:00 Uhr
ab 09.03.2023, 19 Termine
Café Schniss Alt-Saarbrücken,
Gersweiler Str. 7
gebührenfrei

Vormittagskurs

Lernwerkstatt Deutsch – Lesen und Schreiben im KINDERHAUS Alt-Saarbrücken

In dem Lerntreff werden grundlegende Kenntnisse im Lesen und Schreiben verbessert. Wir unterstützen auch bei alltäglichen „Hürden“ (Formulare, Anträge,

Dozentinnen und Dozenten



JUTTA BRAUNEGGER
Grund- und Hauptschullehrerin

» Seit 2011 unterrichte ich schwerpunktmäßig deutsche Erwachsene, sog. funktionale Analphabeten, im Lesen und Schreiben. Diese Arbeit ist mir eine große Herzensangelegenheit. Denn hierzulande nicht lesen und schreiben zu können, ist ein klares Ausgrenzungsmerkmal für die Betroffenen und verschließt die Türen zu vielen gesellschaftlichen Bereichen, nicht zuletzt zur Arbeitswelt. Wenn es gelingt, die Lernenden dahingehend zu fördern und zu begleiten, dass sie über Buchstaben, Silben, Wörter den Weg zu ersten kleinen Texten bewältigen, entwickeln sie ein ganz neues Selbstbewusstsein und sind – oft zum ersten Mal – stolz auf sich. «

Briefe etc.). Während der Kurszeit wird eine Kinderbetreuung angeboten.

● **Kurs 5555**
Ingrid von Osterhausen
Mo. 09:00 – 12:00 Uhr
ab 06.03.2023, 19 Termine
KINDERHAUS Alt-Saarbrücken,
Moltkestraße 73a
gebührenfrei

Vormittagskurs

Lernwerkstatt Deutsch – Lesen und Schreiben im Café Schniss

Die Themen des Lerntreffs richten sich nach den Interessen der Teilnehmenden. Gemeinsam werden Kenntnisse im Lesen und Schreiben gefestigt und verbessert.

● **Kurs 5556**
Ingrid von Osterhausen
Di. 09:00 – 12:00 Uhr
ab 07.03.2023, 20 Termine
Café Schniss Alt-Saarbrücken,
Gersweiler Str. 7
gebührenfrei

In Kooperation mit der GWA Brebach/ Diakonie Saar

Vormittagskurs

Lernwerkstatt Deutsch im BürgerInnenZentrum Brebach

Im Mittelpunkt steht die gemeinsame Kommunikation, das Vertiefen von bereits Gelerntem sowie das Einüben von Lesen und Schreiben und praktischen Hilfen für den Sprachalltag. Lerninhalte und Lerntempo orientieren sich an den Teilnehmenden.

● **Kurs 5559**
Gabriele Kloss
Di. 09:00 – 12:00 Uhr
ab 07.03.2023, 20 Termine
BürgerInnenZentrum Brebach
gebührenfrei

DIGITALE GRUNDBILDUNG

Digitale Grundkompetenzen gewinnen immer weiter an Bedeutung – im Alltag und auch im Beruf.
Unsere Kurse zur Vermittlung von digitaler Grundbildung richten sich an erwachsene Lernende mit Lese- und Schreibschwierigkeiten. In kleinen Gruppen werden die Bedienung (z. B. das Schreiben auf einer PC-Tatstatur) und die Grundfunktionen von Computern erlernt und trainiert. Auch der Aufbau und die Nutzung des Internets (E-Mails, Suchmaschinen) werden in unseren Kursen anhand vieler Beispiele aus dem Alltag erklärt und von den Teilnehmenden selbst aktiv ausprobiert.
Die erworbenen Kompetenzen sollen unseren Teilnehmenden die private und berufliche Nutzung von Computern und dem Internet ermöglichen und dadurch die zukünftige Teilhabe an einer digitalisierten Gesellschaft erleichtern.

Vormittagskurs

Computer und Internet – einfach erklärt

Wie funktioniert ein Computer? Wie komme ich ins Internet? Wie finde ich Behörden, Ärzte, Beratungsstellen im Internet? Wie funktionieren Suchmaschinen? Wie kann ich sie benutzen?

● **Kurs 5560**
Dr. Claudia Thiel-Dirksen
Mi. 11:00 – 12:30 Uhr
ab 19.04.2023, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
gebührenfrei

Abendkurs

E-Mails lesen und schreiben

In diesem Kurs lernen wir, wie man eine eigene E-Mail-Adresse einrichtet, wie man E-Mails schreibt, verschickt, liest und beantwortet.
Bitte eigenes Smartphone mitbringen – falls vorhanden.

● **Kurs 5561**
Adrian Linn
Fr. 30.06.2023, 17:30 – 19:45 Uhr
Fr. 07.07.2023, 17:30 – 19:45 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
gebührenfrei

Abendkurs

Einfache Texte schreiben und gestalten am PC

Wer bereits erste Erfahrungen am Computer gesammelt hat und die Funktionen einer Tastatur kennt, kann sich zu diesem Aufbaukurs anmelden. Wir schreiben einfache Texte (z. B. Briefe, Einladungen) und experimentieren mit verschiedenen Schriftgrößen und Schriftarten.

● **Kurs 5562**
Adrian Linn
Fr. 14.07.2023, 17:30 – 19:45 Uhr
Fr. 21.07.2023, 17:30 – 19:45 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
gebührenfrei

Nachmittagskurs

Erstes Schreiben auf einer Tastatur

Wie schreibe ich am Computer mit einer Tastatur? Wo finde ich die Klein- und Großbuchstaben, die Satzzeichen? Wie kann ich Geschriebenes wieder löschen? All das und mehr lernen Sie in diesem Kurs für alle, die das Schreiben am Computer erlernen möchten.

● **Kurs 5565**
Gerhard Zägel
Mi. 14:30 – 16:45 Uhr
ab 19.04.2023, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
gebührenfrei

● **Kurs 5566**
Gerhard Zägel
Mi. 14:30 – 16:45 Uhr
ab 14.06.2023, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
gebührenfrei

GRUNDBILDUNG MATHEMATIK



In unseren Mathematik-Kursen lernen Sie wichtige Grundlagen der Mathematik kennen. So können Sie Ihr Verständnis für Zahlen und mathematische Zusammenhänge erweitern und verbessern.
Mathematisches Verständnis führt zu mehr Selbstvertrauen im Alltag. Das öffnet die Tür für spätere berufliche Qualifikationen.

Nachmittagskurs

Zahlen im Alltag – Grundkurs

In diesem Kurs lernen Sie den Aufbau von Zahlen und Tabellen. Mengenangaben, Maße und Gewichte und einfache Rechenaufgaben gehören ebenso dazu. Gerne greifen wir Beispiele Ihres Alltags auf, wie etwa Mietvertrag, Preisvergleiche, Lohnzettel, Nebenkosten.

● **Kurs 5570A**
Günther Hoppstädter
Fr. 12:30 – 14:45 Uhr
ab 10.03.2023, 7 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 3
gebührenfrei

● **Kurs 5570B**
Günther Hoppstädter
Fr. 12:30 – 14:45 Uhr
ab 09.06.2023, 7 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 3
gebührenfrei

Nachmittagskurs

Mathematik im Alltag – Aufbaukurs

Dieser Aufbaukurs erweitert Ihr mathematisches Wissen: schriftlich addieren und subtrahieren, multiplizieren, dividieren als Basis für Situationen im Alltag, z. B. Flächen berechnen (tapezieren, anstreichen), Dreisatz (Benzinverbrauch), Kosten kalkulieren (Haushaltsplan). Sie bringen Ihre Fragen mit.

● **Kurs 5571A**
Günther Hoppstädter
Fr. 15:00 – 17:15 Uhr
ab 10.03.2023, 7 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 3
gebührenfrei

● **Kurs 5571B**
Günther Hoppstädter
Fr. 15:00 – 17:15 Uhr
ab 09.06.2023, 7 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 3
gebührenfrei

Abendkurs

Mathematik im Beruf – für junge Erwachsene

SchülerInnen und Auszubildende können hier ihre Kenntnisse vertiefen und festigen. Inhalt des Kurses sind grundlegende Rechenoperationen wie z. B. Prozent- und Zinsrechnung, Verstehen von Diagrammen und Statistiken, Lösung von Gleichungen, geometrische Aufgaben. Die Inhalte richten sich nach Ihren Lernwünschen und Vorkenntnissen.

● **Kurs 5572A**
Adrian Linn
Fr. 17:30 – 19:45 Uhr
ab 10.03.2023, 7 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 3
gebührenfrei

● **Kurs 5572B**
Adrian Linn
Fr. 17:30 – 19:45 Uhr
ab 05.05.2023, 7 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 3
gebührenfrei

Einzelveranstaltung
Mathematik in der Praxis: Wir gehen einkaufen!
Wir gehen gemeinsam in einer kleinen Gruppe einkaufen und vergleichen im Supermarkt Preise und Packungsgrößen. Dabei schauen wir uns auch verschiedene Lebensmittel und ihre Nährwerte an und lesen zusammen die Zutatenlisten.

● **Kurs 5575A**
Günther Hoppstädter
Fr. 31.03.2023, 10:00 – 12:15 Uhr
Treffpunkt: Rathaus-Carré, 3.Stock
gebührenfrei

● **Kurs 5575B**
Günther Hoppstädter
Fr. 28.04.2023, 10:00 – 12:15 Uhr
Treffpunkt: Rathaus-Carré, 3. Stock
gebührenfrei

● **Kurs 5575C**
Günther Hoppstädter
Fr. 23.06.2023, 10:00 – 12:15 Uhr
Treffpunkt: Rathaus-Carré, 3. Stock
gebührenfrei

● **Kurs 5575D**
Günther Hoppstädter
Fr. 21.07.2023, 10:00 – 12:15 Uhr
Treffpunkt: Rathaus-Carré, 3. Stock
gebührenfrei

GRUNDBILDUNG ENGLISCH

Abendkurs
Englisch ganz einfach
Dieser Kurs wendet sich an interessierte Menschen, die noch nie eine fremde Sprache gelernt haben und mit englischen Begriffen Schwierigkeiten haben, die heute ständig im Alltag verwendet werden, z. B. Hotline, Call-Center, googlen ... Wie spricht man diese Wörter aus und was bedeuten sie? Im Kurs wird vor allem gesprochen. Wörter und einfache Redewendungen aus dem Alltag werden erklärt.

● **Kurs 5580**
Leonore Decker
Mo. 18:00 – 20:15 Uhr
ab 06.03.2023, 19 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 9
gebührenfrei

GRUNDBILDUNG GESUNDHEIT

Viele Menschen stellen sich die Frage: Wie kann ich meinen Alltag gesünder gestalten? Dazu zählen eine ausgewogene Ernährung, sowie gesundes Kochen und Backen. Aber auch Entspannungstechniken, Konzentrationsübungen und Umgang mit Stress sind wichtige Themen, die wir in unseren neuen Kursen aufgreifen.

Vormittagskurs
Tangle-Kurs
Mehr Konzentration, Kreativität und Entspannung im Alltag! Zentangle® ist eine Zeichenmethode, die von Rick Roberts und Maria Thomas aus Amerika ins Leben gerufen wurde. Jeder, auch ohne zeichnerisches Talent, kann mit dieser Methode kleine wunderschöne Kunstwerke entstehen lassen und gleichzeitig ein eigenes Anti-Stress-Programm erschaffen. Tangeln fördert die Feinmotorik, die Kreativität, die Entspannung, die Konzentration, baut Stress ab ... und macht einfach Spaß!

● **Kurs 5585A**
Renate Wohlschlegel
Mi. 11:30 – 13:45 Uhr
ab 22.03.2023, 4 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 9
gebührenfrei

● **Kurs 5585B**
Renate Wohlschlegel
Mi. 11:30 – 13:45 Uhr
ab 28.06.2023, 4 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 9
gebührenfrei

In Kooperation mit dem Mütterzentrum des SOS-Kinderdorfs

Vormittagskurs

Gesund durch den Alltag

Dieser Kurs richtet sich speziell an Frauen, die sich zum Thema Gesundheit (Ernährung, Kochen, Arztbesuche, Prävention) austauschen und informieren möchten. Dabei werden nicht nur Kenntnisse im Lesen und Schreiben verbessert, sondern auch gleich praktische Erfahrungen gesammelt. An bestimmten Terminen gehen wir gemeinsam einkaufen oder kochen zusammen ein gesundes Mittagessen.

● **Kurs 5588**
Andrea Schuster
Di. 09:00 – 12:00 Uhr
ab 07.03.2023, 20 Termine
Mütterzentrum Saarbrücken, Seilerstr. 6
gebührenfrei

GRUNDBILDUNG LANDESKUNDE

Einfach mal rauskommen aus dem alltäglichen Trott. Das ist das Motto für unsere Waldspaziergänge und Stadterkundungen. In kleinen Gruppen orientieren wir uns neu in der eigenen Stadt, lernen die Umgebung besser kennen und begeben uns auf Entdeckungsreise. Am Ende des Semesters erwartet uns ein besonderes Erlebnis. Wir besuchen gemeinsam den Saarbrücker Zoo.

Exkursion

„Einfach mal raus!" – ein Spaziergang zum Römerbrünnchen

Gemeinsam erkunden wir gut erreichbare Wälder in der Umgebung und lernen dabei ganz nebenbei etwas über unsere Region und über die Natur. Bei schönem Wetter besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Picknick.

● **Kurs 5590**
Annegret Sprick
Fr. 26.05.2023, 10:00 – 13:00 Uhr
Treffpunkt Rathaus-Carré
gebührenfrei

Exkursion

„Einfach mal raus!" – ein Spaziergang durch den Wildpark

Dieser Waldspaziergang führt uns durch den Saarbrücker Wildpark. Bevor wir losgehen, schauen wir uns die Strecke auf einer Landkarte an. Wir arbeiten mit Materialien in einfacher Sprache.

● **Kurs 5591**
Annegret Sprick
Fr. 23.06.2023, 10:00 – 13:00 Uhr
Treffpunkt Rathaus-Carré
gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten



FRED WEBER
Lehrer und Künstler

»Als Lehrer für Deutsch und Kunst ist es mir ein besonderes Anliegen dazu beizutragen, dass die TeilnehmerInnen in meinen Kursen ihre Grenzen erweitern und zu neuen Erfahrungen und Sichtweisen gelangen. Das gilt vornehmlich für die Kurse zum Erreichen eines qualifizierten Schulabschlusses, die den TeilnehmerInnen bisher verschlossene Lebenschancen und Perspektiven eröffnen. Offenheit, Respekt und gezielte Hilfe sind dabei sehr wichtig. Neue Einsichten möchte ich auch bei Museumsbesuchen im Rahmen der ‚Saarbrücker Kunstfahrten' vermitteln.«

Exkursion

„St. Arnual" – Stadterkundung in einfacher Sprache

Die Erkundungstour durch Saarbrücken führt uns dieses Mal nach St. Arnual. Beginnend mit dem alten Marktplatz besichtigen wir die Stiftskirche und spazieren zur Tabaksmühle. Gemeinsam gehen wir auf die Suche nach (neuen) Lieblingsorten.

● **Kurs 5592**
Ingrid von Osterhausen
Do. 27.04.2023, 10:00 – 13:00 Uhr
Treffpunkt Marktplatz St. Arnual
gebührenfrei

Exkursion

„Kunst" – Stadterkundung in einfacher Sprache

In Saarbrücken finden sich viele Orte der Kunst. Seien es Denkmäler, Galerien oder Museen. Wir machen uns gemeinsam auf Spurensuche.

● **Kurs 5593**
Ingrid von Osterhausen
Do. 15.06.2023, 10:00 – 13:00 Uhr
Treffpunkt Rathaus-Carré
gebührenfrei

Exkursion

Ein Tag im Saarbrücker Zoo

Wir besuchen den Saarbrücker Zoo und erkunden die beeindruckende Tier- und Pflanzenwelt. Neben interessanten Fakten hält die Führung in einfacher Sprache noch weitere Überraschungen, wie ein gemeinsames Picknick bereit.

● **Kurs 5595**
Dr. Claudia Thiel-Dirksen
Mi. 19.07.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
Treffpunkt Saarbrücker Zoo
Zooeintritt (12,- Euro) ist von den TN direkt an der Kasse zu zahlen

SCHULABSCHLÜSSE

HSA und MBA – Vorbereitungskurse für NichtschülerInnen

Unsere nächsten Kurse zum Nachholen des Hauptschulabschlusses (HSA) und des Mittleren Bildungsabschlusses (MBA) beginnen am 11.09.2023. Die externen Prüfungen finden vor den Sommerferien 2024 statt. Dazu ist eine separate Anmeldung beim Ministerium für Bildung und Kultur erforderlich, bei der wir unsere TeilnehmerInnen gerne unterstützen.
Auf der Homepage des saarländischen Ministeriums für Bildung und Kultur finden Sie alle weiteren Informationen zum Erwerb der Schulabschlüsse für NichtschülerInnen, insbesondere die Zulassungsvoraussetzungen zur Prüfung bei der Schulaufsichtsbehörde. Lassen Sie sich vor Kursbeginn von unserer zuständigen Pädagogischen Mitarbeiterin Dr. Claudia Thiel-Dirksen beraten: Telefon 0681/506-4336. Sie informiert Sie gerne über die jeweiligen Fächerkombinationen unserer Schulabschlusskurse (HSA und MBA) und die jeweiligen Prüfungsformen.

Abendkurs

Hauptschulabschluss 2023/2024

Erwachsene und Jugendliche, die bisher keine abgeschlossene Schulausbildung erreichen konnten, haben die Möglichkeit, sich in einem Vorbereitungskurs an der vhs Regionalverband Saarbrücken auf die Hauptschulabschlussprüfung (HSA) vorzubereiten.
Unterrichtsfächer sind: Deutsch, Mathematik, Biologie, Erdkunde, Geschichte, Sozialkunde.
Nach Anmeldung erfolgt eine schriftliche Einladung zum ersten Unterrichtstermin.
Voraussetzungen:
- *Erfüllung der allgemeinen Schulpflicht*
- *KEIN gültiger Schulabschluss*
- *Mindestalter bei Prüfung: 18 Jahre*
- *Für Zugewanderte: gültiger Aufenthaltstitel, Sprachniveau mind. B2 (Empfehlung des Ministeriums)*

● **Kurs 6100**
Anmeldung: ab sofort
Beginn: Mo. 11.09.2023
Prüfung: Juni/Juli 2024
Gemeinschaftsschule Bruchwiese
550 UST, EUR 350,00 (200,00)

Abendkurs

Mittlerer Bildungsabschluss 2023/2024

Erwachsene und Jugendliche, die bereits einen Hauptschulabschluss erlangt haben, können sich in einem Vorbereitungskurs an der vhs Regionalverband Saarbrücken auf die Prüfung zum nachträglichen Erwerb des Mittleren Bildungsabschlusses vorbereiten und damit ihre beruflichen Möglichkeiten erweitern.
Unterrichtsfächer sind:
Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Erdkunde, Sozialkunde.
Nach Anmeldung erfolgt eine schriftliche Einladung zum ersten Unterrichtstermin.
Voraussetzungen:
- *Erfolgreich abgeschlossener Hauptschulabschluss*
- *Mindestalter bei Prüfung: 18 Jahre*
- *Für Zugewanderte: gültiger Aufenthaltstitel, Sprachniveau mind. B2 (Empfehlung des Ministeriums)*

● **Kurs 6110**
Anmeldung: ab sofort
Beginn: Mo. 11.09.2023
Prüfung: Juni/Juli 2024
Otto-Hahn-Gymnasium, Saarbrücken
600 UST, EUR 450,00 (300,00)



DOZENT (M/W/D) GESUCHT

- Du bist Technikfreak oder Computernerd?
- 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

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken

REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN

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 303
- Halberg 319
- Klarenthal/Altenkessel/Gersweiler 327

Örtliche Volkshochschulen im Regionalverband

- Friedrichsthal 335
- Großrosseln 341
- Heusweiler 359
- Kleinblittersdorf 369
- Püttlingen 383
- Quierschied 401
- Riegelsberg 411

vhs vor Ort

Örtlicher Leiter



Michael Wagner
Örtlicher Leiter
Fon 06897 765866
vhs-dudweiler@t-online.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

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



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

- **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
- **Kulturhaus Schlachthof,**
  Schlachthofstr. 52,
  66125 Saarbrücken
- **Kultur- und Lesetreff Dudweiler,**
  Am Markt 115,
  66125 Saarbrücken

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.

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 8801**
Daniel Jung, Rechtsanwalt
Do. 20.04.2023, 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 8802**
Dr. Christian Jülch, Notar
Do. 16.03.2023, 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 mitmachen will.
Weitere Infos: www.dudweiler-geschichtswerkstatt.de.
Termin ist jeweils der zweite Mittwoch im Monat.

● **Kurs 8803**
Roland Stephan
Mi. 18:00 – 20:00 Uhr
ab 08.03.2023, 6 Termine
Kulturhaus Schlachthof,
Schlachthofstr. 52,
66125 Saarbrücken-Dudweiler
16 UST, gebührenfrei

ELTERNSCHULE

Workshop

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 Erziehungsrepertoir 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 Handlungsstragien für einen Umgang mit den Verhaltensweisen der Kinder, um sich als Betreuender wirkungsvoll zu erleben.

● **Kurs 8804**

Susanne Wilhelm, Erziehungswissenschaftlerin, M.A., Systemische Therapeutin (SGST/SG)

Di. 18.04.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

Workshop

Mut zur Wut! – Wie gehe ich mit Wut um?

Wut ist ohne Zweifel ein sehr starkes Gefühl, das wohl jeder kennt. Wut kann zerstören und Opfer zurücklassen. Wut setzt aber auch Kraftreserven im Menschen frei. Die Wut, die wir bei unseren Kindern erleben und auch unsere eigene, können uns hilflos machen. Ein konstruktiver Umgang mit aggressiven Gefühlen setzt die Energie frei, die wir brauchen, um Veränderungen zu beginnen. Kinder brauchen die Hilfe ihrer Eltern, um mit Wutanfällen fertig zu werden und Alternativen zu entwickeln. Der Blick des Themenabends richtet sich auf den Erziehungsalltag von Familien. Die Veranstaltung bietet neben Informationen zur Gefühlserziehung, den Raum für Selbstreflexion und Fragen rund um das Thema „Wut".

● **Kurs 8805**

Susanne Wilhelm, Erziehungswissenschaftlerin, M.A., Systemische Therapeutin (SGST/SG)

Do. 29.06.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

JUNGE VHS

Workshop

Zauberschule – Kinder lernen Zaubern

Im Rahmen des zweistündigen Schnupperkurses lernen Kinder (von 6 bis 12 Jahren) im Zauberkurs kleine Zaubertricks und werden in das Land der Magie und der Illusionen entführt. In der Zauberschule lernen die Kinder mit einfachen Requisiten eine kleine Zaubervorstellung in der Familie oder unter Freunden zu gestalten. So gelingen ihnen unter Anleitung kleine Wunder. Büroklammern verketten sich plötzlich in der Luft, die Kinder können magische Knoten schlagen, sie basteln eine Zaubertüte, mit der man Geld zaubern kann und vieles mehr.

● **Kurs 8806**

Markus Lenzen, Zauberer

Mi. 12.04.2023, 11:00 – 13:00 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
EUR 6,00 (zzgl. EUR 2,00 Materialkosten bar vor Ort zu entrichten)

● **Kurs 8807**

Markus Lenzen, Zauberer

Mi. 26.07.2023, 11:00 – 13:00 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
EUR 6,00 (zzgl. EUR 2,00 Materialkosten bar vor Ort zu entrichten)

Workshop

Seifengießen für Kindern ab 6 Jahren

Fertige Seife wird im Wasserbad geschmolzen und mit der Wunschfarbe eingefärbt. Es stehen verschiedene Silikonformen zur Auswahl. Zum Beispiel: Schmetterlinge, Füchse, Herzen, Einhörner, Blumen etc. Während die Seife in den Formen aushärtet, werden kleine Schachteln gebastelt und mit ausgestanzten Motiven verziert.
Bitte einen Schuhkarton für den Transport mitbringen.

● **Kurs 8808**

Karin Lanzer, ehem. Inhaberin Rosch Kreativ

Fr. 17.03.2023, 16:00 – 17:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler, Maleratelier
EUR 7,00 (zzgl. EUR 8,00 Materialkosten bar vor Ort zu entrichten)

Exkursion

Besuch der Ziegenfarm Dudweiler

Auf unserer kleinen Farm, ca. 5 ha, tummeln sich nicht nur 38 Burenziegen und ein Ziegenbock, auch ein Pfau schlägt Rad und 20 Hühner picken auf unserem Hof. Der Besuch auf der Ziegenfarm in Dudweiler vermittelt den kleinen und großen Gästen nicht nur viel Wissenswertes über die tierischen Hofbewohner, sondern gibt auch einen Einblick in die Aufzucht und Vermarktung unserer Fleischziegen. Die Besichtigung findet nur bei trockener Witterung statt.
Für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren mit erwachsener Begleitung.
Festes Schuhwerk ist erforderlich

● **Kurs 8809**

Cornelia Nonnweiler

Fr. 31.03.2023, 15:00 – 17:00 Uhr
Treff: Lidl Parkplatz, Sulzbachtalstr.
66125 SB
gebührenfrei

Vormittagskurs

Malkurs für Kinder ab 6 Jahren

Gemalt wird auf Leinwände 30 x 30 cm oder 30 x 40 cm. Die Kinder können sich ein Motiv auswählen. In kleinen Schritten wird ihnen gezeigt, wie sie einfach mit Pinsel oder Schwamm die Farbe aufbringen. Hier kann auch gerne ausprobiert und die eigene Fantasie mit eingebracht werden.
Bitte auf Kleidung achten, die schmutzig werden darf oder einen Kittel (z. B. altes Hemd) mitbringen.

● **Kurs 8810**
Karin Lanzer,
ehem. Inhaberin Rosch Kreativ
Di. 04.04.2023, 10:30 – 12:00 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler, Maleratelier
EUR 7,00 (zzgl. EUR 8,00 Materialkosten bar vor Ort zu entrichten)

Kooperationsveranstaltung mit dem Kultur- und Lesetreff im Bürgerhaus Dudweiler

Vormittagskurs

Kindertheaterkurs Workshop

Auf die Bühne Kids!
Schauspiel, Gesang und Tanz für Kinder von 6–11 Jahren.
Einstudiert werden Songs aus Disney Musicals: Tarzan, Aladdin, Frozen, König der Löwen, Aristocats ...
Wir werden improvisieren, in immer neue Rollen schlüpfen und mit Stimme, Bewegung und Körper experimentieren. Jedes Kind wird in diesem Workshop sein ganz eigenes Abenteuer erleben und seiner Fantasie freien Lauf lassen können.
Zusammen mit Maria Teresa Treccozzi wird eine kleine Abschlussaufführung, für Do. 06.04.23, 12:00 Uhr, einstudiert.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Sportschuhe, kleine Brotzeit, Getränk.

● **Kurs 8811**
Kultur- und Lesetreff Dudweiler
Mo. 03.04. – Do. 06.04.2023
10:00 – 13:00 Uhr, 4 Termine
Bürgerhaus Dudweiler
16 UST, gebührenfrei
Anmeldung unter kultur-und-lesetreff.dudweiler@saarbruecken.de oder Fon 0681 9052370

Workshop

Skulpturen aus Ytong

In diesem Kurs werden Kinder zu kleinen Handwerkern. Sie sägen und schleifen eine schöne kleine Skulptur aus Ytongstein. Dieser weiße Porenbetonstein lässt sich kinderleicht bearbeiten ohne der Kreativität dabei Grenzen zu setzen.

● **Kurs 8811A**
Kultur- und Lesetreff Dudweiler
Fr. 01.09.2023, 10:00 – 15:00 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei
Anmeldung unter kultur-und-lesetreff.dudweiler@saarbruecken.de oder Fon 0681 9052370

Nachstehende Angebote („Schnuppermöglichkeit“) finden in der Organisation und Verantwortung des Allgemeinen Turnvereins Dudweiler von 1882 e. V. (ATVD) statt. Informationen zu Anmeldungen und Mitgliedsbeiträgen nur über Nicole Weller,
ATVD – Geschäftsstelle Fon 06897 767367, info@atv-dudweiler.de
Info: www.atv-dudweiler.de

Nachmittagskurs

Kleinkinderturnen für Kinder zwischen 3 und 5 Jahren

Ziel: Schulung von Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Geschicklichkeit, Aufbau und Entwicklung von Selbstvertrauen und Lernen von Sozialverhalten wie Kontaktfähigkeit. Inhalt: Training in Spiel- und Bewegungslandschaften.
Folgende Kurse sind geplant:
Mo. 15:00 – 16:00 Uhr
Mi. 17:00 – 18:00 Uhr
Fr. 15:00 – 16:00 Uhr

Nachmittagskurs

Kinderturnen für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren

Ziel: Förderung der Erprobung eigener Fähigkeiten, Erweiterung des Bewegungskönnens, 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
Fr. 16:00 – 17:00 Uhr
Fr. 17:00 – 18:00 Uhr

Nachmittagskurs

Geräteturnen für Kinder ab 5 Jahren

Folgende Kurse sind geplant:
Mo. 17:00 – 18:00 Uhr
Do. 17:00 – 18:00 Uhr

EXKURSIONEN UND BETRIEBSBESICHTIGUNGEN

Betriebsbesichtigung

Besuch der Abtei Tholey mit Klostergarten

Lassen Sie sich von der Welt des Kloster-Ensembles verzaubern. Ob beim Lichtspiel der einzigartigen Kirchenfenster von Gerhard Richter und Mahbuba Maqsoodi im Innenraum der Abteikirche oder im Klostergarten mit seinen geometrisch angeordneten Buchsbäumen und herrlich duftenden Lavendel- und Rosenbüschen. Lernen Sie die Produkte der Region im Klosterladen kennen. Der Honig aus der Imkerei der Abtei, die Marmelade nach dem Rezept des Abts oder das eigens für die Abtei gebraute Tholeyer Abteibräu. Entdecken Sie Meisterwerke im Stil der barocken Baukunst, wie das prachtvolle handgearbeitete Schmiedetor zwischen Gästehaus und Abteikirche oder die Orgel und das Chorgestühl aus dem 18. Jahrhundert.
Tauchen Sie im Theulegium in die kulturhistorische Vergangenheit des Schaumberger Landes ein.
Parkempfehlung Sporstraße

● **Kurs 8812**
Stephan Lehberger
Fr. 02.06.2023, 15:30 – 17:00 Uhr
Treff: Römerallee 5, 66636 Tholey
EUR 10,00
Anmeldung erforderlich bis 04.05.2023

Exkursion

Besichtigung ehem. Bunkeranlage Güdingen

Wenn der Ton im Weltgeschehen zusehends rauer wird, ist die Sorge um den Frieden durchaus berechtigt. Der kalkulierte Umgang mit diesen Ängsten ist seit jeher traurige Realität in der Weltpolitik. Eine ganz kuriose Facette stellten dabei die Baumaßnahmen der Jahre des Kalten Krieges dar. Mit erheblichem Aufwand wurde ab den 1960er Jahren deutschlandweit der Bau von Betonbunkern vorangetrieben, die ein Gefühl von Sicherheit und Überlebenschancen im Falle eines Atomkrieges vermitteln sollten. In Saarbrücken erwacht nun eine der größten historischen Zivilschutzanlagen aus dem Dornröschenschlaf. Der Saarbrücker Schutzstollen, nur einen Steinwurf von der Halberger Hütte unter der Autobahn A6 gelegen, sollte im Fall eines Atomschlages 1.800 Menschen Schutz bieten. Seine Errichtung blieb weitestgehend unbemerkt. Bis zu einer Buchveröffentlichung im Jahr 2011, war seine Existenz nur wenigen Bürgern bekannt. Im Saarbrücker Museumsstollen wird diese Kuriosität mit all ihren Facetten erlebbar. Mindestalter 16 Jahre! Anfahrt mit Privat-PKW auf eigene Verantwortung. Der Besuch ist nicht barrierefrei, der Stollen kann nur über 43 Stufen hinab erreicht werden.

● **Kurs 8813**
Stephan Lehberger
Di. 09.05.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Treff: Güdingen, Hochstr., Stolleneingang im Hang d. Autobahn
EUR 15,00
Anmeldung erforderlich bis 27.04.2023

Exkursion

Besichtigung des Landtages des Saarlandes

Rundgang durch den Landtag, Einführung in die Parlamentsarbeit sowie Gespräch mit den Abgeordneten.
Anfahrt mit Privat-PKW auf eigene Verantwortung.
Mindestalter: 16 Jahre!

● **Kurs 8814**
Stephan Lehberger
Mi. 24.05.2023, 15:00 – 17:00 Uhr
Treff:: Haupteingang, Franz-Josef-Röder Str. 7, 66119 SB
gebührenfrei
Anmeldung erforderlich bis 15.05.2023

Betriebsbesichtigung

Woll Maschinenbau GmbH

Die Fa. Walter Woll GmbH wurde 1960 gegründet. Am Standort Saarbrücken Gersweiler sind zurzeit 270 Mitarbeiter beschäftigt. Es besteht 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. Dialysefilter, Wasserpumpen für PKW und Wasserfilter zur Trinkwasserreinigung.
Festes Schuhwerk von Vorteil. Herzschrittmacher bitte anmelden. Es sind keine Foto- und Filmaufnahmen erlaubt. Anfahrt mit Privat-PKW auf eigene Verantwortung. Parken auf dem Zimmerplatz, Gersweiler. Mindestalter 16 Jahre!

● **Kurs 8815**
Stephan Lehberger
Fr. 12.05.2023, 15:00 – 17:00 Uhr
Treff: Krughütter Straße 93, 66128 Saarbrücken
gebührenfrei
Anmeldung erforderlich bis 03.05.2023

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Saarland

Online

Fördermittel für energetische Gebäudesanierung und Heizungserneuerung – Wege durch den Förderdschungel

Steigende Energiekosten veranlassen viele HausbesitzerInnen über energetische Gebäudesanierungen und Heizungserneuerungen nachzudenken. Doch wie schaffen sie es, die dafür notwendigen Investitionen zu stemmen? Hierbei hilft die Bundesregierung mit Förderprogrammen. Es gibt Kredit- und Zuschussprogramme, Förderprogramme zur energieeffizienten Sanierung oder zur Nutzung erneuerbarer Energien, zur Dämmung, zum Austausch der Fenster, zur Optimierung von Heizungsanlagen und zur Baubegleitung. Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale behandelt Fragestellungen wie: Wer kann eine Förderung beantragen? Was bedeuten die technischen Mindestvoraussetzungen? Können mehrere Förderprogramme gleichzeitig genutzt werden? Wann, wo und wie können Anträge gestellt werden? Mit diesem Vortrag soll den Eigenheimbesitzer:innen der Weg durch den Förderdschungel erleichtert werden.

● **Kurs 8816**

Cathrin Becker, Dipl.-Ing. (FH), Energieberaterin bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Do. 27.04.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
online
gebührenfrei

Die Teilnahme ist bequem von zu Hause möglich und kostenlos. Man benötigt lediglich eine stabile Internetverbindung über Computer, Tablet oder Smartphone Anmeldung erforderlich über die Internetseite https://www.verbraucherzentrale-saarland.de/veranstaltungen. Dort ist dann auch der Anmeldelink zum Anklicken enthalten.

Vortrag

Welche Heizung für mein Haus

Ein Heizungstausch sollte frühzeitig geplant werden, möglichst bevor die Heizung kaputt geht. Nach gut 20 Jahren ist das Ende der Lebensdauer eines Heizkessels erreicht. Bei Heizungen, die älter als 15 Jahre sind, sollte man auf einen Ausfall vorbereitet sein. Mit einem ausreichenden zeitlichen Vorlauf ist ein durchdachter Wechsel der Heiztechnik möglich, zum Beispiel von fossiler zu erneuerbarer Energie.
Viele Fragen sind offen: Was ist vom Gesetzgeber geplant, welche Möglichkeiten des Einsatzes moderner Technologien, erneuerbarer Energien und effizienter Heiztechnik gibt es? Wie finde ich das geeignete Heizsystem für mein Haus? Welche finanzielle Unterstützung durch Förderprogramme bietet der Staat?

● **Kurs 8817**

Christine Mörgen

Mi. 05.07.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bei Verbraucherzentrale unter Fon 0681 5008917 oder vz-saar@vz-saar.de

NATUR UND UMWELT

Exkursion

Urwald vor den Toren der Stadt

Das Urwaldprojekt wurde vor 25 Jahren als Gemeinschaftsprojekt von SaarForst, NABU und dem Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz ins Leben gerufen. Seither ist das Gebiet, inmitten des Saarkohlewaldes vor der Landeshauptstadt Saarbrücken, aus der Wirtschaft genommen. Bei einer ca. 90-minütigen Wanderung durch den „Urwald vor den Toren der Stadt Saarbrücken", erhalten Sie spannende Einblicke über die Entwicklung eines sich seit 25 Jahren selbst überlassenen Waldökosystems.

● **Kurs 8818**

Manuel Mauermann, Revierleiter Forstrevier Urwald

Do. 06.07.2023, 14:00 – 16:00 Uhr
Treff: Parkplatz am Naturfreundehaus Kirschheck
gebührenfrei

Exkursion

Integration der Biodiversitätsstrategie in die naturnahe Waldbewirtschaftung des saarländischen Staatswaldes

Im Saarland erfolgte 1988 mit der Einführung der naturnahen Waldwirtschaft ein Paradigmenwechsel in der Forstwirtschaft, welcher mithilfe von neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen konsequent weiterentwickelt wird. Wie das Zusammenspiel von naturnaher Waldwirtschaft und Biodiversitätsstrategie eine umfassende d.h. ökologisch, ökonomisch und sozial nachhaltige Waldwirtschaft zum Ergebnis hat, wird anhand eines Waldbestandes vorgestellt und diskutiert.

● **Kurs 8820**

Ernest Ptok, Revierleiter Scheidterberg und Stiftswald St. Arnual (Revier 6)

Fr. 14.04.2023, 17:00 – 18:30 Uhr
Treff: Waldparkplatz, Dudweilertal zwischen Rentrisch und Dudweiler (zweiter Waldparkplatz auf der rechten Seite von Dudweiler aus kommend)
gebührenfrei

Vortrag

Der Stadtwald Saarbrücken von der Regierungszeit Wilhelm Heinrich II. (1741 – 68) bis in die Gegenwart

Fürst Wilhelm Heinrich II (1718 – 68) erließ am 5.6.1745 die Fürstlich-Nassau-Saarbrückische Forst-, Jagd- und Waldordnung, die auf der Gräflich-Nassau-Saarbrück'schen Forst- und Waldordnung vom 8.6.1731 fußte. Aus diesem Zeitraum datieren die ersten Waldkarten (detaillierte Federzeichnungen) des Saarbrücker Stadtwaldes, die die Stadtwaldteile St. Johann und Alt-Saarbrücken abbilden. Im Rahmen des Vortrags werden neben historischen und aktuellen Waldkarten auch Kartenübersichten, historische Zeichnungen, Landschaftsbilder, historische Forstgebäude und Akteure der Forstgeschichte vorgestellt.

● **Kurs 8822**

Michael Wagner

Di. 27.06.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
EUR 5,00

Vortrag

Impfung bei Hund und Katze: sinnvoll?

Die Impfung ist ein spannendes, immer wieder kontrovers diskutiertes Thema beim Tier wie auch beim Menschen. Das Thema Impfung ist mit vielen Mythen und Ängsten besetzt. Daher wird der Vortrag das Thema allgemein beleuchten und häufig gestellte Fragen beantworten: Was ist eigentlich genau eine Impfung? Was passiert da im Körper? Was ist eine Nebenwirkung, ein Impfdurchbruch oder ein Impfschaden? Das Hauptthema werden die Routineimpfungen bei Hund und Katze sein: Welche Impfungen gibt es? Gegen welche Krankheiten kann geimpft werden? Ist die Tollwutimpfung noch zeitgemäß?

● **Kurs 8823**

Diana Streitel, Tierärztin

Do. 04.05.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
EUR 5,00

Vortrag

Hundeanschaffung – welche Fragen stellen sich

Denken Sie darüber nach, sich einen Hund anzuschaffen?
Dann gibt es viele Fragen, die Sie sich stellen sollten:
Was braucht ein Hund?
Kann ich einem Hund gerecht werden?
Wenn ja: welcher Hund passt zu mir? (Rasse, Alter, Herkunft, Geschlecht ...)
Kosten? (Anschaffung, Versicherungen, Tierarzt, Futter)
Aufwand? (Pflege, Training, Beschäftigung)
Erziehung?
Und vielleicht geht Ihnen noch mehr durch den Kopf.
Die Anschaffung eines Hundes muss gut überlegt sein, schließlich geht es um eine Entscheidung, die vielleicht die nächsten 15 Jahre betrifft. Hundetrainerin Jutta Barth ist Ihnen gerne dabei behilflich, diese Fragen zu klären.

● **Kurs 8824**

Jutta Barth, Hundetrainerin

Di. 16.05.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
EUR 5,00

Vortrag

Hunde-Ernährung

Die Ernährung unserer Hunde ist ein wichtiges, aber komplexes Thema. Die Verantwortung für die Ernährung ihrer Hunde tragen alleine die Halter*innen; sie haben viele Fragen und sind oft unsicher. Der Vortrag von Anja Schmittler, Martin Rütter-DOGS-Trainerin in Saarbrücken und Hunde-Ernährungsberaterin (Paracelsus-HP Schule), soll Licht ins Dunkel des „Fütterungs-Dschungels" bringen. Er soll Sie befähigen, schlechtes von gutem Futter zu unterscheiden. Er zeigt, was Sie bei der Ernährung ihrer gesunden, erwachsenen Hunde beachten müssen und was die Alternativen zu Fertigfutter sind. Es werden Möglichkeiten besprochen, Grenzen aufgezeigt und Ihre Fragen beantwortet.

● **Kurs 8825**

Anja Schmittler, Hunde Ernährungsberaterin (Paracelsus-HP Schule)

Di. 20.06.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
EUR 5,00

LÄNDER UND KULTUREN

Diavortrag

Kaimane, Tukane und Vulkane – unterwegs in Costa Rica

Costa Rica – der Staat, in dem bereits 1949 die Armee abgeschafft wurde – wird auch die Schweiz Mittelamerikas genannt. Das kleine Land mit einer Fläche von 51.000 km2, von denen 27 % unter Naturschutz stehen, ist einer der Hot Spots der Biodiversität. Der Biologe Dr. Ralf Kohl berichtet von einer dreiwöchigen Reise, die ihn in Nebel- und Regenwälder, zu Vulkanen und in die Mangroven an die Pazifikküste führte. Mit seinem Vortrag gibt er einen Einblick in die unterschiedlichen Biotope des Landes und deren artenreiche Pflanzen- und Tierwelt. Er besuchte aber auch Vulkane, heiße Quellen und San José – die quirlige Hauptstadt des Landes, in der jedes Jahr am 26. Dezember eine große Pferdeparade stattfindet.

● **Kurs 8826**

Dr. Ralf Kohl, Dipl.-Biologe

Do. 27.04.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
EUR 5,00

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale

Vortrag

Märchen und Wahrheiten rund um Lebensmittel – was ist dran?

Ob gut gemeinte Ratschläge beim Essen, verlockende Werbeversprechen oder Mythen getarnt als Allgemeinwissen: um das Thema Lebensmittel und Ernährung ranken sich zahlreiche Gerüchte und so manche Unsicherheit.
Schokolade macht glücklich. Konfitüre kann man noch essen, wenn man den Schimmel entfernt hat. Händler dürfen Lebensmittel auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch verkaufen. Hackfleisch kann man in der Handelsverpackung einfrieren. Stimmt's oder stimmt's nicht?

● **Kurs 8827**
Theresia Weimar-Ehl, Dipl.-Biologin, Ernährungsberaterin, Verbraucherzentrale des Saarlandes
Di. 06.06.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei
Anmeldung erforderlich bei Verbraucherzentrale unter Fon 0681 5008917 oder vz-saar@vz-saar.de

Vortrag

Gestaltung insektenfreundlicher Vorgärten

Eine repräsentative Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung hat ergeben, dass jeder vierte Deutsche einen Vorgarten besitzt. Der Vorgarten ist das Erste, was man von einem Haus wahrnimmt. Er fungiert gewissermaßen als Visitenkarte und Aushängeschild unserer Häuser. Seit einigen Jahren entscheiden sich Hausbesitzer leider immer häufiger für so genannte „Schottergärten" vor dem Haus. Kies, Steine und Schotter ersetzen dabei die Pflanzen und sollen den Pflegeaufwand reduzieren. Rund 15 Prozent der Vorgärten wurden in den letzten Jahren auf diese Weise versiegelt. In der heutigen Zeit spielen die Vorgärten in den Städten und Gemeinden aber eine zentrale Rolle in Bezug auf Biodiversität und Anpassung an den Klimawandel. Artenreich bepflanzte, blühende Vorgärten erfreuen nicht nur das Auge, sondern bieten auch Lebensraum für Vögel, Schmetterlinge, Bienen, Hummeln und viele andere Tiere und beeinflussen das Mikroklima in unserem direkten Lebensumfeld positiv.
In seinem Vortrag gibt Dipl.-Gartenbauingenieur Robert Weber Anregungen und praktische Tipps zu einer funktionalen, artenreichen, insekten- und klimafreundlichen Vorgartengestaltung. Von einem artenreichen, gut geplanten Vorgarten profitieren Fauna, Flora, Klima, Umwelt und der Mensch.

● **Kurs 8828**
Robert Weber, Dipl.-Ingenieur
Mi. 26.04.2023, 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 8829**
Carsten-Tobias Thiel, Apotheker
So. 23.04.2023, 09:30 – 12:15 Uhr
Treff: Ende der Albertstraße in Dudweiler (hinter Wohnheim)
EUR 8,00

● **Kurs 8830**
Carsten-Tobias Thiel, Apotheker
So. 14.05.2023, 09:30 – 12:15 Uhr
Treff: 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 8831**
Dr. Ralf Kohl, Dipl.-Biologe
Do. 11.05.2023, 19:00 – 21:00 Uhr
Dudweiler, Kreuzung Alter Stadtweg – Im Lerchenfeld – Finkenstr.
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 Fon 06897 765866

Nachmittagskurs

EDV Workshop: Lerntreff rund um PC, Laptop, Smartphone, Apps, Web-Seminare

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 8832**
Torsten Meyer
Do. 09.03.2023, 17:30 – 20:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler, Maleratelier
EUR 20,00

● **Kurs 8833**
Torsten Meyer
Do. 13.04.2023, 17:30 – 20:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler, Maleratelier
EUR 20,00

FREMDSPRACHEN

Wichtige Hinweise:
Die KursleiterInnen orientieren sich im Hinblick auf Eingangsvoraussetzungen sowie Arbeitsfortschritte am Sprachniveau der TeilnehmerInnen. Es besteht auch die Möglichkeit bei einer Gruppenstärke von 6 TeilnehmerInnen in den einzelnen Fremdsprachen weitere Leistungsstufen – z. B. Literaturkurse – einzurichten. Info unter Fon 06897 761687, Herr Wagner. Die Lehrbücher sind nicht in den Kursgebühren enthalten. Da der Zugang zu den Unterrichtsräumen der vhs Dudweiler in der Gemeinschaftsschule Dudweiler nicht barrierefrei ist, wird bei der Anmeldung um Mitteilung gebeten, falls ein barrierefreier Raum benötigt wird.

Englisch

Abendkurs

Englisch A1 Stufe 1
TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: English Network Now A1 Starter, Verlag Klett-Langenscheidt

● **Kurs 8834**
Esther Danso
Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 09.03.2023, 15 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

Englisch A1 Stufe 2
TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: English Network Now A1 Starter, Verlag Klett-Langenscheidt#10

● **Kurs 8835**
Esther Danso
Di. 19:00 – 20:30 Uhr

Dozentinnen und Dozenten



TORSTEN MEYER
Techn. Ingenieur, Ausbilder, Berufspädagoge

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

ab 07.03.2023, 15 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Spanisch

Abendkurs

Spanisch B1 Stufe 1

TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Con gusto, Band B1, Lektion 1, Verlag Klett.

● **Kurs 8836**

Elisabeth Kaicher, Dipl.-Übersetzerin

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.03.2023, 15 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

GEBÄRDENSPRACHE

Abendkurs

Deutsche Gebärdensprache DGS I – Anfänger

● **Kurs 8840**

Wolfgang Bubel, Gebärdensprache-Dolmetscher

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 07.03.2023, 12 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler
24 UST, EUR 55,00 (45,00)

Abendkurs

Deutsche Gebärdensprache DGS II

● **Kurs 8841**

Wolfgang Bubel, Gebärdensprache-Dolmetscher

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 07.03.2023, 12 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler
24 UST, EUR 55,00 (45,00)

KREATIVES GESTALTEN, NÄHEN UND STRICKEN

Malen

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 8843**

Evgeni Hartwahn, Dipl.-Grafiker

Mo. 15:00 – 17:15 Uhr
ab 06.03.2023, 10 Termine
Bürgerhaus Dudweiler, Maleratelier
30 UST, EUR 64,00

Abendkurs

Acrylmalen für Erwachsene – AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Sich einfach mal eine Auszeit nehmen und in der Gruppe malen. Vom Alltag weg und eintauchen in die Welt der Farben. Mit einfachen Techniken und Schritten werden Sie zu Ihrem Wunschbild geführt. Natürlich darf auch der Spaß dabei nicht fehlen. Ganz nebenbei erfahren Sie den Umgang mit dem richtigen Pinsel. Es müssen nicht viele sein, es müssen die richtig Guten sein. Auch bei der Auswahl der Acrylfarben achten Sie bitte auf die Qualität.
Bitte mitbringen: Leinwände, Acrylfarben, Pinsel, alte Tücher für die Tische, Lappen, Wasserbehälter, Mischteller, Motive oder

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! «

Bücher für Ideen. Acrylfarben und Pinsel können auch im Kurs gegen Entgelt benutzt werden.

● **Kurs 8844**
Karin Lanzer,
ehem. Inhaberin Rosch Kreativ
Mo. 18:00 – 20:00 Uhr
ab 06.03.2023, 6 Termine
Bürgerhaus Dudweiler, Maleratelier
16 UST, EUR 45,00 (zzgl. evtl. Materialkosten, vor Ort zu entrichten)

Keramik

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, zum Geschirr bis hin zu figürlichen Arbeiten, alles ist möglich! Material kann selbst besorgt oder vor Ort erworben werden.

● **Kurs 8846**
Jessica Brill
Mo. 19:00 – 21:15 Uhr
ab 06.03.2023, 7 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
21 UST, EUR 63,00

● **Kurs 8847**
Jessica Brill
Mi. 19:00 – 21:15 Uhr
ab 08.03.2023, 7 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
21 UST, EUR 63,00

● **Kurs 8848**
Jessica Brill
Mo. 19:00 – 21:15 Uhr
ab 15.05.2023, 7 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
21 UST, EUR 63,00

● **Kurs 8849**
Jessica Brill
Mi. 19:00 – 21:15 Uhr
ab 17.05.2023, 7 Termine
Albert-Schweitzer-Schule
21 UST, EUR 63,00

Makramee

Abendkurs

Makramee-Kurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Die Makramee-Technik ist wieder in Mode. Aber diesmal in vielen schönen Materialien und auch in tollen Farben. Ob Blumenampel, Wandbehang, Untersetzer oder versch. Deko-Objekte, mit nur ein paar Knoten sind klassische Makramee-Kunstwerke zu erschaffen. Sie werden erstaunt sein, wie einfach es ist. Die Technik kann auf Körper und Geist sehr entspannend wirken.
Bitte Mitbringen: 2 Schraubzwingen, 1 Styroporplatte ca. 2 cm dick, dazu 20 Stecknadeln, 1 Ast ca. 50 cm Länge und ca. 4 cm Durchm. (bevorzugt Birke), 1 kleiner Kamm, Schere, Metermaß. Makramee Garne können in versch. Farben und Stärken bei der Dozentin vor Ort erworben werden.

● **Kurs 8851**
Karin Lanzer,
ehem. Inhaberin Rosch Kreativ
Fr. 17.03.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler, Maleratelier
EUR 8,00 (zzgl. evtl. Materialkosten, vor Ort zu entrichten)

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 8852**
Karin Lanzer,
ehem. Inhaberin Rosch Kreativ
Fr. 24.03.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler, Maleratelier
EUR 8,00 (zzgl. evtl. Materialkosten, vor Ort zu entrichten)

NÄHEN UND STRICKEN

Abendkurs
Nähkurs
Nähmaschinen sind in der Schule vorhanden. Bitte eigene Schneidermaterialien (Stoffe, Garn, Schere, evtl. Schnittmuster, etc.) mitbringen!
● **Kurs 8856**
Gabriele Brockmüller, Schneidermeisterin
Mo. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 06.03.2023, 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 8857**
Beatrice Apfelbach, Hobby-Handarbeiterin
Do. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 09.03.2023, 12 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler
24 UST, EUR 55,00

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Vortrag
Was ist Meditation und wie wirkt sie?
In diesem Vortrag werde ich Sie in die wunderbar entschleunigende Welt der Meditation entführen. Fragen wie, was ist Meditation, ist sie wirklich für Jeden geeignet, wie wirkt sie, was sagen die neuesten wissenschaftlichen Studien dazu, was ist Stille, was ist Leere, wie beginne ich als Anfänger und gibt es verschiedene Meditationen, werden an diesem Abend beantwortet. Ziel der Meditation ist es ruhiger, gelassener, konzentrierter und fokussierter im eigenen Leben und im Umgang mit anderen zu werden. Am Ende des Vortrags werden Sie in den Genuss einer entspannenden Meditation kommen.
● **Kurs 8858**
Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Do. 23.03.2023, 18:30 – 21:00 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
EUR 5,00

In Zusammenarbeit mit Fachärzten bietet die vhs Dudweiler Vorträge zu unterschiedlichen medizinischen Themen an.

Vortrag
Wo die Sonne nicht hin scheint – anale Erkrankungen
Hämorrhoiden, Fissuren, Abszesse, Fisteln, Vorfälle, maligne Erkrankungen, Symptome und Therapiemöglichkeiten
● **Kurs 8862**
Dr. med. Annette Eva Hauswirth, Oberärztin f. Allgemein-, Viszeral- u. Tumorchirurgie
Do. 11.05.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten



CLAUDIA A. VERHOEVEN
Dozentin für Psychotherapie

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

Vortrag

Hüft- und Knie-Ersatz – was heute möglich ist

Schneller wieder auf den Beinen Dank moderner Endoprothetik und schonender OP-Techniken, Hüft-Endoprothetik: zementfrei, minimalinvasiv, frühe Mobilisation und Knie-Endoprothetik: Teilgelenkersatz und modernster Roboternavigation

● **Kurs 8863**
Dr. med. Alexander Jung, Leitender Oberarzt Orthopädie u. Unfallchirurgie
Do. 25.05.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

Vortrag

Die Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse

Ursachen, Risikofaktoren, Therapiemöglichkeiten

● **Kurs 8864**
Dr. med. Patrizio Merloni, Gastroenterologe, Magen-Darm-Zentrum
Di. 25.04.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

ENTSPANNUNG

Nachmittagskurs

Hatha-Yoga

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. *Bitte Yogamatte und evtl. Sitzkissen mitbringen.*

● **Kurs 8865**
Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY, zert. Fünf-Tibeter-Trainer, zert. Tangolehrer
Mi. 17:30 – 18:45 Uhr
ab 08.03.2023, 12 Termine
Bürgerhaus Dudweiler,
Gemeinschaftsraum III
20 UST, EUR 82,00

● **Kurs 8866**
Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY, zert. Fünf-Tibeter-Trainer, zert. Tangolehrer
Mi. 18:45 – 20:00 Uhr
ab 08.03.2023, 12 Termine
Bürgerhaus Dudweiler,
Gemeinschaftsraum III
20 UST, EUR 82,00

Abendkurs

Qi Gong und Thai 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 Thai Chi erlernen wir einen Teil der 20er Form nach Meister Chen Peishan. *Bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe erforderlich.*

● **Kurs 8867**
Bernd Mathieu, freier Redner, Berater und Tai-Chi-Lehrer
Mi. 19:00 – 20:00 Uhr
ab 08.03.2023, 12 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler, Turnhalle
16 UST, EUR 53,00

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. «

GYMNASTIK, SPORT

Nachmittagskurs

AROHA®

AROHA® (Liebe und Leidenschaft), ein effektives Ganzkörpertraining im Dreivier-tel-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 8869**
Annette Saunus-Breyer, AROHA®-Instruktorin
Fr. 16:30 – 17:30 Uhr
ab 10.03.2023, 15 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler, Turnhalle
20 UST, EUR 57,00

Abendkurs

Funtastische Gymnastik

Power-Entspannung;
Spaß für Körper und Geist
Funktionssteigerung und harmonische Ausbildung aller Organsysteme durch wirbelsäulengerechtes Dehnen, Kräftigen und Ausdauergymnastik.

● **Kurs 8870**
Monika Zimmermann, Übungsleiterin für Fitness, Gesundheit, Haltung, Bewegung und Entspannung/Elisabeth Marx
Mo. 19:00 – 20:00 Uhr
ab 06.03.2023, 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 8871**
Udo Freidinger, ÜL Fitness B
Do. 17:00 – 18:00 Uhr
ab 16.03.2023, 9 Termine
Dudobad, St. Avolder Straße,
66125 Saarbrücken
12 UST, EUR 44,00

Nachstehende Angebote („Schnuppermöglichkeit") finden in der Organisation und Verantwortung des Allgemeinen Turnvereins Dudweiler von 1882 e. V. (ATVD) statt.
Informationen zu Anmeldungen und Mitgliedsbeiträgen nur über Nicole Weller, ATVD – Geschäftsstelle – Fon 06897 767367, info@atv-dudweiler.de, Info: www.atv-dudweiler.de
Alle Altersgruppen – Nachmittagskurse
Do. 16:00 – 17:00 Uhr –
Gymnastik für Senioren
Mi. 17:00 – 18:00 Uhr –
Wirbelsäulengymnastik
Mi. 18:00 – 19:00 Uhr –
Gym–Fun, Kräftigen und Dehnen

KOCHEN UND WEIN

Abendkurs

Sprache & Kulinarisches aus der spanischsprachigen Welt

Das Kennenlernen und gemeinsame Anfertigen der kulinarischen Kostbarkeiten aus spanischsprachigen Ländern steht im Vordergrund. Dem Wortschatz zu diesem Thema wird sich spielerisch genähert. Da Spanisch in über 20 Ländern verwendet wird, gibt es viel zu entdecken.
Kurssprache ist Deutsch.
Getränke bitte selbst mitbringen.

● **Kurs 8875**
Natalia Seguí, Sprachwissenschaftlerin, Hobbyköchin
Mi. 10.05.2023, 17:00 – 22:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Dudweiler, Küche
EUR 25,00 (zzgl. ca. EUR 10,00 Kosten für Lebensmittel vor Ort zu zahlen)

● **Kurs 8876**
Natalia Seguí, Sprachwissenschaftlerin, Hobbyköchin
Mi. 14.06.2023, 17:00 – 22:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Dudweiler, Küche
EUR 25,00 (zzgl. ca. EUR 10,00 Kosten für Lebensmittel vor Ort zu zahlen)

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 sieben Weine der Winzerelite – aus den besten Lagen der Saar.

● **Kurs 8880**
Hans Jürgen Dörr, Weinfachberater; German Wine Professional (GWP)
Fr. 24.03.2023, 19:00 – 21:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
EUR 7,00 (zzgl. Umlage von ca. EUR 20,00 für Weine)

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

● **Kurs 8887**
Giovanni Romano, Gastronom
Fr. 31.03.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Dudweiler, Küche
EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

● **Kurs 8888**
Giovanni Romano, Gastronom
Fr. 14.04.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Dudweiler, Küche
EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

● **Kurs 8889**
Giovanni Romano, Gastronom
Fr. 26.05.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Dudweiler, Küche
EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

Abendkurs
Low Carb – mehr als eine Mode! Kochen mit wenig Kohlenhydraten
Lecker und mit wenig Kalorien, vielen Vitaminen, Mineralien und Proteinen ... Vitalstoffe pur kombiniert mit Fisch, Fleisch, Gemüse und Obst, dazu die richtigen Gewürze zwischen mediterran und „Grand Asia". Gekocht wird ein schmackhaftes 3-Gänge-Menü, begleitet von leckeren Tee-Sorten und wahlweise auch von einem passenden Tröpfchen Wein.

● **Kurs 8890**
Giovanni Romano, Gastronom
Fr. 05.05.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Dudweiler, Küche
EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 16,00 pro Person)

● **Kurs 8891**
Giovanni Romano, Gastronom
Fr. 12.05.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Dudweiler, Küche
EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 16,00 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! «

Nachmittagskurs

Glutenfreies Fingerfood

Gemeinsam werden herzhafte, glutenfreie Kleingebäcke (Fingerfood) hergestellt. Diese können als Partysnack, Mitbringsel zum Grillen oder als Häppchen zum gemütlichen Fernsehabend, gereicht werden. Auch Tipps und Tricks zum glutenfreien Backen zuhause werden ausgetauscht.

● **Kurs 8892**
Snjezana Häusler, Konditorin, Pâtissière
Sa. 06.05.2023, 14:00 – 18:00 Uhr
Bertha's Manufaktur für glutenfreie Patisserien, Bahnhofstr. 25,
EUR 24,00 (zzgl. ca. EUR 12,00 Lebensmittelkosten)

Junge vhs
Nachmittagskurs

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 kennen gelernt, um den Kochlöffel schwingen zu können. Leicht, schnell und ungezwungen geht es gemeinsam an den Herd und Ofen. Scharfe Messer werden geschwungen und lachendes Gemüse zerteilt.

● **Kurs 8893**
Giovanni Romano, Gastronom
Fr. 16.06.2023, 17:00 – 21:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Dudweiler, Küche
EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel, Getränke und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 12,00 pro Person)

Junge vhs
Nachmittagskurs

Kochen für Kids (ab 7 Jahre)

● **Kurs 8894**
Giovanni Romano, Gastronom
Fr. 23.06.2023, 17:00 – 21:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Dudweiler, Küche
EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel, Getränke und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 12,00 pro Person)

SPORTBOOTFÜHRERSCHEIN

Die folgenden Veranstaltungen sind Kooperationsveranstaltungen der vhs Dudweiler mit dem S.A.L.T. Yacht GmbH

Anmeldungen und Informationen über S.A.L.T. Yacht GmbH unter Fon 0681 9670769, www.saltyacht.com.

Abendkurs

Sportbootführerschein See

● **Kurs 8895**
Heinz Berwian, beschäftigt bei S.A.L.T.
Di. 18:30 – 21:30 Uhr
ab 07.03.2023, 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 8896**
Thomas Scherer
Mi. 18:30 – 21:30 Uhr
ab 08.03.2023, 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.

● **Kurs 8897**
S.A.L.T. Yacht GmbH
Termine s. oben
36 UST, EUR 499,00

Akkordeon-Workshops mit der Dozentin Hertha Bausch finden Sie im Programmbereich 2 unter den Kursnummern 2210A, 2210B und 2210C

Örtliche Leiterin



Judith Wiesen
Örtliche Leiterin
Tannenstraße 2
66129 Saarbrücken
Fon 06805 942477
Mobil 0178 7417613
khj.wiesen@web.de

Anmeldung und Service



Sandra Orzlowski
Koordination Örtl. vhs, Sachbearbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 18
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4380
Fax 0681 506-4393
sandra.orzlowski@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**
- **Bübinger Treff in der Holzäppelhalle, Moselstr. 13/Ecke Rebenstraße, 66129 Saarbrücken-Bübingen**
- **Alte Grundschule Eschringen Andreas-Kremp-Str. 31 66130 Saarbrücken**
- **Cafe u. Bäckerei Barbarossa Fechingen**

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 08.03.2023, 8 Termine
Pavillonbau gegenüber Festhalle, Bischmisheim
11 UST, EUR 33,00

Abendkurs

Line Dance (Fortgeschrittene)

● **Kurs 8303**
Renate Kunzler
Mi. 19:00 – 20:00 Uhr
ab 08.03.2023, 8 Termine
Pavillonbau gegenüber Festhalle, Bischmisheim
11 UST, EUR 33,00

BREBACH

Fremdsprachen, Deutsch

In Kooperation mit der GWA Brebach

Mama lernt Deutsch

Bei diesem Kurs handelt es sich um ein niedrigschwelliges Kursformat, das als Vorstufe zu den Integrationskursen des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge gedacht ist. Es soll Spaß am Deutschlernen vermitteln und als sozialer Treffpunkt und Ort der Begegnung dienen. Der Kurs richtet sich ausdrücklich nicht nur an ukrainische Frauen, sondern an alle Frauen mit wenig Deutschkenntnissen. Im selben Gebäude wird unter Federführung des Diakonischen Werks in den Räumlichkeiten im Obergeschoss für die Teilnehmerinnen des Kurses eine Kinderbetreuung für Kinder bis zum Alter von 6 Jahren von pädagogischen Fachkräften angeboten. Ansprechpartnerin für die Kinderbetreuung ist Frau Dorothee Ebersoldt.
Interessierte erhalten am 07.03.2023, dem ersten Kurstermin um 8:30 Uhr weitere Informationen.

● **Kurs 8305**
Gabriele Kloss
Di.+Do. 09:00 – 11:30 Uhr
ab 07.03.2023, 18 Termine
GWA Brebach der Diakonie Saar, Saarbrücker Str. 62, 66130 Saarbrücken-Brebach
60 UST, gebührenfrei

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, 07.03.2023, 18:00 Uhr, Kultur- und Lesetreff Brebach

● **Kurs 8311**
Harald Glaser
jeden 2. Dienstag im Monat um 18:00 Uhr
Kultur- und Lesetreff Brebach
24 UST, gebührenfrei

Heimatkultur

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.
Festes Schuhwerk empfohlen!

● **Kurs 8312**
Harald Glaser
Di. 09.05.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Treffpunkt: Kultur- und Lesetreff Brebach
gebührenfrei

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Kultur- und Lesetreff Brebach

Vortrag

Heiteres und Besinnliches zur Frühlingszeit

Vera Hewener liest aus ihren literarischen Werken. Sie 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 8315**
Vera Hewener
Mo. 03.04.2023, 10:00 – 11:30 Uhr
Kultur- und Lesetreff Brebach
EUR 5,00 (Tageskasse vor Ort)

Länder und Kulturen

Filmvortrag

Istanbul und Vordere Ägäis

Istanbul ist die einzige Stadt der Welt, die auf zwei Kontinenten angesiedelt ist! Der Autor zeigt in seinem Videofilm in Großprojektion nicht nur die berühmten Bauten der faszinierenden Metropole wie die Blaue Moschee, die Hagia Sofia und den Topkapi-Palast, sondern auch das pralle Leben in den Basaren der Altstadt, sowie eine Schifffahrt durch die Bosporus Meerenge bis zum Schwarzen Meer. Ergänzt wird der Film durch den Besuch der archäologischen Stätten von Troja, Pergamon und Bursa.

● **Kurs 8318**
Norbert Lohmann
Do. 04.05.2023, 19:00 – 21:15 Uhr
Kultur- und Lesetreff Brebach
EUR 5,00 (Abendkasse vor Ort)
Anmeldung unter Fon 0681 872641

Lesung

In Mundart – aber nicht nur

Heitere Texte aus eigener und fremder Feder, mitunter auch zum Nachdenken.

● **Kurs 8319**
Stefan Klopp, Studienrat
Mo. 31.07.2023, 10:00 – 11:30 Uhr
Kultur- und Lesetreff Brebach
EUR 5,00 (Tageskasse vor Ort)
Anmeldung unter Fon 0681 872641

BÜBINGEN

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Kulturverein Bübingen e. V. im Rahmen des Lesefrühstücks

Vortrag

Kurzgeschichten und Märchen

Eine abwechslungsreiche und erheiternde Lesezeit.
Auf Vorbestellung kann um 09:00 Uhr ein Frühstück zum Preis von EUR 8,00 eingenommen werden.

● **Kurs 8321**
Ulf Bächle
Di. 14.03.2023, 09:30 – 11:00 Uhr
Bübinger Treff in der Holzäppelhalle
EUR 5,00 (Tageskasse vor Ort)
Für Mitglieder des Kulturvereins Bübingen kostenfrei.
Anmeldung bis Do, 09.03.2023 erforderlich bei Rita Becker, Fon 0176 66669656

Lesung

In Mundart – aber nicht nur

Heitere Texte aus eigener und fremder Feder, mitunter auch zum Nachdenken.
Auf Vorbestellung kann um 09:00 Uhr ein Frühstück zum Preis von EUR 8,00 eingenommen werden.

● **Kurs 8322**
Stefan Klopp, Biologie-Lehrer
Di. 11.04.2023, 09:30 – 11:00 Uhr

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. «

Bübinger Treff in der Holzäppelhalle
EUR 5,00 (Tageskasse vor Ort)
Für Mitglieder des Kulturvereins Bübingen kostenfrei.
Anmeldung bis Do, 06.04.2023 erforderlich bei Rita Becker, Fon 0176 66669656

Lesung

Auf vielen Straßen dieser Welt
Mit Liedern unterwegs zu Abenteuern

Hans Bollinger ergriff Ende der 1960er und zu Beginn der 1970er Jahre die Gelegenheit, weit abseits der „Ameisenstraßen" des aufkommenden Massentourismus Fahrten zu unternehmen, die legendär waren und heute so nicht mehr möglich wären. Ausgerüstet nur mit Rucksack und Schlafsack, ohne Zelt, ging der Autor damals „auf Fahrt" mit seinen Freunden, übernachtete wochenlang im Freien, trieb sich auf vielen Straßen herum – der verrufenen „Tippelei" verschrieben. Die Straße ist seine Freundin geworden, die ihn überall hingebracht hat – bis in die entlegensten Winkel Spaniens, Italiens, Portugals, Griechenlands und Lapplands. Und immer dabei: seine Gitarre und viele Lieder im Kopf, die er zum Dank für die Gastfreundschaft sang, die ihm die Herzen öffneten und Fremde zu Freunden werden ließen. Gitarre, Lieder, Lagerfeuer – das war der magische Dreiklang dieser Fahrten ...
Auf Vorbestellung kann um 09:00 Uhr ein Frühstück zum Preis von EUR 8,00 eingenommen werden.

● **Kurs 8323**
Hans Bollinger
Di. 09.05.2023, 09:30 – 11:00 Uhr
Bübinger Treff in der Holzäppelhalle
EUR 5,00 (Tageskasse vor Ort)
Für Mitglieder des Kulturvereins Bübingen kostenfrei.
Anmeldung bis Do, 04.05.2023 erforderlich bei Rita Becker, Fon 0176 66669656

Lesung

Heiteres und Besinnliches zur Frühlings- und Sommerzeit

Vera Hewener liest aus ihren literarischen Werken. Sie 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.
Auf Vorbestellung kann um 09:00 Uhr ein Frühstück zum Preis von EUR 8,00 eingenommen werden.

● **Kurs 8324**
Vera Hewener
Di. 13.06.2023, 09:30 – 11:00 Uhr
Bübinger Treff in der Holzäppelhalle
EUR 5,00 (Tageskasse vor Ort)
Für Mitglieder des Kulturvereins Bübingen kostenfrei.
Anmeldung bis Mi, 07.06.2023 erforderlich bei Rita Becker, Fon 0176 66669656

Lesung

Wenn Saarländer reisen

Charly Lehnert weiß, wie die Saarländer ticken. Die Frankfurter Allgemeine Zeitung schrieb einmal: „Wer meint, in Bayern leben die glücklichsten Lokalpatrioten und Heimatfreunde, der kennt Saarländer wie Charly Lehnert nicht." Bei seinen Lesungen will er gut unterhalten und nicht belehren. Sein Buch „Freggerd" handelt mit autobiografischen Erzählungen in Dudweiler, Ottweiler, Saarbrücken, Heidelberg und französischen Orten in den Jahren 1940 bis 1970. Sein neuestes Buch „Lääwe unn lääwe losse – Leben und leben lassen im Saarland" bringt Erzählungen und Glossen zu den Themen Respekt, Toleranz und Achtsamkeit. Seine Texte trägt er immer mit einem Augenzwinkern vor. Für die Lesung wünscht sich der Autor einen lebendigen Austausch mit den Besucherinnen und Besuchern und ist gerne bereit, seine Bücher zu signieren.
Auf Vorbestellung kann um 09:00 Uhr ein Frühstück zum Preis von EUR 8,00 eingenommen werden.

● **Kurs 8325**
Charly Lehnert, saarl. Mundart- und Buchautor, Verleger und Designer
Di. 11.07.2023, 09:30 – 11:00 Uhr
Bübinger Treff in der Holzäppelhalle
EUR 5,00 (Tageskasse vor Ort)
Für Mitglieder des Kulturvereins Bübingen kostenfrei.
Anmeldung bis Do, 06.07.2023 erforderlich bei Rita Becker, Fon 0176 66669656

ESCHRINGEN

Heimatgeschichte

Abendkurs

Arbeitsgruppe Geschichtswerkstatt

Ziel ist die Aufarbeitung der Alltagsgeschichte Eschringens.
Informationen unter www.eschringen.de

● **Kurs 8330**
Wolfgang Arnold
Infoabend s. Tagespresse
Alte Grundschule Eschringen
gebührenfrei

FECHINGEN

In Kooperation mit dem Netzwerk – Gute – Nachbarschaft (NGN) Fechingen

Lesung

Heiteres und Besinnliches zur Frühlingszeit

Vera Hewener liest aus ihren literarischen Werken. Sie 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 8341**
Vera Hewener
Do. 25.05.2023, 15:15 – 16:45 Uhr
Café, Bäckerei Barbarossa
EUR 5,00 (Bar vor Ort)
Anmeldung erforderlich bei Frau Theobald unter Fon 06893 1802

Lesung

In Mundart – aber nicht nur

Heitere Texte aus eigener und fremder Feder, mitunter auch zum Nachdenken.

● **Kurs 8342**
Stefan Klopp, Studienrat
Do. 29.06.2023, 15:15 – 16:45 Uhr
Café, Bäckerei Barbarossa
EUR 5,00 (Bar vor Ort)
Anmeldung erforderlich bei Frau Theobald unter Fon 06893 1802

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.

● **Kurs 8345**
Axel Hagedorn
Fr. 10.03.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Treffpunkt: Auersmacher,
Parkplatz Seniorenheim Barbarahöhe
gebührenfrei
Informationen und Anmeldung bei Axel Hagedorn unter Fon 06893 3701 oder nabu_axel_hagedorn@yahoo.de

Wochenendkurs

Obstbaumveredelung

Verschiedene Möglichkeiten der Obstbaumveredelung werden an praktischen Beispielen gezeigt. Nach der Einführung kann sich jeder unter Anleitung im Veredeln üben. Es besteht evtl. die Möglichkeit an kleinen Wildlingen die Veredelung durchzuführen und den Baum mitzunehmen.
Termin findet auch bei Regen statt.

● **Kurs 8346**
Axel Hagedorn
Sa. 11.03.2023, 09:30 – 12:30 Uhr
Treffpunkt: Fechingen, Parkplatz Schwimmbad,
direkt hinter der Brücke rechts
gebührenfrei
Informationen und Anmeldung bei Axel Hagedorn unter Fon 06893 3701 oder nabu_axel_hagedorn@yahoo.de

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 11. Juli zu Gast bei der vhs Halberg im Bübinger Treff in der Holzäppelhalle. «*



FRAUENPROGRAMM
Frühjahr | Sommer 2023

regionalverband.de/frauenbuero

REGIONALVERBAND SAARBRÜCKEN

Wochenendkurs
Sensedengel- und Mähkurs
Dengeln, Wetzen und Einstellen der Sense. Anschließend Mähübungen. Findet auch bei Regen statt.
Wenn möglich Sense mitbringen.
● **Kurs 8347**
Axel Hagedorn
Sa. 01.04.2023, 09:30 – 11:30 Uhr
Treffpunkt: Fechingen, Parkplatz Schwimmbad,
direkt hinter der Brücke rechts
gebührenfrei
Informationen und Anmeldung bei Axel Hagedorn unter Fon 06893 3701 oder nabu_axel_hagedorn@yahoo.de

Exkursion
Imkerei
Im Rahmen der 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.
● **Kurs 8348**
Axel Hagedorn
Sa. 15.04.2023, 14:00 – 16:00 Uhr
Treffpunkt: Fechingen, Parkplatz Schwimmbad,
direkt hinter der Brücke rechts
gebührenfrei
Informationen und Anmeldung bei Axel Hagedorn unter Fon 06893 3701 oder nabu_axel_hagedorn@yahoo.de

Exkursion
Wanderung übers Auersmacher Feld ins Revier der Feldlerche
Durch die extensive Bewirtschaftung und durch Brachflächen hat die Feldlerche optimale Lebensbedingungen hier gefunden. Es ist eines der größten Vorkommen in der Umgebung. Bei der Wanderung können wir den Balzflug der Feldlerche beobachten.
● **Kurs 8349**
Axel Hagedorn
So. 16.04.2023, 14:30 – 16:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Seniorenheim Barbarahöhe in Auersmacher
gebührenfrei
Informationen und Anmeldung bei Axel Hagedorn unter Fon 06893 3701 oder nabu_axel_hagedorn@yahoo.de

Exkursion
Vogelstimmenwanderung
Etwa 2-3 stündige Wanderung durch verschiedene Lebensräume.
Bitte festes Schuhwerk anziehen. bzw. Gummistiefel.
● **Kurs 8350**
Axel Hagedorn
So. 07.05.2023, 08:00 – 11:00 Uhr
Treffpunkt: Fechingen, Parkplatz Schwimmbad,
direkt hinter der Brücke rechts
gebührenfrei
Informationen und Anmeldung bei Axel Hagedorn unter Fon 06893 3701 oder nabu_axel_hagedorn@yahoo.de

Exkursion

Naturkundliche Wanderung

Wanderung durch verschiedene Lebensräume unserer Kulturlandschaft und Kennenlernen der hier vorkommenden Tier- und Pflanzenwelt (Orchideen u. a.)
Dauer der Wanderung: ca. 3 - 4 Stunden

● **Kurs 8351**

Axel Hagedorn

So. 14.05.2023, 09:30 – 13:30 Uhr
Treffpunkt: Fechingen, Parkplatz Schwimmbad,
direkt hinter der Brücke rechts
gebührenfrei
Informationen und Anmeldung bei Axel Hagedorn unter Fon 06893 3701 oder nabu_axel_hagedorn@yahoo.de

Exkursion

Tagesfahrt zum Wildpark und Greifvogelzoo Potzberg bei Föckelberg

Fahrgemeinschaft, (Marschverpflegung mitnehmen). Unseren Abschluss machen wir gegen 17:00 Uhr im Gasthaus Licht-Luft mit Biergarten. Entersweilerstraße 51, 67657 Kaiserslautern, Fon 0631 42225
Programm:
12:00 Uhr Flugschau
13:00 – 15:00 Uhr Polarfuchs Fütterung
15:00 Uhr Große Flugschau
Der Wildpark ist sehr großräumig und man hat genügend Zeit sich alles anzusehen.
Eintrittspreis Erwachsene EUR 10,50
Kinder von 4–16 Jahren EUR 7,00 (Stand Okt. 2022)

● **Kurs 8352**

Axel Hagedorn

So. 11.06.2023, 10:00 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Fechingen, Parkplatz an der Römerapotheke
gebührenfrei
Informationen und Anmeldung bei Axel Hagedorn unter Fon 06893 3701 oder nabu_axel_hagedorn@yahoo.de

Exkursion

Flusskrebsbeobachtung am Wogbach

Erfahren Sie Näheres zur Biologie der Flusskrebse und den verschiedenen Arten bei einem einführenden Vortrag durch die Biologin Claudia Klos-Engels. Seit vielen Jahren beschäftigt sie sich mit den Krebsen im Saarland. Bestaunen Sie das nächtliche Treiben der gepanzerten Ritter des Gewässergrundes im Schein von Taschenlampen. Für Kinder empfohlen. *Gummistiefel und Taschenlampen sind mitzubringen.*

● **Kurs 8353**

Axel Hagedorn

Sa. 02.09.2023, 19:45 – 21:45 Uhr
Treffpunkt: Bischmisheim, Ensheimer Weg unter der Autobahnbrücke
gebührenfrei
Informationen und Anmeldung bei Axel Hagedorn unter Fon 06893 3701 oder nabu_axel_hagedorn@yahoo.de

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. «

Exkursion

Lebensraum Fließgewässer

Wanderung entlang des Fechinger Baches. Kennenlernen der bachbegleiteten Bäume und Sträucher und deren ökologische Bedeutung. Biologische Gewässeruntersuchung. Bitte Gummistiefel mitbringen. Für Kinder besonders geeignet. Ersatzkleider für Kinder bitte mitbringen.

● **Kurs 8354**

Axel Hagedorn

So. 03.09.2023, 09:30 – 13:30 Uhr
Treffpunkt: Fechingen, Parkplatz Schwimmbad, direkt hinter der Brücke rechts
gebührenfrei
Informationen und Anmeldung bei Axel Hagedorn unter Fon 06893 3701 oder nabu_axel_hagedorn@yahoo.de

Exkursion

Naturkundliche Wanderung Wanderung durch das Naturschutzgebiet „Birzberg“

● **Kurs 8355**

Axel Hagedorn

So. 10.09.2023, 09:30 – 12:30 Uhr
Treffpunkt: Fechingen, Parkplatz Schwimmbad, direkt hinter der Brücke rechts
gebührenfrei
Informationen und Anmeldung bei Axel Hagedorn unter Fon 06893 3701 oder nabu_axel_hagedorn@yahoo.de

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 07.03.2023, 10 Termine
Gemeindezentrum Güdingen, kl. vhs-Raum Nr. 12, 1. Etage
20 UST, EUR 49,00

Nachmittagskurs

Bridge – die Königin unter den Kartenspielen

Geistig topfit – dies kann jeder spielerisch erreichen mit der Königin unter den Kartenspielen. Bridge spielt man zu viert, immer zwei gegen zwei. Gute Voraussetzungen, um Bridge zu lernen, sind Kenntnisse in Kartenspielen wie Skat, Schafkopf oder Doppelkopf. Aber viele haben es auch ohne jegliche Voraussetzung gelernt. Bridge ist wegen seiner Vielfalt das faszinierendste Spiel, das es gibt. Es fördert Konzentrationsfähigkeit, trainiert die grauen Zellen und ist gesellig! Bridge wird auch als Turniersport ausgeübt. Es gibt in Deutschland ein Ligasystem, das von der Landesliga bis zur Bundesliga reicht. Es werden auch Europa- und Weltmeisterschaften ausgetragen.

● **Kurs 8371**

Anmeldung bei Christel Schackmann unter Fon 6803 984959.

Di. 15:30 – 17:30 Uhr
ab 14.03.2023, 10 Termine
Bridge Club
Hohenzollernstr. 108, 66117 Saarbrücken
27 UST, EUR 40,00 (bar vor Ort zu entrichten)

Akkordeon-Workshops mit der Dozentin Hertha Bausch finden Sie im Programmbereich 2 unter den Kursnummern 2210A, 2210B und 2210C

Örtliche Leitung



Harro Salm
Örtlicher Leiter
Blumenstr. 21
66128 Saarbrücken
Fon 0681 703563
harro-salm@t-online.de

Anmeldung und Service



Sandra Orzlowski
Koordination Örtl. vhs, Sachbearbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 18
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4380
Fax 0681 506-4393
sandra.orzlowski@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

- **Atelier, am Bruch 21, 66127 Klarenthal**
- **Volkshaus Gersweiler, Seniorenraum Kirchenstr. 1, 66128 Gersweiler**
- **Katharine-Weißgerber-Gemeinschaftsschule:**
  Standort Gersweiler,
  Krughütter Str. 94, 66128 Gersweiler
  Standort Klarenthal,
  Hauptstr. 53, 66127 Klarenthal
  (Schulküche)
- **Emma Catering im Pfarrer Steffens Haus**
- **Bogenschützenplatz**
  An der Grundschule 38
  66128 Saarbrücken
- **Workout by Giusi**
  Krughütter Str. 92
  66128 Saarbrücken-Gersweiler
- **Kelterhaus des Gartenbauvereins,**
  Krughütterstr. 35
  66128 Saarbrücken-Gersweiler
- **Ev. Gemeindehaus Klarenthal**
  Hauptsstr. 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 07.03.2023, 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 22.03.2023, 10 Termine
Volkshaus Gersweiler,
Seniorenraum, Kirchenstr. 1, Sbr.
20 UST, EUR 55,00

Nachmittagskurs

Gedächtnistraining hält fit – mach mit!
Ganzheitliches Gedächtnistraining ohne Leistungsdruck

Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit oder Wortfindungsprobleme sind keine zwangsläufigen Alterserscheinungen. Ein regelmäßiges ausgewogenes Training des Gedächtnisses ist eine gute Grundlage für geistige Fitness bis ins hohe Alter. Das ganzheitliche Gedächtnistraining aktiviert und trainiert mit vielfältigen Anreizen und Übungen die Denkflexibilität, Wahrnehmung, Konzentration und Merkfähigkeit und steigert mit begleitenden Bewegungs- und Koordinationsspielen auch das körperliche Wohlbefinden.
In dem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre und geselliger Runde ohne Leistungsdruck Ihre grauen Zellen in Schwung bringen und Ihre geistige Beweglichkeit trainieren und verbessern. Probieren Sie es aus!

● **Kurs 8603**
Gudrun Maas, Gedächtnistrainerin im BVGT e. V.
Mo. 14:45 – 16:15 Uhr
ab 13.03.2023, 12 Termine
Volkshaus Gersweiler,
Seniorenraum, Kirchenstr. 1, Sbr.
24 UST, EUR 69,00

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 ist ein Handtuch, Getränk und Sportschuhe. Voraussetzungen: Keine

● **Kurs 8609**
Giuseppina Iennarella
Mo. 08:30 – 09:15 Uhr
ab 06.03.2023, 10 Termine
Workout by Giusi,
Krughütter Str. 92, 66128 SB-Gersweiler
10 UST, EUR 63,00

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 ist ein Handtuch, Getränk und Sportschuhe. Voraussetzungen: Keine

● **Kurs 8610**
Giuseppina Iennarella
Fr. 08:30 – 09:15 Uhr
ab 10.03.2023, 10 Termine
Workout by Giusi,
Krughütter Str. 92, 66128 SB-Gersweiler
10 UST, EUR 63,00

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 ist ein Handtuch, Getränk und Sportschuhe. Voraussetzungen: Keine

● **Kurs 8611**
Giuseppina Iennarella
Mi. 08:30 – 09:15 Uhr
ab 08.03.2023, 10 Termine
Workout by Giusi,
Krughütter Str. 92, 66128 SB-Gersweiler
10 UST, EUR 63,00

Vormittagskurs

Yoga

Im Yoga wird vor allem viel Wert auch die Körperhaltung, die Atmung und die Konzentration gelegt. Die einzelnen Übungen werden langsam aufgebaut und achtsam ausgeführt, um allen Übenden gerecht zu werden. Dadurch sind sie auch perfekt für Yoga-Anfänger geeignet.
Voraussetzungen: Keine
Mitzubringen ist ein Handtuch, lockere Kleidung, Getränk und Sportschuhe.

● **Kurs 8612**
Isabell Schommer-Ramm
Do. 09:30 – 10:30 Uhr
ab 09.03.2023, 10 Termine
Workout by Giusi,
Krughütter Str. 92, 66128 SB-Gersweiler
13 UST, EUR 66,00

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 8613**
Verein Behinderten- und Rehasport/ Bernhard Altmeyer
Mo. 16:00 – 17:30 Uhr
ab 06.03.2023, 8 Termine
Bogenschützenplatz an der Grundschule Gersweiler
16 UST, EUR 35,00

GESUNDHEIT

Vortrag

Schüßler Salze – die fantastischen 12

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 8614**
Annette Georg, Heilpraktikerin
Di. 14.03.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Katharine-Weißgerber-Schule Klarenthal,
Kursraum E.04
Hauptstr. 53,
66127 Saarbrücken-Klarenthal
EUR 5,00

Workshop

Kopf hoch/Brust raus – das kleine Überlebenstraining

Wussten Sie schon? Es gibt ein „Soforthilfeprogramm für frische Energie und gute Laune“. Vielleicht ja auch etwas für Sie? Dieses kleine Überlebenstraining kann Ihnen bei Stress, Ärger oder sonstigem Durchhängen 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 zurückbringen. Und das Gute: diese Übungen sind (fast) überall und zu jeder Zeit machbar. Wie das funktioniert, erfahren Sie in diesem Workshop.
Bitte etwas zu Trinken mitbringen und die Bereitschaft, sich auf die Übungen einzulassen, leere flipchart

● **Kurs 8615**
Petra Boudraa, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Entspannungspädagogin
Fr. 05.05.2023, 16:30 – 20:15 Uhr
Katharine-Weißgerber-Schule Klarenthal, Kursraum E.04
Hauptstr. 53,
66127 Saarbrücken-Klarenthal
EUR 35,00

Vortrag

Bitterstoffe in Pflanzen Balsam für Leib und Seele

Informatives rund um das Thema „Bitterstoffe" und wie man seine tägliche Ernährung ohne großen Aufwand damit bereichern kann, erfahren Sie in diesem informativen Vortrag – mit praktischen Anregungen! „Was bitter dem Mund, dem Magen gesund" so lautet eine alte Volksweisheit, und das nicht ohne Grund. Denn – Bitterstoffe regen an, bringen Körper wie Geist in Schwung, und waren unseren Vorfahren bereits als bewährtes Stärkungsmittel bekannt. Bitterstoffe entgiften unseren gesamten Organismus, sind echte Seelenschmeichler, sorgen für gute Laune, und haben so nebenbei auch noch einen positiven Effekt auf unser Äußeres, u.a. als alt bewährtes Schönheitsmittel (auch zur äußeren Anwendung)
So passt das „bittere Prinzip" gut zum Erwachen des Frühlings, da bitterstoffhaltige Pflanzen nicht nur stark tonisierend sind, sondern auch die Sekretion unserer (Verdauungs-)Drüsen fördern, und nebenbei das Immunsystem stimulieren. Es lohnt sich also, auf den reichen Schatz der Kräuter und Gewürze zurückzugreifen, denn bitter macht uns fitter! Skript, Teeverkostung, ein kleiner Snack, sowie Workshop mit Herstellung einer Teemischung für zu Hause sind enthalten.
Bitte ein Glas mit Schraubverschluss mitbringen

● **Kurs 8616**
Angela Bloedorn, Zertifizierte Kräuterexpertin und Natur- und Achtsamkeitstrainerin (DAWG – Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit)
Sa. 17.03.2023, 16:00 – 18:00 Uhr
Katharine-Weißgerber-Schule Klarenthal, Kursraum E.04
Hauptstr. 53,
66127 Saarbrücken-Klarenthal
EUR 5,00 (Unkostenbeitrag EUR 3,50 vor Ort zu zahlen)

KREATIVES GESTALTEN

Malen

Abendkurs

Neugierig auf Ausdrucksmalen? Just for fun – Malen nach Gefühl

Wer einmal in lockerer Atmosphäre und mit Leichtigkeit die Freude am Malen (wieder-) entdecken will, sollte sich diesen Abend vormerken Dabei geht es nämlich nur um eines:
Einfach mit Formen und Farben experimentieren, mit Pinsel, Spachtel, Schwämmen oder den Händen die Farbe auf das Papier auftragen, wie es sich in diesem Augenblick anfühlt. Dabei Neues entdecken und neugierig sein auf das, was spontan aus dem Inneren heraus auf dem Papier entsteht. Gemalt wird mit hochwertigen Goache-Farben auf großformatigem Papier. Keine Vorkenntnisse notwendig.

● **Kurs 8621**
Stephanie Sabine Petersen, Ergotherapeutin und Malbegleiterin
Di. 14.03.2023, 19:00 – 21:15 Uhr
Am Bruch 21, 66127 Klarenthal
EUR 15,00 (Material, vor Ort zu zahlen EUR 5,00)

Abendkurs

Entspannung pur – innere Bilder nach außen bringen

In meditativer Atmosphäre ganz zu sich zu kommen, Alltag, Stress und Hektik zurücklassen und eintauchen in den Augenblick des Malens. In einem Zustand der Ruhe und Gelassenheit die Möglichkeit haben, in intensiven Kontakt mit dem Atem, den augenblicklichen Gefühlen und Körperempfindungen zu kommen. Dabei die inneren Bilder ins Außen fließen zu lassen und zu Papier bringen. Keine Vorkenntnisse notwendig.

● **Kurs 8622**
Stephanie Sabine Petersen, Ergotherapeutin und Malbegleiterin
Di. 18.04.2023, 19:00 – 21:15 Uhr
Am Bruch 21, 66127 Klarenthal
EUR 15,00 (Material, vor Ort zu zahlen EUR 5,00)

Abendkurs

Klarheit durch Malen

Gibt es ein bestimmtes Thema oder Anliegen, das die Gedanken und Gefühle beschäftigt und bei dem man vielleicht sogar auf der Stelle tritt? Oder sind es die aktuellen weltpolitischen Krisen wie die Pandemie oder der Krieg, die Ängste schüren und alles dunkler und hoffnungsloser erscheinen lassen? Im Prozess des Malens kann man sich seiner Gefühle

gewahr werden, sie bildlich ausdrücken und damit klären. Auch kann man sich erster kleiner Handlungsschritte in Richtung Veränderung bewusst werden. Keine Vorkenntnisse notwendig.

● **Kurs 8623**
Stephanie Sabine Petersen, Ergotherapeutin und Malbegleiterin
Di. 23.05.2023, 19:00 – 21:15 Uhr
Am Bruch 21, 66127 Klarenthal
EUR 15,00 (Material, vor Ort zu zahlen EUR 5,00)

Nähen

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 repariert oder etwas ganz Neues genäht, 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), Verlängerungskabel, Stoff, Bandmaß und Schere.

● **Kurs 8624**
Othman Mohamad, Schneider
Mi. 18:30 – 20:45 Uhr
ab 15.03.2023, 12 Termine
Emma Catering im Pfarrer Steffens Haus
36 UST, EUR 86,00

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 ihren 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. 15:30 – 17:00 Uhr
06.05.2023
Staudengarten Fam. Nachtigall, Kirchenstr. 46
EUR 5,00 (für Mitglieder Gartenbauverein im Mitgliedsbeitrag enthalten)

Exkursion

Naturkundliche Wanderung zum Arboretum in Saarbrücken

Angeboten wird eine naturkundliche Wanderung (ca. 6 km) zum und durch das Arboretum am Schanzenberg in Alt-Saarbrücken. Dabei wird der Naturschutzbeauftragte im Gemeindebezirk Quierschied, Stefan Kees, die Führung übernehmen

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 Gardekostüme nähe.

Es macht mir sehr viel Freude, meine Kenntnisse und meine Begeisterung für die Mode in meinem vhs-Kurs in Altenkessel weiterzugeben. «

und interessante Informationen zu den angepflanzten Bäumen und Sträuchern vermitteln. In dem Saarbrücker Arboretum können rund 75 heimische und exotische Gehölze, wie zum Beispiel Ahorn, Buche, Eiche, Mammutbaum, Schneeballstrauch, Schwarznuss oder
Zypresse, besichtigt und bestaunt werden. Die Veranstaltung eignet sich insbesondere auch für Familien mit Kindern ab 6 Jahre in Begleitung von Erwachsenen.

● **Kurs 8636**
Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter
So. 14.05.2023, 15:00 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Haupteingang des ehemaligen Messegeländes in Saarbrücken
EUR 5,00

Exkursion
Abwechslungsreiche Rundwanderung auf dem Gersweiler Wasser-Weg
Es erwartet die Teilnehmenden eine schöne und abwechslungsreiche Tour, ca. 9 km, im Gersweiler Wald. Auf Waldwegen und Waldpfaden wird zusammen mit Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter im Gemeindebezirk Quierschied, die Natur erkundet. Die Strecke führt aber auch an einigen Sehenswürdigkeiten und Orten (z. B. Wassertürme, ein Waldlehrpfad) vorbei, die für die Bevölkerung in früherer Zeit hinsichtlich der Versorgung von großer Bedeutung waren. So ist der alte Wasserturm das erste Bauwerk in Gersweiler, für das in größerem Umfang Stahlbeton verwandt wurde.
Bemerkung: Gefälle Hinweg ca. 2,4%, Steigung Rückweg ca. 1,9%.

● **Kurs 8637**
Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter
So. 25.06.2023, 14:00 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Festplatz Gersweiler, Am Zimmerplatz 1a, in Saarbrücken
EUR 5,00

Exkursion
Mit Achtsamkeit den Jahreskreislauf der Natur erleben
Achtsamer Kräuterspaziergang im Frühjahr
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, zB in Form einer kleinen Teezeremonie.
Mitzubringen: Wetter angepasste Kleidung, eine Sitzunterlagen, sowie einen Becher.

● **Kurs 8638**
Angela Bloedorn, Zertifizierte Kräuterexpertin und Natur- und Achtsamkeitstrainerin (DAWG – Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit)
Sa. 22.04.2023, 14:30 – 16:30 Uhr
Treffpunkt: ehemaligen Aschbachkirche (Pest Lazarett) Gersweiler
EUR 8,00 (Unkostenbeitrag EUR 3,50 vor Ort zu zahlen)

Exkursion
Klarenthal im Wandel der Zeiten
Im Jahre 1662 erlaubte Graf Gustav Adolph von Nassau-Saarbrücken einer Anzahl von Glasmachern in der Nähe von Gersweiler eine Glashütte zu gründen. Er nannte die Siedlung nach seiner Ehefrau Eleonore Clara von Hohenlohe, Clarenthal. Nach dem Untergang der Glashütte entwickelte sich der Ort zu einem Bauerndorf. Erst im 19. Jahrhundert kamen Industrieansiedlungen wie Ziegelhütten, Backsteinfabrik und Bergbau hinzu. Bei unserem Rundgang gehen wir auf Entdeckungsreise, was sich in über 350 Jahren im Ortsbild verändert hat.

● **Kurs 8639**
Karl Ernst Kugler, Gästeführer
Sa. 27.05.2023, 14:30 – 16:30 Uhr
Treffpunkt: Rewe-Markt in Klarenthal
EUR 5,00 (zzgl. EUR 3,00 bar vor Ort zu entrichten)

LANDESKUNDE

Filmvorträge
Vereinigte Arabische Emirate
Die Vereinigten Arabischen Emirate umfassen 7 Scheichtümer, von denen Abu Dhabi und Dubai die größten sind und auf dem Tourismussektor die höchsten Zuwachsraten zu verzeichnen haben. Seit den Ölfunden Anfang der 70er Jahre des vorigen Jahrhunderts sind aus den ehemals unbedeutenden Oasen wahre Luxusrefugien entstanden, die auf der Welt ihresgleichen suchen: Der höchste Wolkenkratzer, das einzige 7-Sterne-Hotel – die Superlativen kennen keine Grenzen! Ein Videofilm in Großprojektion, der Reiselust weckt.

● **Kurs 8640**
Norbert Lohmann
Mo. 17.04.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Ev. Gemeindehaus Klarenthal
EUR 5,00

EDV

PC, Tablet & Smartphone

Abendkurs

Grundlagen fürs Arbeiten mit PC und Laptop

Für (zukünftige) Senioren und Interessierte.
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 Fenstertechnik 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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Ein eigener Laptop muss mitgebracht werden.

● **Kurs 8660**
Thorsten Scheuermann
Di.+Mi. 17:00 – 19:15 Uhr
ab 14.03.2023, 6 Termine
Katharine-Weißgerber-Schule Gersweiler
Krughütter Str. 94,
66128 Saarbrücken-Gersweiler
18 UST, EUR 75,00

Nachmittagskurs

Der richtige Umgang mit dem Smartphone – Einsteiger

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-Mail 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 mitgebrachten Geräte. Gute Windows-Anwenderkenntnisse hilfreich.
Voraussetzungen: Komplett eingerichtetes Android Smartphone mit mindestens Android 10, voll aufgeladener Akku und Ladegerät muss mitgebracht werden. Es darf keine Spezial-Software (z. B. Jugendschutz-Software, o. ä.) den Zugang zum Betriebssystem versperren.

● **Kurs 8661**
Thorsten Scheuermann
Mo. – Mi., 17:00 – 19:15 Uhr
12.06. – 14.06.2023, 3 Termine
Katharine-Weißgerber-Schule Gersweiler
Krughütter Str. 94,
66128 Saarbrücken-Gersweiler
9 UST, EUR 38,00

Abendkurs

EDV Workshop: Lerntreff rund um PC, Laptop, Smartphone und Tablet

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 8690**
Torsten Meyer
Mo. 17:30 – 20:30 Uhr
ab 03.07.2023, 3 Termine

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. «

Katharine-Weißgerber-Schule Gersweiler,
PC-Saal
Krughütter Str. 94,
66128 Saarbrücken-Gersweiler
12 UST, EUR 59,00

Vortrag

Online Banking für „Digitale Starter“

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

● **Kurs 8695**
N.N.
Mi. 22.03.2023, 15:00 – 16:30 Uhr
Katharine-Weißgerber-Schule Klarenthal,
Kursraum E.04
Hauptstr. 53,
66127 Saarbrücken-Klarenthal
gebührenfrei



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.

vhs Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken
REGIONALVERBAND SAARBRÜCKEN

Örtlicher Leiter



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

Anmeldung und Service



Sandra Orzlowski
Koordination Örtl. vhs, Sachbearbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 18
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4380
Fax 0681 506-4393
sandra.orzlowski@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

- **vhs-Zentrum für Weiterbildung**
  (in der Montessori Gemeinschaftsschule Friedrichsthal)
  Im Grühlingswald 19
  66299 Friedrichsthal
- **Rathaus Friedrichsthal**
  Schmidtbornstraße 12a
  66299 Friedrichsthal
- **Rechtsschutzsaal Bildstock**
  Hofstr. 49, 66299 Friedrichsthal

Lesung

Kopfkino Südhessen – Doppel-Lesung mit Thomas Fuhlbrügge und Marc Mandel

Thomas Fuhlbrügge und Marc Mandel zählen zu den populärsten Autoren in Darmstadt. Dabei stammt Marc Mandel aus Friedrichsthal im Saarland.
Marc Mandel ist vor allem für seine Kurzkrimis und seine humoristischen Gedichte bekannt geworden. Thomas Fuhlbrügge schreibt spannende Geschichten, die im Südhessen des 16., 18. und 20. Jahrhunderts passieren.
Marc Mandel wurde 1948 in Friedrichsthal im Saarland geboren. Er war viele Jahre als Rockmusiker und Hotelpianist unterwegs. Heute lebt er als freier Schriftsteller in Griesheim bei Darmstadt.
Thomas Fuhlbrügge, geb. 1974, ist vor allem durch seine historischen Kriminalromane bekannt geworden. Er ist Lehrer für katholische Religion, Ethik und Philosophie. Er lebt in Altheim bei Darmstadt.

● **Kurs 9100**
Marc Mandel/Thomas Fuhlbrügge
Fr. 31.03.2023, 19:00 – 21:00 Uhr
Rechtsschutzsaal Bildstock
EUR 10,00

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 07.03.2023 – Termine nach Absprache
Rathaus Friedrichsthal
gebührenfrei

RECHT- UND VERBRAUCHERSCHUTZ

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 9102**
Andreas Becker, Mitarbeiter der Betreuungsbehörde Regionalverband Saarbrücken
Do. 16.03.2023, 16:30 – 18:00 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
gebührenfrei

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 9103**
Daniel Jung, Rechtsanwalt
Di. 28.03.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
EUR 5,00

Vortrag

Richtig vererben, verschenken – Steuern sparen

Der Vortrag beschäftigt sich mit zwei Dingen, denen der Mensch nicht entgehen kann: Tod und Steuern. Rechtsanwalt Daniel Jung – Fachanwalt für Erb- und Steuerrecht – stellt die gesetzliche Erbfolge dar, erläutert, welche Möglichkeiten man bei der Testamentserstellung hat und wie man das Testament wirksam und rechtssicher abfassen kann. Auch das Pflichtteilsrecht wird erläutert. Außerdem erklärt RA Daniel Jung, wie Vermögen zu Lebzeiten übertragen werden kann und wie die Übertragenden sich absichern können. Er geht ferner auf Erbschafts- und Schenkungssteuer ein, bzw. darauf, wie man sie vermeiden oder geringhalten kann.

● **Kurs 9104**
Daniel Jung, Rechtsanwalt
Di. 18.04.2023, 19:15 – 20:15 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
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 9110**

Peter Schwarz, ehem. Leiter einer Unteren Bauaufsicht, Dozent für Öffentliches Baurecht an Fachhochschulen, der HTW und der Europäischen Immobilienakademie

Di. 28.03.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
EUR 5,00

Vortrag

Online Banking für „Digitale Starter“

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

● **Kurs 9112**

N.N.

Mi. 03.05.2023, 15:00 – 16:30 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
gebührenfrei

NATUR UND UMWELT

Junge vhs
Exkursion

Naturkundliche Wanderung durch die „Saarengeti“ der Habichtsweiden

Die Habichtsweiden sind ein Naturschutzgroßprojekt der LIK Nord in Zusammenarbeit mit dem Habichtshof. Mitten im Saarland ist ein wunderschönes, wildes Stück Natur entstanden. Die kleine Wanderung auf abwechslungsreichen Wanderwegen führt zwischen Wald- und Heckenstrukturen, Hügeln, kleinen Feuchtbiotopen, an denen unzählige Vögel brüten und verweilen, vorbei an Wiesen, bis man bereits nach kurzer Zeit die Weidelandschaft der Habichtsweiden erreicht. Im Rahmen einer kleinen Wanderung erfahren die Teilnehmenden etwas über die Besonderheit dieses Beweidungsprojektes, nämlich über die Pflanzen und die einzigartigen Bewohner: Wilde Taurusrinder, Exmoorponies & Wasserbüffel. Die Veranstaltung eignet sich auch für junge Menschen ab dem Alter von 6 Jahren in Begleitung

Dozentinnen und Dozenten



MARC MANDEL
Schriftsteller

» *Thomas Fuhlbrügge und Marc Mandel zählen zu den bekanntesten Autoren aus Darmstadt. Marc Mandel stammt aus Friedrichsthal. In den sechziger Jahren drückte er bei den legendären „Ghostriders“, DER Kult-Band aus Friedrichsthal, die Tasten. Bekannt ist er für seine Kurzkrimis und seine humoristischen Gedichte.*



Thomas Fuhlbrügge ist Lehrer für Philosophie, Ethik und katholische Religion.
Auch er ist Musiker und Liedermacher. Daneben schreibt er spannende Romane. «

eines Erziehungsberechtigten.
Bitte festes Schuhwerk anziehen und falls vorhanden, Fernglas mitbringen.

● **Kurs 9123**
Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter
So. 11.06.2023, 09:30 – 11:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz am Ende der Grabenstraße in Merchweiler
EUR 5,00

Junge vhs
Exkursion
Fledermäuse live bei der Jagd am Itzenplitzer Weiher verfolgen
Begeben Sich sich zur Dämmerung zusammen mit Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter im Gemeindebezirk Quierschied, mit einem Ultraschall-Detektor auf Fledermauspirsch und lauschen den Jägern der Nacht. Dies sind Geräte, welche die hohen Rufe der Fledermäuse für uns Menschen hörbar machen können. Während der Führung erfahren die Teilnehmenden Wissenswertes über die Rolle der Fledermäuse in unserem Ökosystem, ihr Sozialverhalten, ihren Jahresverlauf und was wir alle zu ihrem Schutz unternehmen können. Bei Regen muss die Fledermauswanderung leider ausfallen. Die Veranstaltung eignet sich auch für junge Menschen ab dem Alter von 6 Jahren in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.
Bitte festes Schuhwerk und Taschenlampe mitbringen, Hunde erlaubt.

● **Kurs 9124**
Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter
Do. 27.07.2023, 21:00 – 23:00 Uhr
Treffpunkt: Pumpenhäuschen am Itzenplitzer Weiher in Heiligenwald
EUR 5,00

FREMDSPRACHEN

Englisch

Abendkurs
Englisch A1 Stufe 1 (Anfänger)
● **Kurs 9130**
Bettina Merz
Do. 17:30 – 19:00 Uhr
ab 09.03.2023, 15 Termine
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs
Englisch A1 Stufe 2
● **Kurs 9131**
Bettina Merz
Do. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 09.03.2023, 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 07.03.2023, 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 bespickt mit Tricks und Tipps aus einer langen und leidenschaftlichen Erfahrung in der Gastronomie leitet Sie der Küchenmeister Giovanni Romano durch die einzelnen Stationen bis hin zum perfekten Italo-Menu. Vier Gänge, einfach und schnell zubereitet, dazu jeweils einen passenden, leckeren Wein. Natürlich darf das dulcis in fundo, die Nachspeise, nicht fehlen.
● **Kurs 9140**
Giovanni Romano, Gastronom
Mo. 24.04.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

● **Kurs 9141**
Giovanni Romano, Gastronom
Fr. 07.07.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

● **Kurs 9142**
Giovanni Romano, Gastronom
Fr. 04.08.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

Abendkurs
High-Carb – VIVA LA PASTA!
Escalazione gastronomica!
Spaghetti, Tagliatelle, Gnocchi, Tortellini, Ravioli...
Heute begehen wir alle kulinarischen Sünden als gäbe es keinen Morgen! Wer hat noch nie einen „Tris di Pasta" im Ristorante bestellt, um möglichst viele leckeren Nudelgerichte kosten zu können? Wir zaubern drei verschiedene davon, begleitet mit passendem Wein, abgerundet mit einer süßen Nachspeise ...
VIVA LA PASTA! Das Leben ist schön!

● **Kurs 9143**
Giovanni Romano, Gastronom
Di. 18.04.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 19,00 pro Person)

● **Kurs 9144**
Giovanni Romano, Gastronom
Sa. 20.05.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 19,00 pro Person)

● **Kurs 9145**
Giovanni Romano, Gastronom
Sa. 15.07.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 19,00 pro Person)

Abendkurs
Low Carb – mehr als eine Mode! Kochen mit wenig Kohlenhydraten
Lecker und mit wenig Kalorien, vielen Vitaminen, Mineralien und Proteinen ... Vitalstoffe pur kombiniert mit Fisch, Fleisch, Gemüse und Obst, dazu die richtigen Gewürze zwischen mediterran und „Grand Asia". Gekocht wird ein schmackhaftes 3-Gänge-Menü, begleitet von leckeren Tee-Sorten und wahlweise auch von einem passenden Tröpfchen Wein.

● **Kurs 9148**
Giovanni Romano, Gastronom
Do. 11.05.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 16,00 pro Person)

● **Kurs 9149**
Giovanni Romano, Gastronom
Do. 03.08.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 16,00 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

Cocktails und Snacks

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 Schnick Schnack, auch gerne „Barfood" genannt, verrät Ihnen der Barkeeper Ihres Vertrauens.

● **Kurs 9150**
Giovanni Romano, Gastronom
Fr. 09.06.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Cocktails und Lebensmittel werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

KREATIVES GESTALTEN

Nähen

Nachmittagskurs

Nähen und Zuschneiden für Anfänger und Fortgeschrittene

Was brauche ich zum Nähen? Neben der Nähmaschine, die Sie, wenn möglich, bitte mitbringen, gibt es noch weitere Hilfsmittel, die zum Nähen und Schneidern benötigt werden. Allgemein Kunststoffmaßband – Lineal – Stecknadeln – Nähnadeln – Fingerhut – Schneiderkreide – Kopierset, Scheren, Papier- bzw. Folienschere – Schneiderschere für Stoff, Einkaufsliste, Qualitätsnähgarn – Volumeneinlage Thermolan, H640 oder H630 40 x 120 – Kopierset Klarsichtfolie und wischfester Filzschreiber. Baumwollstoff 40 x 120 cm – Eventuell Stoffreste für die ersten Nähproben. Fortgeschrittene können gerne eigene Nähprojekte mit bringen.

● **Kurs 9170**
Claudia Tschudy-Lonsdorfer, Textil- und Bekleidungsingenieurin
Mi. 16:30 – 18:45 Uhr
ab 15.03.2023, 12 Termine
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
36 UST, EUR 75,00

Nachmittagskurs

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

● **Kurs 9171**
Claudia Tschudy-Lonsdorfer, Textil- und Bekleidungsingenieurin
Do. 16:30 – 18:45 Uhr
ab 16.03.2023, 12 Termine
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
36 UST, EUR 75,00

Abendkurs

Nähen und Zuschneiden für Anfänger und Fortgeschrittene

● **Kurs 9172**
Claudia Tschudy-Lonsdorfer, Textil- und Bekleidungsingenieurin
Do. 19:00 – 21:15 Uhr
ab 16.03.2023, 12 Termine
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
36 UST, EUR 75,00

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 Orzlowski
Koordination Örtl. vhs, Sachbearbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 18
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4380
Fax 0681 506-4393
sandra.orzlowski@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

- **Alte Schule Naßweiler**
  Am Kirchberg 1
  66352 Großrosseln
- **Dorfgemeinschaftshaus Naßweiler**
  Am Kirchberg 10
  66352 Großrosseln
- **Ehem. Jagdschloss in Karlsbrunn**
  Schlossstraße 14
  66352 Großrosseln
- **AWO Begegnungsstätte Dorf im Warndt**
  Blumenstr. 2
  66352 Großrosseln

EINZELVERANSTALTUNGEN

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 und erfahren Sie dabei viel Wissenswertes über diese Städte und ihre Sehenswürdigkeiten.

● **Kurs 9201**

Werner Michaltzik

Mo. 13.03.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Vortrag

Unabhängig im Alter – Lebensqualität erhalten

„Es zählt nicht, wie alt du bist, sondern wie du alt bist“ (aus China).
Aufgrund der demografischen Entwicklung wird die Zahl älterer Menschen, die von Substanzmittelmissbrauch bzw. -abhängigkeit betroffen sind, weiter zunehmen. Dies betrifft vor allem die Substanzen Alkohol und Medikamente. Der Vortrag wird über Ursachen und Formen von Substanzmittelmissbrauch und -abhängigkeit bei älteren Menschen informieren und über die vielfältigen Hilfemöglichkeiten aufklären. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und zu diskutieren. Eingeladen sind Menschen, die ihren Alkohol- bzw. Medikamentenkonsum hinterfragen, Angehörige von Betroffenen, Bezugspersonen (Nachbarn, PflegerInnen usw.), sowie alle Interessierten.

● **Kurs 9202**

Birgit Altmeier, Dipl.-Psych., Leiterin der Suchtberatungsstelle der Caritas

Di. 14.03.2023, 17:00 – 18:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Betriebsbesichtigung

Grün – Fensterbeschläge & Recycling

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

● **Kurs 9203**

Mathias Grün

Do. 30.03.2023, 15:00 – 16:30 Uhr
Treffpunkt: Zum alten Bergwerk, 66352 Großrosseln OT Karlsbrunn oder nach Absprache zur Bildung von Fahrgemeinschaften an der Alten Schule Naßweiler
gebührenfrei

Vortrag

Notausgänge auf Reisen Großrosseln – Riegelsberg – Funchal – Malaga – Riegelsberg – Großrosseln

Eine virtuelle Rundreise durch Europa mit besonderem Augenmerk auf „Notausgänge auf Reisen“. Dipl.Ing. Rolf Weber zeigt in einer virtuellen Rundreise durch Europa mit verschiedenen Reisemitteln kurzweilig auf, was unsere Reise sicher macht und was uns an Technik erwartet. Diese eineinhalbstündige Veranstaltung ist ein „Muss“ für alle Globetrotter.

● **Kurs 9204**

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

Mo. 03.04.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
gebührenfrei

Vortrag

Pressearbeit für Vereine und Ehrenamtliche

Für Vereine und Ehrenamtliche ist es immens wichtig, eine breite Öffentlichkeit über die eigenen Tätigkeiten und Belange zu informieren. Ob klassische Tageszeitung, Radio, TV oder Internet:
Wer seine Zielgruppe erfolgreich anspricht, hat viel bessere Chancen, seine Arbeit zum Erfolg zu führen. Schließlich sollen Veranstaltungsankündigungen, Positionen und Aufrufe zur Unterstützung auch gehört werden! Im Seminar werden die Grundlagen der Pressearbeit erklärt, von der Ansprache der MedienvertreterInnen über die richtige Aufbereitung der Inhalte für verschiedene Formate bis hin zum Aufbau eigener Verbreitungskanäle über die sozialen Medien.

● **Kurs 9205**

Meike Stein, M.A. Medienwissenschaft, ausgebildete Rundfunk- und Fernsehjournalistin (ARD), Panel-Mitglied Papierstau Podcast

Mo. 24.04.2023, 18:30 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Vortrag

Crashkurs: Rentenbesteuerung

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 2023: 83 %). 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, Vergünstigungen Corona, ...) sind lohnendes Wissen. Sie erhalten einen Überblick über den aktuellen Stand der Doppelbesteuerung, der Kurs endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

● **Kurs 9206**

Klaus-Peter Schäfer, Beratungsstellenleiter Lohnsteuerhilfe HILO Wemmetsweiler

Di. 25.04.2023, 18:00 – 20:15 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 8,00

Betriebsbesichtigung

Besuch im Biomasse-Heizkraftwerk Warndt

Die Teilnehmer schauen sich das erste Biomasseheizkraftwerk im Saarland, das Ende 2009 in den regulären Anlagenbetrieb ging, näher an. Die Biomasseanlage wird mit waldfrischem Holz „gefüttert". Von einem Holzbunker wandert das Holz über Schubboden und Kettenförderer in den Biomassekessel, wo es bei Temperaturen von bis zu 1.000 Grad verbrannt wird. Die Anlage erzeugt pro Jahr rund 13.400 Megawattstunden Wärme. Damit können 3350 Einfamilienhaushalte mit Strom und 2833 Haushalte mit Wärme versorgt werden. Die Wärme dient u.a. auch der Fernwärmeversorgung von Haushalten in der Gemeinde Großrosseln. Die TeilnehmerInnen müssen mindestens 14 Jahre alt sein und vor Betreten des Werksgeländes eine „Einweisung" für Besucher unterschreiben und die darin beschriebenen Verhaltensmaßregeln beachten.

Sie müssen festes Schuhwerk tragen.

● **Kurs 9207**

Markus Schuler

Fr. 28.04.2023, 14:00 – 15:30 Uhr
Treffpunkt: Biomasse-Heizkraftwerk Warndt, Zum alten Bergwerk, 66352 Großrosseln oder nach Absprache zur Bildung von Fahrgemeinschaften: Alte Schule Naßweiler, Am Kirchberg 1, 66352 Großrosseln, um 13:30 Uhr
gebührenfrei

Betriebsbesichtigung

Was muss, was sollte, was darf nicht in einen PKW?

Wissen Sie, was Sie in Ihrem Kfz alles mitnehmen müssen, was Sie mitnehmen sollten und was besser nicht in einen PKW gehört? Nach diesem Vortrag sind Sie wieder auf dem neuesten Stand.

● **Kurs 9208**

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

Mo. 04.09.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
gebührenfrei

Seminar

Podcast-Werkstatt

Der Podcast-Markt boomt – aber wie plant man eigentlich ein solches Format und setzt es um? In diesem einführenden Seminar geht es um die Produktion von Podcasts, von der Idee zur Konzeption bis hin zur redaktionellen Planung, Aufnahme und Bearbeitung, sowie um die Gewinnung von HörerInnen. Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit Papierstau Podcast statt, einem der größten Literatur-Podcasts im deutschsprachigen Raum – inhaltlich soll es aber natürlich um Podcasts zu ganz verschiedenen Themen gehen! Sie haben eine Idee für einen Podcast oder möchten sich über das Format informieren? Hier sind Sie genau richtig!

● **Kurs 9209**

Meike Stein, M.A. Medienwissenschaft, ausgebildete Rundfunk- und Fernsehjournalistin (ARD), Panel-Mitglied Papierstau Podcast

Mo. 11.09.2023, 18:30 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 8,00

RECHT- UND VERBRAUCHERSCHUTZ

Vortrag

Minderjährige in unserem Rechtssystem

Der Referent erklärt in verständlicher Sprache kurz die Grundlagen unseres Strafrechtes, beschreibt die Begehungsweisen häufiger Straftaten auf, 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. Zielgruppe: Der Vortrag ist geeignet für Eltern, Lehrpersonen und Jugendliche ab 14.

● **Kurs 9210**

Werner Michaltzik

Mo. 17.04.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Wochenendseminar

Brandschutz im Alltag

In dem Seminar werden die TeilnehmerInnen darüber aufgeklärt, was unter „Brandschutz" zu verstehen ist. Welche Gesetze und Vorschriften sind zu beachten? Wo gibt es Rauchmelder zu kaufen? Worauf ist beim Kauf zu achten? Was bedeuten die Prüfzeichen? Wer ist für die Installation verantwortlich? Wo

muss die Installation erfolgen? Wie erfolgt die richtige Montage? Welche Arten von Feuerlöschern gibt es? Welche Vor- und Nachteile haben die einzelnen Löscher? Wie funktioniert ein Feuerlöscher? Welche Prüfintervalle sind vorgesehen? Zudem können die TeilnehmerInnen selbst die Handhabung eines Feuerlöschers in der Praxis üben.
Anmeldung bis 17.04.2023 erforderlich
● **Kurs 9211**
Wendelin Reichert, stellv. Gemeindewehrführer
Sa. 22.04.2023, 15:00 - 17:00 Uhr
Feuerwache Ost der FFW Großrosseln, LB Ost
gebührenfrei

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 bei der Verwertung von Haushaltsauflösungen oder Nachlässen Kosten deutlich zu reduzieren und sogar Geld verdienen zu können.
● **Kurs 9212**
Manfred Bender, Antiquariat Bender
Mi. 26.04.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Vortrag
Nachbarschaftsrecht
Streitigkeiten zwischen Nachbarn beschäftigen – Jahr ein, Jahr aus – die Gerichte. Themen: Grillen, Lärmbelästigungen und Bauarbeiten auf dem Nachbargrundstück, Zustimmung des Nachbarn zu einem Bauvorhaben. Was ist bei einem Überbau zu beachten? Abstände von Bäumen, Pflanzen und Sträuchern zum Nachbargrundstück, überhängende Äste und Laubfall vom Nachbargrundstück, Kosten für die Festlegung der Grundstücksgrenze, Beleidigungen und Provokationen von Nachbarn und Gegenmaßnahmen, Installation einer Überwachungskamera: was ist zu beachten?
Die TeilnehmerInnen erhalten ein Skript.
● **Kurs 9213**
Daniel Jung, Rechtsanwalt
Mi. 03.05.2023, 18:45 – 19:45 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Vortrag
Vereinsrecht
Der Deutsche im Allgemeinen und der Saarländer im Besonderen sind Vereinsmenschen. Die meisten Bewohner des Saarlandes gehören einem oder sogar mehreren Vereinen an und viele Vereinsmitglieder engagieren sich auch ehrenamtlich im Vorstand. Doch dieses ehrenamtliche Engagement birgt auch Gefahren für die Vorstände mit sich, insbesondere auch bei gemeinnützigen Vereinen: Persönliche Haftung gegenüber dem Verein bei Fehlern in der Amtsführung und Vermögensverwaltung oder gegenüber dem Finanzamt wegen Steuererforderungen gegen den Verein können drohen. Die datenschutz- und urheberrechtlichen Bestimmungen, die sich auch Vereinsvorstände richten, werden immer strenger und die Verwaltung des Vereins erfolgt nicht im rechtsfreien Raum, Vereins- und Steuerrecht müssen, aber auch die sonstigen Gesetze müssen beachtet werden. RA. Daniel Jung, u. a. Fachanwalt für Steuerrecht und Vereinsrechtler, informiert in seinem Vortrag, was bei Ehrenamtspauschalen und Übungsleiterfreibeträgen zu beachten ist, was insbesondere gemeinnützige Vereine steuerrechtlich zu berücksichtigen haben, um Verlust der Gemeinnützigkeit, existenzgefährdende Steuernachzahlungen und persönliche Haftung zu vermeiden, wie ordnungsgemäß Mitgliederversammlungen vorbereitet und durchgeführt werden und was die Vereine in Sachen Datenschutz und Rechten am eigenen Bild zu beachten haben.
● **Kurs 9214**
Daniel Jung, Rechtsanwalt
Mi. 07.06.2023, 19:15 – 20:45 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Vortrag
Deutsches Recht – ein Überblick
Leicht verständlich und mit erklärenden Bildern unterlegt führt der Referent durch das deutsche Rechtssystem (Justiz, Polizei etc.) von der Menschenrechtserklärung über Grundgesetz, Strafrecht, Bürgerliches Gesetzbuch bis zur Straßenverkehrsordnung, er geht dabei auch auf Rechtslage zur häuslichen Gewalt ein. Der Vortrag ist unter anderem auch für Zuwanderer, Flüchtlinge, Asylbewerber am Ende eines Sprachkurses, geeignet.
● **Kurs 9215**
Werner Michaltzik
Mo. 12.06.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Vortrag
Führerschein-Auffrischung
Wenn Sie Ihren Führerschein schon ein paar Jahre in der Tasche haben und stellen Sie sich auch manchmal Fragen

wie: Was bedeutet dieses oder jene 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 9215A**
Tim Parlow
Sa. 16.09.2023, 10:15 – 12:15 Uhr
Alte Schule Naßweiler
gebührenfrei

LÄNDER UND KULTUREN

Vortrag

Der Brexit – Spinnen die Briten – oder sind sie was Besonderes?

Das Brexit-Theater zieht sich noch Monate hin, es nervt. Dabei ist Großbritannien das Land, das mit der „Magna Charta Libertatum" schon 1215 den Rechtsstaat und 1688/89 mit der „Glorious Revolution" die Parlamentarische Demokratie eingeführt hat. Leben die Briten nun in einer Traumwelt, oder sind sie tatsächlich ausgezeichnet durch eine Eigenart, welche sie mit dem europäischen Staatenverbund unvereinbar hält. Der Referent Edgar Werner Müller hat zehn Jahre in England gelebt und gelehrt und hatte eine politikwissenschaftliche Gastprofessur an der Zhongnan-Universität in China inne.

● **Kurs 9216**
Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler
Fr. 17.03.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
gebührenfrei

Vortrag

Der Drache und der Bär – Chinas prorussische Neutralität im Ukraine-Krieg als erzwungene Partnerschaft

Der große antike Historiker Thukydides wurde 2017 in Harvard wiederentdeckt, weil er in seiner Geschichte vom „Peloponesischen Krieg" beschrieben hat, wie der Aufstieg Athens scheinbar unausweichlich zum Krieg mit der etablierten Hegemonialmacht Spara führte. Dieses Beispiel gilt heute als Muster für die Konkurrenz zwischen China und den USA. Sie werden vorwiegend in Amerika als unausweichliche Gegner in der „Thukydides-Falle" gesehen. Und nun macht sich unversehens Russland als Atommacht bemerkbar. Amerika hat zwei Weltmächte zum Gegner, die – ohne es zu wollen – nun eine verfeindete Solidargemeinschaft bilden. Wohin soll das führen?

● **Kurs 9217**
Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler
Fr. 24.03.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
gebührenfrei

Vortrag

Das Saarland 1945–1957 – Der Weg des Saarlandes als Teil der französischen Besatzungszone über die zweite Saarabstimmung zum neuen Bundesland der Bundesrepublik Deutschland

Am 1. Januar 1957 wurde das Saarland als neues Bundesland Teil der jungen Bundesrepublik Deutschland. Da sich dieses Ereignis am 1.1.2023 zum 66 Mal jährt, wäre dies ein guter Anlass die saarländische Geschichte seit Ende des Zweiten Weltkriegs und die komplexe politische und wirtschaftliche Entwicklung im Land an der Saar in dieser Zeit bis 1.1.1957 noch einmal zu beleuchten. Von besonderer Bedeutung sind dabei auch die verschiedenen Ansätze von französischer wie auch deutscher Seite auf die völkerrechtliche Zukunft des Landes, die zwischen den beiden Ländern umstritten war, Einfluss zu nehmen. Der Vortrag wird durch umfangreiches Bildmaterial und Originaldokumente aus der Zeit ergänzt.

● **Kurs 9219**
Manfred Bender, Antiquariat Bender
Mi. 29.03.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Vortrag

Was ist Populismus?

„Wir sind das Volk!" skandiert Pegida – „Ihr seid der Pöbel!" schallt es politisch korrekt zurück. Woher kommt die Popularität der Populisten? Und was unterscheidet „populus" (lat. Volk) vom „demos", dem Souverän der Demokratie? Während die Mehrzahl der Fachleute das Thema phänomenal betrachtet, geht der Referent das Thema demokratietheoretisch an. Edgar Werner Müller hatte 2013 einen Lehrauftrag als Gastprofessor für politischen Systemvergleich an der Zhongnan-Universität in Wuhan/China inne.

● **Kurs 9220**
Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler
Fr. 15.09.2023, 19:15 – 20:45 Uhr
Alte Schule Naßweiler
gebührenfrei

VERBRAUCHERFRAGEN

Vortrag

Energieeinsparung im/am Wohnhaus mit staatlicher Förderung

Energieeinsparung im Wohnhaus! Ob energetische Sanierung, wohnwirtschaft-

liche Modernisierung oder kleinere Energieeinsparungen! Was kann ich in meinem Wohnhaus tun, um Heizkosten oder Stromkosten einzusparen? Kann ich auch für kleinere energetische Sanierungen vom Staat eine Förderung erhalten? Energieeinsparung im Wohngebäude und deren Fördermöglichkeiten – energetische Sanierungsmaßnahmen der Gebäudehülle(z.B. Fenster- u. Haustürerneuerungen oder Dach- , Kellerdecken- bzw. Außenwanddämmung) oder der Heizwärme- oder Warmwasserbereitung (z. B. Heizungserneuerungen oder Heizungsoptimierungen mit dem Einsatz von erneuerbaren Energien). Der Referent bietet einen umfassenden Überblick über aktuelle Anforderungen und Fördermöglichkeiten (z. B. KfW, BAFA)zur energetischen Wohnhaussanierung – kleinere und größere energetische Einsparpotentiale im Eigenheim oder in der Mietwohnung werden anhand von Praxisbeispielen erläutert!

● **Kurs 9221**
Dirk Redmann, Dipl.-Ingenieur, Gebäudeenergieberater
Di. 18.04.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Vortrag
Was ist unser Geld (im Alter) noch wert?
Jahr pro Jahr steigen die Preise und unsere Kaufkraft sinkt. Durch die anhaltende Niedrigzinspolitik wird vielen Sparern ihr Sparplan zunichte gemacht 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 beworben ... 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 Ersparten schützen?

● **Kurs 9222**
Karsten Deetz
Mo. 19.06.2023, 18:30 – 20:00 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, was für Bestattungsformen und was für Vorsorgemöglichkeiten es heute gibt, um sich und die Hinterbliebenen sowohl finanziell als auch organisatorisch zu entlasten.

● **Kurs 9223**
Thomas Tomczyk
Di. 22.08.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
gebührenfrei

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 Phänomene 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 9224**
Jürgen Krisam, M.Sc. Umweltwissenschaften
Fr. 08.09.2023, 18:00 – 20:15 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

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 WasserZweckVerband 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.

● **Kurs 9225**
Tobias Speicher, Betriebsleiter
Di. 12.09.2023, 18:00 – 20:00 Uhr

Treffpunkt: Betriebsgebäude des Wasserzweckverbandes Warndt, Am Bürgermeisteramt 1, 66333 Völklingen-Ludweiler
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.

● **Kurs 9226**
Tobias Speicher, Betriebsleiter
Di. 19.09.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Treffpunkt: Betriebsgebäude des Wasserzweckverbandes Warndt, Am Bürgermeisteramt 1, 66333 Völklingen-Ludweiler.
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.

● **Kurs 9227**
Tobias Speicher, Betriebsleiter
Sa. 23.09.2023, 10:00 – 12:00 Uhr
Treffpunkt: Betriebsgebäude des Wasserzweckverbandes Warndt, Am Bürgermeisteramt 1, 66333 Völklingen-Ludweiler.
gebührenfrei

Veranstaltungsreihe: Frankreich

Frankreich – unseren direkten Nachbarn – besser kennen zu lernen – das ist Ziel einer Veranstaltungsreihe, die sich in 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 9228**
Karsten Deetz
Mo. 31.07.2023, 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 9229**
Karsten Deetz
Mo. 07.08.2023, 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 9230**
Karsten Deetz
Mo. 14.08.2023, 18:30 – 20:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Veranstaltungsreihe: Afrika

Afrika – ein Kontinent, aber viele unterschiedliche Länder. Bei einer Lichtbildreise von Tunesien bis Namibia erhalten Sie einen Eindruck von der Vielfältigkeit unseres Nachbarkontinents, dem wir unsere Abstammung verdanken und dem uns heute noch viel mehr verbindet, als man glauben mag… Die Termine können unabhängig voneinander besucht werden.

Bildvortrag

Afrika I (Geschichte)

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 9231**
Karsten Deetz
Mo. 26.06.2023, 18:30 – 20:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Bildvortrag

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 9232**
Karsten Deetz
Mo. 03.07.2023, 18:30 – 20:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Workshop

Das hochsensible Kind

Woran erkenne ich als Eltern, Lehrer, ... ein hochsensibles Kind? Was braucht ein hochsensibles Kind, um zu einem glücklichen Erwachsenen zu werden? Darauf gehe ich im Vortrag ein und erkläre die etwas andere Denkweise und das Herangehen von Hochsensiblen an die Lösung eines Problems. Ich erläutere mögliche Schwierigkeiten in der Schule, wenn 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 9233**

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Di. 21.03.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 27,00

Workshop

Grenzen setzen

Gerade sensible und hochsensible Menschen haben es oft schwer klare Grenzen zu setzen. Die gute Nachricht: Man kann das lernen. An diesem Tag werden wir herausfinden, was persönliche Grenzen sind, wann Ihre Grenzen erreicht sind und wie Sie Grenzen setzen, dass es Ihnen damit gut geht. Während des Workshops wird eine 1/2 stündige Mittagspause gemacht. Die TeilnehmerInnen wird anheimgestellt, sich etwas zum Essen und Trinken mitzubringen.

● **Kurs 9235**

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Sa. 01.04.2023, 10:00 – 15:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 30,00

Vortrag

Was Sterbende am Meisten bereuen. Von Ihnen sollten wir lernen und endlich anfangen zu leben.

In diesem Vortrag geht es darum, was fast alle Menschen am Ende des Lebens anders machen würden, könnten sie die Zeit zurückdrehen. Was können wir basierend auf den Erkenntnissen der Sterbenden, für uns ändern um ein glückliches und erfülltes Leben zu leben? Basis dieses Vortrags ist das Buch von Brownie Ware und die eigenen Erfahrungen der Dozentin, die sie in der Altenpflege mit Sterbenden machen durfte. Anschließend wird zu einer Gesprächs- und Fragerunde eingeladen.

● **Kurs 9236**

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mo. 22.05.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Vortrag

Wie man Leid vermeidet und so zu mehr Glück findet

In diesem Vortrag erfahren Sie welche Mechanismen bei glücklichen Menschen und welche Mechanismen bei unglücklichen Menschen wirken. Welche Verhaltensweisen machen glücklich und zufrieden und welche Verhaltensweisen schaden unserer Psyche. Wie baue ich Strategien gegen schwierige und belastende Zeiten auf, um gelassener und ruhiger zu bleiben. Sie werden einige Tipps bekommen, wie man eine negative Sichtweise in eine positive Sichtweise verändern kann. Wir haben jeden Tag, die Wahl unser Leben neu zu gestallten. Wagen Sie den Schritt in ein zufriedeneres Leben.

● **Kurs 9237**

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Di. 05.09.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 10,00

MUNDARTKULTUR

Einzelveranstaltung

Schmunzeln für Anfänger – Lachen für Fortgeschrittene

Limericks und andere Gedichte klor zesammegereimt – nidd nur in Saarbrigger Platt.
Limericks und andere Gedichte witzig zusammengereimt – nicht nur in Mundart.

● **Kurs 9238**

Friedel Ehrbächer, Mundartautorin

Mi. 10.05.2023, 15:30 – 16:30 Uhr
AWO Begegnungsstätte Dorf im Warndt
Blumenstr. 2, 66352 Großrosseln
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. Jeder Vierte der Siebzigjährigen und jeder Zweite der Neunzigjährigen wird dement. An der Demenz können wir nicht mehr vorbeisehen. Demenz zu ignorieren kann katastrophale Folgen mit sich bringen.

● **Kurs 9239**
Anita Lender-Beck, Demenzverein Köllertal e. V.
Mo. 27.03.2023, 17:30 – 19:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

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 9240**
Axel-Maria Kraus, Pfarrer, Militärdekan a.D., Angehöriger der German Speakers
Mo. 21.08.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
gebührenfrei

WANDERUNGEN, SPAZIERGÄNGE, EXKURSIONEN

Wanderung

Geschichtswanderung um Ludweiler mit Erläuterungen zur Geschichte von Ludweiler

Die Wanderung führt am ehemaligen Weinberg (bis 1846) der Familie Rheihard, heute: „Käsberg“, zum Rosselsprung auf der höchsten Stelle von Ludweiler zu den Resten des Warndt-Ehrenmals.

● **Kurs 9241**
Horst Schmadel
Sa. 15.04.2023, 14:00 – 17:00 Uhr
Treff: Parkpl. Glas-/Heimatmuseum Warndt, Am Bürgermeisteramt 5, VK
EUR 5,00

Junge vhs
Exkursion

für Familien: „Waldkunst“ – Wir erschaffen Kunstwerke aus Naturmaterialien

Die Veranstaltung eignet sich nicht nur, aber insbesondere für Familien mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter. Sie zielt darauf ab, sich jeweils samstags in der Natur zu treffen und sich intensiv mit unterschiedlichen Naturthemen zu befassen. Wir erkunden spielerisch die einheimische Tier- und Pflanzenwelt und veranstalten ein kleines Picknick. Bitte individuell Picknick und Getränke für Groß und Klein mitbringen! Gestärkt erschaffen wir gemeinsam mit dem Naturschutzbeauftragten im Gemeindebezirk Quierschied, Stefan Kees, Kunstwerke aus Naturmaterialien. Die Teilnahme von Kindern ist nur in Begleitung von Erwachsenen möglich.
Es empfiehlt sich das Tragen von Arbeitshandschuhen, dem Wetter angepasster Kleidung sowie geschlossener, stabiler

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. «

Schuhe.

● **Kurs 9242**
Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter
Sa. 20.05.2023, 15:00 – 17:30 Uhr
Treff: St. Nikolaus, Zu d. Eichen (Schutzhütte am Ende der Straße)
EUR 5,00

Wanderung

Steindenkmäler im Rosseltal: Die Belle Rosch

Aufmerksame Wanderer durch heimische Fluren werden oft mit Problemen konfrontiert, die ihnen aufs erste geheimnisvoll und mysteriös erscheinen. Sind es die Reste längst vergangener menschlicher Kulturepochen oder waren es nur kurzweilige Spielereien antiker Zeitgenossen gewesen, was sich unseren Augen so unverhofft an Ritzzeichnungen, Diagrammen oder sonstigen Bearbeitungsspuren am Buntsandstein im Rosseltal darbietet? Bizarre Steine und Felsformationen erregten die Fantasie der Menschen aller Zeitepochen, und den größeren Objekten wurden schon mal Sagen und Märchen angedichtet, aber eine zuverlässige Auskunft können auch sie nicht geben und so bleibt uns doch ein geheimnisvolles Unwissen.

● **Kurs 9243**
Horst Schmadel
Sa. 27.05.2023, 14:00 – 17:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Junge vhs
Exkursion

für Familien: „Baustelle Wald" – Wir legen einen Barfußweg mit Naturmaterialien an

Die Veranstaltung eignet sich nicht nur, aber insbesondere für Familien mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter. Sie zielt darauf ab, sich jeweils samstags in der Natur zu treffen und sich intensiv mit unterschiedlichen Naturthemen zu befassen. Wir erkunden spielerisch die einheimische Tier- und Pflanzenwelt und veranstalten ein kleines Picknick. Bitte individuell Picknick und Getränke für Groß und Klein mitbringen! Gestärkt legen wir gemeinsam mit dem Naturschutzbeauftragten im Gemeindebezirk Quierschied, Stefan Kees, einen Barfußweg mit Naturmaterialien an. Die Teilnahme von Kindern ist nur in Begleitung von Erwachsenen möglich.
Es empfiehlt sich das Tragen von Arbeitshandschuhen, dem Wetter angepasster Kleidung sowie geschlossener, stabiler Schuhe

● **Kurs 9245**
Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter
Sa. 17.06.2023, 15:00 – 17:30 Uhr
Treff: St. Nikolaus, Zu d. Eichen (Schutzhütte am Ende der Straße)
EUR 5,00

Junge vhs
Exkursion

Fledermäuse live bei der Jagd am Nikolausweiher verfolgen

Begeben Sie sich zur Dämmerung zusammen mit dem Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter im Gemeindebezirk Quierschied, mit einem Ultraschall-Detektor auf Fledermauspirsch und lauschen den Jägern der Nacht. Dies sind Geräte, welche die hohen Rufe der Fledermäuse für uns Menschen hörbar machen können. Während der Führung erfahren die Teilnehmenden Wissenswertes über die Rolle der Fledermäuse in unserem Ökosystem, ihr Sozialverhalten, ihren Jahresverlauf und, was wir alle zu ihrem Schutz unternehmen können. Bei Regen muss die Fledermauswanderung leider ausfallen. Die Veranstaltung eignet sich auch für junge Menschen ab dem Alter von 6 Jahren in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.
Bitte auf festes Schuhwerk achten. Taschenlampe mitbringen. Hunde sind erlaubt.

● **Kurs 9247**
Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter
Sa. 29.07.2023, 21:00 – 23:00 Uhr
Treff: Parkpl. Warndt-Wald-Weg Großrosseln (Brunnen Karlsbrunn)
EUR 5,00

Wanderung

Geschichts Wanderung in Hombourg-Haute

In der Nachbarschaft von Alt-Homburg, auf einem verlassenen Berg, genannt Homburg, baut der Bischof von Metz, Jakob von Lothringen, im Jahre 1254 die Burg Oberhomburg oder Bischofshomburg, seiner Lage wegen als einen Wachturm der Welt bezeichnet. Eine mit vier Ecktürmen bewehrte Festung, mit einer bischöflichen Wohnung, Unterkünfte für die Soldaten der Garnison und für die Bewohner des Ortes. Dazu einen Bannbackofen und einen Weiher an der Rossel mit mehreren Mühlen, die Mehl, Öl und Papier erzeugen. Baubeginn der Stiftskirche, die der hl. Jungfrau und dem hl. Stephan/Ste-Vierge-et-St-Étienne geweiht ist. Errichtung eines Kollegialstifts für 13 Chorherren nach den Statuten von St. Theobald in Metz und vier Würdenträgern. Besonders sehenswert ist die Die Katharinenkapelle von Oberhomburg/Hombourg-Haut. Sie wird auch besichtigt. Sie steht hoch über dem Tal der Rossel, etwa 500 m von den Ruinen der Burg Homburg entfernt und etwas versteckt hinter dem neuen Gemeindefriedhof. Während der Wanderung gibt es noch viele Einzelheiten zu hören.

● **Kurs 9248**
Horst Schmadel
Fr. 04.08.2023, 14:00 – 17:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Vortrag
Der beste Gärtner ist die Natur – Chancen für mehr Artenvielfalt im Garten I

Diese Veranstaltung gibt allen einen Anstoß, die sich einen lebendigen Garten wünschen. Es werden Ideen (z. B. Strukturvielfalt, bunte Beete, botanische Kleinode) vorgestellt werden, wie mit ganz einfachen Mitteln jede noch so kleine Ecke genutzt werden kann. Warum nicht die Chancen nutzen und den grauen Schottergarten doch in einen blühenden Steingarten umwandeln? Sie werden sehen: Ein Garten muss nicht immer Arbeit machen! Die Veranstaltung wird mit Kurs 9249A fortgesetzt. Er kann aber unabhängig davon als Einzelveranstaltung besucht werden.

● **Kurs 9249**
Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter
Di. 14.03.2023, 18:30 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Vortrag
Der beste Gärtner ist die Natur – Chancen für mehr Artenvielfalt im Garten II

Diese Veranstaltung gibt allen einen Anstoß, die sich einen lebendigen Garten wünschen. Es werden Ideen (z. B. Schmetterlings- u. Bauerngarten) aufgezeigt werden, wie mit ganz einfachen Mitteln jede noch so kleine Ecke genutzt werden kann. Wenden Sie als Prinzip so viel Beleuchtung wie nötig aber so wenig wie möglich an. Seien Sie kreativ und legen Sie ihren Naschgarten so an, dass ein paar Obstsorten auch Tieren zugutekommen. Sie werden sehen: Gärtnern mit der Naturzeit muss nicht immer Arbeit machen! Die Veranstaltung ist die Fortsetzung von Kurs 9249. Sie kann aber unabhängig davon als Einzelveranstaltung besucht werden.

● **Kurs 9249A**
Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter
Di. 11.04.2023, 18:30 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Vortrag
Gebietsfremde Arten, Teil I Tiere

Diese Veranstaltung gibt allen einen Anstoß, die sich einen lebendigen Garten wünschen. Es werden Ideen (z. B. Schmetterlings- u. Bauerngarten) aufgezeigt werden, wie mit ganz einfachen Mitteln jede noch so kleine Ecke genutzt werden kann. Wenden Sie als Prinzip so viel Beleuchtung wie nötig aber so wenig wie möglich an. Seien Sie kreativ und legen Sie ihren Naschgarten so an, dass ein paar Obstsorten auch Tieren zugutekommen. Sie werden sehen: Gärtnern mit der Naturzeit muss nicht immer Arbeit machen! Die Veranstaltung ist die Fortsetzung von Kurs 9251. Sie kann aber unabhängig davon als Einzelveranstaltung besucht werden.

● **Kurs 9250**
Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter
Mi. 02.08.2023, 18:30 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

VORTRAGSREIHE

Vortrag
Gebietsfremde Arten, Teil II Pflanzen

Gefällt Ihnen das strahlende Weiß des Dänischen Löffelkrautes oder das Indische Springkraut an Gewässerufern? Haben Sie auch Probleme mit dem Riesen-Bärenklau, der ursprünglich nur im Kaukasus beheimatet war oder mit einer schnell wachsenden Robinie als exotischem Ziergehölz? Solche gebietsfremde Arten können den Bestand heimischer Arten erheblich gefährden. Teil II der Veranstaltung betrachtet in erster Linie Pflanzen, die gebietsfremd sind.
Die Veranstaltung ist die Fortführung von Kurs 9250, dessen Schwerpunkt auf invasiven Tieren lag. Sie kann aber unabhängig davon als Einzelveranstaltung besucht werden.

● **Kurs 9251**
Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter
Mi. 30.08.2023, 18:30 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

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 9254**
Josef Ruschel

Mo. 24.07.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Diavortrag

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 9255**
Roland Summkeller
Mo. 28.08.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

FREMDSPRACHEN, DEUTSCH

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 verwandt wird.

● **Kurs 9260**
Fabienne Linet, Lehrerin
Mi. 17:00 – 18:30 Uhr
ab 15.03.2023, 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 verwandt wird.

● **Kurs 9261**
Danielle Nicole Degen, Lehrerin, Übersetzerin
Do. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 16.03.2023, 15 Termine
Alte Schule Naßweiler
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Deutsch

Abendkurs

Mütter-, Frauen- und Elternkurse („Mama-Kurs“)

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 9262**
Danielle Nicole Degen, Lehrerin, Übersetzerin
Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 16.03.2023
Alte Schule Naßweiler
gebührenfrei

EDV, PC

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 von Maus unter Windows und vollziehen den Einstieg in de Verwendung von Menüs, Fenstern, Laufwerken, Ordnern und Dokumenten. Wir stellen Apples MacOS X und Linux als alternative Betriebssysteme vor und geben Ihnen Gelegenheit, das „look & feel" zu vergleichen. Sie erhalten einen Überblick über die verschiedenen Anwendungsbereiche von Software (z. B. Text- oder Bildbearbeitung, Tabellenkalkulation, E-Mail) und können mit diesem Wissen Ihre individuelle IT-Weiterbildung bedarfsorientiert planen.
Vorkenntnisse: keine
Ein Windowstauglicher Laptop muss mitgebracht werden.

● **Kurs 9264**
Bernhard Dick
Fr. 19.05.2023, 18:00 – 21:00 Uhr und
Sa. 20.05.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
13 UST, EUR 55,00

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, Touchscreen-Steuerung, das verbesserte Dateimanagement, über Neuerungen bei Internet- und Multimedia Programmen, Benutzerverwaltung, Systemverwaltung und Sicherheitseinstellungen. Ebenfalls behandelt werden die Möglichkeiten, wie altbekannte Funktionalitäten (z. B. Taskleiste) auch unter Windows 10 bzw. 11 genutzt werden können.
Voraussetzungen: EDV-Grundlagen
Ein Windowstauglicher Laptop muss mitgebracht werden.

● **Kurs 9265**
Bernhard Dick
Di. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 23.05.2023, 3 Termine
Alte Schule Naßweiler
12 UST, EUR 49,00

Wochenendkurs

Einfacher Einstieg in Smartphone mit Android

Einführung in Hardware und Betriebssystem (Android), Internetzugang, Bedienung über den Touchscreen, Konfiguration von Smartphone, 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.
Ein eigenes Smartphone ist mitzubringen.

● **Kurs 9266**
Bernhard Dick
Fr. 23.06.2023, 18:00 – 21:00 Uhr und
Sa. 24.06.2023, 09:00 – 12:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
8 UST, EUR 33,00

Abendkurs

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?
Voraussetzungen: Praktische Erfahrung, Grundkenntnisse über die Bedienung eines Smartphones.
Ein eigenes Smartphone ist mitzubringen.

● **Kurs 9267**
Natalie Kelm-Richter
Mo. 18.09.2023, 17:00 – 20:45 Uhr
Alte Schule Naßweiler
5 UST, EUR 26,00

GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG, BEWEGUNG

Tanzen

Vormittagskurs

Dance-Workout

Tanzen bringt nicht nur Freude, sondern trainiert auch den gesamten Körper. In unserem Dance-Workout bringen wir unser Herz-Kreislauf-System in Schwung und trainieren alle Muskelgruppen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Spezielle Kleidung oder Schuhwerk ist nicht erforderlich.

● **Kurs 9270**
Larissa Quinten, zert. Tanz- und Ballettpädagogin
Sa. 19.08.2023, 10:30 – 12:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 8,00

Junge vhs
Nachmittagskurs

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 9272**
Larissa Quinten, zert. Tanz- und Ballettpädagogin
Sa. 19.08.2023, 14:15 – 15:45 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 6,00

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 9273**
Larissa Quinten, zert.- und Ballettpädagogin
Sa. 19.08.2023, 16:00 – 17:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 6,00

ENTSPANNUNG

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 9274**
Evelyn Oehrlein
Do. 18:00 – 19:00 Uhr
ab 16.03.2023, 12 Termine
Alte Schule Naßweiler
16 UST, EUR 51,00

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 9275**
Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY, zert. Fünf-Tibeter-Trainer, zert. Tangolehrer
Fr. 09:30 – 11:00 Uhr
ab 17.03.2023, 10 Termine
Alte Schule Naßweiler
20 UST, EUR 71,00

Vormittagskurs

Feldenkrais – Einstieg in eine ganz neue Qualität von Bewegungsfreiheit

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die ganzheitlichen Bewegungslehre nach Dr. Moshe Feldenkrais (1904 - 1984). Diese geht davon aus, dass Bewegung dann ‚richtig' ist, wenn sie sich leicht und angenehm anfühlt und gerade so viel Kraft und Spannung dafür aufgewendet werden, wie nötig. Das gilt für alle Alltagsbewegungen (Wäsche aufhängen, Treppen steigen etc.) aber auch im Leistungssport und unter Musikerinnen. Dagegen sind wir oft so sehr an Anstrengung gewöhnt, dass sie uns nicht einmal mehr auffällt. Also gilt: der Schlüssel für Beweglichkeit

von Leib und Seele ist die (Neu)-Entdeckung der eigenen Körperwahrnehmung in Verbindung mit kleinen, organischen, leichten Bewegungen, meist am Boden liegend.
Sie sind herzlich eingeladen und bringen bitte (eine Bodenmatte), ein großes Handtuch mit und tragen bequeme, warme Kleidung.

● **Kurs 9277**
Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin
Sa. 15.04.2023, 09:30 – 12:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 18,00

● **Kurs 9277A**
Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin
Sa. 22.04.2023, 09:30 – 12:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 18,00

● **Kurs 9277B**
Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin
Sa. 29.04.2023, 09:30 – 12:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 18,00

● **Kurs 9277C**
Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin
Sa. 10.06.2023, 09:30 – 12:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 18,00

● **Kurs 9277D**
Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin
Sa. 17.06.2023, 09:30 – 12:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 18,00

● **Kurs 9277E**
Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin
Sa. 24.06.2023, 09:30 – 12:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 18,00
Es ist auch eine Anmeldung zu allen 6 Terminen möglich

Hula-Hoop

Wochenend-Workshop

Cours d'essai Hula Hoop en français

Pour les débutants sans connaissances préalables.Vous osez! Avec notre Hula-Hoop (cerceau de danse), nous nous déhanchons sur une musique dansante. Ce mouvement défie de manière ludique tout le corps, tout en renforçant les muscles abdominaux et le plancher pelvien. Un balancement régulier vous rend heureux et conduit à une meilleure posture. Nous essayons différents cerceaux et apprenons des exercices simples avec lesquels les muscles nécessaires sont également développés. Même les personnes moins bien formées peuvent s'amuser et réussir ici. Apprenez la bonne technique avec moi! Les cerceaux sont fournis pour la durée du cours. Merci de venir en tenue confortable. Un t-shirt moulant facilite l'apprentissage de la technique.

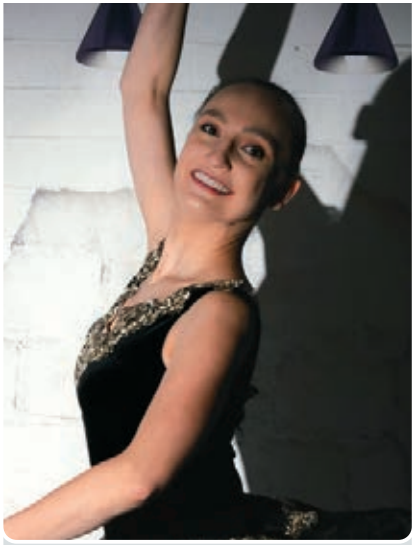
● **Kurs 9278**
Doris Wolf
Sa. 18.03.2023, 10:00 – 11:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 10,00

Wochenend-Workshop

Hula-Hoop-Schnupperkurs – Schwing dich glücklich

Trau dich! Mit unserem Hulahoop (Tanzreifen) schwingen wir die Hüften zu tanzbarer Musik. Diese Bewegung fordert spielerisch den ganzen Körper, dabei kräftigen wir Bauchmuskeln und Beckenboden. Regelmäßiges Schwingen macht glücklich und führt zu einer

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 vermittle 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. «

verbesserten Körperhaltung Wir probieren unterschiedliche Reifen aus und lernen einfache Übungen, mit denen die benötigte Muskulatur zusätzlich aufgebaut wird. Auch weniger durchtrainierte Leute kommen hier zu Spaß und Erfolg. Reifen werden für die Kursdauer gestellt. Bitte in bequemer Kleidung kommen. Ein eng anliegendes T-Shirt erleichtert das Erlernen der Technik. Der Kurs richtet sich insbesondere an Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse.

● **Kurs 9279**
Doris Wolf
Sa. 18.03.2023, 11:30 – 12:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 10,00

WEINKULTUR

Seminar
Weinpraxis Einsteigerseminar
Ein Seminar für neugierige und weininteressierte GenießerInnen. In diesem praxisorientierten Weinseminar lernen Sie rebsortentypische Weinaromen sowie den Einfluss diverser Faktoren, wie Machart, Säure, Restzucker, Gerbstoff etc. auf die Weinqualität kennen. Geschult wird Ihre Weinwahrnehmung dabei durch eine fachgerechte Verkostung von acht unterschiedlichen Weinen. Nebenbei erhalten Sie viele interessante Informationen rund um das Thema Wein.
Die TeilnehmerInnen werden gebeten, Gläser und je nach Bedarf auch Wasser mitzubringen

● **Kurs 9280**
Hans Jürgen Dörr, Weinfachberater; German Wine Professional (GWP)
Fr. 31.03.2023, 19:00 – 21:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 7,00 (zzgl. Umlage von ca. EUR 20,00 für Weine bar vor Ort zu entrichten)

Ernährung

Workshop
Wie wird aus Milch Käse?
Wenn Sie das schon immer wissen wollten probieren Sie es einfach aus, direkt auf dem Birkenhof, der Ziegenhof, der Ziegenkäsespezialitäten herstellt. Nach kurzer Hofführung, bei der Sie die Ziegen und den Weg der Milch kennenlernen, geht es zu zweit an einen kleinen Käsekessel. Hier stellen Sie, handwerklich – traditionell, Ihren eigenen Käse her. Ganz nebenbei erfahren Sie viel Wissenswertes über die Käseherstellung. Selbtverständlich dürfen Sie ihren selbst hergestellten Käse mit nach Hause nehmen.

● **Kurs 9281**
Marion Kledtke
So. 24.09.2023, 14:00 – 18:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 7,00 (zzgl. Umlage von ca. EUR 22,00 Materialien)

Vortrag
Was macht Bio eigentlich anders?
Diese Frage stellen sich manchmal die TeilnehmerInnen bei den Kochkursen. Sind Bio-Lebensmittel ohne Spritzmittel behandelt? Macht „Bio“ die Lebensmittel teurer? Viele gehen davon aus, dass Menschen, die auf Bioprodukte zurückgreifen hauptsächlich vegetarisch oder vegan leben. Der Vortrag klärt rund um das Thema „Bio“ auf und beseitigt Vorurteile. Lassen Sie sich überraschen!

● **Kurs 9282**
Doris Ludwig, Dipl.-Ing. Ernährungs- und Haushaltstechnik
Fr. 01.09.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 6,00 (zusätzlich EUR 3,00 für Verkostung)

Alternative Therapieansätze und Gesundheitsmethoden

Vortrag
Gesunder Darm durch gesunde Ernährung nach der traditionellen chinesischen Medizin
Im Zentrum der Ernährungslehre nach der Traditionellen Chinesischen Medizin befindet sich der Darm als das wesentliche Organ für Wohlbefinden und Gesundheit. Auf der Basis dieser Ernährungslehre 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 und werden, wie eine Medizin betrachtet und daher gezielt zur Linderung von Beschwerden eingesetzt. Im Fokus stehen allgemeine Empfehlung bei vielen Krankheitsbilder und zur Prophylaxe stehen die Nahrungsmittel, die Krankheiten im Darm vorbeugen oder lindern können.

● **Kurs 9283**
Jutta Bohlmann, Ernährungsberaterin
Mi. 22.03.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Vortrag
Was mache ich, wenn’s zwickt und zwackt
Oft treten Beschwerden im Alltag unvermutet auf, hervorgerufen durch Fehlhaltungen, Bewegungsmangel, Überlastungen, Entzündungen oder Gewebsveränderungen. Arztbesuche werden gerne auf die lange Bank geschoben, insbesondere wenn man meint, das Problem würde schon wieder von selbst

verschwinden. „Von selbst“ geschieht aber nur in den seltensten Fällen etwas. Die Anwendung von Hausmitteln kann aber schon eine große Hilfe sein, und oft einen Arztbesuch ersparen. Nehmen Sie Tipps und Tricks mit nach Hause, um bei Schmerzen, parallel zur ärztlichen Diagnostik, rasch für Linderung zu sorgen.

● **Kurs 9284**
Annette Georg, Heilpraktikerin
Di. 28.03.2023, 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 9285**
Hans-Peter Zimmer, Rettungssanitäter
Sa. 09.09.2023, 09:00 – 12:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 8,00

BILDENDE KUNST

Malen

Workshop
Mandala malen – leicht gemacht!
Die Kunst des Mandala Malens und der kreative Umgang mit Farben, ist das Ziel 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. Mandala Malen 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. Vorlagen sind vorhanden.
Sie sollten Buntstifte und einen Spitzer mitbringen.

● **Kurs 9286**
Isolde Hüther, Autorin
Di. 15:00 – 16:30 Uhr
ab 14.03.2023, 10 Termine
Dorfgemeinschaftshaus Naßweiler
20 UST, gebührenfrei

Wochenendkurs
Einführung in das gegenständliche Zeichnen und Malen
Die Darstellung eines gegenständlichen Motivs mit den Mitteln Licht und Schatten, Farbverläufen sowie Vorder- und Hintergrund ist Gegenstand dieses Kurses. Anhand von Übungen werden sowohl Grundlagen vermittelt wie auch vorhandene Kenntnisse erweitert, um verschiedene Objekte plastisch darzustellen.
Benötigtes Material: mindestens Zeichenblock DIN A3, Bleistifte in den Härten F, B, 4B, Spitzer und Kunststoffradierer, soweit vorhanden auch Farbstifte, Pastellkreiden, Wachspastelle.
Das Material ist von den Teilnehmern mitzubringen. Die Objekte für die Übungen werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

● **Kurs 9287**
Klaus R. Ecke
Sa. 06.05.2023, 09:00 – 17:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
11 UST, EUR 37,00

Wochenendkurs
Räumliche Tiefe beim Zeichnen und Malen
Vorgestellt werden die verschiedenen Möglichkeiten, um beim Zeichnen und Malen den Effekt der räumlichen Tiefe zu erreichen. In mehreren Übungen können diese Möglichkeiten bei unterschiedlichen Motiven wie Stillleben, Stadtansichten, Landschaften selbst erprobt werden.
Benötigtes Material: mindestens Zeichenblock DIN A3, Bleistifte in den Härten F, B, 4B, Spitzer und Kunststoffradierer, soweit vorhanden auch Farbstifte, Pastellkreiden, Wachspastelle. Das Material ist von den Teilnehmern mitzubringen.

● **Kurs 9288**
Klaus R. Ecke
Sa. 13.05.2023, 09:00 – 17:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
11 UST, EUR 37,00

KREATIVES GESTALTEN

Mosaik

Workshop
Mosaike 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 Mosaike macht man einfach aus Spaß und Freude am Tun oder um einem Fundstück oder ein paar schönen Scherben einen guten Platz zu geben oder um ein individuelles Geschenk oder Dekorationsobjekt zu machen. Andere haben ein Thema und können dabei helfen, mit starken Gefühlen im wahrsten Sinne des Wortes konstruktiv um zu gehen und Stress abzubauen.
Für den Einstieg eignen als Skulpturen Kugeln, Quader oder Spiegel mit Rahmen als Wandbild.
Es werden frostfeste Kleber und Fugenmittel auf Zementbasis verwendet, die mit

Wasser angerührt werden, so dass ein Arbeitskittel oder alte Kleidung, sowie ein altes Handtuch sinnvoll sind.

● **Kurs 9289**
Isolde Böttcher, Mosaikkünstlerin
Sa. 16.09.2023, 09:30 – 12:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 12,00 (eine Materialkostenpauschale von EUR 5,00 pro Objekt sind vor Ort an die Referentin zu entrichten)

FLORISTIK

Abendkurs
Herbstlicher Mooskranz
Es wird ein Mooskranz in herbstlichen Farben, bepflanzt mit Herbstpflanzen und ausgeschmückt mit Früchten und Beeren der Natur erstellt.

● **Kurs 9290**
Susanne Hübschen, Floristin
Mi. 06.09.2023, 18:45 – 20:45 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 12,00 (zzgl. Kosten f. Material – vor Ort zu bezahlen)

NÄHEN

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 TeilnehmerI 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 9291**
Ursula Sauer, Damenschneiderin
Mi. 15:00 – 18:00 Uhr
ab 15.03.2023, 8 Termine
Alte Schule Naßweiler
32 UST, EUR 89,00

MUSIK

Wochenendkurs
Gitarrenkurs für Anfänger mit Grundkenntnissen
Erlernen verschiedener Songs, Anschlagtechniken 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 11.03.2023, 15 Termine
Alte Schule Naßweiler
30 UST, EUR 100,00 (82,00)

Akkordeon-Workshops mit der Dozentin Hertha Bausch finden Sie im Programmbereich 2 unter den Kursnummern 2210A, 2210B und 2210C

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. «

Örtliche Leiterin



Anne Schäfer
Örtliche Leiterin
Bergstraße 29
66265 Heusweiler
Fon 06806 6893
as-heu@online.de

Anmeldung und Service



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 Sajia
Sachbearbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 18
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4381
Fax 0681 506-4393
crocetta.sajia@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
- **Schulturnhalle Holz**
  Glück-Auf-Weg 1
  66265 Heusweiler
- **Glück Auf Halle Holz**
  Glück-Auf-Weg 5
  66265 Heusweiler

GESELLSCHAFT UND KULTUR

Vormittagskurs

Geschichtswerkstatt Köllertal

Die Arbeit der Geschichtswerkstatt umfasst Literatur- und Archivrecherche, Ausstellungen und Veröffentlichungen. Sie verfügt über ein umfangreiches Fotoarchiv und gibt in regelmäßigen Abständen das „Köllertaler Jahrbuch“ heraus. In enger Zusammenarbeit mit dem Verein für Industriekultur und Geschichte Köllertal e.V. stehen auch Vorträge und Exkursionen auf dem Programm, die sich der lokalen und regionalen Geschichte widmen. Neue Teilnehmerinnen 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: 08.03., 10.05., 14.06., 12.07.2023
Kulturbahnhof Püttlingen,
Bahnhofsstraße 74, 66346 Püttlingen
gebührenfrei

EINZELVERANSTALTUNGEN

Exkursion

Besuch am sogenannten Heidenfriedhof Wahlschied – einem fast vergessenen historischen Kleinod

Denken wir mal in der Zeit zurück: Wahlschied vor rund hundert Jahren: Thema Bestattung: Wohin mit Nichtchristen? Wohin mit Menschen, die aus der Kirche ausgetreten waren oder ausgeschlossen wurden? Wohin mit Selbstmördern und Verbrechern? Und wohin mit totgeborenen Kindern, die nicht mehr getauft werden konnten? 1922 beschloss die Zivilgemeinde Wahlschied, einen kleinen Friedhof für die Beerdigung der „Unerwünschten“ einzurichten. Er wurde einige Jahre lang genutzt, bis sich der evangelische Friedhof für Nichtchristen öffnete. In einer Gemeinschaftsaktion von ehrenamtlich interessierten Bürgern um Martin Zewe und Klaus Ollinger zusammen mit der Gemeinde Heusweiler, dem Wahlschieder Ortsvorsteher und der Hilfe der Firma BBL wurde mit einem Zuschuss des Umweltministeriums seit Frühjahr 2021 das im Laufe von 50 Jahren völlig zugewachsene Areal des „Heidenfriedhofs“ gerodet und wieder so ähnlich hergerichtet wie vor hundert Jahren. Klaus Ollinger wird vor Ort die früheren kirchen- und gesellschaftspolitischen Rahmenbedingungen und die Projektarbeit der einjährigen Wiederherstellung des „Heidenfriedhofs“ verdeutlichen. Inzwischen kann er auch von Erfahrungen nach der Wiederherstellung berichten, welche von später Freude über die Würdigung dieser Stätte und dort begrabener Angehörigen bis hin zu Kritik reichen.

● **Kurs 9303**
Klaus Ollinger
Do. 27.04.2023, 16:15 – 17:45 Uhr
Treffpunkt: „Heidenfriedhof“
(ca. 100 m unterhalb des Wahlschieder Friedhofs, vorbei an Friedhofstr. 30 Richtung Ortsausgang)
gebührenfrei

Exkursion

Gemeinsame Wanderung über den 7-Dörfer-Weg

Vor zwei Jahren wurde der 7-Dörfer-Weg in der Gemeinde Heusweiler angelegt, der als herrlicher Panoramaweg den Ortsteil Kutzhof umrundet und auf einer Länge von 17 Kilometern die Heusweiler Gemeindeteile Berschweiler, Holz, Wahlschied, Lummerschied, Mangelhausen, Numborn und Kutzhof berührt. Seitdem wird dieser Weg von zahlreichen Wanderern aufgesucht, die neben den Fernsichten auch die historischen und geologischen Besonderheiten diverser Wegabschnitte erkunden wollen. Die Volkshochschule Heusweiler lädt die Interessierten ein, die Wegstrecke mit dem Initiator und Ideengeber des Weges, Martin Zewe, der sich auch mit der Gemeinde und mehreren Ehrenamtlern persönlich an dem Ausbau des Wanderweges beteiligte, zu erwandern. Dieser wird die Route und die Sehenswürdigkeiten auf der Strecke erklären.
Die Wanderung dauert voraussichtlich viereinhalb bis fünf Stunden. Es besteht für die Teilnehmer die Möglichkeit, eine ausgeschriebene Abkürzung zu wählen, die eine Länge von insgesamt 10,5 km aufweist. Auf halbem Wege wird am Schützenhaus Mangelhausen eine Stärkungspause eingelegt, für eine Selbstversorgung aus dem Rucksack ist zu sorgen.

● **Kurs 9304**
Martin Zewe
Di. 23.05.2023, 9:30 – ca. 12:00 Uhr (kurze Strecke) oder bis ca. 14:30 Uhr (vollständige Strecke)
Treffpunkt: Gemeindeparkplatz Wahlschied neben Alberts Hof (Anfang Friedhofstraße)
gebührenfrei

Exkursion
Ei, Ei, Ei und noch viel mehr! Ferienerlebnis der besonderen Art
Der Besuch am Geflügelhof Zenner ist für Groß und Klein immer wieder ein Erlebnis der besonderen Art. Frau Katja Zenner erklärt bei Ihrer Führung die artgerechten, kontrollierten Tierhaltungsformen und die Bewirtschaftung nach Bioland-Standard. Sie lässt uns hinter die Kulissen der Eiervermarktung blicken und informiert über Eier ohne Kükentöten und über Bruderhähne.

● **Kurs 9306**
Katja Zenner
Mi. 31.05.2023, 16:00 – 17:30 Uhr
Bioland Geflügelhof Zenner, Espenhof, 66265 Heusweiler-Obersalbach
Treffpunkt am Eierautomaten
gebührenfrei

Junge vhs
Exkursion
Sommerferien, Erlebnis für Klein und Groß – Bei den Tieren 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 seit nun mehr jubiläumsträchtigen 15 Jahren um eine Auffangstation für Nutztiere, wie Schafe, Ziegen und Kaninchen aus nicht artgerechter/tiergerechter Haltung, Fundtiere, Tiere ohne Bleibe. Deren Besitzer mussten aus finanziellen oder gesundheitlichen Gründen die Haltung aufgeben oder sind verstorben. Die Anfragen zum Aufnehmen von Tieren in Not sind in den letzten Monaten stark angestiegen. Zurzeit beheimatet der Hof über 50 Tiere auf einer Fläche von ca. 30.000 qm. Sie werden gut versorgt und auch tierärztlich betreut. Sehr zur Freude von Kleinkindern, Schüler:innen, Senior:innen und Menschen mit Behinderungen bringt das Ehepaar den vielen Besuchergruppen Tierschutz, artgerechte Haltung, Einzelschicksale und ihre Zuneigung zu jedem der Zwei- oder Vierbeiner am Hof nahe.

● **Kurs 9307**
Jutta + Lothar Braun
Sa. 29.07.2023, 14:30 – 16:00 Uhr
Zum Vogelsborn 48,
66265 Heusweiler-Eiweiler
gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten



MONIKA JUNGFLEISCH
Politik-, Geschichtswissenschaftlerin, Journalistin

» Geschichte und Politik haben mich schon von klein auf interessiert. Was mich jedoch gelangweilt hat, war bloßes Auswendiglernen von Daten. Damit kann ich bis heute nicht viel anfangen. Mich interessieren die Geschichten hinter den Daten und Urkunden. Kurzum, mich interessieren die Menschen, die unsere Vergangenheit gestaltet, durchlebt und auch vieles erlitten haben. Deshalb dreht sich in unserer Geschichtswerkstatt alles darum, wie unsere Vorfahren ihren Alltag gemeistert und besondere (welt-)geschichtliche Ereignisse erlebt haben. Wenn in Berlin die Synagogen gebrannt haben, was passierte zu dieser Zeit vor unserer Haustür? Das ist total spannend und wirft häufig ein neues Licht auf unsere Heimatgeschichte. «

TIERSCHUTZ

Vortrag

Hund und Katze, ja oder nein?! – ein Einführungskurs für Ersttierbesitzer

Hier findest du Antworten auf Fragen, die sich dir vor und während des Kaufs deines ersten Haustieres auf jeden Fall stellen werden. Tipps und Tricks rund um Haltung, Kosten, Zeitaufwand, Rassen, Versicherung und Tierarztkosten. Reiche deine persönlichen Fragen gerne schon im Vorfeld unter info@unser-erstes-tier.de ein!

● **Kurs 9308**

Anne Grunder, Tierärztin

Do. 09.03.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Friedrich-Schiller-Schule,
1. OG/Südflügel, Medienraum
EUR 5,00

RECHT- UND VERBRAUCHERSCHUTZ

Vortrag

Baurecht: Die Landesbauordnung des Saarlandes, Verfahren und Nachbarrecht

Die 2015 vom Landtag des Saarlandes beschlossene Novelle der Bauordnung für das Saarland umfasst wesentliche Änderungen, die sich seither insbesondere auch in den Novellen aus den Jahren 2019 und 2022 zeigen. So gibt es jetzt eine flexible Möglichkeit für Bauherrinnenen und Bauherren, Einfluss auf das Genehmigungsverfahren für ihr Bauvorhaben zu nehmen. Daneben wurde – erstmals im Saarland – bei Bauvorhaben die Durchführung eines vereinfachten Baugenehmigungsverfahrens zu verlangen, auch wenn diese eigentlich genehmigungs¬frei 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. Wesentliche Veränderungen brachten die Neufassungen der Landesbauordnung aber auch im Hinblick auf des Nachbarschaftsrecht. So darf nun beispielsweise unter bestimmten Voraussetzungen sogar über die Grundstücksgrenze hinaus gebaut werden. 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 Nachbarschaftsrechts erläutert. Der Überbau von energetischen Sanierungsmaßnahmen im Saarländischen Nachbarrecht beziehungsweise in der Landesbauordnung wird hierbei ein besonderes Thema sein. Daneben werden die Geländeaufschüttungen an der Grundstücksgrenze angesprochen.

● **Kurs 9310**

Peter Schwarz, ehem. Leiter einer Unteren Bauaufsicht, Dozent für Öffentliches Baurecht an Fachhochschulen, der HTW und der Europäischen Immobilienakademie

Do. 16.03.2023, 19:00 – 20:00 Uhr
Friedrich-Schiller-Schule,
1. OG/Südflügel, Medienraum
EUR 5,00

Vortrag

Online Banking für „Digitale Starter“

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

● **Kurs 9311**

N.N.

Mi. 19.04.2023, 15:00 – 16:30 Uhr
Friedrich-Schiller-Schule
gebührenfrei

Lebenshilfe

Vortrag

Trauern – bis der Schmerz nachlässt

Wer einen lieben Menschen verliert oder eine ihm wichtige Lebensaufgabe aufgeben muss, der empfindet Trauer. Doch Trauer ist mehr als nur ein Gefühl, wer trauert, dessen Seele leidet schmerzlich und auch das körperliche Befinden wird negativ beeinflusst. Leider gibt es gegen den Schmerz der Trauer keine „Pille“, nur die „mächtige Zeit“ kann wirklich helfen. Dennoch kann es hilfreich sein, den Prozess der Trauer kennenzulernen und die Veränderungen darin als ermutigende Zeichen für den Weg in ein Leben zu erkennen, das wieder ein Leben mit Freude ist.

● **Kurs 9312**

Marita Rings-Kleer, Trauerbegleiterin, Seelsorgerin i.R.

Do. 30.03.2023, 17:00 – 18:30 Uhr
Friedrich-Schiller-Schule,
1. OG/Südflügel, Medienraum
EUR 5,00

FREMDSPRACHEN

Sprachliche Besonderheiten

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 Türkeitürkisch bringt dieser kurzweilige Vortrag. Und alle Teilnehmer:innen haben die Möglichkeit, ihr frisch erworbenes Wissen zu testen, wenn es gilt, türkische Vor-, Familien- und Ortsnamen korrekt auszusprechen. Über Sprachen sprechen muss nicht trocken sein, es macht sogar richtig Spaß.

● **Kurs 9313**
Werner Michaltzik
Do. 20.04.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Friedrich-Schiller-Schule,
1. OG/Südflügel, Medienraum
EUR 5,00

Englisch

Nachmittagskurs

Englisch für Anfänger A1 Stufe 2

Vieles in unserem Alltag wird in Englisch ausgedrückt. In vielen Ländern kann man sich in Englisch verständigen. Wagen Sie es nun, die englische Sprache zu entdecken, besser zu verstehen und einfache Redewendungen zu beherrschen. Dass dies die grauen Zellen anregt, hilfreich sein kann und zudem in einer Gruppe Spaß macht, ist Grund, nicht mehr zu zögern.

● **Kurs 9323**
Aditya Pai, BA Mass Media, MA English
Di. 17:00 – 18:30 Uhr
ab 21.03.2023, 15 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
1. OG/Südflügel, Medienraum
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

Englisch A1 (Fortsetzungskurs ab Lektion 8)

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 06.03.2023, 15 Termine
Friedrich-Schiller-Schule
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

Englisch A2 Stufe 1 (Fortsetzungskurs A2. 1)

Lehrbuch: Network Now, Englisch A2.1

● **Kurs 9326**
Catherine Pörtner, BWL, Lehrbeauftragte, Muttersprachlerin
Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 07.03.2023, 15 Termine
Friedrich-Schiller-Schule
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

Englisch A2 Stufe 5 – Fortsetzungskurs Englisch A2. 2

Ab Lektion 6. An diesen Kurs schliesst das Level B1.1 an. Eventuelles Lehrbuch für B1.1 wird besprochen.

● **Kurs 9327**
Catherine Pörtner, BWL, Lehrbeauftragte, Muttersprachlerin
Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 06.03.2023, 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. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 07.03.2023, 15 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
1. OG/Südflügel, Medienraum
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Deutsch

Vormittagskurs

Mama lernt Deutsch

Bei diesem Kurs handelt es sich um ein niedrigschwelliges Kursformat, das als Vorstufe zu den Integrationskursen des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge gedacht ist. Es soll Spaß am Deutschlernen vermitteln und als sozialer Treffpunkt und als Ort der Begegnung dienen. Der Kurs dient ausdrücklich nicht nur ukrainischen Frauen, sondern auch anderen Bewohnerinnen und Bewohnern aus Heusweiler mit wenig Deutschkenntnissen. Interessierte werden gebeten, am ersten Kurstermin um 8:30 Uhr, vor Ort zu kommen. Dort werden dann weitere Absprachen getroffen und je nach Bedarf auch noch ein weiterer Mama-lernt-Deutsch-Kurs eingerichtet. Dieser Kurs ist kostenfrei.

● **Kurs 9330**
Albert Stoffer
Di.+Fr. 09:00 - 11:30 Uhr
ab 07.03.2023, 18 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
Betreuungsraum der Nachmittagsbetreuung, EG
60 UST, gebührenfrei

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 PC's zu entdecken und für private Zwecke anzuwenden.

● **Kurs 9340**
Klaus-Peter Rodenbusch
Mo. 16:15 – 17:45 Uhr
ab 06.03.2023, 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 ms™-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 06.03.2023, 8 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
2. OG/Südflügel, PC-Raum
16 UST, EUR 54,00

Nachmittagskurs

Sich sicher im Internet bewegen – Datenschutz und -sicherheit

Kommen Sie mit ins Internet, und lernen Sie, wie Sie sich dort geschützt und sicher bewegen. 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 07.03.2023, 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 Excel™ 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 07.03.2023, 8 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
2. OG/Südflügel, PC-Raum
16 UST, EUR 54,00

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

In Kooperation mit dem TV Holz

Abendkurs

Iaido am Montag

Inhalt des Iaido ist das Üben von „Kata“, festgeschriebener Bewegungsabläufe, die inhaltlich einem Schwertkampf entsprechen. Sie werden mit einem Holzschwert, oder einem Übungsschwert (Iaito) ausgeführt. Die Übenden stellen sich dabei einen oder mehrere Gegner vor, agieren der Situation entsprechend und besiegen sie. Iaido fördert die Entwicklung von Eigenschaften wie Kampfgeist, Präzision, Ästhetik, Konzentration und innerer Ausgeglichenheit. In diesem Kurs werden Grundlagen des Iaido vermittelt sowie die Kata des ZNKR-Iaido erlernt. Es wird barfuß geübt.
Holzschwert und Gürtel können kostenlos ausgeliehen werden.

● **Kurs 9350**
Uwe Müller
Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 06.03.2023, 10 Termine
Glück Auf Halle Holz,
Glück-Auf-Weg 5, 66265 Heusweiler
20 UST, EUR 45,00

Abendkurs

Iaido am Dienstag

● **Kurs 9351**
Uwe Müller
Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 07.03.2023, 10 Termine
Schulturnhalle Holz,
Glück-Auf-Weg 1, 66265 Heusweiler
20 UST, EUR 45,00

Abendkurs

Aiki Toho Iaido am Montag

Aikido Toho Iai oder Aiki Toho Iaido wurde von Meister Shoji Nishio entwickelt.Der Name „ Aikido Toho “ bedeutet „Aikido Art und Weise des Schwertes“. Daher finden sich viele Elemente des Aikido in den Toho-Formen wieder. Diese Nähe zum Aikido ist die Besonderheit des von uns praktizierten Iaido-Stils. Er ist geprägt von dynamischen, weichen, runden Bewegungen. Alle 15 Katas (Übungsformen) werden komplett im Stand ausgeführt (mit Ausnahme einer Form, die im Kniestand endet). Die Toho-Formen werden ergänzt durch die Partnerübungen Kentaiken und Kentaijo, in denen sich die Elemente der Toho-Form wiederfinden. Es wird barfuß geübt. Holzschwert und Gürtel können kostenlos ausgeliehen werden. VATI, der Verband für Aikido Toho Iai wurde 2016 gegründet und ist international eingebunden in die ENATO (European Nishio Aikido Toho Organization). Wir haben Mitglieder aus Deutschland, Österreich, der Schweiz und den Niederlanden.

● **Kurs 9352**
Uwe Müller
Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 06.03.2023, 10 Termine
Glück Auf Halle Holz,
Glück-Auf-Weg 5, 66265 Heusweiler
20 UST, EUR 45,00

Abendkurs

Aiki Toho Iaido am Dienstag

● **Kurs 9353**
Uwe Müller
Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 07.03.2023, 10 Termine
Schulturnhalle Holz,
Glück-Auf-Weg 1, 66265 Heusweiler
20 UST, EUR 45,00

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 Stützmuskeln des gesamten Körpers werden durch effektive Übungen aktiviert. Dieses Training verhilft zu einer verbesserten Körperhaltung, Steigerung der Ausdauer, verbessert die Koordination und Körperwahrnehmung. Evtl. Einschränkungen bitte zuerst mit einem Arzt besprechen und bei Kursbeginn vertraulich mitteilen.
Bitte Gymnastikmatte, Handtuch und Durstlöscher mitbringen.

● **Kurs 9361**
Alexandra Albert, liz. Gesundheitssporttrainerin, liz. Rückentrainerin
Mo. 17:30 – 19:00 Uhr
ab 06.03.2023, 15 Termine
Turnhalle Richard-Wagner-Str., Heusweiler
30 UST, EUR 68,00

Abendkurs

Aerobic: Gesundheitssport und Freizeitvergnügen für Frauen und Männer

Aerobic killt nicht nur Kalorien und verbessert die Ausdauer, sondern macht zugleich flexibel und beweglich. Dieser Ausdauersport verbessert die Herz-Kreislauf-Funktionen, optimiert das Gleichgewichtsgefühl und reduziert das Körperfett. Ein bunter Mix aus Box-Aerobic, Turn-Dance-Kombis auf die neuesten Hits und flotten Latin-Moves mit High- und Low-Impact, Intervall-/Zirkeltraining und spezieller Bauch-Beine-Po-Gymnastik – mit und ohne Gewichte. Alle Trainings

nach den neuesten, sportmedizinischen Erkenntnissen.

● **Kurs 9368**
Martina Blass, Trainerin im Gesundheitssport
Mo. 19:00 – 20:00 Uhr
ab 06.03.2023, 15 Termine
Friedrich-Schiller-Schule, Turnhalle
20 UST, EUR 55,00

Abendkurs

AROHA®: Body – Mind – Soul

AROHA® ist ein effektives und unkompliziertes Ganzkörpertraining im Dreivierteltakt, beinhaltet kraftvolle Bewegungen vom Haka-Kriegstanz der Maori (Neuseeland´s Ureinwohner), kontrollierte An- und Entspannungselemente vom Kung Fu und runde, fließend-konzentrierte Bewegungen des Tai Jis. Ein Kurs, an dem jede/r ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter teilnehmen kann. Sticks (Holzstäbe) werden gratis ausgeliehen.

● **Kurs 9370**
Martina Blass, Trainerin im Gesundheitssport
Mo. 17:45 – 18:45 Uhr
ab 06.03.2023, 15 Termine
Friedrich-Schiller-Schule, Musiksaal
20 UST, EUR 60,00

Nachmittagskurs

Mit Lachyoga zu mehr Lebensfreude

Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt! In Anlehnung an dieses althergebrachte Zitat des Lyrikers Joachim Ringelnatz wollen wir uns gemeinsam auf den Weg machen, ein Stück mehr Lachen in unser Leben zu bringen! Dass Lachen gesund ist, das weiß jedes Kind, und wir brauchen nicht zu warten, bis jemand uns einen Witz erzählt! In einer lebhaften Gruppe entsteht durch leicht zu erlernende Übungen zunehmende Heiterkeit; verbunden mit der yogischen Atmung können auf diese Weise Stress abgebaut, das Immunsystem gestärkt und die allgemeine Gesunderhaltung gefördert werden. Es dienst zur Mobilisierung natürlicher Kräfte und zur Entwicklung es entwickelt einer insgesamt positiven Grundhaltung, die uns den Alltag in lockerer und humorvoller Art meistern lässt. Sie sind herzlich zu dieser Einführung eingeladen!
Bitte bringen Sie sich etwas zu trinken mit.

● **Kurs 9376**
Petra Hammer, Kursleiterin Lachyoga
Mo. 13.03.2023, 16:00 – 18:00 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

vhs Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken

REGIONALVERBAND SAARBRÜCKEN

Friedrich-Schiller-Schule,
1. OG/Südflügel, Medienraum
EUR 14,00

Exkursion

Lachyoga-Spaziergang:
Lachend durch die Natur
Ein leichter Spaziergang für Senioren und ihre Begleitenden

bei dem an bestimmten Stationen unserer Wanderung die Vorteile des Lachyoga mit frischer Luft und Sonnenschein verbunden werden. Das heißt, die angenehmen Effekte, wie Stressabbau, Kräftigung des Immunsystems und Entwicklung einer positiven Grundhaltung werden durch die natürlichen Reize zusätzlich verstärkt. Außerdem gelangt bei der yogischen Atmung im Freien eine Extraportion Sauerstoff in unsere Lungen. Auf diese Weise erhalten wir uns gesund und es gelingt, den Alltag mit zunehmender Heiterkeit besser zu bewältigen. Abgerundet wird das Ganze durch eine entspannende Meditation. Sie sind herzlich eingeladen dieses besondere Erlebnis in einer lebendigen Gruppe zu genießen!
Bitte bequemes Schuhwerk, eventuell eine Sitzunterlage und ein Getränk mitbringen verstaut in einem Rucksack, denn die Hände sollten frei sein.

● **Kurs 9377**
Petra Hammer, Kursleiterin Lachyoga
Mi. 17.05.2023, 17:00 – 19:00 Uhr
Treff: Obersalbach, Naturpark Kallenborn, Parkpl. Naturfreundehaus
EUR 14,00

Exkursion

Lachyoga-Spaziergang:
Lachend durch die Natur

Dabei geht es nicht darum, eine größere Strecke zurückzulegen, sondern an bestimmten Stationen unserer Wanderung die Vorteile des Lachyoga mit frischer Luft und Sonnenschein zu verbinden. Das heißt, die angenehmen Effekte wie Stressabbau, Kräftigung des Immunsystems und Entwicklung einer positiven Grundhaltung werden durch die natürlichen Reize zusätzlich verstärkt. Außerdem gelangt bei der yogischen Atmung im Freien eine Extraportion Sauerstoff in unsere Lungen. Auf diese Weise erhalten wir uns gesund und es gelingt, den Alltag mit zunehmender Heiterkeit besser zu bewältigen. Abgerundet wird das Ganze durch eine entspannende Meditation. Sie sind herzlich eingeladen dieses besondere Erlebnis in einer lebhaften Gruppe zu genießen!
Bitte bequemes Schuhwerk, eventuell eine Sitzunterlage und ein Getränk mitbringen verstaut in einem Rucksack, denn die Hände sollten frei sein.

● **Kurs 9378**
Petra Hammer, Kursleiterin Lachyoga
Mi. 19.07.2023, 18:30 – 20:30 Uhr
Treffpunkt: Heusweiler-Holz: Wanderparkplatz
am Ende der Rödelbachstraße, Nähe Friedhof
EUR 14,00

Dozentinnen und Dozenten



FRED WEBER
Lehrer und Künstler

» Als Lehrer für Deutsch und Kunst ist es mir ein besonderes Anliegen dazu beizutragen, dass die TeilnehmerInnen in meinen Kursen ihre Grenzen erweitern und zu neuen Erfahrungen und Sichtweisen gelangen. Das gilt vornehmlich für die Kurse zum Erreichen eines qualifizierten Schulabschlusses, die den TeilnehmerInnen bisher verschlossene Lebenschancen und Perspektiven eröffnen. Offenheit, Respekt und gezielte Hilfe sind dabei sehr wichtig. Neue Einsichten möchte ich auch bei Museumsbesuchen im Rahmen der ‚Saarbrücker Kunstfahrten' vermitteln. «

KOCHEN

Abendkurs

Dienstagsküche

Ein kurzer Kochkurs, der sich mit der leichten Frühlings- und Sommerküche beschäftigt. Da die Kosten der Zutaten, die von der Dozentin ohne Aufschlag berechnet werden, vom noch ungewissen Einkaufspreis im nächsten Jahr abhängen, werden sie am ersten Abend mit den Teilnehmenden anhand der Gerichte besprochen.
Bitte bringen Sie eigene Messer, Schürze, Geschirrtücher und Aufbewahrungsschüsselchen mit.

● **Kurs 9381**
Anette Ehre
21.03., 25.04., 23.05.2023,
17:45 – 21:45 Uhr, 3 Termine
Friedrich-Schiller-Schule, Lehrküche, Erdgeschoss
16 UST, EUR 40,00 (zzgl. Kosten f. Lebensmittel – vor Ort zu bezahlen)
Anmeldung erforderlich bis 16.03.2023

NÄHEN

Nachmittagskurs

Mode und Accessoires selbst schneidern

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. Ideen 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.
Nähmaschinen und Zubehör sind selbst mitzubringen.

● **Kurs 9390**
Elke Schäfer, Schneiderin
Di. 16:15 – 19:15 Uhr
ab 07.03.2023, 12 Termine
Friedrich-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, Sabbel- und Kuscheltücher und vieles mehr selbst nähen? Schneidern 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 Geraldi, Schneiderin
Do. 16:00 – 19:00 Uhr
ab 09.03.2023, 12 Termine
Friedr.–Schiller–Schule, Erdgeschoss, Nähraum
48 UST, EUR 90,00 (75,00)

KUNST

Vernissage zur Ausstellung NEUE WEITEN von Fred Weber

Die Ausstellung kann zu den Öffnungszeiten des Rathauses Heusweiler bis zum 12.05.2023 besucht werden.

● **Kurs 9399**
Laudatio: Dr. Carolin Lehberger, vhs-Direktorin
Di. 14.03.2023, 17:00 Uhr
Rathaus Heusweiler
gebührenfrei

Akkordeon-Workshops mit der Dozentin Hertha Bausch finden Sie im Programmbereich 2 unter den Kursnummern 2210A, 2210B und 2210C

Örtliche Leiterin



Dr. Mareke Neumann
Örtliche Leiterin
Scherbachstr. 2
66271 Kleinblittersdorf
Fon: 0160 3807208
nose_@t-online.de

Anmeldung und Service



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 Sajia
Sachbearbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 18
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4381
Fax 0681 506-4393
crocetta.sajia@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- **Blumenwerkstatt**
  In der Almet 19
  66271 Kleinblittersdorf
- **Gemeinschaftsschule 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
- **Samo's Welt**
  Elsässer Str. 3
  66271 Kleinblittersdorf
- **Saargemünder Str. 191**
  66130 Saarbrücken-Güdingen

VORTRÄGE/ EINZELVERANSTALTUNGEN/ EXKURSIONEN/WORKSHOPS

NATUR UND UMWELT

Junge vhs
Exkursion

Große und kleine Pflanzen sowie Wildtiere des Waldes kennenlernen

Die Wanderung eignet sich nicht nur, aber insbesondere für Familien mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter. Er zielt darauf ab, sich jeweils samstags in der Natur zu treffen und sich intensiv mit unterschiedlichen Naturthemen zu befassen. Gemeinsam mit dem Naturschutzbeauftragten Stefan Kees lernen wir spielerisch die großen und kleinen Pflanzen sowie die Wildtiere des Waldes kennen. Unterwegs lösen die Teilnehmenden auch spannende Rätsel und erfahren so mehr über das geheime Leben von Wildschwein und Co. Da das Erkunden des Waldes hungrig macht, veranstalten wir ein kleines Picknick.
Bitte individuell Picknick und Getränke für Groß und Klein mitbringen! Es empfiehlt sich das Tragen dem Wetter angepasster Kleidung sowie geschlossener, stabiler Schuhe.

● **Kurs 9403**
Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter
Sa. 06.05.2023, 15:00 – 18:00 Uhr
Treffpunkt: Waldparkplatz Dragonerweg an der L 254 Kleinblittersdorf-Bliesransbach (gegenüber Wolfskaul)
EUR 5,00

Junge vhs
Exkursion

Erlebniswanderung durch den Wald – Bau eines Waldfernsehers

Der Kurs eignet sich nicht nur, aber insbesondere für Familien mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter. Er zielt darauf ab, sich jeweils samstags in der Natur zu treffen und sich intensiv mit unterschiedlichen Naturthemen zu befassen. Kinder verbringen bis zu 180 Minuten am Tag vor dem Fernseher. Soziale Kontakte, Naturwahrnehmung und Bewegung kommen somit oft zu kurz. Gemeinsam mit dem Naturschutzbeauftragten Stefan Kees wirken wir dem entgegen. Wir lernen spielerisch den Wald kennen und bauen einen Waldfernseher, der keinen Strom benötigt. Er ist gut für die Augen, garantiert frei von Werbung und die jungen ZuschauerInnen können das Programm selbst gestalten. Da der Bau des Waldfernsehers hungrig macht, veranstalten wir ein kleines Picknick.
Bitte individuell Picknick und Getränke für Groß und Klein mitbringen! Es empfiehlt sich das Tragen dem Wetter angepasster Kleidung sowie geschlossener, stabiler Schuhe sowie von Arbeitshandschuhen, falls vorhanden.

● **Kurs 9404**
Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter
Sa. 03.06.2023, 15:00 – 18:00 Uhr
Treffpunkt: Waldparkplatz Dragonerweg an der L 254 Kleinblittersdorf-Bliesransbach (gegenüber Wolfskaul)
EUR 5,00

Vortrag

Gebietsfremde Arten I – Wo fühlen sie sich wohl und wie kommen sie zu uns?

Hatten Sie schon einmal Halsbandsittiche, die aus ihrer Gefangenschaft geflohen sind, und sich in Ihrem Garten wohlfühlten? Können Sie sich am Anblick des Grauhörnchens erfreuen? Solche gebietsfremde Arten können den Bestand heimischer Arten erheblich gefährden und zu einem Verlust der biologischen Vielfalt führen. In der kleinen Veranstaltungsreihe erfahren Sie alles über invasive, gebietsfremde Pflanzen- und Tierarten im Saarland und wie Sie mit Ihrem Verhalten ihre Ausbreitung begrenzen und dadurch einen Beitrag zur Artenvielfalt leisten können. Teil I der Veranstaltung betrachtet in erster Linie Tiere, die nicht einheimisch sind. Die Veranstaltung wird mit Kurs 9406 (= Gebietsfremde Arten II – Wo fühlen sie ich wohl und wie kommen sie zu uns?) fortgesetzt, dessen Schwerpunkt auf gebietsfremden Pflanzen liegt. Sie kann aber unabhängig davon als Einzelveranstaltung besucht werden.

● **Kurs 9405**
Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter
Do. 03.08.2023, 18:30 – 20:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf
EUR 5,00

Vortrag

Gebietsfremde Arten II – Wo fühlen sie sich wohl und wie kommen sie zu uns?

Gefällt Ihnen das strahlende Weiß des Dänischen Löffelkrautes oder das Indische Springkraut an Gewässerufern? Haben Sie auch Probleme mit dem Riesen-Bärenklau, der ursprünglich nur im Kaukasus beheimatet war oder mit einer schnell wachsenden Robinie als exotischem Ziergehölz? Solche gebietsfremde Arten können den Bestand heimischer Arten erheblich gefährden. In der kleinen Veranstaltungsreihe erfahren Sie alles über invasive, gebietsfremde Pflanzen- und Tierarten im Saarland und wie Sie mit Ihrem Verhalten ihre Ausbreitung begrenzen und dadurch einen Beitrag zur Artenvielfalt leisten können. Teil II der Veranstaltung betrachtet in erster Linie Pflanzen, die gebietsfremd sind. Die Veranstaltung

ist die Fortführung von Kurs 9405 (= Gebietsfremde Arten I – Wo fühlen sie ich wohl und wie kommen sie zu uns?), dessen Schwerpunkt auf invasiven Tieren liegt. Sie kann aber unabhängig davon als Einzelveranstaltung besucht werden.

● **Kurs 9406**
Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter
Do. 31.08.2023, 18:30 – 20:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf
EUR 5,00

Junge vhs
Workshop
Erwachsene und Kinder bauen einen nachhaltigen Vogelnistkasten

Mit freundlicher Unterstützung von kommpower (Stadtwerke Friedrichsthal)
Das Angebot richtet sich an Vorschul- und Grundschulkinder in Begleitung einer erwachsenen Person. Unter fachkundiger Anleitung von Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter im Gemeindebezirk Quierschied bauen Erwachsene und Kinder nachhaltige Nisthilfen für Gartenvögel, da sie unter Wohnungsnot leiden.
Den Teilnehmenden ist ein Erfolgserlebnis garantiert, da sich der Nistkastenbausatz leicht zusammenbauen lässt.
Jede Familie kann einen Nistkasten aus Holz bauen, der dann später im eigenen Garten aufgehängt werden kann. Darüber hinaus gibt der Kursleiter spannende Informationen zu heimischen Vogelarten und deren Gesang.
Bitte einen Schlitzschraubendreher und einen Hammer mitbringen.

● **Kurs 9408**
Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter
Sa. 11.03.2023, 17:30 – 19:30 Uhr
Remise Auersmacher
EUR 7,00

VERBRAUCHERSCHUTZ

Vortrag
Online Banking für „Digitale Starter“

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

● **Kurs 9411**
N.N.
Mi. 28.06.2023, 15:00 – 16:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf
gebührenfrei

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

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 Reinhards 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 Reinhards, Personal Coach, Individual Business- und Karriere-Coaching
Sa. 25.03.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Saargemünder Str. 191, 66130 Güdingen
EUR 51,00

Workshop
Der Charme des Konflikts oder die Anziehung des Konflikts

Ein Konflikt beginnt mit dem Verlassen der Komfortzone. Wir stellen und den Fragen: Brauchen wir Konflikte? Wo liegen spezifische Herausforderungen? Wie unterscheidet sich die Handhabung von Konflikten im virtuellen Bereich vom physischen? Wir setzen wirkungsvolle Impulse für Ihre Konfliktkompetenz.

● **Kurs 9414**
Eva Reinhards, Personal Coach, Individual Business- und Karriere-Coaching
Fr. 05.05.2023, 18:00 – 20:15 Uhr
Sa. 06.05.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Saargemünder Str. 191, 66130 Güdingen
12 UST, EUR 69,00

Workshop
Gut vorbereitet: Souverän durchs Mitarbeitergespräch

Einer der wichtigsten Punkte bei der Vorbereitung auf das Mitarbeitergespräch: Analysieren der eigenen Leistung. Wichtig ist, sich das vergangene Jahr im Job noch einmal zu vergegenwärtigen. So haben Sie im Mitarbeitergespräch nicht nur die richtigen Antworten parat, sondern gewinnen im besten Fall sogar noch wertvolle Erkenntnisse über die eigene Arbeit. Möglicherweise ist Ihnen gar nicht mehr bewusst, was Sie im vergangenen Jahr alles geleistet haben. Aber auch auf Kritik sollten Sie vorbereitet sein. Erstellen einer individuellen Checkliste.

● **Kurs 9415**
Eva Reinhards, Personal Coach, Individual Business- und Karriere-Coaching

Sa. 03.06.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Saargemünder Str. 191, 66130 Güdingen
EUR 51,00

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 ist 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, Fon 0160 92295224, k.brettar@t-online.de und www.hvsb.eu
gebührenfrei
Besprechungen und Hausbesuche nach telefonischer Vereinbarung.

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.

FLORISTIK

Nachmittagskurs

Mit Weidenruten dekorative Gartenelemente flechten

Flechtwerke aus Weiden sind natürlich und zeitlos. Im Garten sind sie ein Hingucker, können aber auch Funktionen wie Sichtschutz, Zaun, Beeteinfassung oder Laube erfüllen. In diesem Kurs wollen wir uns auf den Bau eines frei gewählten dekorativen Elements für den eigenen Garten oder – wer gerne möchte – auch Osterdeko konzentrieren, werden das Material und die richtige Handhabung kennenlernen. Weidenruten und Draht werden gestellt. Selbst mitzubringen sind eine scharfe Gartenschere, eine Kombizange und bei Bedarf dünne Gartenhandschuhe. Materialkostenbeitrag für dicken Eisendraht und Sisal zwischen EUR 2,00 und EUR 5,00 pro TeilnehmerIn.

● **Kurs 9421**

Rebekka Abdul Zuhra Katte (Nadig), Künstlerin und Naturgärtnerin

Do. 16.03.2023, 16:30 – 18:30 Uhr
Remise Auersmacher
EUR 10,00 (zzgl. Kosten f. Material – vor Ort zu bezahlen)

Nachmittagskurs

Mit Weidenruten dekorative Gartenelemente flechten

Selbst mitzubringen sind eine scharfe Gartenschere, eine Kombizange und bei Bedarf dünne Gartenhandschuhe. Materialkostenbeitrag für dicken Eisendraht und Sisal zwischen EUR 2,00 und EUR 5,00 pro TeilnehmerIn.

● **Kurs 9422**
Rebekka Abdul Zuhra Katte (Nadig), Künstlerin und Naturgärtnerin
Do. 23.03.2023, 16:30 – 18:30 Uhr
Remise Auersmacher
EUR 10,00 (zzgl. Kosten f. Material – vor Ort zu bezahlen)

Wanderung

Die Blumen des Frühlings: Eine mythologisch-poetische Wanderung

Kaum eine andere Jahreszeit wird so leidenschaftlich herbeigesehnt wie der Frühling. Alle halten Ausschau nach den Boten, die den Lenz ankündigen – doch wer kann sie noch beim Namen nennen, wer kennt ihre kulturhistorische Bedeutung und wer weiß, mit welchen Worten Poeten in früheren Zeiten den Frühling besungen haben? Auf dieser Wanderung gehen wir all diesen Themen auf den Grund und lassen uns sowohl von der Schönheit der Märzblumen als auch der Lyrik begeistern. Unser Weg wird uns über den Bergwald nach Sitterswald führen.

● **Kurs 9423**
Rebekka Abdul Zuhra Katte (Nadig), Künstlerin und Naturgärtnerin
So. 26.03.2023, 14:30 – 16:30 Uhr
Treffpunkt: Passionsgarten Ortseingang Auersmacher von Sitterswald
EUR 8,00

Exkursion

Wilde Vielfalt am Grenzübergang

Grenzenloses Durcheinander oder Unordnung mit System?
Während der Grenzschließungen in der Corona-Pandemie rückte die Freundschaftsbrücke zwischen Klein- und Großblittersdorf in 2020 plötzlich in den Fokus der Medien. Die ohnehin bewegte Geschichte dieses Grenzübergangs ist seit vier Jahren um einen Streitpunkt reicher: Das Wildpflanzenbeet, die sogenannte „Schmetterlingsspirale“ bewegt viele Gemüter, die einen positiv, die anderen negativ. Einhundert Kinder waren 2019 an der Bepflanzung mit insektenfreundlichen Wildblumen beteiligt, der Dorfentwicklungsverein pflegt das Beet seitdem fachgerecht, und doch erntet die Gemeinde viel Kritik. Die verantwortliche Gärtnerin stellt sich der Diskussion, beleuchtet die Hintergründe der Pflanzenauswahl und stellt die von den Wildpflanzen profitierenden Tierarten vor.

● **Kurs 9424**
Rebekka Abdul Zuhra Katte (Nadig), Künstlerin und Naturgärtnerin
So. 04.06.2023, 15:00 – 16:30 Uhr
Freundschaftsbrücke Kleinblittersdorf
EUR 5,00

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. «



FRAUENPROGRAMM
Frühjahr | Sommer 2023

regionalverband.de/frauenbuero

REGIONALVERBAND SAARBRÜCKEN

Vortrag
Faszination Naturgarten: Wie man „Tiere pflanzt“
Naturnahe Gärten sind Oasen der Pflanzenvielfalt und sie sind immer Überlebensinseln für ganz viele Tierarten. Mit welchen Pflanzen und Naturmodulen man als Gartenbesitzer ganz gezielt für bestimmte Tierarten geeignete Lebensräume schaffen kann, welche Dinge man vermeiden sollte und wie die optimale Pflege eines Naturgartens aussieht lernt man in diesem Vortrag. Weiterhin wird eine umfangreiche Liste mit Tipps zu den besten Internetseiten und Fachbüchern zum Thema herausgegeben.
● **Kurs 9425**
Rebekka Abdul Zuhra Katte (Nadig), Künstlerin und Naturgärtnerin
So. 16.07.2023, 10:00 – 12:00 Uhr
Treff: Kräuterspirale,
Robert Jeanrond-Bürgerpark Kleinblittersd.
EUR 5,00

Bitte zu jedem Floristik-Workshop Werkzeug mitbringen: Gartenschere, Messer, Bandschere und evtl. Klebepistole

Abendkurs
Großer Mooskranz – Frühlingserwachen
Ein duftender Frühlingsbote, bepflanzt mit den ersten Frühlingsblumen und ausgeschmückt mit Zweigen.
Bitte mitbringen: Gartenschere, Messer, Bandschere und evtl. Klebepistole
● **Kurs 9426**
Susanne Hübschen, Floristin
Mi. 15.03.2023, 18:30 – 21:00 Uhr
Blumenwerkstatt, Kleinblittersdorf
EUR 13,50 (zzgl. Kosten f. Material – vor Ort zu bezahlen)

Abendkurs
Gartenstehle – Osterhase
Aus einem Holzbrett, Draht und Frühlingsblumen fertigen wir ein dekoratives Holzbrett für den Eingangsbereich. Den Draht nutzen wir zum Formen eines Hasenkopfes.
Bitte mitbringen: Gartenschere, Messer, Bandschere und evtl. Klebepistole
● **Kurs 9427**
Susanne Hübschen, Floristin
Mi. 29.03.2023, 18:30 – 21:00 Uhr
Blumenwerkstatt, Kleinblittersdorf
EUR 13,50 (zzgl. Kosten f. Material – vor Ort zu bezahlen)

Abendkurs
Blühendes Tischfries
Ein Brett dient als Gesteckunterlage, gebündelte Zweige, Glasröhrchen und duftende Blumen werden zu einem außergewöhnlichen Tischgesteck, das immer wieder neu bestückt werden kann.
Bitte mitbringen: Gartenschere, Messer, Bandschere und evtl. Klebepistole
● **Kurs 9428**
Susanne Hübschen, Floristin
Mi. 26.04.2023, 18:30 – 21:00 Uhr
Blumenwerkstatt, Kleinblittersdorf
EUR 13,50 (zzgl. Kosten f. Material – vor Ort zu bezahlen)

Abendkurs
Türkranz
Aus verschiedenem Grünzeugs binden wir einen Türkranz, schmücken ihn mit Bändern und Schleife aus, die Materialien halten bis in den Sommer.
Bitte mitbringen: Gartenschere, Messer, Bandschere und evtl. Klebepistole
● **Kurs 9429**
Susanne Hübschen, Floristin

Mi. 10.05.2023, 18:30 – 21:00 Uhr
Blumenwerkstatt, Kleinblittersdorf
EUR 13,50 (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: 08.03.2023, 18:30 – 19:15 Uhr

● **Kurs 9430**
Klaus R. Ecke
Mi. 15.03.2023, 18:30 – 20:45 Uhr
Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf
30 UST, EUR 86,00

HANDARBEIT

Vormittagskurs

Stricken und Häkeln für Anfänger und Fortgeschrittene

Werden Sie kreativ und erlernen Sie Schritt für Schritt stricken oder häkeln. Oder wollen Sie nach einer Pause wieder einsteigen? Haben Sie Schwierigkeiten beim Lesen von Anleitungen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Von der Materialkunde, dem Erlernen der Grundtechniken der entsprechenden Handarbeit bis zum fertigen Projekt begleite ich Sie. Von Babyschühchen bis zum Pullover ist alles möglich!
Vorhandenes Material kann am ersten Kurstermin mitgebracht oder vor Ort gekauft werden.

● **Kurs 9431**
Sabine Mohr
Do. 09:30 – 11:45 Uhr
ab 16.03.2023, 4 Termine
Samo's Welt, Kleinblittersdorf
12 UST, EUR 48,00

Vormittagskurs

Osterkörbe selbermachen

Modern, verspielt oder klassisch werden wir Osterkörbe häkeln. Mit Waschfilz oder Hobbygarn sind viele Varianten möglich. Verschenken Sie ein von Ihnen individuell hergestelltes Osterkörbchen oder erfreuen Sie sich selbst daran. Häkelgrundkenntnisse und evtl. vorhandenes Material bringen Sie mit und die Anleitungen erhalten Sie von mir.
Das Material kann auch vor Ort gekauft werden. Dann fallen noch Materialkosten (je nach Modell) von ca. EUR 5,00 bis EUR 10,00 an.

● **Kurs 9432**
Sabine Mohr
Di. 14.03.2023, 09:15 – 12:15 Uhr
Samo's Welt, Kleinblittersdorf
EUR 14,00

Vortrag

TTouch und Bodenarbeit nach Linda Tellington-Jones

Ihr Hund lässt sich nicht gerne anfassen, Ausstellungen, Tierarztbesuche und Fellpflege gestalten sich schwierig? Er neigt in bestimmten Situationen zu Unruhe oder Hektik? Er ist geräuschempfindlich oder verträgt Autofahren nicht? Über eine gemeinsame Richtung an der Leine können Sie sich mit ihrem Hund nicht einigen? Er zieht an der Leine? Er zeigt an der Leine Aggressionsverhalten gegen Artgenossen und/oder Menschen? Sie haben das Gefühl, Ihre Signale finden keinen Empfänger? Ihr Hund ist unkonzentriert und leicht ablenkbar? Er kann Geräte nur in einer Geschwindigkeit bewältigen – nämlich schnell? Er hat altersentsprechende oder durch Krankheit bedingte funktionelle Einschränkungen? Sie möchten die Bindung zu Ihren Hund vertiefen und etwas für sein Wohlbefinden tun? Tellington TTouch ist leicht erlernbar und kann überall angewendet werden. Die Methode unterstützt tierärztliche oder physiotherapeutische Behandlungen, ersetzt die aber nicht.

● **Kurs 9435**
Gabi Maue, Tellington TTouch Practitioner 3 für Hunde, Fotografin, Buchautorin
Mi. 08.03.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf
EUR 6,00

2-Tage-Seminar

Tellington TTouch und Bodenarbeit nach Linda Tellington-Jones

Ihr Hund lässt sich nicht gerne anfassen, Ausstellungen, Tierarztbesuche und Fell-

pflege gestalten sich schwierig? Er neigt in bestimmten Situationen zu Unruhe oder Hektik? Er ist geräuschempfindlich und verträgt Autofahren nicht? Über eine gemeinsame Richtung an der Leine können Sie sich mit ihrem Hund nicht einigen? Er zieht an der Leine? Er zeigt an der Leine Aggressionsverhalten gegen Artgenossen und/oder Menschen? Sie haben das Gefühl, Ihre Signale finden keinen Empfänger? Ihr Hund ist unkonzentriert und leicht ablenkbar? Er kann Geräte nur in einer Geschwindigkeit bewältigen – nämlich schnell? Er hat altersentsprechende oder durch Krankheit bedingte funktionelle Einschränkungen? Sie möchten die Bindung zu Ihren Hund vertiefen und etwas für sein Wohlbefinden tun? Tellington TTouch ist leicht erlernbar und kann überall angewendet werden. Die Methode unterstützt tierärztliche oder physiotherapeutische Behandlungen, ersetzt diese aber nicht.
Zu dem Seminar wird ein Skript ausgegeben, in dem Sie die gelernten Kursinhalte nachlesen können.

● **Kurs 9436**
Gabi Maue, Tellington TTouch Practitioner 3 für Hunde, Fotografin, Buchautorin
Sa. 18.03. und So. 19.03.2023,
10:00 – 18:00 Uhr
Remise Auersmacher
EUR 84,00

Seminar
Hunde sprechen mit dem Körper
Emotionen bei Hunden sehen lernen – das Seminar zum Buch
Die Körpersprache von Hunden und wie wir lernen, sie nicht zu übersehen Das Seminar zum Buch „Emotionen bei Hunden sehen lernen".
Hunde sind mit ihrem Körper sehr ausdrucksfähig. Sie kommunizieren, wenn sie sich glücklich, traurig, angstvoll, nervös oder ärgerlich fühlen. Sie benutzen ihre Gesichter und ihre Körper dazu. Diese Kommunikation von Hunden untereinander läuft rasend schnell ab, oft für unser Auge kaum oder nicht wahrnehmbar. Sich damit zu beschäftigen, unsere Hunde zu beobachten und diese Sprache deuten zu lernen, führt zu einer Art Bauchgefühl, was das Einschätzen von Situationen betrifft, vor allen Dingen, bevor es zu Eskalationen kommt. Sie können damit Gefühle und Motivation zu bestimmten Handlungen besser verstehen und besser vorausschauend reagieren und agieren. Stressige Situationen können für den Hund positiv aufgelöst werden, das schafft Vertrauen und vertieft die Bindung. Unser Hund fühlt sich sicher mit uns. Das Anliegen in diesem Seminar ist, Auge und Wahrnehmung für die eigenen, aber auch für die fremden Hunde zu schulen, um diese Art „Bauchgefühl" entwickeln zu können. Situationen, in denen Hunde Artgenossen oder Menschen begegnen, brauchen je nach Gemütslage und den Erfahrungswerten des eigenen Hundes eine Einschätzung, ob Unterstützung benötigt wird und in welcher Form. Die Art der Hilfe sollte für den Hund verständlich sein und sich an dem orientieren, was für den Hund gerade leistbar ist und die gegenseitige Beziehung und das Vertrauen fördert und nicht belastet. Damit Hunde ein bestmögliches Leben in ihren Familien führen können, ist es nicht nur notwendig, dass sie geliebt werden, sondern auch, dass sie Respekt und Verständnis im täglichen Leben und in allen Lebenssituationen erfahren.

● **Kurs 9437**
Gabi Maue, Tellington TTouch Practitioner 3 für Hunde, Fotografin, Buchautorin
Sa. 25.03.2023, 14:00 – 18:00 Uhr
Remise Auersmacher
EUR 21,00

Online-Seminar
Hunde artgerecht und sinnvoll auslasten
Hunde sind seit zigtausenden von Jahren Begleiter des Menschen. Vom Hof- zum Schoßhund hat der treue Begleiter des Menschen einen Wandel durchzogen und die Abstammung vom wilden Verwandtem, dem Wolf, ist mittlerweile kaum noch zu erkennen. Dennoch möchten auch unsere Haushunde ihrem Wesen entsprechend leben. Dabei handelt es sich keineswegs um einen täglichen 20 km Spaziergang oder diversen Sportaktivitäten mit oder für den Hund. Wie wir unseren Hunden ein hündisches Leben im Rahmen der erlaubten Möglichkeiten bieten und dadurch glückliche aber vor allem ausgeglichene Hunde in der Familie haben erfahren Sie in diesem Webinar.

● **Kurs 9438**
Anja Kiefer
Mi. 08.03.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
online
EUR 20,00

Online-Seminar
Entspannter Hund = entspannter Mensch und umgekehrt
Entspannung auf Knopfdruck gibt es nicht, aber man kann Entspannung durchaus trainieren. Wie man Entspannung ganz bewusst Daheim trainieren kann um diese dann auch in stressigen Situationen abzurufen, erfahren die Teilnehmer in diesem Seminar.

● **Kurs 9439**
Anja Kiefer
Do. 16.03.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
online
EUR 20,00

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 07.03.2023, 10 Termine
Ortsrat Bliesransbach, Sitzungssaal
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Französisch für den Alltag

Wir lernen Alltagsfranzösisch, das vielleicht Ihre Begegnungen im grenznahen Frankreich oder im Urlaub bereichert. Freude an der Kommunikation in einer fremden Sprache ist die größte Motivation beim Lernen.

● **Kurs 9442**
Catherine Sicurani
Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 09.03.2023, 5 Termine
Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf
10 UST, EUR 31,50 (23,50)

Abendkurs

Französisch lernen mit Chansons

Sie mögen französische Chansons, dennoch ist der Text Ihnen nicht immer verständlich? In diesem Kurs werden wir, nach dem hören, traditionelle Chansons aus meiner Heimat sowie zeitgenössische Texte lesen und erläutern. Dabei lernen Sie auch neben Wortschatz und Redewendungen die französische Kultur besser verstehen und genießen. In Frankreich tout commence et finit par des chansons » Alles beginnt und endet mit Chansons. Unterlagen zum Kurs werden ausgeteilt

● **Kurs 9443**
Catherine Sicurani
Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 16.03.2023, 4 Termine
Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf
8 UST, EUR 25,00 (19,00)

Italienisch

Abendkurs

Italienisch für den Urlaub

Für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen.

● **Kurs 9450**
Paolo Patanisi
Mo. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 06.03.2023, 15 Termine
Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

ENTSPANNUNG UND 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

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. «

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 9461**
Elisabeth Duppre
Do. 17:30 – 19:00 Uhr
ab 09.03.2023, 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 9462**
Elisabeth Duppre
Do. 19:15 – 20:45 Uhr
ab 09.03.2023, 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 9464**
Ilona Peter
Mo. 16:15 – 17:15 Uhr
ab 06.03.2023, 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 9465**
Daniela Rach
Di. 17:30 – 18:30 Uhr
ab 07.03.2023, 15 Termine
Kindertagesstätte Kleinblittersdorf
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 9466**
Martina Seul
Mi. 17:30 – 18:30 Uhr
ab 08.03.2023, 15 Termine
Kindertagesstätte Kleinblittersdorf
20 UST, EUR 59,00

TANZ

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 9467**
Ramona Marischka-List
Mi. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 08.03.2023, 8 Termine
Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf, Mensa
16 UST, EUR 44,00

Wochenend-Workshop

Schleiertanz

Der Schleiertanz, mystisch, geheimnisvoll, verträumt, modern, rythmisch. all das kann der Tanz mit dem dünnen, elfengleichen Schleier sein. Ein Tanzaccessoir, das sich sehr vielseitig einsetzen läßt. Die bunten Farben des Schleiers wirbeln durch die Lüfte und das Puplikum ist verzaubert.
Im Workshop werden verschiedene Techniken vermittelt. Angefangen von der richtigen Handhaltung, über unterschiedliche Schleierbewegungen bis hin zu Tricks zum Tanz mit dem Schleier. Drehungen und Schrittkombis runden das Bild dann ab.
Workshop für Fortgeschrittene oder Anfänger mit guten Vorkenntnissen:
Schleiertanz! Wirbelnde Farben aus fliegendem Stoff gesponnen. die Bewegungen den Vorgängerworkshops setzen wir nun zu einer schwungvollen Choreographie zusammen. Die Musik ist fetzig, modern. Lässt aber auch noch genügend Raum um sich mal verträumt in der Melodie zu baden ...
Für diese Choreographie ist am besten ein Halbkreischleier geeignet. (können bei Bedarf auch noch vor Ort erworben werden).

● **Kurs 9468**
Ramona Marischka-List
Sa. 01.04.2023, 11:00 - 15:00 Uhr
Kindertagesstätte Kleinblittersdorf
EUR 27,00

Wochenend-Workshop

Akzente & Schimmys

Der Tablaspieler gibt den Takt vor, die Tänzerin setzt mit ihren Bewegungen den passenden Akzent dazu. Akzente punktgenau zur Musik umzusetzen, wie macht man das? In diesem Workshop gibt es die Anwort darauf. Außerdem erarbeiten wir gemeinsam verschiedene Techniken von Schimmys, diese faszinierenden schnellen Zitterbewegungen. Das Trommelsolo ist der Höhepunkt ein jedes orientalischen Auftrittes. Die Tablapieler holen aus ihren Instrumenten die ausgefallendsten Melodien und Rythmen heraus. Die Tänzerin verwandelt diese Klänge mit ihrem Körper in einen mitreißenden Tanz. In diesem Workshop erarbeiten wir auf der Basis des vorrangegangenen Workshops ein solches fetziges Tablasolo. Das Musikstück ist zwar kurz, dafür aber fetzig mit überraschenden Kombis. Dieses außergewöhnliche Tablaolo ist auch sehr gut geeignet eine orientalische Tanzroutine abzuschließen.
Lasst Euch überraschen.

● **Kurs 9469**
Ramona Marischka-List

Dozentinnen und Dozenten



RAMONA MARISCHKA-LIST

» Nun schon seit 1992 tanzt Ramona Marischka (Künstlername: Shazadi) den orientalischen Tanz. Ständige Fortbildungen in den unterschiedlichsten Stilrichtungen führten sie genau so, wie die Auftritte bei großen Shows, Events, Veranstaltungen und dergleichen, weit durch die Landen, bis hin nach Amerika. Sie besitzt die Übungsleter Lizenz des Pfälzer Turner Bundes in Fitness und Gesundheit, und legt auch daher größten Wert auf die korrekte Ausübung der Bewegungen, so bleiben die Tänzerinnen ganz neben dem Spaß am Tanz auch noch fit und gesund. Leben ist Freude, und diese Freude kann Frau wunderbar mit den weichen Bewegungen des orientalischen Tanzes ausdrücken. «



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

Sa. 22.04.2023, 11:00 - 15:00 Uhr
Kindertagesstätte Kleinblittersdorf
EUR 27,00

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 bespickt mit Tricks und Tipps aus einer langen und leidenschaftlichen Erfahrung in der Gastronomie leitet Sie der Küchenmeister Giovanni Romano durch die einzelnen Stationen bis hin zum perfekten Italo-Menu. Vier Gänge, einfach und schnell zubereitet, dazu jeweils einen passenden, leckeren Wein. Natürlich darf das dulcis in fundo, die Nachspeise, nicht fehlen.

● **Kurs 9472**
Giovanni Romano, Gastronom
Do. 23.03.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf, Küche
EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

Abendkurs

High-Carb – VIVA LA PASTA!

Escalazione gastronomica!
Spaghetti, Tagliatelle, Gnocchi, Tortellini, Ravioli ...
Heute begehen wir alle culinarischen Sünden als gäbe es keinen Morgen! Wer hat noch nie einen „Tris di Pasta“ im Risrtorante bestellt, um möglichst viele leckeren Nudelgerichte kosten zu können? Wir zaubern drei verschiedene davon, begleitet mit passendem Wein, abgerundet mit einer süßen Nachspeise ...
VIVA LA PASTA! Das Leben ist schön!

● **Kurs 9473**
Giovanni Romano, Gastronom
Di. 16.05.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf, Küche
EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 19,00 pro Person)

Abendkurs

Low Carb – mehr als eine Mode! Kochen mit wenig Kohlenhydraten

● **Kurs 9474**
Giovanni Romano, Gastronom
Do. 20.07.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf, Küche
EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 16,00 pro Person)

FORTBILDUNG UND FREIZEIT FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

Nachmittagskurs

Kochen für Menschen mit Behinderung

● **Kurs 9495**

Maria Ernst

Di. 16:30 – 18:45 Uhr
ab 07.03.2023, 5 Termine
Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf, Küche
15 UST, EUR 24,00

Nachmittagskurs

Kochen für Menschen mit Behinderung

● **Kurs 9496**

Maria Ernst

Mi. 16:30 – 18:45 Uhr
ab 08.03.2023, 5 Termine
Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf, Küche
15 UST, EUR 24,00

Akkordeon-Workshops mit der Dozentin Hertha Bausch finden Sie im Programmbereich 2 unter den Kursnummern 2210A, 2210B und 2210C

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! «

mobisaar
Mobilität für alle



Lotsen anfordern auch über mobisaar-Buchungs-App:

Apple-Store (iPhone)

Google-Play-Store (Android)

Der kostenfreie Lotsen-Begleitdienst im Saarland

Geschulte mobisaar-Lotsen unterstützen mobilitätseingeschränkte und ältere Menschen beim Aus-, Ein- und Umsteigen in Bus & Bahn – von Haustür zu Haustür.

Telefon: 06898 - 500 4000

WIR FÖRDERN MOBISAAR

Ministerium für Umwelt, Klima, Mobilität, Agrar und Verbraucherschutz
SAARLAND

www.mobisaar.de

mobisaar
Mobilität für alle

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 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

Anmeldung und Service



Melanie Peter
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
melanie.peter@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
- **Rathausturnhalle Köllerbach,**
  Rathausplatz 1, 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
- **Atelier Eva Müller,**
  Steinkreuzstr. 37, 66346 Püttlingen
- **NABU-Treff,**
  Marktstr. 21, 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

Holzpellets – ein wichtiger Baustein der Energiewende?

Der Dozent ist Entwicklungsleiter für Biomassefeuerungen bei Hoval, einem international aufgestellten Heizgeräteher-steller. So ist die CO2-neutrale Holzpel-letheizung im Bahnhof Püttlingen eine Hoval Anlage. In seinem Vortrag geht der Dozent insbesondere auf folgende Fragen ein: Sind Wärmepumpen im Vergleich zu Holzpelletheizungen die bessere Alternative? Wie fällt die CO2-Bilanz von Holzpelletheizungen im Vergleich mit fossil betriebenen Heizungen aus? Sind Holzpellets bei Sanierungsmaßnahmen eine klimafreundliche Option für einen Brennstoffwechsel? Welche aktuellen För-dermöglichkeiten gibt es? Moderiert wird die Veranstaltung von Dr. Bodo Groß vom Saarbrücker Energieforschungsinstitut IZES gGmbH

● **Kurs 9501**
Daniel Hegele, HOVAL, Leiter Entwicklung Biomasse-Feuerungen
Mo. 06.03.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei
Anmeldung erbeten im Kulturbahnhof Püttlingen, info@bahnhof-puettlingen.de

Online-Vortrag mit Diskussion

Wärmepumpe – So funktioniert es auch im Bestandsgebäude!

Der Dozent informiert über den Einsatz von Wärmepumpen für Altbauten und im Sanierungsfall. Dabei wird aufgezeigt un-ter welchen Rahmenbedingungen dieser Einsatz funktionieren kann, wirtschaftlich ist und welche Wärmequellen hier genutzt werden können. Ebenso wird das Thema der Kosten und des damit verbundenen Aufwands einer solchen Installation anhand von realisierten Anlagen erläutert. Der Dozent ist Werksvertreter der Marken alpha innotec & Jaga Climate Designers. Moderiert wird die Veranstaltung von Dr.-Ing. Christoph Schmidt vom Kulturforum Köllertal e.V.

● **Kurs 9502**
Holger Peter
Mo. 08.05.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei
Anmeldung erbeten im Kulturbahnhof Püttlingen, info@bahnhof-puettlingen.de

ERLEBNISREISEN MIT DEM FAHRRAD

Vortrag

Mit dem Fahrrad unterwegs in Bayern

Der Referent Werner Michaltzik ist Hob-byradler und macht seit über 15 Jahren Urlaub mit und auf dem Fahrrad. Er stellt in seinem Power-Point-Vortrag Radtouren aus eigener Erfahrung in Bayern vor, die sich als Kurzurlaube für die Dauer einer Woche anbieten. Er geht auf mögliche Organisationsformen ein (allein, Gruppe, individuell, geführt, Rundreise, Sternfahrt, Anreise, eigenes oder Leihrad), bewertet den Schwierigkeitsgrad, sowie Qualität, Beschilderung und Beschreibung der Radwege und zeigt mit vielen Bildern die Sehenswürdigkeiten entlang des We-ges. Für diesen Vortrag sind dies Touren rund um Würzburg, in Franken, rund um Regensburg, Starnberger-, Ammer- und Chiemsee, rund um Füssen und im Berchtesgadener Land.

● **Kurs 9503**
Werner Michaltzik
Fr. 31.03.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen
EUR 5,00

BAHNHOF
PÜTTLINGEN
www.bahnhof-puettlingen.de
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

Vortrag

Mit dem Fahrrad unterwegs – links des Rheins

In seinem 2. Vortrag stellt Werner Michaltzik Radtouren links des Rheins vor. Für diesen Vortrag sind dies Touren in der Rheinpfalz, an Lahn, Rhein und Mosel, in der Nordeifel mit Abstechern nach Belgien und am Niederrhein.

● **Kurs 9504**
Werner Michaltzik
Fr. 28.04.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen
EUR 5,00

NATUR UND UMWELT

In Zusammenarbeit mit der NABU-Ortsgruppe Köllertal

Vortrag mit Diskussion

Hühnerhaltung für Anfänger

Rechtliche Grundlagen, Stallbau, Impfpflicht, Naturbrut, Kunstbrut, Kükenaufzucht, Hühnerauswahl GEH = Gesellschaft für bedrohte Haustierrassen.

● **Kurs 9508**
Helmut Detzler, Geflügelhalter
Fr. 21.04.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
NABU-Treff, Marktstr. 21, 66346 Püttlingen
gebührenfrei

Vortrag mit Diskussion

Hühnerhaltung für Anfänger

● **Kurs 9509**
Helmut Detzler, Geflügelhalter
Fr. 16.06.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
NABU-Treff, Marktstr. 21, 66346 Püttlingen
gebührenfrei

Workshop zum 130-jährigen Bestehen des BZV Püttlingen

Alles über Bienen

Bienen machen nicht nur leckeren Honig, sondern sorgen dafür, dass wir Essen auf dem Tisch haben. Im Workshop des Bienenzuchtvereins (BZV) 1893 Püttlingen erfahrt ihr mehr über die fleißigen Bienen, z. B. dass es viele Arten von Bienen gibt. Wenn du Biene hörst, denkst du wahrscheinlich erst einmal an die Honigbiene. Klar, denn Honigbienen sorgen auch für den leckeren Honig, den du zum Abschluss der Veranstaltung probieren kannst. Honigbienen leben in einem Bienenstaat. Dort hat jede Biene eine eigene Aufgabe. Jeder Bienenstaat hat eine Königin – und nur sie legt die Eier. Einen Teil des Bienenstaates wollen wir euch in einem Schaukasten zeigen, keine Angst, es kann niemand gestochen werden. Für Kinder ab 8 Jahren.

● **Kurs 9510**
Hans-Joachim Schmidt, NABU Köllertal
Mi. 12.04.2023, 16:00 – 19:00 Uhr
NABU-Treff, Marktstr. 21, 66346 Püttlingen
gebührenfrei, um eine Spende wird gebeten

Lichtbildervortrag

Wildbienen – was wären wir ohne sie?

Der Lichtbildervortrag beschäftigt sich mit der zunehmend schlechten Lebenssituation der heimischen Wildbienen und gibt Tipps zur Verbesserung der Lebensräume in unseren heimischen Gärten. Es werden Blühpflanzen und Insektenhotels vorgestellt sowie Samenmischungen für Blühflächen angeboten.

● **Kurs 9511**
Werner Jungmann, NABU Köllertal
Mi. 12.04.2023, 19:00 – 20:00 Uhr

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 ... «

NABU-Treff, Marktstr. 21, 66346 Püttlingen
gebührenfrei, um eine Spende wird gebeten

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, pflegen und bürstest 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 Samstag mit einer entspannten Eselbegegnung. Strecke circa 3,5 km, je nach Gruppengröße führen je 1-2 Personen einen Esel.
Erwachsene: EUR 22,00
Kinder 6–14 Jahre: EUR 14,00
Kinder 0–6 Jahre: EUR 11,00
Bitte teilen Sie uns bei Anmeldung das Alter des Kindes mit.

● **Kurs 9512**
Kathrin Bach
Sa. 15.04.2023, 13:00 – 15:00 Uhr
Treffpunkt: Eselzentrum Neumühle, Zur Neumühle 1, 66265 Heusweiler
EUR 22,00 (14,00/11,00)

In Zusammenarbeit mit der vhs Riegelsberg

Workshop

Emotionen bei Hunden sehen lernen – denn Hunde sprechen mit dem Körper

Hunde kommunizieren, wenn sie sich glücklich, traurig, angstvoll, nervös oder ärgerlich fühlen. Dazu benutzen sie ihre Gesichter und ihre Körper. In diesem Workshop lernen Sie Ihren Hund besser zu beobachten und seine Körpersprache zu deuten. Dies hilft Situationen mit dem Hund besser einschätzen und regeln zu können.

● **Kurs 9786A**
Gabi Maue, Tellington TTouch Practitioner 3 für Hunde, Fotografin, Buchautorin
Sa. 11.03.2023, 14:00 – 18:00 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 17,00

In Zusammenarbeit mit der Gemeinde Riegelsberg

Bildvortrag

Orte der Kunst und Kultur im Regionalverband Saarbrücken

In der Region Saarbrücken gibt es eine Reihe besonderer Orte der Kunst und Kultur zu entdecken, die entweder eine kulturgeschichtliche Bedeutung aufweisen oder zur Baukultur der Gegenwart zählen und gleichfalls einen öffentlichen, kulturellen und künstlerischen Sammlungs- und Sendungsauftrag verfolgen. Neben etablierten, zum Teil auch überregional bedeutenden Kunst- und Kulturinstitutionen gehören dazu auch weniger bekannte Orte. Auch die Rathausgalerie in Riegelsberg zählt dazu! Der Regionalverband Saarbrücken bemüht sich diese Orte zu einem informellen Kollektiv und Netzwerk zu verbinden und entwickeln. Die verbindende Linie ist, dass sie alle – auf unterschiedlichste Art und Weise – Kultur- und Kunstprojekte sowie gesellschaftsrelevante Themen aus dem jeweiligen „Geist des Ortes“ heraus entwickeln und ausgestalten. Im Rahmen eines Bildvortrags stellt Peter Michael Lupp diese Orte der Kunst und Kultur mit ihren individuellen Potentialen vor. Eine Broschüre über die „Orte der Kunst und der Kultur im Regionalverband Saarbrücken“ ist an diesem Abend kostenfrei erhältlich.

● **Kurs 9701**
Peter Michael Lupp, Kulturreferent des Regionalverbandes und Leiter des europäischen Modellprojektes „Sternenweg/ Chemin des étoiles“
Di. 14.03.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Rathaus Riegelsberg, Rathausgalerie
gebührenfrei

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 ältere Menschen“. Enkeltrick, falsche Polizeibeamte, Gewinnversprechen, Trickdiebstahl an der Haustür, Geldwechseltrick ... Die Phantasie der Straftäter scheint nahezu unerschöpflich zu sein.
Bei dem Vortrag geht es um die Minimie-

rung des Risikos, selbst zum Opfer zu werden.

● **Kurs 9515**
Referent d. Landespolizeipräsidiums/LPP 20 Polizeiliche Kriminalprävention
Do. 20.04.2023, 17:00 – 18:30 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen
gebührenfrei

COMPUTER, EDV

Workshop

EDV Café – Der Lerntreff rund um PC, Laptop, Smartphone, Apps, Web-Seminar

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 9516**
Torsten Meyer
Do. 17:30 – 20:30 Uhr
ab 16.03.2023, 3 Termine
Kulturbahnhof Püttlingen
12 UST, EUR 59,00

HEIMATKULTUR UND GESCHICHTE

Vorträge
Die Region Abruzzo: Kunst und Architektur von der Antike bis zur Gegenwart



Vortrag

Archäologische Kunstschätze der Abruzzen

An der Schwelle zwischen Mittel- und Süditalien liegen die Abruzzen, in der sich auch Püttlingens Patenstadt Fresagrandinaria befindet. Die Region bietet nicht nur eine vielgestaltige Landschaft zwischen Adria und Appenin, sondern auch eine reiche kulturelle Vergangenheit, die in zwei aufeinanderfolgenden Vorträgen kurzweilig vorgestellt wird. Der erste Vortrag behandelt die archäologischen Funde der Region von der Vorgeschichte bis zu den Römern, der zweite die Kunstgeschichte vom Mittelalter bis heute.

● **Kurs 9517**
Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin
Di. 18.04.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen
EUR 6,00

Dozentinnen und Dozenten



TORSTEN MEYER
Techn. Ingenieur, Ausbilder, Berufspädagoge

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

Vortrag

Kunstgeschichte der Abruzzen

Die Region Abruzzo: Kunst und Architektur von der Antike bis zur Gegenwart.

● **Kurs 9518**

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Di. 25.04.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen
EUR 6,00

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, die sich er 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-, Geschichtswissenschaftlerin, Journalistin

Mi. 11:00 – 12:30 Uhr, 4 Termine
08.03., 10.05., 14.06. und 12.07.2023
Kulturbahnhof Püttlingen
gebührenfrei

Vortragsreihe 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

Philosophische Aspekte der Zeit und die naturwissenschaftliche Sicht

Albert Einstein: „Zeit ist, was die Uhr anzeigt".
Nach dem aktuellen Stand der naturwissenschaftlichen Sicht ist die Zeit ein von Menschen geschaffenes Konstrukt, das sich aus der Tatsache ergibt, dass Zustandsänderungen der Energie nicht schlagartig erfolgen, sondern „Zeit" benötigen. Aus diesem Grund können wir z. B. die Zeit „messen", indem wir die Schwingungen eines Pendels zählen, weil sich hier die Energieänderungen periodisch wiederholen. Für den Menschen ist die „Zeit" aber viel mehr, was in diesem Vortrag angesprochen werden soll.
Aristoteles: „Veränderungen geschehen in der Zeit, aber von der Zeit selbst gilt das nicht. Sie selbst ist keine Bewegung, sondern das Maß jeder Bewegung."

● **Kurs 9524**

Dr. Gerd Brosowski

Mi. 15.03.2023, 16:00 – 17:30 Uhr
Saarl. Uhrenmuseum, Köllerbach
gebührenfrei (Hutsammlung vor Ort)

Dozentinnen und Dozenten



MONIKA JUNGFLEISCH
Politik-, Geschichtswissenschaftlerin, Journalistin

» Geschichte und Politik haben mich schon von klein auf interessiert. Was mich jedoch gelangweilt hat, war bloßes Auswendiglernen von Daten. Damit kann ich bis heute nicht viel anfangen. Mich interessieren die Geschichten hinter den Daten und Urkunden. Kurzum, mich interessieren die Menschen, die unsere Vergangenheit gestaltet, durchlebt und auch vieles erlitten haben. Deshalb dreht sich in unserer Geschichtswerkstatt alles darum, wie unsere Vorfahren ihren Alltag gemeistert und besondere (welt-)geschichtliche Ereignisse erlebt haben. Wenn in Berlin die Synagogen gebrannt haben, was passierte zu dieser Zeit vor unserer Haustür? Das ist total spannend und wirft häufig ein neues Licht auf unsere Heimatgeschichte. «



Vortrag

800 Jahre Martinskirche – neue Erkenntnisse zur Baugeschichte

Im Jahr 1223 wurde die Martinskirche in Kölln erstmalig urkundlich erwähnt. Die Kirche ist ein kulturelles Erbe unserer Heimat. Neuste Forschungen haben die Ausgrabungsergebnisse der 1950er Jahre ausgewertet. Der erste merowingische Kirchbau anstelle der heutigen Martinskirche stand bereits im Jahre 700 hier. Ihm folgte der karolingische Bau. Weitere Forschungen haben ergeben, zu welchem Zweck ein Kapellenanbau an der Nordseite diente; auch sind die baulichen Veränderungen bis ins 20. Jahrhundert hinein durch Quellen, Pläne und Untersuchungen erstmals dokumentiert. Der Vortrag bringt die Besucher auf den allerneusten Stand der Forschung und räumt mit Legenden auf.

● **Kurs 9525**
Prof. Dr. Joachim Conrad
Mi. 17.05.2023, 16:00 – 17:30 Uhr
Saarl. Uhrenmuseum, Köllerbach
gebührenfrei (Hutsammlung vor Ort)

ZAUBERKURSE FÜR KINDER

Junge vhs
Workshop

Wahre Magie! „Tricks für Kids“
Für Kinder im Alter von 6–12 Jahren

Der saarländische Zauberkünstler Marco Lauer lädt wieder ein zu einer faszinierenden Reise in die Welt der Magie. Im Mittelpunkt steht dieses Mal das Thema „Gedankenlesen“. Die Kinder lernen drei einfache und zugleich verblüffende Techniken vom Profi, um ihr Umfeld zum Staunen zu bringen. Zudem erleben sie einen Ausschnitt aus Marcos aktueller Bühnenshow „Zauberwelten“. Zum Ende des Kurses erhält jedes Kind eine zauberhafte Urkunde für seine Teilnahme. Zudem bekommen alle ein Materialpaket, um in Zukunft auch zu Hause noch selbständig weiterzaubern zu können. Eine Materialgebühr in Höhe von EUR 3,00 ist deshalb zusätzlich vor Ort zu entrichten. *Wir bitten Sie darum, Ihren Kindern für die Mittagspause etwas zu essen sowie ausreichend zu trinken mitzugeben.*

● **Kurs 9530**
Marco Lauer Magic,
Zauberkünstler & Illusionist
Mo. 03.04.2023, 10:00 – 13:00 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen
EUR 12,00 (zzgl. Materialgebühr EUR 3,00 bar vor Ort)

Junge vhs
Workshop

Professor Magic 1 – Die Zauberschule
Für Kinder im Alter von 6–12 Jahren

Zaubern lernen macht nicht nur einen riesen Spaß, sondern fördert zeitgleich Konzentrationsfähigkeit & Ausdauer, Kommunikation, Feinmotorik sowie das Selbstbewusstsein der Kinder. Deshalb gilt es als eine der modernsten und effek-

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! «

tivsten Lernformen unserer Zeit! Gemeinsam werden wir: einen Blick hinter die Kulissen des „Zauberer-Sein“ werfen, einen eigenen Zauberkoffer gestalten, einige Tricks selbst herstellen und lernen eine professionelle Zaubershow erleben. Der Zauberkoffer mit den Tricks darf im Anschluss von jedem Kind mit nach Hause genommen werden, um Familie und Freunde zu verblüffen! Pro Kind ist deshalb zusätzlich eine Materialkostenpauschale in Höhe von EUR 10,00 vor Ort zu entrichten.
Wir bitten Sie darum, Ihren Kindern für die Mittagspause etwas zu essen sowie ausreichend zu trinken mitzugeben.

● **Kurs 9531**
Marco Lauer Magic, Zauberkünstler & Illusionist
Mi. 05.04.2023, 10:00 – 15:00 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen
EUR 20,00 (zzgl. Materialgebühr EUR 10,00 bar vor Ort)

Junge vhs
Workshop
Professor Magic 2 – Die Zauberschule
Für Kinder im Alter von 6–12 Jahren
Hier kommt der zweite Teil aus der „Professor Magic“-Reihe!
Alle Kinder die bereits beim ersten Teil dabei waren, dürfen gerne ihren Zauberkoffer mitbringen, wir werden viele neue Tricks lernen, um den Koffer noch weiter zu füllen. Dieses Mal gibt es u. a. einen Zauberstab für jeden! Für alle anderen: Dieser Kurs kann selbstverständlich auch unabhängig von Teil 1 besucht werden. Alle Zaubertricks dürfen im Anschluss mit nach Hause genommen werden. Pro Kind ist deshalb zusätzlich eine Materialkostenpauschale in Höhe von EUR 5,00 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
Sa. 05.08.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen
EUR 25,00 (zzgl. Materialgebühr EUR 5,00 bar vor Ort)

FREMDSPRACHEN UND DEUTSCH

Englisch

Vormittagskurs
Englisch Konversation
Voraussetzung: ca. 3 bis 4 Jahre Englischunterricht
● **Kurs 9560**
Janek Margardt
Mo. 09:30 – 11:00 Uhr
ab 17.04.2023, 15 Termine
Kulturbahnhof Püttlingen
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Vormittagskurs
Englisch A2 Stufe 4
● **Kurs 9562**
Amanda Ventura-Weber
Do. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 09.03.2023, 15 Termine
Kulturbahnhof Püttlingen
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Vormittagskurs
Englisch B1
● **Kurs 9563**
Peter Meyer
Di. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 07.03.2023, 15 Termine
Kulturbahnhof Püttlingen
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Dozentinnen und Dozenten



THOMAS DEUTSCHER
Dozent für Deutsch, Englisch, Französisch, Darstellendes Spiel

» Mein Interesse an unserem Nachbarn Frankreich, an seiner Sprache, den Menschen und ihrer Kultur erwachte bereits in meiner Jugend. Nach ‚Grand Est‘ zu radeln, um für Familie Baguettes und für mich die ‚L’Equipe‘ zu kaufen, wurde bei mir Normalität. Ein Sprachurlaub als Schüler in GB mit den Erfahrungen aus dem Grenzland, bestimmte schließlich meine spätere Berufswahl: Lehrer für Englisch und Französisch. In mehr als 20 Jahren am Gymnasium kam das Fach ‚Darstellendes Spiel‘ hinzu.
Fremdsprachen erwerben, bestehende Kenntnisse wiederbeleben oder ausbauen, an Improvisationstheater teilnehmen, hierfür bin ich Dozent! «

Französich

Vormittagskurs

Französisch für den Urlaub – 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**
Thomas Deutscher
Di. 08:30 – 10:00 Uhr
ab 14.03.2023, 15 Termine
Kulturbahnhof Püttlingen
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Vormittagskurs

Französisch – leichte Konversation A2

● **Kurs 9569**
Thomas Deutscher
Do. 08:30 – 10:00 Uhr
ab 16.03.2023, 15 Termine
Kulturbahnhof Püttlingen
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Spanisch

Vormittagskurs

Spanisch für den Urlaub – Folgekurs (4. Semester)

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**
N.N.
Do. 08:45 – 10:15 Uhr
ab 09.03.2023, 15 Termine
Kulturbahnhof Püttlingen
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Italienisch

Nachmittagskurs

Italienisch für den Urlaub – Anfänger (1. Semester)

Der Kurs bietet einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die italienische Sprache, ein optimales Minimum an Grammatik und Theorie, aktuelle Themen für den Alltag und die Reise sowie landeskundliche Infos über Italien.

● **Kurs 9580**
Francesca Bertelli
Mi. 12:45 – 14:15 Uhr
ab 08.03.2023, 15 Termine
Kulturbahnhof Püttlingen
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Deutsch

Mama lernt Deutsch

Bei diesem Kurs handelt es sich um ein niedrigschwelliges Kursformat, das als Vorstufe zu den Integrationskursen des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge gedacht ist. Es soll Spaß am Deutschlernen vermitteln und als sozialer Treffpunkt und als Ort der Begegnung dienen. Der Kurs richtet sich ausdrücklich nicht nur an ukrainischen Frauen, sondern auch an andere Bewohnerinnen und Bewohner aus Püttlingen mit wenig Deutschkenntnissen.

● **Kurs 9582**
Thomas Deutscher
Di.+Do. 10:15 – 12:45 Uhr
ab 07.03.2023, 18 Termine
Kulturbahnhof Püttlingen
60 UST, gebührenfrei
Im Kurs werden dann weitere Absprachen

Dozentinnen und Dozenten



FRANCESCA BERTELLI
Dozentin für Italienisch und Englisch

» Nachdem ich mein Studium in Florenz beendet hatte, zog ich nach New York City, das dann für 25 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 wende ich den Full-Immersion-Ansatz an, so dass Deutsch nur gelegentlich verwendet wird, um schwierige Punkte zu klären, wobei ich immer den besten Weg finde, die Unterrichtsstunde engagiert und angemessen auf jeden Teilnehmer abzustimmen. Ihre Fortschritte sind mein Erfolg und ich bin sehr stolz darauf, Ihre Sprachkenntnisse auf das nächste Niveau zu bringen. «

getroffen und je nach Bedarf auch noch ein weiterer Mama-lernt-Deutsch-Kurs eingerichtet. Dieser Kurs ist kostenfrei.

PERSÖNLICHKETISENTWICKLUNG

Wochenend-Workshop

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 9595**
Uwe Loll, Kommunikations- und Redetrainer
Sa. 22.04.2023, 09:00 – 17:00 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen
10 UST, EUR 60,00 (45,00)

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, zert. Fünf-Tibeter-Trainer
Mo. 09:30 – 11:00 Uhr
ab 06.03.2023, 12 Termine
Kloster Heilig Kreuz Püttlingen, Meditationsraum
24 UST, EUR 84,00

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. «

Abendkurs

Wassergymnastik

Die Eigenschaften des Wassers werden genutzt, um mit den Inhalten wie Wassergymnastik, Aqua-Jogging, Aqua-Power und Gymnastik die Beweglichkeit, Kraft- und Ausdauerfähigkeit zu verbessern.
Hinweis: Da der Kassenautomat 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 08.03.2023, 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, 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. Gesundheitssporttrainerin, liz. Rückentrainerin
Do. 18:45 – 19:45 Uhr
ab 09.03.2023, 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. Gesundheitssporttrainerin, liz. Rückentrainerin
Do. 17:30 – 18:30 Uhr
ab 09.03.2023, 15 Termine
Anbau der St. Barbarahalle Ritterstraße
20 UST, EUR 47,00

Nachmittagskurs

Zumba

● **Kurs 9631**
Melanie Koslowsky, zert. Zumba-Instruktorin für Zumba-Fitness und Zumba-Kids
Fr. 17:30 – 18:30 Uhr
ab 10.03.2023, 15 Termine
Gymnastikhalle Kindergarten,
„Am Schlösschen“
20 UST, EUR 47,00

Bitte beachten vor Kursanmeldung: Bei Erkrankungen z.B. des Bewegungsapparates oder sonstige gesundheitlichen Beschwerden, ist eine Abklärung durch den Arzt anzuraten.

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. «

Vormittagskurs

Rückenfit

Dieses Kursprogramm ist ein präventives Rückenkonzept. Im Focus steht, Freude an Bewegung zu entdecken, die Fitness zu steigern und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu fördern. Sie erfahren ein gesundheitsorientiertes Bewegungsverhalten und stärken Ihre Handlungskompetenz in Bezug auf einen rückengerechten Alltag. Darüber hinaus verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Ausdauer sowie Koordinationsfähigkeit. Jede Stunde gestaltet sich abwechslungsreich, eventuell auch mit unterschiedlichen und außergewöhnlichen Trainingsgeräten. Bei gutem Wetter kann eine Kursstunde auch mal im Freien (Outdoor) stattfinden. Lassen Sie sich überraschen, es lohnt sich!
Bitte bringen Sie mit: eine Gymnastikmatte, ein Handtuch, ausreichend zu trinken

● **Kurs 9632**
Alexandra Albert, liz. Gesundheitssporttrainerin, liz. Rückentrainerin
Fr. 09:00 – 10:00 Uhr
ab 10.03.2023, 12 Termine
Rathausturnhalle Köllerbach,
Rathausplatz 1, 66346 Püttlingen
16 UST, EUR 42,00

Vormittagskurs

Rückenfit

Bitte bringen Sie mit: eine Gymnastikmatte, ein Handtuch, ausreichend zu trinken

● **Kurs 9633**
Alexandra Albert, liz. Gesundheitssporttrainerin, liz. Rückentrainerin
Fr. 10:15 – 11:15 Uhr
ab 10.03.2023, 12 Termine
Rathausturnhalle Köllerbach,
Rathausplatz 1, 66346 Püttlingen
16 UST, EUR 42,00

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 9641**
Jutta Eich, Übungsleiterin für Waldbaden
Do. 27.04.2023, 14:00 – 16:15 Uhr
Treffpunkt: Kindergarten St. Bonifatius,
Theodolinde-Katzenmaier-Straße,
66346 Püttlingen
EUR 5,00 (Gebühr pro Person)

Exkursion

Shinrin Yoku/Waldbaden für Erwachsene

Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung!

● **Kurs 9642**
Jutta Eich, Übungsleiterin für Waldbaden
Do. 27.04.2023, 17:00 – 19:15 Uhr
Treffpunkt: Kindergarten St. Bonifatius,
Theodolinde-Katzenmaier-Straße,
66346 Püttlingen
EUR 6,00



KOCHEN MIT DER VHS REGIONALVERBAND

» Von Einblicken in das nachhaltige Einkaufen über Ernährungsvorträge bis hin zu Koch- und Backkursen für Jung und Alt bietet die vhs Regionalverband Saarbrücken ein breit gefächertes Angebot, um die Vielfalt der saisonalen Lebensmittel kennenzulernen und Einblicke in aktuelle Ernährungstrends erhalten zu können.

Neben einem Grundkochkurs für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen und Einführungen in die vegetarische Küche steht die „Low carb" Ernährung ebenso im Mittelpunkt. Außerdem werden zahlreiche länderspezifische Kochkurse angeboten.

Wer den Programmbereich Gesundheit und Ernährung aktiv unterstützen möchte, kann sich gerne mit der vhs Regionalverband Saarbrücken in Verbindung setzen. Wir freuen uns über abwechslungsreiche Kursideen, um den Programmbereich stets zu erweitern. «

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 23.03.2023, 4 Termine
Peter-Wust Gemeinschaftsschule, Küche
23 UST, EUR 37,00 (zzgl. Kosten f. Lebensmittel – vor Ort zu bezahlen)

Wochenendkurs

Backen mit Hefeteig – Brot und Osterbrötchen im Backhaus Rittenhofen

Vor Ort sind an die Dozentin die Kosten für Material und Benutzung in Höhe von EUR 22,00 in bar zu entrichten. Bitte Schürze, Geschirrhandtuch und Tasche für Brot mitbringen.

● **Kurs 9662**

Elisabeth Himbert

Sa. 25.03.2023, 09:30 – 13:30 Uhr
Backhaus Rittenhofen
EUR 10,00 (zzgl. EUR 22,00 bar vor Ort)
Anmeldung erforderlich bis 17.03.2023

Wochenendkurs

Brotbacken im Backhaus Rittenhofen

Vor Ort sind an die Dozentin die Kosten für Material und Benutzung in Höhe von EUR 22,00 in bar zu entrichten. Bitte Schürze, Geschirrhandtuch und Tasche für Brot mitbringen.

● **Kurs 9663**

Elisabeth Himbert

Sa. 06.05.2023, 09:30 – 13:30 Uhr
Backhaus Rittenhofen
EUR 10,00 (zzgl. EUR 22,00 bar vor Ort)
Anmeldung erforderlich bis 28.04.2023

Wochenendkurs

Brotbacken im Backhaus Rittenhofen

Vor Ort sind an die Dozentin die Kosten für Material und Benutzung in Höhe von EUR 22,00 in bar zu entrichten. Bitte Schürze, Geschirrhandtuch und Tasche für Brot mitbringen.

● **Kurs 9664**

Elisabeth Himbert

Sa. 17.06.2023, 09:30 – 13:30 Uhr
Backhaus Rittenhofen
EUR 10,00 (zzgl. EUR 22,00 bar vor Ort)
Anmeldung erforderlich bis 09.06.2023

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. 10.03.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen
EUR 5,00

Dozentinnen und Dozenten



ANITA LENDER-BECK
Vorsitzende des DEMENZ-Vereins im Köllertal e. V.

» Als leitende Krankenschwester im Ruhestand übernahm Frau Anita Lender-Beck 2016 den Vorsitz des DEMENZ-Vereins im Köllertal e. V. Seitdem gilt der Verein als wichtige soziale Einrichtung im Köllertal für dementiell Erkrankte und deren Angehörige.
Bereits viele Jahre führt die Dozentin Fortbildungen in Form von Vorträgen und Seminarreihen durch und bietet somit Hilfe und Unterstützung für Betroffene. «

In Kooperation mit dem Demenzverein Köllertal e. V.

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. Jeder Vierte der Siebzigjährigen und jeder Zweite der Neunzigjährigen wird dement. An der Demenz können wir nicht mehr vorbeisehen. Demenz zu ignorieren kann katastrophale Folgen mit sich bringen.

● **Kurs 9669**
Anita Lender-Beck, Demenzverein Köllertal e. V.
Mo. 05.06.2023, 17:30 – 19:00 Uhr
Kulturbahnhof 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
Mi. 10.05.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen
EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind und abhängig vom jeweiligen Schmuckstück)

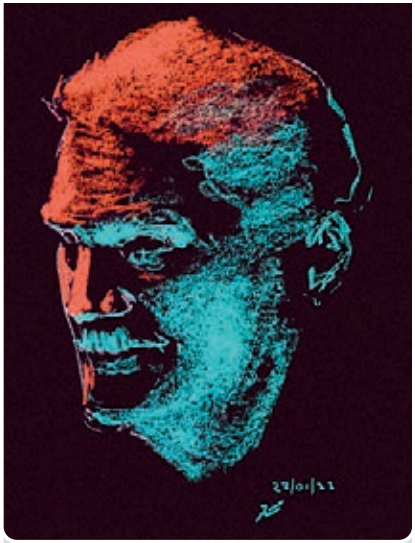
Workshop

Schmuck selbst entwerfen und herstellen

Bitte eine kleine Stoffunterlage mitbringen!

● **Kurs 9672**
Eva Hentges
Mi. 19.07.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen
EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind und abhängig vom jeweiligen Schmuckstück)

Dozentinnen und Dozenten



OLAF REECK
Porträtzeichnung von Nicolas Löw, vom 27. Januar 2022, Pastellkreide auf Papier

» Mehr Infos über die Zeichenwerkstatt lassen sich ergooglen, und wer Freude am Zeichnen hat und sich für seine künstlerischen Zukunft ein solides Fundament erarbeiten möchte, kann gerne mit uns zeichnen an einem der schönsten und privilegiertesten Orte des Saarlandes: www.kloster-heilig-kreuz.de «

FLORISTIK

Abendkurs
Großer Mooskranz – Frühlingserwachen
Ein duftender Frühlingsbote, bepflanzt mit den ersten Frühlingsblumen und ausgeschmückt mit Zweigen.
● **Kurs 9680**
Susanne Hübschen, Floristin
Mo. 13.03.2023, 18:30 – 20:45 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen
EUR 12,00 (zzgl. Kosten f. Material – vor Ort zu bezahlen)

Abendkurs
Gartenstehle – Osterhase
Aus einem Holzbrett, Draht und Frühlingsblumen fertigen wir ein dekoratives Holzbrett für den Eingangsbereich. Den Draht nutzen wir zum Formen eines Hasen.
● **Kurs 9681**
Susanne Hübschen, Floristin
Mo. 27.03.2023, 18:30 – 20:45 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen
EUR 12,00 (zzgl. Kosten f. Material – vor Ort zu bezahlen)

Abendkurs
Blühendes Tischfries
Ein Brett dient als Gesteckunterlage, gebündelte Zweige, Glasröhrchen und duftende Blumen werden zu einem außergewöhnlichen Tischgesteck, das immer wieder neu bestückt werden kann.
● **Kurs 9682**
Susanne Hübschen, Floristin
Mo. 24.04.2023, 18:30 – 20:45 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen
EUR 12,00 (zzgl. Kosten f. Material – vor Ort zu bezahlen)

Abendkurs
Türkranz
Aus verschiedenem Grünzeug binden wir einen Türkranz, schmücken ihn mit Bändern und Schleife aus. Die Materialien halten bis in den Sommer.
● **Kurs 9683**
Susanne Hübschen, Floristin
Mo. 15.05.2023, 18:30 – 20:45 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen
EUR 12,00 (zzgl. Kosten f. Material – vor Ort zu bezahlen)

Abendkurs
Zartes Gärtchengesteck
Ein Stück Garten wird nach Hause gebracht. Sie haben überall etwas gesammelt, im Garten abgeschnitten und wissen nicht, wie Sie die Naturmaterialien und Blumen verarbeiten können? Wir gestalten zusammen ein Gesteck in Gärtchentechnik!
● **Kurs 9684**
Susanne Hübschen, Floristin
Mo. 22.05.2023, 18:30 – 20:45 Uhr
Kulturbahnhof 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 Kunstschule genutzt werden.
● **Kurs 9687**
Olaf Reeck
Do. 18:45 – 20:45 Uhr
ab 09.03.2023, 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 verschiedene Mischtechniken.
● **Kurs 9688**
Maria Wolf
Do. 15:45 – 17:45 Uhr
ab 09.03.2023, 8 Termine
Kulturbahnhof Püttlingen
21 UST, EUR 54,00

Abendkurs
Aquarelltechnik (Anfänger/Fortgeschrittene)
● **Kurs 9689**
Maria Wolf
Do. 18:00 – 20:00 Uhr
ab 09.03.2023, 8 Termine
Kulturbahnhof Püttlingen
21 UST, EUR 54,00

KREATIVES GESTALTEN

KERAMIK

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 luftdichtabgedeckt. Dabei entsteht Rauch und der darin enthaltene Kohlenstoffreagiert mit der Oberfläche des Tons und der Glasur. Dabei bildet sich das typische „Krakele" der Rakukeramik. 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 9690**
Myriam Scherer
Sa., 10:00 – 17:00 Uhr
11.03. und 25.03.2023, 2 Termine
KeraMYk, Saarbrücker Str. 21,
66346 Püttlingen
18 UST, EUR 71,00 (zzgl. Kosten f. Material – vor Ort zu bezahlen)

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 Fundsachen, Metallschrott, Naturmaterialien werden die Möglichkeiten, kreative Ideen umzusetzen, noch einmal erweitert. Bei der Einführungsveranstaltung werden Kursthema und allgemeine Fragen besprochen, damit am ersten Kurstag sofort kreativ gestartet werden kann. Ton und Glasuren können vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden.
Vorbesprechung, Di. 07.03.2023 um 16:30 Uhr, Grundschule Pater Eberschweiler.

● **Kurs 9691**
Christine Bender, Dipl.-Designerin
Di. 16:30 – 18:45 Uhr
ab 14.03.2023, 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. 09.03.2023 um 16:30 Uhr, Grundschule Pater Eberschweiler.

● **Kurs 9692**
Christine Bender, Dipl.-Designerin
Do. 14:00 – 16:15 Uhr
ab 16.03.2023, 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. 09.03.2023 um 16:30 Uhr, Grundschule Pater Eberschweiler.

● **Kurs 9693**
Christine Bender, Dipl.-Designerin
Do. 16:30 – 18:45 Uhr
ab 16.03.2023, 10 Termine
Grundschule Pater Eberschweiler (Werkraum)
30 UST, EUR 75,00 (zzgl. Kosten f. Material vor Ort zu bezahlen)

KERAMIK FÜR KINDER

Junge vhs
Workshop

Muttertagsgeschenk aus Keramik
Für Kinder im Alter von 6–10 Jahren

In diesem Kurs stellen wir unter fachkundiger Leitung ein individuelles Unikat zum Muttertag her. Dabei sind eurer Kreativität keine Grenzen gesetzt und ihr könnt die Farbe der Glasur eures Werkstückes gemeinsam mit der Dozentin beim Kurs auswählen. Beim 1. Termin wird das Werkstück hergestellt und am 2. Termin eine Woche später wird es vollendet indem es glasiert wird. Dann ist noch einmal Geduld gefragt, denn das Teil erhält nun seinen letzten Brand und kann nach Absprache ein paar Tage später abgeholt werden.

● **Kurs 9694**
Tina Michels
Sa. 22.04.2023, 10:00 – 12:15 Uhr
Sa. 29.04.2023, 10:00 – 11:30 Uhr
Steinkreuzstr. 16, 66346 Püttlingen
5 UST, EUR 25,00 (zzgl. ca. EUR 5,00 Kosten f. Material vor Ort zu bezahlen)

NÄHEN

Vormittagskurs

Nähen und Zuschneiden

Nähere Informationen unter Fon 06806 48897. Bitte, wenn möglich, eigene Nähmaschine mitbringen.

● **Kurs 9695**
Birgit Rupp
Do. 09:00 – 11:15 Uhr
ab 09.03.2023, 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. Die TeilnehmerInnen werden individuell, entsprechend Ihrem Kenntnisstand betreut und können ohne Themenvorgaben nähen. Informationen zum Kursinhalt und den benötigten Materialien erhalten Sie unter info@alles-aus-stoff.de
Bitte, wenn möglich, eigene Nähmaschine mitbringen.

● **Kurs 9696**
Stefanie Pabst
Di. 17:15 – 19:30 Uhr
ab 07.03.2023, 8 Termine, 14-tägig
Werkstatt, Völklinger Str. 9, Püttlingen
24 UST, EUR 58,00



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. «

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., 09.03.2023, 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 9697**

Heidi Herth

Do. 17:00 – 19:15 Uhr
ab 16.03.2023, 8 Termine
Werkstatt, Völklinger Str. 9, Püttlingen
24 UST, EUR 75,00

HOLZSCHNITZEN

Abendkurs

Holzschnitzen (für Anfänger und Fortgeschrittene)

In diesem Kurs werden die Grundtechniken des Holzschnitzens sowie Kenntnisse über Holz, Werkzeuge, Pflege und das Schärfen der Schnitzwerkzeuge vermittelt. Es wird an Rohlingen – entweder nach Vorlagen oder eigenen Entwürfen – gearbeitet. Auch die Anfertigung von modernen Skulpturen wird vermittelt. Angesprochen sind Leute, die in unserem Alltagsstress einen Ausgleich suchen, in dem sie sich künstlerisch und handwerklich betätigen.

Interessierte Neulinge bekommen auf Wunsch Werkzeuge gestellt. Bei Interesse ist ein informatives Telefonat mit dem Kursleiter unter Fon 06806 920550 möglich.

● **Kurs 9698**

Randolph Wagner

Do. 18:00 – 20:15 Uhr
ab 09.03.2023, 10 Termine
Peter-Wust Gemeinschaftsschule, Werkraum
30 UST, EUR 65,00 (zzgl. Kosten f. Material – vor Ort zu bezahlen)

Akkordeon-Workshops mit der Dozentin Hertha Bausch finden Sie im Programmbereich 2 unter den Kursnummern 2210A, 2210B und 2210C

Dozentinnen und Dozenten



RANDOLPH WAGNER
Dozent für Holzschnitzen und Holzbildhauerei

» Schritt für Schritt erlernen die TeilnehmerInnen in meinen Kursen verschiedene Techniken des Holzschnitzens und der Holzbildhauerei. Dabei sind alle willkommen, die Interesse am Gestalten mit Holz haben und Fertigkeiten im Umgang mit diesem Material erwerben möchten. Kerbschnitzarbeiten, 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 Schnitzeisen bzw. -messern. «

Örtlicher Leiter



Hermann Müller
Örtlicher Leiter
Bodelschwinghstraße 44
66287 Quierschied
Fon 06897 680463
h_mueller52@gmx.de

Anmeldung und Service



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 Sajia
Sachbearbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 18
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4381
Fax 0681 506-4393
crocetta.sajia@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- **Gemeinschaftsschule Quierschied**
  Im Eisengraben 25
  66287 Quierschied

- **Gemeindebücherei Quierschied**
  Marienstraße 3
  66287 Quierschied

EXKURSIONEN

Wanderung

Pilzwanderung

„Ist der Pilz essbar oder nicht?“ Diese Frage stellen sich wieder viele Menschen. Wir führen deshalb wieder Lehrwanderungen mit erfahrenen Pilzkennern durch, die diese Frage beantworten können. Bei den Pilzlehrwanderungen erhalten Teilnehmer Informationen zu diesen Themen: Bestimmung von Pilzen, Erkennen von Speisepilzen und deren giftigen Doppelgängern, Verwendung von essbaren Pilzen; Funktion, Lebensweise und Ökologie der heimischen Pilzarten sowie Natur schonendes Verhalten beim Pilzesuchen und Sammeln. Die Veranstaltung eignet sich auch für Kinder in Begleitung eines ebenfalls teilnehmenden Erziehungsberechtigten. Die Kinder werden auf verständliche Art mit den genannten Themen vertraut gemacht.
Bitte einen Korb zum Sammeln mitbringen.

● **Kurs 9801**
Werner Bollinger, Pilzsachverständiger
Mi. 02.08.2023, 14:00 – 17:45 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Netzbachweiher, 66115 Saarbrücken
EUR 9,00

Wanderung

Pilzwanderung

Bitte einen Korb zum Sammeln mitbringen.

● **Kurs 9802**
Werner Bollinger, Pilzsachverständiger
Mi. 20.09.2023, 14:00 – 17:45 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Netzbachweiher, 66115 Saarbrücken
EUR 9,00

Wanderung

Erlebter Frühling

Eine informative Frühlingswanderung mit Revierförster Roland Wirtz durch den Quierschieder Wald.
Bitte auf festes Schuhwerk achten!

● **Kurs 9804**
Roland Wirtz, Revierförster
Mo. 24.04.2023, 17:00 – 20:00 Uhr
Treffpunkt: Lauftreffhütte am Friedhof, Holzer Straße, Ortsausgang
EUR 5,00

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 9805**
Josef Scherer
Sa. 17.06.2023, 15:00 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: 14:00 Uhr Marktplatz Quierschied
EUR 5,00

Exkursion

Mettlach – Besichtigung der Pfarrkirche St. Lutwinus, dem ehemaligen Gestüt von V&B und dem Gästehaus Schloss Saareck

Die neoromanische Wallfahrtskirche St. Lutwinus in Mettlach wurde in den Jahren 1900 – 1901 mit in Deutschland einzigartigen Alabaster-Chorfenstern errichtet. In ihr befinden sich u. a. aufwendig gearbeitete Mosaike, die das Leben des Hl. Lutwinus darstellen und Bodenfliesen aus der Produktion von Villeroy & Boch, die Mettlacher Staurothek (Kreuzreliquiar) sowie weitere sakrale künstlerische Details. Die Außenfassade wurde dem Limburger Dom nachempfunden. In einem Park auf der gegenüberliegenden Saarseite befindet sich das Gästehaus von V & B sowie das ehemalige Boch‘sche Privatgestüt von 1854, das Eugen von Boch bauen ließ – das erste seiner Art in der preußischen Rheinprovinz.

● **Kurs 9806**
Josef Scherer
Sa. 24.06.2023, 15:00 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: 14:00 Uhr Marktplatz Quierschied
EUR 5,00

Junge vhs
Exkursion

Vogelwelt und Vogelstimmen kennenlernen

Der vielfältige Gesang der Vögel begeistert uns jedes Frühjahr aufs Neue. In diesem Kurs soll der Einstieg in die interessante Welt der Vögel und Vogelstimmen vermittelt werden. Welche Vögel leben bei uns in Wald und Flur und wie kann man sie unterscheiden? Welcher Vogel singt wie? Ein spannendes Kapitel ist die Imitation von Vogelstimmen. Damit lassen sich Vögel sehr gut anlocken und aus nächster

Nähe beobachten. Die Veranstaltung eignet sich insbesondere für vogelkundliche Anfänger und junge Menschen ab dem Alter von 6 Jahren in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.
Teilnehmende, die ein Fernglas besitzen, werden gebeten, dieses mitzubringen.
Bitte festes Schuhwerk anziehen.

● **Kurs 9807**
Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter
So. 21.05.2023, 09:30 – 12:00 Uhr
Treffpunkt: Lauftreffhütte am Friedhof, Holzer Straße, Ortsausgang
EUR 5,00

Junge vhs
Exkursion

Naturkundliche Wanderung: Heimische Bäume und Sträucher kennen lernen

Das Blattwerk der Bäume und Sträucher erscheint nach der langen Winterruhe innerhalb weniger Wochen und verändert das Gesicht der Landschaft. Über Bäume gibt es viel zu lernen, es gibt zahllose Märchen und Erzählungen. Im Rahmen einer kleinen Wanderung erfahren die Teilnehmenden etwas über die Eigenschaften der Hölzer und wozu sie gebraucht werden. Vor allem werden wir die heimischen Baum- und Straucharten bestimmen und kennen lernen.
Die Veranstaltung eignet sich auch für junge Menschen ab dem Alter von 6 Jahren in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.
Bitte festes Schuhwerk anziehen.

● **Kurs 9808**
Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter
Sa. 13.05.2023, 15:00 – 17:30 Uhr
Treffpunkt: Lauftreffhütte am Friedhof, Holzer Straße, Ortsausgang
EUR 5,00

Junge vhs
Exkursion

Naturkundliche Wanderung durch die „Saarengeti" der Habichtsweiden

Die Habichtsweiden sind ein Naturschutzgroßprojekt der LIK Nord in Zusammenarbeit mit dem Habichtshof. Mitten im Saarland ist ein wunderschönes, wildes Stück Natur entstanden. Die kleine Wanderung auf abwechslungsreichen Wanderwegen führt zwischen Wald- und Heckenstrukturen, Hügeln, kleinen Feuchtbiotopen, an denen unzählige Vögel brüten und verweilen, vorbei an Wiesen bis man bereits nach kurzer Zeit die Weidelandschaft der Habichtsweiden erreicht. Im Rahmen einer kleinen Wanderung erfahren die Teilnehmenden etwas über die Besonderheit dieses Beweidungsprojektes, nämlich über die Pflanzen und die einzigartigen Bewohner: Wilde Taurusrinder, Exmoorponies & Wasserbüffel. Die Veranstaltung eignet sich auch für junge Menschen ab dem Alter von 6 Jahren in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.
Bitte festes Schuhwerk anziehen und falls vorhanden, Fernglas mitbringen.

● **Kurs 9809**
Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter
So. 18.06.2023, 09:30 – 11:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz am Ende der Grabenstraße in Merchweiler
EUR 5,00

Junge vhs
Exkursion

Lebensraum Fließgewässer – Biologische Gewässeruntersuchung

Die kleine Wanderung geht durch das wunderschöne Merchtal, vorbei am Hahnwiesweiher, einem ehemaligen Absinkweiher der Grube Göttelborn. Der Weiher hat sich nach Ende des Kohleabbaus zu einem Naturparadies gewandelt und wurde zum Vogelschutzgebiet erklärt. Die Teilnehmenden lernen dabei verschiedene Lebensräume unserer Kulturlandschaft und die hier vorkommende Tier- und Pflanzenwelt kennen. Während insbesondere den Erwachsenen die bachbegleitenden Bäume und Sträucher und deren ökologische Bedeutung näher gebracht werden, können speziell die jüngeren Teilnehmer in der Merch eine biologische Gewässeruntersuchung vornehmen. Kinder sollten daher bitte Gummistiefel mitbringen! Die Veranstaltung eignet sich besonders für junge Menschen ab dem Alter von 6 Jahren in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.
Bitte festes Schuhwerk anziehen und falls vorhanden, Fernglas mitbringen.

● **Kurs 9811**
Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter
So. 16.07.2023, 09:30 – 11:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz am Ende der Grabenstraße in Merchweiler
EUR 5,00

Junge vhs
Exkursion

Fledermäuse live bei der Jagd am Itzenplitzer Weiher verfolgen

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

tung eignet sich auch für junge Menschen ab dem Alter von 6 Jahren in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.
Bitte wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und Taschenlampe mitbringen! Hunde sind erlaubt.

● **Kurs 9813**
Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter
Fr. 14.07.2023, 21:00 – 23:00 Uhr
Treffpunkt: Pumpenhäuschen am Itzenplitzer Weiher in Heiligenwald
EUR 5,00

Junge vhs
Exkursion
Erlebniswanderung auf dem Fledermauspfad in Quierschied

Zusammen mit Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter im Gemeindebezirk Quierschied, können auf einer geführten Nachtwanderung die Teilnehmenden in die geheimnisvolle Lebenswelt der Fledermäuse eintauchen. Mit einem Detektor, werden die hohen Rufe der Fledermäuse hörbar gemacht. Während der Führung erfahren die Teilnehmenden Wissenswertes über die Rolle der Fledermäuse in unserem Ökosystem, ihr Sozialverhalten, ihren Jahresverlauf und, was wir alle zu ihrem Schutz unternehmen können. Bei Regen muss die Fledermauswanderung leider ausfallen. Die Veranstaltung eignet sich auch für junge Menschen ab dem Alter von 6 Jahren in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.
Bitte wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und Taschenlampe mitbringen! Hunde sind erlaubt.

● **Kurs 9814**
Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter
Fr. 21.07.2023, 21:00 – 23:00 Uhr
Treffpunkt: Mitfahrerparkplatz an der A8-Anschlussstelle Merchweiler/Göttelborn
EUR 5,00

Mit freundlicher Unterstützung von Peter Gross Bau GmbH

Junge vhs
Workshop
Fledermauskästen selbst bauen

Fledermäuse sind faszinierende Tiere. Sie sind die einzigen Säugetiere, die fliegen können. Leider sind inzwischen viele heimische Fledermausarten vom Aussterben bedroht. Bauen Sie deshalb den Nachtjägern ein Quartier aus massiven Bausätzen und bieten Sie so den Tieren einen geschützten Raum an. Die Bausätze (Länge x Breite x Tiefe: ca. 60 cm x 22 cm x 10 cm) aus Holz sind so gestaltet, dass im wahrsten Sinne des Wortes eine kinderleichte Handhabung gewährleistet ist. Besondere handwerkliche Fähigkeiten sind somit nicht erforderlich. Die Veranstaltung eignet sich insbesondere für junge Menschen ab dem Alter von 6 Jahren in Begleitung eines Erziehungsberechtigten. Pro Familie kann ein Nistkasten aus Holz gebaut werden, der dann später im eigenen Garten aufgehängt werden kann.
Bitte einen Hammer und einen Schlitz- bzw. Torxschraubendreher mitbringen.

● **Kurs 9815**
Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter
Sa. 24.06.2023, 15:00 – 17:00 Uhr
Gemeindebücherei Quierschied
EUR 7,00

VORTRÄGE

Recht und Verbraucherschutz

Vortrag
Immobilienkaufvertrag – „Was macht der Notar?“

Der Kauf eines Hauses oder einer Eigentumswohnung stellt für fast alle Käufer 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 und hiermit nicht in Berührung kommen. 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 9817**
Dr. Christian Jülch, Notar
Do. 27.04.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Gemeindebücherei Quierschied
EUR 5,00

Hybrider Vortrag
Geld bestmöglich investieren und vor Inflation schützen

Inflation bedroht Vermögen und unseren Wohlstand. Eine passende und kostengünstige Strategie muss her, um sein Erspartes zu schützen. Wenn man weiß,

wie und worauf man achten muss, ist es auch gar nicht schwer. Thomas Beutler, unabhängiger Finanzexperte, wird Ihnen in diesem Vortrag Impulse und Ideen geben, wie Vermögenserhalt und Vermögensaufbau in Zukunft gelingen kann. In jedem Alter ist es wichtig, dass man eine passende Strategie findet und mit den richtigen Instrumenten arbeitet. Von konservativ bis spekulativ werfen wir einen unabhängigen und neutralen Blick auf die Welt der Geldanlage. Im Mittelpunkt stehen 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 natürlich jederzeit gestellt werden. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Erfahrenere.
Der Kurs wird hybrid angeboten. Sie können also online oder vor Ort dabei sein.

● **Kurs 9818**

Thomas Beutler, Dipl.-Betriebswirt, Berater für Finanzen u. Altersvorsorge, Verbraucherzentrale des Saarlandes

Mi. 26.04.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Quierschied
EUR 10,00

Der Kurs wird hybrid angeboten. Sie können also online oder vor Ort dabei sein. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie online oder vor Ort teilnehmen möchten.

Vortrag

Zukunftsfähiges, bezahlbares Heizen

Das noch von der alten Regierung beschlossene Klimapaket und die Verschärfungen der neuen Regierung einerseits und der Anstieg der Energiepreise durch den Ukraine-Krieg andererseits werden sich gravierend auf unsere Beheizung auswirken. Alle Energieträger sind massiv teurer geworden. Deshalb werden im Vortrag sowohl Sparmaßnahmen bei bestehenden Heizungen erläutert, als auch auf günstige Neuanschaffungen hingewiesen. Dr. Werner Ehl vergleicht in diesem Vortrag alle derzeit bekannten Heizungsalternativen miteinander. Dabei geht es nicht nur um Klimaneutralität, sondern auch um Wirtschaftlichkeit (Anschaffungskosten, Betriebskosten), Zukunftsfähigkeit, Anlagentechnik.

● **Kurs 9819**

Dr. Werner Ehl, Bauphysiker und Energieberater, Verbraucherzentrale des Saarlandes

Mo. 08.05.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Quierschied
EUR 5,00

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 9820**

Dr. Werner Ehl, Bauphysiker und Energieberater, Verbraucherzentrale des Saarlandes

Mo. 27.03.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Quierschied
EUR 5,00

Vortrag

Energieeinsparung im Wohngebäude und deren Fördermöglichkeiten

Energetische Sanierungsmaßnahmen der Gebäudehülle (z. B. Fenster- u. Haustürerneuerungen oder Dach- bzw. Außenwanddämmung, usw.) oder der Heizwärme- oder Warmwasserbereitung (z. B. Heizungserneuerungen oder Heizungsoptimierungen mit dem Einsatz von erneuerbaren Energien, usw ...)
Was kann ich in meinem Wohnhaus tun, um Heizkosten oder Stromkosten einzusparen? Kann ich auch für kleinere energetische Sanierungen vom Staat eine Förderung erhalten? Der Referent bietet einen umfassenden Überblick über aktuelle Anforderungen und Fördermöglichkeiten (z. B. KfW, BAFA) im Bereich der Wohngebäude und deren Sanierung und zeigt kleinere und größere Einsparpotentiale im Wohngebäude auf. Die verschiedenen Sanierungsmöglichkeiten werden bezüglich ihrer Umsetzung und ihrer Förderfähigkeit (Zuschüsse oder zinsverbilligte Finanzierungen) näher betrachtet. Im Rahmen der Informationsveranstaltung werden auch individuelle Fragen rund um die Wohnhaussanierung und Anlagenoptimierung (z. B. Heizung u. Warmwasserbereitung) thematisiert!

● **Kurs 9821**

Dirk Redmann, Dipl.-Ingenieur, Gebäudeenergieberater

Di. 21.03.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Gemeindebücherei Quierschied
EUR 5,00

NATUR UND UMWELT

Vortrag

Der beste Gärtner ist die Natur – Chancen für mehr Artenvielfalt im Garten I

Diese Veranstaltung gibt allen einen Anstoß, die sich einen lebendigen Garten wünschen. Es werden Ideen (z. B. Strukturvielfalt, bunte Beete, botanische Kleinode) vorgestellt werden, wie mit ganz einfachen Mitteln jede noch so

kleine Ecke genutzt werden kann. Warum nicht die Chancen nutzen und den grauen Schottergarten doch in einen blühenden Steingarten umwandeln? Sie werden sehen: Ein Garten muss nicht immer Arbeit machen! Die Veranstaltung wird mit Kurs 9826 (Der beste Gärtner ist die Natur – Chancen für mehr Artenvielfalt im Garten II) fortgesetzt. Sie kann aber unabhängig davon als Einzelveranstaltung besucht werden.

● **Kurs 9825**
Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter
Do. 16.03.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Gemeindebücherei Quierschied
EUR 5,00

Vortrag
Der beste Gärtner ist die Natur – Chancen für mehr Artenvielfalt im Garten II

Diese Veranstaltung gibt allen einen Anstoß, die sich einen lebendigen Garten wünschen. Es werden Ideen (z. B. Schmetterlings- u. Bauerngarten) aufgezeigt werden, wie mit ganz einfachen Mitteln jede noch so kleine Ecke genutzt werden kann. Wenden Sie als Prinzip so viel Beleuchtung wie nötig aber so wenig wie möglich an. Seien Sie kreativ und legen Sie Ihren Naschgarten so an, dass ein paar Obstsorten auch Tieren zu Gute kommen. Sie werden sehen: Gärtnern mit der Naturzeit muss nicht immer Arbeit machen! Die Veranstaltung ist die Fortsetzung von Kurs 9825 (Der beste Gärtner ist die Natur – Chancen für mehr Artenvielfalt im Garten I). Sie kann aber unabhängig davon als Einzelveranstaltung besucht werden.

● **Kurs 9826**
Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter
Do. 13.04.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Gemeindebücherei Quierschied
EUR 5,00

GESUNDHEITSBILDUNG

Öffentliche Arztvorträge in Kooperation mit dem Knappschaftskrankenhaus Sulzbach und der Gemeinde Quierschied

Vortrag
Erhöhte Leberwerte – wie geht es weiter?

Mögliche Ursachen, sinnvolle Diagnostik, Behandlungsmöglichkeiten

● **Kurs 9830**
Dr. med. Patrizio Merloni, Gastroenterologe, Magen-Darm-Zentrum
Di. 28.03.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Gemeindebücherei Quierschied
gebührenfrei

Vortrag
Volkskrankheit AMD – die Altersabhängige Makula-Degeneration

Wie erkenne ich eine AMD? Welche Formen gibt es? Kann man AMD vorbeugen? Moderne Behandlungsmöglichkeiten Was bringt die Zukunft?

● **Kurs 9831**
Dr. med. Philip Wakili, Augenarzt, Ärztl. Leiter der Augenambulanz
Di. 18.04.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Gemeindebücherei Quierschied
gebührenfrei

Vortrag
Luftnot und Husten? Einschränkung der Lebensqualität? Leiden nimmt zu?

Rund 8–12% der Bevölkerung leiden an Asthma oder chronischer Bronchitis (COPD). Häufigste Symptome sind Luftnot und Husten. Bei fortgeschrittener Krankheit haben die Betroffenen eine deutliche körperliche Einschränkung. Diese kann sogar zur Langzeitsauerstofftherapie und maschineller Beatmung führen. In dem Vortrag werden Sie die Krankheitsbilder, die möglichen und aktuellen Therapieformen, aber auch die Vorbeugung kennenlernen. Sie haben zudem die Möglichkeit all Ihre Fragen zu stellen.

● **Kurs 9832**
Dr. med. Özkan Kalem, Facharzt für Innere Medizin und Lungenheilkunde, CA Klinik für Innere Medizin
Di. 23.05.2023, 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 und 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 9833**
Jutta Bohlmann, Ernährungsberaterin
Mi. 15.03.2023, 19:00 – 21:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Quierschied
EUR 5,00

FREMDSPRACHEN

Französich

Abendkurs

Französisch für Tourismus

Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundkenntnisse und Redewendungen, damit Sie sich in Ihrem Urlaub in Frankreich verständigen können.
Lehrwerk: Vive les vacances (Huber)

● **Kurs 9840**
Astrid Meiser
Fr. 18:00 – 20:15 Uhr
ab 10.03.2023, 4 Termine
Gemeinschaftsschule Quierschied
12 UST, EUR 44,00

Abendkurs

Französisch A1 Stufe 2

Niveau A1 für AnfängerInnen, WiedereinsteigerInnen, UrlauberInnen
Lehrwerk: Rencontres en francais

● **Kurs 9841**
Astrid Meiser
Mi. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 08.03.2023, 15 Termine
Gemeinschaftsschule Quierschied
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

Französisch Auffrischung Niveau A2

Lehrwerk: Rebonjour, Huber-Verlag
Zur Auflockerung können auf Wunsch kleinere Lektüretexte gelesen werden.

● **Kurs 9842**
Astrid Meiser
Mi. 17:30 – 19:00 Uhr
ab 08.03.2023, 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 steht nicht die Theorie, sondern das Skatspielen und der Spaß im Vordergrund.

● **Kurs 9846**
Hermann Müller
Mo. 18:30 – 20:45 Uhr
ab 13.03.2023, 6 Termine
Gemeinschaftsschule Quierschied
18 UST, EUR 43,00

Akkordeon-Workshops mit der Dozentin Hertha Bausch finden Sie im Programmbereich 2 unter den Kursnummern 2210A, 2210B und 2210C

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

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. «

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 9851**
Torsten Meyer
Mo. 18:00 – 20:15 Uhr
ab 06.03.2023, 4 Termine
Gemeinschaftsschule Quierschied
12 UST, EUR 50,00

NÄHEN

Abendkurs
Nähen und Zuschneiden für Anfänger und Fortgeschrittene

Nähen ist ein tolles Hobby. Es macht Spaß, sich ein Bekleidungsstück selbst zu nähen oder auch Änderungen daran vorzunehmen. Der Kurs lädt ein, Kenntnisse an der eigenen Nähmaschine zu vertiefen und neue Nähtechniken kennenzulernen. *Bitte bringen Sie zum ersten Termin folgende Dinge mit: Kunststoffmaßband, Lineal, Stecknadeln, Nähnadeln, Fingerhut, Schneiderkreide, Kopierset, Stoff- und Papierschere, ein Qualitätsnähgarn. Ein Starterset kann am 1. Kursabend für EUR 5,00 erworben werden. Bringen Sie bitte zu allen Terminen Ihre Nähmaschine mit. Fortgeschrittene können gerne eigene Nähprojekte mitbringen.*

● **Kurs 9861**
Claudia Tschudy-Lonsdorfer, Textil- und Bekleidungsingenieurin
Mi. 19:00 – 21:15 Uhr
ab 08.03.2023, 4 Termine
Gemeinschaftsschule Quierschied, Nähraum
12 UST, EUR 30,00

Abendkurs
Nähen und Zuschneiden für Anfänger und Fortgeschrittene

Bitte bringen Sie zum ersten Termin folgende Dinge mit: Kunststoffmaßband, Lineal, Stecknadeln, Nähnadeln, Fingerhut, Schneiderkreide, Kopierset, Stoff- und Papierschere, ein Qualitätsnähgarn. Ein Starterset kann am 1. Kursabend für EUR 5,00 erworben werden. Bringen Sie bitte zu allen Terminen Ihre Nähmaschine mit. Fortgeschrittene können gerne eigene Nähprojekte mitbringen.

● **Kurs 9862**
Claudia Tschudy-Lonsdorfer, Textil- und Bekleidungsingenieurin
Mi. 19:00 – 21:15 Uhr
ab 14.06.2023, 4 Termine
Gemeinschaftsschule Quierschied, Nähraum
12 UST, EUR 30,00

KOCHEN, ERNÄHRUNG UND GETRÄNKE

Abendkurs
La dolce Vita auf den Teller – Kochen wie in Italien

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

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.* «

Nachspeise, nicht fehlen.

● **Kurs 9871**
Giovanni Romano, Gastronom
Fr. 17.03.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Quierschied, Küche
EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

Abendkurs
Cocktails und Snacks
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 Schnick Schnack, auch gerne „Barfood" genannt, verrät Ihnen der Barkeeper Ihres Vertrauens.

● **Kurs 9872**
Giovanni Romano, Gastronom
Fr. 19.05.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Quierschied, Küche
EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Cocktails und Lebensmittel werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

Abendkurs
Low Carb – mehr als eine Mode! Kochen mit wenig Kohlenhydraten
Lecker und mit wenig Kalorien, vielen Vitaminen, Mineralien und Proteinen … Vitalstoffe pur kombiniert mit Fisch, Fleisch, Gemüse und Obst, dazu die richtigen Gewürze zwischen mediterran und „Grand Asia". Gekocht wird ein schmackhaftes 3-Gänge-Menü, begleitet von leckeren Tee-Sorten und wahlweise auch von einem passenden Tröpfchen Wein.

● **Kurs 9873**
Giovanni Romano, Gastronom
Do. 06.07.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Quierschied, Küche
EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

Abendkurs
Champagner & Co. – Der Einstieg in die Welt der Schaumweine
Unsere Faszination für Schaumwein – ob Champagner, Sekt oder Cava – steht in enger Verbindung zu seiner glänzenden Farbe, dem Prickeln im Glas und ganz besonders zu seiner Vermählung mit feierlichen Anlässen. Dabei ist er doch noch so viel mehr: Handwerksprodukt, Luxusartikel, Genussmittel und auch ein hervorragender Speisenbegleiter! Dieses Seminar stellt von der Méthode champenoise bis zum Prosecco-Verfahren alle länder- und kulturspezifischen Herstellungsverfahren vor – natürlich mit entsprechenden Verkostungsproben. Dazu werden kleine Speisen gereicht, um die hervorragenden Qualitäten des Schaumweins als Speisenbegleiter aufzuzeigen. Lassen Sie sich von der Vielfältigkeit der „Erwachsenenbrause" überraschen.
Bitte bringen Sie ein Sektglas und Wasser mit. Die Kostenumlage für die Weine wird direkt im Kurs an den Dozenten gezahlt.

● **Kurs 9881**
Jan-Eric Eißmann, Weinsommelier
Mi. 19.04.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Quierschied
EUR 8,00 (zzgl. Umlage von ca. EUR 15,00)

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! «

WEIL WIR

VOR DIR

RESPEKT HABEN.

Werde Teil des Teams!
Offene Stellen unter:
www.rehagmbh-jobs.de

reha
Einer für alle. **Alle vereinen.**

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**

KULTUR UND GESELLSCHAFT

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Riegelsberg

Bildvortrag

Orte der Kunst und Kultur im Regionalverband Saarbrücken

In der Region Saarbrücken gibt es eine Reihe besonderer Orte der Kunst und Kultur zu entdecken, die entweder eine kulturgeschichtliche Bedeutung aufweisen oder zur Baukultur der Gegenwart zählen und gleichfalls einen öffentlichen, kulturellen und künstlerischen Sammlungs- und Sendungsauftrag verfolgen. Neben etablierten, zum Teil auch überregional bedeutenden Kunst- und Kulturinstitutionen gehören dazu auch weniger bekannte Orte. Auch die Rathausgalerie in Riegelsberg zählt dazu! Der Regionalverband Saarbrücken bemüht sich diese Orte zu einem informellen Kollektiv und Netzwerk zu verbinden und entwickeln. Die verbindende Linie ist, dass sie alle – auf unterschiedlichste Art und Weise – Kultur- und Kunstprojekte sowie gesellschaftsrelevante Themen aus dem jeweiligen „Geist des Ortes“ heraus entwickeln und ausgestalten. Im Rahmen eines Bildvortrags stellt Peter Michael Lupp diese Orte der Kunst und Kultur mit ihren individuellen Potentialen vor. Eine Broschüre über die „Orte der Kunst und der Kultur im Regionalverband Saarbrücken“ ist an diesem Abend kostenfrei erhältlich.

● **Kurs 9701**
Peter Michael Lupp, Kulturreferent des Regionalverbandes und Leiter des europäischen Modellprojektes „Sternenweg/ Chemin des étoiles“
Di. 14.03.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Rathaus Riegelsberg, Rathausgalerie
gebührenfrei

MUSIK UND LITERATUR

Konzert

Jazz-Konzert mit „Knisper“

Knisper: Das sind die drei Musikstudenten Tim Korycki am Schlagzeug, Gabriel Kirsch am Bass und Levin Weiß am Piano. In ihren Eigenkompositionenfusionieren sie Klänge aus dem Jazz, Progressive-Metal und Hip-Hop. Sie freuen sich sehr am 14.04.2023 in der Rathausgalerie Riegelsberg eine Kostprobe dieses knisternd, knusprigen Sounds für sie spielen zu dürfen.

● **Kurs 9702**
Knisper
Fr. 14.04.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Rathaus Riegelsberg, Rathausgalerie
EUR 10,00

Einzelveranstaltung

Riegelsberg entdecken – mit Bürgermeister Klaus Häusle

Riegelsberg, heute eine attraktive Wohngemeinde, ist seit 1939 eine eigenständige Großgemeinde. 1974 kam der Ortsteil Walpershofen dazu. Die Geschichte von Riegelsberg ist geprägt vom Bergbau und der Landwirtschaft. In einem zweistündigen Spaziergang lernen Sie Sehenswürdigkeiten kennen, die dies dokumentieren.

● **Kurs 9703**
Klaus Häusle
Fr. 19.05.2023, 17:00 – 19:00 Uhr
Treffpunkt: das Hiery-Denkmal „Wir Bürger von Riegelsberg“ vor dem Rathaus in Riegelsberg
gebührenfrei



BANDPROJEKT KNISPER KNISPER

» Das sind Gabriel Kirsch am E-Bass, Tim Korycki an den Drums, sowie Levin Weiß am Piano. Der Fokus dieser drei Musiker richtet sich auf ein Repertoire aus Stücken und Arrangements, welche aus der eigenen Feder entspringen. Auf diese Weise möchte sich die Band von anderen Projekten der Musiker abheben, um Ihnen die künstlerische und kompositorische Verwirklichung zu ermöglichen. Die musikalischen Einflüsse sind dabei auf der Seite des Bassisten Gabriel Kirsch dem traditionellen und modernen Bereich des Jazz mit Künstlern wie Miles Davis oder Ulf Wakenius zuzuordnen. Diese Basis bereichert der Schlagzeuger Tim Korycki mit seinen Erfahrungen aus dem Progressive Metal mit Vorlieben für Van Halen bis Dream Theater. «

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 13.03.2023, 5 Termine
Haus der Vereine, Kurze Str. 5,
66292 Riegelsberg
EUR 25,00

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 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: 08.03., 10.05., 14.06., 12.07.2023
Kulturbahnhof Püttlingen,
Bahnhofsstraße 74, 66346 Püttlingen
gebührenfrei

LÄNDERKUNDE

PowerPoint-Präsentation

Türme im Sand – auf der arabischen Halbinsel
Abu Dhabi – Ajman – Bahrain – Dubai – Oman – Sharjah

Tradition und Moderne treffen in der Wüste aufeinander. Was bleibt aus den Zeiten von 1001 Nacht? Oder werden märchenhafte Bauten erst wahr, wenn die Milliarden aus Erdöl und Erdgas jede denkbare Fantasie möglich machen? Bilder aus einer fernen und fast unwirklichen Welt, nur sechs Flugstunden entfernt – weltliche und sakrale Bauten in Übergröße zwischen Prunk, Pracht und Protz, aber immer sehenswert.
Begleiten Sie den Referenten auf eine Reise durch Abu Dhabi, Ajman, Bahrain, Dubai, Oman und Sharjah mit Informationen zum Leben in Luxus bei 40 Grad im Schatten.

● **Kurs 9713**
Werner Michaltzik
Fr. 24.03.2023, 18:30 – 20:00 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 5,00

Dozentinnen und Dozenten



MONIKA JUNGFLEISCH
Politik-, Geschichtswissenschaftlerin, Journalistin

» Geschichte und Politik haben mich schon von klein auf interessiert. Was mich jedoch gelangweilt hat, war bloßes Auswendiglernen von Daten. Damit kann ich bis heute nicht viel anfangen. Mich interessieren die Geschichten hinter den Daten und Urkunden. Kurzum, mich interessieren die Menschen, die unsere Vergangenheit gestaltet, durchlebt und auch vieles erlitten haben. Deshalb dreht sich in unserer Geschichtswerkstatt alles darum, wie unsere Vorfahren ihren Alltag gemeistert und besondere (welt-)geschichtliche Ereignisse erlebt haben. Wenn in Berlin die Synagogen gebrannt haben, was passierte zu dieser Zeit vor unserer Haustür? Das ist total spannend und wirft häufig ein neues Licht auf unsere Heimatgeschichte. «

PowerPoint-Präsentation

Mit dem Fahrrad unterwegs – an Deutschlands Küsten

Der Dozent stellt in seinem Power-Point-Vortrag aus eigener Erfahrung empfehlenswerte Radtouren an Nord- und Ostsee vor, die sich als Kurzurlaube für die Dauer einer Woche anbieten. Er geht auf mögliche Organisationsformen ein (allein, Gruppe, individuell, geführt, Rundreise, Sternfahrt, Anreise, eigenes oder Leihrad), bewertet den Schwierigkeitsgrad sowie Qualität, Beschilderung und Beschreibung der Radwege und zeigt mit vielen Bildern die Sehenswürdigkeiten entlang des Weges.Vorgestellt werden Mehrtagestouren in Ostfriesland, in der Lübecker Bucht und entlang der Ostseeküste von Lübeck bis Stralsund (+ evtl. Zugabe Dresden).

● **Kurs 9714**

Werner Michaltzik

Fr. 05.05.2023, 18:30 – 20:00 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 5,00

Video in Großprojektion

Faszination Jordanien

Jordanien ist nicht nur das Heilige Land der Bibel, sondern auch Römer und Nabatäer haben hier großartige Zeugnisse ihrer früheren Präsenz hinterlassen. Der Videofilm des Autors in Großprojektion zeigt neben den heiligen Orten der Christenheit imposante Ruinenstädte aus der Römerzeit sowie Petra, die Felsenstadt der Nabatäer. Ein eindrucksvoller Aufenthalt in der Felsenwüste Wadi Rum sowie in der Hafenstadt Aquaba am Roten Meer runden den Film ab.

● **Kurs 9715**

Norbert Lohmann

Do. 25.05.2023, 15:00 – 16:30 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

MUNDARTKULTUR

Einzelveranstaltung

Bunter Nachmittag Vortrag und Gedichte

● **Kurs 9718**

Christel Liesler-Kneip

Mi. 15.03.2023, 15:00 – 16:30 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpen,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

Einzelveranstaltung

Bunter Nachmittag Vortrag und Gedichte

● **Kurs 9719**

Christel Liesler-Kneip

Do. 11.05.2023, 15:00 – 16:30 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1,
66292 Riegelsberg
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 ... «

PÄDAGOGIK UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

ELTERNSCHULE

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

Vortrag

„Wie man Probleme vermeidet und so zu mehr Zufriedenheit findet"

In diesem Vortrag erfahren Sie welche Mechanismen bei glücklichen Menschen und welche Mechanismen bei unglücklichen Menschen wirken. Welche Verhaltensweisen machen glücklich und zufrieden und welche Verhaltensweisen schaden unserer Psyche. Wie baue ich Strategien gegen schwierige und belastende Zeiten auf um gelassener und ruhiger zu bleiben. Sie werden einige Tipps bekommen wie man eine negative Sichtweise in eine positive Sichtweise verändern kann und wie Sie schwierigen Situationen, gestärkt und mit neuer Zuversicht begegnen können. Wir haben jeden Tag, die Wahl unser Leben neu zu gestallten. Wagen Sie den Schritt in ein zufriedeneres Leben.

● **Kurs 9720**

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Do. 25.05.2023, 17:00 – 19:00 Uhr
Kinder- und Familienzentrum Ronnertswies
EUR 5,00

Vortrag

Angst, Sorgen, Trauer – Alle Gefühle sind erlaubt!

Der Elternabend beschäftig sich mit den Gefühlen Angst und Trauer bei Kindern. 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, sich zu entlasten. Die Veranstaltung 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 9721**

Susanne Wilhelm, Erziehungswissenschaftlerin, M.A., Systemische Therapeutin (SGST/SG)

Do. 27.04.2023, 17:00 – 19:00 Uhr
Kinder- und Familienzentrum Ronnertswies
gebührenfrei

Vortrag

Regeln für ein Familienleben: Grenzen und Konsequenzen

Wie gestaltet sich das Miteinander in Familien und welche Regeln gelten für alle? Familienregeln sind im Alltag Orientierungshilfe und geben sowohl Kindern als auch Eltern Halt und Struktur. Grenzen zu setzen und Grenzen zu beachten wird im gemeinsamen Familienleben gelernt. Auf dieser Basis aufbauend, überlegen wir dann, was dazu gehört in der Erziehung von Kindern Grenzen wirksam zu setzen. Grenzen machen nur dann Sinn, wenn ihrer Übertretung (logische) Konsequenzen folgen. Wie sehen wertschätzende Konsequenzen aus? Wie kann ein Gespräch mit den Kindern aussehen, das auf Grenzübertretung aufmerksam macht?

● **Kurs 9722**

Nicole Burkert-Arbogast, Erziehungs-

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. «

wissenschaftlerin (M.A.),Systemische Therapeutin & Supervisorin (SGST/SG)
Do. 22.06.2023, 17:00 – 19:00 Uhr
Kinder- und Familienzentrum Ronnertswies
gebührenfrei

Vortrag
Medienkonsum im Griff – Tipps für Familien
Smartphones und das Internet bergen durchaus „Suchtpotential". Es gibt Endlos-Diskussionen über die Mediennutzung mit den Kindern, die dann oft im Familienstreit enden. Sie wollen gemütlich zusammen essen, die Tochter schaut parallel die neusten Whats-App-Nachrichten. Sie wollen, dass der Sohn schlafen geht, weil morgen Schule ist, aber das Computerspiel kann gerade dann natürlich nicht abgebrochen werden. Und so finden sich im Familienalltag viele Beispiele. Doch ab wann ist es ein Zuviel an Medienkonsum, ab wann spricht man von Mediensucht, von welchen Aspekten hängt das ab? Was sind Anzeichen von Mediensucht und welche Auswirkungen hat es auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen? Was können Eltern tun, damit sich eine exzessive Mediennutzung bei den Kindern und Jugendlichen erst gar nicht entwickelt? Die Veranstaltung befasst sich mit diesen Fragestellungen, gibt Informationen und lässt Raum für Diskussion und Austausch.

● **Kurs 9722A**
Nicole Burkert-Arbogast, Erziehungswissenschaftlerin (M.A.), Systemische Therapeutin & Supervisorin (SGST/SG)
Do. 06.07.2023, 17:00 – 19:00 Uhr
Kinder- und Familienzentrum Ronnertswies
gebührenfrei

Vortrag
Erste Hilfe am Kind – der Praxisworkshop
Sie erhalten neben theoretischem Grundwissen vor allem viele praktische Anregungen mit konkreten Übungen an der Kinderpuppe vor Ort.

● **Kurs 9722B**
Andreas Gruzca, Rettungsassistent
Do. 16.03.2023, 17:00 – 18:30 Uhr
Kinder- und Familienzentrum Ronnertswies
gebührenfrei

Vortrag
Wir bekommen ein Baby – Lifehacks direkt von der Hebamme für eine entspannte erste Zeit mit dem neuen Familienzuwachs
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 9723**
Annette Marmit, Hebamme und Beckenbodentrainerin
Do. 20.04.2023, 17:00 – 18:30 Uhr
Kinder- und Familienzentrum Ronnertswies
EUR 5,00

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 damit auch die individuelle Lebensqualität erhöht.

Workshop
„Selbstliebe" und „Grenzen setzen"
Dieser Kurs wendet sich vor allem an Menschen, die sich intensiv mit sich selbst auseinandersetzen möchten.
In diesen zwei Tagen werden wir uns wichtigen Fragen widmen, wie: Was ist Selbstliebe und wie gelingt es mir mich selbst zu lieben? Was sind meine Stärken? Wie kann ich meine Schwächen liebevoll annehmen bzw. in Stärken verwandeln? Was sind persönliche Grenzen und wie entstehen sie? Wann und wo sind meine eigenen Grenzen erreicht? Wie setzte ich meine Grenzen so, dass es mir selbst gut damit geht.

● **Kurs 9724**
Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Sa. 25.03., 22.04.2023, 10:00 – 15:00 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
13 UST, EUR 60,00

RECHT- UND VERBRAUCHERSCHUTZ

Vortrag

Solarenergie nutzen: Photovoltaik und Solarthermie für Wohngebäude – Technik, Wissenswertes, aktuelle Trends und Entwicklungen

Der Vortrag informiert zunächst über den aktuellen Stand der Kosten und der Wirtschaftlichkeit für Neuanlagen und ggfs. Vorhandene Fördermöglichkeiten. Daneben wird auf die Technik, die Möglichkeit der eigenen Nutzung des selbst erzeugten Solarstroms, die Kombination von Photovoltaik-Anlagen und Batteriespeicher sowie die sinnvolle Anwwendungsfälle für Solarthermie-Anlagen eingegangen. Weitere Themen sind innovative Entwicklungen im Bereich der Photovoltaik und solaren Wärmeerzeugung.

● **Kurs 9725**
Ralph Schmidt, Diplomingenieur und Architekt, Geschäftsführer der ARGE SOLAR e. V.
Di. 16.05.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 5,00

Vortrag

Heizkosten sparen durch Dämmung – Wärmedämmstoffe im Vergleich

Wie viel Heizenergie kann man durch eine nachträgliche Wärmedämmung einsparen? Wie muss die Dämmung richtig ausgeführt werden, um spätere Probleme zu vermeiden und welche Fördermittel gibt es? Durch eine effektive Wärmedämmung sowohl beim Neubau als auch bei der Altbausanierung lässt sich eine Menge Energie einsparen. Dadurch wird nicht nur die Umwelt entlastet. Geringere Brennstoffkosten entlasten auch den eigenen Geldbeutel. Bei der Auswahl des „richtigen“ Dämmstoffs sollte man neben dem Preis auch die Umweltverträglichkeit, die Wärmeleitfähigkeit und die verschiedenen Einbauweisen mit in die Entscheidung einbeziehen. Neben den klassischen Dämmstoffen aus Mineralfasern und Schaumkunststoffen stellt der Energieberater der Verbraucherzentrale auch alternative Dämmstoffe aus nachwachsenden Rohstoffen und deren Einsatzbereiche vor und gibt praktische Tipps zur richtigen Ausführung der Dämmung.

● **Kurs 9726**
Reinhard Schneeweiß, Dipl.-Ingenieur, Architekt, Energieberater bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes
Mi. 22.03.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
gebührenfrei
Anmeldung unter
Energieberatung@vz-saar.de oder
Fon 0681 5008915

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Saarland

Online-Kurs

Fördermittel für energetische Gebäudesanierung und Heizungserneuerung – Wege durch den Förderdschungel

Steigende Energiekosten veranlassen viele Hausbesitzer über energetische Gebäudesanierungen und Heizungserneuerungen nachzudenken. Doch wie schaffen sie es, die dafür notwendigen Investitionen zu stemmen? Hierbei hilft die Bundesregierung mit Förderprogrammen. Es gibt Kredit- und Zuschussprogramme, Förderprogramme zur energieeffizienten Sanierung oder zur Nutzung erneuerbaren Energien, zur Dämmung, zum Austausch der Fenster, zur Optimierung von Heizungsanlagen und zur Baubegleitung. Die Energiebera-

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. «

terin der Verbraucherzentrale behandelt Fragestellungen wie: Wer kann eine Förderung beantragen? Was bedeuten die technischen Mindestvoraussetzungen? Können mehrere Förderprogramme gleichzeitig genutzt werden? Wann, wo und wie können Anträge gestellt werden? Mit diesem Vortrag soll den EigenheimbesitzerInnen der Weg durch den Förderdschungel erleichtert werden.

● **Kurs 1868**

Cathrin Becker, Dipl.-Ing. (FH), Energieberaterin bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Do. 27.04.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
online
gebührenfrei

Die Teilnahme ist bequem von zu Hause möglich und kostenlos. Man benötigt lediglich eine stabile Internetverbindung über Computer, Tablet oder Smartphone Anmeldung erforderlich über die Internetseite https://www.verbraucherzentrale-saarland.de/veranstaltungen. Dort ist dann auch der Anmeldelink zum Anklicken enthalten.

Online-Vortrag

Stromfresser im Haushalt und Büro

Den permanent steigenden Strompreisen ist man nicht hilflos ausgeliefert – Speziell im Sommer kann man das Augenmerk auf Stromfresser richten: Elektro-Geräte, die Wärme und Kälte erzeugen, verbrauchen viel Strom, allen voran die elektrische Warmwasserbereitung. Tauscht man einen alten Boiler gegen einen neuen Durchlauferhitzer aus, ist das Sparpotential enorm. Selbst beim Austausch eines alten Durchlauferhitzers gegen einen neuen elektronischen kann man bis zu 30% Strom sparen. Wenn die Sonne intensiv scheint, helfen nicht nur Raum-Klimageräte, die einen besonders hohen Stromverbrauch verursachen. Auch Ventilatoren, die lediglich die Luft bewegen aber nicht kühlen, verschaffen bereits Linderung. Bei vielen anderen Elektrogeräten kann man durch Anpassung des Nutzverhaltens Strom sparen. Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale erläutert, wie man bei der Nutzung von Waschmaschinen, Wäschetrocknern, Kühl- und Gefriergeräten Strom sparen kann. Stromfresser können aber auch Heizungs- und Warmwasserpumpen sein, die man evtl. im Sommer ausstellen oder so steuern kann, dass der Stromverbrauch gering ist. Ein weiterer Schwerpunkt ist der Beleuchtung mit den LEDs gewidmet. Wie findet man die richtige Lampe anhand der neuen Kennzeichnungen (z. B. in Lumen und Kelvin)?

● **Kurs 9728**

Cathrin Becker, Dipl.-Ing. (FH), Energieberaterin bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Do. 15.06.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
online
gebührenfrei

Anmeldung unter www.verbraucherzentrale-saarland.de/Veranstaltungen

Vortrag

Feuerwehr – eine kommunale Aufgabe?

Was ist die Feuerwehr? Aufgaben einer Feuerwehr! Vorstellung der Feuerwehr Riegelsberg mit Rundgang der Feuerwache 1 Riegelsberg, Alleestr. 2. Vorstellung der Fahrzeuge

● **Kurs 9729**

Volker Klein

Di. 06.06.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Feuerwache Riegelsberg,
Alleestr. 2, 66292 Riegelsberg
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 SparerInnen 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 VerbraucherInnen uns gegen den Wertverlust des Ersparten schützen?

● **Kurs 9730**

Karsten Deetz

Mi. 26.04.2023, 18:30 – 20:00 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 Medikamente 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. 23.06.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 5,00

Vortrag

Online Banking für „Digitale Starter“

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

● **Kurs 9733**
N.N.
Mi. 14.06.2023, 15:00 – 16:30 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
gebührenfrei

Vortrag

„Crashkurs: Rentenbesteuerung“

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 2023: 83 %). 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, Energiepreispauschale, Corona, ...) sind lohnendes Wissen. Sie erhalten einen Überblick über den aktuellen Stand der Doppelbesteuerung, der Kurs endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

● **Kurs 9734**
Klaus-Peter Schäfer, Beratungsstellenleiter Lohnsteuerhilfe HILO Wemmetsweiler
Mi. 03.05.2023, 18:00 – 20:15 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 6,00

Vortrag

Führerschein-Auffrischung

Wenn Sie Ihren Führerschein schon ein paar Jahre in der Tasche haben und Sie sich auch manchmal Fragen stellen 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
Mi. 07.06.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
gebührenfrei

Vortrag

Krisen- und Katastrophenvorsorge

Vorsorge in Einfamilienhäusern und Wohnungen bei drohenden Krisen/ Katastrophen.
Die Presse berichtet fast täglich von Stromausfällen, Unwettern, Überschwemmungen und anderen Katastrophen. Wie kann man sich mit geringem Aufwand gegen diese (Natur-)Katastrophen schützen und wie ist man vor Schäden am Besten gewappnet? Der kurzweilige Vortrag richtet sich an Familien und Einfamilienhausbesitzer, die sich Gedanken um eine sinnvolle Vorsorge bei unerwarteten Schadensereignissen machen. Auf individuelle Fragen wird natürlich gerne eingegangen

● **Kurs 9736**
Rolf Weber, Dipl.-Ing. Arbeitsschutz- und Arbeitssicherheitsexperte
Di. 20.06.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
gebührenfrei

Vortrag

Notausgänge auf Reisen

Bei diesem Vortrag begeben Sie sich mit unserem Dozenten auf eine fiktive, aber sehr interessante Urlaubsreise. Die TeilnehmerInnen werden mit Flugzeug, Schiff, Bus und Bahn zu Besichtigungen und Hotelaufenthalten eingeladen. Unterwegs gibt es überall Fluchtwege, Notausstiege, Rettungshilfen usw., was im Ernstfall Ihr Leben retten und Sie vor körperlichem oder materiellem Schaden bewahren kann. Selbstverständlich werden auch für Menschen mit Handicap wichtige Hilfen für den Notfall aufgezeigt.

● **Kurs 9737**
Rolf Weber, Dipl.-Ing. Arbeitsschutz- und Arbeitssicherheitsexperte
Di. 04.07.2023, 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. 11.05.2023, 10:30 – 12:00 Uhr
Mehrgenerationentreff der Gemeinde Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1, 66292 Riegelsberg-Walpershofen (ehemalige Sparkasse)
gebührenfrei

FREMDSPRACHEN

Englisch

Vormittagskurs
Englisch – Niveau B1
Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die über Grundkenntnisse der englischen Sprache verfügen und ihre Sprech- und Hörfähigkeiten verbessern möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung des Wortschatzes und des flüssigen Sprechens in Alltagssituationen, auch unter Verwendung von Audio- und Videomaterial. Grammatikthemen wie Present Simple und Continuous, Past Tenses und Future Tenses werden ebenfalls behandelt.
Lehrbuch: Headway B1, part one, ISBN 978-0-19-471652-9
● **Kurs 9739**
Francesca Bertelli
Mi. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 08.03.2023, 15 Termine
Riegelsberghalle, Vereinsraum
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Vormittagskurs
Englisch – Niveau B2
Ohne Englisch kommt man heute kaum noch aus – sowohl im Privatleben als auch im Beruf. Deshalb sind sichere und fortgeschrittene Englischkenntnisse sehr wichtig. Mit diesem Kurs frischen Sie Ihr Englisch auf und heben es auf die nächste Stufe. Wir werden multimediales Material, Audio-, Video- und schriftliche Texte verwenden und das Sprechen fördern, um die Kommunikationsfähigkeit zu verbessern. Gleichzeitig werden wir auch fortgeschrittene Grammatikthemen wie Konditionalverben, Modalverben, Satzbau und vieles mehr behandeln.
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 08.03.2023, 15 Termine
Riegelsberghalle, Vereinsraum
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Französisch

Abendkurs
Französisch Konversation Niveau B2/C1
● **Kurs 9743**
Patricia Neises
Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 07.03.2023, 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 09.03.2023, 15 Termine
Riegelsberghalle, Vereinsraum
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Italienisch

Abendkurs
Italienisch A1 Stufe 3
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 08.03.2023, 15 Termine
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs
Italienisch A2 Stufe 2
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 08.03.2023, 15 Termine
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

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.
Mitzubringen sind Nähmaschine und ein Projekt mit dazu gehörigem Material.

● **Kurs 9750A**
Barbara Schmiedel, Goldschmiedemeisterin
Mo. 19:00 – 21:15 Uhr
ab 06.03.2023, 8 Termine
Mehrgenerationentreff der Gemeinde Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1, 66292 Riegelsberg-Walpershofen (ehemalige Sparkasse)
24 UST, EUR 79,00

● **Kurs 9750B**
Barbara Schmiedel, Goldschmiedemeisterin
Di. 18:00 – 20:15 Uhr
ab 07.03.2023, 8 Termine
Mehrgenerationentreff der Gemeinde Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1, 66292 Riegelsberg-Walpershofen (ehemalige Sparkasse)
24 UST, EUR 79,00

● **Kurs 9750C**
Barbara Schmiedel, Goldschmiedemeisterin
Do. 18:00 – 20:15 Uhr
ab 09.03.2023, 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

Mitzubringen sind Nähmaschine und ein Projekt mit dazu gehörigem Material.

● **Kurs 9750D**
Barbara Schmiedel, Goldschmiedemeisterin
Sa. 18.03.2023, 15:00 – 20:00 Uhr
So. 19.03.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
Mehrgenerationentreff der Gemeinde Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1, 66292 Riegelsberg-Walpershofen (ehemalige Sparkasse)
15 UST, EUR 49,00

● **Kurs 9750E**
Barbara Schmiedel, Goldschmiedemeisterin
Sa. 22.04.2023, 15:00 – 20:00 Uhr
So. 23.04.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
Mehrgenerationentreff der Gemeinde Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1, 66292 Riegelsberg-Walpershofen (ehemalige Sparkasse)
15 UST, EUR 49,00

● **Kurs 9750F**
Barbara Schmiedel, Goldschmiedemeisterin
Sa. 20.05.2023, 15:00 – 20:00 Uhr
So. 21.05.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
Mehrgenerationentreff der Gemeinde Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1, 66292 Riegelsberg-Walpershofen (ehemalige Sparkasse)
15 UST, EUR 49,00

Dozentinnen und Dozenten



FRANCESCA BERTELLI
Dozentin für Englisch

» Nachdem ich mein Studium in Florenz beendet hatte, zog ich nach New York City, das dann für fünfundzwanzig 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. «

Handarbeit

Abendkurs

Patchwork – für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Patchwork ist Handwerkskunst mit langer Tradition. Stoffstücke werden zu neuen Mustern zusammengefügt – kunterbunt oder dezent, ganz nach Geschmack.
So entstehen zum Beispiel Taschen, Kissenbezüge, Untersetzer, Wandbehänge, Tischsets oder kuschelige Decken.
Anfängerinnen und Fortgeschrittene können in dem Kurs mit individueller Begleitung ihre Patchwork-Stücke entwerfen und umsetzen. Sie können traditionelle Muster gestalten oder sich an modernem Improv-Patchwork versuchen. Auch Recycling von gebrauchten Stoffen und Kleidungsstücken ist möglich. Der Kurs begleitet bei Materialauswahl, handwerklichen Fragen, gezielter Farbzusammenstellung und Gestaltungstechniken bis hin zur Fertigstellung der Nähstücke.
Eine eigene Nähmaschine sollte mitgebracht werden (eine Leihmaschine steht nach Absprache mit der Kursleiterin zur Verfügung; couseuse@gmx.de).

● **Kurs 9751**
Almut Wilhelm
Mo. 19:00 – 21:00 Uhr
ab 06.03.2023, 9 Termine
Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Heimatstube
EUR 80,00

Wochenendkurs

Designerstücke aus Jersey nähen – ganz ohne Nähmaschine

Handnähen entschleunigt, entspannt und macht es möglich, mit einfachen Mitteln individuelle Accessoires, Mode und tolle Geschenke aus Jersey zu schaffen. Mit Nähnadel, Garn und Phantasie kreieren Anfängerinnen und Fortgeschrittene aus Jersey Schals, Shirts, Jacken, u. v. m. Vermittelt werden Techniken der amerikanischen Designerin Natalie Chanin, deren nachhaltige Modekollektionen komplett von Hand genäht und mit vielfältigen Ziertechniken versehen werden. Dazu gehören Schablonieren mit Stofffarben, einfache Zierstiche, Negativ-Applikationen und klassische Applikationen, moderne Borten und Perlenstickereien. Die Techniken eignen sich auch für das Upcycling alter Shirts und für das kreative Flicken von Löchern und Flecken in T-Shirts. Eine Nähmaschine wird nicht benötigt.
Vorbesprechung:
Fr. 16.06.2023,
18:00 – 19:00 Uhr

● **Kurs 9751A**
Almut Wilhelm
Sa. 24.06.2023, 14:00 – 18:00 Uhr
So. 25.06.2023, 10:00 – 15:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Heimatstube
13 UST, EUR 44,00

Abendkurs

Stricken und Häkeln – kreativ und meditativ

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

● **Kurs 9752A**
Barbara Schnabel
Do. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 09.03.2023, 6 Termine

Dozentinnen und Dozenten



BRIGITTE WEIAND
Dozentin für Malen und Zeichnen

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

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

● **Kurs 9752B**
Barbara Schnabel
Do. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 27.04.2023, 4 Termine
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock
8 UST, EUR 35,00

KREATIVES GESTALTEN

Bildende Kunst

Abendkurs
Von der Zeichnung zum gemalten Bild
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Mit leichten Übungen locker zeichnen lernen. Ohne Druck und Zielvorgaben durch lockeres spielerisches Zeichnen die eigene Handschrift wachsen lassen. Durch die Verwendung verschiedener Materialien wie Grafit, Tusche und Pastellkreiden, Aquarellfarben, lernen Sie unter der fachkundigen Leitung von Brigitte Weiand verschiedene Darstellungen kennen. Ganz nebenbei werden die Grundbegriffe wie Plastizität, Perspektive sowie Licht und Schatten erlernt.Alle Materialien sind vor Ort. Vorabinformationen unter
Fon 06806 3321

● **Kurs 9755**
Brigitte Weiand, Dipl.-Designerin
& freie Künstlerin (BBK)
Do. 18:45 – 20:15 Uhr
ab 09.03.2023, 5 Termine
Malschule und Kreativwerkstatt Atelier Mo
10 UST, EUR 66,00 (zzgl. EUR 8,00 Materialbeitrag vor Ort zu zahlen)

Abendkurs
Aquarell am Abend
Für Anfänger und Fortgeschrittene
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.

● **Kurs 9756**
Brigitte Weiand, Dipl.-Designerin
& freie Künstlerin (BBK)
Di. 18:30 – 20:45 Uhr
ab 07.03.2023, 8 Termine
Malschule und Kreativwerkstatt Atelier Mo
24 UST, EUR 78,00

Junge vhs
Workshop
Malkurs ab 12 Jahre
Zeichnen und malen für junge Menschen ab 12 Jahre. Wir zeichnen mit Buntstiften und malen mit Acrylfarben sowie Aquarellfarben.

● **Kurs 9757**
Brigitte Weiand, Dipl.-Designerin
& freie Künstlerin (BBK)
Do. 17:00 – 18:30 Uhr
ab 09.03.2023, 3 Termine
Malschule und Kreativwerkstatt Atelier Mo
EUR 22,00

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. «

Workshop

Das kann ich auch – künstlerische Drucktechniken kennenlernen

In diesem Workshop lernen Sie verschiedene einfache Drucktechniken kennen. Dafür sind keine malerischen Vorkenntnisse erforderlich.

● **Kurs 9757A**

Brigitte Weiand, Dipl.-Designerin & freie Künstlerin (BBK)

Sa. 18.03.2023, 14:00 – 17:00 Uhr
Malschule und Kreativwerkstatt Atelier Mo
EUR 15,00 (Materialkosten von EUR 10,00 sind bei der Kursleitung zu entrichten.)

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 9 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 08.03.2023, 5 Termine
Kunst- und Kreativstudio Kopali,
Ronnertweg 7, 66292 Riegelsberg
15 UST, EUR 48,00 (36,00)

KUNSTHANDWERK

Junge vhs
Workshop

Schmuck selbst entwerfen und herstellen
Für Kinder ab 8 Jahren

Ein Schmuckstück nach eigenen Ideen und Vorstellungen entwerfen. Es stehen verschiedene Materialien zur Verfügung; das Werkzeug wird gestellt.
Bitte eine kleine Stoffunterlage mitbringen!

● **Kurs 9759**

Eva Hentges
Mi. 26.07.2023, 16:00 – 17:30 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten, die vor Ort zu entrichten und abhängig vom jeweiligen Schmuckstück sind)

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 9759A**

Eva Hentges
Mi. 26.07.2023, 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

Hasenstele zu Ostern

Aus einem Holzbrett, Draht und Frühlingsblühern entsteht ein außergewöhnliches Dekoelement z. B. für den Eingangsbereich. Den Draht benötigen wir um einen Hasenkopf zu formen, dieser wird dann am Brett befestigt.
Jeder sollte Messer, Garten- und Drahtschere und etwas an Materialien mitbringen.

● **Kurs 9761**

Susanne Hübschen, Floristin
Di. 21.03.2023, 18:30 – 21:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Werkraum 1
EUR 13,50 (zzgl. 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!
Jeder sollte Messer, Garten- und Drahtschere und etwas an Materialien mitbringen.

● **Kurs 9762**

Susanne Hübschen, Floristin
Do. 18:30 – 21:00 Uhr
ab 11.05.2023, 3 Termine
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Werkraum 1
EUR 40,50 (zzgl. Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

KREATIVES GESTALTEN

Workshop – Osterferien
Junge vhs
Traumfänger
Aus Wolle, Schmuckdraht, Federn und duftenden Blumen entsteht Dein ganz persönlicher Traumfänger.
Ausgeschmückt mit Bändern ist es ein buntes Dekoelement für Dein Kinderzimmer. Gute Träume sind garantiert.
Für Kinder ab 6 Jahren
Bitte Messer, Garten- und Drahtschere und evtl. Klebepistole mitbringen.
● **Kurs 9763**
Susanne Hübschen, Floristin
Mo. 03.04.2023, 17:00 – 18:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Werkraum 1
EUR 8,00 (zzgl. Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

Workshop – Sommerferien
Junge vhs
Traumfänger
Aus Wolle, Schmuckdraht, Federn und duftenden Blumen entsteht Dein ganz persönlicher Traumfänger.
Ausgeschmückt mit Bändern ist es ein buntes Dekoelement für Dein Kinderzimmer. Gute Träume sind garantiert.
Für Kinder ab 6 Jahren
Bitte Messer, Garten- und Drahtschere und evtl. Klebepistole mitbringen.
● **Kurs 9764**
Susanne Hübschen, Floristin
Mo. 07.08.2023, 17:00 – 18:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Werkraum 1
EUR 8,00 (zzgl. Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

Workshop – Sommerferien
Junge vhs
Stück um Stück ein Mosaik
Für Kinder ab 6 Jahren
Wir gestalten gemeinsam fantasievolle Mosaike – 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.
● **Kurs 9765**
Dominik Blaes, Dipl.-Jurist
Fr. 28.07.2023, 14:00 – 16:15 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Heimatstube, Außengelände
EUR 6,00 (zzgl. Unkostenbeitrag EUR 3,00 für Materialkosten, vor Ort zu entrichten)

Workshop – Sommerferien
Junge vhs
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, 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.
● **Kurs 9765A**
Dominik Blaes, Dipl.-Jurist
Fr. 04.08.2023, 14:00 – 16:15 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg,

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. «

Heimatstube, Außengelände
EUR 6,00 (zzgl. Unkostenbeitrag EUR 3,00 für Materialkosten, vor Ort zu entrichten)

Abendkurs
Keramikkurs
Haben Sie Lust auf handgefertigte Keramik? Dieser Kurs ermöglicht Anfängerinnen und Fortgeschrittenen kreatives Arbeiten. Dekoratives für Haus und Garten können in diesem Kurs geschaffen werden. Eigene Werkzeuge können gerne mitgebracht werden.
● **Kurs 9766**
Jessica Brill
Do. 18:00 – 20:15 Uhr
ab 09.03.2023, 7 Termine
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Werkraum 1
EUR 63,00 (47,00, zzgl. Materialkosten)

Abendkurs
Mosaikkurs
Gönnen Sie sich eine kreative Auszeit und erleben Sie die Faszination des Mosaik! Gestalten Sie sich mit buntem Glas und Spiegel einen Hingucker für Haus und Garten! Ob Blumentopf, ein kleiner Gartentisch, Lichtfänger ... alles ist möglich!
Benötigt wird eine Glasschneidezange und eine Schutzbrille. Material kann mitgebracht oder vor Ort erworben werden.
● **Kurs 9766A**
Stefani Weigerding
Do. 18:00 – 20:15 Uhr
ab 09.03.2023, 7 Termine
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Werkraum 2
EUR 63,00 (47,00, zzgl. Materialkosten)

Workshop
Gartenstecker
Sie möchten einen farbenfrohen Hingucker in Ihrem Garten? Dann gestalten Sie sich doch einen Gartenstecker mit buntem Tiffanyglas und Spiegelelementen. Ein absolutes Highlight in Ihrem Garten!
Material kann mitgebracht oder bei der Dozentin erworben werden. Werkzeug kann ebenfalls gerne mitgebracht oder ausgeliehen werden (Glasschneidezange, ggf. Schutzbrille).
● **Kurs 9766B**
Stefani Weigerding
Fr. 21.04.2023, 17:00 – 20:00 Uhr
Sa. 22.04.2023, 10:00 – 12:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Werkraum 2
EUR 22,00 (18,00, zzgl. Material)

GESUNDHEITSBILDUNG

Workshop
Die Küche wird zur (Haus)apotheke – Salben und Gele mit viel Liebe Selbermachen
„Man nehme Wachse, fette Öle, Wasser, den ein oder anderen weiteren Hilfsstoff, etwas Liebe und verzaubere diese einfachen Materialien zu Salben, Cremes oder Gelen. Sie lernen, wie Sie mit wenig Aufwand aus einzelnen Bestandteilen Körperpflegeprodukte und Zubereitungen aus der „Haus-Apotheke“ selbst herstellen können, von denen Sie ganz genau wissen, was sich darin befindet. Nach einer kurzen Einführung rund um die Herstellung von Salben und Gelen dürfen Sie selbst zur Tat schreiten. Jeder kann sich beispielsweise seinen Erkältungsbalsam, sein eigenes Kühl-Gel zur Anwendung nach einfachen Insektenstichen oder eine Handcreme herstellen.
Wer möchte, kann gerne kleinere Schraubdeckelgläser, Tiegel oder sonstige kleine Gefäße mitbringen, die zur Abfüllung der hergestellten Zubereitungen geeignet sind. Darüber hinaus bitte zwei Geschirrtücher,

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! «

Topflappen, einen kleinen Teigschaber und eine Rolle Toilettenpapier mitbringen.

● **Kurs 9767**

Stephanie Bohnenberger, Apothekerin

Fr. 28.04.2023, 19:00 – 21:15 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Heimatstube
EUR 6,00

Vortrag in Kooperation mit dem Demenz-Verein im Köllertal e. V.

Vortrag

Demenz – Angst vor der Wahrheit

Das Krankheitsbild Demenz und das Wissen darüber ist in unserer Gesellschaft leider noch immer nicht angekommen. Scham und Demenz sind eng miteinander verknüpft. Demenzkranke sind durch den Verlust ihrer vertrauten Fähigkeiten stark verunsichert. Angst 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 und zu reden, versuchen sie diese Peinlichkeiten zu ignorieren. Demenz zu ignorieren ist allerdings der falsche Weg.
Die Referentin zeigt Ihnen, wie Sie sich den Zugang zur unbekannten, oft beängstigenden Welt der Demenz erschließen können.

● **Kurs 9767A**

Anita Lender-Beck, Demenzverein Köllertal e. V.

Di. 14.03.2023, 18:30 – 20:00 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 5,00

Entspannung und Stressbewältigung

Abendkurs

Dem Stress die Stirn bieten – Workshop zur Stressprävention und Stressbewältigung

Der Workshop richtet sich an erwachsene Personen, die unter Stress und hohen Anforderungen im Alltag bereits leiden oder Personen, die einer stressbedingten Überforderung vorbeugen möchten. Er zielt darauf ab, das Wissen der Teilnehmenden zu erweitern und praktische Möglichkeiten aufzuzeigen, die persönliche Stressbewältigung zielführender zu gestalten. Die Teilnehmenden bekommen einen Einblick wie man handlungskompetenter mit sich umgehen und eigenen Belastungen, die nicht ausgeschaltet werden können, mit geeigneten Methoden und Techniken begegnen kann. Durch Selbstreflexion und dem Auseinandersetzen mit persönlichen Themen werden Voraussetzungen geschaffen, das Gelernte auch langfristig umsetzen zu können und damit seinen eigenen Stresskreislauf durchbrechen zu können.
Bitte Matte, Decke, ggf. Kopfkissen und Schreibmaterial mitbringen sowie bequeme Kleidung mit warmen Socken anziehen!

● **Kurs 9768**

Manuela Rommel-Jost, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Entspannungstrainerin

Mo. 18:00 – 20:30 Uhr
ab 06.03.2023, 6 Termine
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Meditationsraum
20 UST, EUR 61,00

Dozentinnen und Dozenten



ANITA LENDER-BECK
Vorsitzende des DEMENZ-Vereins im Köllertal e. V.

» Als leitende Krankenschwester im Ruhestand übernahm Frau Anita Lender-Beck 2016 den Vorsitz des DEMENZ-Vereins im Köllertal e. V. Seitdem gilt der Verein als wichtige soziale Einrichtung im Köllertal für dementiell Erkrankte und deren Angehörige.
Bereits viele Jahre führt die Dozentin Fortbildungen in Form von Vorträgen und Seminarreihen durch und bietet somit Hilfe und Unterstützung für Betroffene. «

Vormittagskurs

Gedächtnistraining hält fit – mach mit!
Ganzheitliches Gedächtnistraining ohne Leistungsdruck

Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit oder Wortfindungsprobleme sind keine zwangsläufigen Alterserscheinungen. Ein regelmäßiges, ausgewogenes Training des Gedächtnisses ist eine gute Grundlage für geistige Fitness bis ins hohe Alter. Das ganzheitliche Gedächtnistraining aktiviert und trainiert mit vielfältigen Anreizen und Übungen die Denkflexibilität, Wahrnehmung, Konzentration und Merkfähigkeit und steigert mit begleitenden Bewegungs- und Koordinationsspielen auch das körperliche Wohlbefinden. In diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre und geselliger Runde ohne Leistungsdruck ihre grauen Zellen in Schwung bringen und ihre geistige Beweglichkeit trainieren und verbessern. Probieren Sie es aus und machen Sie mit. Alle Interessierten sind herzlich willkommen.

● **Kurs 9769**
Gudrun Maas, Gedächtnistrainerin im BVGT e. V.
Fr. 09:30 – 11:00 Uhr
ab 10.03.2023, 15 Termine
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 83,00

Vormittagskurs

Yoga – die Reise zu Deinem wahren Selbst

Yoga ist dafür bekannt viele positive Auswirkungen auf unsere körperliche, geistige, emotionale und seelische Gesundheit zu haben. Von sanften Körperhaltungen, Entspannungs- und Meditationstechniken bis hin zu etwas dynamischeren Flows, freut sich unsere Dozentin mit Ihnen in die Welt des Yoga einzutauchen und zu erleben.

● **Kurs 9772**
Kristina Link
Di. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 07.03.2023, 10 Termine
Haus der Vereine, Kurze Str. 5,
66292 Riegelsberg
20 UST, EUR 70,00

● **Kurs 9773**
Kristina Link
Di. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 06.06.2023, 6 Termine
Haus der Vereine, Kurze Str. 5,
66292 Riegelsberg
12 UST, EUR 42,00

Workshop

Ankommen im Hier und Jetzt – Achtsam Leben

In unserer schnelllebigen Zeit, in der ständig Zerstreuung und Ablenkungen lauern, die uns fortlaufend mit Herausforderungen konfrontiert und uns erschöpft, kann Achtsamkeit uns lehren, präsenter zu sein und uns zu einer gesünderen Lebensweise anleiten. Sie kann für uns zu einem ständigen Begleiter werden, der uns wie ein Freund zur Seite steht und uns stützt, wenn wir stolpern. Achtsamkeit lehrt uns Stresssituationen frühzeitig zu erkennen und rechtzeitig gegen zu steuern. Sie hilft uns unsere Kraft- und Energiereserven aufzufüllen und verbessert unser Körpergefühl. Wir lernen unsere inneren Antreiber, Überforderungsmuster und Vermeidungsstrategien kennen, sie zu akzeptieren und können Lösungsstrategien entwickeln. Gleichzeitig gehen wir liebevoller und mitfühlender mit uns und anderen um. Wir lernen die Herausforderungen des Lebens anzunehmen und öffnen gleichzeitig unseren Blick für die schönen Dinge des Lebens. Dieser Kurs führt Sie in die Grundlagen der Achtsamkeitsmeditation ein. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte bringen Sie eine Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken sowie bei Bedarf eine Decke mit.

● **Kurs 9776**
Anja Altmeyer, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 23.03.2023, 8 Termine
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Meditationsraum
16 UST, EUR 67,00

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.

● **Kurs 9778**
Annette Marmit, Hebamme und Beckenbodentrainerin
Di. 17:30 – 18:30 Uhr

ab 14.03.2023, 10 Termine
Köllertalhalle Riegelsberg-Walpershofen
13 UST, EUR 59,00

BEWEGUNG UND FITNESS

FITNESS

Junge vhs – Osterferien
Vormittagskurse

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. 04.04.2023, 09:00 – 10:30 Uhr
Gymnastikraum Haus der Vereine
Kurze Str. 5, 66292 Riegelsberg
EUR 8,00

Junge vhs – Sommerferien
Vormittagskurs

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder von 6–10 Jahren

● **Kurs 9780A**
Marco Besch, Polizeibeamter, Sportübungsleiter
Di. 25.07. und 01.08.2023,
09:00 – 10:30 Uhr
Gymnastikraum Haus der Vereine
Kurze Str. 5, 66292 Riegelsberg
EUR 16,00

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

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. «

ab 06.03.2023, 5 Termine
Gymnastikraum Haus der Vereine
Kurze Str. 5, 66292 Riegelsberg
10 UST, EUR 39,00

● **Kurs 9781A**
Marco Besch, Polizeibeamter, Sportübungsleiter
Mo. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 17.04.2023, 5 Termine
Gymnastikraum Haus der Vereine
Kurze Str. 5, 66292 Riegelsberg
10 UST, EUR 39,00

● **Kurs 9781B**
Marco Besch, Polizeibeamter, Sportübungsleiter
Mo. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 26.06.2023, 5 Termine
Gymnastikraum Haus der Vereine
Kurze Str. 5, 66292 Riegelsberg
10 UST, EUR 39,00

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 9783**
Anita Leyes, Tanzleiterin
Do. 16.03.2023, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpen,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

● **Kurs 9783A**
Anita Leyes, Tanzleiterin
Do. 13.04.2023, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpen,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

● **Kurs 9783B**
Anita Leyes, Tanzleiterin
Do. 25.05.2023, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpen,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

● **Kurs 9783C**
Anita Leyes, Tanzleiterin
Do. 22.06.2023, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpen,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

● **Kurs 9783D**
Anita Leyes, Tanzleiterin
Do. 13.07.2023, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpen,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

● **Kurs 9784**
Anita Leyes, Tanzleiterin
Do. 23.03.2023, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

● **Kurs 9784A**
Anita Leyes, Tanzleiterin
Do. 20.04.2023, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

● **Kurs 9784B**
Anita Leyes, Tanzleiterin
Do. 04.05.2023, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

● **Kurs 9784C**
Anita Leyes, Tanzleiterin
Do. 15.06.2023, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

● **Kurs 9784D**
Anita Leyes, Tanzleiterin
Do. 20.07.2023, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

Vormittagskurs

Tanzen im Sitzen

Tanzen im Sitzen macht Spaß, hält jung und belebt Körper, Geist und Seele. In geselliger Runde tanzen wir zu unterschiedlichen Themen mit einer Vielzahl an Bewegungen und Musikstilen. Tanzen im Sitzen erfolgt ohne Leistungsdruck und Anspruch auf Perfektion. Im Vordergrund steht die Freude am gemeinsamen Erleben.

● **Kurs 9785**
Anita Leyes, Tanzleiterin
Mo. 10:30 – 11:30 Uhr
ab 13.03.2023, 10 Termine
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 28,00

Akkordeon-Workshops mit der Dozentin Hertha Bausch finden Sie im Programmbereich 2 unter den Kursnummern 2210A, 2210B und 2210C

NATUR UND UMWELT

In Kooperation mit der vhs Püttlingen

Workshop

Emotionen bei Hunden sehen lernen – denn Hunde sprechen mit dem Körper

Hunde kommunizieren, wenn sie sich glücklich, traurig, angstvoll, nervös oder ärgerlich fühlen. Dazu benutzen sie ihre Gesichter und ihre Körper. In diesem Workshop lernen Sie Ihren Hund besser zu beobachten und seine Körpersprache zu deuten. Dies hilft Situationen mit dem Hund besser einschätzen und regeln zu können.

● **Kurs 9786A**
Gabi Maue, Tellington TTouch Practitioner 3 für Hunde, Fotografin, Buchautorin
Sa. 11.03.2023, 14:00 – 18:00 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 17,00

Vortrag

„Erst-Tierbesitzer" – was kommt alles auf mich zu

Oft werden die Kosten und die Verantwortung für einen Hund oder eine Katze unterschätzt. Bei diesem interessanten Vortrag können sie sich über folgende Themen informieren: Brauche ich eine Versicherung, was gibt es für Unterschiede. Kosten und Gebühren beim Tierarzt, Tierschutzgesetz, Kastrationen und Zahnbehandlungen, muss ich impfen und Antiparasitika geben oder gibt es Alternativen, Qualzuchtrassen, Grundausstattung, Schmerzerkennung, Vorbereitung auf den Abschied.
Gerne können Fragen im Vorfeld eingereicht werden unter info@annegrunder.de

● **Kurs 9786B**
Anne Grunder, Tierärztin
Mi. 19.04.2023, 18:30 – 20:00 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 5,00

In Kooperation mit dem NABU Köllertal

Lichtbilder-Vortrag

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.

● **Kurs 9787**
Hans-Joachim Schmidt, NABU Köllertal
Do. 09.03.2023, 15:00 – 16:30 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1, 66292 Riegelsberg
gebührenfrei

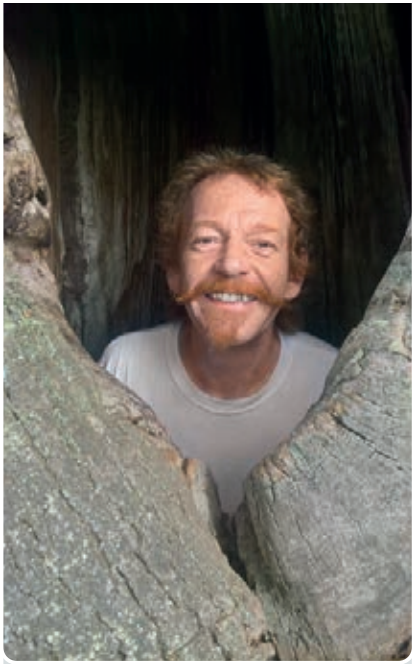
● **Kurs 9787A**
Hans-Joachim Schmidt, NABU Köllertal
Do. 23.03.2023, 15:00 – 16:30 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpen, 66292 Riegelsberg
gebührenfrei

Junge vhs
Wanderung

Oster-Märchenwanderung für kleine und große Märchenfreunde

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

Dozentinnen und Dozenten



GUIDO GEISEN
Umwelt- und Kräuterpädagoge

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

Bitte Körbchen zum Transport der Eier mitbringen

● **Kurs 9788**
Guido Geisen, Umwelt- und Kräuterpädagoge
Sa. 01.04.2023, 14:00 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz an der Lampennesterhütte in Riegelsberg
EUR 10,00 Erwachsene,
EUR 5,00 Kinder

Junge vhs
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 ausgewählte Märchen und Geschichten zum Mai lauschen, wird den Teilnehmenden auf dieser stattfindenden Märchenwanderung zuteil. Nebenbei erfahren sie noch viel Wissenswertes zu den Frühjahrsblühern im Urwald und lernen auch die kleinen Tiere des Waldes etwas näher kennen.

● **Kurs 9788A**
Guido Geisen, Umwelt- und Kräuterpädagoge
So. 07.05.2023, 14:00 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Lampennesterhütte in Riegelsberg
EUR 10,00 Erwachsene,
EUR 5,00 Kinder

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

● **Kurs 9788B**
Guido Geisen, Umwelt- und Kräuterpädagoge
So. 09.07.2023, 14:00 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz an der Lampennesterhütte in Riegelsberg
EUR 10,00

Exkursion
Der „Urwald" im Vergleich zu naturnaher Waldwirtschaft
Das Urwaldprojekt wurde vor 25 Jahren als Gemeinschaftsprojekt von SaarForst, NABU und dem Umweltministerium ins Leben gerufen. Seither ist das Gebiet, inmitten des Saarkohlewaldes vor der Landeshauptstadt Saarbrücken, aus der Wirtschaft genommen. Bei einer ca. 90-minütigen Wanderung durch den „Urwald vor den Toren der Stadt Saarbrücken" und entlang der Grenze des naturnah bewirtschafteten Reviers „Rastpfuhl-Püttlingen", erhalten Sie spannende Einblicke über die Entwicklung eines sich seit 25 Jahren selbst überlassenen Waldökosystems im Vergleich zu naturnah bewirtschafteten Wäldern.

● **Kurs 9789**
Manuel Mauermann, Revierleiter Forstrevier Urwald
Do. 06.07.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz am Naturfreundehaus Kirschheck
gebührenfrei



KOCHEN MIT DER VHS REGIONALVERBAND

» Von Einblicken in das nachhaltige Einkaufen über Ernährungsvorträge bis hin zu Koch- und Backkursen für Jung und Alt bietet die vhs Regionalverband Saarbrücken ein breit gefächertes Angebot, um die Vielfalt der saisonalen Lebensmittel kennenzulernen und Einblicke in aktuelle Ernährungstrends erhalten zu können.

Neben einem Grundkochkurs für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen und Einführungen in die vegetarische Küche steht die „Low carb" Ernährung ebenso im Mittelpunkt. Außerdem werden zahlreiche länderspezifische Kochkurse angeboten.

Wer den Programmbereich Gesundheit und Ernährung aktiv unterstützen möchte, kann sich gerne mit der vhs Regionalverband Saarbrücken in Verbindung setzen. Wir freuen uns über abwechslungsreiche Kursideen, um den Programmbereich stets zu erweitern. «

ERNÄHRUNG UND KOCHEN

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 Floskeln auf Italienisch einüben und lernen, diese auch korrekt auszusprechen. Dieser schöne Abend eignet sich auch hervorragend als besonderes Weihnachtsgeschenk.
Die TeilnehmerInnen werden gebeten, ein Weinglas und Wasserglas mitzubringen.

● **Kurs 9791**
Ilaria Pusceddu
Fr. 26.05.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Heimatstube
EUR 12,00 (zzgl.EUR 18,00 Lebensmittelkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

Abendkurs

La Dolce Vita auf den Teller – Kochen wie in Italien

Leckere Sommergerichte aus dem Italienurlaub? In diesem Kurs werden einige schmackhafte Klassiker nachgekocht! Bei einem gemütlichen Aperitif werden der Speiseplan besprochen und unter fachmännischer Anleitung, bespickt mit Tricks und Tipps aus einer langen leidenschaftlichen Gastronomieerfahrung, vier Gänge zubereitet. Mit passendem, wohlschmeckendem Wein wird gemeinsam diniert. Natürlich darf das „dulcis in fundo", die Nachspeise, nicht fehlen.

● **Kurs 9792**
Giovanni Romano, Gastronom
Sa. 18.03.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Heimatstube, Lehrküche
EUR 18,00 (zzgl.EUR 18,00 Lebensmittelkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

● **Kurs 9792A**
Giovanni Romano, Gastronom
Sa. 22.04.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Heimatstube, Lehrküche
EUR 18,00 (zzgl.EUR 18,00 Lebensmittelkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

● **Kurs 9792B**
Giovanni Romano, Gastronom
Sa. 17.06.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Heimatstube, Lehrküche
EUR 18,00 (zzgl.EUR 18,00 Lebensmittelkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

● **Kurs 9792C**
Giovanni Romano, Gastronom
Sa. 08.07.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Heimatstube, Lehrküche
EUR 18,00 (zzgl.EUR 18,00 Lebensmittelkosten, die vor Ort zu entrichten sind)

Wochenendkurs

Andere Länder, andere Küchen – Afrika – Burkina Faso trifft Saarland

Aïda Kaboré und Doris Müller setzen den kulinarischen Dialog fort – Geheiradeeinmalanders, die Fortsetzung. Tô, das burkinische Nationalgericht aus Maismehl, wird in seiner aufwendigen (fast) traditionellen Herstellungsprozedur gekocht. Rund um die Zubereitung von Tô, werden Oseille und Chili Soßen – grüne- und scharfe rote Soßen à la Burkinabè serviert. Neu

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!«

im Programm sind Bourmaassa (Teigbällchen) mit Beilagen sowie Variationen mit Mango. Lokale Erfrischungsgetränke mit Hibiskus löschen den Durst. Natürlich stehen auch Länder und Menschen, die diese Gerichte erfunden haben, an diesem Tag im Mittelpunkt.

● **Kurs 2925**
Doris E. Müller, Hobbyköchin u. Buchautorin/Aïda Kaboré, Übersetzerin u. Integrationskursleiterin
Sa. 05.08.2023, 12:00 – 15:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg in der Lehrküche
EUR 15,00 (zzgl. ca. EUR 6,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs
„Kochen für Jedermann/frau"
Kochen muss weder zeitraubend noch kompliziert sein. Wir zaubern leichte Frühlings- und Sommergerichte für den Alltag, die aber auch für Feste geeignet sind. Mit den Rezepten lassen sich schöne Menüs zusammenstellen. Lasst uns gemeinsam die Kochlöffel schwingen.
Bitte Geschirrhandtücher und Behälter für Reste mitbringen.

● **Kurs 9793**
Anette Ehre
Di. 17:45 – 22:00 Uhr
ab 14.03.2023, 3 Termine
Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Heimatstube, Lehrküche
EUR 27,00 (zzgl. Kosten f. Lebensmittel vor Ort zu bezahlen)

PC, TABLET & SMARTPHONE

Abendkurs
EDV Workshop: Der Lerntreff rund um PC, Laptop, Smartphone, Apps und Web
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. 18:15 – 20:45 Uhr
ab 23.03.2023, 4 Termine
Service-Büro vhs Riegelsberg
14 UST, EUR 67,00

Workshop
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.
Es wird für den Workshop kein eigener PC oder Laptop benötigt.

● **Kurs 9796**
Torsten Meyer
Mo. 27.03.2023, 17:30 – 20:15 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
4 UST, EUR 19,00

Workshop
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 von den Teilnehmern kein eigener PC oder Laptop benötigt.

● **Kurs 9797**
Torsten Meyer
Mo. 24.04.2023, 17:30 – 20:15 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
4 UST, EUR 19,00

Abendkurs
Umgang mit Microsoft Office (Word, Excel)
Microsoft Word, Texte schreiben, automatische Korrekturen, Rechtschreibprüfung sowie Daten aus Textpassagen oder Bilder einfügen, Tabulatoren, Seitenränder, sowie Kopf. Und Fußzeilen bearbeiten.
Microsoft Excel, Erstellen und Gestaltung von Tabellen, Arbeiten mit Funktionen wie Summe, Addition und Subtraktion sowie Berechnungen in verschiedenen Zellen, Erstellen von Diagrammen. Der Kurs richtet sich an Einsteiger sowie erfahrene Office Benutzer.

Laptop wird von jedem KursteilnehmerIn benötigt.

● **Kurs 9798**

Torsten Meyer

Mo.+Do. 18:30 – 20:30 Uhr
ab 08.05.2023, 4 Termine
Service-Büro vhs Riegelsberg
11 UST, EUR 54,00

In Zusammenarbeit mit dem Kulturamt der Gemeinde Riegelsberg

Vortrag

Online zum Arzt? Was ist eine Videosprechsunde

Die Online-Videosprechstunde ermöglicht den Arztbesuch über das Internet. Patientinnen und Patienten können sich so zum Beispiel die Anfahrt sparen. Videosprechstunde entlasten die Notaufnahmen. Und auch Ärzte haben dadurch neue Möglichkeiten, ihre Patienten besser zu betreuen – etwa durch virtuelle Hausbesuche. Was ist die Online-Sprechstunde? In welchen Fällen ist sie möglich? Wie finde ich einen Arzt, der das anbietet? Stellt der Doktor in Netz auch Rezepte aus? Was ist vor der Online-Sprechstunde zu beachten? Wie läuft eine Online-Sprechstunde ab? Bezahlt das die Krankenkasse? Die Informationsveranstaltung dient der Aufklärung, soll Ängste vertreiben indem Ihre Fragen beantwortet werden und die Videosprechstunde geübt wird.

Referentin: Dr. Martina Kümmel-Hoffmann, Fachärztin für Allgemeinmedizin in Ottweiler

Di. 21.03.2023 um 18:00 Uhr
Ort: Rathaus-Galerie, Saarbrückerstr. 31 in 66292 Riegelsberg
gebührenfrei
Nur mit Anmeldung möglich unter:
EUROP'age e.V. Fon 0681 5064315
info@europ-age.eu

In Zusammenarbeit mit dem Kulturamt der Gemeinde Riegelsberg

Vortrag

Mit der richtigen Bewegung ein langes Leben Wir werden älter, die Lebenserwartung ist in Deutschland bis zuletzt konstant gestiegen

Die häufigste Todesursache ist eine Erkrankung des Kreislaufsystems. Risikofaktoren wie zum Beispiel Übergewicht durch Fehlernährung, Stress, Bewegungsmangel müssen stark korrigiert werden. Das sind die Voraussetzungen für ein langes Leben. In einem Vortrag werden uns nicht nur die Grundlagen der Sportwissenschaften mit Schwerpunkt auf die richtige Bewegung – auch gegen den Verlust der Muskelmasse, sondern auch Empfehlungen und ergänzende Maßnahmen übermittelt.

Referent: Christoph Trampert Rivita Praxis für Gesundheitssport

Di. 18.04.2023 um 18:00 Uhr
Ort: Rathaus-Galerie, Saarbrückerstr. 31 in 66292 Riegelsberg
gebührenfrei
Nur mit Anmeldung möglich unter:
EUROP'age e.V. Fon 0681 5064315
info@europ-age.eu

Dozentinnen und Dozenten



TORSTEN MEYER
Techn. Ingenieur, Ausbilder, Berufspädagoge

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

A
Abendschule 300
Access 284
Achtsamkeit 61 f., 162, 166 ff., 196, 428
Agentur für Lernförderung 290 f.
Akademie für Ältere 80 ff., 180, 182, 274 ff.
Akkordeon 111 f.
Akt 141
Alphabetisierung 257, 293 ff.
Arabisch 243
Arbeit und Beruf 220 f., 229 f., 262 ff.
Archäologie/Kunstgeschichte 17, 95 f., 128 ff., 387 f., 412
Ausstellung(s)(führung) 28 f., 38, 80, 128 ff., 135, 368, 412
Autogenes Training 61, 165

B
Backen 201, 395
Beckenbodentraining 178, 428
Betriebsbesichtigungen 162 f., 305, 307, 342 f. , 361
Bewerbungstraining 267 f.
Bierseminare 208, 210
Bildbearbeitung 286 ff.
Bildhauerisches Gestalten 91, 152
Bildungsurlaub 224 f., 232 f., 238 f., 282 ff., 286
Bogenschießen 329
Bulgarisch 244

C
Cambridge 223 ff.
Chinesisch 244
Computerschreiben/Tastschreiben 273 f., 297

D
DATEV 271 f.
Demenz 92 f., 348 f., 161 f., 395 f., 427
Deutsch als Fremdsprache 250 ff., 320, 352, 363 f., 391
Deutsch-französisches Programm 16 ff., 105 f., 125, 228 f., 230
Deutschprüfungen 253 ff.
Digitale Grundbildung 274 ff., 296 f., 362, 364, 371, 434

E
EDV-Kurse 96 ff., 274 ff., 296 f., 311, 333 f., 353, 364, 387, 407 f., 434 f.
Ehrenamt 72 f., 82
Einbürgerungstest 256
Elternschule 54 ff., 64, 305, 415 f.
Energieberatung 69 ff., 308, 384, 405, 417
Englisch 88 ff., 216 ff., 298, 311, 338, 363, 390, 420
Entspannung 61, 160 f., 164 ff., 174, 190, 298, 315, 427 f.
Ernährung 41, 161 f., 194 ff., 299, 310, 356, 408 f., 433
Excel 72, 282 ff., 364
Exkursionen/Studienfahrten 16 ff., 32, 42 ff., 48 ff., 81, 129, 162 f., 210 f., 299 f., 305, 307 f., 310, 320, 323 ff., 331 f., 337 f., 349 f., 360 f., 370, 373, 386, 394, 402 ff., 412, 432

F
Feldenkrais-Methode 94, 165 f., 354 f.
Filmgesellschaften/-festivals 125
Film-/Lichtbildvorträge 26 ff., 33, 40 ff., 44 f., 85, 95 f., 125, 131 ff., 309, 321 f., 332, 385, 413 f., 431
Film-/Medienpraxis 121 ff., 285
Finanzbuchführung 268 ff.
Finanzen 69, 279, 334
Fitness/Workout 16, 165, 178 ff., 306, 316, 429 f.
Floristik 153 f., 358, 372 ff., 397, 424
Fotografie 143 ff., 280, 285, 288
Französisch 90 f., 225 ff., 352, 377, 391, 407, 420

G
Gebärdensprache 312
Gedächtnistraining 87, 266, 328, 428
Geschichte und Geografie 19 ff., 32 f., 37, 87, 299 f., 304, 309, 320, 322, 332, 336, 360, 372, 388 f., 412 ff.
Geschichtswerkstatt 19, 304, 320, 322, 336, 360, 372, 388, 413
Gesundheitsbildung/-methoden 81, 82, 92, 160 ff., 298 f., 315 f., 329 f., 342, 348 f., 356 f., 395, 406, 426 ff., 430
Getränke-/Weinkultur 204 ff., 208 ff., 340, 409
Gitarre 112 ff., 358
Goldschmieden 152 f.
Griechisch/Altgriechisch 244 f.
Grundbildung 292 ff.
Gymnastik 93 f., 182, 316, 328 f.

H
Häkeln 156 f., 422
Hauptschulabschluss 300
Hula-Hoop 16, 181 f., 355 f.

I
Inklusionsangebote 17 f., 47 f., 85, 111, 120, 130 f., 381
Integrationskurse 257 f.
Italienisch 91, 239 ff., 338, 377, 391, 420

J
Japanisch 245
Junge vhs 29, 35, 46, 48, 50 f., 59, 61, 106, 118 f., 140, 145, 154, 162 f., 166 f., 173 f., 179 f., 186 f., 191 f., 194, 201, 216, 229, 231, 234, 266, 274, 285, 305 f., 318, 337 f., 349 f., 354, 361, 370 f., 386, 389 f., 394, 399, 402 ff., 413, 423 ff., 429, 431 f.

K
Kampfkunst 187, 365
Kartenspiele 326, 407
Kaufmännische Weiterbildung 268 ff.
Keramik 313, 357 f., 398 f., 426
Kochen 18, 194 ff., 299, 316 ff., 338 f., 368, 380 f., 394 f., 408 f., 432 ff.
Konzert 110 f., 412
Koreanisch 246
Kunstfahrten 16 f., 129
Kunstgeschichte/Archäologie 17, 95 f., 128 ff., 387 f., 412
Kunsthandwerk 152 ff., 313, 424 ff.
Kurdisch 246

L
Lektürekurs 17, 76, 104 ff., 222 f.
Lerntreff 96, 275, 295 f., 333, 387, 407, 434
Lesen und Schreiben lernen 294 ff.
Lesung 32 f., 47, 102 ff., 134 f., 321 ff., 336
Line Dance 187 f., 320
Literatur 17, 85 ff., 101 ff., 321 ff., 360, 414

M
Make-up 177 f.
Malen 80, 92, 135 ff., 306, 312, 330, 357, 375, 397, 423
MBSR 61, 166
Mediengestaltung 285 ff.
Meditation 167 f., 314, 330
Medizin/Therapieansätze 163 f., 310, 329, 426

Mittlerer Bildungsabschluss 300
Mobbing 62, 160
Mountainbike 185 f.
Mundart und Heimatkultur 103, 134 f., 321 ff., 331 f., 348, 414
Musik 40, 110 ff., 322, 358, 412 f.

N

Nähen 155 ff., 314, 331, 368, 399, 408, 420 ff.
Natur, Umwelt, Nachhaltigkeit 20, 39 ff., 83, 162 f., 202, 299 f., 308 ff., 323 ff., 331 f., 337 f., 346, 349 ff., 361, 367, 370 f., 375 f., 385 ff., 402 ff., 431 f.
Naturwissenschaft/Technik 29 f., 388
Niederländisch 247
Nordic Walking 94, 185

O

Office-Anwendungen 72, 281 ff., 364, 434
Online-Kurs 17, 29 f., 33 f., 36 ff., 40, 45, 47, 54 ff., 59 f., 62 f., 70 f., 77 f., 102, 105, 122, 124, 131 ff., 144 ff., 148, 156, 178, 183, 222, 229 f., 240, 242, 244, 249 f., 260 f., 265 f., 270 ff., 279, 282 f., 287, 308, 376, 384, 404 f., 417 f.
Orientalischer Tanz 192, 379

P

Pädagogik 54 ff., 305, 415
Patchwork/Quilten 400, 422
Persönliche Kompetenzen 80 f., 84, 264 ff., 371, 392, 415 f.
Philosophie 76 f. , 124, 388
Photoshop 286
Pilates 94, 180, 378
Politische Bildung 21, 24, 32 ff., 104, 345
Polnisch 247
Porträt 141, 397
Portugiesisch 248
Pressearbeit 72, 124, 342
Programmieren 285
Progressive Muskelrelaxation 166
Psychologie 58 ff., 348, 362, 416

Q

Qi Gong 93, 176 f., 315
Quilten/Patchwork 400, 422

R

Rechnen 297 f.
Rechtsfragen 66 ff., 73, 404 f., 417 ff.
Reiten 184
Resilienz 160, 371, 415 f., 428
Rhetorik 264
Rückenschule/Wirbelsäulengymnastik 178 ff., 304, 308, 328, 336 f., 365 f., 378, 393 f.
Russisch 248 f.

S

SAP/R3 273
Schmuck 152 f., 396, 424
Schreiben 106 f.
Schulabschlüsse 300
Selbstbewusstsein 58 f., 62 f.
Selbstverteidigung/-behauptung 186 f., 429
Singen 87 f., 111, 241
Skulptur, Plastik 91, 152, 305, 400
Smartphone-Kurse 123, 265, 277 ff., 311, 333, 434
Spanisch 91, 199, 233 ff., 312, 352, 391
Spirituosenseminare 208 ff.
Sportbootführerschein 318
Sprachen 88 ff., 212 ff., 298, 311 f., 320, 338, 352, 363 f., 377, 390 f., 407, 420
Stepptanz 188 f.
Stressbewältigung 61 f., 164 ff., 298, 427
Stricken 157, 314, 422
Studienfahrten/Exkursionen 16 ff., 32, 42 ff., 48 ff., 81, 129, 162 f., 210 f., 299 f., 308, 310, 323 ff., 331 f., 360 f., 370, 384 ff., 402 ff., 412, 432

T

Tablet-Kurs 277 ff., 311, 333, 434
Tai Chi 93, 176, 354
Tanzen 92 f., 161 f., 182 f., 187 ff., 316, 320, 328, 354, 430
Tastschreiben/Computerschreiben 273 f., 299
Technik/Naturwissenschaft 29 f., 388
Textiles Gestalten 152, 155 ff., 314, 331, 368, 399 f., 408, 420 ff.
Thailändisch 249
Theater 18, 84, 88, 114 ff., 120
Theologie 76 f.
Türkisch 249, 363

U

Ukulele 113

V

Vegane, vegetarische Ernährung 196, 198, 200
Verbraucherberatung/-schutz 66 ff., 82, 84, 304, 308, 310, 336 f., 343 ff., 362, 371, 384, 386, 404 f., 417 ff.
Vereine 72 ff., 124

W

Waldpädagogik 50, 299, 323 ff., 331 f., 337, 370 f., 394, 431 f.
Wanderungen 20, 22 f., 42 ff., 47 f., 52, 108, 299, 308, 310, 323 ff., 331 f., 337 f., 349 ff., 360, 370, 373, 402 ff., 431 f.
Wassergymnastik 183 f., 393
Websites erstellen 288 f.
Wein-/Getränkekultur 22, 204 ff., 208 ff., 356, 409
Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule 178 ff., 304, 308, 328, 336 f., 365 f., 378, 393 f.
Word 72, 281 f., 434

X

Xpert Business 268 ff.

Y

Yoga 94, 168 ff., 185, 315, 329, 354, 377 f., 392, 428

Z

Zaubern 118 f., 305, 389 f.
Zeichnen 135 ff., 298, 396 f., 423
Zumba 182, 393

A
Aatz, Dominique 166
Abdul Zuhra Katte (Nagig), Rebekka 372 ff.
Adolf-Bender-Zentrum 35
Akhlaghi, Sedi 177 ff.
Alaimo, Maria 190, 197 f., 239, 241
Albert, Alexandra 365, 393 f.
Albu-Schäffer, Alin Prof. Dr. 29
Alpuente, Pilar 238 f.
Altmeyer, Anja 428
Altmeyer, Bernhard 329
Altmeyer, Birgit 82
Altunas, Melek Budak 249
Alves-Weyers, Manuela 247 f.
Amiot, Cécile Sujatha 182 f., 187
Anderl, Sibylle Dr. 29 f.
Aniol-Kutscha, Sylvia 93
Anlauf, Susanne 178, 185
Apfelbach, Beatrice 314
Arnold, Wolfgang 322
Avramova, Evelina 244

B
Baberowski, Jörg Prof. Dr. 30
Bach, Elsbeth 93
Bach, Kathrin 386
Bächle, Ulf 321
Bambach, Martin 48 f.
Barbknecht, Kristin 81
Barth, Jutta 309
Bartosch, Franziska 36, 258
Baumgardt, Hannah 92
Bausch, Hertha 112, 368
Becker, Andreas 336
Becker, Cathrin 308, 418
Becker, Heidrun 94, 180
Behringer, Klaus 106
Bell, Gisela 103, 131, 134 f.
Ben Dkhil, Hedi 243
Bender, Christine 398
Bender, Manfred 66 f., 344 f.
Benn, Imme 172
Bernardi, Michael 268
Bernd, Lena 62, 160
Berndt, Hagen 62, 160
Bersin, Christian 43
Bertelli, Francesca 217 ff., 222, 224 f., 391, 420 f.
Berwian, Heinz 318
Besch, Ingeborg Dr. 128, 133
Besch, Marco 429 f.
Beutler, Thomas 405
Blaes, Dominik 425
Blank, Marion 178, 181
Blass, Jan-Luca 122
Blass, Martina 366
Blau, Britta 102, 201
Bloedorn, Angela 330, 332
Bock, Ulrike Dr. 95 f., 131 ff., 387
Bohlmann, Jutta 162, 194, 356, 395, 406
Bohnenberger, Stephanie 418, 427
Bollinger, Hans 322
Bollinger, Werner 402
Bonaffini Caputo, Tina 128, 134, 196
Both, Reiner 66
Böttcher, Guillermo 92, 94 f., 169 ff., 176, 190 f., 315, 354, 392
Böttcher, Isolde 357 f.
Böttcher, Silvina 190 f.
Boudraa, Petra 165, 330
Brandt, Ellen 162, 194 ff.
Braun, Jutta 361
Braun, Lothar 361
Braunegger, Jutta 294 f.
Brettar, Klaus 372
Brill, Jessica 312 f., 426
Brill, Karl 164
Brill, Werner Prof. Dr. 32
Brockmüller, Gabriele 155 ff., 313 f.
Brokate, Ratna 198
Brosowski, Gerd Dr. 388
Bruce Boye, Elke 166
Brück, Dorothee 54 ff., 59 f.
Bubel, Wolfgang 312
Burkert-Arbogast, Nicole 54, 56, 59, 415 f.
Buss, Silvia 16, 24
Busch, Horst 114
Buyeva, Valentyna 184

C
Calabrese, Marina 216, 239 f.
Cárdenas, Rubén 236
Caymaz-Isiklilar, Ayla 199 f.
Chen, Jialu 244
Choe, Mi-Hyon 188
Choi, Young-Joo 246
Chunhong, Hu 244
Conrad, Joachim Prof. Dr. 389

D
Danso, Esther 311
Danzebrink, Sigrid 84
Deby, Eric 226 f., 231 f.
Decker, Leonore 294 f., 298
Decker, Petra 28
Deetz, Karsten 346 f., 418
Degen, Danielle Nicole 352
Deng, Runxia 137
De Temple, Klaus 110
Detzler, Helmut 385
Deutscher, Thomas 217 ff., 220, 222, 390 f.
Dick, Bernhard 277 f., 282, 353
Didier, Esther 106
Diester, Natalya 248 f.
Dietzsch, Magali 232 f.
Difonzo, Chiara Debora 240, 242
Dittgen, Dennis 179
Dittrich, Klaus 122 ff.
Dörr, Hans Jürgen 204 f., 317, 356
Dörrenbächer, Hubert 108
Douba, Marion 174 f., 177
Dreistadt, Jörg 110
Duhme, Denis 204
Dumas, Marie-Claude 90
Duppre, Elisabeth 378

E
Ecke, Klaus R. 92, 137 f., 357, 375
Ehl, Werner Dr. 405
Ehrbächer, Friedel 348
Ehre, Anette 368, 395, 434
Eich, Jutta 393 f.
Eisen, Stefan 135
Eisenbeis, Irmtraud 155
Eißmann, Jan-Eric 409
Eitel, Klaus 160, 167 f.
Engels, Birgit 163
Enns, Viktor 150
Erbelding, Marie 36, 268
Ernst, Maria 381
Ewen, Waltraud 167 ff.

F
Faist, Thomas Prof. 38
Fell, Joachim 164 f.
Feuerstein, Christiane 244
Fieg, Wolfgang 87
Fischbuch-Kniebe, Tina 180
Fischer, Gerhard 26
Fischer, Nancy 58
Forster, Stefan 20
Fox, Christine 267 f.
Franz, Patrick 278, 280
Freidinger, Udo 94 f., 183 f., 186, 316
Freiler, Tatjana 139, 423 f.
Fries & Herrmann 67 f.
Fuchs, Antje Dr. 19
Fuhlbrügge, Thomas 336 f.

G

García, María 234 ff., 238
García Guerrero, Bettina 172 f.
Geisen, Guido 50, 195, 202, 431 f.
Geisenberger, Peter 276
Genevaux, Joachim 220, 222
Georg, Annette 329, 356 f.
Geraldi, Iris 368
Gerber, Alexander 108, 120
Gerten, Dieter Prof. Dr. 45
Giacomini, Léa 204 f.
Glaser, Harald 19, 320
GLIAUGIR 138
Göbel, Torsten 154
Goergen, Henri 126, 132, 135
Gregorius, Harald 26
Grohn, Philipp 204 f.
Grucza, Andreas 416
Grün, Mathias 342
Grunder, Anne 66, 361, 431

H

Haberkorn, Robert Dr. 187
Häfner, Rosemarie 174 f.
Häusle, Klaus 412
Häusler, Snjezana 318
Hagedorn, Axel 323 ff.
Haintz, Ulrich 43
Hammer, Petra 174 f., 185, 366 f.
Harth, Klaus 136
Hartmann, Helmut 80
Hartwahn, Evgeni 312
Haupt, Karin 328
Hauptmann, Felix 110, 117
Hauswirth, Annette Eva Dr. med. 314
Hegele, Daniel 384
Heib, Andrea 212, 216, 251, 258
Heinen, Steven 419
Hellenthal, Heike 139
Henkel, Georg 225 f.
Henné, Marion 152 f.
Hentges, Eva 396, 424
Hernandez, Myriam 67, 266
Herresthal-Scharf, Sylvia 66
Herrmann, Martina 87, 90 f., 227 ff.
Herth, Heidi 400
Herzau, Thilo 279 f., 283
Hesse, Dorothea 61, 166
Hewener, Vera 84, 321 ff.
Hijazi, Mohamad 243
Hilgers, Barbara 91, 152
Himbert, Elisabeth 395
Hinze, Klaus 149
Hinzmann, Svenja 87 ff.
Hippchen, Thomas 21 ff., 43
Hoefer, Markus Dr. 164
Hösche, Christina 183
Hoffmann, Gabi 162 f.
Hollmann, Denise 27
Honecker, Sybille 192
Hoppstädter, Günther 297 f.
Horak-Mathieu, Leslie 161
Horn, Vanessa 56, 58
Horwat, David Prof. Dr. 18
Huber, Wolfgang Prof. Dr. 124
Hübschen, Susanne 153 ff., 358, 373 f., 397, 424 ff.
Hüther, Isolde 357

I

Iennarella, Giuseppina 328 f.

J

Jacoby, Jörg 25
Jäger, Sebastian 208 f.
Jakobs, Reinhard 304
Janz, Michael 205
Jülch, Christian Dr. 304, 404
Jung, Alexander Dr. med. 315
Jung, Daniel 304, 336, 344
Jungfleisch, Monika 360, 388, 413
Jungmann, Werner 385
Junk, Petra 176 f.

K

Kaboré, Aïda 200
Kaicher, Elisabeth 312
Kalem, Özkan Dr. 406
Kammigan, Eva 58 f.
Kares, Horst Dr. 163 f.
Kares-Vrincianu, Alexandra Dr. med. dent. 163 f.
Kat, Aysem 249
Kees, Stefan 332, 338, 349 ff., 370 f., 403 f., 406
Kelm-Richter, Natalie 277, 280, 353
Keßler, Erich 17 f., 85, 97 f., 111, 120, 130 f., 275 f.
Keßler, Hildegard 17 f., 111, 120, 130 f.
Kesternich, Hubert 19 f.
Kiefer, Anja 376
Kimmig, Carmelita 247
Kirch, Klaus 304
Kircher, Sabrina 226
Kirst, Anne-Kathrin 234 f.
Klär, Werner 336
Kledtke, Marion 356
Klee, Brigitte 218 f.
Kleen, Gesine 23
Klein, Angelika 145 ff.
Klein, Jocelyne 18, 198
Klein, Volker 418
Kleinhenz, Rudi 28
Kleiß, Elfi 116
Kleiß, Peter Dr. 116
Klesen, Daniel 13, 26, 33
Klever, Tobias 196, 198
Kling, Manuel Dr. 80, 85
Klopp, Claudia 166
Klopp, Stefan 321, 323
Kloss, Gabriele 296, 320
Klug, Norbert 140
Knisper 412
Kohl, Ralf Dr. 309 f.
Köhnke-Krämer, Regina 179, 181
Konrad, Bernd 40, 43
Korobov-Köhler, Maria-Elena 250, 255
Koslowsky, Melanie 393
Kött-Müller, Heidi 179
Kranz, Simone 115
Kraus, Axel-Maria 349
Krause-Wichmann, Susanne 227 f., 230, 241 f.
Krieger, Christine 187 f.
Krisam, Jürgen 346
Kümmel-Hoffmann, Martina Dr. 81, 435
Kugler, Karl Ernst 23 f., 332
Kurtz, Benno 80
Kuhn, Ralf 72 f., 264 ff., 280 ff.
Kumpf, Markus 44
Kunzler, Renate 320

L

Laffitau, Jean m. 123
Lajko, Eva 172, 191 f.
Lambrecht, Astrid 24
Lange, Helmut 266 f.
Langenbahn, Markus 62, 160
Lanzer, Karin 305 f., 312 f.
Latif, Mojib Prof. Dr. 47
Lauer, Marco 119, 389 f.
lebensfreude gesundheitsmanagement 161 f.
Lehberger, Carolin Dr. 34, 368
Lehberger, Stephan 307
Lehnert, Charly 103, 322 f.
Le Mal, Malle 110
Lender-Beck, Anita 348 f., 395 f., 427
Lenzen, Markus 130, 305
Leonardy, Heribert Dr. 87

Leugers-Scherzberg, August H. Dr. 32, 104
Lewis, Christopher 222
Leyes, Anita 430
Lichtlein, Frank 20, 49
Liedtke, Pascal 186 f.
Liesler-Kneip, Christel 414
Linet, Fabienne 352
Link, Kristina 428
Linn, Adrian 296 ff.
Litzenburger, Ellen 43 f.
Loebens, Elke 86
Löw, Christian 204, 206 f.
Lohmann, Norbert 85, 321, 332, 414
Loll, Uwe 264 f., 392
Lotz, Hellmut 129
Ludwig, Doris 194 f., 356
Ludwig, Stephanie 106 f., 234
Lupp, Peter Michael 19, 40 ff., 45, 82 f., 102, 385 f., 412, 414

M
Maas, Gudrun 328, 428
Maas, Ingrid-Carolin 393
Mallmann, Matthias 68
Mandaba, Michael 294
Mandel, Marc 336 f.
Manow, Philip Prof. Dr. 36
Manz, Jakob 117
Margardt, Janek 390
Margolina, Marianna 189 f.
Marischka-List, Ramona 379
Marmit, Annette 416 f., 428
Martín, Javier 234 ff., 237
Marx, Elisabeth 316
Mathieu, Bernd 67, 76, 162, 315
Mathieu, Margareta 93
Matuschek, Stefan Prof. Dr. 30
Maue, Gabi 375 f., 386, 431
Mauermann, Manuel 308, 432
Mbaho, Nelly 200
Meiser, Astrid 226 ff., 230 f., 407
Meister-Paredes, Raquel 91, 238
Menzel, Arne 92 f., 138, 141
Merloni, Patrizio Dr. med. 406
Mertes-Jacob, Markus 82
Merz, Bettina 338
Merz, Sabine 94, 165 f., 354 f.
Meyer, Jürgen 25
Meyer, Peter 390
Meyer, Torsten 97, 275, 311, 333, 387, 408, 434 f.
Michaltzik, Werner 342 ff., 363, 384 f., 413 f.
Michels, Tina 399
Mishchenko, Kateryna 37 f.
Mörgen, Christine 308
Mohamad, Othman 331
Mohr, Sabine 375
Mohren-Dörrenbecher, Heidrun 62
Mühlbauer, Ute 164
Müller, Annette 171 f.
Mueller, David 173
Müller, Doris E. 200, 434
Müller, Edgar Werner 35, 37, 345
Müller, Hermann 401, 407
Müller, Sydney 212, 234
Müller, Uwe 365
Müller-Benecke, Mechtild 295
Munz, Johannes 269 f.

N
Nachtigall, Uschi 331
Nantasook, Saranya 249
Nantasuk, Aphaphan 198
Nast, Thilo 201
Neises, Patricia 420
Nessler, Patrick 72 f.
Neukirch, Sabrina 152
Nicolay, Chantal 231, 325 f., 377
Niegel, Ingrid 87
Nonnweiler, Cornelia 305

O
Oehrlein, Evelyn 354
Ollinger, Klaus 360
Omlor, Beatrix 89 f.
Oppermann-Poupon, Josette 90
Osorio, Daniel 40
Osthoff, Simone 235 ff.

P
Pabst, Stefanie 399
Pai, Aditya 363
Pangraz, Charlotte 220 f.
Parduhn, Roswitha 152
Parlow, Tim 344 f.
Patanisi, Paolo 338, 377
Paulus, Ella 201
Peil, Simone 251
Pém, Danielle 174
Perlungo, Placido 217, 240 ff.
Pernice, Bobbye 222 f.
Pesch, Luzia 27
Peter, Holger 384
Peter, Ilona 378
Petersen, Bernhard 110
Petersen, Stephanie Sabine 330 f.
Pfeil, Bernd 208
Philipp, Markus 21 f., 24, 210
Pöhler, Ulrike Dr. 62 f.
Pörtner, Catherine 363
Preuße, Lilly 233, 235, 237
Ptok, Ernest 308
Pusceddu, Ilaria 241 ff., 420, 433

Q
Quinten, Larissa 354 f.

R
Rach, Daniela 378
Rammer, Ingo 205
Rau, Katherine 221 f.
Rauber, Nikolaus Dr. med. 164
Rauch-Bernd, Elisabeth Dr. 86 f., 105, 226 f.
Rechid, Moustafa 246
Reckinger, Marc Heni 126, 132, 135
Redmann, Dirk 345 f., 405
Reeck, Olaf 396 f.
Reichert, Wendelin 343 f.
Reinhards, Eva 371
Reinig, Silke 48, 51
Reit- u. Voltigierverein St. Arnual 184
Richner, Werner 144 f.
Ried, Werner M. Dr. 44
Rings-Kleer, Marita 362
Ritter, Franz 231
Rockstein, Andreas 22, 42, 44
Rodenbusch, Klaus-Peter 364
Rohr, Armin 135 f., 141
Roland, Jürgen 144 ff., 288
Rolshausen, Katharina 106 f., 208 f.
Rolshausen, Martin 124 f., 208 f.
Romano, Giovanni 194 ff., 209 f., 317 f., 338 ff., 380 f., 409, 433
Rommel-Jost, Manuela 427
Rosprim, Lisa 240
Roßbruch, Robert Prof. 68
Rouget, Gerhard 17, 105 f., 125, 205, 207, 210 f., 226
Rousseau, Ralf 176
Rudde, Tanja 156, 178
Rüdenauer, Esther Dr. med. 205 f.
Rupp, Birgit 399
Rupprecht, Harald 187
Ruschel, Josef 351 f.

S
Sadighi, Roja 138, 141
Sanzo, Robin-Jessica 55, 58, 161 f., 196
Sauder, Andreas 161

Sauer, Ursula 358
Saunus-Breyer, Annette 316
Scazzari, Melanie 268
Schäfer, Elke 368
Schäfer, Klaus-Peter 84 f., 342 f., 419
Schaum, Herwig 144
Scherer, Josef 402
Scherer, Myriam 398
Scherer, Thomas 318
Schett, Katharina 179
Scheuermann, Thorsten 278 f., 333
Schluckebier, Jan 281, 283 f.
Schmadel, Horst 349 f.
Schmal, Agnes 49
Schmidt, Ekkehart 26
Schmidt, Hans-Joachim 385, 431
Schmidt, Lidia 247
Schmidt, Nicole 169
Schmidt, Rainer 63
Schmidt, Ralph 417
Schmidt, Volker 138
Schmidt-Lenhard, Uschi 85 f., 125
Schmiedel, Barbara 421
Schmitt, Yannick 207
Schmittler, Anja 309
Schmitz, Frank 24
Schmuck, Katharina StR 110 f.
Schnabel, Barbara 157, 422 f.
Schneeweiß, Reinhard 417
Schneider, Gerhard 144, 148 ff., 286, 288 f.
Schneider, Stefan 16
Schöpflin, Ernst Bartlin 21 ff.
Scholl, Christina 93 f., 182
Schommer-Ramm, Isabell 329
Schreiber, Patricia 180, 183
Schreiner, Frank 188 f.
Schuck, Karin 257
Schütz, Petra 182 f.
Schuler, Markus 343
Schulze Wessel, Martin 38
Schumacher, Margit 181
Schuster, Andrea 299
Schwarz, Peter 337, 362
Sciascia, Domenico 205 f.
Seguí, Natalia 198 f., 234 ff., 316
Seiler, Doris 84
Seilheimer, Horst Dr. 128, 134
Serrière, Thomas 294
Seul, Martina 328, 378
Sicurani, Catherine 229, 231, 377
Sold, Dirk 81 f.
Speicher, Mechthild 104
Speicher, Tobias 346 f.
Sprick, Annegret 299
Springer, Christine 180
Steffen, Silke 218 f., 221
Steimes, Rol 126, 132, 135
Stein, Harald 112 f., 358
Stein, Meike 71 f., 105, 123 f., 342 f.
Stephan, Roland 304
Stoffer, Albert 364
Stoll, Dieter 103, 131, 134 f.
Stolzenberger-Kawada, Mayumi 245
Stoye, Karina 174
Straten, Martina 103
Streibelt, Melanie 63, 115, 118
Streitel, Diana 309
Strozzi, Riccardo 88 f., 90, 216 f., 221 ff.
Suchkova, Anna 216
Summer, Johanna 117
Summkeller, Roland 352
Sydow, René 34

T
Talbot, Theodore Dr. 76
Tanzschule Bootz-Ohlmann 93, 161 f., 191
Teichfischer, Thomas 113 f.
Theis, Martin 47, 51, 104
Thiel, Carsten-Tobias 310
Thiel-Dirksen, Claudia Dr. 293 f., 296, 300
Thiele, Nicoline 228
Thielen, Jürgen 186
Toader, Harald 259
Tomczyk, Thomas 346
Tonnelier, Rose-Marie 229 ff.
Trampert, Christoph 435
Tschudy-Lonsdorfer, Claudia 340, 408

U
Ulrich, Bernhard Dr. 163

V
Van Asten, Leon 247
Ventura-Weber, Amanda 220, 223, 390
Verhoeven, Claudia 56, 60 f., 165 ff., 314, 348 f., 415 f.
Vogel-Latz, Guido 23
von Hugo, Christoph 30
von Osterhausen, Ingrid 40, 102, 201, 296, 300

W
Wagner, Gabi
Wagner, Gerhard 217 ff.
Wagner, Jochen 110
Wagner, Michael 309
Wagner, Randolph 400
Wagner, Willi 272 f.
Wainstock, Marcel 16, 24 f.
Wakili, Philip Dr. 406
Walla, Friederike 62
Warken, Katja 206 f.
Warkentin, Karl H. 144 ff., 287
Wasserfuhr, Julian 110, 117
Wasserfuhr, Roman 110, 117
Weber, Fred 17, 129, 299, 367 f.
Weber, Robert 310
Weber, Rolf 342 f., 419
Wehlen, Bernhard Dr. 17, 95 f., 128, 132 f., 388
Weiand, Brigitte 422 ff.
Weicken, Hans-Michael Dr. 42
Weidauer, Stephan 19, 245
Weides-Coos, Claire 126, 132, 135
Weigerding, Stefani 426
Weiler, Martin Dominik Dr. 251
Weimar-Ehl, Theresia 310
Weins, Christel Dr. 80 f., 84, 164 f.
Wengenroth, Ulrich Prof. Dr. 29
Wenk, Gabi 45
Wilhelm, Almut 422
Wilhelm, Susanne 54, 56, 59, 305, 415
Wilhelmy, Patrick 77
Wirtz, Roland 402
Witt, Gregor 40 f., 355 f.
Wohlschlegel, Renate 298
Wolf, Doris 16, 181 f., 185, 232
Wolf, Maria 397
Wolffsohn, Michael Prof. Dr. 77
Worch, Carmen 57, 265
Wurth, Hubert 126, 132, 135

Z
Zägel, Gerhard 273 ff., 296
Zamani, Sara 140 f.
Zare, Susan 122
Zenner, Katja 361
Zewe, Martin 361
Ziegenbalg, Bob 88, 109, 118
Zietz, Heiner 76 f., 104 f.
Zimmer, Hans-Peter 357
Zimmer, Heinz 25
Zimmermann, Monika 316
Zimmermann, Zippo 286 f.
Zinsmeister, Frank 146 f.
Zinßmeister, Deana 102
Zoske, Robert M. Dr. 32 f., 104

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. In Ausnahmefällen ist eine Anmeldung auch telefonisch möglich.

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.

Bei allen Koch- und Degustationskursen ist zu beachten, dass die Lebensmittelkosten, Umlagen für Weine, etc ... am Kursabend von dem/der Kursleiter/in gesondert erhoben werden.
Ein Fernbleiben ohne Abmeldung, verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr zzgl. der Lebensmittelkosten. Die Abmeldung zum Kurs ist bis zwei Tage vor Kursbeginn möglich.

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- Lastschriftmandates. Das entsprechende Formular kann auf der Internetseite der vhs heruntergeladen werden und liegt im Zentralen Service in Papierform aus. Das unterschriebene SEPA Lastschriftmandat muss der vhs vorliegen (per Post/PDF-Datei/Foto-Datei). 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 dazugehörendem 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)
- ❍ Leistungen aus dem SGBII/„Bürgergeld“
- ❍ 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: DE36043000000072653.
Ihre Mandatsreferenznummer wird von der vhs spätestens mit der Vorankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug mitgeteilt.

SEPA-Lastschriftmandat
Ich ermächtige die vhs Regionalverband Saarbrücken, Zahlungen für Kursgebühren von meinem Konto mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Regionalverband Saarbrücken auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Bitte ankreuzen

❍ **SEPA-Mandant/-in ist Kursteilnehmer/-in**

❍ **SEPA-Mandant/-in zahlt für andere Kursteilnehmer/-innen**

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)


Der Schlüssel zum Glück!
Die neue Wohnung!
Einfach mieten und
sich zuhause fühlen!
[WOGE Saar]
Wohnungsgesellschaft Saarland
Ein Unternehmen der SHS Strukturholding Saar
www.freundlich-wohnen.de



Gemeinsam.
Respektvoll.
Erfolgreich.

www.sparkasse-saarbruecken.de

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse
Saarbrücken