



Tausend und DEIN Angebot
Geh auf Kurs

JUTTA
sucht neue
Herausforderungen
in der Akademie
für Ältere



PROGRAMM
HERBST | WINTER 2023-24
www.vhs-saarbruecken.de

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken


REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN

Deine
Energie
#vonhier



Immer da, wenn Vertrauen zählt.

Energie  **SaarLorLux**

Das vhs Programm Herbst | Winter 2023-24 ist da

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Sie halten unser neues vhs-Programm in Ihren Händen. Es ist mit rund 2.000 Angeboten für den Herbst und den kommenden Winter 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.

Der Prozess von der ersten Themensammlung und -besprechung bis zur Druckfreigabe unseres Programmes ist für das Team der Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken jedes Mal aufs Neue eine ganz besondere Reise. Die fertige Ausgabe in Händen zu halten, verliert auch nach vielen Jahren nicht an Zauber und macht uns stolz. Wir laden Sie ein, beim Durchblättern und Lesen auf altbewährte, aber auch neue Kurse, Veranstaltungen, Vorträge, Exkursionen, Workshops und vieles mehr zu stoßen. Die ein oder andere Idee und Anregung mitzunehmen und mit vielen Gleichgesinnten und „bildungshungrigen“ Menschen auf Weiterbildungsreise zu gehen.

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 *Dr. Carolin Lehberger*

Peter Gillo Dr. Carolin Lehberger
Regionalverbandsdirektor vhs-Direktorin



KUNST IM ÖFFENTLICHEN RAUM

Liebe Leserinnen und Leser,

mit dem Bildmotiv dieser Seite machen wir auch im Programm Herbst/Winter 2023/2024 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 15.12.2023.

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:

2022 wurde vor der Saarbrücker Synagoge das Denkmal „Band der Erinnerung“ eingeweiht. Die rund acht Meter lange Skulptur aus Edelstahl soll an die saarländischen Jüdinnen und Juden erinnern, die während des Holocaust ermordet wurden. Außerdem wurde die Fläche in „Platz der Erinnerung“ umbenannt. Die Skulptur der Künstlergruppe „Mannstein und Vill“ (David Mannstein und Maria Vill aus Berlin) zeigt die Namen und Geburtsdaten der fast zweitausend Juden, die im Saarland während des Holocausts ermordet wurden. Sie soll zugleich erinnern und mahnen.

	1 Gesellschaft und Leben	14
	2 Kultur und Kunst	100
	3 Gesundheit und Ernährung	156
	4 Sprachen	214
	5 Arbeit und Beruf	264
	6 Grundbildung und Schulabschlüsse	300
	7 vhs vor Ort	310

vhs-Testimonial des Semesters



Jutta, 73 Jahre,
sucht neue Herausforderungen
in der Akademie für Ältere

» Auch oder gerade als Mutter
braucht man ein Hobby!!!
Nachdem mein Mann und ich viele
Jahre erfolgreich Turniere getanz
hatten, musste es dann (auch aus
orthopädischen Gründen) etwas
Anderes sein.

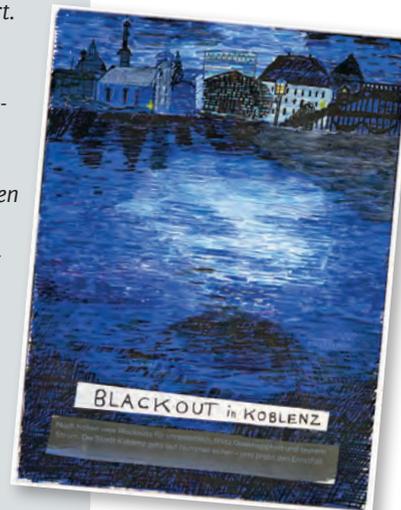
Lange gesucht und endlich gefun-
den: Ein Mal- und Zeichenkurs bei
Anne Haring, der viel Spaß gemacht
hat und nicht zuletzt auch die
grauen Zellen gefordert hat.

Ihr Nachfolger, Arne Menzel, war
aber auch eine sehr gute Empfeh-
lung und fast der gesamte alte Kurs
blieb beisammen. Das will etwas
heißen. Im Kurs beschäftige ich

mich auch immer mal wieder mit
sehr realen Themen und habe mich,
wie Sie hier sehen können, dem
Thema „Blackout“ angenähert.

Natürlich dürfen für mich als
ehemalige Englisch- und Fran-
zösischlehrerin die Sprachen
nicht vernachlässigt werden.
Auch da besuche ich seit vielen
Jahren, bei wechselnden Do-
zenten, regelmäßig Konversa-
tionskurse.

Ich sage nur: Bei der vhs mit
ihrem unglaublich vielsei-
tigen Angebot ist man mit
Hirn und Herz gut aufgeh-
ben. «



Infoseiten

- vhs-Geschäftsführung 8
- Zentraler Service und
Allgemeine Hinweise 9
- Anmeldevordrucke 11, 457
- SEPA-Lastschrift Vordrucke 12, 458
- Themenregister 448
- Dozentinnen- und
Dozentenregister 450
- Allgemeine
Geschäftsbedingungen 454
- Datenschutzerklärung 456

INHALT

1	Gesellschaft und Leben	14	<ul style="list-style-type: none"> • Deutsch-Französisches Programm, Geschichte, Geografie 15 • Politische (Jugend-) Bildung 31 • Natur, Umwelt, Nachhaltigkeit 41 • Pädagogik, Psychologie, Persönlichkeitsentwicklung 51 • Recht und Beratung/ Verbraucherschutz 63 • Philosophie, Theologie, Soziologie 75 • Akademie für Ältere 79 	<ul style="list-style-type: none"> • Outdoor 185 • Selbstverteidigung/ Gewaltprävention 185 • Tanzen 187 • Ernährung und Kochen 193 • Wein- und Getränkekultur 205 • Exkursionen 212 	<ul style="list-style-type: none"> • EDV-Informatik zielgruppenübergreifend 280 • Office-Anwendungen 285 • Mediengestaltung 290 • Webdesign und Content-Management 293 • junge vhs 294 • Agentur für Lernförderung 298
2	Kultur und Kunst	100	<ul style="list-style-type: none"> • Literatur 101 • Musik, Theater 109 • Film, Medien 119 • Kunstgeschichte, Bildende Kunst 125 • Fotografie 141 • Skulptur, Plastik, Kunsthandwerk 149 	4 Sprachen 214 Sprachen 214 <ul style="list-style-type: none"> • Englisch 218 • Französisch 226 • Spanisch 235 • Italienisch 240 Weitere Sprachen 244 <ul style="list-style-type: none"> • Arabisch, Bulgarisch, Chinesisch, Griechisch, Altgriechisch, Japanisch, Koreanisch, Kurdisch, Niederländisch, Polnisch, Portugiesisch, Russisch, Thailändisch, Türkisch 	6 Grundbildung und Schulabschlüsse 300 <ul style="list-style-type: none"> • Lesen und Schreiben 302 • Digitale Grundbildung 304 • Grundbildung Mathematik 305 • Grundbildung Englisch 306 • Grundbildung Gesundheit 306 • Grundbildung Landeskunde 307 • Schulabschlüsse 308
3	Gesundheit und Ernährung	156	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsbildung 157 • Prävention 158 • Entspannung und Stressbewältigung 165 • Yoga 169 • Tai Chi, Qi Gong 175 • Gesundheitspflege 176 • Bewegung und Fitness 177 	Deutsch und Integration 252 <ul style="list-style-type: none"> • Prüfungen 254 • Integration 259 • Crash- und Abendkurse 261 • Zusatzangebote 262 	7 vhs vor Ort 310 <ul style="list-style-type: none"> • Dudweiler 311 • Halberg 327 • Klarenthal/Altenkessel/ Gersweiler 333 • Friedrichsthal 339 • Großrosseln 345 • Heusweiler 373 • Kleinblittersdorf 383 • Püttlingen 395 • Quierschied 413 • Riegelsberg 421
5	Arbeit und Beruf	264	<ul style="list-style-type: none"> • Schlüsselkompetenzen 266 • Kaufmännische Weiterbildung 272 • EDV und Kommunikationstechnik für Ältere 279 		

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

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 Kreuz
- 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)

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

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
Semra Scheliga
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. 252).

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 457

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

Internet-Anmeldung
www.vhs-saarbruecken.de

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

Bankverbindung
Sparkasse Saarbrücken
IBAN: DE08 5905 0101 0000 0006 53

Die vhs versendet keine Rechnungen
über Kursgebühren.

Geschenkgutscheine

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

Feiertage/Ferien

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

Parkmöglichkeiten

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

Öffentliche Verkehrsmittel

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

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



Tipps und Tricks
zum Schutz vor
Telefonbetrügern

www.saarland.de/enkeltrick

**Nicht
mit uns!**

**Liebe Saarländerinnen,
liebe Saarländer,**

seit einigen Jahren gibt es eine dramatische Entwicklung bei den so genannten Straftaten zum Nachteil älterer Menschen. Mit Betrugs-
maschinen, die als „Enkeltrick & Co.“ bekannt sind, wurden im Jahr 2022
allein im Saarland rund 1,8 Millionen Euro erbeutet.

Meist werden die Straftaten per Telefon oder Messenger-Dienst in die
Wege geleitet. Es kann wirklich jeden treffen. **Bleiben Sie wachsam!**

Ihr Reinhold Jost

Minister für Inneres, Bauen und Sport

- Polizei
- Ministerium für Inneres, Bauen und Sport

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. Die Abmeldung zu Koch- bzw. Degustationskursen ist bis zwei Tage vor Kursbeginn möglich.

- 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)
- Bürgergeld
- Ehrenamtskarte
- Arbeitslosengeld I (nur bei Sprachkursen, Kursen der beruflichen Weiterbildung, Kreativkursen)
- Grundsicherung
- SozialCard
- Bundesfreiwilligendienst/FSJ/FÖJ

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

Datum und Unterschrift



Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

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

Bitte in Druckschrift ausfüllen.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Die Gläubigeridentifikationsnummer der vhs Regionalverband:
DE3604300000072653.

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

SEPA-Lastschriftmandat

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

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

Bitte ankreuzen

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

Name, Vorname Kontoinhaber/-in

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Name des Kreditinstitutes

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

IBAN

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

Ort, Datum und Unterschrift Kontoinhaber/in

E-Mail Adresse (bitte in Druckbuchstaben)



SEMESTERERÖFFNUNG

der vhs Regionalverband Saarbrücken



THEATERSTÜCK
„Szenen eines Betrugs“

»» Mo. 25.09.2023 | 17.30 Uhr

PROGRAMM

- Begrüßung durch Peter Gillo, Regionalverbandsdirektor, Dr. Carolin Lehberger, vhs-Direktorin, und Reinhold Jost, Minister für Inneres, Bauen und Sport
- Theaterstück der DJK Bildstock
- Musikalische Umrahmung und Unterhaltung durch Harald Stein, Gitarren- und Ukulelendozent mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus seinen vhs-Kursen

VERANSTALTUNGSORT

Festsaal im Rathaus der
Stadt Friedrichsthal
Schmidtbornstr. 12 a | 66299 Friedrichsthal

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

Eintritt frei

Mit freundlicher Unterstützung durch:



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 41
- Pädagogik, Psychologie,
Persönlichkeitsentwicklung 51
- Recht und Beratung/
Verbraucherschutz 63
- 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 Exkursionen in unsere Nachbarregionen auf. Dazu kommen weitere Veranstaltungen mit Bezug zu Frankreich und der Großregion. Neu im Programm sind Angebote in französischer Sprache in Zusammenarbeit mit der Université Populaire Sarreguemines Confluences.

Ob die Führung „Gegenwart im Spiegel der Vergangenheit“ oder das Seminar „Geologie und Landschaftskunde des Saarlandes“ – es erwarten Sie wieder viele spannende Veranstaltungen zu Geschichte und Geografie unserer Region. In Kooperation mit der Peter Imandt Gesellschaft/ Rosa Luxemburg Stiftung Saarland wird die Vortragsreihe „Das Saarland als Montanland“ fortgesetzt. In diesem Semester stehen die Völklinger Hütte und der Bergbau an der Saar im Fokus.

Neu im Programm ist die Exkursionsreihe „Halden im Regionalverband Saarbrücken“ mit Delf Slotta. Wanderungen auf dem Marken-Eckstein-Weg und rund um den Schaumberg ergänzen unsere historischen Themenwanderungen.

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. Auch die Multivisionsvorträge der Freunde des Abenteuermuseums e. V. gehen weiter. Dieses Mal geht es unter anderem auf die Kapverdischen Inseln, ins indische Ladakh und in den Iran.



DEUTSCH-FRANZÖSISCHES PROGRAMM

Exkursion

Stadtführung Metz Impérial am Tag des offenen Denkmals

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

● Kurs 1003

Stefan Schneider

Sa. 16.09.2023, 10:00 – 14:00 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

Vom Kummersteg zur Freundschaftsbrücke – Grenzorte Kleinblittersdorf und Grosbliederstroff

Einst waren sie zwei Teile eines Ganzen, nur getrennt durch den Fluss. Heute sind es zwei Orte in zwei Nationen mit zwei Sprachen und zwei Charakteren: das lothringische Grosbliederstroff und das saarländische Kleinblittersdorf. Aber ist das wirklich so? Hier gab es die erste Städtepartnerschaft nach dem 2. Weltkrieg und eine erste provisorische Brückenverbindung. Die Orte liegen nicht nur an der Saar, sondern auch an der Saarbahn zwischen Saarbrücken und Sarreguemines. Und sie verbindet ein Roman. Die Geschichte dieser Grenzregion lässt sich am Beispiel des ehemaligen „Bliederstroff“ auf besondere Weise erzählen. In Kooperation mit dem Ministerium für Umwelt, Klima, Mobilität, Agrar und Verbraucherschutz.

● Kurs 1004

Helga Diener, Journalistin

So. 29.10.2023, 14:30 Uhr,
Dauer: ca. 2,5 Std.
Treffpunkt: Kleinblittersdorf, vor Altem Bahnhof/Saarbr. Str. 20
gebührenfrei

Rundgang

Ein vorweihnachtlicher Rundgang durch Saargemünd – Geschichten von Ton, Erde und Scherben, von Treidelschiffen und vom Heiligen Nikolaus

Beim Rundgang durch das weihnachtlich geschmückte Saargemünd mit seinem hübschen Weihnachtsmarkt beschäftigen

wir uns zunächst mit der wechselvollen Geschichte der Stadt. Reste der mittelalterlichen Buranlage und ein Stadttor weisen auf ihre frühere strategische Bedeutung hin. Wir begeben uns auf die Spuren der Industrialisierung, die im 19. Jahrhundert zum wirtschaftlichen Aufschwung der gesamten Region führte. Repräsentative Gebäude entstanden in dieser Zeit, darunter auch das Wohnhaus des Direktors der Steingutmanufaktur Paul de Geiger mit dem berühmten Wintergarten. Ein Besuch im Fayence Museum rundet unseren Stadtpaziergang ab.

● Kurs 1005

Gabriele Sauer, Gästeführerin der Großregion

So. 03.12.2023, 14:30 Uhr, Dauer: 4 Std.
Treffpunkt: Saargemünd, vor dem Bahnhof
EUR 10,00 (8,00)

Tagesfahrt

Weihnachtliches Metz – Stadt der 1000 Lichter

Wie in jedem Jahr funkeln im weihnachtlich geschmückten Metz hunderte Laternen mit den Sternen um die Wette. Auf den historischen Plätzen der Stadt finden unterschiedliche Weihnachtsmärkte statt, auf denen kulinarische Genüsse und regionale Produkte angeboten werden. Das farbenfrohe Weihnachtswunderland lässt sich am besten bei einer Fahrt mit dem Riesenrad gleich neben der Kathedrale überblicken. Abseits des Trubels begeben wir uns im Musée de la Cour d'Or auf eine spannende Zeitreise durch die 2000-jährige Geschichte der Stadt. In der Kathedrale St. Étienne widmen wir uns ihren über 6500 m² Glasfenstern, die dem Gotteshaus den Titel „Laternen Gottes“ eingebracht haben. Zeitgleich sind weitere künstlerisch gestaltete Fenster in der Stadt eingebaut worden: In der Kirche

St. Maximin tauchen wir ein in die fantastischen Bildwelten von Jean Cocteau. Bei Einbruch der Dunkelheit erstrahlt die Stadt im Lichterrausch: Licht und Farbe sind die bestimmenden Themen des Tages.

● **Kurs 1006**

Gabriele Sauer, Gästeführerin der Großregion

Sa. 16.12.2023, 09:00 Uhr, ganztägig
Treffpunkt: SB, Europaallee (vor dem

Parkhaus Eurobahnhof)
EUR 62,00 (52,00)
Anmeldung erforderlich bis 27.11.2023 bei Geographie ohne Grenzen.

Saarbrücker Kunstfahrten

Mit dieser Reihe bietet die vhs in jedem Semester Exkursionen zu Ausstellungen bekannter europäischer Museen an. Dabei steht die unmittel-

bare Begegnung mit traditionellen und modernen Kunstwerken im Zentrum. Begleitet werden diese Kunstexkursionen von dem Kunsterzieher und Künstler Fred Weber.

Tagesfahrt

Kunstreise Elsass: Colmar und Eguisheim

Im Mittelpunkt der Fahrt steht die Kunststadt Colmar mit dem weltberühmten

GEOGRAPHIE OHNE GRENZEN e.V.



**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



Isenheimer Altar. Das von Herzog & de Meuron neu gestaltete Museum Unterlinde ist das zweitmeist besuchte Museum in Frankreich. Ein Rundgang durch die mittelalterliche Altstadt steht auf dem Programm, ebenso in dem wunderschönen Städtchen Eguisheim.

● **Kurs 2306**

**Fred Weber, Kunstpädagoge, Künstler/
Hellmut Lotz**

Sa. 28.10.2023, 08:00 – 21:00 Uhr

Abfahrt: 08:00 Uhr an der Schlossmauer, Saarbrücken

Ankunft: 21:00 Uhr an der Schlossmauer, Saarbrücken

EUR 62,00 (inkl. Fahrt, Eintritte und Führungen) zzgl. Gastronomie

Anmeldung erforderlich bis 30.10.2023.

Vortrag

**Keltische Fürstengräber
(zur Ausstellung „Die Dame von Schengen“)**

Noch bis zum 31.10.2023 präsentiert der Europäische Kulturpark Reinheim-Bliesbruck die Ausstellung „Die Dame von Schengen“. Hierbei handelt es sich um ein reiches Frauengrab aus der Eisenzeit – eines von vielen in unserer Region. In der Tat sind im Saarland, in Luxemburg und in Lothringen zahlreiche Elitebestattungen mit reichen Beigaben gefunden worden – die „Fürstin von Reinheim“ ist sicherlich das bedeutendste Beispiel im Saarland. Der Vortrag wird eine Übersicht über derartige Bestattungen 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. Für die Online-Teilnahme ist eine Anmeldung bis spätestens 01.10.2023 erforderlich.

● **Kurs 2320**

Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin

Mi. 04.10.2023, 19:00 – 20:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 8,00

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 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 sont fournis 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. 14.10.2023, 09:30 – 11:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 10,00

● **Kurs 2833C**

Doris Wolf

So. 15.10.2023, 09:30 – 11:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 10,00

**In Kooperation mit der Universität
Populaire Sarreguemines Confluences/
En coopération avec l'Université Populaire
de Sarreguemines Confluences**

**Veranstaltungen in französischer
Sprache/Activités en langue
française**

Das Programm richtet sich an TeilnehmerInnen unseres Partners aus Sarreguemines und an alle, die an französischsprachigen Veranstaltungen interessiert sind./Le programme s'adresse aux participants de l'Université Populaire Sarreguemines Confluences et à tous ceux qui sont intéressés par des événements en langue française.

**Littérature française contemporaine
Amélie Nothomb**

« Stupeur et tremblements »

Dans la série sur la littérature française contemporaine, nous nous consacrons cette fois-ci à l'écrivaine belge Amélie Nothomb. Son roman « Stupeur et tremblements » de 1999 a reçu le Grand Prix du Roman de l'Académie française et a été nommé pour le Prix Goncourt. Dans ce roman d'autofiction, l'auteure, qui a grandi en partie au Japon, décrit les conflits d'un Européen qui accepte un emploi dans une entreprise japonaise par entrain et par curiosité. Ce faisant, elle entre dans des conflits loufoques et se retrouve dans une situation kafkaïenne que l'auteure résout avec légèreté et ironie. Amélie Nothomb est l'une des auteures les plus populaires et les plus lues de la francophonie. En coopération avec l'Institut d'Études Françaises de Saarbrücken.

La lecture se fera en français. Les passages de texte sont présentés en français et en allemand.

● **Kurs 2117**

Gerhard Rouget, professeur de français et de littérature/Dr. Matthieu Choblet, économiste et connaisseur de la langue française

Fr. 06.10.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 8,00

Excursion oenologique: Saarburg et les vins des rives de la Sarre

Les vins blancs allemands sont parmi les meilleurs vins du monde. La viticulture sur les rives de la Moselle et de la Sarre a connu un essor qualitatif important au cours des deux dernières décennies. On y produit des vins blancs uniques au monde par leur nature très aromatique et minérale. Nous visitons la ville de Saarburg et visitons la cave van Volxem, dont Roman Niewodniczanski a fait l'une des meilleures de la région. Visite guidée et tour de la ville en français et allemand, dégustation, commentaires des vins en français et allemand. En train depuis Sarrebruck, départ: 13h31, arrivée Saarburg: 14h30, retour: 18h51 Saarburg, arrivée Sarrebruck: 19h30.

● **Kurs 1011**

Gerhard Rouget

Fr. 13.10.2023
Lieu de rencontre : 13h15 à la Gare centrale de Sarrebruck
EUR 60,00 (incluant frais de déplacement, dégustation, visite guidée de la ville)

Visite guidée du site du patrimoine mondial de l'ancienne usine sidérurgique de Völklingen

« Die Völklinger Hütte » est d'une part la seule usine sidérurgique au monde datant de l'apogée de l'industrialisation à être entièrement préservée et d'autre part le premier monument industriel de

cette époque à être inscrit sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO. Cette usine de la Sarre est un exemple d'industrialisation transfrontalière en Europe. La visite guidée donne une idée de l'histoire et de la technologie uniques de cette usine sidérurgique, qui a été fermée en 1986 et inscrite sur la liste du patrimoine mondial en 1994. L'usine sidérurgique de Völklingen se trouve juste à côté de la gare de Völklingen et est facilement accessible en train depuis Sarreguemines.

● **Kurs 1010**

Gerhard Rouget

Di. 07.11.2023, 16:00 – 18:00 Uhr
Lieu de rencontre : 15h45 à l'entrée
EUR 5,00

Bildung für Alle

Inklusion ist uns bei der Volkshochschule ein Anliegen, das wir sehr ernst nehmen. Das bedeutet konkret, dass wir jedem Menschen, egal ob er irgendwelche Einschränkungen hat oder nicht, grundsätzlich die Teilnahme an allen Veranstaltungen ermöglichen wollen. Falls es Hindernisse gibt, z. B. durch die bauliche Situation, sprechen Sie uns bitte an. Wir werden uns um eine inklusive Lösung bemühen. Manche Menschen mit Mobilitätseinschränkungen planen ihre Freizeitaktivitäten gerne in der Gemeinschaft. Für sie gibt es bei der vhs eine eigene Gruppe, die Sie auch willkommen heißt, wenn Sie gut zu Fuß sind. Selbstverständlich können Sie als NutzerIn eines Rollstuhls oder einer Gehhilfe unsere Veranstaltungen alleine oder mit PartnerIn, Familie oder FreundInnen besuchen. Wir freuen uns auf Sie.

Für Menschen mit oder ohne eingeschränkte Mobilität

**Festival PRIMEURS (SR Kulturradio und Saarl. Staatstheater)
Besuch des „Life“-Hörspiels in der AFW (Alte Feuerwache)**

Im Rahmen des Festivals wird französisch-kanadisches dramatisches Theater, in deutscher Sprache, mit einer Uraufführung präsentiert. Der genaue Titel wird noch veröffentlicht. Barrierefreier Zugang.

● **Kurs 1020**

Erich Keßler/Hildegard Keßler

Do. 23.11.2023, 20:00 Uhr
Treffen ab 18:30 Uhr in Hauck's Bistro in der AFW
Ermäßigter Eintritt

In Kooperation mit der Universität Populaire Sarreguemines Confluences

Für Menschen mit oder ohne eingeschränkte Mobilität Exkursion

**Besuch in Sarreguemines:
Eröffnungsveranstaltung des „marché de Noël“, Sarreguemines (D/F)**

Fahrt mit der Saarbahn (rollstuhlgerecht, reduzierter Gruppentarif möglich) nach Sarreguemines und gemeinsames Erleben des Weihnachtsmarktes. Treffen mit der Kooperationsgruppe der Universität Populaire Sarreguemines Confluences.

● **Kurs 1021**

Erich Keßler/Hildegard Keßler

Fr. 01.12.2023, 16:00 – 20:30 Uhr
Sarreguemines
gebührenfrei

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

Abendkurs

**Gesprächskreis zur Förderung der Zweisprachigkeit
Humor in Frankreich und
Deutschland – lachen wir auf der
gleichen Wellenlänge?**

Oder ist Humor landesspezifisch unterschiedlich? Wir wollen mit unseren deutschen und französischen und vielleicht auch TeilnehmerInnen aus anderen Weltgegenden Beispiele sammeln, was sicher zum allgemeinen Amusement beitragen wird.

● **Kurs 1040**

Dagmar Nagl-Blank

Mi. 18.10.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
gebührenfrei

Abendkurs

**Gesprächskreis zur Förderung der Zweisprachigkeit
„Gute“ Sparkasse – quo vadis?/
« Bonne » caisse d'épargne – quo
vadis?**

Das Image der „guten“ Sparkasse – Anstalt des öffentlichen Rechts – bekommt immer stärkere Kratzer. Ist das Sparschwein noch zeitgemäß? Regionales Kreditinstitut oder Riesenkonzern? Eingeklemmt zwischen dem Anspruch auf regionale Kreditversorgung und den Renditezwängen des Finanzmarktes? Wie werden die Sparkassenvorstände „beaufsichtigt“? Wie halten sie es mit der Transparenz ihres Tuns? Haben die Sparkassenkunden Anlass zur Kritik? Ein spannendes Thema, das endlich öffentlich diskutiert werden muss.

● **Kurs 1041**

Prof. Franz Schneider

Mi. 13.12.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1 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. 25.09.2023,
18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 11
gebührenfrei

In Kooperation mit dem Obst- und Gartenbauverein Riegelsberg-Buschschachen und dem Verein für Industriekultur und Geschichte Köllertal (VIG)

Buschschacher Erntedank

Zu einem bunten Programm mit Live-Musik, Rundgängen durch die Heimatstube, Buttern, Apfelsaftherstellung und

kulinarischen Herbstköstlichkeiten wird eingeladen.

● **Kurs 9702**

Di. 03.10.2023, 11:30 – 19:00 Uhr
Rund um die Kelteranlage u. die Heimatstube u. ehem. Hauswirtschaftsschule, Hauerstr. 32A, 66292 Riegelsberg
gebührenfrei

Führung

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

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

● **Kurs 1101**

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Di. 16.01.2024, 16:30 – 18:00 Uhr,
Dauer: ca. 1,5 Std.
Treffpunkt: Brunnen auf dem Schlossplatz
EUR 8,00

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

Vortragsreihe

**Das Saarland als Montanland –
Arbeitskämpfe und soziale Entwick-
lungen**

Die vhs Regionalverband Saarbrücken setzt die Reihe zu industrie- und sozialpolitischen Themen, die im Industrieland Saarland ein Desiderat bilden, fort. 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.

Vortrag

**150 Jahre Völklinger Hütte (I):
Aufstieg und Wandel (1873 bis 1945)**

Der Vortrag befasst sich mit der Entstehung des jüngsten und später größten Hüttenwerks an der Saar. Im Fokus stehen statt der bis dahin geübten Praxis weniger die Familie Röchling, sondern die Arbeiter, Techniker und all jene, die mit ihrer Arbeit zum Wachsen und Gedeihen des Werkes beigetragen haben.

● **Kurs 1104**

Hubert Kesternich

Mi. 11.10.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

Vortrag

**150 Jahre Völklinger Hütte (II):
Aufstieg und Wandel (von 1945 bis
zur Gegenwart)**

Der Vortrag beleuchtet die technischen und sozialen Bedingungen der RESW-Beschäftigten nach 1945: Die Sequestrie-

rung, der Bau des modernsten Walzwerks, der Ausbau der Edelmühlseite, die Stahlkrise und deren Auswirkungen für die Beschäftigten, der Konkurs 1993 und seinen Folgen sowie der weitere technische Ausbau bis in die Gegenwart.

● **Kurs 1104A**

Hubert Kesternich

Mi. 15.11.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 16
gebührenfrei

Vortrag

**Bergbau an der Saar –
ein historischer Abriss (I)**

Im Zentrum des Vortrags steht die Entwicklung des Bergbaus an der Saar bis zur Übernahme der Saargruben durch die Mines Domaniales Françaises de la Sarre im Jahre 1920.

● **Kurs 1104B**

Hubert Kesternich

Mi. 17.01.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

Seminar

**Geologie und Landschaftskunde des
Saarlandes**

Das Saarland verdankt seine wirtschaftliche und naturräumliche Entwicklung wesentlich der sehr vielfältigen geologischen Struktur. Der Kurs befasst sich zunächst mit allgemeinen Grundlagen der Geologie wie Minerale, Gesteine und Stratigraphie. Danach geht es um die geologische Entwicklung des Saarlandes und Besonderheiten wie die Gaulandschaften, den Vulkanbauten und die Kohle. Dass sich die Geologie auf Geschichte, Kultur und Landschaftsbild des Saarlandes massiv auswirkt, wird dabei auch anhand praktischer Beispiele deutlich.

**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 ...* ‹‹

● **Kurs 1105****Markus Philipp, Dipl.-Geogr.**

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
 ab 07.11.2023, 4 Termine
 Altes Rathaus, Raum 13
 EUR 20,00

Wanderung**Vom Wortsegel zum Schaumberg**

Im mittleren Saarland stets präsent: der Schaumberg, ein weithin sichtbarer Kegelberg vulkanischen Ursprungs. Schon Kelten und Römer waren hier heimisch, später diente die Schauenburg den Vögten der Abtei St. Mauritius in Tholey als Sitz und Zentrum ausgedehnter Ländereien. Nach dem Wortsegel, einer markanten Stahlskulptur auf offenem Feld, zeugen mehrere Kapellen vergangener Jahrhunderte von der Prägung der Landschaft durch die Tholeyer Mönche. Heiligenhäuschen, eine fast 300 Jahre alten Dankeskapelle, die Afrikakapelle unterhalb des Gipfels, der Schaumberg selbst mit Skywalk, begehbarem Aussichtsturm und Biergarten mit herrlicher Aussicht sowie die barocke Blasiuskapelle: Sie alle lassen eine abwechslungs- und aussichtsreiche Wandertour erwarten.

● **Kurs 1107****Norbert Morawietz, Saarland-Gästeführer**

So. 08.10.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
 Treffpunkt: Sotzweiler, Zum Schaumbergkreuz, Parkplatz oberhalb der Kirche an der Kita, Strecke: 15 km, 360 hm,
 Dauer: ca. 5 Std. plus Pausen
 EUR 12,00

Wanderung**Unterwegs auf dem Warken-Eckstein-Weg**

Nikolaus „Eckstein“ Warken war der erste bedeutende Arbeiterführer im Saarland. Er leitete 1889 den ersten großen Streik

saarländischer Bergleute für Sozialstandards, die für uns heute selbstverständlich bzw. längst weit übertroffen sind. Warken wohnte in Hasborn und arbeitete auf der Grube Helenenschacht in Friedrichsthal, war also sog. Hartfüßler. Da es ein regelrechtes Versammlungsverbot für die Bergleute gab, gründeten sie den Rechtsschutzverein, der mit dem Rechtsschutzsaal in Bildstock das erste Gewerkschaftshaus im Deutschen Reich errichtete. Warken leistete der Idee einer partei- und konfessionsübergreifenden „Einheitsgewerkschaft“ Vorschub. Der Warken-Eckstein-Weg verläuft von Hasborn bis Bildstock über fast 35 km. Wir folgen dem Weg von Illingen bis Bildstock zum Rechtsschutzsaal.

● **Kurs 1108****Norbert Morawietz, Saarland-Gästeführer**

So. 12.11.2023
 Treffpunkt: 09:15 Uhr, Bildstock, Marktplatz Ortsmitte. Bustransfer mit ÖPNV nach Illingen, dort Start der Wanderung am Burgweiher um 10:45 Uhr,
 Strecke: 9 km, Dauer: ca. 3 Std.
 EUR 10,00

Neue Exkursionsreihe**Halden im Regionalverband Saarbrücken – Faszinierende Aussichten und Industrienatur!**

Der Bergbau hat im Saarland Bergbaulandschaften mit zahlreichen Rückstandshalden hinterlassen. Sie sind (natürlich) Eingriffe in Natur und Landschaft. Nach Beendigung der bergbaulichen Tätigkeit hat sich vielerorts die Frage gestellt, was mit den Halden und den Absinkweihern des Bergbaus geschehen soll. Zwischenzeitlich sind für viele dieser Orte sehr unterschiedlich ausgerichtete Konzepte für die

Nachnutzung entwickelt und in vielen Fällen auch bereits umgesetzt worden. Unsere vier Exkursionen führen zu ganz unterschiedlich gearteten Halden und Weihern und präsentieren deren spezifischen Qualitäten. Zudem erleben wir herrliche Waldbilder, großartige Aussichten auf die saarländische Landschaft und eine ungewohnte „Industrienatur“. Sie werden überrascht werden!

Hinweis: Zu allen Wanderungen wird festes Schuhwerk empfohlen. Um Anmeldung wird gebeten.

Exkursion**Die Haldenlandschaft der früheren Grube Götteborn mit Haupthalde, Kohlbachtalweiher und dem ehemaligen Weiher II**● **Kurs 1109****Delf Slotta, Dipl.-Geogr.**

So. 24.09.2023, 10:00 – 12:00 Uhr
 Treffpunkt: Götteborn, Parkplatz „Rundweg Bergehalde“, nahe dem Hydac-Werk Götteborn
 gebührenfrei, Hutsammlung

Exkursion**Die Grünlingshalde der früheren Grube Jägersfreude**● **Kurs 1109A****Delf Slotta, Dipl.-Geogr.**

So. 01.10.2023, 10:00 – 12:00 Uhr
 Treffpunkt: Saarbrücken,
 Parkplatz an der Saarlandhalle
 gebührenfrei, Hutsammlung

Exkursion**Die spektakuläre Halde „Kleiner Fuji“ im „Urwald vor den Toren der Stadt“ und weitere Halden im Umfeld der Bergarbeitersiedlung Kirschheck**● **Kurs 1109B**

Delf Slotta, Dipl.-Geogr.

So. 29.10.2023, 10:00 – 12:00 Uhr

Treffpunkt: Kirschheck, Parkplatz am Saarbahnhofpunkt Heinrichshaus/
Von der Heydt
gebührenfrei, Hutsammlung**Exkursion****Die Halde und der Weiher der ehemaligen Püttlinger Grube Viktoria**● **Kurs 1109C**

Delf Slotta, Dipl.-Geogr.

So. 05.11.2023, 10:00 – 12:00 Uhr

Treffpunkt: Püttlingen, in der Straße „Am Viktoriaschacht“ vor der elektrischen Zentrale nahe dem Fördergerüst
gebührenfrei, Hutsammlung**Exkursionen in Kooperation mit dem Verein Geographie ohne Grenzen e.V./ StadtReisen 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**Saarbrücken quer – Stadtgeschichte nicht nur für Anfänger**

Bei einem Spaziergang durch die Innenstadt erkunden wir eine Auswahl der

wichtigsten Gebäude, Straßen und Plätze. Das Rathaus, der St. Johanner Markt und das Saarbrücker Schloss sind nur einige Stationen unseres Rundgangs. Von der Kreuzung römischer Handelsstraßen über die Entstehung einer Festung auf einem Felsen bis hin zur Blütezeit der Stadt mit der Erbauung einer Barockresidenz wird die Stadtgeschichte bis zur heutigen Landeshauptstadt liebevoll anhand vieler kleiner Details erklärt und dabei das Bild des Großen und Ganzen nicht aus den Augen verloren.

● **Kurs 1110**

Astrid Lambrecht, Gästeführerin

Fr. 08.09.2023, 17:00 Uhr,

Dauer: ca. 1,5 Std.

Treffpunkt: SB, Rathaus St. Johann,
Haupteingang
EUR 8,00 (6,00)**Stadtteilrundgang****Glas und Ton für Kunst und Lohn – Ein Industrierundgang durch Gersweiler**

Bergbau, Glasindustrie und keramische Industrie prägten das Ortsbild des Dorfes Gersweiler vom 18. – 20. Jhd., wie etwa die Gersweiler Steingutfabrik, die sowohl einfaches Gebrauchsgeschirr als auch hochwertiges Tafelgeschirr und eine Reihe von Schmuckgegenständen herstellte. Wir unternehmen einen Streifzug durch die Industriegeschichte dieses historischen Ortes. Zahlreiche Zeugnisse und Erzeugnisse werden uns auf unserem Weg begegnen.

● **Kurs 1111**

Karl Ernst Kugler, Gästeführer

Sa. 09.09.2023, 14:30 Uhr,

Dauer: ca. 2,5 Std.

Treffpunkt: SB-Gersweiler,
Bushaltestelle „Willerbach“
EUR 8,00 (6,00)**Dozentinnen und Dozenten**

NORBERT MORAWIETZ – ZU FUSS UND MIT DEM RAD AUF ENTDECKUNGSTOUR
Saarland-Gästeführer, Wanderleiter und Radguide

» Norbert Morawietz ist Saarland-Gästeführer, zertifizierter Wanderleiter des Deutschen Alpenvereins und Radguide. Seit rund 40 Jahren erkundet er privat und als Wanderführer vorwiegend das Saarland, die Pfalz, den Hunsrück, Lothringen, das Elsass und die Vogesen. Mit Abstechern in die Berge. Auf thematischen Wanderungen und Führungen bringt er den Mitwandernden die kleinen und großen Besonderheiten am Weg nahe, auch Unscheinbares, das unsere Aufmerksamkeit verdient, und freut sich, mit den Gästen immer wieder Neues zu entdecken. «

Stadtteilrundgang**Stadtentwicklung im Saarbrücker Osten – Am Römerkastell entsteht ein spannendes Stadtquartier**

Ausgehend von der Kulturszene ums Silo am Osthafen hat sich in den letzten Jahren die städtebauliche Situation völlig geändert. Das Stadtentree über die Ostspange wird durch das Heizkraftwerk an der Römerbrücke und durch Möbel Martin geprägt, weitere frühere Gewerbeflächen warten auf eine qualitätsvolle Nachnutzung. Die angrenzenden Daarler Wiesen wurden zur Weidelandchaft und zum FFH-Naturschutzgebiet. Der Prozess der Veränderung wird von einer Bürgerbeteiligung begleitet. Lernen Sie mit uns das neue Stadtviertel kennen, erleben Sie, was schon da ist, und errahnen Sie, was noch kommt.

● **Kurs 1112**

Thomas Hippchen, GoG

Sa. 16.09.2023, 14:30 Uhr,

Dauer: ca. 2,5 Std.

Treffpunkt: SB, Saarbahnhofstetelle

„Römerkastell“

EUR 8,00 (6,00)

Wanderung**Auf altem Pilgerpfad rund um Gräfinthal – Von Gräfinthal zum Brudermannsfeld und Heidenkopf**

Wir starten von der Jungholzütte und wandern durch den südlichen Bliesgau über das Brudermannsfeld nach Gräfinthal, wo wir uns bei schönem Wetter im Biergarten erfrischen und die Anlage des ehemaligen Klosters besuchen können. Weiter geht's zum Aussichtsturm Heidenkopf, der beste Aussicht bis in die Vogesen verspricht. Nach der Tour bietet sich optional eine Einkehr in der Jungholzütte mit ihrer tollen regionalen Küche an.

Anforderungen: Mittelschwere Wanderung ca. 14 km, Wandern auf Wald- und Wirtschaftswegen, festes Schuhwerk, Regen- und Sonnenschutz, genügend Wasser.

Während der Tour bieten sich ausreichende Möglichkeiten zur Pause und Stärkung.

● **Kurs 1113**

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

So. 17.09.2023, 10:00 Uhr,

Dauer: ca. 6 Std.

Treffpunkt: Jungholzütte, Bebelshem

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 Teilnehmer einiges über das, was neu war vor 701 Jahren und was bis heute unser Leben mitgestaltet.

● **Kurs 1114**

Markus Philipp, Dipl.-Geogr.

Fr. 22.09.2023, 16:30 Uhr,

Dauer: ca. 1,5 Std.

Treffpunkt: SB, Rathaus St. Johann,

Haupteingang

EUR 8,00 (6,00)

Stadtrundgang**Die Saarbrückerinnen – Der weibliche Anteil an der Stadtgeschichte**

Die Geschichte des Saarlandes als Industrieland war immer sehr stark von Männern dominiert. Frauen haben im

Stadtbild scheinbar wenige Spuren hinterlassen – doch auf den zweiten Blick wird ihr Wirken in unserer Region gegenwärtig. Bei unserer Stadtwanderung bringen wir die Kinderverwahranstalten und höheren Töchterschulen, Fürstinnen und Widerstandskämpferinnen, bürgerliche Wohltäterinnen und Prostituierte, Mittäterinnen und Opfer in Erinnerung und werden über ihr vielfältiges Wirken erstaunt sein.

● **Kurs 1115**

Silvia Buss, Journalistin

Sa. 30.09.2023, 14:30 Uhr,

Dauer: ca. 1,5 Std.

Treffpunkt: SB, Bushaltestelle

„Schlossplatz“

EUR 8,00 (6,00)

Stadtteilrundgang**Ludwigskirche, Friedenskirche und Schlosskirche – Die drei historischen Kirchen des alten Saarbrücken**

1738 wird Baumeister Friedrich Joachim Stengel von der Mutter Wilhelm Heinrichs, Charlotte Amalie von Nassau-Usingen, mit dem Neubau des Saarbrücker Schlosses beauftragt. Dies ist der Startschuss zum Ausbau des zuvor „halb zerfallenen Renaissanceörtchens Saarbrücken.“ Aus der fast 40-jährigen Zusammenarbeit zwischen dem Fürstenhaus und dem Architekten geht die barocke Residenz Saarbrückens hervor, die bis heute das Gesicht des Stadtteils Alt-Saarbrücken mitprägt. Zu diesem eng umsteckten Ensemble gehören die drei Kirchen, die wir auf diesem Spaziergang bau- und kunstgeschichtlich in den Fokus nehmen werden.

● **Kurs 1116**

Gesine Kleen, Kunsthistorikerin M.A.

Sa. 07.10.2023, 14:30 Uhr,

Dauer: ca. 2,5 Std.

Treffpunkt: SB, Schlossplatz, Brunnen

EUR 8,00 (6,00)

Stadtteilrundgang**Stadtpolitik aus erster Hand:
Der St. Johanner Markt – Das
Gesamtkunstwerk und seine
geplante Erweiterung**

Wussten Sie, dass das Pflaster des St. Johanner Marktes auf einem Entwurf des saarländischen Künstlers Prof. Paul Schneider beruht? Kennen Sie den „Wunschstein“ von Thomas Wojciechowski? Sagen Ihnen die „Vier Steine“ von Dieter Lothschütz etwas? Oder „Der Schwarze Granit“ von Janes Lenassi? Oder die Brunnenanlage von Jolande Lischke-Pfister? Lernen Sie diese und viele weitere Kunstwerke kennen, die in der urbanen Hektik leicht übersehen werden, und hören Sie gleichzeitig das Konzept zur Erweiterung der guten Stube Saarbrückens in der Fass-, Obertor-, Türken- und Fürstenstraße. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Landeshauptstadt Saarbrücken statt.

● **Kurs 1117**

Sylvia Kammer-Emden, Leiterin des Kulturamtes Saarbrücken

Fr. 13.10.2023, 17:00 Uhr,

Dauer: ca. 1,5 Std.

Treffpunkt: SB, St. Johanner Markt 24, vor Kulturinfo gebührenfrei

Stadtteilrundgang**Über den Dächern von Daarle –
Stadtteilrundgang über den
Wackenberg**

Die Geschichte des Wackenbergs als Wohngebiet begann nach dem Ersten Weltkrieg mit der Umnutzung der Artilleriekaserne. In unterschiedlichen Bauphasen und -stilen entstand über den Dächern des alten Dorfkernes von St. Arnual ein Quartier des sozialen Wohnungsbaus, das durch das neobarocke

Kasernenensemble geprägt wird. Der lange vernachlässigte Wackenberg ist auf dem Weg, sich zu einem Wohngebiet mit hoher Lebensqualität zu entwickeln. Dr. Armin Kuphal war lange Zeit in der Gemeinwesenarbeit auf dem Wackenberg tätig und zeigt uns den Wackenberg als einen sehr interessanten Fall städtischer und sozialer Entwicklung.

● **Kurs 1118**

Dr. Armin Kuphal

Sa. 14.10.2023, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 2,5 Std.

Treffpunkt: SB, St. Arnual, Rubensstr. 64, vor der alten Wackenbergsschule
EUR 8,00 (6,00)

Stadtteilrundgang**Deutsche Patrioten und ein
Tanztee in den wilden zoern –
Die Hohe Wacht, der Winter- und der
Petersberg**

Vom Winterberg hatte man den „Erbfeind“ Frankreich im Blick. Viele Erinnerungen sind von Kriegen geprägt und hinterlassen bis heute Spuren, nicht nur in Geschichtsbüchern, sondern auch in der Landschaft. Aber es gibt noch mehr: Die einzigartige Notkirche, schöne Bürgerhäuser des frühen 20. Jahrhunderts, Aussichten auf die Großstadt und die alles überragende Klinik. Viele Themen und Informationen machen diese Führung zu einem interessanten Erlebnis – bitte mit gutem Schuhwerk und etwas Kondition.

● **Kurs 1119**

Markus Philipp, Dipl.-Geogr.

So. 22.10.2023, 14:30 Uhr,

Dauer: ca. 3 Std.

Treffpunkt: SB, Notkirche in der Spichererbergstraße
EUR 8,00 (6,00)

**Dozentinnen und
Dozenten**

Foto: Werner Richner

DELFO SLOTTA

**Geograf, Landeskundler und
Industriekultur-Fan**

» Als bekennender Wahl-Saarländer mit langjähriger „Vor Ort-Erfahrung“ gehe ich immer wieder auf die Suche nach Zielen, die es lohnen, auch den Einheimischen und den Gästen unserer Region gezeigt zu werden. Schon vor vielen Jahren bin ich im Rahmen meiner Industriekultur- und Industrienatur-Arbeiten auf die hiesigen Halden und Schlammweiher gestoßen. Ich war direkt begeistert! Was für grandiose Orte! Hier wird man mit Landschaftsbildern und Eindrücken konfrontiert, die die „normale“ Natur nicht kennt. Und manche Halden belohnen für die Mühen der Aufstiege zudem mit phänomenalen Ausblicken. Wer's nicht glaubt, ist herzlich eingeladen zum Selbstversuch. Also: Auf geht's, ich freue mich auf Sie!“ «

Stadtteilrundgang

Vom „Place Royal“ zum „Buckingham-Palace“ – Aus der Stadt zur Orgel des englischen Königshauses

Die historische Orgel von 1760 aus der Kapelle des Buckingham-Palastes in London steht seit 2007 in der Deutschherrnkapelle. Bedeutende Persönlichkeiten wie Mozart, Johann Christian Bach und Mendelssohn haben die „Königin der Königin“ bereits erklingen lassen. Von der Innenstadt aus erschließt diese Führung den Weg zur abseits gelegenen Kapelle. Vorbei am Ludwigsplatz, dem Alt-Saarbrücker Friedhof und der Pfählersiedlung geht es zum alten Sitz des Deutschorchens, wo diese Exkursion mit der Orgel im wahrsten Sinne des Wortes ausklingt.

● **Kurs 1121**

*Thomas Hippchen, GoG/
Bernhard Leonardy, Organist*

So. 05.11.2023, 14:30 Uhr,

Dauer: ca. 3 Std.

Treffpunkt: SB, Am Schlossberg,

Eingang Schlosskirche

EUR 12,00 (10,00)

Wanderung

Herrschaftliche Gutshöfe und alte Parklandschaft – Wanderung am Niederwürzbacher Weiher

Das rege Wirken der von der Leyens am Niederwürzbacher Weiher begann mit dem Geschenk der Mühle von Franz Carl von der Leyen an seine Frau Marianne „zu ihrer Veränderung und Zerstreuung“. Der Rote Bau und das ehemalige Mustergut Annahof lagen einst inmitten ausgedehnter Parkanlagen, überthront von Schloss Philippsburg. Vom Annahof führt die 6 km lange Wanderung durch den Park und das Arboretum des von Hauberisser entworfenen Gutes Junkerwald zu den ehemaligen Villeroy'schen Besitzungen des Tribscheider Hofes und des Rittershofes. Entlang ausgedehnter Pferdeweiden geht es dann hinab zum Sägeweiler ins Geißbachtal.

● **Kurs 1122**

Ellen Litzenburger, Dipl.-Geogr.

Sa. 11.11.2023, 10:30 Uhr, Dauer: ca. 4 Std.

Treffpunkt: Bahnhof Niederwürzbach

EUR 10,00 (8,00)

Stadtteilrundgang

Erinnerungsorte: Sichtbar – unsichtbar. Gegen das Vergessen

Erinnerungsorte, Kunst gegen das Vergessen und vergessene Kunstwerke. Nicht jedes Kunstwerk, das sich mit unserer Geschichte befasst, erschließt sich auf den ersten Blick dem Betrachtenden. Zudem gibt es kaum beachtete Kunstwerke und Erinnerungsorte in Saarbrücken, die wir bei unserem Rundgang in St. Johann und Alt-Saarbrücken entdecken werden. Dabei begegnen wir Menschen aus der Vergangenheit und Gegenwart, die sich mit ihren Ideen und Taten für ein gesellschaftliches Miteinander eingesetzt haben und denen an speziellen Orten in unterschiedlicher Weise gedacht wird.

● **Kurs 1123**

Gabriele Sauer, Gästeführerin der Großregion

So. 12.11.2023, 14:30 Uhr,

Dauer: ca. 2,5 Std.

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

EUR 8,00 (6,00)

Film- und Lichtbildervorträge der Freunde des Abenteuer museums

Alle Vorträge finden im Schlosskeller Saarbrücken statt und sind gebührenfrei. Über eventuelle Termin- oder Themenänderungen werden Sie über die Tagespresse oder unter www.abenteuermuseum.de informiert. Falls Sie per Mail über Termine und Veranstaltungen des Abenteuer museums informiert werden wollen, wenden Sie sich bitte an: Heinz Zimmer, Vorsitzender der Freunde des Abenteuer museums:
E-Mail: heinz-zimmer@web.de



Bildvortrag**Myanmar, Laos, Kambodscha und Vietnam – Mit dem Fahrrad durch Asien**

Vom Startpunkt in Mandalay in Myanmar bis zum Endpunkt Saigon in Vietnam legte Heinz Zimmer zusammen mit einem Freund über 6000 km zurück, davon ca. 3500 km mit dem Fahrrad. Auch wenn sie auf ihrer Reise viele der bekannten Sehenswürdigkeiten besuchten, standen die Begegnungen mit Menschen abseits der Touristenrouten im Mittelpunkt. Und für dieses Vorhaben war das Fahrrad das ideale Fortbewegungsmittel. Obwohl sie extreme Steigungen in Myanmar, Eiseskälte und Regen in Laos oder extreme Hitze in Kambodscha zu bewältigen hatten, wurden sie immer wieder entschädigt durch grandiose Landschaften, liebenswerte Menschen oder imposante kulturelle Sehenswürdigkeiten wie Angkor Wat oder die Tempellandschaft in Hpa-an.

● **Kurs 1130****Heinz Zimmer**

Fr. 23.10.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
gebührenfrei

Bildvortrag**Unterwegs auf den Kapverdischen Inseln**

Es war die Musik der Kapverden, die Hans J. Hess 2006 auf diese entlegene Inselgruppe mitten im Atlantik entführte. Die schönen Erfahrungen mit Menschen, Kultur und Natur ließen ihn bisher 5-mal wiederkommen auf die Inseln der Sodade (Sehnsucht). Erst portugiesische Sklavenkolonie und Exportstation, dann Salz-, Rum- und Kaffeeproduzent, im 19. Jhd. Kohlebunkerstation für Dampfschiffe der vielen Auswanderer aus Europa. Immer wieder mussten Tausende Inselbewohner

auswandern wegen Dürre und Hunger. Es gibt kein Erdöl, Diamanten, Tropenholz oder ähnliches, dafür andauernder politischer und sozialer Frieden. Sonnenhungrige, wassersportaktive, naturbegeisterte und musikinteressierte UrlauberInnen kommen voll auf ihre Kosten. Der Bildervortrag konzentriert sich auf die Inseln Santo Antão, San Vicente und Sal, die anderen Inseln werden kurz vorgestellt.

● **Kurs 1131****Hans J. Hess**

Fr. 24.11.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
gebührenfrei

Bildvortrag**Zauberhaftes Ladakh**● **Kurs 1132****Heinz Zimmer**

Fr. 26.01.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
gebührenfrei

Bildvortrag**Unterwegs in der Achse des Bösen? Traumreiseland Iran – Eine Hommage an das Land und seine Menschen**

Seit Jahrzehnten hören wir nur Schlechtes über den Iran. Wieso reist ihr dorthin? Schon zum 2. Mal haben Heike und Markus Walter dieses faszinierende Land im Mittleren Osten besucht. Insgesamt 4 Monate bereisen beide das Land mit ihrem Fernreisemobil auf eigene Faust. Gerne und oft nah bei den Menschen. Denn neben der faszinierenden Natur, der jahrtausendealten Kultur und dem orientalischen Treiben in den Basaren sind es doch die unfassbar freundlichen Menschen, die dieses Land ausmachen.

● **Kurs 1133****Markus Walter****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. «

Fr. 23.02.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
gebührenfrei

In Kooperation mit dem Kultur- und Lesetreff St. Arnual

Bildvortrag

Indien – Mit dem Fahrrad durch Zanskar und Ladakh

Bereits 1977 gelangte Heinz Zimmer als einer der ersten westlichen Besucher in die bis dahin unzugängliche und für Ausländer gesperrte Region Ladakh im indischen Himalaya. Kurz nach der Öffnung eines weiteren Landesteils, Zanskar, gehörte er zusammen mit einem Freund zu den ersten, die unter schwierigen Bedingungen die Himalayakette auf dem mittlerweile bekannten Lamayuru-Darcha-Treck zu Fuß überwinden konnten. Bei der 3. Reise in diese Region gelang es ihnen, die alte Trekkingroute, dieses Mal mit dem Fahrrad, erneut zu überwinden, was noch niemandem vor ihnen gelungen war. Die beiden schafften es, den Himalaya mit seinen über 4000 und 5000 m hohen Pässen zu überqueren und Darcha, den ersten Ort in Indien hinter den Bergen, zu erreichen. Er berichtet von den Erlebnissen auf schwierigen Wegen, den Begegnungen mit wunderbaren Menschen, von grandiosen Landschaften, malerischen Klöstern und bunten Festen.

● Kurs 1135

Heinz Zimmer

Do. 19.10.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Kultur- und Lesetreff St. Arnual, PÄDSAK,
Rubensstraße 64, 66119 Saarbrücken
gebührenfrei (Hutsammlung für ein
Hilfsprojekt)

Anmeldung erbeten bei Gabi Reis-Barrois,
Fon 0681 85909-52,
lesetreff-st.arnual@quarternet.de.

Vortrag

Die Saar gibt's zweimal – Deux fois La Sarre

Ein Land, ein Fluss, eine Stadt in Kanada. La Sarre wurde im Jahr 2018 hundert Jahre alt. Wie ist die Siedlung entstanden? Wie entstand der Name? Was hat La Sarre mit unserem Saarland zu tun? Sehr viel: Denn es gibt eine historische Verbindung zu unserem Land und insbesondere zu der Stadt Saarlouis. Eine spannende Geschichte. Charly Lehnert berichtet mit einem Vortrag, einem eigenen Reisebericht aus Kanada und einer Filmvorführung.

● Kurs 1136

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

Do. 26.10.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
EUR 8,00

Vortrag

Mit dem Fahrrad unterwegs – an Deutschlands Küsten

Der Referent stellt in seinem Vortrag aus eigener Erfahrung empfehlenswerte Radtouren an Nord- und Ostsee vor, die sich als Kurzurlaube für die Dauer einer Woche anbieten (Ostfriesland, Lübecker Bucht mit Fehmarn, Ostseeküste). Er geht auf mögliche Organisationsformen ein, bewertet den Schwierigkeitsgrad sowie Qualität, Beschilderung und Beschreibung der Radwege und zeigt mit vielen Bildern die Sehenswürdigkeiten entlang des Weges.

● Kurs 1137

Werner Michaltzik

Mo. 20.11.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 11
EUR 5,00

In Kooperation mit dem Historischen Museum Saar

Öffentliche Museumsführungen

Das Historische Museum Saar hat das Angebot an öffentlichen Führungen erweitert. Die Besucher/innen 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 (zuzüglich 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 Sonderausstellung (bzw. durch die Dauerausstellung, wenn keine Sonderausstellung gezeigt wird)

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

● Kurs 1152

Sonn- und feiertags, 14:00 – 15:00 Uhr
Historisches Museum Saar
gebührenfrei (zuzüglich Eintritt)

Weitere Informationen beim Historischen Museum Saar unter Fon 0681 506-4506 (während der Öffnungszeiten)

Vortrag

Rheinische Juristen zwischen Revolution und Reaktion

● Kurs 1153

Katharina Thielen

Do. 07.09.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Historisches Museum
gebührenfrei

Weitere Informationen beim Historischen Museum Saar unter Fon 0681 506-4506 (während der Öffnungszeiten)

Führung

„Spurensuche zu den Resten der Saarbrücker Burg“ – Führungen am Tag des offenen Denkmals

● Kurs 1154

So. 10.09.2023, 10:00 – 11:00 Uhr
Treffpunkt: Museumskasse, Historisches Museum
gebührenfrei

● Kurs 1154C

So. 10.09.2023, 12:00 – 13:00 Uhr
Treffpunkt: Museumskasse, Historisches Museum
gebührenfrei

● Kurs 1154A

So. 10.09.2023, 14:00 – 15:00 Uhr
Treffpunkt: Museumskasse, Historisches Museum
gebührenfrei

● Kurs 1154B

So. 10.09.2023, 16:00 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Museumskasse, Historisches Museum
gebührenfrei
Weitere Informationen beim Historischen

Museum Saar unter Fon 0681 506-4506 (während der Öffnungszeiten)

Ausstellung

Sonderpräsentation

Auto unser – Kult und Krise

Das Automobil hat wie keine andere Erfindung nahezu alle Lebensbereiche des 20. Jahrhunderts geprägt. Kein Land in Europa ist in seiner Wirtschaftskraft so von der Automobilindustrie abhängig wie Deutschland. Einerseits steht das Auto für wirtschaftlichen Wohlstand, für Freiheit sowie für Macht und Status. Seit jeher hat das Auto die Menschen fasziniert – Männer wie Frauen – wurde Kult. Andererseits steht der sich derzeit abzeichnende Transformationsprozess für die Krise: Der Zeitgeist der Nachkriegsjahre führte in die Sackgasse der autogerechten Stadt, die Massenmotorisierung forderte Tausende von Verkehrstoten pro Jahr, die Ölkrise, Lärm und Abgas in den Städten sowie das Waldsterben der 1980er Jahre waren die Folge. Für all diese Krisen fanden Industrie und Politik Lösungen. Die Ausstellung präsentiert in verschiedenen Erzählsträngen die Rolle des Autos als Statussymbol und Symbol der Freiheit ebenso wie seine Rolle zwischen Massenmotorisierung, Wirtschaftswunder und Waldsterben, spricht zwischen Kult und Krise.

● Kurs 1155

29.09.2023 – 24.03.2024
Historisches Museum Saar
Weitere Informationen beim Historischen Museum Saar unter Fon 0681 506-4506 (während der Öffnungszeiten)

Dozentinnen und Dozenten



HEINZ ZIMMER
Freunde des Abenteuer museums 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 Abenteuer museums“ mit ihren Reisevorträgen einen Beitrag zum besseren Verständnis der Menschen untereinander und zum Abbau von Fremdenfeindlichkeit. «

In Kooperation mit der vhs Weimar und weimar gmbh

Studienreise

Die Weimarer Kulturgeschichte – Eine Bildungsreise in fünf Tagen

Die Kulturstadt Europas des Jahres 1999 ist nicht nur die Geburtsstätte der deutschen Klassik, des Bauhauses und der Weimarer Republik, Weimar ist auch ein Ort des Rückfalls in die Barbarei. Große Persönlichkeiten, allen voran Goethe und Schiller, lebten, arbeiteten und wirkten in Weimar. Martin Luther und Johann Sebastian Bach, später Liszt und Nietzsche, Gropius und Graf Kessler sowie viele andere Größen verbrachten tätige oder auch umnachtete Jahre in der früheren Residenzstadt. 2019 feierte Weimar das 100-jährige Jubiläum der Gründung des Bauhauses mit der Einweihung des neuen Bauhaus-Museums. Ebenfalls 1919 fand die Verfassungsgebende Deutsche Nationalversammlung in Weimar statt, der Beginn der Weimarer Republik. Auch die Nazis wussten um die Bedeutung Weimars. Tiefpunkt – nicht nur, aber auch – der Weimarer Geschichte war 1937 die Gründung des Konzentrationslagers Buchenwald vor den Toren Weimars. Im Rahmen einer fünftägigen Bildungsreise bietet die vhs Weimar gemeinsam mit der städtischen weimar gmbh einen Besuch dieser geschichtsträchtigen Orte an. Stadtführungen, Gesprächsrunden und Museumsbesuche in Begleitung der Autorin und profunden Weimar-Kennerin Dr. Annette Seemann gehören ebenso zum Programm wie die Organisation der Unterkünfte, der Imbisse und der Bus-transfer vor Ort.

● Kurs 1170

Dr. Annette Seemann

Mo. – Fr. 09:30 – 18:00 Uhr

09.10. – 13.10.2023

Weimar

EUR 595,00 (ohne Übernachtungen und Anreise)

Die Reisebuchung erfolgt direkt bei der vhs Weimar unter www.vhs-weimar.de,
Fon: +49 3643 885819, E-Mail:
r.finke@vhs-weimar.de.
Buchung der Übernachtungen bitte über die Tourist Information Weimar,
Fon: +49 3643 745443, E-Mail:
gottschalg.tourist-info@weimar.de.

Eine Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live

🏠 Online-Kurs

Grausamer Despot oder kolonialer Held? Léopold II. von Belgien in der europäischen Erinnerungskultur

Keine andere historische Figur der belgischen Geschichte wird so kontrovers diskutiert wie Léopold II. von Belgien. Denn Léopold war nicht nur belgischer Souverän, sondern auch Herrscher über ein riesiges Gebiet in Zentralafrika – den 1885 gegründeten „Kongo-Freistaat“. Historiker sind sich einig, dass Léopolds Herrschaft im Kongo zu den dunkelsten Kapiteln der europäischen Kolonialgeschichte gehört. Die Wahrnehmung seiner Person in der belgischen Gesellschaft ist hingegen bis heute ambivalent. Wie kommt es zu diesen unterschiedlichen Deutungen Léopolds II. und welche Faktoren bedingen eine kritische Auseinandersetzung mit dem Phänomen Léopold?

● Kurs 1181

Dr. Julia Seibert

So. 08.10.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Eine Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live

🏠 Online-Kurs

Frühling der Revolution: Europa 1848/49 und der Kampf für eine neue Welt

Scheinbar aus dem Nichts versammelten sich im Frühling 1848 in unzähligen Städten von Palermo bis Paris und Venedig riesige Menschenmengen, manchmal in friedlicher, oft auch in gewalttätiger Absicht. Die politische Ordnung, die seit Napoleons Niederlage alles zusammengehalten hatte, brach in sich zusammen. Überall brachen sich neue politische Ideen, Glaubenssätze und Erwartungen Bahn. Es ging um die Rolle der Frau in der Gesellschaft, das Ende der Sklaverei, das Recht auf Arbeit, nationale Unabhängigkeit und die jüdische Emanzipation. Die Ideen von 1848 verbreiteten sich um die ganze Welt und veränderten die Verhältnisse zum Besseren, zuweilen aber auch zum viel Schlechteren. Und aus den Trümmern erhob sich ein neues und ganz anderes Europa.

● Kurs 1182

Prof. Dr. Christopher Clark

Januar 2024, 19:30 – 21:00 Uhr (genauer Termin wird noch bekannt gegeben)
online
gebührenfrei

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 mehr als 100 Jahren stehen die Volkshochschulen für soziales und politisches Lernen. Wir präsentieren Ihnen viele besondere Veranstaltungen, die Sie nicht verpassen sollten.

Stärken Sie Ihre Zivilcourage durch ein Training, das Ihnen hilfreiche Tipps und praktische Übungen bietet. Erlernen Sie gewaltfreies Eingreifen in Diskriminierungssituationen und bei Gewalt, um Ihre Selbstwirksamkeit zu stärken.

In Kooperation mit dem Adolf-Bender-Zentrum e. V. bieten wir einen spannenden Vortrag über „Esoterik & Rechtsextremismus“ an. Lernen Sie rechtsextreme Erscheinungsformen zu erkennen und die verfolgten Strategien zu analysieren.

Unsere Angebote erweitern Ihr Wissen und fördern Ihr Engagement. Wir laden Sie herzlich ein, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen!



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

**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 unveröffentlic-

ter 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 25.09.2023

online

gebührenfrei

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

**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 25.09.2023

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“

Ein Vortrag in der Stiftung Demokratie Saarland am 2.9.2019

● **Kurs 1210**

Dr. Carolin Lehberger, Dipl.-Pädagogin, vhs-Direktorin

ab 25.09.2023

online

gebührenfrei

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

Demokratiebildung: Gesellschaft gestalten

Junge vhs

Training für Zivilcourage

Bei dem Training geht es darum zu erlernen, wie man bei Diskriminierung oder Gewalt gewaltfrei eingreifen kann ohne sich selbst zu gefährden. Es werden Tipps vermittelt und Verhalten praktisch eingeübt um die eigene Selbstwirksamkeit kennenzulernen und zu stärken.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche von 12-14 Jahre

● **Kurs 1213**

Maria Schütz, Trainerin für Zivilcourage

Mi. 25.10.2023, 09:00 – 11:00 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 RegierungschefInnen verschiedener europäischer Mitgliedsstaaten sowie von VertreterInnen der EU-Kommission und nichtstaatlicher Organisationen. Auf einem EU-Sondergipfel diskutieren die Teilnehmenden über die Vorgehensweise in der Flucht- und Migrationspolitik. *Für Jugendliche und junge Erwachsene ab 14 Jahren*

● **Kurs 1214**

Marie Erbelding/Franziska Bartosch

Mi. 25.10.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

gebührenfrei

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

Vortrag

Grüne Braune – Naturschutz von rechts

Die Natur- und Umweltschutzbewegung wird häufig als eine junge Bewegung wahrgenommen, die zudem per se progressiv, weltoffen und links sei. Oft überrascht es daher, dass scheinbar grüne Thesen auch von rechten und rechtsextremen AkteurInnen geäußert werden. Ist das nur eine Strategie, um mit einem aktuellen Thema zu punkten? Und warum ist gerade die Ökopartei „Die Grünen“ eines der beliebtesten Hassobjekte rechter Hetzer:innen? Der Vortrag gibt einen Überblick über die Verknüpfungen von Natur- und Umweltschutz mit rechtem Gedankengut und zeigt auf, dass

Dozentinnen und Dozenten



MARIA SCHÜTZ

Trainerin für Zivilcourage

» *Wie kann ich aktiv gegen Diskriminierung oder Gewalt gewaltfrei eingreifen ohne mich selbst zu gefährden? Hierzu gebe ich praktische Tipps und Übungen im Training an die Hand um selbst aktiv zu werden, seine Möglichkeiten und Grenzen wahrzunehmen und das Selbstwertgefühl zu steigern. Mir ist es ein Anliegen Kinder, Jugendliche und Erwachsenen zu stärken und zu ermutigen für ein respektvolles Miteinander einzustehen.* «

einige menschenfeindliche Narrative auch im Mainstream der Umweltschutzbewegung anschlussfähig sein können.

● **Kurs 1215**

Adolf-Bender-Zentrum

Do. 16.11.2023, 17:00 – 18:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 5
gebührenfrei

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

Vortrag

Esoterik & Rechtsextremismus

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

● **Kurs 1216**

Adolf-Bender-Zentrum

Do. 12.10.2023, 17:00 – 18:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 16
gebührenfrei

**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 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 1217**

Adolf-Bender-Zentrum

Mi. 25.10.2023, 17:00 – 18:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 5
gebührenfrei

Workshop

Training für Zivilcourage

Bei dem Training geht es darum zu erlernen, wie man bei Diskriminierung oder Gewalt gewaltfrei eingreifen kann ohne sich selbst zu gefährden. Es werden Tipps vermittelt und Verhalten praktisch eingeübt um die eigene Selbstwirksamkeit kennenzulernen und zu stärken.

Zielgruppe: Erwachsene

● **Kurs 1219**

Maria Schütz, Trainerin für Zivilcourage

Mi. 17.01.2024, 18:30 – 20:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 16
gebührenfrei

**Politische Theorie:
Gesellschaft verstehen**

Abendkurs

Rassismus – Zur Geschichte einer europäischen (?) Ideologie

Ist Rassismus eine Verhaltensweise, die gerade von Europäern seit dem 16. Jh. praktiziert wird? Steht hinter dem Rassismus ein Weltbild, das sich aus der europäischen Expansion und den damit verbundenen Herrschaftsstrukturen entwickelt hat? Ist Rassismus verbunden mit der Vorstellung einer überlegenen weißen Rasse? Unterschieden werden muss historisch zwischen zwei Rassismusbegriffen: einem weiteren (gegen alles Fremde) und einem engeren, der eine spezifische Ideologie meint. Der Kurs wird diese Ideologie untersuchen und damit seinen Schwerpunkt auf den Zeitraum zwischen dem 15. und der ersten Hälfte des 20. Jh. legen.

● **Kurs 1218**

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

Mi. 17:00 – 18:30 Uhr
ab 27.09.2023, 6 Termine
Altes Rathaus, Raum 5
gebührenfrei

*Eine Veranstaltung aus der Reihe
vhs.wissen live*

 **Online-Kurs**

Normalisierung der extremen Rechte und die Rolle des Populismus

In den letzten Jahren konnte man eine Normalisierung von Ideen und Vorstellungen aus der extremen Rechten beobachten. Inzwischen bringt diese Normalisierung immer mehrere anti-demokratische Parteien an die Macht, zuletzt in Italien. Doch Italien ist kein Einzelfall. In Frankreich profilierte sich in den letzten Präsi-

dentschaftswahlen ein offen rassistischer Kandidat aus der Partei Reconquête.

Wie konnte es so weit kommen? Will man die Normalisierung der extremen Rechten verstehen, muss man den Populismus berücksichtigen. Der Vortrag setzt sich mit der Rolle des Populismus in der Normalisierung rechtsextremer Ideologien.

● **Kurs 1220**

Prof. Dr. Paula Diehl

Mi. 10.01.2024, 19:30 – 21:00 Uhr

online

gebührenfrei

*Eine Veranstaltung aus der Reihe
vhs.wissen live*



Online-Kurs

Die Demokratie und ihre Zukünfte

In autoritären Regimen werden Zukunftsvorstellungen oft mit Bildern vergangener Größe überblendet. In Demokratien hingegen müssen Regierungen plausible Gründe für Zuversicht vorbringen.

Dies fällt angesichts der Klimakrise schwer. Geht der Demokratie also die Zukunft aus? Wie lässt sich glaubwürdig so etwas wie kollektive Zuversicht, politische Hoffnung generieren?

Eine vergleichende Perspektive macht Optionen erkennbar.

● **Kurs 1221**

PD Dr. Felix Heidenreich

Fr. 29.09.2023, 19:30 – 21:00 Uhr

online

gebührenfrei

*Eine Veranstaltung aus der Reihe
vhs.wissen live*



Online-Kurs

Fragile Sicherheit. Das Ende des Friedens und die neue Konfliktordnung

Russlands Krieg gegen die Ukraine hat Europa radikal verändert und eine epochale Verschiebung der Weltentwicklungen ausgelöst. Deutschlands lang gepflegte Illusionen über Krieg und Frieden haben das Land und Europa erpressbar und verwundbar gemacht. Der Sicherheitsexperte Christian Mölling analysiert die sicherheitspolitische Lage und zeigt, was sich ändern muss, damit uns nicht fatale Folgen drohen.

● **Kurs 1222**

Dr. Christian Mölling

So. 01.10.2023, 19:30 – 21:00 Uhr

online

gebührenfrei

Vortrag

Die nichtkommerzielle Digitalwelt: Wie mit Mastodon, Signal, Wikipedia & Co. ein freieres und freundlicheres Internet entsteht

Jenseits der Silicon-Valley-Welt von Google, Meta und Amazon gibt es einen kleinen, feinen Kosmos nichtkommerzieller Digitalprojekte. Die Online-Enzyklopädie Wikipedia zählt etwa dazu, der Messenger Signal, die Twitter-Alternative Mastodon, der Browser Firefox oder das Kartenprojekt OpenStreetMap. Vieles ist dort anders: Die Beteiligten sitzen oft nicht in den USA, sondern in Europa, vor allem im deutschsprachigen Raum. Sie treibt die Freude an, der Menschheit etwas Nützliches zur Verfügung zu stellen – und nicht der Zwang, Gewinne zu erwirtschaften. Die Projekte arbeiten transparent und

Dozentinnen und Dozenten



KERST WALSTRA

Kulturwissenschaftler

» Die Geschichte Europas ist janusköpfig: Auf der einen Seite sehen wir große kulturelle Errungenschaften, auf der anderen jedoch Konflikte im Inneren und Auseinandersetzungen mit außereuropäischen Kulturen. Diese Widersprüchlichkeit interessiert mich, denn sie stellt viele Fragen, die helfen, unsere eigenen Wurzeln zu verstehen. «

müssen weder mit Geld noch mit Daten bezahlt werden. Wie funktionierte diese nichtkommerzielle Digitalwelt, wer sind die 10 wichtigsten Vertreter und wie kann man die Projekte nutzen oder sich gar aktiv beteiligen?

● **Kurs 1225**

Stefan Mey, Freier Technologie-Journalist

Fr. 15.12.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 5

gebührenfrei



Stiftung Demokratie Saarland
Europaallee 18, 66113 Saarbrücken

Seminare Internationales Gleichberechtigung Vorträge Soziales Rassismus Exkursionen Geschichte Social Media Ausstellungen Populismus Ökologie Publikationen Kommunikation Wirtschaft Diskussionen

Mehr Infos unter:

www.sdsaar.de

<https://www.facebook.com/StiftungDemokratie-Saarland>

<https://www.youtube.com/channel/UCrtomIH59BOMeub-d4zP4Vug>

Damit unsere Demokratie lebendig bleibt!

Vortrag

Kann man durch Demokratie zur Demokratie erziehen?

Mit Bomben und Besatzung ist es uns weder in Vietnam noch im Irak oder in Afghanistan gelungen, Demokratie zu exportieren. Wieso konnte eine Kontrollratsdirektive Nr.56 vom 28.10.1947 eine „Reeducation of the German People“ bewirken?

Die theoretischen und philosophischen Grundlagen unserer Idee von Demokratie erörtert der Politikwissenschaftler Edgar Werner Müller, der 2013 eine Gastprofessur an der Zhongnan-Universität innehatte.

● **Kurs 1230**

Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler

Mi. 18.10.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 26

gebührenfrei

Vortrag

Holland und der Kapitalismus – Blaupause für die amerikanische Demokratie?

Kann man die „Republik der Vereinigten Niederlande“, die sogenannten Generalstaaten, als Keimzelle der modernen Demokratie verstehen? Welche Rolle dabei der aufkommende Kapitalismus spielt, erörtert der Geograf und Politikwissenschaftler Edgar Werner Müller, der 2013 eine Gastprofessur an der Zhongnan-Universität innehatte.

● **Kurs 1231**

Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler

Do. 23.11.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 5

gebührenfrei

Politik weltweit

Vortrag

Entwicklungspolitik – Können die reichen Länder reich werden und die armen auch

Wie können die reichen Länder reicher werden- und die armen auch? Hat Entwicklungshilfe eine Chance, oder verarmt sie sogar ihre Schützlinge? Kann China ein Beispiel sein für ein Land, das sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf zieht?

● **Kurs 1232**

Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler

Do. 07.12.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 5

gebührenfrei

Vortrag

Der Dreißigjährige Krieg – Urkatastrophe des 17. Jahrhunderts oder Ausweg aus dem Weltchaos?

Geschichte wiederholt sich nicht, aber es lohnt sich, aus ihr zu lernen, besonders aus dem Friedensschluss zu Münster 1648.

● **Kurs 1233**

Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler

Do. 01.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 5

gebührenfrei

Eine Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live

Online-Kurs

Die Sache mit Israel: Fünf Fragen zu einem komplizierten Land

Ist Israel eine Demokratie? Ist Israel ein Apartheidstaat? Ist Kritik an Israel antisemitisch? Ist Israel ein fundamentalistischer Staat? Gehört Palästina den Palästinensern?

Richard C. Schneider, SPIEGEL-Autor und langjähriger Israel-Korrespondent der ARD, lebt seit fast 20 Jahren in Tel Aviv, kennt Alltag und Geschichte des Landes und weiß um die gängigen Vorbehalte und Vorurteile in Deutschland. Bei den Antworten auf diese fünf Fragen setzt er an, um einige grundlegende Dinge über Israel zu erklären – 75 Jahre nach der Staatsgründung Israels und in einem entscheidenden Moment für die Demokratie des Landes.

● **Kurs 1234**

Richard C. Schneider

So. 29.10.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

*Eine Veranstaltung aus der Reihe
vhs.wissen live*

🏠 **Online-Kurs**

**Die Moskau-Connection:
Das Schröder-Netzwerk und
Deutschlands Weg in die
Abhängigkeit**

Deutschland hat über viele Jahre die Gefahr ignoriert, die von Putins Regime ausging. Es hat die Warnungen seiner europäischen Nachbarn in den Wind geschlagen und sich von Gas und Öl aus Russland immer abhängiger gemacht. Wie konnte es dazu kommen? Welche Rolle spielte dabei Gerhard Schröder als SPD-Bundeskanzler und späterer Gas-Lobbyist mit seinem weitverzweigten Netz in Politik und Wirtschaft?

Warum schlug CDU-Kanzlerin Angela Merkel keinen weitsichtigeren Kurs ein? Welche geschäftlichen und politischen Verbindungen, aber auch welche wirtschaftlichen und strategischen Interessen führten dazu, dass Deutschland auf Putin setzte, obwohl er schon vor seinem Überfall auf die Ukraine Kriege geführt, die Op-

position ausgeschaltet und Freiheits- und Menschenrechte missachtet hatte?

● **Kurs 1235**

Reinhard Bingener/Markus Wehner

Do. 09.11.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

*Eine Veranstaltung aus der Reihe
vhs.wissen live*

🏠 **Online-Kurs**

**Global gescheitert? Der Westen
zwischen Anmaßung und Selbsthass**

Selten schien der Westen so geschlossen wie zu Beginn des Ukraine-Kriegs. Die Werte der Freiheit und Demokratie galt es gegen ein autokratisches System zu verteidigen.

Doch hinter der vermeintlichen Geschlossenheit zeigten sich schnell die ersten Bruchstellen. Wie werden wirtschaftliche Zwänge mit politischen Zielen in Einklang gebracht? Wie viel sind dem Westen die eigenen Ideale wert?

Dass sich dahinter ein tiefgreifendes strukturelles Problem des Westens verbirgt, zeigt die Ethnologin und Islamexpertin Susanne Schröter im Vortrag. Angesichts der jüngsten Konflikte in der Ukraine, in Afghanistan und Mali sowie der Planlosigkeit westlicher Regierungen im Umgang mit Migrationsbewegungen, Islamismus und Cancel Culture diagnostiziert sie einen zwischen Hybris und Selbsthass gefangenen Westen, der unentwegt die Werte der Demokratie beschwört, sie aber gleichzeitig immer dann verrät, wenn es darauf ankommt.

● **Kurs 1236**

Dr. Susanne Schröter

So. 03.12.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

**Dozentinnen und
Dozenten**



Foto: Sergel Mager/HNF

STEFAN MEY
freier Technologiejournalist und
Buchautor

» *Stefan Mey ist freier Technologiejournalist und Buchautor in Berlin. Er beschäftigt sich mit Überwachung, mit den großen Digitalkonzernen und mit der Frage, was das Internet mit uns und unserer Gesellschaft macht. Er hat unter anderem ein Sachbuch zum Darknet geschrieben („Darknet – Waffen, Drogen, Whistleblower“) und, im 12. Oktober 2023, ein Buch zur nichtkommerziellen Digitalwelt („Der Kampf um das Internet – Wie Wikipedia, Mastodon und Co. die Tech-Giganten herausfordern“).* «

vhs wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm



Herbst | Winter 2023-24

- | | | | | |
|-------------------|---|---|--------------------|--|
| 27.09.2023 | „Bekehret die Welt“. Geschichte der christlichen Mission • Kurs 1535 | : | 07.11.2023 | Roboter, Künstliche Intelligenz und der Mensch • Kurs 1531 |
| 29.09.2023 | Die Demokratie und ihre Zukünfte • Kurs 1221 | : | 09.11.2023 | Die Moskau-Connection: Das Schröder-Netzwerk und Deutschlands Weg in die Abhängigkeit • Kurs 1235 |
| 01.10.2023 | Fragile Sicherheit. Das Ende des Friedens und die neue Konfliktordnung • Kurs 1222 | : | 13.11.2023 | Vermögensungleichheit und Klassenanalyse • Kurs 1532 |
| 08.10.2023 | Grausamer Despot oder kolonialer Held? Léopold II. von Belgien in der europäischen Erinnerungskultur • Kurs 1181 | : | 16.11.2023 | Raben: Das Geheimnis ihrer Intelligenz und sozialen Fähigkeiten • Kurs 1328 |
| 11.10.2023 | Ein Hof und elf Geschwister. Der stille Abschied vom bäuerlichen Leben in Deutschland • Kurs 2103 | : | 23.11.2023 | Wo die Zitronen blühen – Kulturgeschichte der italienischen Küche • Kurs 2911 |
| 12.10.2023 | Warum Erben ungerecht ist • Kurs 1530 | : | 26.11.2023 | Die Intelligenz der Bienen • Kurs 1329 |
| 17.10.2023 | Vom Nutzen der Pilze – wie Pilzbiotechnologie unsere Wirtschaft nachhaltig transformieren kann • Kurs 2710 | : | 03.12.2023 | Global gescheitert? Der Westen zwischen Anmaßung und Selbsthass • Kurs 1236 |
| 24.10.2023 | Künstliche Photosynthese: Die Vision – und ein Weg dorthin • Kurs 1327 | : | 14.12.2023 | Von Macht, Legitimation und Selbstdarstellung – die Ölskizzen zum „Medici-Zyklus“ von Peter Paul Rubens in der Alten Pinakothek • Kurs 2326 |
| 29.10.2023 | Die Sache mit Israel: Fünf Fragen zu einem komplizierten Land • Kurs 1234 | : | 10.01.2024 | Normalisierung der extremen Rechte und die Rolle des Populismus • Kurs 1220 |
| 05.11.2023 | Die schuldigen Hirten: Geschichte des sexuellen Missbrauchs in der katholischen Kirche • Kurs 1536 | : | Januar 2024 | Frühling der Revolution: Europa 1848/49 und der Kampf für eine neue Welt • Kurs 1182 |

Die Livestreams beginnen um 19:30 Uhr.

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

Nach der Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten.

Im Saarland
fehlen ca.
8.000
Blutspenden
pro Jahr



Daher: Jetzt zur Spende!

**BLUTSPENDEN
RETTET LEBEN**

Informationen und Termine unter:
www.blutspende.de

Ministerium für Arbeit,
Soziales, Frauen
und Gesundheit

SAARLAND



#Klima.
#Zukunft.
#Schaffen.

www.saarland.de/klima



Gemeinsam für ein gutes Klima im Saarland

Es gilt, dem Klimawandel gemeinsam mit den Menschen zu begegnen: Ökonomisch stark, ökologisch nachhaltig und sozial gerecht. Dafür gibt es jetzt das Klimaschutzgesetz für das Saarland.



SAARLAND

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

Hintergrund: Daanier Wiltner
Portrait: Sebastian St. J. A.

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



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

Natur, Umwelt, Nachhaltigkeit

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

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

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 beleuchtet die Reihe „Baustelle Nachhaltigkeit – Wege zu einer klimagerechten Gesellschaft“ zentrale Themen des „Umbaus“ unserer Gesellschaft hin zu mehr Nachhaltigkeit.

Ob „Künstliche Photosynthese“ oder „Die Intelligenz der Bienen“ – die Reihe vhs.wissen live bietet auch wieder spannende Online-Vorträge renommierter ExpertInnen zu Natur und Nachhaltigkeit.

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



In Kooperation mit



Gefördert von Engagement Global im Auftrag des und dem



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 25.09.2023

online

gebührenfrei

Nach der Anmeldung erhalten Sie den [Veranstaltungslink](#), um sich den Vortrag anzuschauen.

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 Pilgerwanderungen des Autors (siehe Kurs 1307A).*

● Kurs 1303

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Mi. 27.09.2023, 15:00 – 16:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge

EUR 6,00 (Akademiestatutmitglieder: EUR 3,00)

Ortsgespräche

KulturOrt Wintringer Kapelle: Kunststation und Modellwerkstatt im Biosphärenreservat Bliesgau

F flankiert von orts- und themenspezifischen künstlerischen Reflexionen beschäftigt man sich auf dem Wintringer Hof am KulturOrt Wintringer Kapelle bereits seit einigen Jahren mit dem, was unserer Erde und ihren Lebewesen eine lebenswerte Perspektive eröffnet. Die jährlichen Kunstprojekte werden durch Ortsgespräche begleitet. Im Dialog mit dem Publikum spürt Peter Michael Lupp der „Kunst des guten Lebens“ nach. Dabei

spannt er den Bogen von der wechselvollen Geschichte der ehemaligen Prioratskirche bis zum programmatischen Ansatz der gegenwartsbezogenen Kunstprojekte. Dabei wird auch das aktuelle Projekt der Künstlerin Vera Loos vorgestellt. Unter dem Titel „EX VOTO – I believe in miracles“ hat sich die Künstlerin mit der Idee der Motivbilder auseinandergesetzt, die als Dank für eine erfolgte oder gewünschte Rettung an heiligen Orten angebracht werden. Eigens für den KulturOrt Wintringer Kapelle sind dazu Kunstwerke von hoher ästhetischer Kraft entstanden. www.kulturort-wintringer-kapelle.de

● Kurs 1305

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Di. 10.10.2023, 17:00 – 18:30 Uhr

Kleinblittersdorf, KulturOrt Wintringer Kapelle

EUR 6,00 (Akademiestatutmitglieder: EUR 3,00)

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 Jahreszeiten eingebunden und verstehen sich als Erkundungen zur Nachhaltigkeit. Der Auftrag eines UNESCO-Biosphärenreservates und die Fragen nach den Quellen der inneren Kraft und des guten Lebens werden unterwegs auf poetische Weise zu thematischen Begleitern. Nach einer Einführung geht es auf den Sternenweg/Chemin des étoiles, vorbei am „Sternenfeld“ und einem versunkenen Garten zum Etappenziel, der Pilgerherberge Altes Bauernhaus in Auersmacher. Dort gibt

es Kaffee und selbstgebackenen Kuchen. Nach einem Innehalten in der Dorfkirche führt die ca. 15 km lange, mittelschwere Wanderung mit Steigungen zurück zur mittelalterlichen Wintringer Kapelle.

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

● **Kurs 1307**

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Sa. 23.09.2023, 12:00 Uhr, Dauer ca. 7 Std.,
Herbstwanderung

Ort/Start: Kleinblittersdorf, KulturOrt
Wintringer Kapelle

EUR 20,00 (inkl. Kaffee und Kuchen)

● **Kurs 1307A**

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Sa. 02.12.2023, 12:00 Uhr, Dauer ca. 7 Std.,
Adventswanderung

Ort/Start: Kleinblittersdorf, KulturOrt
Wintringer Kapelle

EUR 20,00 (inkl. Kaffee und Kuchen)

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 Kulturinsti-

tutionen 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 1605B**

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Di. 05.12.2023, 15:00 – 16:30 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**

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 1605C**

Peter Michael Lupp, Kulturreferent

**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. «



Entdecken Sie
mit uns die
Schönheit unserer
Region

WANDERANGEBOTE

Herbst | Winter 2023-24

Vielfältiges Angebot an geführten Wanderungen

- Pilgerwanderungen
- Wanderung mit Hörkomfort
- Wanderungen zu Industrie- und Bergbaukultur
- 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 Anfang September in der Tourist Info Saarbrücker Schloss und im Foyer des Alten Rathauses kostenlos für Sie bereit.



Regionalverband Saarbrücken

Mo. 05.02.2024, 15:00 – 16:30 Uhr
 Altes Rathaus, Raum 8 Literatlounge
 EUR 6,00 (Akademiestudierende: EUR 3,00)

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

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

Tagesfahrt

Heimat im Wandel: Auf den Spuren erneuerbarer Energien – Photovoltaik, Windkraft und Biogas im Saarland

Spätestens seit dem Angriff Russlands auf die Ukraine ist die Unabhängigkeit von fossilen Energieträgern wichtiger denn je. Dabei gibt es im Saarland bereits vielversprechende Ansätze: Solarparks, Windkraft- und Biogasanlagen, die teilweise in genossenschaftlicher Form geführt werden oder andere Formen der Beteiligung ermöglichen. Auf unserer Fahrt werden uns in Losheim und in Wellingen innovative Beispiele für eine nachhaltige und CO2-neutrale Energiegewinnung vorgestellt und erläutert. Wir erfahren, welche Perspektiven diese Projekte haben und wie weit uns Projekte dieser Art unabhängig von Importen fossiler Energieträger machen können. In Kooperation und mit Förderung des Ministeriums für Umwelt, Klima, Mobilität, Agrar und Verbraucherschutz.

● **Kurs 1310**

Thomas Nägler, Ökostrom Saar GmbH

So. 10.09.2023, 09:00 Uhr,
 Dauer: ca. 8,5 Std.
 Treffpunkt: SB, Europaallee (vor dem Parkhaus Eurobahnhof)
 EUR 10,00

Rundgang

Der St. Annular Stadtbauernhof im Winter – Von der Allmende zur solidarischen Landwirtschaft

Der Begriff „Allmende“ beschreibt landwirtschaftliche Nutzflächen, die in einer gemeinschaftlichen Nutzung sind oder waren. Das St. Annular Almet war wovon möglich einst eine solche Fläche. Analog zu der bereits im frühen Mittelalter praktizierten Gemeinschaftsweide gibt es mit dem Stadtbauernhof hier nun eine moderne Form gemeinschaftlicher Landwirtschaft. Auf dem Rundgang erfahren wir, wie der Stadtbauernhof als Mitmachhof funktioniert, was sich hinter der „solidarischen Landwirtschaft“ verbirgt und was sich selbst im Winter auf dem Hof tut.

● **Kurs 1311**

Melanie Malter-Gnanou, Agraringenieurin

Sa. 02.12.2023, 14:00 Uhr, Dauer: ca. 2 Std.
 Treffpunkt: SB, Stadtbauernhof Saarbrücken e.V., Verlängerte-Julius-Kiefer-Str. 219A, 66119 Saarbrücken
 EUR 8,00 (6,00)

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 ...* <<



Baustelle Nachhaltigkeit

Eine Vortrags- und Dialogreihe über Wege zu einer klimagerechten Gesellschaft

TERMINE:

- 26.09.2023, 18:00 Uhr, Schlosskeller: **Globale Klimagerechtigkeit** (Kurs 1340A)
- 12.10.2023, 18:00 Uhr, Schlosskeller: **Digitalisierung, Klima und Nachhaltigkeit** (Kurs 1340B)
- 22.11.2023, 18:00 Uhr, Schlosskeller: **Wasserstoff – Chance oder Illusion?** (Kurs 1340C)
- 06.12.2023, 18:00 Uhr, vhs-Zentrum: **Transformation und Demokratie** (Kurs 1340D)

Eintritt frei.

Um Anmeldung wird gebeten:
vortragsreihe@nes-web.de


Netzwerk Entwicklungspolitik
im Saarland e.V.

Landeszentrale für
politische Bildung
SAARLAND


Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken

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

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. Andere Hunde können hier nicht mitgebracht werden. Gabi Wenk bringt auch Ihrem Hund in einem Wochenendseminar das Trüffelsuchen bei: Näheres auf ihrer Homepage trueffelwelten.de.

● Kurs 1320

Gabi Wenk, Forschungsgruppe Hypogäen

Sa. 28.10.2023, 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 1321

Gabi Wenk, Forschungsgruppe Hypogäen

Mi. 22.11.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 27
EUR 6,00

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 1322

Gabi Wenk, Forschungsgruppe Hypogäen

Mi. 17.01.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 27
EUR 6,00

Führung

Einblicke ins nachhaltige Einkaufen – Führung durch den Unverpackt Laden

Ausführliche Beschreibung des Konzeptes mit Führung durch den Laden und Kennenlernen der Lagerflächen. Entdecken des Sortiments, insbesondere der Kosmetikprodukte, sowie Infos und Tipps zum Einsparen von Verpackungen und Plastik. Abschließende Diskussion zum Thema Plastik in unserer Umwelt.

● Kurs 2719

Birgit Klöber, Unverpackt Saarbrücken

Fr. 20.10.2023, 15:00 – 16:30 Uhr
Unverpackt Laden, Bruchwiesenstr. 6,
66111 Saarbrücken
EUR 5,00

Junge vhs

Führung

Einblicke ins nachhaltige Einkaufen für Kinder – Führung durch den Unverpackt Laden (5 – 12 Jahre)

Spielerische und kindgerechte Beschreibung des Konzeptes mit Führung durch den Laden und Kennenlernen der Lagerflächen. Entdecken des Sortiments sowie

Infos zum Thema Umwelt und Einsparen von Verpackungen und Plastik.

● **Kurs 2719A**

Birgit Klöber, Unverpackt Saarbrücken

Fr. 08.12.2023, 15:00 – 16:30 Uhr
Unverpackt Laden, Bruchwiesenstr. 6,
66111 Saarbrücken
EUR 5,00

*Eine Veranstaltung aus der Reihe
vhs.wissen live*

In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech)

🏠 **Online-Kurs**

**Künstliche Photosynthese:
Die Vision – und ein Weg dorthin**

Wie kann die chemische Industrie klimafreundlicher gestaltet und die Nutzung fossiler Rohstoffe reduziert werden? Die Natur macht es uns vor: Pflanzen gelingt es mit Photosynthese, aus Sonnenlicht und CO₂ wertvolle Stoffe herzustellen. Das Industrieprojekt Rheticus nimmt diesen Prozess als Vorbild, kombiniert dabei Elektrolyse und Biokatalyse. Im Vortrag wird dieser Prozess allgemein verständlich erläutert und gezeigt, welche Produkte auf diese Weise hergestellt werden können. Es zeigt sich: Die Künstliche Photosynthese kann die natürliche Photosynthese sogar übertreffen, was die Energieeffizienz und den Wasserverbrauch angeht.

● **Kurs 1327**

Dr. Thomas Haas

Di. 24.10.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

*Eine Veranstaltung aus der Reihe
vhs.wissen live*

🏠 **Online-Kurs**

**Raben: Das Geheimnis ihrer
Intelligenz und sozialen Fähigkeiten**

Sie sind bekannt für ihre verblüffende Intelligenz, für das clevere Benutzen von Werkzeugen und für ihr außergewöhnlich soziales Miteinander: Raben und Krähen faszinieren und begleiten Menschen seit jeher. Doch leben Kolkkraben wirklich so streng in Zweierbeziehungen wie Ehepaare im Einfamilienhaus? Warum verlassen sie ein Gebiet, in dem es genug Nahrung gibt? Wie gelingt es ihnen, sich in andere hineinzusetzen? Und welche Regeln prägen ihr komplexes Sozialsystem?

● **Kurs 1328**

Prof. Dr. Thomas Bugnyar

Do. 16.11.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

*Eine Veranstaltung aus der Reihe
vhs.wissen live*

🏠 **Online-Kurs**

Die Intelligenz der Bienen

Bienen verfügen über ein vielfältiges Repertoire an Instinkten, das das Funktionieren des Bienenstocks wie eine Maschine ermöglicht. Verschiedene Arbeiterinnen spezialisieren sich auf den Wabenbau, die Klimakontrolle, die Verteidigung und die Suche nach Nektar und Pollen. Traditionell existiert die Vorstellung, dass die kleinen Gehirne der Bienen nur wenig Verhaltensflexibilität und Lernverhalten zulassen. In den letzten Jahren entdeckte man jedoch, dass Bienen Fähigkeiten wie Zählen, Aufmerksamkeit, den Gebrauch einfacher Werkzeuge, Lernen durch Beobachtung und Metakognition

**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.“ ‹‹

(Wissen über das eigene Wissen) besitzen. Es gibt sogar Hinweise darauf, dass Bienen eine Form von Bewusstsein haben könnten, mit autobiografischen Erinnerungen, emotionalen Zuständen, der Möglichkeit, zumindest für die unmittelbare Zukunft zu planen und Probleme durch Nachdenken statt durch Versuch und Irrtum zu lösen. Dies könnte tiefgreifende Auswirkungen auf die Forschungsethik und den Schutz von Bestäubern haben.

● **Kurs 1329**

Prof. Dr. Lars Chittka

So. 26.11.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Wandern mit Hörkomfort

Diese spannenden Touren sind sowohl für Normalhörende als auch für Menschen mit Höreinschränkungen konzipiert. Mit Hilfe einer mobilen Phonak-Höranlage können auch Schwerhörige sowie Träger von Hörgeräten und CI's den „Urwald“ bei Saarbrücken mit allen Sinnen erfahren. 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 Wanderung wird bei jedem Wetter (außer bei Unwettergefahr, Hagel oder Starkwind) und auf eigene Gefahr durchgeführt. Fitness, Rucksackproviant, ausreichend Flüssigkeiten sowie geeignete Kleidung und entsprechendes Schuhwerk der TeilnehmerInnen werden vorausgesetzt.

Wanderung

Vom Kleinen Fuji zur Grühlingshalde

Nach dem Start wandert die Gruppe über „Urwaldpfade“ zum „Kleinen Fuji“. Nach dem Abstieg von einer der kleinsten Spitzkegelhalden des Saarlandes führt der Weg durch das Stein- und das Fischbachtal auf den Gipfel der markanten „Grühlingshalde“. Von dort genießen die TeilnehmerInnen weite Ausblicke über den Saarkohlenwald. Auf dem Rückweg durchquert die Gruppe eine ehemalige Bergarbeitersiedlung, passiert den „Gouvy-Weiher“ und erfreut sich im „Tal der Stille“ an der urwüchsigen Natur. Über kaum noch zu erkennende Bergehalde geht es dann zurück zum Startpunkt am Naturfreundehaus.

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

● **Kurs 1330**

Martin Bambach,
Erlebnis-Wandern-Saarland

Sa. 21.10.2023, 11:00 – 15:00 Uhr, Strecke: 11,5 km/293 Höhenmeter
Startpunkt: Parkplatz Naturfreundehaus Kirschheck, Kirschheck 70, 66115 Saarbrücken
EUR 12,00 (Erwachsene)/EUR 8,00 (Kinder)

In Kooperation mit dem Netzwerk Entwicklungspolitik im Saarland e.V. und der Landeszentrale für politische Bildung des Saarlandes

Veranstaltungsreihe

„Baustelle Nachhaltigkeit“ – Wege zu einer klimagerechten Gesellschaft“

Mit der Reihe wollen das Netzwerk Entwicklungspolitik im Saarland e.V., die Landeszentrale für politische Bildung im Saarland und die vhs Regionalverband Saarbrücken die gesellschaftliche und politische Diskussion im Saarland vertiefen, wie der „Umbau“ unserer Gesellschaft hin zu mehr Nachhaltigkeit und Klimagerechtigkeit aussehen könnte und welche konkreten Handlungsperspektiven im Saarland notwendig und möglich sind. Die Veranstaltungsreihe umfasst 2023 vier Vortrags- und Dialogveranstaltungen, die das Ziel verfolgen, unterschiedliche Positionen und Sichtweisen von Politik, Wissenschaft und Zivilgesellschaft kennenzulernen sowie sich über Änderungen, die schon im Gange sind und solche, die auf dem Weg zu einer klimagerechten Gesellschaft im Saarland noch umgesetzt und gestaltet werden müssen, auszutauschen.

Vortrag und Podiumsdiskussion Globale Klimagerechtigkeit

● **Kurs 1340A**

Di. 26.09.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
gebührenfrei

Vortrag und Podiumsdiskussion Digitalisierung, Klima und Nachhaltigkeit

Die Digitalisierung aller Lebensbereiche

und der damit einhergehende Ressourcenverbrauch stellen große Herausforderungen für eine ökologische und nachhaltige Entwicklung dar. Doch wie können wir Technologie nutzen, um eine nachhaltige Entwicklung im Saarland zu fördern? Was können digitale Firmen und StartUps, Gerechtigkeits- und Umweltbewegung im Saarland voneinander lernen? Wie und von wem müssen digitale Technologien gestaltet werden, damit sie Kriterien der Nachhaltigkeit entsprechen sowie Souveränität und Teilhabe ermöglichen? Nach einem Impulsvortrag von Eva-Maria Reinwald werden in der anschließenden Podiumsdiskussion Potentiale und Wege für eine nachhaltige Digitalisierung im Saarland besprochen.

● **Kurs 1340B**

Do. 12.10.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
gebührenfrei

Vortrag und Podiumsdiskussion

Wasserstoff – Chance oder Illusion?

● **Kurs 1340C**

Di. 22.11.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
gebührenfrei

Vortrag und Podiumsdiskussion

Transformation und Demokratie

Der Klimawandel stellt Politik, Gesellschaft und Wirtschaft vor große Herausforderungen. Um das auf der Pariser Klimakonferenz vereinbarte 1,5-Grad-Ziel zu erreichen, sind für alle Beteiligten einschneidende Maßnahmen erforderlich, die zügig angegangen werden müssen. Dabei stellt sich die Frage, ob Demokratien diesem Transformationsprozess gewachsen sind: Wie kann der Umbau von Wirtschaft und Gesellschaft hin zur Klimaneutralität unter demokratischen Vorzeichen gelingen? Welches sind die Gefährdungen, die dieser Prozess für demokratische Systeme bringen kann? Wie kann die für Demokratien essenzielle Zustimmung der Bevölkerung zur Transformation erreicht werden? Diesen

und weiteren Fragen widmen sich Jonas Schaible (Der Spiegel) und Okka Lou Mathis (IDOS) in ihren Impulsvorträgen. In der anschließenden Diskussion mit VertreterInnen aus Politik, Wissenschaft und Zivilgesellschaft werden sie weiter vertieft.

● **Kurs 1340D**

Mi. 06.12.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 4 OG
gebührenfrei

Für alle Veranstaltungen der Reihe wird um Anmeldung per E-Mail unter vortagsreihe@nes-web.de gebeten.



**UMWELTSCHUTZ
IST UNSERE
BERUFUNG!**

**JETZT
BEWERBEN!
MACH'S
KLAR!**
evs.de/jobs

**SEINER BERUFUNG FOLGEN UND GLEICHZEITIG
ETWAS FÜR DIE UMWELT TUN...**

Im Team des **Entsorgungsverbandes Saar** erwartet Sie eine sinnhafte Tätigkeit in einem modernen Arbeitsumfeld mit sicheren Zukunftsperspektiven. Wir suchen Facharbeiter und Ingenieure (m/w/d).

EVS



Di. 03.10.2023 | 11.30 bis 19.00 Uhr

Buchschacher Erntedank

GANZTÄGIGE PROGRAMMVIELFALT

- Workshop in der Lehrküche:
Buttern wie anno dazumal
- Wie wird Apfelsaft gemacht?
Ein Blick in die Kelter
- Rundgänge durch die Heimatstube:
Stauen und Erinnern
- Antiquitäten-Trödel
- Selbstgemachte Speisen und Getränke

WEITERES PROGRAMM

- 12.00 bis 13.30 Uhr
Blasorchester Riegelsberg
- 14.00 bis 16.00 Uhr
Reise durch die Jahrzehnte
mit Platten und Musik
aus dem Fundus der
Heimatstube
- 16.30 bis 19.00 Uhr
Live-Musik

: Ehemalige Haus-
 : wirtschaftsschule
 : Hauerstraße 32 A
 : 66292 Riegelsberg

: SCHIRMHERR
 : Bürgermeister
 : Klaus Häusle

Eine gemeinsame Veranstaltung von:

vhs
 Volkshochschule
 Regionalverband Saarbrücken
 Riegelsberg

Verein für Industriekultur
 und Geschichte Köllertal e.V.


Obst- und Gartenbauverein e.V.
 Riegelsberg-Buchschacher


**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 Medienkompetenz in der Familie, bedürfnisorientierte Erziehung und gesunder Umgang mit Leistungsbewertung in Form von Schulnoten.

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 Hochsensibilität, Glaubenssätze und Selbstliebe.



PÄDAGOGIK

Innerhalb des Programmbereichs Pädagogik bieten wir Vorträge, Workshops und Online-Formate von fachlich qualifizierten DozentInnen 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 1401

Dorothee Brück, Erziehungs- und Ermutigungstrainerin

Di. 26.09.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Saarbrücken

Vortrag

Lernunterstützung für Kinder mit Lern- und Entwicklungsschwächen

Der Schulbesuch und die damit verbundenen Leistungsanforderungen an die Kinder wirken sich häufig stark auf das Familienleben aus. Bei anhaltender Überforderung z. B. bedingt durch Lern- und Entwicklungsschwächen entsteht beim Kind ein Teufelskreis aus dem Gefühl des Versagens und fehlender Lernmotivation. Die Bereitschaft des Kindes zu lernen nimmt ab und Eltern stehen dem hilflos gegenüber.

- Welche Rolle haben Eltern bei der Lernunterstützung?
- Reicht es zu üben oder ist eine ganzheitliche Unterstützung sinnvoller?
- Welche Kompetenzen brauchen die Kinder um gut gerüstet zu sein?
- Wie sieht ‚gute‘ Lernunterstützung aus?

● Kurs 1402

Susanne Wilhelm, Erziehungswissenschaftlerin (M.A.), Systemische Therapeutin & Supervisorin (SGST/SG)

Mi. 11.10.2023, 16:30 – 18:00 Uhr
Stadtbibliothek Saarbrücken,
Gustav-Regler-Platz 1, 66111 SB
gebührenfrei
Die Anmeldung zur Veranstaltung erfolgt über die Stadtbibliothek Saarbrücken unter: www.stadtbibliothek.saarbruecken.de

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 1403

Dorothee Brück, Erziehungs- und Ermutigungstrainerin

Mi. 11.10.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Online-Kurs

Bedürfnisorientierte Beziehung – Was heißt das?

(Filmvorführung mit Diskussion)

Die Frage ‚Sind wir als Eltern gut genug?‘ stellen sich wohl alle Mütter und Väter irgendwann – meist zu Beginn ihrer Elternschaft. Dieser Frage geht der Film GOOD ENOUGH PARENTS nach.

Filmbeschreibung: „In GOOD ENOUGH PARENTS nimmt der Regisseur Domenik Schuster seine eigene Vaterschaft als Anlass, um sich mit alten Mythen und Erziehungsweisen auseinander zu setzen, die ihn im Leben mit seinen Kindern begleiten. „Du sollst dein Kind nicht verwöhnen!“, „So wird dein Kind doch nie selbstständig!“ und „Man muss ein Baby doch auch mal schreien lassen!“ – diese Sätze sind keine Lappalien. Die Bindungstheorie zeigt ganz deutlich, dass Nähe ein Grundbedürfnis unserer Kinder ist – und der Entzug selbiger gefährlich. Doch genau das passiert immer noch. Sowohl im Elternhaus – als auch in Einrichtungen, die strukturell nach aktuellen Studien zum Großteil nicht in der Lage sind, Kinder bedürfnisgerecht zu betreuen und sich zunehmend auf kognitive Frühförde-

rung fokussieren – schon bei den jüngsten. Man sagt, es brauche ein Dorf, um ein Kind großzuziehen. Wie wollen wir dieses Dorf gestalten?“

Unter Einbezug des Filmmaterials gehen wir an diesem Abend diesen Fragen nach:

- Was brauchen Kinder heute?
- Müssen Eltern perfekt sein?
- Wann sind Eltern gut genug?

● **Kurs 1404**

Susanne Wilhelm, Erziehungswissenschaftlerin (M.A.), Systemische Therapeutin & Supervisorin (SGST/SG)

Di. 17.10.2023, 18:00 – 20:00 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 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 1405**

Dorothee Brück, Erziehungs- und Ermutigungstrainerin

Di. 07.11.2023, 17:00 – 18:30 Uhr

online

gebührenfrei

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Saarbrücken

Vortrag

Gar nicht nett im Internet? – Gefahren im Internet

Digitale Medien sind aus dem Alltag der Jugendlichen nicht mehr wegzudenken. Smartphones und das Internet bergen allerdings durchaus einige Gefahren. Die Geräte und deren Nutzung sind ein wichtiges Familienthema geworden. Für Eltern stellen sich dabei viele Fragen: Was können ihre Kinder mit dem Smartphone alles machen? Was sind sinnvolle Regeln in Bezug auf die Mediennutzung? Wann spricht man von Mediensucht? Was ist bei Instagram, TikTok, Snapchat oder WhatsApp für Eltern zu beachten? Welche Problemfelder ergeben sich? Was sollten Jugendliche über Datenschutz und Cybermobbing wissen? Der Themenabend informiert Eltern und Interessierte über mögliche Gefahren und lässt dabei genügend Raum für Fragen.

Die Veranstaltung richtet sich an Eltern mit Kindern im ab 12 Jahren.

● **Kurs 1406**

Nicole Burkert-Arbogast, Erziehungswissenschaftlerin (M.A.), Systemische Therapeutin & Supervisorin (SGST/SG)

Mi. 08.11.2023, 16:30 – 18:00 Uhr

Stadtbibliothek Saarbrücken,

Gustav-Regler-Platz 1, 66111 SB

gebührenfrei

Die Anmeldung zur Veranstaltung erfolgt über die Stadtbibliothek Saarbrücken unter: www.stadtbibliothek.saarbruecken.de



Online-Kurs

Mentale Stärke für Eltern

Eltern sein ist eine große Herausforderung, die sich manchmal auch negativ auf unsere mentale Gesundheit auswirkt.

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. «

Stress, Schlafmangel oder blanke Nerven sind Belastungen, die langfristig gefährlich werden können. Diese alltäglichen Herausforderungen im Eltern-Kind-Alltag können durch mentale Stärke besser gemeistert werden. Lernen Sie einfache mentale Methoden, wie Sie Ihren Alltag leichter und gelassener gestalten.

● **Kurs 1407**

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

Do. 18.01.2024, 16:00 – 17:30 Uhr
online
gebührenfrei

 **Online-Kurs**

Umgang mit Trauer und Tod in der Erziehung

Der Online-Vortrag beschäftigt sich mit den Gefühlen Trauer und Verlustangst bei Kindern. Hinsichtlich Trauer und Verlust müssen Kinder lernen das Gefühl auszuhalten, dabei aber auch Strategien entwickeln, um sich zu entlasten. Die Veranstaltung bietet neben Informationen zur Gefühlserziehung, den Raum für Selbstreflexion und Fragen rund um das Thema „Trauer, Verlustangst und Tod“:

- Inwieweit sind diese Gefühle erlaubt – bei einem selbst und bei dem Kind?
- Was ist ein normales Maß für Trauer und Verlustangst?
- Wie können Eltern ihre Kinder im Umgang mit diesen Gefühlen begleiten und unterstützen?

● **Kurs 1408**

Susanne Wilhelm, Erziehungswissenschaftlerin (M.A.), Systemische Therapeutin & Supervisorin (SGST/SG)

Di. 28.11.2023, 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 1409**

Dorothee Brück, Erziehungs- und Ermutigungstrainerin

Di. 12.12.2023, 17:00 – 18:30 Uhr
online
gebührenfrei

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Saarbrücken

Vortrag

Grundschulkind und Medien – Tipps zur Medienerziehung

Endlos-Diskussionen über die Handy/ Smartphone-, Computer- und Fernscheidung mit den Kindern, die dann oft im Familienstreit enden. Wer kennt es nicht? Sie wollen gemütlich zusammen essen, die Tochter schaut parallel die neusten WhatsApp-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 Familien-

alltag viele Beispiele.

Im Grundschulalter werden die mobilen Medien immer wichtiger für Kinder. Sie wünschen sich das erste eigene Smartphone oder Tablet, wollen mit ihren Freunden chatten. Eltern sind jedoch meist skeptisch und zurückhaltend, was die Anschaffung eines Gerätes anbelangt. Welche Risiken sind damit verbunden? Die Veranstaltung gibt Hilfestellung bei der Medienerziehung und lässt Raum für konkrete Fragen. Wir befassen uns mit folgenden Inhalten:

- Wie nutzen Kinder die Medien?
- Wie können Eltern sinnvolle Regeln für die Mediennutzung festlegen?
- Wie können Eltern konsequent sein, eine klare Position beziehen und Konflikte auch aushalten?

Die Veranstaltung richtet sich an Eltern mit Kindern im Grundschulalter.

● **Kurs 1410**

Nicole Burkert-Arbogast, Erziehungswissenschaftlerin (M.A.), Systemische Therapeutin & Supervisorin (SGST/SG)

Mi. 13.12.2023, 16:30 – 18:00 Uhr
Stadtbibliothek Saarbrücken,
Gustav-Regler-Platz 1, 66111 SB
gebührenfrei

Die Anmeldung zur Veranstaltung erfolgt über die Stadtbibliothek Saarbrücken unter: www.stadtbibliothek.saarbruecken.de

 **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 1411**

Dorothee Brück, Erziehungs- und Ermutigungstrainerin

Di. 09.01.2024, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

🏠 **Online-Kurs**

Schulnoten – vom gesunden Umgang mit Leistungsbewertungen

Viele Kinder haben Angst, wenn es um Prüfungen, Schulbewertungen und Zeugnisse geht. Wie reagieren die Eltern darauf und was sagen diese Bewertungen über die Leistungsfähigkeit des Kindes aus? Die Kinder geraten so unter Druck, was sich auf ihr Wohlbefinden, ihr Selbstwertgefühl und letztendlich auch wieder auf ihr zukünftiges Lernen auswirkt.

Das Thema „Noten“ birgt enormen Stress für Familien und viele Eltern fragen sich, wie sie auf Bewertungen ihrer Kinder durch die LehrerInnen reagieren sollen. Gemeinsam gehen wir folgenden Fragen auf die Spur:

- Was sagen Leistungsbewertungen aus?
- Wie können Eltern Leistungsdruck für ihre Kinder vermeiden?
- Was ist wichtig in der Kommunikation mit den Kindern und auch mit der Schule?

Die Veranstaltung gibt viele Anregungen rund um das Thema Leistungsbewertung und bietet den Eltern einen Raum für Fragen und Austausch.

● **Kurs 1412**

Nicole Burkert-Arbogast, Erziehungswissenschaftlerin (M.A.), Systemische Therapeutin & Supervisorin (SGST/SG)

Di. 16.01.2024, 18:00 – 19:30 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 1414**

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mo. 19.02.2024, 20:00 – 21:30 Uhr
online
gebührenfrei

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. «

Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

Präventionsschulung zur Prävention gegen sexualisierte Gewalt

Die Schulung vermittelt Wissen zum Thema Nähe und Distanz, zu gesetzlichen Grundlagen, Strategien von TäterInnen und den Folgen für Betroffene. Handlungsempfehlungen werden aufgezeigt. Ziel ist es eine Kultur der Achtsamkeit im eigenen Tätigkeitsfeld zu fördern und dort Kindern und schutzbedürftigen Personen einen sicheren Ort zu bieten. Der Kurs richtet sich an Personen, die ehren- oder hauptamtlich mit schutzbedürftigen Personen arbeiten.

● Kurs 1430

Maria Schütz, Multiplikatorin für Prävention von sexualisierter Gewalt

Sa. 25.11.2023, 09:30 – 16:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

junge vhs

Workshop

„AUF DEM WEG ZUM GLÜCK“ für Kinder im Grundschulalter

„Glück“ und „glücklich sein“ ist zu einem wichtigen Ziel im Leben geworden. Die Suche nach dem „Glück“ nimmt oft einen (zu) großen Raum im Leben ein. In dem Workshop wird mit den Kindern erarbeitet, was für sie „Glück“ und „glücklich sein“ bedeutet. Was macht sie glücklich? Wo fühlen sie sich wohl und geborgen? Und was können die Kinder selbst tun, um Glück zu empfinden? Gearbeitet wird mit Phantasiereisen, Bildern und der Gestaltung einer persönlichen Schatzkarte. Zum Abschluss des Workshops basteln die Kinder ihren persönlichen Glücksbringer.

● Kurs 1450

Nicole Burkert-Arbogast, Erziehungswissenschaftlerin (M.A.), Systemische Therapeutin & Supervisorin (SGST/SG)/ Susanne Wilhelm, Erziehungswissenschaftlerin (M.A.), Systemische Therapeutin & Supervisorin (SGST/SG)

Sa. 14.10.2023, 13:30 – 17:00 Uhr
PrakSys Burkert & Wilhelm,
Preußenstraße 19, 66111 Saarbrücken
EUR 25,00 (zzgl. 3,00 Materialkosten)

Workshop

MUT ZUR WUT! für Kinder im Grundschulalter

Woher kommt meine Wut und wie kann ich damit umgehen? Wut ist ohne Zweifel ein sehr starkes Gefühl, das wohl jeder kennt. Wut kann zerstören und Opfer zurücklassen. Vor allem Kinder fühlen sich ihrer Wut oft hilflos ausgesetzt. Wut setzt aber auch Kraftreserven im Menschen frei. Ein konstruktiver Umgang mit aggressiven Gefühlen setzt die Energie frei, die wir brauchen, um Veränderungen beginnen zu können. Kinder brauchen Hilfe, um mit Wutanfällen fertig zu werden und Alternativen zu entwickeln.

Im Workshop MUT ZUR WUT! setzen sich die Kinder mit ihrer Wut auseinander. Selbstreflexiv erarbeiten sie ihre Körperwahrnehmungen bei und Gründe für Wut. Angeleitet werden Gefühle, die hinter der Wut stehen, erarbeitet. Ein wichtiger Baustein ist das Erlernen und Einüben von förderlichen Verhaltensweisen bei Wut. Methodisch kommen Spiele, Körperübungen und auch kreative Bildgestaltung zum Einsatz.

● Kurs 1451

Nicole Burkert-Arbogast, Erziehungswissenschaftlerin (M.A.), Systemische Therapeutin & Supervisorin (SGST/SG)/

Susanne Wilhelm, Erziehungswissenschaftlerin (M.A.), Systemische Therapeutin & Supervisorin (SGST/SG)

Sa. 18.11.2023, 13:30 – 17:00 Uhr
PrakSys Burkert & Wilhelm,
Preußenstraße 19, 66111 Saarbrücken
EUR 25,00

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.

In Kooperation mit dem Frauenbüro des Regionalverbandes Saarbrücken und der Buchhandlung Raueiser Saarbrücken

Lesung

„55 Fragen an die Seele.“

Wie sie tickt und was ihr Halt gibt“

Seit einer gefühlten Ewigkeit wechseln sich die Krisen ab, und unsere Sorgen nehmen ständig zu. Dazu kommen die ganz individuellen Belastungen in Familie und Beruf. Das reicht, um selbst die Resilientesten unter Stress zu setzen. Höchste Zeit, unsere Seelen selbst zu fragen, was wir tun können, um gesund zu bleiben und unser Leben so zu gestalten, dass wir es wieder lieben. Die Psychologinnen Tanja Michael und Corinna Hartmann

wissen: Wir alle verfügen über immense Selbstheilungskräfte. In 55 kompakten Kapiteln greifen sie die neuesten Erkenntnisse aus der Forschung auf und übersetzen sie in alltagstauglichen Rat. So zeigen sie, wie wir gute Gewohnheiten entwickeln und wieder ins seelische Gleichgewicht gelangen können.

Zu den Autorinnen:

Prof. Dr. Tanja Michael, geboren 1971, leitet den Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität des Saarlandes. Sie ist eine international anerkannte Expertin für psychische Erkrankungen, die im Zusammenhang mit Stress stehen.

Corinna Hartmann, geboren 1992, ist Psychologin und berichtet als Wissenschaftsjournalistin über Psychologie und seelische Gesundheit, u. a. für »ZEIT Wissen«, »Psychologie Heute« und »Quarks«.

● **Kurs 1459**

Mi. 11.10.2023, 19:00 – 21:00 Uhr
vhs-Zentrum

Hochsensibilität

🏠 **Online-Vortrag**

Sind sie hochsensibel?

Fühlen Sie sich oft nicht verstanden in ihren häufig sehr intensiven Gedanken und Gefühlen? Kennen Sie Sätze wie „Bist du aber empfindlich!“ oder „Du Sensibelen“? Reagieren Sie empfindlich auf Medikamente, Lebensmittel, Kleidungsstoffe 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 1460**

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Do. 19.10.2023, 20:00 – 22:00 Uhr
online
EUR 10,00

🏠 **Online-Vortrag**

Hochsensibilität und Liebe/ 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.

Außerdem werde ich aufzeigen, auf welcher Basis die meisten Beziehungen aufbauen. 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 1461**

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Di. 14.11.2023, 20:00 – 22:00 Uhr
online
EUR 10,00

Dozentinnen und Dozenten



MARIA SCHÜTZ
Trainerin für Zivilcourage

»» *Wie kann ich aktiv gegen Diskriminierung oder Gewalt gewaltfrei eingreifen ohne mich selbst zu gefährden? Hierzu gebe ich praktische Tipps und Übungen im Training an die Hand um selbst aktiv zu werden, seine Möglichkeiten und Grenzen wahrzunehmen und das Selbstwertgefühl zu steigern.*
Mir ist es ein Anliegen Kinder, Jugendliche und Erwachsenen zu stärken und zu ermutigen für ein respektvolles Miteinander einzustehen. ««

 **Online-Vortrag****Hochsensibilität und Burnout**

Sind vor allem Hochsensible von einem Burnout betroffen? Oder betrifft es auch Nicht-Hochsensible?

Was kann ich tun, um ein Burnout zu vermeiden bzw. nie wieder in ein Burnout zu rutschen?

Wie kann ich meine Gedanken verändern um auch in stressigen Situationen gelassen zu bleiben? Oder ist es an der Zeit, mein Leben komplett zu überdenken und endlich das zu tun was mich erfüllt? Diese Fragen werden in dem Vortrag angesprochen und näher betrachtet. Der Vortrag ist sowohl für Hochsensible wie auch für Nicht-Hochsensible Personen, die aus dem Hamsterrad heraus möchten, geeignet.

● **Kurs 1462**

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mo. 04.12.2023, 20:00 – 22:00 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 1463**

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für

Psychotherapie

Sa. 20.01.2024, 10:00 – 15:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 17
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, Doz. für Autogenes Training

Di. 19:15 – 20:45 Uhr
ab 05.12.2023, 6 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 45,00

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, Doz. für Meditation

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 04.10.2023, 3 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 30,00 (24,00)

Abendkurs**Meditation für sensible und hochsensible Menschen**● **Kurs 2752A**

Claudia Verhoeven, Doz. für Meditation

Do. 20:00 – 21:30 Uhr
ab 11.01.2024, 3 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 30,00 (24,00)

Abendkurs**Meditation für sensible und hochsensible Menschen**● **Kurs 2752B**

Claudia Verhoeven, Doz. für Meditation

Di. 19:15 – 20:45 Uhr
ab 30.01.2024, 3 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 30,00 (24,00)

Weitere Angebote**Workshop****Glaubenssätze erkennen und auflösen**

Wir alle unterliegen mehr oder weniger unseren Konditionierungen, die uns durchaus auch manchmal daran hindern, in unsere Kraft zu kommen oder uns bei unseren Vorhaben öfter mal im Wege stehen und uns, wie durch eine unsichtbare Macht hindern, weiter zu gehen. Erkennen wir unsere negativen Konditionierungen und lösen dies auf, können wir voller Energie und Selbstvertrauen den Weg gehen, der unseren eigenen Bedürfnissen entspricht.

● **Kurs 1465**

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Sa. 11.11.2023, 10:00 – 15:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 17
EUR 30,00

Vortrag Embodiment

Die Verbindung von Körper und Geist verstehen.

Verkörpern Sie immer das, was Sie möchten? Sie möchten Ihr Selbstbewusstsein nach außen zeigen? Der Körper hat Einfluss auf unsere Psyche – also auf das Denken, Fühlen und Wahrnehmen. Wie genau diese Wechselwirkung funktioniert wird im Vortrag erklärt. Wir betrachten das Thema Emotionsregulation und sprechen über Embodiment im Kontext von Selbstmanagement. Gemeinsam erlernen wir das bewusste Einsetzen und Verstehen des eigenen Körpers, der Gedanken, Gefühle und Empfindungen.

● Kurs 2707

Miriam Fuchs, M.A. Gesundheitsmanagement/CaraVita Physiotherapie GmbH

Mi. 24.01.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 6,00

Workshop

Was will ich wirklich und was macht mich glücklich?

Was möchte ich wirklich? Wo möchte ich hin? Was ist mir wirklich wichtig im Leben? Was kann ich verändern und was möchte ich annehmen können? Durch verschiedene Fragenstellungen, die wir durch Entspannungstechniken vertiefen, finden wir heraus was WIR wirklich wollen und gelangen so zu mehr Zufriedenheit und Glück. Ein wichtiger Teil des Kurses ist auch das Annehmen oder Loslassen. Bequeme Kleidung und etwas zum Schreiben sind zu empfehlen.

● Kurs 1466

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mo. 08.01.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 50,00

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

Do. 25.01.2024, 16:00 – 18:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 16
EUR 6,00

Dozentinnen und Dozenten



CLAUDIA A. VERHOEVEN
Dozentin für Psychotherapie

» Bei meiner Tätigkeit an der vhs ist es für mich von großer Bedeutung, die Menschen in ihrer Unterschiedlichkeit, so wie sie sind, bedingungslos anzunehmen. Mit Vorträgen, Kursen und Workshops zum Thema „Hochsensibilität“ helfe ich Betroffenen, die positiven Seiten mehr zu leben und mit den „negativen“ Seiten besser umgehen zu lernen. Außerdem ist es mir wichtig, Eltern, Partner, Lehrer, Erzieher, Freunde usw. zu informieren, was Hochsensibilität ist, und so mehr Verständnis zu erreichen. «

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 1473**

Melanie Streibelt,
Geisteswissenschaftlerin

Sa. 20.01.2024, 10:00 – 16:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8 Literatlounge
EUR 20,00

**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 Semester-

eröffnung am 20.09.2021 im Kloster Heilig Kreuz in Püttlingen statt.

● **Kurs 1474**

Rainer Schmidt, Pfarrer und Kabarettist

Mo. 04.09.2023 – So. 24.09.2023

online
gebührenfrei

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

Workshop**Lernen lernen**

Sie möchten nochmal anfangen zu Lernen? Eine neue Sprache, eine Zusatzqualifikation oder einen neuen Beruf und haben das Lernen verlernt?

Das ist kein Problem, denn das Lernen kann man wieder lernen. Welcher Lerntyp bin ich? Was für ein Zeitlerntyp bin ich? Und was passiert im Gehirn, wenn ich Neues lerne. Das sind nur einige von etlichen Fragen die wir uns stellen werden. Freuen Sie sich auf das Training Ihrer Gehirnzellen.

● **Kurs 1480**

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Sa. 21.10.2023, 10:00 – 15:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 17
EUR 30,00

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.

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



Altersgruppe
0 bis 6 Jahre



Altersgruppe
6 bis 11 Jahre



Altersgruppe
11 bis 18 Jahre

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

Weitere Infos:

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

www.elternschule.saarland.de

gefördert durch:

Ministerium für
Bildung und Kultur
SAARLAND



vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken


**REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN**



Alles, überall, zu Deiner Zeit.

Finde sofort, was Dir im Saarland wichtig ist: SR.de

Auch als App.



Mein Land.
Mein Sender.

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.

Auch in diesem Semester setzen wir einen Schwerpunkt 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 „Die richtige Durchführung der Mitgliederversammlung“ oder „Für den Vorstand“ sind zwei der zahlreichen Highlights.



RECHT UND BERATUNG/ VERBRAUCHERSCHUTZ

RECHT UND BERATUNG

Semestereröffnung

In Kooperation mit dem Ministerium für Inneres, Bauen und Sport

Semestereröffnung

Enkeltrick und co. – Nicht mit uns!

Mit Betrugsmaschinen, die als „Enkeltrick & Co.“ bekannt sind, wurden 2022 im Saarland rund 1,8 Millionen Euro erbeutet. Meist werden die Straftaten per Telefon oder Messenger-Dienst eingeleitet. Das Innenministerium und die Polizei des Saarlandes haben sich vor diesem Hintergrund zum Ziel gesetzt, mit einer breit angelegten Präventionskampagne möglichst weite Teile der Bevölkerung vor Telefonbetrügern zu schützen. Ein Baustein dieser Kampagne ist es, dass Laientheatergruppen einzelne Betrugsszenen als „Vorprogramm“ zu ihrem eigentlichen Theaterstück aufführen, um das Publikum so für die perfiden Maschen zu sensibilisieren. Die Theatergruppe der DJK Bildstock gibt bei der Semestereröffnung einen Einblick in das Repertoire der Kriminellen und stellt Betrugsfälle nach, die sich so im Saarland zugetragen haben.

● Kurs 1800

Mo. 25.09.2023, 17:30 – 20:00 Uhr
Rechtsschutzsaal Bildstock
gebührenfrei

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. 12.10.2023, 18:30 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 15
EUR 5,00

Vortrag

Die Nebenkostenabrechnung

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

● Kurs 1802

Hartmut W. Dörner, Rechtsanwalt

Mo. 27.11.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 16
EUR 5,00

Vortrag

Probleme zwischen Mieter und Vermieter

An Hand eines Mietvertrages werden die wesentlichen Rechte und Pflichten der Mietvertragsparteien veranschaulicht. Insbesondere: Gegenstand

des Mietvertrages, Zahlungspflichten, Mietmängel und Minderungsgründe, Kündigungsform und -fristen, Kautions, Nebenkosten und ordnungsgemäße Abrechnung, Mieterhöhung etc.

● Kurs 1803

Hartmut W. Dörner, Rechtsanwalt

Di. 07.11.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 16
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

Do. 09.11.2023, 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. 16.11.2023, 18:30 – 20:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 17

EUR 5,00

In Kooperation mit dem Zentralen Kommunalen Entsorgungsbetrieb (ZKE)

Vortrag

Wie schützen wir unsere Immobilien und Grundstücke vor Starkregen?

Die Veranstaltung lohnt sich für alle ImmobilienbesitzerInnen, die sich zum Schutz der Gebäude in Saarbrücken informieren möchten.

Wir werfen einen Blick auf die Starkregenkarte im Stadtgebiet von Saarbrücken. Neben den rechtlichen Hintergründen und der Erläuterung einer Gefährdungsanalyse werden Informationen zum Schutz der Wohnobjekte gegeben. Fragen der TeilnehmerInnen zur Vorgehensweise werden individuell von den Fachleuten des ZKE beantwortet.

Wie kann ich mein Grundstück entsiegeln und so zur Klimaverbesserung beitragen? Welche Vorteile ergeben sich daraus für mich und welche Optionen oder Fördermöglichkeiten gibt es?

● **Kurs 1806**

Zentraler Kommunalen Entsorgungsbetrieb (ZKE)

Do. 16.11.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

● **Kurs 1806A**

Zentraler Kommunalen Entsorgungsbetrieb

Do. 25.01.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

In Kooperation mit dem Zentralen Kommunalen Entsorgungsbetrieb (ZKE)

Exkursion

Weniger ist mehr – Abfallvermeidung und Abfalltrennung

Bei einem Rundgang im Wertstoffzentrum Am Holzbrunnen lernen Sie das Recyclingpotential verschiedener „Wert-Stoffe“ kennen.

Sie erfahren in einem kurzen Vortrag Wissenswertes über die Entwicklung des Müllaufkommens in Saarbrücken und Möglichkeiten der Wiederverwertung. Vom rechtlichen Rahmen über den praktischen Umgang mit Abfällen bis hin zu Abfallvermeidung: Ihre Fragen werden gerne von den Fachleuten des ZKE beantwortet. Zum Schluss werfen wir einen Blick in die „Wertstatt in der Bogenhalle“ – das größte Gebrauchtwarenkaufhaus in Saarbrücken. Hier werden gebrauchte Möbel „gepimpt“ und verkauft.

● **Kurs 1807**

Zentraler Kommunalen Entsorgungsbetrieb (ZKE)

Mi. 18.10.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

Am Holzbrunnen 4, 66121 Saarbrücken
gebührenfrei

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 1810**

Reiner Both, Kriminalhauptkommissar

Mo. 30.10.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

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. 18.01.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 17

EUR 5,00

Vortrag

Arbeitsrecht für Arbeitnehmer und Angestellte – Schwerpunkte: Kurzarbeit, Insolvenz, betriebsbedingte Kündigung

- Wann und unter welchen Bedingungen darf der Arbeitgeber das Arbeitsverhältnis betriebsbedingt kündigen?
- Kann sich der Arbeitnehmer gegen eine betriebsbedingte Kündigung erfolgreich wehren?
- Besteht nach der Kündigung ein Anspruch auf Abfindung?
- Kann ein Arbeitgeber einseitig Lohn oder Gehalt kürzen?
- Was ist Kurzarbeit und was sind ihre Folgen?

Diese und andere Fragen zum Thema „Fragen des Arbeitsrechts im Rahmen der aktuellen wirtschaftlichen Entwicklung“ sollen im Rahmen der Informationsveranstaltung beantwortet werden.

● **Kurs 1815**

Hartmut W. Dörner, Rechtsanwalt

Di. 10.10.2023, 19:00 – 20:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 16

EUR 5,00

Vortrag

Erfolgreich auf dem Flohmarkt handeln

Flohmärkte sind beliebte Freizeitbeschäftigungen als Besucher oder (Hobby-) Händler. Angebotene Waren haben eine breite Bandbreite, und es gibt spezialisierte Märkte für spezielle Kunden.

Flohmärkte dienen einigen als Hobby oder Zeitvertreib, während andere gebrauchte Waren kaufen oder ein paar Euro verdienen möchten. Es gibt rechtliche Spielregeln, die man kennen und beachten muss, um erfolgreich als Kunde oder Händler zu agieren. Dieser Vortrag gibt Tipps und Ratschläge dazu.

● **Kurs 1816**

Manfred Bender, Antiquariat Bender

Do. 30.11.2023, 18:30 – 20:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 17

EUR 5,00

Vortrag

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Jedem Menschen kann es passieren, dass er Dinge nicht mehr selbst erledigen kann oder will, sei es aufgrund des Alters oder von 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 auch eine 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 1820**

Rechtsanwälte Fries und Herrmann

Do. 28.09.2023, 19:00 – 20:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 16

EUR 5,00

Vortrag

Der Ehevertrag – mögliche Inhalte und Gestaltungsform

Jede Eheschließung verursacht schon von Gesetzes wegen bestimmte Rechtsfolgen. Die Eheleute leben im gesetzlichen Güterstand der Zugewinnngemeinschaft. Im Falle einer Trennung/Scheidung muss u. U. ein Ehegatte an den anderen Unterhalt zahlen, Rentenansprüche im Wege des Versorgungsausgleichs übertragen und Zugewinnausgleich zahlen.

Je nach Einzelfall empfiehlt es sich, in einem Ehevertrag Regelungen zu treffen, die von dem gesetzlichen „Normalfall“ abweichen.

Ein Ehevertrag muss jedoch auf die Besonderheiten des Einzelfalles zugeschnitten sein und darf auch nach einer der neueren Grundsatzentscheidungen des Bundesgerichtshofs den wirtschaftlich schwächeren Ehegatten nicht unangemessen benachteiligen.

● **Kurs 1821**

Rechtsanwälte Fries und Herrmann

Di. 17.10.2023, 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 1822**

Rechtsanwälte Fries und Herrmann

Di. 14.11.2023, 19:00 – 20:30 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 Fachanwältinnen 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 selbstbestimmt und souverän aufgestellt sind.

● **Kurs 1823**

Rechtsanwälte Fries und Herrmann

Mi. 29.11.2023, 19:00 – 20:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 16

EUR 5,00

STEUERN UND FINANZEN

🏠 **Online-Kurs**

**Geld anlegen mit ETF für
EinsteigerInnen**

ETF sind eine Form der Geldanlage, die sich einer sehr hohen Beliebtheit erfreut. Holger Jünke erklärt Ihnen auf lebhaft und leichte verständliche Weise, was für ein Finanzprodukt sich hinter diesen drei Buchstaben verbirgt: Sie lernen, welche Eigenschaften ETF haben, wie sie sich von klassischen Investmentfonds unterscheiden und welche Vor- und Nachteile mit Ihnen verbunden sind. Sie erhalten Anregungen zur Entwicklung einer Anlagestrategie für EinsteigerInnen und zur Auswahl von ETF, die zu dieser Strategie passen. Zudem erfahren Sie, welche Kriterien Sie beim ETF-Kauf berücksichtigen sollten und wo Sie Informationen zu ETF finden.

● **Kurs 1840**

Holger Jünke

Do. 12.10.2023, 18:30 – 20:00 Uhr

online

EUR 10,00

🏠 **Online-Kurs**

**Nachhaltige Geldanlage – vom
Investor zum Sinnvestor**

Immer mehr AnlegerInnen möchten Ihr Ersparnis nicht nur gewinnbringend anlegen, sondern bei der Geldanlage auch ethische, soziale und ökologische Aspekte berücksichtigen. Vielleicht möchten auch Sie zum „Sinnvestor“ werden und suchen nach solchen „Geldanlagen mit gutem Gewissen“? Holger Jünke zeigt

**Dozentinnen und
Dozenten**



HOLGER JÜNKE
Diplom-Kaufmann

» Holger Jünke ist Diplom-Kaufmann und hat über zwanzig Jahre im Produktmanagement der größten deutschen Privatkundenbank gearbeitet. Er ist freiberuflich als Finanztutor tätig und möchte seinen KursteilnehmerInnen helfen, in Finanzfragen eigenständiger und souveräner zu werden. Das gelingt ihm, indem er Finanzwissen auf eine lebendige, humorvolle und leicht verständliche Weise mit vielen Praxisbeispielen vermittelt. «

Ihnen auf leicht verständliche Weise und anhand von Beispielen aus der Praxis, mit welchen Anlageprodukten Sie Ihr Geld nachhaltig anlegen können und worauf Sie bei einer solchen Geldanlage achten sollten. Zudem werden Sie lernen, wo Sie Informationen zu nachhaltigen Anlageprodukten und Anbietern finden können.

● **Kurs 1841**

Holger Jünke

Mi. 22.11.2023, 18:00 – 21:00 Uhr

online

EUR 10,00



Online-Kurs

Finanzplanung 60 plus: Geldanlage und Finanzstrategie für den Ruhestand

ETF sind eine Form der Geldanlage, die sich einer sehr hohen Beliebtheit erfreut. Holger Jünke erklärt Ihnen auf lebhaft und leichte verständliche Weise, was für ein Finanzprodukt sich hinter diesen drei Buchstaben verbirgt: Sie lernen, welche Eigenschaften ETF haben, wie sie sich von klassischen Investmentfonds unterscheiden und welche Vor- und Nachteile mit Ihnen verbunden sind. Sie erhalten Anregungen zur Entwicklung einer Anlagestrategie für EinsteigerInnen und zur Auswahl von ETF, die zu dieser Strategie passen. Zudem erfahren Sie, welche Kriterien Sie beim ETF-Kauf berücksichtigen sollten und wo Sie Informationen zu ETF finden.

● **Kurs 1842**

Holger Jünke

Mi. 07.02.24 & Do. 08.02.24,

je 18:00 – 21:00 Uhr

online

EUR 20,00

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 1843**

Sparkasse Saarbrücken

Di. 16.01.2024, 15:00 – 16:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

gebührenfrei

ENERGIEBERATUNG

Unser Angebot für Bürgerinnen und Bürger findet in Kooperation mit dem 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.



Online-Vortrag

Welche Heizung für mein Haus?

Ein Heizungsaustausch sollte frühzeitig geplant werden, möglichst bevor die Heizung kaputtgeht. 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?

Anmeldung unter: www.verbraucherzentrale-saarland.de/veranstaltungen

● **Kurs 1860**

Christine Mörgen, Energieberaterin bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Do. 28.09.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

online

gebührenfrei

● **Kurs 1861**

Christine Mörgen, Energieberaterin bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Do. 01.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

online

gebührenfrei

In Kooperation mit der Verbraucherzentale Saarland e. V.



Online-Kurs

Heizen und Stromerzeugung mit der Sonne

Im Gegensatz zu allen anderen Energieträgern steht uns die Sonnenenergie kostenlos zur Verfügung. Durch die Installation einer solarthermischen Anlage können wir die Kraft der Sonne für die Warmwasserbereitung, aber auch zur Heizungsunterstützung nutzen. Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale

erläutert die Funktionsweise einer Solar-kollektor-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.

Anmeldung unter: www.verbraucherzentrale-saarland.de/veranstaltungen

● **Kurs 1862**

Cathrin Becker, Dipl.-Ing. (FH), Energieberaterin bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Do. 05.10.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
online
gebührenfrei

● **Kurs 1863**

Cathrin Becker, Dipl.-Ing. (FH), Energieberaterin bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Do. 07.12.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
online
gebührenfrei

● **Kurs 1864**

Cathrin Becker, Dipl.-Ing. (FH), Energieberaterin bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Fr. 09.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
online
gebührenfrei

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Saarland e. V.



Online-Kurs

Fördermittel für energetische Gebäudesanierung und Heizungserneuerung – Wege durch den Förderdschungel

Steigende Energiekosten veranlassen viele Hausbesitzer:innen 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 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. Anmeldung unter: www.verbraucherzentrale-saarland.de/veranstaltungen

● **Kurs 1865**

Cathrin Becker, Dipl.-Ing. (FH), Energieberaterin bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Do. 19.10.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
online
gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten



CATHRIN BECKER
Dipl.-Ing. (FH) Architektur

» Cathrin Becker ist Energieberaterin der Verbraucherzentrale Saarland. Ihre Beratungsschwerpunkte liegen bei den Themen Heizungstechnik, Solarenergie, Fördermittel, energetische Gebäudesanierung und Energiesparen. «

● **Kurs 1866**

Cathrin Becker, Dipl.-Ing. (FH), Energieberaterin bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Do. 18.01.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

online

gebührenfrei

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Saarland e. V.

Online-Kurs

Stromfresser im Haushalt und Büro

In Zeiten steigender Energiekosten gibt Cathrin Becker, Energieberaterin der Verbraucherzentrale einen Überblick über allgemein nützliche Tipps und Tricks zum Energiesparen in den verschiedenen Bereichen:

- Heizung
- Warmwasser
- Strom

Der Schwerpunkt liegt vor allem auf kostenlosen und schnell umzusetzenden Maßnahmen.

Der Vortrag ist für eine Stunde geplant. Im Anschluss gibt es noch für ca. 15 - 30 Minuten die Möglichkeit, per Chat Ihre Fragen zu stellen.

Anmeldung unter: www.verbraucherzentrale-saarland.de/veranstaltungen

● **Kurs 1867**

Cathrin Becker, Dipl.-Ing. (FH), Energieberaterin bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Do. 23.11.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

online

gebührenfrei

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Saarland e. V.

Online-Kurs

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?

Anmeldung unter: www.verbraucherzentrale-saarland.de/veranstaltungen

● **Kurs 1868**

Christine Mörge, Energieberaterin bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Do. 25.01.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

online

gebührenfrei

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Saarland e. V.

Vortrag

Vorurteile gegen Wärmedämmung

Viele VerbraucherInnen 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 EigenheimbesitzerIn 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 EigenheimbesitzerInnen den Einstieg in die Gebäudesanierung zu erleichtern, bezuschusst die Bundesregierung die eine oder andere Maßnahme. Auch über die Förderprogramme referiert der Energieberater.

Anmeldung unter: www.verbraucherzentrale-saarland.de/veranstaltungen

● **Kurs 1869**

Reinhard Schneeweiß, Dipl.-Ingenieur, Architekt, Energieberater bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Di. 24.10.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

gebührenfrei

● **Kurs 1870**

Reinhard Schneeweiß, Dipl.-Ingenieur, Architekt, Energieberater bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Di. 12.12.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

gebührenfrei

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 MedienvertreterInnen über die richtige Aufbereitung der Inhalte für verschiedene Formate bis hin zum Aufbau eigener Verbreitungs Kanäle über die sozialen Medien.

● Kurs 1880

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

Sa. 03.02.2024, 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
- Pull-down-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)

Fr. 26.01.2024, 09:00 – 15:45 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten



REINHARD SCHNEEWEISS

Dipl. Ing. Architekt

» Reinhard Schneeweiss ist Energieberater der Verbraucherzentrale Saarland, Energie-Effizienz-Experte, Sachverständiger für Schäden an Gebäuden, BNB-Koordinator und DGNB-Consultant. «

In Kooperation mit der Ehrenamtsbörse**Vortrag****Die richtige Durchführung der Mitgliederversammlung – auch virtuell oder hybrid**

Weil die Mitgliederversammlung das höchste Organ des Vereins bzw. Verbands ist, legen das Gesetz und die Rechtsprechung strenge Maßstäbe an, wenn es um die Einladung und Durchführung der Mitgliederversammlung geht. Worauf es bei der Mitgliederversammlung rechtlich ankommt und wie es richtig gemacht wird, ist Gegenstand des Seminars. Dabei wird auch auf die Besonderheiten der virtuellen und der hybriden Mitgliederversammlung eingegangen. Es empfiehlt sich, dass die Teilnehmer/innen zu der Veranstaltung die Satzung ihres Vereins mitbringen.

● Kurs 1882**Patrick Nessler, Rechtsanwalt**

Mo. 11.09.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Saarbrücker Schlosskeller, Am Schlossplatz 1-15, 66119 Saarbrücken
gebührenfrei

In Kooperation mit der Ehrenamtsbörse**Messe****Marktplatz EHRENAMT – moderiert von Michael Friemel (SR)**

Auf unserem Marktplatz EHRENAMT können Sie unverbindlich ins Gespräch kommen und sich bei über 40 Vereinen und Organisationen in allen gesellschaftlichen Bereichen unverbindlich informieren. In vier verschiedenen Themenecken (z. B. Bildung, Kinder, Armut, Obdachlosigkeit, Arbeitswelt, Nachbarschaft, Natur, Kultur, Sport usw.) stehen Ihnen die VertreterInnen der Organisationen und Vereine in schöner Marktplatz-Atmosphäre zur

Verfügung.

In welchem Bereich kann ich mich engagieren? Wie viel Zeitaufwand muss ich pro Woche einplanen? Bin ich dabei versichert? Welche Aufgaben kann ich dabei übernehmen? Kann ich jederzeit wieder aussteigen?

● Kurs 1883

Do. 28.09.2023, ab 18:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 4 OG
gebührenfrei
Keine Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit der Ehrenamtsbörse**🏠 Online-Vortrag****Vorstellung des****Deutsch-Französischen Bürgerfonds**

Der Deutsch-Französische Bürgerfonds fördert grenzüberschreitende Begegnungen und Engagement für die deutsch-französische Freundschaft und möchte sich Ihnen gerne online vorstellen. Grenzüberschreitende Zusammenarbeit spielt in unserer Region traditionell eine besondere Rolle. In zahlreichen Kommunen des Regionalverbands gibt es grenzüberschreitende Projekte und Maßnahmen. Diese tragen sehr stark zum interkulturellen Austausch und zur kulturellen Identität der Region bei.

Welche Voraussetzungen muss Ihr Verein erfüllen? Wie kommt Ihr Verein an Fördergelder? Was unterstützt der Fonds mit welchen Summen? Hier werden alle Fragen beantwortet.

Der Regionalverband Saarbrücken, der Eurodistrict SaarMoselle, der Deutsch-Französische Bürgerfonds und die Ehrenamtsbörse im Regionalverband laden Sie herzlich zu dieser Online-Veranstaltung ein.

● Kurs 1884**Myriam Laurent, Regionale Beraterin des Deutsch-Französischen Bürgerfonds für das Saarland**

Mi. 11.10.2023, 17:30 – 19:30 Uhr
online
gebührenfrei

In Kooperation mit der Ehrenamtsbörse**🏠 Online-Vortrag****GEMA – Grundlagen und Infos für Vereine**

Im Prinzip muss jeder, der Musik öffentlich aufführt oder abspielt eine Urhebervergütung an die GEMA zahlen, die diese in Form von Tantiemen an die Künstler weitergibt. Das gilt für Vereine und Ehrenamtler ebenso, wie für Veranstalter, Gastronomen und selbst Privatpersonen. Die Höhe der GEMA-Gebühr hängt vom jeweiligen Tarif ab, in den die Musikknutzung fällt. Durch die Wahl des richtigen Tarifs lassen sich hier effektiv GEMA-Kosten sparen. Was Sie bereits bei der Anmeldung beachten sollten und wie Sie im Onlineportal schnell und umfassend an Ihre Lizenzen, Daten und Belege kommen, wird hier erklärt.

● Kurs 1885**Jo Ruhland, Teamleitung der Branchen aus Staat & Verwaltung der GEMA**

Do. 19.10.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
online
gebührenfrei

In Kooperation mit der Ehrenamtsbörse**🏠 Online-Vortrag****Neu im Vorstand? – Alles was Sie als neues Vorstandsmitglied wissen müssen**

Sie haben sich für eine ehrenamtliche Vorstandstätigkeit bereit erklärt? Mit dem Vorstand steht und fällt die Arbeitsfähigkeit eines Vereins. Das Gesetz schreibt vor, dass jeder Verein für seine Vertretung einen Vorstand haben muss.

Mit der Annahme des Vorstandsamtes entsteht zwischen dem Vorstandsmitglied und dem Verein ein Auftragsverhältnis, durch welches auf beiden Seiten Rechte und Pflichten entstehen. Um Ihnen einen guten Start in den Vorstand zu ermöglichen, bietet dieses Seminar alle wichtigen rechtlichen Informationen rund um Ihr neues Ehrenamt.

● **Kurs 1886****Patrick Nessler, Rechtsanwalt**

Mo. 20.11.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
online
gebührenfrei

In Kooperation mit der Ehrenamtsbörse**🏠 Online-Vortrag****Fit für das Vereinsjahr 2024 – Neues für den Vorstand**

Jedes Jahr aufs Neue: Es treten neue Gesetze in Kraft oder werden geändert. Neue Gerichtsurteile oder die Änderungen von Verwaltungsvorschriften beeinflussen die bisherige Vorstandsarbeit. Das ist eine permanente Herausforderung für Vereins- und Verbandsvorstände.

Solche Änderungen haben direkte Auswirkungen auf die gesamte Vereinsarbeit, meist auch auf die Haushaltsplanung, die Gestaltung von Verträgen oder die Besteuerung des Vereins oder Verbands. Diese

Veranstaltung bietet einen Überblick über die für 2024 wesentlichen Änderungen sowie Neuerungen und hilft auch dabei, mögliche Fehler aus Unwissenheit zu vermeiden.

● **Kurs 1887****Patrick Nessler, Rechtsanwalt**

Mo. 22.01.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
online
gebührenfrei

In Kooperation mit der Ehrenamtsbörse**Abendkurs****Pressefotografie**

Dieser betont praktisch orientierte Fotografiemodus richtet sich an fotografische Anfänger sowie leicht Erfahrene. Er richtet sich an die Belange von Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, speziell für Vereine und deren Pressesprecher bzw. Verantwortliche für Öffentlichkeitsarbeit. Auf was muss man achten, damit das Foto eine größere Wahrscheinlichkeit hat in die Zeitung zu gelangen? Technisch sind gerade bewegende Augenblicke eine große Herausforderung: Es geht darum, diese blitzschnell festzuhalten: Schon eine halbe Sekunde kann mitunter entscheidend sein für ein gutes oder schlechtes Bild. Der Kursabend beleuchtet auch juristische Belange der Pressefotografie.

● **Kurs 9705****Monika Jungfleisch, Politik-, Geschichtswissenschaftlerin, Journalistin**

Fr. 06.10.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
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. ««*

Zertifikat

Die GZQ GmbH bescheinigt hiermit, dass das Unternehmen



VHS Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken
Am Schlossplatz 1-2, D-66119 Saarbrücken

für den Geltungsbereich
Entwicklung, Planung, Durchführung und Vertrieb
von Weiterbildungs- und Beratungsdienstleistungen

ein
Qualitätsmanagementsystem

eingeführt hat und anwendet.

Durch ein Audit wurde der Nachweis erbracht, dass die Forderungen der

DIN EN ISO 9001:2015

erfüllt sind.

Zertifikat Registrier-Nr.: Q5800411
Jahr der Erstaussstellung durch GZQ: 2011

Dieses Zertifikat ist gültig vom 25.08.2023 bis 24.08.2026

Saarbrücken, den 10.07.2023


Zertifizierungsstelle

Beratung und Information**Marie Erbeling**

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

Anmeldung und Service**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

Erkunden Sie die faszinierende Welt der Geisteswissenschaften mit unseren vielfältigen Kursen im Bereich Philosophie, Theologie und Soziologie, die Ihnen tiefgreifende Einblicke in das menschliche Denken, Glauben und soziale Strukturen bieten.

Dr. Theodore Talbot beschäftigt sich in diesem Semester mit der Frage „Interessant – aber ist das Kunst?“. In seinem Vormittagskurs werden philosophische Fragen anhand von ausgewählten DenkerInnen betrachtet und spannende Beispiele diskutiert.

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

Unser Online-Angebot vhs.wissen live bietet in diesem Semester spannende Vorträge zu ganz unterschiedlichen philosophischen, theologischen und soziologischen Themen an. Diskutieren Sie mit erfahrenen Expertinnen und Experten Fragestellungen wie „Warum Erben ungerecht ist“ oder „Wie man Vermögensungleichheiten aus klassenanalytischer Perspektive verstehen kann“.



PHILOSOPHIE, THEOLOGIE, SOZIOLOGIE

Vormittagskurs

„Interessant – aber ist das Kunst?“

Diese Frage stellt sich vielleicht bei einem Besuch im Museum. Wie aber kann man zwischen echten Kunstwerken und sonstigen Gegenständen unterscheiden? Sind am Ende Beurteilungen über Kunstwerke, etwa über deren Schönheit, doch nur Geschmackssache? Oder können KünstlerInnen sogar einen Anspruch auf Wahrheit erheben und lässt sich diese Wahrheit sprachlich formulieren? Müssen alle Kunstwerke ein Thema bzw. Gegenstand oder zumindest eine identifizierbare Bedeutung haben? Wir werden diese und andere philosophischen Fragen zur Kunst an Hand von ausgewählten DenkerInnen sowie exemplarischen Kunstbeispielen verfolgen. Keine philosophischen Vorkenntnisse sind erforderlich.

● Kurs 1510

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

Mi. 10:00 – 11:30 Uhr
ab 04.10.2023, 6 Termine
Altes Rathaus, Raum 5
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 Philoso-

phie 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, Germanist, Philosoph

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 02.10.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 5
EUR 70,00 (65,00)

Eine Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live

🏠 Online-Kurs

Warum Erben ungerecht ist

Der Philosoph Stefan Gosepath vertritt die These, dass Erben und Vererben eigentlich ungerecht ist, da sie dem Begünstigten einen ungerechten Vorteil und der Gesellschaft Nachteile verschafft.

Um diese Auffassung zu begründen, wird Gosepath zunächst die wichtigsten gerechtigkeitsbasierten Argumente gegen das Erben vorbringen. Anschließend wird er diese Positionen dann gegen vier der wichtigsten normativen Argumente zugunsten des Vererbens verteidigen, die sich auf das Eigentumsrecht, den

Vergleich zu Schenkungen, den Wert der Familie und ökonomische Argumente beziehen.

● Kurs 1530

Prof. Stefan Gosepath

Do. 12.10.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Eine Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live

🏠 Online-Kurs

Roboter, Künstliche Intelligenz und der Mensch

Roboter können dem Menschen schwere, monotone und gefährliche Arbeiten abnehmen: in Laboren und Fabrikhallen ebenso wie in der Alten- oder Krankenpflege. Industrie-Roboter gehören längst zum Alltag und werden für die Industrie 4.0 stetig weiterentwickelt.

Mit Blick auf die zunehmenden Möglichkeiten der Künstlichen Intelligenz rückt das Zusammenspiel von Mensch und Roboter weiter in den Fokus. Hier wird nicht mehr allein der Mensch Entscheidungen treffen.

Der Vortrag thematisiert die gesellschaftlichen und ethischen Fragen, die der Einsatz solcher Technologien aufwirft.

● Kurs 1531

Prof. Dr. Michael Decker

Di. 07.11.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Eine Veranstaltung aus der Reihe
vhs.wissen live

 **Online-Kurs**

Vermögensungleichheit und Klassenanalyse

Das Schisma zwischen Eigentum und Nicht-Eigentum an Produktivvermögen galt einst als der zentrale Klassegegensatz in kapitalistischen Gesellschaften. In Deutschland besitzt das reichste Prozent der Bevölkerung rund 35 Prozent des gesamten Vermögens, und bis weit in die Mittelschichten hinein haben Wohneigentum und Finanzvermögen eine wichtige Funktion für die soziale Absicherung und Statusreproduktion. Der Vortrag geht der Frage nach, wie man Vermögensungleichheiten aus klassenanalytischer Perspektive verstehen kann.

● **Kurs 1532**

Dr. Nora Waitkus

Mo. 13.11.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Eine Veranstaltung aus der Reihe
vhs.wissen live

 **Online-Kurs**

„Bekehret die Welt“. Geschichte der christlichen Mission

Im Frühjahr 1493 bestätigte Papst Alexander VI. das Anrecht der spanischen Könige auf die neuentdeckten Gebiete jenseits des Atlantiks, wenn sie deren Missionierung betrieben. Damit war ein Grundmuster vorgegeben.

Bernhard Maier zeigt, wie Missionare die Unterwerfung der Welt moralisch flankierten, doch dabei bald an Grenzen stießen. Bekehrungen waren selten nachhaltig. Man musste die Sprachen der Heiden erlernen, die Frohe Botschaft übersetzen,

Mythen und Rituale christlich deuten, Schulen gründen, medizinische Versorgung bieten, ja, wenn nötig die anvertrauten Völker paternalistisch auch gegen die eigene Kolonialmacht in Schutz nehmen. So änderten sich mit der Mission auch die Religionen in den Missionsgebieten, die christliche Muster übernahmen und teils selbst missionarisch wurden, während viele Missionare einen neuen Sinn für Spiritualität und Ganzheitlichkeit mit nach Hause brachten.

● **Kurs 1535**

Prof. Dr. Bernhard Maier

Mi. 27.09.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Eine Veranstaltung aus der Reihe
vhs.wissen live

 **Online-Kurs**

Die schuldigen Hirten: Geschichte des sexuellen Missbrauchs in der katholischen Kirche

Die Geschichte eines tiefgreifenden Vertrauensbruchs: „Eine Zäsur in der Kirchengeschichte“ – so bewertet der Historiker Thomas Großbölting den weltweiten sexuellen Missbrauch in der katholischen Kirche. In diesem Vortrag zeichnet er die Geschichte von Betroffenen, Tätern und Vertuschern des Missbrauchsskandals nach und analysiert die fatalen kirchlichen Strukturen, die die Taten ermöglichten.

● **Kurs 1536**

Prof. Dr. Thomas Großbölting

So. 05.11.2023, 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. «



 Saarbrücker
Bäder

**SPORT, SPASS UND FITNESS:
BEI UNS TRADITION**



SCAN ME

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. Besinnlich und spannend zugleich wird es bei den Lesestunden, Ortsgesprächen und Bildvorträgen von Peter-Michael Lupp, Kulturreferent beim Regionalverband Saarbrücken.

Lassen Sie sich unterhalten und inspirieren, u. a. bei Gedichten von Rainer Maria Rilke. Feiern Sie mit den Herbstgoldenen in den Advent hinein. Entdecken Sie Ihre darstellerischen Fähigkeiten durch Ihre Teilnahme an unserer Theatergruppe die „Herbstgoldenen“, die noch für weitere TeilnehmerInnen offen ist. Dies gilt ebenfalls für unseren Akademie-Chor. In dem Kurs „Singen kennt kein Alter“ genießen Sie mit Anderen das gemeinsame Singen in lockerer Atmosphäre.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit dem neuen Programm.

***Hinweis:** Für Kurse der Akademie für Ältere wird neben den Kursgebühren eine Semestergebühr von 30 Euro erhoben (Ausnahme: Einzelveranstaltungen und Projekte).*



AKADEMIE FÜR ÄLTERE

Einzelveranstaltungen und Projekte

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

Kooperation Europ'age Saar-Lor-Lux e. V., dem Seniorenbeirat der LHS Saarbrücken und der Akademie für Ältere der vhs Regionalverband Saarbrücken

Einzelveranstaltung

Alltags- und altersgerechtes Wohnen

Bis 2025 wird die Zahl der Senioren und Seniorinnen im Saarland Jahr für Jahr zunehmen. Diese Entwicklung ist für unsere Gesellschaft eine große Herausforderung, weil der größte Teil der älteren Bevölkerung als Paar oder alleine lebt. Kinder oder Verwandte leben oft nicht in unmittelbarer Nachbarschaft oder sind berufstätig. Ältere Menschen sind daher zunehmend auf sich alleine gestellt. Daher ist es wichtig, dass man seine häusliche Situation alltagsgerecht und altersgerecht gestaltet und damit die Möglichkeit hat, möglichst lange selbstständig, auch alleine, daheim in seiner Wohnung zu leben. Das AAL-Netzwerk Saar e. V. hat in Kooperation mit der htw saar in der Hohenzollernstraße 113, 66117 Saarbrücken eine Musterwohnung für Alltagsunterstützende Assistenzlösungen (AAL), die interessierten Personen zugänglich ist. Besuchen Sie unsere Musterwohnung und lernen Sie bei einer Führung verschiedene Hilfsmittel in Ruhe kennen. Wir informieren Sie herstellerunabhängig und zeigen Ihnen gerne verschiedene Möglichkeiten, wie Sie Ihre eigene Wohnung nach Ihren Bedürfnissen einrichten können. Sie werden feststellen, dass es ganz einfache Lösungen gibt, die

sie direkt im Anschluss zu Hause umsetzen können.

Information und Anmeldung:
Fon 0681 506-4315 o. per E-Mail:
musterwohnung@aal-saar.de
Weitere Informationen auch unter:
www.aal-in.de

● **Kurs 1600A**

Sechs Termine stehen ab Do. 05.10.2023, 15:00 Uhr zur Verfügung gebührenfrei

Vortrag

Tomaten richtig genießen: Vielfalt und Anbautipps

Mit 13 Vitaminen, insbesondere viel Vitamin C, und 17 Mineralstoffen zählen Tomaten zu den gesündesten Gemüsesorten überhaupt. Es gibt nachweislich über 10.000 bekannte Tomatensorten weltweit. Die beste Tomate ist sicher die aus dem eigenen Garten oder vom Balkon. Die alten Tomatensorten liegen heute wieder voll im Trend. Gärtnermeisterin Katrin Gödtel vermittelt bei ihrem Vortrag viel Wissenswertes rund um das Thema Tomaten: Anbau, Standortbestimmung, Pflege und Nährstoffversorgung und vieles mehr. Eine Kostprobe wird angeboten.

● **Kurs 1600B**

Katrin Gödtel

Di. 05.09.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
gebührenfrei
Begrenzte Teilnehmerzahl.
Nur mit Anmeldung möglich unter:
EUROP'age e. V. Fon 0681 506-4315,
E-Mail: info@europ-age.eu

Vortrag

Machen Nudeln glücklich?

„Eat pasta be happy“ ist das Motto von Tina Bonaffini Caputo, Chefin der Pastamanufaktur „italian delight“ in

Saarbrücken. Und wie werden hier Fusilli, Campanelle oder Conchiglie hergestellt? Erleben Sie das italienische Lebensgefühl und mediterrane Emotionen „made in Saarbrücken“ beim Besuch der Pasta-Manufaktur.

● **Kurs 1600C**

Tina Bonaffini Caputo, Pasta Manufaktur „italian delight“

Di. 19.09.2023, 15:00 – 16:30 Uhr
Mainzer Straße 107, 66121 Saarbrücken
Kosten für die Verkostung: EUR 5,00, zahlbar vor Ort
Begrenzte Teilnehmerzahl.
Nur mit Anmeldung möglich unter:
EUROP'age e. V. Fon 0681 506-4315,
E-Mail: info@europ-age.eu

Führung

Traditionelle Handwerkskunst trifft moderne Technik –

Die Schuhmanufaktur HERGES

EUROP'age lädt zum Firmenbesuch ein: Ob „Oxford, Derby, Boot oder Slipper, ob plain, straight tip, brogue“, die Herges Schuhmanufaktur in Saarbrücken bietet die traditionellen Maßschuhmodelle an, die schon im 19. Jhd. in Paris, London, München, Wien und Budapest in Mode waren und noch heute die großen Klassiker für manch einen sind. Kollektionen mit Namen, die zum Träumen einladen, wie „Lichtblick“ oder „Farben des Lebens“ werden Sie bezaubern. Es sei denn, Sie sind von den „Saarland-Schlabbe“ aus Filz begeistert. Auf jeden Fall: das Know-how dieses Unternehmens wird Sie überraschen. Anfahrt: Buslinie 128, Haltestelle Rußhütte/Ev. Kirche-Haltestelle

● **Kurs 1600D**

Schuhmanufaktur HERGES

Di. 10.10.2023, 10:00 – 11:30 Uhr
HERGES Werkstatt, Am Torhaus 25,
66113 Saarbrücken

gebührenfrei

Begrenzte Teilnehmerzahl.

Nur mit Anmeldung möglich unter:

EUROP'age e.V. Fon 0681 506-4315,

E-Mail: info@europ-age.eu

Vortrag

Gesunde Gefäße statt Venenleiden

Wir sind immer nur so gesund wie unsere Gefäße, denn sie versorgen den Körper mit lebensnotwendigen Stoffen. Von Venenleiden sind sehr viele Menschen betroffen. Viele Frauen und auch Männer leiden immer häufiger an müden und schweren Beinen, Venenentzündungen, Krampfadern oder gar Thrombose.

In ihrem Vortrag erklärt Dr. med. Ulrike Ossig, Chefärztin der Klinik für Gefäß- und Endovaskularchirurgie der CTS Klinik Caritas Saarbrücken, wie Venenleiden entstehen, wie Sie erste Symptome richtig deuten und ernsthaften Erkrankungen vorbeugen. Sie gibt uns viele Tipps, was Sie für die Gesundheit Ihrer Gefäße tun können und wie müde Beine wieder munter werden.

● Kurs 1600E

Dr. med. Ulrike Ossig, Chefärztin der Gefäß- und Endovaskularchirurgie am CaritasKlinikum Saarbrücken

Do. 26.10.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1 OG

gebührenfrei

Begrenzte Teilnehmerzahl.

Nur mit Anmeldung möglich unter:

EUROP'age e.V. Fon 0681 506-4315,

E-Mail: info@europ-age.eu

Kooperationsveranstaltung EUROP'age Saar-Lor-Lux e.V. mit der Gemeinde Riegelsberg und dem Bundesverband Seniorentanz e.V.

Einzelveranstaltung Tanzen im Sitzen

Das Tanzen im Sitzen kombiniert auf einfache Art und Weise Musik mit Bewegung, so dass vielen SeniorInnen die Bewegungen leichter fallen und sie so spielerisch ihre Gesundheit fördern. Eingübt werden Bewegungen, die auch Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen ausführen können. Der Kurs gibt die Möglichkeit, am „Tanzen“ teilzunehmen. Hinzu macht er fit und regt zugleich das Gehirn an. Auch das gleichzeitige Singen und Bewegen ist eine gute Übung. Die Musik erreicht uns auf emotionaler Ebene, sie weckt Erinnerungen und spricht unsere Gefühle an. Möchten Sie mehr erfahren? Besuchen Sie unseren Schnupperkurs.

● Kurs 1600F

Anita Leyes, Tanzleiterin

Mi. 08.11.2023, 15:00 – 16:30 Uhr
Mehrgenerationentreff Herchenbacher Str. 1, 66292 Riegelsberg-Walpershofen
gebührenfrei

Nur mit Anmeldung unter:

Fon 0681 506-4315 oder 06806 930181,

E-Mail: info@europ-age.eu bzw.

kultur@riegelsberg.de

Führung

Besuch des Landtages des Saarlandes

Der Landtag des Saarlandes ist die gewählte Vertretung der Bürger. Beim Besuch werden Sie mit den Arbeitsabläufen vertraut gemacht und Sie bekommen einen Einblick in die Arbeit des saarländischen Parlaments mit seinen 51 Abgeordneten. Es erwartet Sie ein

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 ... <<

Rundgang durch den Plenarsaal und diverse Sitzungssäle, das große, wie kleine Restaurant und weitere Funktionsräume. Darüber hinaus kann auch ein Blick in sonst nicht öffentlich zugängliche Räume geworfen werden, beispielsweise in die „Schatzkammer“ des Landtages und in den Raum der Landespressekonferenz (LPK). Beim Gespräch mit Abgeordneten von verschiedenen Fraktionen werden Getränke und Brezeln gereicht.

● **Kurs 1600G**

Sonja Louis, Besucherdienst (Führung)

Di. 21.11.2023, 14:00 – 15:30 Uhr

Landtag, Franz-Josef-Röder-Str.,
66119 Saarbrücken

Bitte Personalausweis mitführen.

Begrenzte Teilnehmerzahl.

Nur mit Anmeldung möglich unter:

*EUROP'age e. V. Fon 0681 506-4315 oder
0681 57231, E-Mail: info@europ-age.eu*

Führung

**Die Kuriosität im Untergrund –
Besuch der Zivilschutzanlage in
Saarbrücken-Güdingen**

Erbaut wurde der Schutzstollen ab den 1960er Jahren im Kalten Krieg. Er sollte ein Gefühl von Sicherheit vermitteln und Überlebenschancen für bis zu 1800 Menschen im Falle eines Atomkrieges bieten. Lange blieb die Anlage, die nur einen Steinwurf von der Halberger Hütte unter der Autobahn A6 liegt, unbemerkt und unbekannt. Heute will der Saarbrücker Museumsstollen diese Kuriosität mit all ihren Facetten erlebbar machen. Zufahrt mit dem Auto: Eingang im Hang der Autobahntrasse Hochstraße in 66130 Brebach-Fechingen.

Bahn & Bus: Saarbahn Linie 1 Ausstieg „Brebach Bahnhof“, Buslinie 126 bis „Bühler Straße“. Ab dort 5 Minuten zu Fuß bis zum Eingang der ZSA, Zivilschutz-

anlage in der Hochstraße. Empfehlung: Die Temperatur liegt bei 13 °C., warme Kleidung.

● **Kurs 1600H**

Florian Brunner, Fotograf, Autor

Do. 30.11.2023, 14:00 – 15:30 Uhr
Zivilschutzanlage in Saarbrücken-Güdingen
EUR 8,00 Mitglieder EUROP'age und
Akademie für Ältere (Nicht-Mitglieder:
EUR 12,00)

Begrenzte Teilnehmerzahl.

Nur mit Anmeldung möglich unter:

*EUROP'age e. V. Fon 0681 506-4315 oder
0681 57231, E-Mail: info@europ-age.eu*

Vortrag

Die Wahrheit über Osteopathie

Ob Schmerzen im Rücken, den Knien oder Migräne: Osteopathen ertasten Verspannungen, behandeln sanft und heilen ganzheitlich. Laut Bundesvertretung der Osteopathen in Deutschland (VOD) sind jährlich mehr als fünf Millionen Menschen in Behandlung dieser Alternativmedizinischen-Heilmethode. Was genau ist Osteopathie? Hält die Methode, was sie verspricht? Über Möglichkeiten und Grenzen der Osteopathie informiert unser Vortrag.

● **Kurs 1600L**

Christine Maurer, Heilpraktikerin, Praxis für Osteopathie

Do. 07.12.2023, 17:30 – 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
gebührenfrei

Begrenzte Teilnehmerzahl.

Nur mit Anmeldung möglich unter:

*EUROP'age e. V. Fon 0681 506-4315,
E-Mail: info@europ-age.eu*

Tagesfahrt

60 Jahre Ellysée-Vertrag – Rhöndorf und Bonn

Besuch des Adenauer Hauses in Rhöndorf. Im Anschluss Fahrt nach Bonn, verbunden mit einem gemeinsamen Mittagessen. Danach Besichtigung des Hauses der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland an der Museumsmeile in Bonn (Museum zur deutschen Zeitgeschichte seit 1945).

● **Kurs 1600J**

Do. 14.09.2023

Abfahrt: Bus 07:30 Uhr Saarbrücken
Schlossmauer

Rückankunft in Saarbrücken: ca. 20:30 Uhr
EUR 49,00 inkl. Eintrittsgelder und Mittagessen, Getränke sind extra zu zahlen
Begrenzte Teilnehmerzahl.

Nur mit Anmeldung möglich unter:

*EUROP'age e. V. Fon 0681 506-4315,
E-Mail: info@europ-age.eu*

**In Kooperation mit dem Netzwerk
Entwicklungspolitik im Saarland e. V.
(NES)**

**Konsumkritischer Rundgang
Zwischen Werbefiktion und
Produktrealität**

Erkennen – Bewerten – Handeln

Als Menschen, die wir während oder nach dem Krieg geboren wurden, müssen wir uns dafür interessieren, welche Auswirkungen unsere Produkte entlang der Produktionskette auf Menschen und auf die Natur ausüben.

Bei dem konsumkritischen Rundgang werden drei Stationen angeboten, mit Besuch eines entsprechenden Fachgeschäftes. Wir befassen uns mit Fragen z. B. inwieweit unser Konsum sich global auswirkt, unter welchen Bedingungen und mit welchen sozialen und ökologischen Konsequenzen werden ausgewählte Produkte hergestellt,

welche Konsumalternativen gibt es, um die Umwelt- und Lebensbedingungen weltweit zu verbessern. Wo wird in Saarbrücken weltbewusst gelebt? Antworten u. a. auf diese und weitere Fragen werden gemeinsam interaktiv beim Rundgang behandelt.

● **Kurs 1600K**

Mi. 13.09.2023, 11:00 – 12:30 Uhr
Treffpunkt: Eingang Bürgeramt,
Gerberstraße 4, 66111 Saarbrücken
EUR 3,00 zahlbar vor Ort
Begrenzte Teilnehmerzahl.
Nur mit Anmeldung möglich unter:
EUROP'age e. V. Fon 0681 506-4315,
E-Mail: info@europ-age.eu

**In Kooperation mit dem Gesundheitsamt
und der Ehrenamtsbörse des Regional-
verbandes 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. 23.10.2023, 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 bestimm-

men, wer für mich entscheiden soll, wenn ich es selbst nicht mehr kann?

● **Kurs 1604**

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

Mi. 11.10.2023, 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 1604A**

**Birgit Altmeier, Dipl.-Psych. Leiterin
Suchtberatungsstelle des Caritasverbandes**

Di. 21.11.2023, 14:00 – 15:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
gebührenfrei

**Lesestunden in der Literaturlounge
der vhs**

Kunst und Natur

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 über das Verhältnis Mensch und Natur ein. Zur Sprache kommen dieses Mal Texte von Rainer Maria Rilke, die sich der Annäherung an die Natur aus Sicht des Künstlers

**Dozentinnen und
Dozenten**



**USCHI SCHMIDT-LENHARD,
M.A.**
Germanistin und Publizistin

» Bereits seit 2007 bietet Uschi Schmidt-Lenhard Kurse zum Autobiografischen Schreiben an. Unter den verschiedensten Aspekten betrachten die Teilnehmenden ihr Leben, stellen sich Fragen und finden in der künstlerischen Freiheit zu ihrem eigenen sprachlichen Ausdruck. Voraussichtlich im Herbst 2023 erscheint nun die Anthologie „Menschen sind anders“ mit Ergebnissen aus vergangenen Kursen. In Herausgeberschaft von Uschi Schmidt-Lenhard und Heiner Weidmann werden 33 Texte unterschiedlicher AutorInnen vorgestellt, die in den Kursen der vhs Regionalverband Saarbrücken und dem Zentrum für Lebenslanges Lernen an der Universität des Saarlandes entstanden sind. <<

und der Künstlerin widmen. KünstlerIn zu sein bedeutet bei Rilke vor allem Suchender und Empfangender zu sein und wenn immer möglich „die Natur zu erfassen um sich selbst irgendwo in ihren Zusammenhang einzufügen“. In der Frage, wie wir unseren einzigartigen Lebensraum Erde zukunftsfähig bewahren können, bekommen die Gedanken des Dichters eine aktuelle Relevanz.

● **Kurs 1605**

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Di. 26.09.2023, 16:00 – 17:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
EUR 6,00 (Akademiestatistiker: EUR 3,00)

● **Kurs 1605A**

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Mi. 07.02.2024, 15:00 – 16:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
EUR 6,00 (Akademiestatistiker: EUR 3,00)

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 1605B**

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Di. 05.12.2023, 15:00 – 16:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
EUR 6,00 (Akademiestatistiker: EUR 3,00)

Bildvortrag

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

Die UNESCO hat 2009 weite Teile des Bliesgaus als Biosphärenreservat anerkannt. Auch die Region Saarbrücken ist mit der Gemeinde Kleinblittersdorf in die Modellregion integriert. Was bedeutet das Konzept UNESCO-Biosphärenreservat in der Praxis? Welche Erwartungen werden an die hier lebenden Menschen gestellt, welche Handlungsfelder daran geknüpft? Wie können Inhalte und konkrete Utopien des Biosphärenreservates Bliesgau in der Mitte der Gesellschaft ankommen und zur Triebfeder von nachhaltigen Lebensformen werden? Der Vortrag beleuchtet und diskutiert die Spezifika des Biosphärenreservates Bliesgau und deren Handlungsfelder aus dem Blickwinkel von ethischen und kulturellen Aspekten.

● **Kurs 1605C**

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Mo. 05.02.2024, 15:00 – 16:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
EUR 6,00 (Akademiestatistiker: EUR 3,00)

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 Pilgerwanderungen des Autors (siehe Kurs 1307/1307A).*

● **Kurs 1303**

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Mi. 27.09.2023, 15:00 – 16:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
EUR 6,00 (Akademiestatistiker: EUR 3,00)

Ortsgespräche**KulturOrt Wintringer Kapelle:
Kunststation und Modellwerkstatt im
Biosphärenreservat Bliesgau**

Flankiert von orts- und themenspezifischen künstlerischen Reflexionen beschäftigt man sich auf dem Wintringer Hof am KulturOrt Wintringer Kapelle bereits seit einigen Jahren mit dem, was unserer Erde und ihren Lebewesen eine lebenswerte Perspektive eröffnet. Die jährlichen Kunstprojekte werden durch Ortsgespräche begleitet. Im Dialog mit dem Publikum spürt Peter Michael Lupp der „Kunst des guten Lebens“ nach. Dabei spannt er den Bogen von der wechselvollen Geschichte der ehemaligen Prioratskirche bis zum programmatischen Ansatz der gegenwartsbezogenen Kunstprojekte. Dabei wird auch das aktuelle Projekt der Künstlerin Vera Loos vorgestellt. Unter dem Titel „EX VOTO – I believe in miracles“ hat sich die Künstlerin mit der Idee der Motivbilder auseinandergesetzt, die als Dank für eine erfolgte oder gewünschte Rettung an heiligen Orten angebracht werden. Eigens für den KulturOrt Wintringer Kapelle sind dazu Kunstwerke von hoher ästhetischer Kraft entstanden. www.kulturort-wintringer-kapelle.de

● **Kurs 1305**

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Di. 10.10.2023, 17:00 – 18:30 Uhr
Kleinblittersdorf, KulturOrt Wintringer
Kapelle

EUR 6,00 (Akademienmitglieder:
EUR 3,00)

**In Kooperation mit dem Soziokulturellen
Zentrum Saarbrücken Malstatt**

Eintritt frei. Platzreservierungen unter
Fon 0681 94757290, Fax 0681 59097898,
soziokulturelleszentrum@zbb-saar.de
„Die HerbstGoldenen“ sind Sigrid Danzebrink, Vera Hewener (Gesamtleitung) und Doris Seiler.

Konzert**Bunter Nachmittag
Kerzenlicht und Sternenschein –
Winter- und Adventsfeier**

Advent ist die Zeit der Hoffnung und des Wartens auf das Wunder der Heiligen Nacht. Wir zünden eine Kerze an und suchen den Himmel ab nach dem Stern von Bethlehem. Das Weihnachtsfest steht vor der Tür. Die HerbstGoldenen laden dazu ein, die Advents- und Weihnachtszeit mit stimmungsvollen Liedern, besinnlichen Gedichten, heiteren Geschichten und humorvollen Sketchen zu feiern.

● **Kurs 1606**

**Sigrid Danzebrink/Doris Seiler/
Vera Hewener**

Fr. 08.12.2023, 15:00 – 18:00 Uhr
Soziokulturelles Zentrum Saarbrücken-
Malstatt, Breite Straße 63
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 Metho-

den veranschaulicht. Ebenso geht es um die Minimierung des Risikos, selbst zum Opfer zu werden.

● **Kurs 1608**

Referent d. Landespolizeipräsidiums

Mi. 18.10.2023, 10:45 – 12:15 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 10
gebührenfrei

Vortrag**Ratgeber Rentensteuer**

Renten sind steuerfrei – ein verbreiteter Irrglaube, aber leider nicht wahr. Dies gilt sowohl für BestandsrentnerInnen als auch künftige RentenbezieherInnen. Bei dieser Infoveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung (Besteuerungsanteil der gesetzlichen Rente ab 2024: 84 %). Sie erfahren mehr über alle Steuererleichterungen wie Werbungskosten, Sonderausgaben, Altersentlastungsbetrag, Vorsorgeaufwendungen, Handwerkerleistungen, außergewöhnliche Belastungen, etc. Auch die wichtigen Fristen werden genau erläutert. Sie bekommen fachliche Unterstützung zum Ausfüllen der komplexen Formulare. Aktuelle gesetzliche Neuerungen (z. B.: energetische Gebäudesanierung, Verspätungszuschlag, Doppelbesteuerung, etc.) sind lohnendes Wissen. So lösen Sie Schritt für Schritt erfolgreich Ihre steuerrechtlichen Fragen! Der Kurs endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

● **Kurs 1609**

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

Di. 10.10.2023, 17:00 – 19:15 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
gebührenfrei

● **Kurs 1609A**

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

Di. 09.01.2024, 17:00 – 19:15 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
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/Hildegard Keßler

Sa. 07.10.2023, 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 28.09.2023, 14 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
EUR 27,50

GESPRÄCHSKREIS**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 26.09.2023, 12 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
EUR 35,00

Dozentinnen und Dozenten**BOB ZIEGENBALG**

Dozent für Schauspiel und Theater

» Bob Ziegenbalg ist Schauspieler und Regisseur und war über viele Jahre Künstlerischer Leiter des überzweg-Theaters am Saarbrücker Kästnerplatz. Unter seinem Einfluss entwickelte sich das 1978 gegründete überzweg 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“. «

LITERATUR

**Vormittagskurs
Literaturkreis**

Sie lesen gern? Sie möchten sich gerne mit anderen Literaturbegeisterten austauschen? Dann sind Sie in diesem Kurs willkommen.

Es geht nicht darum, Literatur wie im Schulunterricht zu zerplücken. 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 28.09.2023, 8 Termine nach Absprache
Altes Rathaus, Raum 6

EUR 20,00

Nachmittagskurs**Poesie in Wort und Bild**

Lesung der Autorin Gisela Bell in Schriftdeutsch un Saarbrügga 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 Stadtkabarets. 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 Nachmittag.

● **Kurs 1616****Gisela Bell/Dieter Stoll**

Do. 12.10.2023, 15:00 – 16:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 5,00

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

Als um die Jahrtausendwende das Privatfernsehen die ins Peinliche gesteigerte potenzierte Dummheit in seinen Programmen als gesellschaftsfähig erklärt hatte, wurde in Deutschland der Bildungsnotstand ausgerufen. Da erschien am verblässenden Firmament der akademischen Bildung ein selbst ernannter 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 25.09.2023, 6 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

EUR 25,00

**Dozentinnen und
Dozenten****LISA BEBELAAR
Sopranistin**

» Lisa Bebelaar wurde in Trier geboren und studierte klassischen Gesang an der Hochschule für Musik Saar. Als Sopranistin ist sie nicht nur auf klassischen Gesang festgelegt, sondern interpretiert auch zeitgenössische Musik sowie Pop-, und Musicalgesang. Am Saarländischen Staatstheater war sie bereits in der Spielzeit 2018/2019 in der Oper „Coraline“ von „Mark-Anthony Turnage“ in der Titelpartie zu sehen. Im Dezember 2019 feierte sie ihr Rollendebüt als „Königin der Nacht“ an der Hochschule für Musik Saar. In der Spielzeit 2019/2020 überzeugte sie als „Katharina Cavalieri“ in der Produktion „Amadeus“ am Saarländischen Staatstheater. Neben des aktiven Gesangs unterrichtet sie Stimmen jeden Alters. «

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 26.09.2023, 10 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 10
EUR 30,00

GEDÄCHTNISTRAINING**Nachmittagskurs****LERNEN MIT ALLEN SINNEN**

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 26.09.2023, 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 25.09.2023, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 02 EG
EUR 27,50

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. «

SINGEN/THEATER

Vormittagskurs

Singen kennt kein Alter

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

Keine Voraussetzungen erforderlich, lediglich die Lust am Singen!

● Kurs 1620

Lisa Bebelaar

Di. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 26.09.2023, 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 überzweig. Unter seinem Einfluss entwickelte sich das 1978 gegründete überzweig zum größten professionellen Kinder-, Jugend- und Familientheater im Saarland und in Rheinland-Pfalz.

● Kurs 1621

Bob Ziegenbalg

Di. 13:15 – 16:15 Uhr
ab 26.09.2023, 14 Termine
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
EUR 95,00

Vormittagskurs

Englischkurs für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse

Dieser Sprachkurs ist für Sie geeignet, wenn Sie die englische Sprache fundiert erlernen möchten und keine Vorkenntnisse besitzen. Sie werden am Ende des Kurses in der Lage sein, sich auf Englisch vorzustellen, persönliche Informationen zu geben und zu erfragen, alltägliche Ausdrücke anzuwenden und in einfachen Sätzen darauf zu reagieren.

Der Dozentin ist eine freundliche und konstruktive Lernatmosphäre wichtig, in der die Teilnehmer die oben genannten Ziele mit Freude und Stolz erreichen werden. Das Lehrbuch wird beim ersten Kurstermin bekanntgegeben.

● Kurs 1622

Beatrix Omlor

Mo. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 25.09.2023, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 3
EUR 32,00

Dozentinnen und Dozenten



BEATRIX OMLOR

Dozentin für Englisch

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

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 29.09.2023, 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 28.09.2023, 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.

Buch: New Headway Intermediate (Fourth Edition)

● **Kurs 1625****Riccardo Strozzi**

Fr. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 29.09.2023, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 10

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 7. Lektion)

● **Kurs 1626****Beatrix Omlor**

Mo. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 25.09.2023, 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 Lückentex-

te 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 7. Lektion).

● **Kurs 1627****Beatrix Omlor**

Di. 10:45 – 12:15 Uhr

ab 26.09.2023, 14 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 32,00

Vormittagskurs**Englisch A2**

Dieser Englischkurs richtet sich an Interessierte mit Basiskenntnissen der englischen Sprache, wie z. B. die Bildung und Anwendung des simple present und simple past. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, Gespräche über Themen des täglichen Lebens, wie Hobbys, Interessen, Reisen oder aktuelle Ereignisse in einer strukturierten und klaren Sprache zu führen. Zentrales Anliegen der Dozentin ist es, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern in angenehmer Atmosphäre die Möglichkeit zu geben, neu erworbenes Wissen in der Gruppe, durch Partnerübungen oder während einer kleinen Diskussion einzuüben und zu festigen.

● **Kurs 1628****Beatrix Omlor**

Mi. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 27.09.2023, 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 28.09.2023, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 10
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 26.09.2023, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 10
EUR 32,00

Nachmittagskurs

Französisch Konversation B1

Gespräche und Texte, bei Bedarf wird die Grammatik aufgefrischt.

● **Kurs 1634**

Marie-Claude Dumas

Mo. 14:15 – 15:45 Uhr

ab 25.09.2023, 14 Termine
Altes Rathaus, Raum 5
EUR 32,00

Nachmittagskurs

Französisch für den Alltag

Konversation, Auffrischung von Grammatik und Wortschatz, Informationen zu Land und Leuten, Texte aus den Medien.

● **Kurs 1638**

Martina Herrmann

Mo. 14:00 – 15:30 Uhr

ab 25.09.2023, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 10
EUR 32,00

Vormittagskurs

Französisch Fortgeschrittene

Konversation, Grammatik- und Wortschatzübungen, Literatur, Informationen zu Land und Leuten, Texte aus den Medien.

● **Kurs 1638A**

Martina Herrmann

Fr. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 29.09.2023, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 3
EUR 32,00

Nachmittagskurs

Französisch leichte Konversation

Konversation, einfache Texte aus den Medien, Übungen zu Wortschatz und Grammatik.

● **Kurs 1638C**

Martina Herrmann

Mo. 15:30 – 17:00 Uhr

ab 25.09.2023, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 10
EUR 32,00

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.* «

ITALIENISCH**Nachmittagskurs
Italienisch Anfänger**● **Kurs 1640****Riccardo Strozzi**

Fr. 14:15 – 15:45 Uhr
 ab 29.09.2023, 14 Termine
 Rathaus-Carré Seminarraum 10
 EUR 32,00

Nachmittagskurs**Italienisch A2/B1**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2

● **Kurs 1640A****Riccardo Strozzi**

Fr. 12:30 – 14:00 Uhr
 ab 29.09.2023, 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 ausgezeichnet. Der Arbeitsprozess wird individuell betreut. Werkzeug- und Materialkosten fallen an. Vorbesprechung und Kursbeginn:

Fr. 29.09.2023, 14:30 Uhr

● **Kurs 1641****Barbara Hilgers, Dipl.-Bildhauerin**

Fr. 15:00 – 18:00 Uhr
 ab 29.09.2023, 10 Termine
 Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
 EUR 55,00

Nachmittagskurs**Malen für AnfängerInnen und
Fortgeschrittene**

Sie lernen den Umgang mit Techniken wie Aquarell, Guache, Pastellkreide, 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 11.10.2023, 12 Termine
 Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
 EUR 50,00

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 1646****Arne Menzel, Dipl. Künstler, Meisterschüler bei Prof. Winter, Doz. an der HTW**

Do. 14:00 – 16:15 Uhr
 ab 12.10.2023, 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 25.09.2023, 6 Termine
 Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
 EUR 27,00

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG**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 Tangotanz sowie das Empfinden der Musik und des Rhythmus. Der genussvolle Tanz mit dem Partner, in Harmonie mit der Musik und den anderen Tänzern im Salon, steht dabei im Vordergrund.

● **Kurs 1651****Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY, zert. Fünf-Tibeter-Trainer, zert. Tangolehrer**

Di. 17:00 – 18:00 Uhr
 ab 10.10.2023, 4 Termine
 Pyramide, Försterstr. 12a,
 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 Tänzchen, die sie zurück in ihre Jugend hinein- und aus dem Alltag entführen, geboten.

● **Kurs 2709**

Tanzschule Bootz-Ohlmann

Jeden ersten Dienstag im Monat,
14:00 – 16:30 Uhr

Tanzschule Bootz-Ohlmann,
Europaallee 4a, 66113 Saarbrücken
gebührenfrei

Teilnahme ohne Anmeldung möglich.

*Für Fragen stehen der Malteser Hilfsdienst
mit Sabine Eis (Fon 0681 379975122)
und die Tanzschule Bootz-Ohlmann mit
Alice De Grazia (Fon 0681 3733333) als
Ansprechpartnerinnen zur Verfügung.*

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 Rückenbeschwerden vorzubeugen, nicht deren Therapie.

● **Kurs 1652**

Sylvia Aniol-Kutschka

Mo. 10:45 – 12:15 Uhr
ab 25.09.2023, 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 26.09.2023, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 35,00

Nachmittagskurs

Qi Gong

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

● **Kurs 1654**

Elsbeth Bach, liz. ÜBL Entspannung und Qi Gong

Mi. 14:30 – 16:00 Uhr
ab 27.09.2023, 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

**Dozentinnen und
Dozenten**



RICCARDO STROZZI
Msc., MBA

» Beim Erlernen einer Fremdsprache kann man in die Kultur, die Sprache, die kleinen Gesten und die kleinen Details der Tradition und Geschichte des Landes eintauchen. Man kann sich wie in einer großen Familie fühlen; alle sitzen im selben Boot und lernen etwas, das ihnen die Augen und neue Horizonte öffnen wird.

Meine Kurse zielen darauf ab, Ihnen eine Welt zu eröffnen, und zwar auf präzise Art und Weise, aber auch mit viel Spaß. Zögern Sie nicht, meinen Kursen zu folgen und dieses Abenteuer gemeinsam zu beginnen. «

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 27.09.2023, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 35,00

Nachmittagskurs

Beweglich sein ein Leben lang – Feldenkrais

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

Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung, warme Socken.

● **Kurs 1659**

Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin

Mo. 14:00 – 15:30 Uhr

ab 25.09.2023, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 59,00

Kurs 1659A

Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin

Di. 14:00 – 15:30 Uhr

ab 26.09.2023, 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

Mi. 14:00 – 15:30 Uhr

ab 27.09.2023, 14 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,

Raum für gesunde Balance

EUR 35,00

● **Kurs 1660A**

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

Do. 14:00 – 15:30 Uhr

ab 28.09.2023, 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 allen 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 25.09.2023, 10 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,

Raum für gesunde Balance

EUR 25,00

Nachmittagskurs

Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Einstiegssportart für alle Altersgruppen. Hierbei wird die Technik den TeilnehmerInnen vermittelt und eine Steigerung der Kondition angestrebt.

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

● **Kurs 1663**

Udo Freidinger, Übungsleiter B-Fitness

Mi. 14:00 – 15:00 Uhr

ab 27.09.2023, 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, Übungsleiter B-Fitness

Mo. 17:30 – 18:15 Uhr

ab 25.09.2023, 10 Termine

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

EUR 39,00 (Akademienmitglieder EUR 25,00)

Abendkurs

Aquafit

● Kurs 2843

Udo Freidinger, Übungsleiter B-Fitness

Mo. 18:30 – 19:15 Uhr

ab 25.09.2023, 10 Termine

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

EUR 39,00 (Akademienmitglieder EUR 25,00)

Nachmittagskurs

Wandern für die Seele und mit allen Sinnen

Draußen sein, mit anderen die Natur erkunden, Neues entdecken, dem eigenen Tempo folgen, auf dem Weg sein und auch das ein oder andere (kulturelle und kulinarische) Ziel anstreben. Der Kurs ist gedacht für alle Menschen, die gerne in der Natur sind, aber die großen Wanderetappen von früher nicht mehr schaffen. Zwischen ein und zweieinhalb Stunden wollen wir zu Fuß unterwegs sein,

Pausen einlegen, mal zum Picknick, mal zur Besichtigung, auch zum Sehen, Hören, Riechen, Schmecken oder Fühlen. Zum Ausgangsort geht es mit den Öffentlichen oder ggf. in Fahrgemeinschaften. Der Kurs umfasst einen gesamten Nachmittag. Wir erkunden die Natur im Saarland und benachbarten Lothringen. Mögliche Wanderungen: Kleine Erkundungstour im Almet, im Urwald vor der Stadt, Wildes Netzbachtal, Kirkeler Felsenpfad, Sprung zu den Nachbarn nach Saargemünd in den „Jardin des Faïenciers“ sowie die Weiher und Seen an der Maginot Linie (Lothringen).

Vorbesprechung und erste kleine Tour: Do., 28.09.2023, 13:00 Uhr, vhs-Zentrum, Saal 02 EG

● Kurs 1664

Christiane Theis, Pädagogin

Do. 13:00 – 16:00 Uhr

ab 28.09.2023, 5 Termine

vhs-Zentrum, Saal 02 EG

EUR 35,00

KUNSTGESCHICHTE

Vormittagskurs

Paläste in der Frühen Neuzeit

Der Kurs widmet sich diesmal ganz den höfischen Luxusbauten, deren Bezeichnung ‚Palast‘ sich auf das Vorbild des römischen Kaiserpalastes auf dem Palatin bezieht. Fassade, Innengliederung und Ausstattung, Hof und Garten gilt es dabei auch aufeinander zu beziehen. Diese Ensembles werden in ihrer Entwicklung vom 15. bis ins 18. Jahrhundert vorgestellt, anhand von Beispielen aus Italien, Spanien, Frankreich und Deutschland.

● Kurs 1678

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Mi. 10:45 – 12:15 Uhr

Dozentinnen und Dozenten



GUILLERMO BÖTTCHER

Yogalehrer BDY

» Bereits in meiner Jugend kam ich mit der Yogapraxis und der Meditation in Kontakt. Ich habe an der Universität Buenos Aires und des Saarlandes Psychologie studiert. Im Anschluss daran arbeitete ich in Institutionen mit Menschen mit geistigen und körperlichen Einschränkungen. 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. «

ab 27.09.2023, 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.

A01679A

Do. 05.10.2023, 15:30 Uhr
Schlüsselwerke: Sphinx
Dr. Ulrike Bock

A01679B

Do. 12.10.2023, 15:30 Uhr
Schlüsselwerke: Leonardos
Felsgrottenmadonna
Dr. Bernhard Wehlen

A01679C

Do. 19.10.2023, 15:30 Uhr
Schlüsselwerke: Der Palazzo del Te
Dr. Bernhard Wehlen

A01679D

Do. 09.11.2023, 15:30 Uhr
Schlüsselwerke: Der Palast von Mari
Dr. Ulrike Bock

A01679E

Do. 16.11.2023, 15:30 Uhr
Schlüsselwerke: Das Iřtator
Dr. Ulrike Bock

A01679F

Do. 23.11.2023, 15:30 Uhr
Schlüsselwerke: Die Villen von
Le Corbusier
Dr. Bernhard Wehlen

● Kurs 1679

Dr. Ulrike Bock, Archäologin und
Kunsthistorikerin/Dr. Bernhard Wehlen,
Kunsthistoriker

Do. 15:30 – 17:00 Uhr
ab 05.10.2023, 6 Termine
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 35,00 (Akademiestmitglieder EUR 12,00)

Bei Teilnahme an allen Kursterminen, bitte unter Kurs-Nr. A01679 anmelden! Akademiestmitglieder 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 Bedingungen, auch in die zur Herstellung oder Bearbeitung notwendigen Werkzeuge, wird in jeder Sitzung stattfinden. Wir fragen danach, wie das Material die Form oder Komposition eines Werkes beeinflusst, wo die Gestaltung Rücksicht darauf nimmt, oder was Materialästhetik sein kann.

A01680A

Do. 30.11.2023, 15:30 Uhr
Material: Farbe in der Malerei
Dr. Bernhard Wehlen

A01680B

Do. 07.12.2023, 15:30 Uhr
Material: Eisen und Stahl
Dr. Bernhard Wehlen

A01680C

Do. 14.12.2023, 15:30 Uhr
Material: Stuck in der Neuzeit
Dr. Bernhard Wehlen

A01680D

Do. 04.01.2024, 15:30 Uhr
Material: Stuck in der Antike
Dr. Ulrike Bock

A01680E

Do. 18.01.2024, 15:30 Uhr
Material: Alabaster
Dr. Ulrike Bock

A01680F

Do. 01.02.2024, 15:30 Uhr
Material: Schalen
Dr. Ulrike Bock
● **Kurs 1680**
Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker/
Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunst-
historikerin
Do. 15:30 – 17:00 Uhr
ab 30.11.2023, 6 Termine
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 35,00 (Akademiestmitglieder EUR 12,00)

Bei Teilnahme an allen Kursterminen, bitte unter Kurs-Nr. A01680 anmelden! Akademiestmitglieder zahlen EUR 12,00. Einzelbuchung unter Angabe der jeweiligen Kursnummer möglich. Die Kursgebühr für Einzeltermine beträgt pro Termin EUR 8,00. Schriftliche Anmeldung erforderlich!

PHILOSOPHIE

Vormittagskurs

Philosophischer Lesekreis

In unserer Zeit der Krisen gewinnt Kants Frage „Was können wir hoffen?“ für viele Menschen eine neue, lebenswichtige Bedeutung. Ich möchte Sie dazu einladen, mit mir diese und andere Fragen der Philosophie zu diskutieren. Dabei werden uns die Gedanken bedeutender Philosophen verschiedener Epochen helfen, die von den Teilnehmern zur Lektüre vorgeschlagen werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

● Kurs 1689

Ewald Speicher, M.A., Studium der Philosophie und Psychologie

Do. 10:00 – 11:30 Uhr

ab 12.10.2023, 5 Termine

Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge

EUR 35,00

EDV-KURSE DER AKADEMIE FÜR ÄLTERE

Voraussetzung für eine Teilnahme an den EDV-Kursen der Akademie für Ältere (4300-4349) ist ein Mindesttrittsalter von 65 Jahren sowie die Zahlung der Semestergebühr in Höhe von 30 Euro (zuzüglich der jeweiligen Kursgebühr sofern in der Kursbeschreibung nicht der Vermerk „ohne Zusatzgebühr“ steht). Bitte buchen Sie daher bei Ihrer ersten Anmeldung im Semester zusätzlich Kurs Nr. 1600 für die Semestergebühr. Achtung: Schriftliche Anmeldung erforderlich!

EDV-Kurse der Akademie für Ältere finden in der Regel im PC-Saal 1 im Rathaus-Carré (Gerberstraße 2, 66111 Saarbrücken) statt. Bitte beachten Sie bei Kursbeginn den aktuellen Raumplan!

Einzelveranstaltung

Informationsveranstaltung zu den Kursen „EDV und Internet“

● Kurs 4300

Michael Bernardi

Mo. 18.09.2023, 14:00 – 15:30 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

gebührenfrei

Vormittagskurs

EDV-Café – Lerntreff rund um PC, Laptop, Smartphone und Co

Alles zu offenen Fragen rund um PC, Laptop, Smartphone, Apps, Web-Seminare, Programme und Internet.

In einem offenen Lerntreff erhalten Sie Unterstützung bei allen Fragen rund um die Anwendungen Ihrer Geräte. Von Problemen bei der Bedienung über den Einsatz verschiedener Programme bis hin zu Sicherheitsaspekten werden individuelle

Dozentinnen und Dozenten



STEFAN BREIL

Betriebswirt

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

Mein Fokus liegt darauf, ältere Menschen dabei zu unterstützen, sich mit modernen Technologien vertraut zu machen.

Mit über 30 Jahren Berufserfahrung in den Bereichen IT, Grafik und Design besitze ich umfassende Kenntnisse, die ich gerne weitergebe.

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

Fragen und Problemstellungen beantwortet bzw. gelöst. Unser Dozent, erfahrener IT-Spezialist und Berufspädagoge, hilft bei allen Anliegen rund um Ihre elektronischen Helferlein.

Vorkenntnisse: KEINE!

● **Kurs 4302**

Torsten Meyer

Mo. 09:00 – 12:00 Uhr
ab 20.11.2023, 2 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
8 UST, EUR 80,00

Vormittagskurs

Erste Schritte am Computer mit Windows – Anfängerkurs

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

Voraussetzungen: Es werden keinerlei Computer-Kenntnisse vorausgesetzt.

● **Kurs 4305**

Stefan Breil

Mo. – Fr. 09:00 – 12:15 Uhr

ab 16.10.2023, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
20 UST, EUR 100,00

Vormittagskurs

Erste Schritte am Computer mit Windows – Lerntreff

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

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

● **Kurs 4306**

Stefan Breil

Mo. 09:00 – 12:15 Uhr
ab 06.11.2023, 4 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
20 UST, EUR 100,00

In Kooperation mit Europ'age Saar Lor Lux e.V.

Nachmittagskurs

DIGI-Stammtisch für PC, Smartphone & Co

Der offene EDV-Kreis ist von älteren Menschen initiiert. Er bietet Gleichgesinnten Hilfestellung und Lösungen bei Problemen im Umgang mit Laptop oder Smartphone sowie bei den Anwendungen und Apps.

Voraussetzungen: Bringen Sie bitte Ihren Laptop oder Ihr Smartphone (auch Apple-Geräte) mit. Keine Anmeldung erforderlich.

● **Kurs 4309**

Di. 15:30 – 17:00 Uhr
ab 19.09.2023, 6 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
12 UST, gebührenfrei

Vormittagskurs

Windows mit dem eigenen 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.

Voraussetzungen: z. B. Kurs EDV-Grundlagen, eigenes Notebook.

Ohne Zusatzgebühr!

● **Kurs 4311**

Stefan Breil

Mo. – Fr. 09:00 – 12:15 Uhr
ab 11.12.2023, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
20 UST, EUR 100,00

WEIL WIR

VOR DIR

RESPEKT
HABEN.

Werde Teil des Teams!
Offene Stellen unter:
www.rehagmbh-jobs.de



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 119
- Kunstgeschichte, Bildende Kunst 125
- Fotografie 141
- Skulptur, Plastik, Kunsthandwerk 149

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. Der bekannte Schriftsteller Rafik Schami liest aus seinem neuen Buch „Wenn du erzählst, erblüht die Wüste“. Die im Saarland geborene Autorin Karin Bohr-Jankowski stellt ihre „Moordgeschichten“ vor.

Im Bereich Lektürekurse geht es in „Die verbrannten Dichter“ um die Werke von den Nazis verfeimter AutorInnen. „Kunst und Natur“ befasst sich mit Texten von Reiner Maria Rilke. Unsere Reihe zu zeitgenössischer französischsprachiger Literatur widmet sich dem Roman „Stupeur et tremblements“ der belgischen Autorin Amélie Nothomb. Der Lesekreis zu Werken quer durch alle Genres startet mit „Saubere Zeiten“, dem Debütroman von Andreas Wunn.

Das Angebot an Schreibwerkstätten konnte weiter ausgebaut werden. Neu im Programm ist der Kurs „Mein Leben – meine Geschichte“ zum autobiographischen Schreiben. Weiterhin gibt es wieder Wochenend-Workshops zum kreativen Schreiben.



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 Mo. 25.09.2023

online

gebührenfrei

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

In Kooperation mit der Buchhandlung Raueiser, Saarbrücken

Lesung
Rafik Schami: „Wenn du erzählst, erblüht die Wüste“

In einem arabischen Land herrscht im 19. Jahrhundert der weise König Salih. Als die Königin bei einem Attentat ums Leben kommt, versinkt die einzige Tochter in tiefe Melancholie. Die Thronfolgerin hat sich in einen armen Fischer verliebt, wovon ihr Vater nichts ahnt. Als Karam, der Kaffeehaus erzähler, von ihrer Krankheit erfährt, beschließt er, die Prinzessin zu heilen. Allabendlich versammelt er erzählfreudige Menschen im Palast, um die junge Frau zurückzuholen: von Mut und Feigheit, von Freundschaft und Feindschaft, von der Liebe und der Weisheit des Herzens. Eine Hommage an das Erzählen, die nicht nur Leserinnen und Leser von „Tausendundeiner Nacht“ begeistern wird.

- **Kurs 2102**

Rafik Schami, Autor

Mo. 18.09.2023, 19:00 – 20:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 4 OG

EUR 15,00 (Vorverkauf u. Abendkasse)

Anmeldung und Tickets bei der Buchhandlung Raueiser unter www.raueiser.de, Fon 0681 37918-0 oder info@raueiser.de.

Eine Veranstaltung aus der Reihe vhs.wissen live

In Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels

 **Online-Kurs**
Ein Hof und elf Geschwister. Der stille Abschied vom bäuerlichen Leben in Deutschland

Kühe und Schweine auf der Weide, Pferde

Dozentinnen und Dozenten


Foto: @Arne Wesenberg

RAFIK SCHAMI
Schriftsteller

» Nur wenige können Geschichten erzählen wie Rafik Schami. Seit über 35 Jahren tritt er für die mündliche Erzählkunst ein, bei der er das Publikum auf einen poetischen Spaziergang durch seine Geschichten mitnimmt. Sein umfangreiches Werk wurde in 33 Sprachen übersetzt und mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet. „Ein Genie aus dem Morgenland. Rafik Schami ist ein unermüdlicher Brückenbauer zwischen Orient und Okzident. Ein orientalischer Meister der deutschen Sprache.“ (Sabine Berking, FAZ).



LITERATUR

vor dem Pflug, ein Garten für die Vorrats-haltung. Das bäuerliche Leben der Fünf-zigerjahre scheint dem Mittelalter näher als unserer Zeit. Doch dann ändert sich alles: Einst wohlhabende und angesehene Bauern gelten trotz aller Modernisierung plötzlich als ärmlich und rückständig, ihre Kinder riechen nach Stall und schämen sich. Wege aus der bäuerlichen Welt weist die katholische Kirche mit neuer Jugendarbeit. Der Sozialstaat hilft bei Ausbildung und Hofübergabe. Schon in den Siebziger-jahren ist die Welt auf dem Land eine völlig andere. Ewald Frie erzählt in dem Vortrag am Beispiel seiner Familie von der großen Zäsur und zeigt, wie die Welt der Eltern unterging, die Geschwister anderen Le-bensentwürfen folgten und der allgemeine gesellschaftliche Wandel das Land erfasste.

● Kurs 2103

Prof. Dr. Ewald Frie

Mi. 11.10.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

In Kooperation mit dem Frauenbüro des
Regionalverbandes Saarbrücken und der
Buchhandlung Raueiser, Saarbrücken

Lesung

„55 Fragen an die Seele.

Wie sie tickt und was ihr Halt gibt“

Seit einer gefühlten Ewigkeit wechseln sich die Krisen ab, und unsere Sorgen nehmen ständig zu. Dazu kommen die ganz individuellen Belastungen in Familie und Beruf. Das reicht, um selbst die Resilientesten unter Stress zu setzen. Höchste Zeit, unsere Seelen selbst zu fragen, was wir tun können, um gesund zu bleiben und unser Leben so zu gestalten, dass wir es wieder lieben. Die Psychologinnen Tanja Michael und Corinna Hartmann wissen: Wir alle verfügen über immense

Selbstheilungskräfte. In 55 kompak-ten Kapiteln greifen sie die neuesten Erkenntnisse aus der Forschung auf und übersetzen sie in alltagstauglichen Rat. So zeigen sie, wie wir gute Gewohnhei-ten entwickeln und wieder ins seelische Gleichgewicht gelangen können.

● Kurs 1459

Dr. Tanja Michael/Corinna Hartmann

Mi. 11.10.2023, 19:00 – 21:00 Uhr
vhs-Zentrum
EUR 5,00

Anmeldung über Tourist Info Saarbrücker
Schloss und Buchhandlung Raueiser.

Lesung

**Karin B. Jankowski liest aus ihren
„Moordsgeschichten“**

Nicht nur zum Fürchten – aber auch.
Nicht nur zum Schmunzeln – aber auch.
Vor allem nicht zum Nachahmen, auf gar keinen Fall! Die Autorin von Romanen, Kurzgeschichten, Self-Help-Büchern und Fachliteratur zu aktuellen Themen ist eini-gen sicherlich noch aus ihrem früheren Leben als „Botschafterin“ des Saarlandes in Brüssel bekannt. 2003 zog sie in die Provence und unterrichtete an der Uni-versität Aix/Marseille. Der Durchbruch als Schriftstellerin kam mit dem Roman „Das letzte Geheimnis“, der 2017 auf der Buch-messe in Leipzig für Aufsehen sorgte. Seitdem ist sie dem Genre „psychologischer Thriller“ treu geblieben. Ihr schwarzer Humor ist spritzig und lebendig: Faszinierend, wie leicht man zum Opfer, aber auch zum Täter werden kann ...

● Kurs 2106

Karin Bohr-Jankowski, Autorin

Do. 08.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 8,00 (für Mitglieder des Lesekreises
(Kurs 2112) kostenlos)

**Dozentinnen und
Dozenten****HEINER ZIETZ**

Germanist und Philosoph

» Seit mehr als dreißig Jahren be-reitet es mir – und, wie ich hoffe, auch den Teilnehmenden – große Freude, sich jeden zweiten Mittwochvormittag über ein litera-risches 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. «

Lektürekurse

Lesestunden in der vhs-Literaturlounge Kunst und Natur

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 über das Verhältnis Mensch und Natur ein. Zur Sprache kommen dieses Mal Texte von Rainer Maria Rilke, die sich der Annäherung an die Natur aus Sicht des Künstlers und der Künstlerin widmen. In der Frage, wie wir unseren einzigartigen Lebensraum Erde zukunftsfähig bewahren können, bekommen die Gedanken des Dichters eine aktuelle Relevanz.

● Kurs 1605

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Di. 26.09.2023, 16:00 – 17:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
EUR 6,00 (Akademiestandmitglieder: EUR 3,00)

● Kurs 1605A

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Mi. 07.02.2024, 15:00 – 16:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
EUR 6,00 (Akademiestandmitglieder: EUR 3,00)

Vormittagskurs

Die verbrannten Dichter

Vor 90 Jahren verbrannten die Nazis die Werke von unliebsamen, „undeutschen“ Autorinnen und Autoren. Der Kulturjournalist Jürgen Serke hat in den 70er Jahren mit seinem „legendären Reportageband“ (Süddeutsche Zeitung) maßgeblich dazu beigetragen, dass man in der Bundesrepublik den verfolgten und vertriebenen Schriftstellerinnen und Schriftstellern endlich Beachtung schenkte. Die vor kurzem veröffentlichte Neuausgabe dieses modernen

Klassikers, erweitert und aktualisiert, bildet die Grundlage des Kurses, ergänzt durch Originaltexte u. a. von Walter Benjamin über Else Lasker-Schüler bis Ernst Toller.

● Kurs 2111

Heiner Zietz, Germanist, Philosoph

Mi. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 27.09.2023, 8 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
EUR 55,00

Online-Kurs

The Novel Book Club

The Thursday Murder Club by Richard Osman. Delve into one chapter per week, unraveling themes, characters, and literary techniques. Engage in lively discussions, cultivate critical thinking, and foster a community of passionate readers. Embark on a literary journey, one chapter at a time.

● Kurs 3283

Christopher Lewis

Do. 18:00 – 19:00 Uhr
ab 28.09.2023, 15 Termine
online
EUR 55,00

**In Kooperation mit der Université
Populaire Sarreguémises Confluences und
dem Institut d'Études Françaises
de Saarbrücken**

Littérature française contemporaine Amélie Nothomb

« Stupeur et tremblements »

Dans la série sur la littérature française contemporaine, nous nous consacrons cette fois-ci à l'écrivaine belge Amélie Nothomb. Son roman « Stupeur et tremblements » de 1999 a reçu le Grand Prix du Roman de l'Académie française et a été nommé pour le Prix Goncourt. Dans ce roman d'autofiction, l'auteure, qui a

grandi en partie au Japon, décrit les conflits d'un Européen qui accepte un emploi dans une entreprise japonaise par entraînement et par curiosité. Ce faisant, elle entre dans des conflits loufoques et se retrouve dans une situation kafkaïenne que l'auteure résout avec légèreté et ironie. Amélie Nothomb est l'une des auteures les plus populaires et les plus lues de la francophonie.

La lecture se fera en français. Les passages de texte sont présentés en français et en allemand.

● Kurs 2117

**Gerhard Rouget, professeur de français
et de littérature/Dr. Matthieu Choblet,
économiste et connaisseur de la langue
française**

Fr. 06.10.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 8,00

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 ...

Den Anfang machen wir mit „Saubere Zeiten“, dem Romandebüt von Andreas Wunn. Seine Familiengeschichte reicht von den 1930er Jahren bis in die Gegenwart und führt die Leserin und den Leser von St. Ingbert über Trier und Berlin bis nach Rio de Janeiro. Es geht um Geheimnisse, die generationenlang verdrängt und verschwiegen wurden und um das Verhältnis von Vätern und Söhnen. „Eine spannende Lektüre, schnörkellos und temporeich geschrieben.“ (SWR 2)

LITERATUR

Alle weiteren Bücher werden gemeinsam in der Gruppe festgelegt. In diesem Semester wird am letzten Kurstermin die Autorin Karin Bohr-Jankowski, die im Saarland geboren wurde und inzwischen in Frankreich lebt, Auszüge aus ihren Büchern lesen und mit den TeilnehmerInnen diskutieren.

● Kurs 2112

Mechthild Speicher, M.A., Buchhändlerin

Do. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 12.10.2023, 5 Termine (monatlich)

Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge

EUR 25,00

Vortrag

Moby Dick und die „Essex“ – Die Fakten hinter der Fiktion

Wie viel Wahrheit steckt in Hermann Melvilles bekanntem Roman „Moby Dick“? Welches Drama spielte sich für die Besatzung des Walfangschiffes „Essex“ ab, nachdem das Schiff 1820 im Nordpazifik von einem Wal versenkt wurde? Welche Bedeutung hatte der Walfang für die aufstrebenden USA, wirtschaftlich und als Spiegel des Nationalcharakters? Warum lebte der heute weltweit bekannte Schriftsteller Hermann Melville zeitlebens ohne Ruhm und Geld? Diese und viele andere Fragen rund um Wale und Walfang, aber auch um dessen literarische Aufarbeitung, beantwortet der Referent in einer reich bebilderten und kurzweiligen Präsentation.

● Kurs 2118

Werner Michaltzik

Do. 18.01.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 1 OG

EUR 5,00

Schreibkurse

Abendkurs

Workshop: Kreatives Schreiben

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

● Kurs 2130

Klaus Behringer, Schriftsteller, Dozent, Lektor und Herausgeber, Vorsitzender des VS Saar

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 25.09.2023, 10 Termine

Altes Rathaus, Raum 15

EUR 55,00

Dozentinnen und Dozenten



KLAUS BEHRINGER
Schriftsteller, Dozent, Lektor und Herausgeber

» Seit mehr als 25 Jahren backen wir hier Apfelkuchen. Das geht so: Zwei Geschwister rühren den Kuchenteig an, tun Äpfel hinzu, füllen das Ganze in eine Tasche und fahren in die Stadt. Sie suchen ein sympathisches Fenster, klingeln und bitten darum, den Teig ausbacken zu dürfen, sie hätten keinen Ofen. Bekanntschaft wird geschlossen und der Kuchen gemeinsam verzehrt.

Ein Teilnehmer brachte diese selbstgebackene Geschichte mit. Unsere Texte sind die Apfelkuchen. Und vom Backkurs unterscheidet sich der „Workshop Kreatives Schreiben“, indem wir dazusagen: „Hierbei handelt es sich um eine Parabel.“ <<

Abendkurs

Mein Leben – meine Geschichte – Autobiografisches Schreiben lernen

In diesem Kurs gehen wir dem eigenen Leben schreibend auf die Spur. So werden nicht nur unsere Erinnerungen lebendig, sondern auch das gegenwärtige Erleben bedeutsamer. Wir werden kleine Texte zu ausgewählten Themen verfassen, die sich besonders auf Kindheit und Jugend beziehen. Dazu gibt es Schreibübungen, die Arbeit mit biografischem Material wie Fotos oder Gegenständen und Tipps, wie die eigenen Geschichten für andere LeserInnen interessant gestaltet werden können. Am Ende jeden Abends können die entstandenen Texte mit den anderen TeilnehmerInnen geteilt werden.

Der Kurs ist auch für AnfängerInnen geeignet. Bitte mitbringen: Stift und Papier.

● **Kurs 2131**

Stefanie Mohra

Fr. 18:00 – 20:00 Uhr
ab 06.10.2023, 6 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
EUR 55,00

Workshop

Schreibwerkstatt für Erwachsene: Die wunderbare Welt der Worte

In dieser Schreibwerkstatt erforschen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Welt der Worte. Sie lernen experimentelle Techniken kennen, um Selbstverfasstes kreativ und „Sinn-voll“ zu gestalten. Dabei entstehen fantastische, lyrische, märchenhafte und andere Texte.

Bitte Stifte und Schreibpapier mitbringen.

● **Kurs 2132**

Katharina Rolshausen, Autorin und

Diplom-Pädagogin

Sa. 18.11.2023, 14:00 – 18:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 20,00

**Wochenend-Workshop
Kreatives Schreiben
und Veröffentlichen**

Wie schaffe ich es, meine LeserInnen von der ersten bis zur letzten Seite festzuhalten? Wie bringe ich Figuren zum Leben? Wie erzeuge ich Empathie? Wie Spannung? Wie bringe ich ein schwieriges Thema aufs Papier, ohne Menschen abzuschrecken? Klar gehört Handwerk dazu, aber nicht nur. Ich arbeite mit der „Guerilla-Technik“. Weil es bei mir oft um „Sex and Crime“ geht: Schreckliches, Selbsterlebtes oder Aktuelles; Tabu-Themen wie Missbrauch in all seinen Facetten. Dazu brauchen wir eine „Verpackung“: Keine Belehrungen! Kein Gejammer! Stattdessen eine Prise Humor, viel Mut zur Ehrlichkeit, in der sich Selbsterlebtes, Gesehenes und Gehörtes widerspiegeln. Ziel ist, eine spannende, unterhaltsame Erzählung zu kreieren. Jede KursteilnehmerIn wird die Chance bekommen, in 800 Zeichen zu zeigen, wie er/sie Spannung oder Liebe oder eine Beschreibung erzeugen kann. Wenn das gelingt, wird es als Kursergebnis veröffentlicht.

● **Kurs 2133**

Karin Bohr-Jankowski, Autorin

Fr. 09.02.2024, 16:00 – 18:00 Uhr
Sa. 10.02.2024, 10:00 – 16:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 5
EUR 48,00



© Oliver Dietze

bücher bauen brücken Saar

KuBa – Kulturzentrum am EuroBahnhof
Quartier Eurobahnhof | Europaallee 25 | 66113 Saarbrücken

23

Kinder- und Jugendbücher, Lesekultur und Autorenlesungen,
Workshops mit Illustratoren und Comic-Kunst aus ganz Europa.
Vier Tage lang. Für Kindergärten. Für Schulen. Für Familien. Für alle.
Die Europäische Kinder- und Jugendbuchmesse
11. – 14. OKTOBER 2023
Lesungsprogramm und -buchungen ab September unter:
www.buchmesse-saarbruecken.eu



LITERATUR

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. 12.10.2023, 17:00 – 18:30 Uhr

Stadtbibliothek Saarbrücken,
Gustav-Regler-Platz 1, 66111 SB
gebührenfrei

Um Anmeldung bis 10.10.2023 wird gebeten.

● **Kurs 2140A****Stadtbibliothek Saarbrücken**

Do. 07.12.2023, 17:00 – 18:30 Uhr

Stadtbibliothek Saarbrücken,
Gustav-Regler-Platz 1, 66111 SB
gebührenfrei

Um Anmeldung bis 05.12.2023 wird gebeten.

● **Kurs 2140B****Stadtbibliothek Saarbrücken**

Do. 25.01.2024, 17:00 – 18:30 Uhr

Stadtbibliothek Saarbrücken,
Gustav-Regler-Platz 1, 66111 SB
gebührenfrei

Um Anmeldung bis 23.01.2024 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 29.09.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 5
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 Gedanken-spiel: Beim kreativen Schreiben darf nach Herzenslust mit Worten experimentiert werden! «



SEHNSÜCHTE!

PREMIEREN UND URAUFFÜHRUNGEN 2023/2024 AUSWAHL

SCHAUSPIEL

ENDSTATION SEHNSUCHT

von Tennessee Williams
Ab 16. September 2023

DAS BILDNIS DES DORIAN GRAY

nach dem Roman von Oscar Wilde
Ab 17. November 2023 | Uraufführung

DRAUSSEN VOR DER TÜR

von Wolfgang Borchert
Ab 13. Januar 2024

DIE LIEBEN ELTERN CHERS PARENTS

von Armelle und Emmanuel Patron
Deutschsprachige Erstaufführung
Ab 20. Januar 2024

ARSEN UND SPITZENHÄUBCHEN

von Joseph Otto Kesselring
Ab 23. März 2024

MUSIKTHEATER

IL TRITTICO DER MANTEL I SCHWESTER ANGELICA I

GIANNI SCHICCHI
von Giacomo Puccini
Ab 7. Oktober 2023

ANATEVKA FIDDLER ON THE ROOF

von Jerry Bock
Ab 2. Dezember 2023

DIE WALKÜRE

von Richard Wagner
Ab 11. Februar 2024

DIE JUNGFRAU VON ORLÉANS

von Peter I. Tschaikowsky
Ab 13. April 2024

DIE ENTFÜHRUNG AUS DEM SERAIL

von Wolfgang Amadeus Mozart
Ab 10. Mai 2024

AIDA

von Giuseppe Verdi
Ab 8. Juni 2024

TANZ

HERZOG BLAUBARTS BURG | HARD BOILED VARIATIONS

von Béla Bartók | von Stijn Celis
Ab 28. Oktober 2023

RITUALE von Ohad Naharin und Marco Goecke

Ab 1. März 2024

ODYSSEY von Bryan Arias

Ab 4. Mai 2024 | Uraufführung

SPARTE 4

DER LANGE WEG ZUM WISSEN

von ULRICH SUNDGROSCHEN
Ab 17. September 2023 | Uraufführung

DIE GLÜCKLICHEN UND DIE TRAURIGEN

von Jakob Nolte
Ab 10. November 2023 | Uraufführung

DER REICHSKANZLER VON ATLANTIS

von Björn SC Deigner
Ab 1. Juni 2024

TANZ
FESTIVAL
SAAR

Kartenvorverkauf ab 1. Juli 2023.
Jetzt Tickets sichern!



www.staatstheater.saarland

Beratung und Information

Thomas Roessler Dipl. Des.
Pädagogischer Mitarbeiter
 Altes Rathaus, Zi. 34
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4321
 Fax 0681 506-4390
 thomas.roessler@rvsbr.de



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

Semra Scheliga
Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 2
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4317
 Fax 0681 506-4399
 semra.scheliga@rvsbr.de



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 schon mal auf der Bühne stehen oder zum eigenen Vergnügen musikalisch aktiv werden? Bei uns haben Sie die Möglichkeit, ein Instrument zu erlernen oder Ihre Fertigkeiten zu vertiefen. Unter fachkundiger Anleitung bieten wir Kurse für Anfänger und fortgeschrittene InstrumentalmusikerInnen an. Wenn Sie lieber Ihre Stimme nutzen möchten, empfehlen wir Ihnen unseren Chor „The New Yellow Submarine“, der sich über Verstärkung freut, wenn er für seinen nächsten öffentlichen Auftritt probt.

Gastkonzerte stehen im aktuellen Semester natürlich auch wieder auf unserem Programm. Die Bandbreite reicht vom Streichquintett über Diversity Pop bis zu Liedern, Songs und Chansons. Lassen Sie sich überraschen.

In Kooperation mit ExpertInnen des Saarländischen Staatstheaters wollen wir Ihnen auch in diesem Semester Einblicke in die professionelle Theaterarbeit geben. Sie werden mit VertreterInnen verschiedener Theaterberufe ins Gespräch kommen; es sollen auch die gesellschaftliche Relevanz der Stückeauswahl und die konzeptionellen Hintergründe von Regiearbeiten diskutiert werden.

Wenn Sie sich selbst gerne in verschiedenen Rollen ausprobieren wollen, können Sie sich unter fachlicher Anleitung dem Figurenspiel widmen, grundlegende Schauspieltechniken erlernen oder sich Fähigkeiten zur spontanen Improvisation aneignen.

MUSIK

In Kooperation mit der
Dante-Alighieri-Gesellschaft Saar e. V.

Vortrag**Klingende Landschaftsporträts**

Der Vortrag führt uns mit Ausschnitten aus Orchesterwerken von Antonio Vivaldi, Felix Mendelssohn Bartholdy, Hector Berlioz und Ottorino Respighi musikalisch durch unterschiedliche Landschaften Italiens. Dabei werden im Vergleich auch die verschiedenen Arten der musikalischen Umsetzung von landschaftlichen Eindrücken in Orchesterklang hörbar und begreifbar.

● Kurs 2200

Wolfgang Korb, Musikwissenschaftler und -journalist

Mi. 29.11.2023, 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 8,00 (freier Eintritt für Mitglieder der Dante-Alighieri-Gesellschaft)

Konzert**Darmstädter Beatles Streichquintett**

Das Ensemble besteht seit 1994. Es ist eine klassische Streichquintettbesetzung: 2 Geigen, Bratsche, Cello Kontrabass. Das Repertoire besteht zur Zeit aus ca. 180 Arrangements von Beatles-Songs für Streichquintett, sämtlich erstellt von dem Bassisten Martinus Boll, dem Ensemble-Gründer. Neben seinen zahlreichen Auftritten in Deutschland konnte das Quintett zweimal in Liverpool bei der alljährlichen International Beatles Convention mit großem Erfolg auftreten. Die Interpretationen der Beatles-Songs werden ergänzt durch das Projekt „Alternative Caféhausmusik aus vier Jahrhunderten“ mit Kompositionen von J.S. Bach, J. Strauß, J. Joplin bis zur Moderne.

● Kurs 2201A

Darmstädter Beatles Streichquintett

Fr. 24.11.2023, 19:30 – 22:00 Uhr
Festsaal im Saarbrücker Schloss,
Schlossplatz, 66119 Saarbrücken
EUR 25,00 (20,00) Abendkasse

Konzert**Diversity Pop vom Feinsten**

„The GAP-Project“ gastiert zum zweiten Mal im Schlosskeller des Saarbrücker Schlosses. Musikalische Vielfalt wird das Motto des Abends sein. Von Pop, Rock, Blues bis hin zu jazzigen Klängen und mehrstimmigem Gesangsparts präsentiert die 5-köpfige saarländische Formation ausschließlich ihre eigene Kompositionen in Deutsch, Englisch, Spanisch und sogar einen Song auf „Saarländisch“. Das Konzept der Band geht seit über 10 Jahren auf, denn nicht nur im Saarland haben sich die Musiker (Gitarre, Bass, Drums und Saxophon) rund um die Pianistin und Sängerin Stephanie Becker eine treue Fangemeinde aufgebaut, sondern auch überregional und sogar international.

● Kurs 2201B

The GAP Project

Sa. 18.11.2023, 19:00 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
EUR 18,00 (15,00) Abendkasse

Konzertreihe**Jazz im Schloss**

Die Reihe der Jazzkonzerte der vhs wird fortgeführt werden. Konzertermine standen zu Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich auf www.vhs-saarbruecken.de

Dozentinnen und Dozenten**THE GAP PROJECT**

» Pianistin und Sängerin Stephanie Becker aus Berus ist das musikalische Herz von The GAP-Project. Mit ihrer Stimme – von zart-balladesk bis rockig – und ihren Kompositionen prägt sie wesentlich den Stil der Band.

Ebenso prägend ist das Spiel des Saxophonisten Dirk Demmer aus Völklingen. Mit jazzigen Zwischentönen, aber vor allem mit funky Soli setzt er seine Akzente. Mit ganz individuellem, bluesig, rockigem Einfluss ergänzt der Saarbrücker Gitarrist Daniel Eifler den Diversity-Sound der Formation. Der Bass von Patrick Gauer aus Elm sowie die Stimme und die Drums von Patrick Wilhelmy aus Wadgasen bilden schließlich rhythmische Herz und Rückgrat der Band. «

MUSIK, THEATER

Konzert**Bernhard Schwarzwald –
Lieder, Songs, Chansons**

Bernhard Schwarzwald, Gewinner eines Liedermacherwettbewerbs (1992), nimmt Sie mit auf eine kleine Zeitreise von 1960 bis in die heutige Zeit, auf der es neben Bekanntem auch Unbekanntes zu entdecken gibt. Diese Lieder, Songs und Chansons haben die Zeit überdauert, ihre Themen und Inhalte bleiben zeitlos – Lieder von Klaus Hoffmann, Marlene Dietrich, Edith Piaf, Bette Midler, Eric Clapton und den Beatles. Freuen Sie sich auf einen musikalisch unterhaltsamen Abend!

● **Kurs 2201C****Bernhard Schwarzwald**

Fr. 01.12.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
EUR 10,00 (8,00) (Abendkasse)

Konzert**Theo Roos und Chris Clemens
Dylan denken – konzertante
Philosophie**

Theo Roos, Filmemacher, Philosoph und Musiker über seine Begeisterung für Bob Dylan: „Der Nobelpreis gekürte Song- und Dance-Man ist in time und out of time! Seine Songs spiegeln die Zeit und sind gleichzeitig ihrer Zeit voraus! Sie sind zeitlos! Im ständigen Fluss. Man kann nicht zweimal an der gleichen Stelle in diesen Fluss steigen. Dylan spielt seine Songs immer anders. Und der Singer / Songwriter verändert sich mit seinen Songs. Er gibt uns ein Beispiel, wie man sich in der Veränderung treu bleibt. Lebenskunst in all ihrer Brüchigkeit verdichtet in Songs. Ein Rendezvous von Musik und Philosophie. Dylan denken!

● **Kurs 2201D****Theo Roos, Chris Clemens
(Gitarre & Gesang)**

Fr. 10.11.2023, 19:00 Uhr
Schlosskeller
EUR 16,00 (12,00)

Konzert**The New Yellow Submarine Chor –
Adventskonzert**

Vorweihnachtliche Lieder, einige davon auch zum Mitsingen

● **Kurs 2204A****StR Katharina Schmuck, Chorleitung**

Fr. 08.12.2023, 17:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 4 OG
gebührenfrei

Abendkurs**Singend in den Feierabend**

Liedersingen zur Westergitarre

● **Kurs 2204B****StR Katharina Schmuck, Musik- und
Theaterpädagogin**

Do. 05.10.2023, 18:30 – 19:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 25
EUR: 5,00 (4,00)

**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 «

Für Menschen mit oder ohne eingeschränkte Mobilität

Konzert des Orgelrast e. V.

Posaunenchor Saarbrücken, Leitung: Stefan Winterheimer

● **Kurs 2202A**

Erich Keßler/Hildegard Keßler

So. 17.09.2023, 17:00 – 18:30 Uhr
Ev. Gemeindezentrum Knappenroth
gebührenfrei

● **Kurs 2202B**

Erich Keßler/Hildegard Keßler

So. 15.10.2023, 17:00 – 18:30 Uhr
Ev. Gemeindezentrum Knappenroth
gebührenfrei

● **Kurs 2202C**

Erich Keßler/Hildegard Keßler

So. 26.11.2023, 17:00 – 18:30 Uhr
Kapelle der Caritasklinik, Saarbrücken,
Rheinstraße
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 26.09.2023, 15 Termine
vhs-Zentrum, Saal 4 OG
EUR 65,00 (48,00)

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 Workshop 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 und interessanten Rhythmen zu entlocken.

Fragen dazu beantwortet gerne die Dozentin Hertha Bausch unter Fon 0681 5891505.

● **Kurs 2210A**

Hertha Bausch

Sa. 30.09.2023, 13:00 – 18:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8, Literaturlounge
EUR 42,00 (34,00)

Abendkurs

Gitarrenkurs – AnfängerInnen

Erlernen verschiedener Songs, Anschlagstechniken, Rhythmen und Picking. Keine Voraussetzungen außer der Freude und Spaß an Musik.

Die erste Stunde dient zur Information.
Gitarre bitte mitbringen, falls bereits vorhanden.

● **Kurs 2211**

Harald Stein

Di. 20:00 – 21:30 Uhr
ab 26.09.2023, 15 Termine
Gesamtschule Bellevue, Musiksaal
EUR 110,00 (90,00)

Abendkurs

Gitarrenkurs – AnfängerInnen mit Grundkenntnissen (Fortsetzung 1)

Erlernen verschiedener Songs, Anschlagstechniken, Rhythmen und Picking. Voraussetzungen sind die Kenntnis offener Akkorde Em, E, Am, C, D, G und die Freude am Gitarrenspiel.

Die erste Stunde dient zur Information.
Gitarre bitte mitbringen.

● **Kurs 2212A**

Harald Stein

Mo. 20:45 – 21:30 Uhr
ab 25.09.2023, 15 Termine
Gesamtschule Bellevue, Musiksaal
EUR 110,00 (90,00)

Abendkurs

Gitarrenkurs – AnfängerInnen (Fortsetzung 2)

Erlernen verschiedener Songs, Anschlagstechniken, Rhythmen und Picking. Voraussetzungen sind die Kenntnis offener Akkorde Em, E, Am, C, D, G und die Freude am Gitarrenspiel.

Die erste Stunde dient zur Information.
Gitarre bitte mitbringen.

● **Kurs 2212B**

Harald Stein

Di. 17:00 – 18:30 Uhr
ab 26.09.2023, 15 Termine
Gesamtschule Bellevue, Musiksaal
EUR 110,00 (90,00)

Abendkurs

Gitarrenkurs

Erlernen verschiedener Songs, Anschlagstechniken, 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.
Gitarre bitte mitbringen.

MUSIK, THEATER

● Kurs 2213

Harald Stein

Mo. 17:45 – 19:15 Uhr

ab 25.09.2023, 15 Termine

Gesamtschule Bellevue, Musiksaal

EUR 110,00 (90,00)

Abendkurs**Gitarrenkurs**

● Kurs 2213A

Harald Stein

Mo. 19:15 – 20:45 Uhr

ab 25.09.2023, 15 Termine

Gesamtschule Bellevue, Musiksaal

EUR 110,00 (90,00)

Abendkurs**Gitarrenkurs**

Erlernen verschiedener Songs, Anschlagstechniken, Rhythmen und Picking. Einfache, offene Grundakkorde und großer Barrée F sind Voraussetzung.

Die erste Stunde dient zur Information.

Gitarre bitte mitbringen.

● Kurs 2213B

Harald Stein

Di. 18:30 – 20:00 Uhr

ab 26.09.2023, 15 Termine

Gesamtschule Bellevue, Musiksaal

EUR 110,00 (90,00)

Abendkurs**Gitarrenkurs – Fortgeschrittene**

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

Die erste Stunde dient zur Information.

Gitarre bitte mitbringen.

● Kurs 2214

Harald Stein

Mi. 18:30 – 20:00 Uhr

ab 27.09.2023, 15 Termine

Gesamtschule Bellevue, Musiksaal

EUR 110,00 (90,00)

Abendkurs**Ukulekurs**

Die Ukulele gilt als kleine Schwester der Gitarre und ist leichter zu erlernen als sie; und zwar in jedem Alter. Das liegt vor allem daran, dass sie nur vier Saiten hat. Die Gitarre, die ja auch gerne als erstes Instrument empfohlen wird, hat ganze 6 Saiten.

Die erste Stunde dient zur Information.

Ukulele bitte mitbringen.

● Kurs 2215

Harald Stein

Mi. 20:00 – 21:30 Uhr

ab 27.09.2023, 15 Termine

Gesamtschule Bellevue, Musiksaal

EUR 110,00 (90,00)

Abendkurs**E-Gitarre – Kinder, Jugendliche und Erwachsene für E-Gitarren-Anfänger, Umsteiger und Wiedereinsteiger**

Vermittelt werden Grundlagen des E-Gitarren-Spielens in Rock, Pop und Blues mit folgenden Inhalten: Akkordbildung, Spieltechnik mit Plektrum, Erklärung der Tabulaturchrift ohne Notenkenntnisse, Vorstellung der Pentatonik-Tonleiter, praktische Tipps zu Technik und Sound der E-Gitarre. Musikalische Wünsche der Teilnehmenden werden nach Möglichkeit berücksichtigt.

Eigenes Equipment mitbringen, Grundkenntnisse mit Akustikgitarre.

● Kurs 2215A

Thomas Teichfischer

Do. 17:45 – 19:15 Uhr

ab 05.10.2023, 10 Termine

Gesamtschule Bellevue, Zeichensaal

EUR 67,00 (50,00)

Dozentinnen und Dozenten**HARALD STEIN**

Musikpädagoge für Akustikgitarre, E-Gitarre, E-Bass & Ukulele

» Ich spiele seit meinem 10. Lebensjahr Gitarre, habe schon früh unterrichtet und konnte Erfahrungen im Unterricht mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen sammeln. Diese Erfahrungen und meine Liebe zur Gitarre in all ihren Facetten gebe ich gerne an meine SchülerInnen weiter. Dabei ist es schön zu erleben, wie aus nichts Musik entsteht und dass es beim Musizieren keine Grenzen gibt – sei es das Alter, das Genre oder die Kultur –, und gleichwohl zu erleben, wie man über sich hinauswächst. «

Abendkurs**Gitarren – Blues**

Was Sie schon immer über Blues wissen wollten. Für alle GitarrenspielerInnen, die wissen, wie man ein Plektrum hält, bietet dieser Kurs einen Einblick in die Blues-Musik mit Themen wie z. B. Bluesrhythmus mit entsprechender Anschlagtechnik, 12-taktiger Blues mit verschiedenen Übergängen, Bluestonleiter, dargestellt in Tabulatur-Schreibweise, Einführung in die Improvisation. Schnell werden in lockerer Runde die ersten Songs erlernt und so die Grundsteine für diese aufregende Musik gelegt. Ebenso können bereits erworbene Kenntnisse vertieft werden. Voraussetzung ist die Kenntnis der offenen Akkorde.

● **Kurs 2215B****Thomas Teichfischer**

Do. 19:15 – 20:45 Uhr

ab 05.10.2023, 10 Termine

Gesamtschule Bellevue, Zeichensaal

EUR 67,00 (50,00)

In Kooperation mit der Ballettschule

Thomas Klein**Abendkurs****Tanzen wie bei Hofe**

Eine Gasse bilden, in der sich die PartnerInnen gegenüber stehen, Figuren miteinander tanzen und immer wieder einen Platz weiter rücken. Man scherzt und redet, denkt und zählt. Kurz: man gibt sich einer höfischen Geselligkeit hin und fühlt sich als wäre man zu Gast bei Fürst Wilhelm Heinrich im Festsaal seines Saarbrücker Schlosses. Wir lernen Schritte wie Menuett, Gavotte und Pas de Bourré. Unser historisches Repertoire bewegt sich zwischen Renaissance und Wiener Klassik. Es wird durch Kreistänze und Folklore aus anderen Erdteilen erweitert.

Jede Kurseinheit beginnt mit einer etwa halbstündigen Bewegungsschulung mit Elementen der Franklin- Methode. Der Kurs ist für jedes Alter geeignet; einen Tanzpartner oder eine -partnerin mitzubringen, ist nicht nötig.

● **Kurs2215C****Christiane Mandernach, Klavier, Cembalo und Historischer Tanz**

Mo. 20:00 – 21:30 Uhr

ab 02.10.2023, 10 Termine

Ruder-Club-Saar 1885 e.V.,

Hindenburgstr. 65, 66119 Saarbrücken

EUR 95,00 (80,00)

THEATER

In Kooperation mit dem Saarländischen Staatstheater

Abendkurs**Theater! Theater!**

Für alle Schauspiel-Fans! Sie gehen gerne ins Theater, wollen aber mehr zu den Inszenierungen erfahren? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Theater live erleben und im Vorfeld Einblicke beispielsweise in die Entstehungsgeschichte der Inszenierung „Endstation Sehnsucht“ bekommen. Was veranlasste den neuen Schauspielregisseur das Stück auf den Spielplan zu setzen? Wie liest man einen Theatertext? 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 Saarländischen Staatstheaters auf dem Programm. Im Rahmen des Kurses können Sie vergünstigte Theaterkarten für jeweils 13,00 Euro bzw. 6,50 Euro (sparte4) erhalten. Theaterabende können länger dauern

Dozentinnen und Dozenten**HORST BUSCH****Chef dramaturg 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 Chef dramaturg des Saarländischen Staatstheaters. Darüber hinaus bin ich in der Erwachsenenbildung tätig, um InteressentInnen Einblicke in die Entstehungsgeschichte von Theateraufführungen zu gewähren und beim gemeinsamen Theaterbesuch in den Austausch darüber zu kommen. «

MUSIK, THEATER

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 09.10.2023, 10 Termine
Saarländisches Staatstheater,
Treffpunkt am Bühneneingang (Pforte)
EUR 60,00 (45,00) zzgl. Theaterkarten

In Kooperation mit dem Saarländischen
Staatstheater

Abendkurs**Theater kennt keine Grenzen**

Der Kurs „Theater kennt keine Grenzen“ führt Sie unter Leitung von Dramaturgin Simone Kranz hinter die Kulissen des Saarländischen Staatstheaters. Gespräche mit Künstlern und Mitarbeitern 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 unserem französischen Nachbartheater nicht fehlen. Wegen der großen Nachfrage wird der Kurs um 18 Uhr und um 19.30 angeboten.

● Kurs 2218A

**Simone Kranz, Dramaturgin,
Saarländisches Staatstheater**

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 27.09.2023, 10 Termine
Saarländisches Staatstheater, Treffpunkt
am Bühneneingang (Pforte)
EUR 60,00 (45,00) zzgl. Theaterkarten

● Kurs 2218B

**Simone Kranz, Dramaturgin,
Saarländisches Staatstheater**

Mi. 19:30 – 21:00 Uhr,
ab 27.09.2023, 10 Termine
Saarländisches Staatstheater, Treffpunkt
am Bühneneingang (Pforte)
EUR 60,00 (45,00) zzgl. Theaterkarten

Wochenendkurs**Puppenspiel-Treff 1**

Was passiert, wenn eine Puppe erscheint? An diesem Tag probieren wir Hand- und Sprechpuppen aus, lernen Grundlagen des Puppenspiels und der Figurenentwicklung und erproben unser Können in Übungen mit großem Spaßfaktor. Eigene Puppen sind herzlich willkommen, es stehen aber auch „Probierpuppen“ zur Verfügung. Diese werden spielerisch zum Leben erweckt und es wird entdeckt, was in ihnen steckt.

● Kurs 2219A

Melanie Streibelt, Puppenspielerin

Sa. 07.10.2023, 10:00 – 14:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
EUR 18,00 (14,00)

Wochenendkurs**Puppenspiel-Treff 2**

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 2219B

Melanie Streibelt, Puppenspielerin

**Dozentinnen und
Dozenten**

Foto: @horkphoto

SIMONE KRANZ
*Schauspiel dramaturgin 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 Schauspiel dramaturgin 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. «

Sa. 13.01.2024, 10:00 – 14:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 8 Literatlounge
EUR 18,00 (14,00)

Wochenendkurs Theaterworkshop

In diesem mehrtägigen Intensiv-Workshop werden unter professioneller Anleitung grundlegende Schauspieltechniken vermittelt. In Übungen, Spielen und Improvisationen wird das Feld des Schauspielers erforscht: Wie erreiche ich Präsenz auf der Bühne? Wie entsteht eine Figur? Wie erreiche ich Glaubwürdigkeit? Wie Komik? Was bedeutet Status und eine Statuswippe? Der Workshop richtet sich an alle, die gerne Theater spielen, sowie an Neugierige und Neulinge. Vorkenntnisse sind nicht nötig, nur Spielfreude und Spaß. *Bitte bequeme Kleidung mitbringen.*

Ab 18 Jahren

● Kurs 2219C

Bob Ziegenbalg

Fr. 13.10.2023, 17:00 – 20:00 Uhr
Sa. 14.10.2023, 10:00 – 18:00 Uhr
So. 15.10.2023, 15:00 – 18:00 Uhr,
im Anschluss eine kleine Präsentation
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 70,00 (60,00)

Junge vhs Workshop

Einfach magisch!

... so lautet das Motto dieses brandneuen Zauberkurses. Gemeinsam werden wir einen Zauberkasten bis aufs kleinste Detail ergründen und dabei jede Menge einfache Zaubertricks lernen, die im Anschluss zu Hause bei Freunden und Familie für erstaunte Gesichter sorgen.

Außerdem werden die Kinder beim „Zylinderroulette“ die Möglichkeit haben, ein paar zauberhafte Preise abzustauben. Zum Schluss gibt's sogar noch einen klei-

nen Einblick in die aktuelle Zaubershow von Marco Lauer. Mehr Magie kann in einem Tag wirklich nicht stecken! Der Zauberkasten 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 12 Euro vor Ort zu entrichten. Wir bitten Sie darum, Ihren Kindern für die Mittagspause etwas zu Essen sowie ausreichend zu Trinken mitzugeben. Für Kinder im Alter von von 6 bis 12 Jahren.

● Kurs 2219D

Marco Lauer Magic, Zauberkünstler & Illusionist

Mi. 25.10.2023, 10:00 – 17:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 25,00 (zzgl. Materialkosten
EUR 12,00 pro Kind)

Junge vhs Workshop

Moderne Zauberei

Der sogenannte „Zauberwürfel“ ist weltbekannt seit Jahren und bleibt auch noch heute eines der verblüffendsten und magischsten Rätsel unserer Zeit! Nahezu jeder Mensch auf unserem Planeten hatte das Spielzeug schon einmal in seiner Hand. Den Würfel zu lösen hat schon den ein oder anderen von uns zur Verzweiflung gebracht. Deshalb soll es darum auch überhaupt nicht gehen...

In diesen Kurs lernen die Kinder einige einfache aber verblüffende Zaubertricks, die man mit dem Zauberwürfel ausführen kann, ohne dass man diesen lösen muss. *Jedes Kind bekommt einen Zauberwürfel, der im Anschluss mit nach Hause genommen werden darf. Aus diesem Grund ist vor Ort zusätzlich eine Materialgebühr von 5 Euro zu entrichten.*

Dozentinnen und Dozenten



MELANIE STREIBELT Puppenspielerin

» Puppen haben ihre ganz eigene Sprache und sind methodisch interessante Kommunikationsexperten. Das beobachte ich immer wieder, wenn ich den Gesprächen zwischen meiner Puppe „Päckchen“ und anderen Menschen zuhöre. Zusammen mit Puppen mache ich Kabarett-Programme, moderiere Veranstaltungen, vermittele Wissen in leichter Sprache oder besuche ältere Menschen, um sie aufzuheitern. Eine Puppe bringt häufig etwas Leichtes, Fröhliches, aber durchaus auch Tiefsinniges in die Situation.

Um auch andere Menschen zum Einsatz von Puppen im künstlerischen oder sozialen Bereich zu inspirieren, biete ich Kurse an, die immer wieder großen Spaß machen.

Foto: Andy Alexander «

MUSIK, THEATER

Wir bitten Sie außerdem, 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

Fr. 22.12.2023, 10:00 – 14:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 16,00 (zzgl. Materialkosten
EUR 5,00 pro Kind)

Wochenendkurs**Theater- und Musical-Workshop**

Musicals erfreuen sich großer Beliebtheit. Die Vereinigung von Schauspiel, Tanz sowie Chor- und Sologesang aus Rock- und Popmusik zu Geschichten vom Kinderbuch bis hin zum Drama macht einfach Spaß.

In diesem Kurs schlüpfen Sie selbst in die Rolle eines Musicaldarstellers oder einer Musicaldarstellerin. Schauspielübungen zur Wahrnehmung und Konzentration, zur Körpereinsatz und Sprache bereiten Sie auf das Nachspielen kurzer Originalszenen vor. Übungen zur Bühnenpräsenz und Improvisation stärken das Selbstbewusstsein und bilden die Grundlage für die Entwicklung einer eigenen Choreografie mit der Gruppe.

● Kurs 2219F

StR Katharina Schmuck, Chorleitung

Sa. 14.10.2023, 09:30 – 14:00 Uhr mit einer halbstündigen Mittagspause
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
EUR 45,00 (35,00)

Nachmittagskurs**Theatergruppe „Melpomene“**

Der Kurs findet in russischer Sprache statt.

● Kurs 2219G

Alexander Gerber

Do. 17:00 – 18:30 Uhr
ab 28.09.2023, 20 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
gebührenfrei

Nachmittagskurs**Improvisationstheater**

In diesem Grundkurs begegnen Sie den wichtigsten Grundlagen des Theaterspiels, die Ihre Ausdrucksmöglichkeiten auch auf der „Bühne des Alltags“ erweitern können. Sie lernen mit Körper und Stimme zu spielen, trainieren den Umgang mit Raum, Zeit und Rhythmus sowie das spontane und achtsame Interagieren mit Anderen. Wichtig ist, dass Sie viel Lust mitbringen, Neues zu probieren und sich selbst in ungewöhnlichen Spiel-Situationen zu erleben.

Kleidung, die Ihre Bewegungsfreiheit nicht einengt, ist vorteilhaft.

● Kurs 2219H

Thomas Deutscher

Fr. 17:00 – 19:15 Uhr
ab 29.09.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 95,00 (70,00)

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 Zaubertieber gepackt! «

Bildung für Alle.

Inklusion ist uns bei der Volkshochschule ein Anliegen, das wir sehr ernst nehmen. Das bedeutet konkret, dass wir jedem Menschen, egal ob er irgendwelche Einschränkungen hat oder nicht, grundsätzlich die Teilnahme an allen Veranstaltungen ermöglichen wollen. Falls es Hindernisse gibt, z. B. durch die bauliche Situation, sprechen Sie uns bitte an. Wir werden uns um eine inklusive Lösung bemühen. Manche Menschen mit Mobilitätseinschränkungen planen ihre Freizeitaktivitäten gerne in der Gemeinschaft. Für sie gibt es bei der vhs eine eigene Gruppe, die Sie auch willkommen heißt, wenn Sie gut zu Fuß sind. Selbstverständlich können Sie als NutzerIn eines Rollstuhls oder einer Gehhilfe unsere Veranstaltungen alleine oder mit Partner, Familie oder Freunden besuchen. Wir freuen uns auf Sie.

Für Menschen mit oder ohne eingeschränkte Mobilität

Theaterbesuch Theater im Viertel (TiV)

Aktuelle Vorstellung: Lesung, Musikdarbietung oder Schauspiel. Zugang für RollstuhlfahrerInnen, RollatornutzerInnen per Hebebühne zum Theaterraum. Auch das Bistro nebenan ist rollstuhlgerecht (mit WC) zugänglich.

● **Kurs 2220**

Hildegard Keßler/Erich Keßler

So. 22.10.2023, 17:00 – 21:00 Uhr

Theater im Viertel (TiV)

Ermäßigter Eintritt auch für Begleitperson

Für Menschen mit und ohne eingeschränkte Mobilität

Theaterbesuch Saarländisches Staatstheater Saarbrücken

Aktuelles Schauspiel oder Oper.

● **Kurs 2220A**

Erich Keßler/Hildegard Keßler

So. 29.10.2023, 18:00 – 20:00 Uhr, barrierefrei

Alte Feuerwache, Landwehrplatz
Ermäßigter Eintritt

Für Menschen mit und ohne eingeschränkte Mobilität

Theaterbesuch zum Ausklang von Weihnachten

Aktuelle Aufführung (und Treffen mit Geselligkeit vorab)

● **Kurs 2220B**

Erich Keßler/Hildegard Keßler

Saarländisches Staatstheater oder Alte Feuerwache (jeweils rollstuhlgerechter Zugang)

Di. 26.12.2023, 18:00 – 20:00 Uhr, barrierefrei

Der Ort stand zu Redaktionsschluss noch nicht fest.

Ermäßigter Eintritt

Für Menschen mit und ohne eingeschränkte Mobilität

Theaterbesuch an Silvester – TiV oder Staatstheater Nachmittagsvorstellung

Nach der Theatervorstellung wird ein gemeinsames Essen in einem rollstuhlgerechten Restaurant in der Nähe die Begegnung eingenommen.

● **Kurs 2220C**

Erich Keßler/Hildegard Keßler

So. 31.12.2023, 18:00 – 20:00 Uhr, barrierefrei

TiV oder Staatstheater

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 Universität 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



Semra Scheliga
Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 2
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4317
 Fax 0681 506-4399
 semra.scheliga@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. Neben „Erfolg in Serie“ – eine Reihe des Deutsch-Amerikanischen Instituts und der Universität des Saarlandes – sind dies die Filmreihe „Neue polnische Filme“ in Kooperation mit dem Kino achteinhalf und die „Jüdischen Filmtage 2023“ in Zusammenarbeit mit der Synagogengemeinde Saar und dem Kino achteinhalf.

Aus Anlass des 50. Todestages der großen italienischen Charakterdarstellerin Anna Magnani erwartet Sie die Veranstaltungsreihe „Ciao Anna! Hommage an Anna Magnani“. Sie umfasst kommentierte Filmvorführungen, Vorträge sowie die Bühnenlesung „Ciao Anna!“ mit der Schauspielerin Ute Maria Lerner im Schlosskeller.

Die vhs fördert die Begegnung mit Film als Kunst und den analytischen Umgang mit Film, vor allem auch für Jugendliche. Ein Highlight ist die Jugendjury, die vom Filmfestival Max Ophüls Preis und der vhs Regionalverband Saarbrücken ausgeschrieben wird. Filminteressenten haben auch die Möglichkeit, sich Filmvereinen wie der Wolfgang Staudte Gesellschaft anzuschließen, die an der vhs angesiedelt ist.

Kurse zu Filmpraxis und Medienpädagogik in Kooperation mit der Landesmedienanstalt Saarland runden das Programm ab.



FILM, MEDIEN

In Kooperation mit der
Landesmedienanstalt Saarland (LMS)

Wochenendkurs
Stimmgestaltung und Emotionen im Radio

Unsere Gefühle drücken wir über unsere Stimmen aus. RadiosprecherInnen sollen locker und leicht daherkommen, SympathieträgerInnen sein und authentisch wirken. Sie brauchen modulations- und schwingungsfähige Stimmen und müssen einem/einer InterviewpartnerIn empathisch zuhören können. Radio ist ein „Nebenmedium“: Gar nicht so einfach, HörerInnen mitzureißen, zu überzeugen, zu berühren. Nur wer authentisch ist, schafft das. Die Stimme wirkt, und die Stimme verbindet. NachrichtensprecherInnen hingegen bleiben sachlich, müssen Inhalte verständlich transportieren. Sie haben die Aufgabe, die eigene Stimmung zurückzustellen und dennoch wie ein Mensch zu sprechen. Im Seminar werden Sprachaufnahmen gemacht und gemeinsam analysiert. Dabei wird auch die Artikulation nicht zu kurz kommen. Der Tag ist auch spannend für Menschen, die zwar noch nie Radio gemacht haben, aber bei öffentlichen Präsentationen unruhig werden und sich selbst einfach mal anhören wollen.

● **Kurs 2225**

Bettina Koch, SchauspielerIn, SprecherIn, KabarettistIn

Sa, 07.10.2023, 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, www.mkz.LMSaar.de).

In Kooperation mit der
Landesmedienanstalt Saarland (LMS)

Wochenendkurs
Videos für's Web

Ob Insta, TikTok, YouTube oder die eigene Internetseite, selbst gestaltete Videoclips sind heute aus dem Internet nicht mehr wegzudenken. Privatpersonen, Institutionen, Firmen und Vereine nutzen Bewegtbild im Internet, um auf sich aufmerksam zu machen. Doch wie baue ich eine interessante Geschichte zu einem Ereignis, noch bevor die Dreharbeiten beginnen? Welche Interviewpartner und welches Bildmaterial bereichern meinen Beitrag? Je nach Medium gibt es kleine, aber feine Unterschiede, die für die Produktion eine große Rolle spielen. Im Seminar erhalten die Teilnehmenden einen praktischen Einblick in die Produktion eines eigenen kleinen Videobeitrags fürs Web. Nach den theoretischen Grundlagen widmen wir uns der Praxis und dem Ziel, einen kleinen Videobeitrag zur Veröffentlichung im Internet anzufertigen.

Für Unternehmen, Institutionen, Vereine und alle, die gerne eigene Videobeiträge produzieren und in Internet ansprechend präsentieren wollen.

● **Kurs 2226**

Michael Därnbächer, Videojournalist

Sa, 07.10.2023, 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, www.mkz.LMSaar.de).

In Kooperation mit der
Landesmedienanstalt Saarland (LMS)

Workshop
How To Podcast: Aufbaukurs

Die Teilnehmenden erhalten Einblick in die verschiedenen Aspekte der Formatentwicklung und in die Struktur eines Podcasts. Die Präsentation vorm Mikrofon, die Erweiterung des technischen Setups wie Schallabsorber, Mikrofone etc. spielen ebenso eine Rolle wie die Verfeinerung der Aufnahmen.

Wenn vorhanden, bitte eigenes Podcast-Material zum gemeinsamen Anhören und Austausch mitbringen.

Voraussetzungen: erste Erfahrungen in der Podcast-Produktion oder Teilnahme am Einstiegskurs „How to Podcast: Mein erster Podcast“.

● **Kurs 2227**

Kevin Schneider, YouTuber und Hörspielproduzent

Mi, 15.11.2023, 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, www.mkz.LMSaar.de).

In Kooperation mit der
Landesmedienanstalt Saarland (LMS)

Seminar
Bilder im Ohr: Hörspielproduktion

Hörspielen ist fast Jede/r schon einmal begegnet. Das Eintauchen in eine akustisch erzählte Geschichte ist faszinierend. Eine Story ausdenken, ein Skript entwerfen, Dialoge einüben, passende Musik finden, Geräusche produzieren, aufnehmen und nachbearbeiten: Ein Hörspiel selbst produzieren ist vielfältig und

spannend. In diesem Kurs werden die Grundlagen für die Produktion kleinerer Hörspiele vermittelt. Themenfindung, das Schreiben von Dialogen sowie der Einsatz von Geräuschen als Gestaltungsmittel sind dabei ebenso Bestandteile wie die Erprobung und Vermittlung der technischen Voraussetzungen. Dabei kommt der Einsatz von Mikrofonen, Kopfhörern, Lautsprechern und weiterem Audio-Equipment ebenso zum Tragen wie die Handhabung der freien Audio-Software Audacity.

● **Kurs 2228**

Kevin Schneider, YouTuber und Hörspielproduzent

Mo. 16:00 – 20:00 Uhr

ab 20.11.2023, 2 Termine

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

EUR 50,00

Anmeldung erforderlich bei der Landesmedienanstalt Saarland (LMS) (Fon 0681 38988-12, www.mkz.LMSaar.de).

In Kooperation mit der Landesmedienanstalt Saarland (LMS)

Wochenendkurs

Wie plane ich einen Imagefilm?

Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte, ein Imagefilm kann in wenigen Minuten mehr über eine Einrichtung oder ein Unternehmen aussagen als ein mehrstündiger Vortrag. Durch Bilder, Sprache und Musik lassen sich gezielt Inhalte, Emotionen und die eigenen Überzeugungen transportieren. Ein Imagefilm bietet in vielen Bereichen wertvolle Hilfestellungen für Betriebe, Unternehmen und öffentliche Einrichtungen. Die Veranstaltung zeigt, wie ein guter Imagefilm aussieht und verrät, welchen Umfang eine Produktion haben sollte und welche Feinheiten es im Vorfeld zu beachten gilt.

Für Verbände, Vereine, öffentliche Einrichtungen und Unternehmen, (angehende) MediengestalterInnen Bild und Ton, VolontärInnen und HobbyfilmerInnen.

● **Kurs 2229**

Michael Därnbächer, Videojournalist

Sa. 02.12.2023, 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, www.mkz.LMSaar.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 MedienvertreterInnen über die richtige Aufbereitung der Inhalte für verschiedene Formate bis hin zum Aufbau eigener Verbreitungs Kanäle über die sozialen Medien.

● **Kurs 1880**

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

Sa. 03.02.2024, 14:00 – 17:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23 gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten



MEIKE STEIN

Medienwissenschaftlerin und Journalistin

www.papierstauodcast.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. <<*

FILMVORTRÄGE/FILMREIHEN

In Kooperation mit der Universität des Saarlandes und mit dem Deutsch-Amerikanischen Institut Saarland e.V. (dai)

Erfolg in Serie – Staffel XI Amerikanische TV-Serien als Gesellschaftsdramen

Viele US-amerikanische Fernsehserien sind sehr unterhaltend, thematisch originell, filmisch innovativ, ehrgeizig und anspruchsvoll. In Fortsetzung der Veranstaltungsreihe der Universität des Saarlandes, des Deutsch-Amerikanischen Instituts und der vhs Regionalverband Saarbrücken gibt die Film- und Vortragsreihe Gelegenheit, weitere aktuelle US-Quality-TV-Serien kennenzulernen. Es gibt einführende Vorträge von WissenschaftlerInnen und AutorInnen, die zu den Serien publiziert haben. Es kann mit Gästen über die Serien diskutiert werden. Nach einem Einführungsvortrag werden jeweils ganze Episoden und Ausschnitte unterschiedlicher Produktionen gezeigt. Die Veranstaltungen finden im Kino achteinhalb statt. Titel und Termine entnehmen Sie bitte dem Kinoprogramm oder den Webseiten der Kooperationspartner.

In Kooperation mit dem Kino achteinhalb und der Synagogengemeinde Saar

Jüdische Filmtage 2023

Vom 15.10. - 24.10.2023 finden die jüdischen Filmtage statt. Zu den Filmvorführungen gehören auch Diskussionen mit den RegisseurInnen oder anderen Gästen (in Präsenz oder online). Die genauen Filmtitel und Termine entnehmen Sie bitte dem Kinoprogramm und der Tagespresse.

In Kooperation mit dem Kino achteinhalb

Filmreihe Neue polnische Filme

In Rahmen der Reihe werden von Oktober bis Dezember 2023 sieben neue polnische Filmproduktionen gezeigt. Im Anschluss an die Filmvorführung findet jeweils ein Gespräch mit dem/der Regisseur/Regisseurin (in Präsenz oder online) statt. Die genauen Filmtitel und Termine entnehmen Sie bitte dem Kinoprogramm und der Tagespresse.

Veranstaltungsreihe

Ciao Anna!

Hommage an Anna Magnani

Der Todestag der großen italienischen Schauspielerin Anna Magnani jährt sich am 26. September 2023 zum 50. Mal. Filme wie „Mamma Roma“ oder „Die tätowierte Rose“, für den sie einen Oscar als beste Hauptdarstellerin gewann, machten sie international bekannt. Zu diesem besonderen Anlass bietet die vhs Regionalverband Saarbrücken in Kooperation mit weiteren Partnern eine Veranstaltungsreihe an, die sich mit dem Leben und künstlerischen Schaffen dieser großartigen Charakterdarstellerin beschäftigt.

In Kooperation mit dem kino achteinhalb

Filmvorführung

Mamma Roma

IT 1962, R: Pier Paolo Pasolini, Hauptdarsteller: Anna Magnani, Ettore Garofolo, 102 Min., OmU
Die Geschichte einer Prostituierten, die nur für das bürgerliche Glück ihres Sohnes lebt, ihn zuletzt aber für immer verliert. Das bewegende Sozialdrama wird durch die kunstvoll-karge Form zu einer

exemplarischen menschlichen Tragödie überhöht. Herausragend ist dabei neben der Leistung der Hauptdarstellerin vor allem die Balance zwischen direkter Sinnlichkeit und strengem Formwillen sowie die kühne, aber gelungene Einbindung christlicher Ikonografie in die Filmsprache. (filmdienst)

Einführung: Dr. Tatiana Bisanti,
Universität des Saarlandes

● Kurs 2240C

Mi. 25.10.2023, 20:00 – 22:00 Uhr
Kino achteinhalb, Nauwieserstr. 19,
66111 Saarbrücken
Tickets an der Abendkasse

In Kooperation mit dem kino achteinhalb und dem Saarländischen Staatstheater

Filmvorführung

Der Mann mit der Schlangenhaut

USA 1960, R: Sydney Lumet, Hauptdarsteller: Anna Magnani und Marlon Brando, 121 Min., OmU
Ein Barmusiker und eine verheiratete Ladenbesitzerin zerbrechen in einem Mississippi-Städtchen an ihrer bössartigen und gewalttätigen Umwelt. Ästhetisch reizvolle Variation des Orpheus-Themas nach einem Bühnenstück von Tennessee Williams, deren nihilistische Aussage durch die Poetisierung des armseligen Lebens bemäntelt wird. Hervorragend gespielt und inszeniert. (filmdienst)
Einführung: Horst Busch, Chefdramaturg des Saarländischen Staatstheaters

● Kurs 2240D

Mo. 30.10.2023, 20:00 – 22:00 Uhr
Kino achteinhalb, Nauwieserstr. 19, 66111
Saarbrücken
Tickets an der Abendkasse

Bühnenlesung

„Ciao Anna!“

Hommage an Anna Magnani“

Die vhs Regionalverband Saarbrücken zeigt den Bühnenabend der Schauspielerin Ute Maria Lerner, welcher ein Teil der ersten umfassenden Hommage im Jahre 2003 war, den Ute Maria Lerner zum 30. Todestag von Anna Magnani in Deutschland realisierte. Wir freuen uns, Ihnen die szenische Lesung in Saarbrücken zu präsentieren. Auch Originallieder von Magnani werden eingespielt. Anna Magnani, die bereits eine respektable Theaterkarriere aufweisen konnte, wurde über Nacht zum Weltstar mit dem Film „Roma città aperta“, welchen Roberto Rossellini noch 1945 in den letzten Tagen der deutschen Besatzung in Rom drehte. Anna Magnani prägte wie keine andere Schauspielerin mit der Darstellung ihrer Frauenfiguren, die kämpfen, leiden und lieben, die Filmepoche des Neorealismus.

● **Kurs 2240B**

Ute Maria Lerner, Schauspielerin, Moderatorin

Do. 09.11.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
EUR 10,00 (Vorverkauf u. Abendkasse)
Um Anmeldung wird gebeten.

In Kooperation mit der
Dante-Alighieri-Gesellschaft Saar e. V.

Vortrag

Anna Magnani – Ikone der Italianità

Anna Magnani steht wie keine andere italienische Schauspielerin für die italienische „Volksseele“. Sie verkörperte nicht wie Sophia Loren oder Gina Lollobrigida das Glamourgirl und ein Schönheitsidol auf der Leinwand – es waren die Frauen der Unterschicht, denen sie ein Gesicht gab. Der Vortrag, der ihr Leben und ihre

unterschiedlichen Filme vorstellt, findet im Rahmen der Reihe „Ciao Anna! Hommage an Anna Magnani“ statt.

● **Kurs 2240**

Dr. Tatiana Bisanti

Mi. 13.12.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 8,00 (freier Eintritt für Mitglieder der Dante-Alighieri-Gesellschaft)

**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 27.09.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
gebührenfrei
Anmeldung erforderlich bei Uschi Schmidt-Lenhard unter 0681 816253.

Dozentinnen und Dozenten



Foto: Alicja Siankowska

UTE MARIA LERNER
*Schauspielerin, Talkerin,
Kulturmanagerin*

» Ute Maria Lerner (Uma) ist seit fast 40 Jahren als Schauspielerin tätig, außerdem Talkerin, Kulturmanagerin u. einiges mehr. Seit 2001 realisiert sie ihre eigenen Projekte mit starkem interkulturellem Focus. Ab 2012 widmet sie sich in ihren UMA Talks einer neuen Bewusstseinskultur. Sie war an diversen Bühnen tätig und bisher in über 60 Film bzw. Fernsehrollen zu sehen. 2016 zog sie zurück in den Westerwald, wo sie auch aufgewachsen ist, und unterhält im Maison Capitain, erbaut von ihren Großeltern, den Blauen Salon. 2020 startete sie die Podcastreihe „Creativity for Future“. «

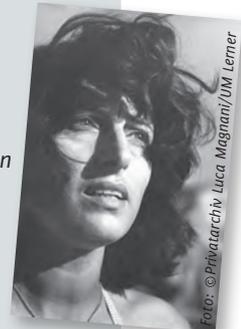


Foto: © Privatarchiv Luca Magnani/UM Lerner

Jugendjury Filmfestival Max Ophüls Preis 2024

Für das Filmfestival Max Ophüls Preis vom 22.01. – 28.01.2024 loben die vhs Regionalverband Saarbrücken und das Filmfestival Max Ophüls Preis erneut eine deutsch-französische Jugendjury aus. Die Jurymitglieder sollten mindestens 16 Jahre alt sein, eine Schule im Saarland oder in Lothringen besuchen und für die Zeit des Festivals vom Unterricht freigestellt sein. Die Bewerbungsfrist läuft bis zum 10.11.2023.

Bewerbung und Infos:
 Dr. Elisabeth Schmitt, vhs Regionalverband Saarbrücken, Altes Rathaus, Schlossplatz 1-2, 66119 Saarbrücken, Fon +49 681 506-4335, E-Mail: elisabeth.schmitt@rvsbr.de oder Filmfestival Max Ophüls Preis, Europaallee 22, 66113 Saarbrücken, Fon +49 681 90689-23, E-Mail: programm-kurz@ffmop.de

Dozentinnen und Dozenten



JUGENDJURY BEIM FILMFESTIVAL MAX OPHÜLS PREIS 2023

» Auch in diesem Jahr erlebte die deutsch-französische Jugendjury eine spannende Woche rund um das Thema Film. Unsere Dozentin Anna Kautenburger hat die 5 jungen Jurymitglieder betreut, mit ihnen die Filme besprochen und anhand vieler Kriterien wie Ton, Musik, Regie oder Schnitt diskutiert.

Was viele nicht wissen: Die Idee einer Jugendjury geht zurück auf den ehemaligen vhs-Mitarbeiter Gerhard Rouget. Seit 2003 schreiben das Filmfestival Max Ophüls Preis und die vhs die Jugendjury aus. Die Mitglieder verleihen einen Preis in Höhe von 2.500 Euro, bereitgestellt von der Bundes- und Landeszentrale für politische Bildung. <<



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



Beratung und Information

Thomas Roessler Dipl. Des.
Pädagogischer Mitarbeiter
 Altes Rathaus, Zi. 34
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4321
 Fax 0681 506-4390
 thomas.roessler@rvsbr.de



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.sppeicher@rvsbr.de

Kunstgeschichte, Bildende Kunst

Kunstwerke berühren uns auf unterschiedliche Weise: Sie können uns die Lebenswelten vergangener Epochen nahebringen. Sie verzaubern uns durch Schönheit oder irritieren unsere Wahrnehmung. Sie können verunsichern oder provozierende Beiträge zu gesellschaftlichen Debatten liefern.

Auch ein Meisterwerk ist nur ein lebloses Ding, solange es in einem dunklen Depot lagert. Erst wenn wir es anschauen, darüber nachdenken und sprechen, bekommt es Sinn.

ExpertInnen können uns anleiten, die Symbolsprachen vergangener Jahrhunderte oder die komplexen Konzepte zeitgenössischer KünstlerInnen zu deuten. Hierzu machen wir Ihnen ein breit gefächertes Angebot: Zu den Ausstellungen der Stiftung Saarländischer Kulturbesitz und des Weltkulturerbes Völklinger Hütte bieten wir in Kooperation mit diesen Institutionen Führungen und BesucherInnengespräche an. Vorträge in Präsenz und Online ergänzen diese Angebote. Mit der Reihe „Saarbrücker Kunstfahrten“ bietet die vhs wieder verschiedene Exkursionen an, bei denen wir Werke von Weltrang aber auch weniger bekannte Kleinode besuchen, um die Aura des Originals zu erleben.

In unseren praktischen Kursen können Sie selbst aktiv werden. Unter fachlicher Anleitung erlernen Sie verschiedene Techniken; in der Werkstattatmosphäre des Kurses tauschen Sie sich über Vorgehensweisen und individuelles Kunstempfinden aus.

KUNSTGESCHICHTE

Ausstellungsführungen und Kunstfahrten

In Kooperation mit dem Weltkulturerbe Völklinger Hütte

Ausstellungsführung

Der Deutsche Film – 1895 bis Heute (15.10.2023 – 18.08.2024)

Die Ausstellung des Weltkulturerbes Völklinger Hütte und der Deutschen Kinemathek Berlin gibt erstmals einen umfassenden Überblick sowie immersiven Einblick zum deutschen Film von 1895 bis heute. Ein Filmstudio sowie Kino in der Verdichterhalle runden das ebenso aufwändige wie atmosphärisch dichte Gesamtpanorama aus Filmen, Fotos, Plakaten, Zeitdokumenten, Kamertechnik und Kostümen ab.

Weitere Informationen unter www.voelklinger-huette.org.

● Kurs 2301

Weltkulturerbe Völklinger Hütte

Sa. 18.11.2023, 11:00 Uhr
Weltkulturerbe Völklinger Hütte, Gebläsehalle und Verdichterhalle
EUR 17,00 (15,00) an das Weltkulturerbe Völklinger Hütte

● Kurs 2302

Weltkulturerbe Völklinger Hütte

Sa. 13.01.2024, 11:00 Uhr
Weltkulturerbe Völklinger Hütte, Gebläsehalle und Verdichterhalle
EUR 17,00 (15,00) an das Weltkulturerbe Völklinger Hütte

Anmeldung erforderlich beim Weltkulturerbe Völklinger Hütte (Fon 06898 9100-100 oder visit@voelklinger-huette.org).

In Kooperation mit der Stiftung Saarländischer Kulturbesitz

Ausstellungsführung

Slevogt und der „Wilde Westen“ (bis 01.10.2023)

Zeit seines Lebens begeisterte sich Max Slevogt (1868-1932) für Wildwestromane. Insbesondere die Dramatik der Erzählungen reizte ihn. Die ereignisreichen Geschichten zum „Lederstrumpf“, „Waldläufer“ und zu „Coranna“ boten ihm eine willkommene Projektionsfolie. Geprägt von der eigenen Kindheits- und Jugendlektüre sowie der allgemein vorherrschenden Wildwestromantik im Deutschen Reich setzte er die damit verbundene Vorstellung von Abenteuer und Freiheit in zahlreichen Buchillustrationen und Graphiken künstlerisch um. Die Ausstellung widmet sich dieser Thematik mit rund 70 selten gezeigten Arbeiten auf Papier aus dem Bestand des Saarländermuseums. Ergänzend werden die großformatigen Buchausgaben der Lederstrumpf-Erzählungen und des „Waldläufers“ ausgestellt. Zudem wird Slevogts historischer Kontext kritisch beleuchtet und der Umgang mit den Illustrationen aus heutiger Wahrnehmung thematisiert.

● Kurs 2303

Stiftung Saarl. Kulturbesitz

So. 24.09.2023, 14:00 Uhr
Saarländermuseum, Moderne Galerie
Eintritt und Führung frei, Tag der Bildenden Kunst

● Kurs 2303A

Stiftung Saarl. Kulturbesitz

So. 01.10.2023, 14:00 Uhr
Saarländermuseum, Moderne Galerie
Führungsgebühr: EUR 3,00 zzgl. Eintrittsgebühr
Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Saarbrücker Kunstfahrten

Tagesfahrt

Kunstreise Elsass: Colmar und Eguisheim

Im Mittelpunkt der Fahrt steht die Kunststadt Colmar mit dem weltberühmten Isenheimer Altar. Das von Herzog ŕ de Meuron neu gestaltete Museum Unterlinden ist das zweitmeist besuchte Museum in Frankreich. Ein Rundgang durch die mittelalterliche Altstadt steht auf dem Programm, ebenso in dem wunderschönen Städtchen Eguisheim.

● Kurs 2306

Fred Weber, Kunstpädagoge, Künstler/ Hellmut Lotz

Sa. 28.10.2023, 08:00 – 21:00 Uhr
Abfahrt: 08:00 Uhr an der Schlossmauer, Saarbrücken
Rückkehr: 21:00 Uhr an der Schlossmauer, Saarbrücken
EUR 62,00 (inkl. Fahrt, Eintritte und Führungen) zzgl. Gastronomie
Anmeldung erforderlich bis 30.09.2023



Tagesfahrt

Kunststadt Frankfurt: Große Holbein-Ausstellung

Im Mittelpunkt steht der Besuch der Ausstellung „Holbein und die Renaissance im Norden“ im Stadel Museum. Gleich-

KUNSTGESCHICHTE, BILDENDE KUNST

zeitig kann auch in der Schirn Kunsthalle die große Retrospektive des bedeutenden Künstlers Lyonel Feininger selbständig besucht werden.

● **Kurs 2306A**

**Fred Weber, Kunstpädagoge, Künstler/
Hellmut Lotz**

Sa. 10.02.2024, 08:00 – 21:00 Uhr

Abfahrt: 08:00 Uhr an der Schlossmauer, Saarbrücken

Rückkehr: 21:00 Uhr an der Schlossmauer, Saarbrücken

EUR 68,00 (inkl. Fahrt, Eintritte und Führungen) zzgl. Gastronomie

Anmeldung erforderlich bis 13.01.2024

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

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 Grafittis mit all ihren Erscheinungsformen – von den bunten Stickern an den Laternen, den wilden Tags der Szene, bis hin zu den Werken internationaler Künstlerinnen. Die Vielfalt ist beeindruckend: Mal knallig

bunt, mal ganz leise. Mit poetischer Wortkunst, gesprühten Statements oder auch mal einer Intervention zu aktuellen politischen Themen. Saarbrücken präsentiert sich in dieser Führung als Open-Air Galerie und öffnet die Augen für Details, die man sonst leicht übersieht.

● **Kurs 2307**

Markus Lenzen

Fr. 06.10.2023, 17:00 Uhr, Dauer: 1,5 Std.

Treffpunkt: SB, Rathaus St. Johann, Haupteingang

EUR 8,00 (6,00)

Bildung für Alle.

Inklusion ist uns bei der Volkshochschule ein Anliegen, das wir sehr ernst nehmen. Das bedeutet konkret, dass wir jedem Menschen, egal ob er irgendwelche Einschränkungen hat oder nicht, grundsätzlich die Teilnahme an allen Veranstaltungen ermöglichen wollen. Falls es Hindernisse gibt, z. B. durch die bauliche Situation, sprechen Sie uns bitte an. Wir werden uns um eine inklusive Lösung bemühen. Manche Menschen mit Mobilitätseinschränkungen planen ihre Freizeitaktivitäten gerne in der Gemeinschaft. Für sie gibt es bei der vhs eine eigene Gruppe, die Sie auch willkommen heißt, wenn Sie gut zu Fuß sind. Selbstverständlich können Sie als NutzerIn eines Rollstuhls oder einer Gehhilfe unsere Veranstaltungen alleine oder mit Partner, Familie oder Freunden besuchen. Wir freuen uns auf Sie.

Für Menschen mit oder ohne eingeschränkte Mobilität

Ausstellungsführung

Besuch im Saarlandmuseum – Moderne Galerie

Aktuelle Wechselausstellung; rollstuhlgerecht



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. Die vhs plant für Ende Mai/Anfang Juni eine mehrtägige Exkursion nach Prag. (3 Übernachtungen) zum Thema *Kunst, Kultur und Geschichte in der Goldenen Stadt*. Neben den kulturellen Highlights stehen auch einige weniger bekannte Orte auf dem Programm.

Die Exkursionsleitung hat der Künstler und Kunstpädagoge Fred Weber inne. InteressentInnen können sich schon vorab bei der vhs informieren und vormerken lassen. AnsprechpartnerIn sind Thomas Roessler (0681 506-4321 oder thomas.roessler@rvsbr.de) und Mechthild Speicher (0681 506-4316 oder mechthild.speicher@rvsbr.de). «

● Kurs 2310

Erich Keßler/Hildegard Keßler

So. 05.11.2023, 15:00 Uhr
Treffpunkt: Saarlandmuseum, Moderne Galerie, Bismarckstr., Saarbrücken
Freier Eintritt (Es entstehen Kosten für die Führung.)

*Für Menschen mit oder ohne eingeschränkte Mobilität
Ausstellungsführung*

Besuch im Historischen Museum (rollstuhlgerecht)

Aktuelle Ausstellung mit Führung durch MuseumspädagogIn

● Kurs 2311

Erich Keßler/Hildegard Keßler

So. 03.12.2023, 14:30 Uhr
Treffpunkt: Eingang Schlossplatz
Historisches Museum Saar
1. Sonntag im Monat, gebührenfrei

*Für Menschen mit oder ohne eingeschränkte Mobilität
Ausstellungsführung*

Besuch im Museum für Vor- und Frühgeschichte

Aktuelle Ausstellung mit Führung

● Kurs 2312

Erich Keßler/Hildegard Keßler

So. 07.01.2024, 15:00 Uhr Führung in Französisch, 16:00 Uhr Führung in Deutsch
Treffpunkt: Schlossplatz Saarbrücken (vor vhs-Zentrum, rollstuhlgerechter Zugang)
Museum für Vor- und Frühgeschichte
1. Sonntag im Monat: Eintritt frei (Führung EUR 5,00)

Anmeldung erforderlich bis 21.12.2023.

Vorträge

Vortrag

Keltische Fürstengräber (zur Ausstellung „Die Dame von Schengen“)

Noch bis zum 31.10.2023 präsentiert der europäische Kulturpark Reinheim-Bliesbruck die Ausstellung „Die Dame von Schengen“. Hierbei handelt es sich um ein reiches Frauengrab aus der Eisenzeit – eines von vielen in unserer Region. In der Tat sind im Saarland, in Luxemburg und in Lothringen zahlreiche Elitebestattungen mit reichen Beigaben gefunden worden – die „Fürstin von Reinheim“ ist sicherlich das bedeutendste Beispiel im Saarland. Der Vortrag wird eine Übersicht über derartige Bestattungen 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. Für die Online-Teilnahme ist eine Anmeldung bis spätestens 01.10.2023 erforderlich.

● Kurs 2320

Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin

Mi. 04.10.2023, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 8,00

Vortrag

Caspar David Friedrich (zur Hamburger Ausstellung „Kunst für eine neue Zeit“)

Die Werke Friedrichs (1774-1840) sind Inbegriff der Romantik, sein Schaffen zeugt von der Tragweite der gesellschaftlichen Umbrüche seiner Zeit. Zur Feier seines 250. Geburtstags präsentiert die Hamburger Kunsthalle über 100 seiner Werke. Der Vortrag führt in sein Schaffen ein.

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. Für die Online-Teilnahme ist eine Anmeldung bis spätestens 08.10.2023 erforderlich.

● Kurs 2321

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Mi. 11.10.2023, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 8,00

Vortrag

Modigliani (zur Stuttgarter Ausstellung „Modigliani: Moderne Blicke“)

Amedeo Modigliani (1884-1920) soll in einem Fiebertraum seine Berufung zur Kunst erkannt haben, er wird Maler und Bildhauer. 1906 zog er von Italien nach Paris, wo er Künstler wie Pablo Picasso und Constantin Brâncuși traf. 1917 wurden er und die 17 Jahre alte Jeanne Hébuterne ein Paar, 1919 wollen sie heiraten. Im Januar 1920 stirbt Modigliani an Tuberkulose, seine Verlobte begeht daraufhin Selbstmord.

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. Für die Online-Teilnahme ist eine Anmeldung bis spätestens 15.10.2023 erforderlich.

● Kurs 2322

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Mi. 18.10.2023, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 8,00

KUNSTGESCHICHTE, BILDENDE KUNST

Vortrag**Zum 100. Gründungstag der Republik Türkei – Das antike Anatolien international**

Lange vor der Gründung der Republik Türkei im Jahr 1923 wurde Anatolien durch das Reich der Hethiter geprägt. In der späten Bronzezeit gehörten sie zu den Großmächten des östlichen Mittelmeerraumes, die intensiven Austausch betrieben. Dabei sind insbesondere die Beziehungen zwischen den Hethitern und Ägypten von Bedeutung. Der Vortrag wird diese anhand zweier Beispiele präsentieren. Ein Rückblick auf die Verhältnisse im Altertum ist auch deshalb zum Anlass passend, da für die junge Republik Türkei die antike Vergangenheit ein wichtiger Punkt der Identifikation war.

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. Für die Online-Teilnahme ist eine Anmeldung bis spätestens 05.11.2023 erforderlich.

● **Kurs 2323**

Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin

Mi. 08.11.2023, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 8,00

Vortrag**Die Renaissance im Norden (zur Ausstellung in Frankfurt und Wien)**

Das Wiener Kunsthistorische Museum und das Städelsche Kunstinstitut beleuchten eine Zeitenwende der Kunst: Hans Holbein der Ältere und Hans Burgkmair der Ältere gelten neben Albrecht Dürer als Wegbereiter der Malerei der Renaissance nördlich der Alpen. Beide lebten in der Stadt Augsburg, die sich auch dank der

Fugger in wenigen Jahren zu einer europäischen Metropole entwickelte.

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. Für die Online-Teilnahme ist eine Anmeldung bis spätestens 12.11.2023 erforderlich.

● **Kurs 2324**

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Mi. 15.11.2023, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 8,00

Vortrag**Zum 50. Todestag Pablo Picassos: Minotaurus in Mythologie und Kunst**

In der griechischen Mythologie war der Minotaurus, Mischwesen aus Mensch und Tier, ein hochgefährliches Monster. Daher wurde er in ein Labyrinth gesperrt und erhielt regelmäßige Menschenopfer. Für Pablo Picasso war dieses Wesen vor allem in den dreißiger und vierziger Jahren des zwanzigsten Jahrhunderts ein wichtiges Thema. Anlässlich des fünfzigsten Todestages des Künstlers wird der Vortrag die Ursprünge des Minotaurus und seine Rolle in der Kunst Picassos beleuchten. *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. Für die Online-Teilnahme ist eine Anmeldung bis spätestens 03.12.2023 erforderlich.*

● **Kurs 2325**

Dr. Ulrike Bock, Archäologin und Kunsthistorikerin

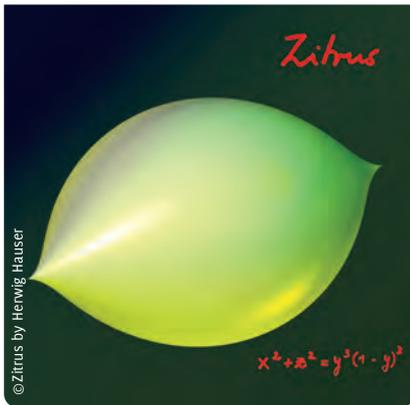
Mi. 06.12.2023, 19:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 8,00

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. «

Doppelausstellung



**„WOMEN AND MATHEMATICS“
 & VISIONARY – MIT DEN
 AUGEN DER MATHEMATIK**

„Visionary“ – eine interaktive mathematische Wanderausstellung.
 „Women in Mathematics – ein weiblicher Blick in die Welt der Mathematik“ - Mathematikerinnen aus Kaiserslautern, Aachen und Saarbrücken präsentieren ihre Forschung.

Produziert und präsentiert durch den SFB-TRR 195, der Fachrichtung Mathematik sowie dem Gleichstellungsbüro der Universität des Saarlandes.

16.11. bis 12.12.2023, täglich von 14:00 – 18:00 Uhr und nach vorheriger Absprache,
 Altes Rathaus, 2. Etage

Vernissage: 15.11.2023, 18 Uhr - mit Fachvortrag, Musik, Getränken

Kontakt:
 mathe-ausstellung-75jahre@uni-saarland.de

*Eine Veranstaltung aus der Reihe
 vhs.wissen live*

Onlinekurs

Von Macht, Legitimation und Selbstdarstellung – die Ölskizzen zum „Medici-Zyklus“ von Peter Paul Rubens in der Alten Pinakothek

Mit den Ölskizzen zum „Medici-Zyklus“ besitzt die Alte Pinakothek in München einen besonderen Schatz: 17 kleine Tafelbilder erzählen die Geschichte der Maria de’ Medici, die nach dem Tod ihres Mannes König Heinrich IV. von Frankreich, stellvertretend für ihren minderjährigen Sohn die Regentschaft übernahm.

Rubens, der zu den gefragtesten Malern seiner Zeit zählte, nahm den Auftrag an, ihre Geschichte zu erzählen und in ihrem Sinne zu deuten. Die großen Leinwandbilder zählen heute zu den Attraktionen im Louvre. Ihnen voraus gingen die Ölskizzen, in denen Rubens erste Ideen entwickelte, manchmal auch verwarf, und die später den Beratern der Königin vorgelegt wurden, bevor es an die Produktion der monumentalen Gemälde ging. Die Ölskizzen sind völlig eigenhändig und unschätzbare Dokumente für die Genese dieses berühmten Zyklus.

● **Kurs 2326**

Mirjam Neumeister

Do. 14.12.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
 online
 gebührenfrei

In Kooperation mit der
 Dante-Alighieri-Gesellschaft Saar e. V.

Vortrag

Vom Comer See zu den Bergamasker Alpen – Landschaften, Stadtbilder und Kunstdenkmäler in der nördlichen Lombardei

Richard Konstantin Blasy nimmt uns mit seinen – wie gewohnt brillanten – Fotos auf eine Reise durch die nördliche Lombardei mit. Er wird, beginnend am Comer See, ein besonderes Augenmerk auf die Kulturschätze der Stadt Como werfen, bevor er über Cernobbio, Lenno, Tremezzo und Galliano in Cantu ins südliche Hügelland von Como und schließlich nach Bergamo kommt. Seine Reise mit uns endet am Lago d’Iseo und am „Pizzo della Presolana“ in den Bergamasker Alpen.

● **Kurs 2327**

Richard Konstantin Blasy, Publizist

Mi. 11.10.2023, 19:30 Uhr
 Altes Rathaus, Raum 13
 EUR 8,00 (freier Eintritt für Mitglieder der Dante-Alighieri-Gesellschaft)

Vortrag

Klingende Landschaftsporträts

Der Vortrag führt uns mit Ausschnitten aus Orchesterwerken von Antonio Vivaldi, Felix Mendelssohn Bartholdy, Hector Berlioz und Ottorino Respighi musikalisch durch unterschiedliche Landschaften Italiens. Dabei werden im Vergleich auch die verschiedenen Arten der musikalischen Umsetzung von landschaftlichen Eindrücken in Orchesterklang hörbar und begreifbar.

KUNSTGESCHICHTE, BILDENDE KUNST

● Kurs 2200

Wolfgang Korb

Mi. 29.11.2023, 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.

VORTRAGSREIHE**Dante-Alighieri-Gesellschaft**

Saar e.V.

11. Oktober 2023

Richard Konstantin Blasy

Vom Comer See

zu den Bergamasker Alpen

29. November 2023

Wolfgang Korb

Klingende Landschaftsporträts

Italiens - Von Vivaldi bis Respighi

13. Dezember 2023

Dr. Tatiana Bisanti

Anna Magnani - Ikone der Italianità

24. Januar 2024

Dr. Ingeborg Besch

Giorgio Morandi zum 60. Todesjahr



Alle Vorträge finden im Raum 13,
Altes Rathaus (Schlossplatz 1-2) in
66119 Saarbrücken, um 19.30 h statt.

Vortrag**Giorgio Morandi zum 60. Todesjahr**

„An Giorgio Morandi scheiden sich die Geister. Den einen sind seine Stillleben zu wenig spektakulär, die anderen feiern den italienischen Maler der Stille als Markstein der Malerei des 20. Jahrhunderts.“ (Deutschlandradio 2014) 1993 widmete das Saarlandmuseum dem Meister der üppigen Farbnuancen in Reduktion, geboren 1890 in Bologna, eine große viel beachtete Sonderausstellung. Im Jahr 2024 erinnern wir 60 Jahre nach seinem Tod an seine magischen Flaschen, Schalen, Vasen.

● Kurs 2328

Dr. phil. Ingeborg Besch,
Kunsthistorikerin

Mi. 24.01.2024, 19:45 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 8,00 (freier Eintritt für Mitglieder der Dante-Alighieri-Gesellschaft)

ZEICHNEN UND MALEN

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

Abendkurs**Zeichnen für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene**

Schwarz/Weiß und Farbe. Lernen Sie ehen, 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

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. «

ab 03.10.2023, 6 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 51,00 (38,00)

● **Kurs 2402**

Stefan Eisen, Dipl.-Designer

Di. 19:00 – 21:15 Uhr

ab 28.11.2023, 6 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 51,00 (38,00)

Abendkurs

Freie Malerei

Der Kurs richtet sich nur an sehr 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 25.09.2023, 12 Termine

Gesamtschule Bellevue, Zeichensaal

EUR 150,00 (112,00)

In Kooperation mit der Stiftung
Saarländischer Kulturbesitz

Wochenendkurs

Zeichnen im Saarlandmuseum

Wir verbringen ein Wochenende im Museum, um zu zeichnen. Bilder, Skulpturen, Installationen – vor allem aber Räume. Und natürlich auch Architektur und Menschen. Zwischendurch entspannen und zeichnen wir vielleicht auch mal während

einer Tasse Kaffee im „Kunsthertz“. 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. 10.10.2023, 17:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 25

Sa. u. So. 10:00 – 14:30 Uhr

ab 14.10.2023, 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 02.10.2023, 8 Termine, vierzehntägig

02.10., 16.10., 06.11., 20.11., 04.12.,

18.12.2023, 08.01., 22.01.2024

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 30.09.2023, 5 Termine

30.09., 21.10., 18.11., 16.12.2023,

13.01.2024

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 85,00 (63,00)

Wochenendkurs

Chinesische Tuschkmalerei

Die chinesische Tuschkmalerei, die auf einer über 5000 Jahre alten Denkweise basiert, erfreut sich immer noch großer Beliebtheit. Im Kurs vermittelt die aus der südost-chinesischen Provinz Zhejiang stammende Dozentin verschiedene Tuschetchniken. Bambus, Orchidee, Chrysantheme und Pflaumenblüte sind die Symbolpflanzen für die Jahreszeiten. Ebenso sind sie Symbole für Eigenschaften wie Widerstandsfähigkeit, Eleganz, Toleranz und Stärke.

*Bitte folgende Materialien mitbringen:
einige Pinsel für Tuschkmalerei (mittel-*

KUNSTGESCHICHTE, BILDENDE KUNST

groß oder groß), Tusche, Reispapier, einen Wasserbehälter sowie eine Filzunterlage oder Zeitungspapier.

● Kurs 2407

Runxia Deng, B.A. China Academy of Art, Hangzhou, Diplom Freie Kunst, HBKsaar

Vorbesprechung: Di. 09.01.2024, 17:00 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

Sa. u. So. 10:00 – 12:00 Uhr

ab 13.01.2024, 4 Termine

13.01, 14.01., 03.02. u. 04.02.2024

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 42,00 (37,00)

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. 02.10.2023,
16:30 Uhr

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

Mo. 16:30 – 18:45 Uhr

ab 09.10.2023, 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. 28.09.2023, 18:30 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

Do. 18:30 – 20:45 Uhr

ab 05.10.2023, 6 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 63,00 (47,00)

● Kurs 2411A

Klaus R. Ecke

Vorbesprechung: Do. 30.11.2023, 18:30 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

Do. 18:30 – 20:45 Uhr

ab 07.12.2023, 6 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 63,00 (47,00)

Vormittagskurs**Malen und Zeichnen vor Ort**

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

● Kurs 2411B

Klaus R. Ecke

Vorbesprechung: Di. 30.01.2024, 17:30 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

Di. u. Do. 09:00 – 12:00 Uhr

ab 06.02.2024, 4 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 58,00 (48,00)

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. «



Wissen verschenken – mit unserem vhs-Geschenkgutschein!

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

Nähere Infos:

Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken
ZENTRALER SERVICE

Altes Rathaus | Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken

Fon 0681 506-4343 | vhsinfo@rvsbr.de

Servicezeiten:

Mo–Mi 08:00 bis 17:00 Uhr

Do 08:00 bis 18:00 Uhr

Fr 08:00 bis 15:00 Uhr

www.vhs-saarbruecken.de

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken



KUNSTGESCHICHTE, BILDENDE KUNST

● Kurs 2411C

Klaus R. Ecke

Vorbesprechung: Di. 30.01.2024, 17:30 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalaais)

Di. u. Do. 14:00 – 17:00 Uhr

ab 06.02.2024, 4 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalaais)

EUR 58,00 (48,00)

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, Dozent an der HTW

Mi. 10:00 – 13:00 Uhr

ab 11.10.2023, 12 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalaais)

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 sowohl die zeichnerischen Grundlagen, als auch Proportionen und Perspektiven zu erfassen, sowie diverse Techniken, um Ihre Zeichnungen effektvoller zu gestalten. Mit der erlernten Zeichenschrift schaffen Sie eine sichere und kreative Basis für Ihre späteren Arbeiten. Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene. *Folgende Materialien bitte mitbringen:*

Zeichen-/Malblock DIN A3, Öl-Kreide (schwarz), Bleistifte HB und 8B, Aqua-rellstifte, Wassertankpinsel (oder Pinsel und Wasserbecher).

● Kurs 2419

Volker Schmidt-Gliaugir, Dipl.-Designer, Illustrator, Bildender Künstler, www.gliaugir.com

Fr. 14:00 – 16:15 Uhr

ab 15.09.2023, 8 Termine

15.09., 22. 09., 29.09., 06.10., 20.10.,

10.11., 17.11., 24.11.2023

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

EUR 82,00 (61,00)

Ausstellung**Sara Zamani**

Vom 18. Januar bis 1. März 2024 zeigen wir eine Ausstellung der iranischen Künstlerin Sara Zamani. Zamani ist Absolventin der Hochschule der Bildenden Künste Saar; sie unterrichtet an der Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken unter anderem anatomisches Zeichnen. In Ihren künstlerischen Arbeiten beschäftigt sie sich schwerpunktmäßig mit gesellschaftlichen Rollen von Frauen in ihrer iranischen Heimat. Sie arbeitet intermedial mit Malerei, Fotografie, Collage, Video und Plastik.

Nachmittagskurs**Experimentelles Gestalten**

In diesem Kurs werden traditionelle Techniken mit außergewöhnlichen Materialien und Werkzeugen kombiniert. Vom experimentellen Schablonendruck über Roll- und Tupftechniken bis hin zu Tricks der fotorealistischen Malerei lernen Sie viele Techniken kennen und erschaffen neben klassischen Kunstwerken auch jahreszeitliche Dekorationen. Alle Materialien sind vorhanden und dazu eine Dozentin, die Sie mit Charme, Witz und einer gehörigen

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. «

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 10.10.2023, 5 Termine, vierzehntägig

10.10., 07.11., 21.11., 05.12.2023,

09.01.2024

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 48,00 (36,00)

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 im Airbrushen werden erste Aufbautechiken vermittelt. Nach Übungen auf dem Papier wird auch auf speziellen Airbrush-Karton gesprüht. Verwendet werden ungiftige Acrylfarben auf Wasserbasis, die wasserfest austrocknen. 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. 11.11.2023, 10:00 – 17:00 Uhr

So. 12.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 75,00 (60,00) zzgl. Materialkosten

Wochenendkurs

**Experimentelle Radierung
Kaltadel/Collagrafie/Carborundum
unter Verwendung von
Recyclingmaterialien**

Bei der Kaltadelradierung wird direkt mit der Nadel oder einem spitzen Gegenstand in die Druckplatte gearbeitet. Als Druckstock verwenden wir Tetra-Pak, CD's, Rhenalonplatten, Karton, Pralinen,-Keksverpackungen, Tablettenhüllen ... etc.. Gearbeitet wird mit Bohrmaschine, Schraubendreher, Schleifpapier und der Kaltadel. Gedruckt werden mehrere Platten im Überdruck – es entstehen transparente Farbschichten.

Collagrafie – Materialdruck:

Aluminiumfolie, Tesa werden als Collage auf eine Platte geklebt und gedruckt.

Alle Techniken können miteinander kombiniert werden. Gedruckt wird mit Tiefdruckfarben auf Wasserbasis. Der Kurs kommt ohne Säure und Lösungsmittel aus.

Bitte mitbringen: Grafikmappe zum Transport der Drucke, Arbeitskleidung, Einweghandschuhe, Tetra-Pak (wenn möglich)

● **Kurs 2437**

Gabi Wagner,

www.gabi-wagner.blogspot.com

Sa. 30.09.2023, 10:00 – 17:00 Uhr,

So. 01.10.2023, 10:00 – 17:00 Uhr

jeweils 1 Std. Pause

Atelier für Druckgrafik Gabi Wagner,

Bismarckstr. 6, 66111 SB

EUR 70,00 (55,00) zzgl. Materialkosten

Abendkurs

**Druckgraphische Werkstatt:
Hochdruck und Flachdruck**

Das Atelier des Dozenten hält eine kleine Sammlung von Pressen bereit, auf denen Hochdrucke wie Linoldrucke oder Holzschnitte aber auch typographische Arbeiten abgezogen werden können. Bleisatz ist vorhanden. Für den Flachdruck gibt es eine sogenannte Reibe- presse, auf der vom Lithostein gedruckt werden kann.

Ausgehend von zeichnerischen Ideen und Vorlagen der TeilnehmerInnen werden wir individuell erproben, welche Drucktechnik sich am besten zur Umsetzung eignet. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Für Materialien wird eine Pauschale von EUR 70,00 erhoben, die im Kurs an den Dozenten zu bezahlen ist. Der erste Abend ist ein unverbindlicher Schnuppertermin.

● **Kurs 2438**

**Helge Barthold, Absolvent der Akademie
der Bildenden Künste Stuttgart**

Dienstag, 19:00 – 20:30 Uhr

Ab 10. Oktober 2023, 10 Termine

Druckgraphisches Atelier Helge Barthold,
Ludwigstr. 29, 66115 Saarbrücken

Junge vhs Workshop

Wort bei Wort zum fertigen Bild

In einer kurzen Zeit lernen die Kinder, wie man ohne großen Aufwand eine Illustration erstellen kann. Beispiel: Illustrationen in Kinderbüchern. Ein wenig Proportionen, ein wenig Perspektive und viel Phantasie. *Material: Bitte mindestens 12 Gouache-Farben (deckende, wasserlösliche Farben) oder Filzstifte und Zeichenkarton oder -papier, mind. 200g mitbringen. Dieser Workshop ist für Kinder im Alter zwischen 6 und 12 Jahren gedacht.*

● Kurs 2439

Sara Zamani, Diplom-Designerin

Do. 26.10.2023, 10:00 – 13:00 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 12,00

In Kooperation mit der Stiftung Saarländischer Kulturbesitz

Hinweis zu allen Kinderveranstaltungen der Stiftung Saarländischer Kulturbesitz: Da an der Museumskasse die Anmeldung überprüft und gezahlt wird, empfehlen wir, bereits ca. 15 Minuten vor Beginn des Workshops im Museum zu sein

Palette – Kreativer Gruselspaß – Unheimlicher Druckworkshop

Workshop für junge Kunstfans ab 5 Jahren
Anmeldung bitte jeweils bis Donnerstag, 12 Uhr vor dem Veranstaltungstag unter Tel. 0681 9964-234 oder service@saarlandmuseum.de, Kosten: EUR 5,00 pro TeilnehmerIn inkl. Material

● Kurs 2440

Stiftung Saarl. Kulturbesitz

Sa. 14.10.2023, 15:00 – 17:00 Uhr
Saarlandmuseum, Moderne Galerie
EUR 5,00 an das Saarlandmuseum

In Kooperation mit der Stiftung Saarländischer Kulturbesitz

Palette – Funkelnde Wellen, magische Lichter – Malen mit Aquarell und Metall-Pigmenten

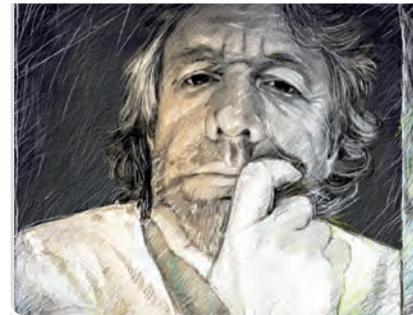
Workshop für junge Kunstfans ab 5 Jahren
Anmeldung bitte jeweils bis Donnerstag, 12 Uhr vor dem Veranstaltungstag unter Tel. 0681 9964-234 oder service@saarlandmuseum.de, Kosten: EUR 5,00 pro TeilnehmerIn inkl. Material.

Kurs 2440A

Stiftung Saarl. Kulturbesitz

Sa. 11.11.2023, 15:00 – 17:00 Uhr
Saarlandmuseum, Moderne Galerie
EUR 5,00 an das Saarlandmuseum

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 «

In Kooperation mit der Stiftung
Saarländischer Kulturbesitz

**Werkstatt – Mit Luft malen –
Airbrush-Workshop
zur Ausstellung „Elemente Luft“**

Workshop für Experimentierfreudige ab
10 Jahren

Anmeldung bitte jeweils bis Donnerstag,
12 Uhr vor dem Veranstaltungstag unter
Tel. 0681 9964-234

oder service@saarlandmuseum.de,

Kosten: EUR 5,00 pro TeilnehmerIn inkl.

Material

● Kurs 2441

Stiftung Saarl. Kulturbesitz

Sa. 21.10.2023, 15:00 – 17:00 Uhr

Saarlandmuseum, Moderne Galerie

EUR 5,00 an das Saarlandmuseum

In Kooperation mit der Stiftung
Saarländischer Kulturbesitz

**Werkstatt – Ich bau mir eine Stadt –
Architektur-Modelle anfertigen**

Workshop für Experimentierfreudige ab
10 Jahren

Anmeldung bitte jeweils bis Donnerstag,
12 Uhr vor dem Veranstaltungstag unter

Tel. 0681 9964-234

oder service@saarlandmuseum.de,

Kosten: EUR 5,00 pro TeilnehmerIn inkl.

Material

● Kurs 2441A

Stiftung Saarl. Kulturbesitz

Sa. 18.11.2023, 15:00 – 17:00 Uhr

Saarlandmuseum, Moderne Galerie

EUR 5,00 an das Saarlandmuseum

AKT UND PORTRAIT

Hinweis:

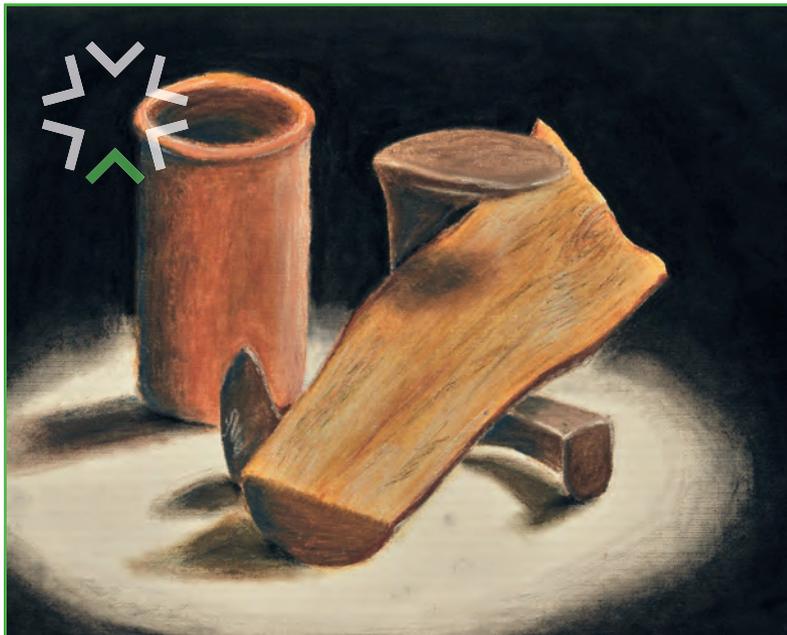
Bei allen Akt- und Porträtkursen fallen
zusätzliche Modellkosten an.

Genauere Preise erfahren Sie beim
ersten Termin.

Wochenendkurs

**Aktzeichnen und figürliches
Zeichnen**

Der Kurs richtet sich an AnfängerInnen
und Fortgeschrittene. Sehen lernen am
Beispiel des menschlichen Körpers – die
Figur im Raum, Proportionen, Hell-Dunkel,
Licht und Schatten. Wichtig ist der Mut
zum Experiment, um eventuell eingefahrene
Wege und konventionelle Sichtweisen
zu hinterfragen. Gefördert wird der
individuelle Arbeitsprozess, um zu einer



14.09. bis 10.11.2023

Ausstellung der Zeichen- und
Malkurse von Klaus R. Ecke

KONTRASTE

› Vernissage: Do. 14.09.2023, 17 Uhr

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

www.vhs-saarbruecken.de

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken

**REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN**

KUNSTGESCHICHTE, BILDENDE KUNST

persönlichen Bildsprache zu gelangen.

Es fallen zusätzliche Modellkosten an, die im Kurs vor Ort zu entrichten sind.

● **Kurs 2451**

Armin Rohr, Freier Maler,

<http://art.arminrohr.de/>

Vorbesprechung: Di. 07.11.2023, 17:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

Sa. u. So. 10:00 – 14:30 Uhr

ab 11.11.2023, 2 Termine

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 48,00 (38,00) 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

Do, 09:30 – 11:00 Uhr

ab 05.10.2023, 10 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 57,00 (42,00)

Abendkurs

Fotografie als künstlerisches Ausdrucksmittel

Der Kurs soll die Teilnehmenden befähigen, Themen nach eigenem Interesse auch über einen längeren Zeitraum zu bearbeiten und dafür ihre individuelle Bildsprache zu entwickeln. In der Beschäftigung mit historischen und zeitgenössischen künstlerischen Positionen werden wir die Möglichkeiten des Mediums ausloten. Wir werden in Serien arbeiten, die sachlich beschreibend oder emotional engagiert sein können. Technische Vorkenntnisse sind nicht nötig, eher die Bereitschaft, sich in der Gruppe über unkonventionelle und vielleicht sehr persönliche Bildfindungen auszutauschen. *Der erste Abend dient dem unverbindlichen Kennenlernen. Bitte bringen Sie einige eigene Bilder mit (Papierabzüge bis max. Din A4).*

● **Kurs 2501**

Thomas Roessler, Dipl. Kommunikationsdesigner, DGPh

Mi. 18:15 – 19:45 Uhr

ab 27.09.2023, 10 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 60,00 (45,00)

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. «

Tage der bildenden Kunst

23. & 24.
September
'23

Offene
Ateliers
und Galerien
in Saarbrücken



www.saarbruecken.de/tagederkunst

SAAR
BRÜ
CKEN

Beratung und Information



Jürgen Roland

Pädagogischer Mitarbeiter
Rathaus-Carré
Gerberstr. 2
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4346
Fax 0681 506-4398
juergen.roland@rvsbr.de

Anmeldung und Service



Katrin Malek

Sachbearbeiterin
Rathaus-Carré
Gerberstr. 2
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4341
Fax 0681 506-4398
katrin.malek@rvsbr.de

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.

Wer Belichtung und Schärfe nicht der Kameraautomatik überlassen, sondern gezielt selbst steuern will, findet hier die passenden Kurse: „Grundlagenwissen Digitalfotografie“ und drei Praxisworkshops zu den Themen Belichtung, Schärfe und Unschärfe sowie Brennweite und Perspektive vermitteln das geeignete Rüstzeug; alternativ leistet das auch „Fotografieren lernen für AnfängerInnen“ an insgesamt neun Abenden. Kreative Aspekte werden u. a. in „Grundlagen fotografischer Bildgestaltung“ und „Bessere Bilder“ thematisiert. „Fotografie als künstlerisches Ausdrucksmittel“ und eine Tagesfahrt zur „The Family of Man“-Ausstellung des PixelCult-Initiators Thomas Roessler gehören zu den Highlights dieses Semesters. Ergänzt wird dieses Angebot durch unsere Bildbearbeitungskurse (ab Seite 290).

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, 21.09.2023 erforderlich!

● Kurs 2500

Jürgen Roland

Di. 26.09.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
gebührenfrei

Arbeitsgruppen, Vorträge, Fahrten

Abendkurs

Fotografie als künstlerisches Ausdrucksmittel

Der Kurs soll die Teilnehmenden befähigen, Themen nach eigenem Interesse auch über einen längeren Zeitraum zu bearbeiten und dafür ihre individuelle Bildsprache zu entwickeln. In der Beschäftigung mit historischen und zeitgenössischen künstlerischen Positionen werden wir die Möglichkeiten des Mediums ausloten. Wir werden in Serien arbeiten, die sachlich beschreibend oder emotional engagiert sein können. Technische Vorkenntnisse sind nicht nötig,

eher die Bereitschaft, sich in der Gruppe über unkonventionelle und vielleicht sehr persönliche Bildfindungen auszutauschen. *Der erste Abend dient dem unverbindlichen Kennenlernen. Bitte bringen Sie einige eigene Bilder mit (Papierabzüge bis max. Din A4).*

● Kurs 2501

Thomas Roessler,

Dipl. Kommunikationsdesigner, DGPh

Mi. 18:15 – 19:45 Uhr
ab 27.09.2023, 10 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 60,00 (45,00)



Online-Kurs

Jour-Fixe am Montag – 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 205,00 Euro oder 340,00 Euro 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 18.09.2023, 6 Termine
Zoom
EUR 205,00



Online-Kurs

Jour-Fixe am Mittwoch – Mein Weg zum besseren Bild

Inhalte und Voraussetzungen siehe Kurs 2503. Weitere Informationen zum Kurs finden Sie unter dieser Kursnummer auf

unserer Webseite.

● Kurs 2504

Karl H. Warkentin, Fotograf

Mi. 19:30 – 22:00 Uhr
ab 20.09.2023, 6 Termine
Zoom
EUR 205,00

Vortrag

Tierfotografie – drinnen und draußen

Tierfotografie ist schwierig, das wissen alle, die sich daran gewagt haben. Tiere sind keine Models, die sich auf Zuruf in die richtige Position vor dem passenden Hintergrund begeben. Der Biologe und passionierte Tier- und Naturfotograf Dr. Ralf Kohl wird in dieser Veranstaltung Tipps und Anregungen geben, um zum möglichst optimalen Tierbild zu kommen. Dabei werden die unterschiedlichen Ausgangssituationen in Zoos und Tiergehegen einerseits und in der Natur andererseits genauso Berücksichtigung finden wie der fotografische Umgang mit großen und kleinen Tieren.

Voranmeldung bis spätestens Donnerstag, den 12.10.2023 erforderlich!

● Kurs 2506

Dr. Ralf Kohl, Dipl.-Biologe

Di. 17.10.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 8,00

Tagesfahrt

The Family of Man – fotografisches Weltkulturerbe im Schloss Clervaux

In den 50er Jahren trug Edward Steichen, der damalige Direktor der Fotografie-Abteilung am Museum of Modern Art (MoMA) in New York, Aufnahmen von 273 FotografInnen aus 68 Ländern zusammen. Die Wanderausstellung mit Werken von u. a. Robert Capa, Henri Cartier-Bresson, Dorothea Lange, Robert Doisneau, August

FOTOGRAFIE

Sander oder Ansel Adams verstand er als Manifest für den Frieden und die fundamentale Gleichheit der Menschen. Seit 1994 ist die Sammlung im Schloss von Clervaux untergebracht. 2003 wurde sie ins Weltdokumentenerbe der UNESCO aufgenommen.

In Clervaux wird uns Anke Reitz, die für die Family of Man zuständige Kuratorin für Fotografie am Centre National de l'Audiovisuel, CNA, durch die Ausstellung führen.

Abfahrt: 13:30 Uhr

Rückkehr: ca. 20 Uhr

jeweils an der Schlossmauer, Saarbrücken
Anmeldung bis 15.10.2023 ist unbedingt erforderlich!

● Kurs 2507

Thomas Roessler,

Dipl. Kommunikationsdesigner, DGPh

Sa. 28.10.2023, 13:30 – 22:00 Uhr

Schloss Clervaux, Luxemburg

EUR 65,00 (inkl. Fahrt, Eintritte und Führungen) zzgl. Gastronomie

Vortrag**EDV-Grundlagen für FotografInnen**

Die meisten FotografInnen sind keine EDV-Experten und nutzen ihre Zeit lieber kreativ. Die digitale Bildaufzeichnung erspart uns 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.

Voranmeldung unter 0681 506-4341 (oder -4346) bis Montag, 13.11.2023 erforderlich!

● Kurs 2508

Jürgen Roland

Do. 16.11.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9
gebührenfrei

 **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 2509

Karl H. Warkentin, Fotograf

Mo. 25.09.2023, 19:30 – 21:00 Uhr

Zoom

EUR 37,00

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.

Dozentinnen und Dozenten**THOMAS ROESSLER**

Fotograf, Dipl. Kommunikationsdesigner, DGPh

» Es dauerte lange, bis die Fotografie als künstlerisches Medium akzeptiert wurde. Mittlerweile haben Museen eigene Abteilungen für Fotografie und zeigen große Sonderausstellungen. FotokünstlerInnen entwickeln immer wieder überraschende Konzepte und fotografische Erzählstrategien. Die Möglichkeiten des Mediums scheinen noch lange nicht ausgeschöpft zu sein. Meine TeilnehmerInnen möchte ich motivieren, leichtfüßig und ohne Perfektionsanspruch mit der Kamera zu experimentieren, um so zu persönlichen Themen und vielleicht zur eigenen Handschrift zu finden. «

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, Automaten und ihre Beeinflussung. Entstehung und Aufbau digitaler Bilder, Bilddateiformate (JPG, TIF, RAW) und Metadaten (EXIF, IPTC). Grundlegende Kameraeinstellungen (u. a. ISO-Wert, Dateiformat, Kompression, Auflösung, Weißabgleich). Kleine Zuhörerkunde, Datenübertragung zum PC, rechtliche Aspekte der Fotografie.

● Kurs 2510

Jürgen Roland

Do. 12.10.2023, 18:00 – 21:00 Uhr

Do. 19.10.2023, 18:00 – 21:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

EUR 40,00 (30,00)

● Kurs 2511

Jürgen Roland

Fr. 08.12.2023, 18:00 – 21:00 Uhr

Fr. 15.12.2023, 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

Do. 19:30 – 22:00 Uhr

ab 28.09.2023, 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. 06.01.2024, 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. 20.01.2024, 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.

FOTOGRAFIE

Voraussetzungen: siehe Info-Box. Soweit vorhanden: Stativ. Kurs 2510/11 oder vergleichbare Kenntnisse.

● Kurs 2515

Frank Zinsmeister, Fotografenmeister

Sa. 03.02.2024, 10:00 – 15:15 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
EUR 45,00 (35,00)

Abendkurs**Grundlagen der Fotografie**

Wer mit der eigenen Kamera qualitativ hochwertige Fotos für unterschiedliche Anlässe und Verwendungen produzieren möchte, sollte das nötige technische und gestalterische Fachwissen mitbringen. Dies ist ein Kurs für AnfängerInnen und FotografInnen, die bisher mit ihrer Kamera immer im Automatikmodus fotografiert haben. Inhalte: Fachbegriffe verstehen und wie sie interagieren (Blende, Weißabgleich, Belichtungszeit, Brennweite, Blitzlicht, und vieles mehr); Regeln der Fotografie; Kennenlernen der Kamera; Wie gebe ich konstruktives Feedback zu einem Bild? Wir wenden das Gelernte an.

● Kurs 2516

Klaus Hinze

Mo. 18:00 - 20:15 Uhr
ab 06.11.2023, 4 Termine 14-tägig
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
EUR 40,00

Abendkurs**Fotoclub der vhs – Fortgeschrittene**

In diesem Kurs wird in Workshops, Bildbesprechungen und Fotospaziergängen das Fotografieren trainiert. Die Themen sind dabei schier unerschöpflich. Von der Architektur über Events, Natur bis zur People Fotografie. Nichts geht über gute Fotos. Ebenfalls werden in unserem Fotoclub regelmäßig Ausstellungen zu den Ergebnissen vorbereitet. Auch das will gelernt sein. Voraussetzung ist die Grundlagen des Fotografierens zu beherrschen. Und natürlich viel Neugier auf Neues.

● Kurs 2517

Thomas Roessler

Dipl. Des. DGPh

Mo. 17:15 – 21:00 Uhr
ab 29.01.2024, 4 Termine
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
EUR 65,00

Bildgestaltung**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.

Dozentinnen und Dozenten

KLAUS HINZE

» Der Fotoapparat begleitet mich schon seit jungen Jahren. Anfangs natürlich noch analog. Mit zunehmendem Alter wurde die Fotografie immer intensiver und durch die Digitalfotografie auch immer interessanter. Meine favorisierten Motive sind Menschen und das Fotografieren bei Dunkelheit. In der sogenannten „Blauen Stunde“ haben Fotos einen ganz besonderen Charme.

Ich freue mich immer wieder, meine Leidenschaft für Fotografie weiterzugeben und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der vhs Regionalverband Saarbrücken damit anzustecken. «

Voraussetzungen: Interesse an der Weiterentwicklung gestalterischer Fähigkeiten.

● Kurs 2518

Gerhard Schneider

Sa. 13.01.2024, 10:00 – 15:00 Uhr

Sa. 20.01.2024, 10:00 – 15:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

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. 03.02.2024, 10:00 – 15:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

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

Mo. 19:30 – 22:00 Uhr

ab 02.10.2023, 3 Termine

Zoom

EUR 99,00



Fotografie
1860—1960
9. Dez 23
→ 10. März 24
Saarbrücken

**Mythos
Paris**

moderne galerie.org

Stiftung
Saarländischer
Kulturbesitz

SAARLAND

Lotto

Moderne
Galerie

FOTOGRAFIE

 **Online-Kurs****Der fotografische Blick**

In diesem Onlinekurs geht es weniger um die technische als viel mehr um die gestalterische Seite der Fotografie. In Theorie und Praxis werden wir dem Geheimnis eines guten Bildes auf den Grund gehen und lernen, warum Bilder anders wahrgenommen werden, als die Realität. Weitere Informationen zum Kurs finden Sie unter dieser Kursnummer auf unserer Webseite.

● **Kurs 2521**

Karl H. Warkentin, Fotograf

Mi. 19:30 – 22:00 Uhr

ab 27.09.2023, 4 Termine

Zoom

EUR 127,00

Themenbezogene Veranstaltungen**Wochenendkurs****Infrarotfotografie für Einsteiger**

Der Kurs eignet sich auch für Interessenten, die noch keine infrarotaugliche Kamera besitzen! Behandelt werden die Themen

- 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. 11.11.2023, 10:00 – 15:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 60,00

Wochenendkurs**Nah- und Makrofotografie**

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.

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! «*

● Kurs 2528

Gerhard Schneider

Sa. 14.10.2023, 10:00 – 14:00 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 Kamerabedieneung für Langzeitaufnahmen.

● Kurs 2530

Klaus Hinze

Fr. 10.11.2023, 16:30 – 21:00 Uhr
 vhs-Zentrum, Saal 1 OG
 EUR 25,00

Workshop**Faszination Großformatfotografie**

Es gibt Sie noch, die „Dinosaurier“ aus der Anfangszeit der Fotografie, Großformatkameras nach dem Prinzip der optischen Bank, die auf Filmformaten bis 8x10 Zoll oder mit hochauflösenden Digitalrückteilen höchste Bildqualität liefern und Probleme lösen, für die bei gängigen Systemkameras teures Spezialzubehör erforderlich wird. Am Beispiel weitwinkliger Architekturaufnahmen und Produktfotos im Nahbereich wird vermittelt, wie die Verstellmöglichkeiten eingesetzt werden, um „stürzende Linien“ zu vermeiden, und selbst Motive im Nahbereich fast durchgehend scharf abzubilden. Ein Kurs für alle, die Massenproduktion satt haben und sich wieder auf das Wesentliche konzentrieren möchten.

Bei Durchführung mit analogem Film fallen vor Ort Material- und Verarbeitungskosten von ca. EUR 15-20 je Aufnahme an. Voraussetzungen: Praktische Erfahrungen in der Sach- oder Architekturfotografie sind hilfreich, aber kein Muss.

Anmeldeschluss: Montag vor Kursbeginn.

● Kurs 2536

Frank Zinsmeister, Fotografenmeister

Sa. 13.01.2024, 10:00 – 15:15 Uhr
 vhs-Zentrum, Saal 1 OG
 EUR 80,00 (60,00)

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. «

Beratung und Information

Thomas Roessler Dipl. Des.
Pädagogischer Mitarbeiter
 Altes Rathaus, Zi. 34
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4321
 Fax 0681 506-4390
 thomas.roessler@rvsbr.de



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 Themenbereich ergänzt. Im Kurs zur Bildhauerei geht es darum, sich mit Dreidimensionalität auseinanderzusetzen und Werke zu kreieren, um die man sich herumbewegen kann. Durch die Wahl des Materials und die Gestaltung einer bestimmten Oberflächenstruktur zwischen schrundig, rau, samtig oder glatt schaffen Sie hier sinnliche Erlebnisse. Unter fachlicher Anleitung werden AnfängerInnen und Fortgeschrittene die Möglichkeit haben, sich gestalterisch zu erproben und weiterzuentwickeln.

In den kunsthandwerklichen Kursen lernen Sie, Unikate nach eigenen Ideen zu entwerfen und handwerklich in die Tat umzusetzen. Ob es um einen Hut geht, der zum Outfit passt, um ein einzigartiges Schmuckobjekt, um Kleidung, die garantiert nicht in einem „sweatshop“ produziert wurde oder um ein Blumen-gesteck, das Sie vielleicht aus selbst gesammelten Naturmaterialien herstellen wollen: unsere erfahrenen Dozentinnen werden Sie beim Entwerfen individuell beraten und während der Umsetzung mit ihrem Fachwissen unterstützen. Wenn Sie einen langlebigen Korb besitzen wollen, der nicht aus Kunststoff gemacht ist, legen wir Ihnen den Kurs „Korbflechten“ ans Herz. Wenn Nachhaltigkeit für Sie einen Wert darstellt und Sie Textilien ändern oder reparieren wollen, empfehlen wir Ihnen unseren Kurs mit dem schönen Motto: „Frickle for Future“

SKULPTUR/PLASTIK

Abendkurs

Bildnerisches Gestalten mit Speckstein und Alabaster

Der Kurs vermittelt alle technischen Grundlagen für die Steinbearbeitung und schult die dreidimensionale Betrachtungsweise. Wir arbeiten mit garantiert asbest-freiem Speckstein oder Alabaster. Der Speckstein hat seinen besonderen Reiz in den unterschiedlichen Farbgebungen und Alabaster im durchscheinenden Licht. *Werkzeug- und Materialkosten fallen an, die im Kurs vor Ort zu entrichten sind.*

● **Kurs 2550**

Barbara Hilgers, Dipl.-Bildhauerin

Vorbesprechung: Fr. 29.09.2023, 18:00 Uhr
Vorstadtstr. 29-31 (Kunstpalais)
Fr. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 06.10.2023, 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 Nähadeln, Nähgarn. Für Hutmaterial sind je nach Verbrauch Unkosten von ca. 5,00 - 10,00 Euro am Kurstag direkt an die Dozentin zu entrichten. Bei Fragen berät Sie gerne die Dozentin*
(E-Mail fraulunahutmanufaktur@freenet.de)

oder Fon 0176 93114583).

● **Kurs 2600**

Sabrina Neukirch, Modistin,
facebook.com/FraulunaHutmanufaktur
Sa. 14.10.2023, 10:00 – 17:00 Uhr,
1 Std. Pause
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
EUR 40,00 (32,00) zzgl. Materialkosten

Wochenendkurs

Mut zum Hut

Eigener Kopf – eigener Hut

Es stehen Ihnen Formen aus Holz oder Masse inspiriert von den 20er, 60er Jahren bis zur aktuellen Mode zur Verfügung, um Ihren eigenen Hut zu kreieren. Wir verarbeiten neue Wollfilzstumpen, können aber auch alte Hüte zu einem neuen Hut umgestalten... Ich zeige Ihnen Techniken, um von Hand oder mit der Maschine Ihren Hut zu dekorieren; Werden Sie mit mir kreativ ...

Mitzubringen: alte Schere, Nähadeln, Stecknadeln, Fingerhut, altes T-Shirt, Was-serkocher, Maßband. Zusatzkosten für Material (Hutrohling, Bänder, Dekorationen, Draht) für einen Hut von ca. 15 Euro, je nach Verbrauch, sind direkt bei der Dozentin zu entrichten. Je nach Modellauswahl können ein oder zwei Hüte aus Filz angefertigt werden. Bei Fragen berät Sie gerne die Dozentin
(fraulunahutmanufaktur@freenet.de oder 0176/93114583).

● **Kurs 2600A**

Sabrina Neukirch, Modistin,
facebook.com/FraulunaHutmanufaktur
Sa. u. So. 10:00 – 15:15 Uhr
ab 04.11.2023, 2 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
EUR 95,00 (80,00) zzgl. Materialkosten

Wochenendkurs

Silberschmuck mit Art Clay

Art Clay besteht aus ganz fein gemahltem Silber, Bindemittel und Wasser. Nach dem Modellieren, Trocknen und Brennen besteht das Schmuckstück aus 99,9 Prozent reinem Silber. Dank dieser fantastischen Modelliermasse können sogar AnfängerInnen unter fachmännischer Anleitung tolle Schmuckstücke gestalten. Zudem können Zirconia, Glas, Porzellan, Edelsteine 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. 29.09.2023, 18:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 6
Sa. u. So. 10:00 – 17:00 Uhr,
jeweils 1 Std. Pause
ab 07.10.2023, 2 Termine
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 57,00 (45,00) zzgl. Materialkosten

● **Kurs 2602**

Roswitha Parduhn

Vorbesprechung: Fr. 19.01.2024, 18:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 6
Sa. u. So. 10:00 – 17:00 Uhr,
jeweils 1 Std. Pause
ab 27.01.2024, 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

SKULPTUR, PLASTIK, KUNSTHANDWERK

einen Kurs 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? Vielfältige Menschen haben vielfältige Fragen. Gemeinsam versuchen wir uns all dem zu nähern.

● **Kurs 2603**

Marion Henné, Dipl.-Designerin, Goldschmiedin, www.MarionHenne.de

Do. 04.01.2024, 19:30 – 20:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 02 EG
gebührenfrei

Wochenendkurs

Goldschmieden für Anfängerinnen

Sie erhalten die Möglichkeit, Einblicke in handwerkliche Arbeit und gestalterische Vorgehensweisen zu erwerben. Werkstattanweisung, 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, Bleistift, Werkzeug, Zirkel, falls vorhanden. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht erforderlich.

● **Kurs 2604A**

Marion Henné, Dipl.-Designerin, Goldschmiedin, www.MarionHenne.de

Vorbesprechung: Do. 11.01. 2024, 19:00 Uhr, vhs-Zentrum, Saal 02 EG
Fr. 12.01.2024, 18:30 – 21:00 Uhr
Sa. u. So. 10:00 – 17:15,
jeweils 1 Std. 15 min. Pause

ab 12.01.2024, 3 Termine
vhs-Zentrum, Saal 02 EG
EUR 90,00 (72,00) zzgl. Materialkosten

● **Kurs 2604B**

Marion Henné, Dipl.-Designerin, Goldschmiedin, www.MarionHenne.de

Vorbesprechung: Do. 18.01.2024, 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 19.01.2024, 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“ behandeln. 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. 18.01.2024, 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

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. «

ab 26.01.2024, 3 Termine
vhs-Zentrum, Saal 02 EG
EUR 90,00 (72,00) zzgl. Materialkosten

Wochenendkurs

Kreatives aus Herbstblättern

Sie haben einen Haufen bunter Blätter im Garten, dann sammeln Sie doch mal eine Tüte voll und ich zeige Ihnen, was man

Schönes damit gestalten kann! Ein stimmungsvolles Windlicht, einen Türkranz oder ein Laubbäumchen.

Die Materialkosten werden vor Ort im Kurs an die Dozentin gezahlt. Bitte folgendes Werkzeug mitbringen: Gartenschere, Messer, Bandschere und Haushaltsschere.

● Kurs 2610

Susanne Hübschen, Floristin

Sa. 14.10.2023, 16:45 – 19:00 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 12,00 (10,00) zzgl. Materialkosten

Wochenendkurs

Herbstlicher Türkranz

Der Herbst ist da und leuchtet schön in satten Farben. Wir wickeln einen Türkranz mit Zweigen, Beeren, Früchten und Erika. *Die Materialkosten werden vor Ort im Kurs an die Dozentin gezahlt. Bitte folgendes Werkzeug mitbringen: Gartenschere, Messer, Bandschere und Haushaltsschere.*

● Kurs 2611

Susanne Hübschen, Floristin

Sa. 14.10.2023, 14:00 – 16:15 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 12,00 (10,00) zzgl. Materialkosten

Wochenendkurs

Laubgefäß

Eine Styroporkugel dient als Gefäß. Ummantelt mit Blättern kann sie immer wieder neu bestückt werden. Gefüllt wird die Schale mit einer Kerze, Moos, Zapfen, Zweigen und anderen Naturmaterialien (Bitte bringen Sie Kerzen mit).

Die Materialkosten werden vor Ort im Kurs an die Dozentin gezahlt. Bitte folgendes Werkzeug mitbringen: Gartenschere, Messer, Bandschere und Haushaltsschere.

● Kurs 2612

Susanne Hübschen, Floristin

Sa. 04.11.2023, 14:00 – 16:15 Uhr
Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)
EUR 12,00 (10,00) zzgl. Materialkosten



FREU' DICH DRAUF ...

FLUSSKREUZFahrt AUF DER RHÖNE

BLÜTENZAUBER IM RHÔNETAL

Avignon › Viviers › Ardèche › Tain-l'Hermitage › Vienne › Lyon

LANDAUSFLÜGE INKLUSIVE

- ▶ geführter Stadtrundgang in Avignon und Fahrt zum Pont-du-Gard
- ▶ Ausflug Schluchten der Ardèche
- ▶ Ausflug Côtes du Rhône
- ▶ geführte Stadtrundfahrt in Lyon

5 Tage / Termine
25.03.24, 29.03.24,
02.04.24 & 06.04.24

VPplus ab € 698

inkl.
Busanreise

DAS BESONDERE MUSIKERLEBNIS

NEU LONDON – ABBA VOYAGE

Das spektakuläre Comeback der schwedischen Kultband dank ausgeklügelter Technik als „ABBA-Avatare“

- Reise im modernen 5-Sterne-Fernreisebus
- Fährpassage Calais – Dover – Calais mit P&O Ferries
- 3 ÜN im 4-Sterne Novotel London Canary Wharf Hotel
- 3x englisches Frühstück
- Stadtführung London
- Sitzplatz-Ticket für "ABBA Voyage" (Block K)

4 Tage / Termine
27.10. – 30.10.23
19.01. – 22.01.24

ÜF € 686

inkl.
Busanreise

ANTON GÖTTEN REISEN

goetten.de 125 Jahre Reisetradition

Saarbrücken
0681 3032-00
Neunkirchen
06821 21557
oder in
Ihrem Reisebüro

Anton Götten GmbH · Faktoreistraße 1 · 66111 Saarbrücken · info@goetten.de · Öffnungszeiten: Mo.- Fr. 9.00 – 18.00 Uhr

Abendkurs**Adventskranz**

Pünktlich zur Adventszeit fertigen wir einen Adventskranz aus Tannenzweigen und -zapfen, Eukalyptus, Schleierkraut und weihnachtlichen Accessoires. (Kerzen bitte mitbringen)

Die Materialkosten werden vor Ort im Kurs an die Dozentin gezahlt. Bitte folgendes Werkzeug mitbringen: Gartenschere, Messer, Bandschere und Haushaltsschere.

● **Kurs 2613**

Susanne Hübschen, Floristin

11.11.2023, 17:15 – 19:30 Uhr

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalaais)

EUR 12,00 (10,00) 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 Flechteinsteiger/in. 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 Teilnehmer/in 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 einen Meißel oder ein ähnliches, stumpfes Metallschlagwerkzeug).

Je nach Weidensorte fallen zusätzlich Materialkosten in Höhe zwischen 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. 19.01.2024, 16:00 – 20:00 Uhr

Sa. 20.01.2024, 09:00 – 17:00 Uhr,

1 Std. Pause

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalaais)

EUR 80,00 (64,00) zzgl. Materialkosten
Anmeldung erforderlich bis 15.12.2023

**In Kooperation mit der Stiftung
Saarländischer Kulturbesitz**

Hinweis zu allen Kinderveranstaltungen der Stiftung Saarländischer Kulturbesitz: Da an der Museumskasse die Anmeldung überprüft und gezahlt wird, empfehlen wir, bereits ca. 15 Minuten vor Beginn des Workshops im Museum zu sein

**Palette – Modedesign im Museum –
Collagieren mit Stoff und Papier**

Workshop für junge Kunstfans ab 5 Jahren
Anmeldung bitte jeweils bis Donnerstags, 12 Uhr vor dem Veranstaltungstag unter FON 0681 9964-234 oder service@saarlandmuseum.de. Kosten: EUR 5,00 pro TeilnehmerIn inkl. Material.

● **Kurs 2630**

Stiftung Saarl. Kulturbesitz

Sa. 09.12.2023, 15:00 – 17:00 Uhr
Saarlandmuseum, Moderne Galerie
EUR 5,00 an das Saarlandmuseum,
Moderne Galerie

**In Kooperation mit der Stiftung
Saarländischer Kulturbesitz****Werkstatt – Werde zum Produkt-
Designer! – Kunst mit Funktion
entwerfen**

Workshop für Experimentierfreudige ab 10 Jahren
Anmeldung jeweils bis Donnerstag, 12 Uhr vor dem Veranstaltungstag unter FON 0681 9964-234 oder service@saarlandmuseum.de. Kosten: EUR 5,00 pro TeilnehmerIn inkl. Material.

● **Kurs 2631**

Stiftung Saarl. Kulturbesitz

Sa. 16.12.2023, 15:00 – 17:00 Uhr
Saarlandmuseum, Moderne Galerie
EUR 5,00 an das Saarlandmuseum,
Moderne Galerie

TEXTILES GESTALTEN

Nähen

Die Teilnehmerzahl der Nähkurse ist begrenzt.

Zu allen Nähkursen bitte folgende Materialien mitbringen: Stoffreste, Nähgarn, Maßband, Schere, Stecknadeln, Nähnadeln, Schneiderkreide, Kopierradchen, 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 28.09.2023, 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 ersten 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 27.09.2023, 11 Termine

GS Bruchwiese, Nähraum Gebäude B, Sachsenweg 8, 66121 SB

EUR 88,00 (66,00)

● Kurs 2653

Gabriele Brockmüller, Schneidermeisterin

Mi. 18:30 – 21:30 Uhr

ab 27.09.2023, 11 Termine

GS Bruchwiese, Nähraum Gebäude B, Sachsenweg 8, 66121 SB

EUR 88,00 (66,00)

Vormittagskurs

Nähkurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Der Kurs hat keine Vorbesprechung. Die Nähvorhaben bitte zum ersten 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 25.09.2023, 11 Termine

Altes Rathaus, Raum 25 (Textiler Werkraum)

EUR 88,00 (66,00)

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 02.10.2023, 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 Kurs gerne vorab an die Kursleiterin unter Tel. 06806-45681 oder le-bec@gmx.de.

● **Kurs 2662****Barbara Schnabel**

Di. 17:30 – 19:00 Uhr
ab 26.09.2023, 5 Termine
vhs-Zentrum, Saal 02 EG
EUR 42,00 (31,00)

● **Kurs 2663****Barbara Schnabel**

Di. 17:30 – 19:00 Uhr
ab 21.11.2023, 5 Termine
vhs-Zentrum, Saal 02 EG
EUR 42,00 (31,00)

● **Kurs 2664****Barbara Schnabel**

Di. 17:30 – 19:00 Uhr
ab 09.01.2024, 5 Termine
vhs-Zentrum, Saal 02 EG
EUR 42,00 (31,00)

Abendkurs**Frickle for future – Textilien ändern und reparieren**

Lieblingsklamotte defekt? Zu lang, zu kurz, zu eng, zu weit? Vorhandene Kleidungsstücke, aber auch Decken, Taschen und alles andere aus Wolle oder Stoff, reparieren, aufpeppen und/oder passend machen und sich anschließend daran erfreuen. Oder aus mehreren abgelegten Teilen ein neues schaffen.

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Bringen Sie einfach alles mit.

Fragen zum Kurs gerne vorab an die Kursleiterin unter Tel. 06806-45681 oder le-bec@gmx.de.

● **Kurs 2665****Barbara Schnabel**

Di. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 10.10.2023, 3 Termine
vhs-Zentrum, Saal 02 EG
EUR 25,00 (18,00)

● **Kurs 2666****Barbara Schnabel**

Di. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 28.11.2023, 3 Termine
vhs-Zentrum, Saal 02 EG
EUR 25,00 (18,00)

● **Kurs 2667****Barbara Schnabel**

Di. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 16.01.2024, 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



Anika Oppermann
Programmbereichsleiterin i. V.
Altes Rathaus, Zi. 22
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4333
Fax 0681 506-4390
anika.oppermann@rvsbr.de

Inhalt

• Gesundheitsbildung	157
• Prävention	158
• Entspannung und Stressbewältigung	165
• Yoga	169
• Tai Chi, Qi Gong	175
• Gesundheitspflege	176
• Bewegung und Fitness	177
• Outdoor	185
• Selbstverteidigung/ Gewaltprävention	185
• Tanzen	187
• Ernährung und Kochen	193
• Grundwissen Ernährung und Gesundheit	194
• Ernährungstrends	197
• Andere Länder, andere Küchen	199
• Backkurse	203
• Wein- und Getränkekultur	205
• Weinkultur	206
• Getränkekultur	209
• Exkursionen	212

Gesundheit und Ernährung



Beratung und Information

Maria Schütz
Pädagogische Mitarbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 21
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4320
Fax 0681 506-4390
maria.schuetz@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, einem Kursabend zur „Regeneration im Schlaf“ und Augentraining. Ein weiterer Schwerpunkt liegt in diesem Semester auf dem Thema „Adipositas“ mit einem Vortrag und einer Lesung.

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.

Prävention

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 Workshop geht es darum, zu erkennen, was Resilienz ausmacht und wie innere Kräfte entwickelt und entfaltet werden können. Wir beschäftigen uns mit den vier Ebenen der Resilienz: der innersten Ebene, den elf Charaktereigenschaften, den sieben Säulen als Handlungsstrategien sowie den sieben methodischen Schlüsseln.

● Kurs 2701

Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker, autorisierter Meditationslehrer
Sa. 11.11.2023, 10:00 – 18:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 26
EUR 65,00

Wochenend-Workshop

Was treibt mich an?

Die Lust auf Leben, die Neugier, die Möglichkeit sich kluge Gedanken zum Sein und uns Menschen zu machen, kann uns antreiben. Doch manchmal passiert es, dass wir Schwierigkeiten haben, morgens aufzustehen und wir hoffen, dass der Tag bald vergeht. Der Workshop soll eine Gelegenheit bieten, die Triebfedern und den Sinn unseres eigenen Lebens nochmal zu überdenken und nach Wegen zu suchen, diese wieder zu entdecken.

● Kurs 2702

Dr. Christel Weins, Logotherapeutin
Fr. 29.09.2023, 17:00 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 20,00

Vortrag

Regeneration im Schlaf, leicht gemacht!

In diesem Vortrag analysieren wir die gängigsten Matratzentypen und klären, ob hochwertige Lattenroste nötig sind. Ein Vortrag für alle, die unter Verspannungen, Rückenschmerzen und unzureichendem Tiefschlaf leiden und sich nach Regeneration sehnen.

● Kurs 2703

Tim Kohlen, Sportfachwirt LDT
Fr. 19.01.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 6,00

Workshop

Augentraining

Gerade Menschen, die überwiegend am Bildschirm arbeiten, merken, dass ihre Augen sehr belastet sind. Bei vielen wird die Sehkraft immer schwächer. In diesem Seminar lernen die TeilnehmerInnen einfache Übungen zur Stärkung der Augen. Das sind z. B. das Palmieren, Übungen

zur Stärkung der Augenmuskulatur, Akupressur, Übungen mit Farbtafeln und Yogaübungen. Alle Techniken sind leicht verständlich und können zu Hause fortgeführt werden. Die TeilnehmerInnen erhalten ein Handout.

● Kurs 2704

Annette Müller, Gesundheitsberaterin GGB
Mo. 09.10.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 6,00

Vortrag

Bewegung vs. Bewegung

Wie Gesundheit und Ergonomie am Arbeitsplatz richtig funktionieren. „Auf der Arbeit bewege ich mich schon genug!“ und „Für Sport fehlt mir die Zeit.“ – wer kennt diese Aussagen nicht? Doch sind diese Aussagen begründet? Gemeinsam gehen wir der Sache auf den Grund! Der Unterschied zwischen Bewegung und Bewegung – nämlich der am Arbeitsplatz und der sportlichen Aktivität in der Freizeit – wird erklärt. Gesundheitsförderliche und -gefährdende Effekte werden aufgedeckt. Gemeinsam überlegen wir, wie körperliche Ressourcen erhalten und aufgebaut werden können – in beiden Lebenswelten!

● Kurs 2705

Svenja Lawall, M.A. Gesundheitsmanagement/CaraVita Physiotherapie GmbH
Di. 21.11.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
EUR 6,00

Vortrag

Denk an mich, Dein Rücken

7 bis 10 Stunden verbringen wir im Sitzen. Die Konsequenz des Bewegungsmangels bekommt der Körper meist unmittelbar durch Rückenschmerzen & Co. zu spüren. Langfristig leidet so die körperliche und psychische Gesundheit. Auf was es bei

der „Rückengesundheit“ ankommt, wird bei diesem Vortrag behandelt. Gemeinsam sagen wir den Rückenbeschwerden ade!

● **Kurs 2706**

Lebensfreude gesundheitsmanagement

Mi. 13.12.2023, 16:00 – 17:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

EUR 6,00

Vortrag

Embodiment

Die Verbindung von Körper und Geist verstehen.

Verkörpern Sie immer das, was Sie möchten? Sie möchten Ihr Selbstbewusstsein nach außen zeigen? Der Körper hat Einfluss auf unsere Psyche – also auf das Denken, Fühlen und Wahrnehmen. Wie genau diese Wechselwirkung funktioniert wird im Vortrag erklärt. Wir betrachten das Thema Emotionsregulation und sprechen über Embodiment im Kontext von Selbstmanagement. Gemeinsam erlernen wir das bewusste Einsetzen und Verstehen des eigenen Körpers, der Gedanken, Gefühle und Empfindungen.

● **Kurs 2707**

Miriam Fuchs, M.A. Gesundheitsmanagement/CaraVita Physiotherapie GmbH

Mi. 24.01.2024, 18:00 – 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 die Betroffenen sowie das soziale Umfeld sich damit aus-

einandersetzen müssen. Die Veranstaltung bietet die Möglichkeit zur Information, zur Diskussion und zum Erfahrungsaustausch über dementielle Erkrankungen.

● **Kurs 2708**

Andreas Sauder, Landesfachstelle Demenz Saarland

Di. 30.01.2024, 18:00 – 19:30 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 Tänzchen, die sie zurück in ihre Jugend hinein- und aus dem Alltag entführen, geboten.

● **Kurs 2709**

Tanzschule Bootz-Ohlmann

Jeden ersten Dienstag im Monat,

14:00 – 16:30 Uhr

Tanzschule Bootz-Ohlmann, Europaallee 4a, 66113 Saarbrücken gebührenfrei

Teilnahme ohne Anmeldung möglich.

Für Fragen stehen der Malteser Hilfsdienst mit Sabine Eis (Fon 0681 379975122)

und die Tanzschule Bootz-Ohlmann mit

Alice De Grazia (Fon 0681 3733333) als

Ansprechpartnerinnen zur Verfügung.

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. «

*Eine Veranstaltung aus der Reihe
vhs.wissen live*

In Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech)



Online-Vortrag

Vom Nutzen der Pilze – wie Pilzbiotechnologie unsere Wirtschaft nachhaltig transformieren kann

Menschen leben seit ihrer Geburt mit Pilzen zusammen. Pilze leben in und auf unseren Körpern, sie helfen, Nährstoffe besser zu verwerten und stärken das Immunsystem, sorgen für uns und unsere Umwelt und formen diese aktiv mit. Die Pilzbiotechnologie von heute erforscht, wie Stoffwechsellpotentiale von Pilzen für eine nachhaltige und kreislauffähige Bioökonomie nutzbar gemacht werden können.

Entstehen in Zukunft nicht nur Medikamente, Enzyme und Biokraftstoffe aus Pilzen sondern auch Kleidung, Möbel oder gar Häuser? Es werden biobasierte Szenarien für mögliche Lebens- und Wohnwelten der Zukunft entworfen.

● Kurs 2710

Prof. Dr. Vera Meyer, Leitung des Fachgebiets Angewandte & Molekulare Mikrobiologie am Institut für Biotechnologie der TU Berlin

Di. 17.10.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
online
gebührenfrei

Ernährung und Gesundheit

Vortrag

Darmgesundheit

Der Darm ist Anfangspunkt für sehr viele Erkrankungen. Ellen Brandt, zert. 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. 30.11.2023, 18:30 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
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. 10.01.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 26
EUR 6,00

Vortrag

Gute Ernährung – Fakes und Fakten

Verwirrung programmiert: In Büchern, Ratgebern, Broschüren und bei Recherche im Internet wimmelt es von gegensätzlichen Konzepten und Programmen zum Thema Ernährung, bis hin zu „Ernährungsreligionen“. Wie erlange ich den Überblick? Was ist fundiert – was ist Fehlinformation, nutzlos oder sogar schädlich? Was sagt die Wissenschaft? Hilft uns sogenanntes Superfood? Wie erkenne ich

Irreführendes? Was bedeutet „nachhaltig“ bei der Ernährung? Um sich zurechtzufinden, ist Basiswissen hilfreich. Hierzu vermittelt der Vortrag Informationen mit hoher Alltagsrelevanz.

● Kurs 2713

Georg Vief, Arzt/Sozialmediziner

Do. 07.12.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 25 (Textiler Werkraum)
EUR 6,00

Vortrag

Gute Ernährung – Fakes und Fakten

● Kurs 2713A

Georg Vief, Arzt/Sozialmediziner

Do. 01.02.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 26
EUR 6,00

Vortrag

Basisch und glutenfrei backen mit Buchweizen

Buchweizen gewinnt zunehmend an Bedeutung, da es einige Möglichkeiten gibt, basisch zu backen. Das ballaststoff- und eiweißreiche Wildkraut ist ideal für SportlerInnen und VegetarierInnen. In diesem Vortrag werden alle Tricks zum einfachen glutenfreien Backen zuhause vermittelt. Die Umlage umfasst neben selbstgebackenem glutenfreiem Brot und Kuchen außerdem Literatur zum Thema.

● Kurs 2907

Modesta Bersin, UGB Ernährungsberaterin, Diabetesassistentin DGG

Sa. 14.10.2023, 10:00 – 11:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 26
EUR 6,00 (zzgl. Umlage von EUR 20,00 für Produkte und Informationsmaterial)

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 2714

Ellen Brandt, zert. Ernährungscoach (IHK), Beraterin für Darmgesundheit

Do. 18.01.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 25

(Textiler Werkraum)

EUR 6,00

Vortrag**Mealprep – schnell und einfach, gesund und lecker**

Wer kennt es nicht – morgens früh aufstehen und den ganzen Tag im Betrieb sein? Frühstück und Mittagessen kommen oftmals zu kurz, dabei sind gerade diese beiden Mahlzeiten wichtig, um den Tag leistungsstark zu meistern! Welche Lebensmittel die Gesundheit fördern und wie diese ganz schnell und einfach zu einem leckeren Mealprep verwandelt werden können ist Thema dieses Vortrags.

● Kurs 2715

lebensfreude gesundheitsmanagement

Mi. 11.10.2023, 16:00 – 17:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 6,00

Vortrag**Alles in Zucker**

Was ist Zucker und in welchen Varianten wird Zucker in Lebensmitteln verarbeitet? Wie der übermäßige Konsum unser Leben beeinflusst und welche Risiken sich hinter der Süße verbergen werden aufgezeigt und erklärt. Im Vortrag wird bewusst gezeigt, wie viel Zucker sich in unterschiedlichen Lebensmitteln versteckt

und welche Alternativen es gibt.

● Kurs 2716

lebensfreude gesundheitsmanagement

Mi. 22.11.2023, 16:00 – 17:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

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 2717

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

Fr. 15.12.2023, 16:00 – 18:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 6,00

Vortrag**Adipositas verstehen**

Fehler in der Ernährung sind meist nicht Ursache, sondern ein Symptom der Adipositas. Die tieferen Schichten der chronischen Krankheit, Diagnose- und Therapiemöglichkeiten hat Myriam Hernandez über mehrere Jahre sorgfältig recherchiert und bietet Betroffenen und Interessierten einen fundierten Einblick und Austausch.

● Kurs 2718

Myriam Hernandez, Autorin

Do. 19.10.2023, 18:00 – 20:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

EUR 6,00

Dozentinnen und Dozenten**ELLEN BRANDT**

**zert. Ernährungscoach (IHK),
Beraterin für Darmgesundheit**

» Schon immer habe ich mich für das Thema gesunde Ernährung interessiert!

All die vielen Krankheiten, die durch die richtige Ernährung vermieden oder verbessert werden können. Ich finde es äußerst spannend, Menschen zu helfen, ihren persönlichen Weg zu finden und zu sehen, dass sie sogar Spaß am Ausprobieren und Erfinden neuer, leckerer Gerichte entwickeln.

Gesunde Ernährung ist mehr als nur grünes Gemüse auf dem Teller!





salvea
Lust auf Gesundheit

Ambulantes Rehasentrum für Orthopädie sowie Physio- und Ergotherapie auf Verordnung

Unsere Leistungen für Sie:

Ambulante Rehabilitation • Physiotherapie • Manuelle Therapie • EAP • ABMR • Rehasport
Neurophysiologische Therapie • Medizinische Trainingstherapie/KGG • Ergotherapie
Massage • Lymphdrainage • Elektrotherapie • Extension • u.v.m.

Das können wir ebenfalls für Sie tun:
Therapie im Bewegungsbad & Naturmoorbehandlung

Therapiebeginn sofort möglich!
Jetzt Termin vereinbaren.
T 0681 3946780

salvea Saarbrücken Winterberg • Theodor-Heuss-Str. 130 • 66119 Saarbrücken
welcome.saarbruecken@salvea.de • saarbruecken.salvea.de • T 0681 3946780

Lesung**Deutschlands Adipositas-Baustellen**

Die Autorin Myriam Hernandez liest aus ihrem im April 2023 erschienen Sachbuch, das Inspiration, Lösungsansätze und die Erfahrungen ausgewählter Fachleute im Umgang mit der Adipositas bietet. Auch die Perspektive der Betroffenen durfte mit einfließen. Entstanden ist ein Buch, das mit zahlreichen Missverständnissen aufräumen möchte.

● **Kurs 2718A****Myriam Hernandez, Autorin**

Fr. 05.01.2024, 18:00 – 20:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 6,00

Führung**Einblicke ins nachhaltige Einkaufen – Führung durch den Unverpackt Laden**

Ausführliche Beschreibung des Konzeptes mit Führung durch den Laden und Kennenlernen der Lagerflächen. Entdecken des Sortiments, insbesondere der Kosmetikprodukte, sowie Infos und Tipps zum Einsparen von Verpackungen und Plastik. Abschließende Diskussion zum Thema Plastik in unserer Umwelt.

● **Kurs 2719****Birgit Klöber, Unverpackt Saarbrücken**

Fr. 20.10.2023, 15:00 – 16:30 Uhr

Unverpackt Laden, Bruchwiesenstr. 6, 66111 Saarbrücken

EUR 5,00

Junge vhs**Einblicke ins nachhaltige Einkaufen für Kinder – Führung durch den Unverpackt Laden (5 – 12 Jahre)**

Spielerische und kindgerechte Beschreibung des Konzeptes mit Führung durch den Laden und Kennenlernen der Lagerflächen. Entdecken des Sortiments sowie Infos zum Thema Umwelt und Einsparen

von Verpackungen und Plastik.

● **Kurs 2719A****Birgit Klöber, Unverpackt Saarbrücken**

Fr. 08.12.2023, 15:00 – 16:30 Uhr

Unverpackt Laden, Bruchwiesenstr. 6, 66111 Saarbrücken

EUR 5,00

Schulmedizin**Vortrag****Schmerztherapie**

Schmerzen! Was sind eigentlich Schmerzen? Man hört von so vielen Menschen, dass sie welche haben und an ihnen leiden. Warum gibt es sie eigentlich und wo kommen sie her? Und noch wichtiger – was kann man dagegen tun? In einem Überblick sollen diese Fragen erläutert und gleichzeitig ein Einblick in die Möglichkeiten der modernen Schmerztherapie gegeben werden.

● **Kurs 2720****Dr. med. Hendrik Berger, Facharzt für HNO-Heilkunde, Spezielle Schmerztherapie, Palliativmedizin, CaritasKlinikum Saarbrücken, St. Josef**

Mi. 15.11.2023, 19:00 – 20:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 6,00

In Kooperation mit dem Kultur- und Lesetreff St. Annual**Vortrag****Teufelskreis chronischer Schmerzen und dessen Überwindung**

Unser leistungsorientierter Alltag lässt es immer seltener zu, uns über unser körperliches und psychisches Befinden bewusst zu werden. In diesem Vortrag wird berichtet, warum ein fortlaufender Kreislauf von Bequemlichkeit und Schonung mit der Zeit chronische Beschwer-

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. «

den auslösen kann. Der Vortrag soll bei der Bewusstmachung der Beschwerden helfen. Es werden Beispiele aus dem Praxisalltag genannt und mögliche Lösungen aus dem Teufelskreis chronischer Schmerzen besprochen.

● **Kurs 2721**

Marvin Staudt, Physiotherapeut

Do. 09.11.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Kultur- und Lesetreff St. Arnual PÄDSAK,
Rubensstraße 64, 66119 Saarbrücken
gebührenfrei

Anmeldung unter

kultur-und-lesetreff.sanktarnual@
saarbruecken.de oder Fon 0681 8590952

Gesundheitsmethoden

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.

Bitte bequeme Kleidung und warme Strümpfe mitbringen.

● **Kurs 2730**

Ute Mühlbauer,

Atempädagogin nach Middendorf

Sa. 21.10.2023, 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. 13.01.2024, 15:00 – 18:00 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 20,00

Wochenend-Workshop

Klangschalenentspannung

Entspannen ohne großen Aufwand. Klanginstrumente, die zum Einsatz kommen, wie Klangschalen, Sansula und Shanti, lassen zur Ruhe kommen, berühren und stärken.

● **Kurs 2731**

Joachim Fell,

zert. Klangentspannungskoach

Fr. 29.09.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 10,00

Wochenend-Workshop

Klangschalenentspannung Herbstzeit

Ein Wechsel von längeren zu kürzeren Tagen steht uns bevor. Energie tanken mit passiver Entspannung durch Klanginstrumente und sich in einen positiven, wohltuenden Zustand mit Klangschalen versetzen lassen.

● **Kurs 2732**

Joachim Fell,

zert. Klangentspannungskoach

Fr. 10.11.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 10,00

Wochenend-Workshop

Klangentspannung mit Lachyoga

Der Workshop beginnt mit einer Klangreise, die zur Entspannung einlädt. Anschließend folgen Lachyogaübungen in einer

aktiven Entspannungsphase. Die positive Wirkung des Klangs und des Lachens können wahrgenommen werden.

● **Kurs 2732A**

Joachim Fell, zert. Klangentspannungskoach, Lachyogalehrer

Fr. 10.11.2023, 19:30 – 21:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 10,00

Wochenend-Workshop

Klangschalenentspannung

Adventszeit

Bevor die Adventszeit beginnt, bietet der Workshop die Gelegenheit sich mit Klangentspannungsreisen auf diese Zeit einstimmen zu lassen. Verschiedene Klanginstrumente kommen zum Einsatz.

● **Kurs 2733**

Joachim Fell,

zert. Klangentspannungskoach

Fr. 24.11.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 10,00

Wochenend-Workshop

Klanginstrumente kennenlernen

Klanginstrumente kennenlernen und selbst ausprobieren. Den Umgang mit Klangschalen, Handpan, Sansula und Shanti kennenlernen. Einführung in verschiedene Klanginstrumente, so dass am Ende des Workshops die Instrumente selbst eingesetzt werden können, um sich und anderen meditative Klänge zu schenken. Eine spannende Erfahrung für diejenigen, die Neues, Ruhe, Zuversicht und Gelassenheit suchen.

● **Kurs 2734**

Joachim Fell,

zert. Klangentspannungskoach

Sa. 11.11.2023, 14:00 – 18:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 35,00

Wochenend-Workshop**Klanginstrumente kennenlernen**

● Kurs 2734A

Joachim Fell,**zert. Klangentspannungscoach**

Sa. 06.01.2024, 14:30 – 18:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 35,00

Wochenend-Workshop**Ganzheitlich „Fit und Vital“
von Kopf bis Fuß**

Der stressige Alltag bestimmt weitestgehend unser Leben. Wir meistern den Tag, fallen abends erschöpft, aber schlaflos ins Bett und nehmen uns jeden Tag vor, irgendwann wieder glücklich, fit und vital zu sein. Durch sanfte, aber effektive Selbstmassage von Kopf bis Fuß und aktive Meditation kann dies gelingen.

● Kurs 2735

Petra Boudraa, Entspannungspädagogin

Sa. 09.12.2023, 14:00 – 17:00 Uhr

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,

Raum für gesunde Balance

EUR 25,00

Wochenend-Workshop**Ganzheitlich „Fit und Vital“
von Kopf bis Fuß**

● Kurs 2735A

Petra Boudraa, Entspannungspädagogin

Sa. 03.02.2024, 11:00 – 14:00 Uhr

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,

Raum für gesunde Balance

EUR 25,00

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, Doz. für Autogenes
Training**

Di. 19:15 – 20:45 Uhr

ab 05.12.2023, 6 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 45,00

Zwecks Bezuschussung durch die Krankenkasse erhalten Sie auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung am Ende des Kurses vor Ort von der Dozentin.

Nachmittagskurs**Autogenes Training**

Autogenes Training ist ein Entspannungsverfahren, welches in seinen Übungen Ähnlichkeiten zur Meditation aufzeigt. So kann das vegetative Nervensystem und die Muskelspannung beeinflusst und somit Körper, Geist und Seele beruhigt werden.

● Kurs 2741

**Anika Oppermann, M.A. Prävention und
Gesundheitsmanagement**

Mi. 16:15 – 17:15 Uhr

ab 15.11.2023, 8 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 40,00

Abendkurs**Traumreise**

Traumreisen sind fantasieanregende Geschichten zum Träumen und Entspannen. Sie tragen präventiv zur Erhaltung

**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, PartnerInnen, LehrerInnen, ErzieherInnen, FreundInnen 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 ist es wichtiger denn je, ruhig und gelassen zu bleiben. Ich freue mich, Sie begleiten zu dürfen auf dem Weg zur inneren Ruhe. «

der Gesundheit bei. Jede Traumreise hilft, einen Zugang zum Unterbewusstsein zu schaffen und Ressourcen zu entwickeln. So kann durch Übung auf eigene Gedanken und Gefühle geachtet und das Verhalten bewusst gesteuert werden.

● **Kurs 2742**

Claudia Verhoeven, Doz. für Meditation

Di. 20:00 – 21:00 Uhr

am 10.10.2023 und 17.10.2023, 2 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,

Raum für gesunde Balance

EUR 14,00

Abendkurs

**Die Feldenkrais Methode® –
Bewusstheit durch Bewegung**

Die ganzheitliche Bewegungslehre nach Dr. Moshe Feldenkrais ist hilfreich bei Stress, Haltungproblemen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen. Aber auch interessant, wenn es um Eleganz und Effizienz von Bewegungen geht (z. B. SportlerInnen, TänzerInnen, MusikerInnen). 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 26.09.2023, 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. 21.10.2023, 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. 14.10.2023, 10:00 – 15:00 Uhr

(inkl. Pause)

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,

Raum für gesunde Balance

EUR 38,00

Wochenend-Workshop

Feldenkrais

● **Kurs 2745A**

Elke Bruce Boye, Feldenkraislehrerin

Sa. 25.11.2023, 10:00 – 15:00 Uhr

(inkl. Pause)

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,

Raum für gesunde Balance

EUR 38,00

Wochenend-Workshop

**Entspannungsmethoden und
Körperwahrnehmung**

Die TeilnehmerInnen lernen unterschiedliche Entspannungsmethoden und Wahrnehmungsübungen kennen, die sie im Alltag anwenden können. Sie werden befähigt, den Körper und seine Vorgänge bewusst wahrzunehmen und achtsam mit dem Körper umzugehen. So kann Stress im Alltag vermieden und bewältigt werden.

**Heute bestellt,
heute zugestellt!**

**Wir bringen Ihnen Ihre Medikamente!
Schnell, bequem und absolut diskret!**

Lieferung noch am gleichen Tag!
Bei Bestellung bis 12:00 Uhr
erfolgt die Lieferung noch
am Nachmittag!

**kostenlose
Lieferung!**

**Gebührenfreie Bestell-Hotline
0800 / 5 65 82 00**

**BELLEVUE
APOTHEKE**

www.bellevue-apotheke.de

● Kurs 2746

Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Sa. 20.01.2024, 09:30 – 12:15 Uhr
 Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
 Raum für gesunde Balance
 EUR 21,00

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 gesamten Körper. *Bitte eine Decke mitbringen.*

● Kurs 2747

Claudia Klopp, Entspannungstrainerin

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
 ab 28.09.2023, 6 Termine
 vhs-Zentrum, Saal 01 EG
 EUR 45,00

Ferienworkshop**Achtsamkeit trifft Lebensfreude**

In diesem Workshop treffen Achtsamkeitstraining und Lachyoga aufeinander. Wir kombinieren Achtsamkeitstraining mit den Vorteilen des Lachyoga und lassen somit in einer lebendigen Gruppe eine zunehmende Heiterkeit entstehen; wir wollen Stress abbauen, das Immunsystem stärken, die Gesunderhaltung fördern, zu mehr Gelassenheit finden und eine positive Grundhaltung entwickeln. Der Workshop endet mit einer entspannenden Meditation und basiert auf den Lachyogaübungen und der Philosophie des Begründers des Lachyoga, dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria.

● Kurs 2748

Petra Hammer, Kursleiterin Lachyoga

Fr. 03.11.2023, 10:00 – 12:00 Uhr
 vhs-Zentrum, Saal 01 EG
 EUR 14,00

Vormittagskurs**Achtsamkeit trifft Lebensfreude**

● Kurs 2748A

Petra Hammer, Kursleiterin Lachyoga

Fr. 10:00 – 12:00 Uhr
 ab 17.11.2023, 5 Termine
 vhs-Zentrum, Saal 01 EG
 EUR 67,00

Workshop**Entspannung im Advent**

Die Vorweihnachtszeit ist ein passender Zeitpunkt, um unter all dem Trubel die Aufmerksamkeit für einen Moment auf seinen Körper und Geist zu lenken und sich selbst und dem Körper etwas Gutes zu tun. Eine Schokoladen-Meditation, Atemübungen sowie eine ausgedehnte Entspannung mit Body Scan sind Inhalt des Workshops.

● Kurs 2749

Anika Oppermann, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement

Fr. 24.11.2023, 16:15 – 17:30 Uhr
 vhs-Zentrum, Saal 01 EG
 EUR 9,00

Meditation**Wochenend-Workshop****Achtsamkeitsmeditation-Vipassana**

Vipassana ist eine buddhistische Meditationstechnik, die frei von religiöser Bindung ist. Im Zentrum der Achtsamkeitsmeditation steht der Atem. Wir beobachten all unsere Gedanken und Gefühle, lernen Körper, Gefühle und Gedanken von Moment zu Moment zu erfahren. Men-

Dozentinnen und Dozenten**KLAUS EITEL****Dipl. Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker**

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

schen 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. 06.10.2023, 18:00 – 21:45 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 32,00

Ferienworkshop

Achtsamkeitsmeditation-Vipassana

● **Kurs 2750A**

Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker, autorisierter Meditationslehrer

Fr. 03.11.2023, 18:00 – 21:45 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 32,00

Wochenend-Workshop

Achtsamkeitsmeditation-Vipassana

● **Kurs 2750B**

Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker, autorisierter Meditationslehrer

Fr. 15.12.2023, 18:00 – 21:45 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 32,00

Wochenend-Workshop

Achtsamkeitsmeditation-Vipassana

● **Kurs 2750C**

Klaus Eitel, Dipl.-Pädagoge, Atemtherapeut, Heilpraktiker, autorisierter Meditationslehrer

Fr. 05.01.2024, 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. 02.12.2023, 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, Doz. für Meditation
Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 04.10.2023, 3 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 30,00 (24,00)

Abendkurs

Meditation für sensible und hochsensible Menschen

● **Kurs 2752A**

Claudia Verhoeven, Doz. für Meditation
Do. 20:00 – 21:30 Uhr
ab 11.01.2024, 3 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 30,00 (24,00)

Abendkurs

Meditation für sensible und hochsensible Menschen

● **Kurs 2752B**

Claudia Verhoeven, Doz. für Meditation
Di. 19:15 – 20:45 Uhr
ab 30.01.2024, 3 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 30,00 (24,00)

Wochenend-Workshop

Einführung in die Zen-Meditation

Dieser dreistündige Workshop bietet Interessierten einen einfachen Einstieg in die Zen-Meditation. Die wichtigste Übung ist dabei Zazen, das Sitzen in Kraft und Stille. Dabei kommen die Gedanken zur Ruhe, was Kraft und Freude schenkt. Weitere Inhalte sind Sarei (Teezeremonie) und Körperübungen (Körper-Geist-Training) sowie Tipps zum eigenen Meditieren zu Hause.

● **Kurs 2754**

Marion Douba, Yogalehrerin BDY/EYU, Zandleiterin des Daishin Zen-Klosters
Sa. 07.10.2023, 10:00 – 13:00 Uhr
Zendo des Daishin-Zen
Schroten 4, 66121 Saarbrücken
EUR 28,00

Wochenend-Workshop**Einführung in die Zen-Meditation**

● Kurs 2754A

**Marion Douba, Yogalehrerin BDY/EYU,
Zendoleiterin des Daishin Zen-Klosters**

Sa. 18.11.2023, 10:00 – 13:00 Uhr

Zendo des Daishin-Zen

Schroten 4, 66121 Saarbrücken

EUR 28,00

Yoga

Aus hygienischen Gründen und zum Schutz der Matten bitte ein Badetuch oder eine Decke mitbringen.

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 B.K.S. IYENGAR, gerecht werden. Entspannung und damit verbundene Regeneration sind fester Bestandteil jeder Übungsstunde. Die Schulung ist idealerweise 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.

● Kurs 2771

Nicole Schmidt, Yogalehrerin

Mi. 17:00 – 18:45 Uhr

ab 27.09.2023, 10 Termine

Nahestraße 19,

66113 Saarbrücken/Rastpfuhl

EUR 139,00

Nachmittagskurs**Hatha-Yoga**

Der Hatha-Yoga Kurs beinhaltet Atem- und Bewegungsübungen, Tiefenentspannung und Meditation. Auch wird ein Schwerpunkt auf die Faszien gelegt. Körperliche Fitness und Dehnfähigkeit werden nicht vorausgesetzt.

● Kurs 2772

Gisela Tritz, Yogalehrerin

Mi. 16:30 - 17:45 Uhr

ab 06.09.2023, 5 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,

Raum für gesunde Balance

EUR 35,00

Nachmittagskurs**Hatha-Yoga**

● Kurs 2772A

Gisela Tritz, Yogalehrerin

Mi. 16:30 - 17:45 Uhr

ab 08.11.2023, 8 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,

Raum für gesunde Balance

EUR 56,00

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 2773

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Di. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 26.09.2023, 10 Termine

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. <<

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 85,00

Vormittagskurs

Hatha-Yoga am Morgen für AnfängerInnen und NeueinsteigerInnen

● Kurs 2773A

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Do. 08:00 – 09:15 Uhr
ab 28.09.2023, 10 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 69,00

Vormittagskurs

Hatha-Yoga am Morgen für Geübte

Geübte TeilnehmerInnen vertiefen Grundhaltungen des Hatha-Yoga und trainieren weiterhin 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 28.09.2023, 10 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 85,00

Mittagskurs

Hatha-Yoga in der Mittagspause für AnfängerInnen

● Kurs 2774B

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Mo. 12:15 – 13:15 Uhr
ab 02.10.2023, 10 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 56,00

Mittagskurs

Hatha-Yoga in der Mittagspause für Geübte

● Kurs 2774C

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Di. 12:15 – 13:15 Uhr
ab 26.09.2023, 10 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 56,00

Wochenend-Workshop

Hatha Yoga und Entspannung

Der Workshop 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. 30.09.2023, 09:00 – 11:00 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 13,00

Wochenend-Workshop

Hatha Yoga und Entspannung

● Kurs 2774E

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY

Sa. 11.11.2023, 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 B.K.S. IYENGAR 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. 29.09.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Pyramide, Försterstraße 12 a,
66111 Saarbrücken
EUR 17,00

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. 13.10.2023, 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. 10.11.2023, 18:00 – 20:00 Uhr

Pyramide, Försterstraße 12 a,

66111 Saarbrücken

EUR 17,00

Wochenend-Workshop

„Yoga Intensiv“ für Geübte
**Hatha-Yoga – Asanas exakt
ausgeführt**

Alignment bzw. die Ausrichtungsprinzipien der verschiedenen Yogastellungen (Asanas) nach der Tradition B.K.S. IYENGAR 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. 01.12.2023, 18:00 – 20:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 13,00

Wochenend-Workshop

Hormonyoga

Hormonyoga, 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 Hormonyoga 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 21.10.2023 und 28.10.2023, 2 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,

Raum für gesunde Balance

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 02.10.2023, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 60,00

Abendkurs

Rückenyo

Rückenprobleme hängen oft mit Verspannungen zusammen, mangelnder Bewegung, Muskelschwäche sowie mangelnder Flexibilität. Rückenyo ist eine spezielle Yogaform, die ausgerichtet ist, Rückenproblemen und -schmerzen vorzubeugen bzw. diese zu lindern oder zu beheben. Ergänzt werden die Übungen durch Tiefenentspannung, Meditation und Atemtechniken.

● **Kurs 2778**

Annette Müller, Yogalehrerin BYV

Di. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 26.09.2023, 12 Termine

Förderschule geistige Entwicklung, Mosel-

str. 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

**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). «

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 28.09.2023, 12 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance

EUR 100,00

Abendkurs

Yin Yoga – Entspannung für AnfängerInnen

In den vier Terminen stehen die Elemente Holz, Feuer/Metall, Erde und Wasser nach Wolfgang Riedl im Mittelpunkt. Spielerisch und leicht wird in aufeinander aufbauenden Positionen, die durch die Meridiane inspiriert sind, verweilt und entspannt.

● **Kurs 2779A**

Jasmin Kaeye, Yogalehrerin AYA

Mi. 19:15 – 21:30 Uhr

ab 04.10.2023, 4 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance

EUR 50,00

Abendkurs

Vinyasa-YOGA – „Stell die Welt auf den Kopf“

Umkehrhaltungen sind ein wichtiger Bestandteil im Yoga und beinhalten viele Aspekte: Die Schwerkraftwirkung auf den Körper verändert sich, die Durchblutung wird angeregt und der Energiefluss im Körper ausgeglichen. Der Wechsel zwischen kräftigenden und entspannenden Asanas, das bewusste Entspannen des Schulter-Nackensbereichs und das Stärken von Rücken, Beinen und Zentrum führen zu einem ausgewogenen Körpergefühl und einem harmonischen Energiefluss

im Körper. Die Atmung (Pranayamas) unterstützt dabei den fließenden Ablauf der verschiedenen Asanas, wodurch Körper, Geist und Seele ausgeglichen und harmonisiert werden.

● **Kurs 2780**

Eva Lajko, gepr. Tanzpädagogin

Mi. 18:00 – 19:15 Uhr

ab 04.10.2023, 14 Termine

Pyramide, Försterstraße 12 a,
66111 Saarbrücken

EUR 125,00

In Kooperation mit dem Kultur- und Lesetreff St. Arnual

Wochenend-Workshop

Yoga im Herbst

In diesem Workshop üben wir Yoga abgestimmt auf die Jahreszeit Herbst. Wir üben zwei Yogastile: Aktives Hatha zur Kräftigung des Körpers und passives Yin Yoga für die Entspannung der Faszien. Wir legen Fokus auf den Atem und aktivieren den Lungenmeridian. Geeignet für Yoga-Geübte und Yoga-Neulinge.

● **Kurs 2780A**

Melanie Weise

Sa. 11.11.2023, 10:00 – 13:00 Uhr

Kultur- und Lesetreff St. Arnual PÄDSAK,
Rubensstraße 64, 66119 SB

EUR 5,00

Anmeldung unter

kultur-und-lesetreff.sanktarnual@saarbruecken.de oder

Fon 0681 8590952

Ferienworkshop

Junge vhs

Kinderyoga für Vor- und Grundschul Kinder

Beim Kundalini Yoga für Kids, spielen wir mit den Kindern Yoga. Der Leitsatz „Begreifen kommt durch greifen“ (Moto-

rik/Erfahrung), spielt eine entscheidene 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 Müller, Kundalini-Yogalehrer für Kinder & Jugendliche

Di. 24.10.2023, 16:30 – 17:30 Uhr

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance

EUR 8,00

Ferienworkshop

Junge vhs

Kinderyoga für Vor- und Grundschul Kinder

● **Kurs 2782A**

David Müller, Kundalini-Yogalehrer für Kinder & Jugendliche

Do. 26.10.2023, 16:30 – 17:30 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 2782B**

David Müller, Kundalini-Yogalehrer für Kinder & Jugendliche

Di. 24.10.2023, 18:00 – 19:00 Uhr

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance

EUR 8,00

Vormittagskurs**Hatha Yoga – Vini-Stil**

Energie-Yoga am Morgen für EinsteigerInnen, Menschen mit Einschränkungen, Yoga für alle, die einen ruhigen Vinyasa-Flow mögen. Mit dieser Morgenpraxis werden wir uns den Herausforderungen der kommenden dunklen Jahreszeit stellen, um gemeinsam mit einer 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

Do. 08:30 – 09:30 Uhr

ab 28.09.2023, 10 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,

Raum für gesunde Balance

EUR 60,00

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. Gönn dir einen Tag Auszeit mit viel sanftem Yoga sowie Tanz, 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. 06.01.2024, 11:00 – 14:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 22,00

Nachmittagskurs**Yoga am Montag für einen entspannten Wochenaufakt**

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 25.09.2023, 12 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,

Raum für gesunde Balance

EUR 78,00

Abendkurs**Mit Yoga den Rücken stärken**

Eine kräftige Rumpfmuskulatur, Flexibilität, leichte Schultern und ein freier Nacken sind die Voraussetzungen für eine aufrechte Haltung und einen schmerzfreien Rücken.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

● **Kurs 2786**

Andrea Ecker, Diplom-Sportlehrerin, Yogalehrerin

Mo. 18:15 – 19:45 Uhr

ab 02.10.2023, 12 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,

Raum für gesunde Balance

EUR 78,00

Abendkurs**Yoga am Abend**

Sanfte Yogaübungen lösen Verspannungen und Stress. Die optimale Vorbereitung für einen entspannten Tagesausklang und eine erholsame Nachtruhe. Ein Kurs für alle!

● **Kurs 2786A**

Andrea Ecker, Diplom-Sportlehrerin, Yogalehrerin

Mo. 20:00 – 21:30 Uhr

Dozentinnen und Dozenten

DAVID MÜLLER
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. «

ab 02.10.2023, 17 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 122,00

Vormittagskurs

Morgenyoga

Für einen guten Start in den Tag wird der ganze Körper mit einfachen und effektiven Yogaübungen gedehnt, gekräftigt und mobilisiert. Eine Wohltat für Körper und Geist.

● Kurs 2786B

Andrea Ecker, Diplom-Sportlehrerin, Yogalehrerin

Mo. 10:00 – 11:30 Uhr

ab 02.10.2023, 17 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 122,00

Abendkurs

Yoga für deine Achtsamkeit

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

● Kurs 2787

Waltraud Ewen, Stressmanagement-Trainerin, Yogalehrerin

Fr. 17:15 – 18:45 Uhr

ab 29.09.2023, 12 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 78,00

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 oder einer PartnerIn, aber nicht zwingend erforderlich.

● Kurs 2788

Marion Douba, Yogalehrerin BDY/EYU

Sa. 11.11.2023, 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 05.10.2023, 15 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 109,00

Die Fünf Tibeter

Wochenend-Workshop

Die Fünf „Tibeter“® – Einführung

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

Bitte bequeme Kleidung, eine Matte und rutschfeste, warme Socken mitbringen.

● Kurs 2791

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

So. 01.10.2023, 09:00 – 13:00 Uhr
Pyramide, Försterstraße 12 a,
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. 15.10.2023, 09:00 – 13:00 Uhr
Pyramide, Försterstraße 12 a,
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. 12.11.2023, 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 entwickelt 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 09.10.2023, 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 27.09.2023, 12 Termine
FREIRAUM, Försterstr. 12b (Hinterhof),
66111 Saarbrücken
EUR 78,00**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.



Das von Meister Zheng Yi und seiner Frau Katrin Blumenberg entwickelte Qi Gong der vier Jahreszeiten bietet mit einfachen wirkungsvollen Übungen, Atemtechnik und Akupressur eine gute Möglichkeit, sich auf die jeweilige Jahreszeit einzustellen und deren Kräfte zu nutzen.

Vormittagskurs

Qi Gong der vier Jahreszeiten – Herbst

Der Herbst ist die Zeit der Klarheit. Ein richtiger Moment, sich konkrete Ziele zu setzen und die eigene Disziplin zu fördern. Die bewegte Form „Herbst“ wird erlernt und vertieft. Sie wird im Stehen ausgeführt und stärkt insbesondere die Atmung, die Verdauung und das Selbstvertrauen.

● Kurs 2795

Petra Junk, Kursleiterin

„Qi Gong der vier Jahreszeiten“

Mi. 10:30 – 11:45 Uhr

ab 27.09.2023, 6 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 50,00

Vormittagskurs

Qi Gong der vier Jahreszeiten – Winter

Der Winter ist die Zeit der Reflexion und der Besinnung, Körper und Geist regenerieren. Die bewegte Form „Winter“ wird erlernt und vertieft. Sie wird im Stehen ausgeführt und fördert auf sanfte Weise den gesamten Bewegungsapparat. Die Winterübungen stärken insbesondere die Konzentration, die Koordination und das Gedächtnis.

● Kurs 2796

Petra Junk, Kursleiterin

„Qi Gong der vier Jahreszeiten“

Mi. 10:30 – 11:30 Uhr

ab 29.11.2023, 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. 04.10.2023, 16:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 27,00

Ferienworkshop

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. 21.10.2023, 11:00 – 14:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

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 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. 08.11.2023, 16:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 16

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. 16.12.2023, 11:00 – 14:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 27,00

BEWEGUNG UND FITNESS

Präventionstraining

Wochenend-Workshop

Balance- und Krafttraining

Inhalt dieses Workshops sind Kräftigungs-, Koordinations-, Gleichgewichts- und Beweglichkeitsübungen, um sich im Alltag sicherer zu bewegen. So kann mit Sturzgefahren besser zurechtgekommen und dafür sensibilisiert werden, sie zu vermeiden und das persönliche Sturzrisiko zu verringern. Den Ausklang bildet eine Entspannungsmethode, wodurch das Wohlbefinden gesteigert wird.

● Kurs 2802

Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Sa. 16.12.2023, 09:30 – 12:15 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 21,00

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 2803

Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Do. 16:15 – 17:45 Uhr
ab 11.01.2024, 6 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 72,00

Wochenend-Workshop

Beckenbodentraining

● Kurs 2803A

Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Sa. 13.01.2024, 09:30 – 12:15 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 21,00

Wochenend-Workshop

Venentraining

Unsere Venen pumpen täglich ca. 7000 Liter Blut zum Herzen. Daran sind aktiv die Waden- und Oberschenkelmuskeln beteiligt, die durch Anspannung die Venen zusammenpressen, wodurch das Blut in Richtung Herz gepumpt wird. Damit die Muskeln nicht erschlaffen, sollten sie regelmäßig durch gezieltes Kräftigen und Dehnen der Wadenmuskulatur trainiert werden. Schwere Beinen, kalten Füßen, Besenreisern und Krampfadern wird so vorgebeugt. In diesem Workshop werden gezielt einfache Übungen für das tägliche Training zu Hause vorgestellt.

● Kurs 2804

Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Sa. 27.01.2024, 09:30 – 12:15 Uhr
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 21,00

Wochenend-Workshop

Stretching

Die systematische Anwendung von Dehntechniken zur Verbesserung der Beweglichkeit und Flexibilität steht im Mittelpunkt und schützt vor Verspannungen und Verletzungen.

Dozentinnen und Dozenten



TINA FISCHBUCH-KNIEBE
Physiotherapeutin

» Neben meiner Arbeit an der Behandlungsbank ist es meine Überzeugung, Kindern und Erwachsenen den Spaß an Bewegung zu zeigen. Daher bin ich nebenberuflich im Bereich der Gesundheitsförderung mit verschiedenen Angeboten und Kursen im gesamten Saarland unterwegs. Kinder genauso wie Erwachsene sitzen in der heutigen Zeit sehr viel und bewegen sich zu wenig, so verlieren sie das Bewusstsein für Körperhaltung, Stabilität und Beweglichkeit. Mit meinen Kursen sollen insbesondere Kinder und Jugendliche wieder Spaß an Bewegung haben, um spielerisch und leicht Bewusstsein für ihren Körper und ihre Körperhaltung zu erlernen. Erwachsenen möchte ich zu einem besseren Körpergefühl verhelfen und zeigen, dass man auch noch mit kleinen Beschwerden mobil und fit sein kann. «

● Kurs 2805

Susanne Anlauf, Dipl.-Sportlehrerin

Sa. 03.02.2024, 09:30 – 12:15 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 21,00



Kurzzeitpflege
Stationäre Pflege
Demenzbereich
Betreutes Wohnen

Bismarckstraße 23
66111 Saarbrücken
Telefon: 0681 / 6009-0
www.stiftung-langwied.eu
E-Mail:
info@stiftung-langwied.de

Rückenschule

Bitte zu allen Kursen 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 25.09.2023, 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 25.09.2023, 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 09.10.2023, 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 09.10.2023, 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 02.10.2023, 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 26.09.2023, 13 Termine

Gymnastikhalle Eschbergschule,
Rostocker Str., Eingang über Magdeburger
Str. Wendehammer, 66121 Saarbrücken
EUR 61,00

Abendkurs

Die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

● Kurs 2815A

**Regina Köhnke-Krämer, Diplom-Sport-
lehrerin, Rückenschullehrerin**

Do. 18:00 – 19:00 Uhr
ab 28.09.2023, 13 Termine
Gymnastikhalle Eschbergschule,
Rostocker Str., Eingang über Magdeburger
Str. Wendehammer, 66121 Saarbrücken
EUR 61,00

Mittagskurs

Rücken- und Bauchtraining in der Mittagspause

Dieses effektive Training dient der Vor-
beugung von Rückenbeschwerden und
der Kräftigung der Bauchmuskulatur. Mit
dem Training wird es leichter, gesund, fit
und gestärkt im Alltag durchzustrarten.

● Kurs 2816

Margit Schumacher

Di. 12:15 – 13:00 Uhr
ab 07.11.2023, 6 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 25,00

Mittagskurs

Rücken- und Bauchtraining in der Mittagspause

● Kurs 2816A

Margit Schumacher

Di. 12:15 – 13:00 Uhr
ab 09.01.2024, 6 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 25,00

Mittagskurs

Rücken- und Bauchtraining in der Mittagspause

● Kurs 2816B

Margit Schumacher

Di. 13:00 – 13:45 Uhr
ab 07.11.2023, 6 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 25,00

Mittagskurs

Rücken- und Bauchtraining in der Mittagspause

● Kurs 2816C

Margit Schumacher

Di. 13:00 – 13:45 Uhr
ab 09.01.2024, 6 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 25,00

Wochenendkurs

Junge vhs

Just for Kids – Mach mit, sei fit (6 – 10 Jahre)

Schwere Ranzen und vieles Sitzen in der
Schule bremsen den natürlichen Bewe-
gungsdrang. Bewegung fördert die Kör-
perhaltung, Wahrnehmung und verbessert
die Konzentration. Wer sich nicht bewegt,
verliert die Balance!
Spielerisch findet in der Kinder-Rücken-
schule für Kinder im Grundschulalter
Wissensvermittlung zur Förderung von
Körperhaltung, Spaß an Bewegung und
positivem Körpergefühl statt.

● Kurs 2817

Tina Fischbuch-Kniebe, Physiotherapeutin

Sa. 10:30 – 11:30 Uhr
ab 11.11.2023, 4 Termine
Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 27,00

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 Leistungssportle-
rerin, dann ein sport- und sprach-
wissenschaftliches Studium. Als
Ergänzung absolvierte ich neben
zahlreichen Weiterbildungen eine
Ausbildung zur Rückenschulleh-
rerin 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 indi-
viduellen Gesundheit, zu bewegen.*



Ferienworkshop

Junge vhs

Just for Girls – Starker Rücken, starke Haltung (für Mädchen im Alter von 9 – 14 Jahren)

Ein Ferienworkshop 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. 31.10.2023, 10:00 – 11:30 Uhr

Do. 02.11.2023, 10:00 – 11:30 Uhr

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance

EUR 20,00

Ferienworkshop

Junge vhs

Starker Rücken ein Kinderspiel – Workshop für SchulanfängerInnen & Vorschulkinder

Mit Beginn der Grundschulzeit ändert sich für Kinder die körperliche Auslastung. Schwere Ranzen und vieles Sitzen in der Schule bremsen den natürlichen Bewegungsdrang. Bewegung fördert die Körperhaltung und Wahrnehmung und verbessert 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 2819

Tina Fischbuch-Kniebe, Physiotherapeutin

Di. 31.10.2023, 11:30 – 12:30 Uhr

Do. 02.11.2023, 11:30 – 12:30 Uhr

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance
EUR 20,00

Pilates

Bitte zu allen Kursen eine Matte oder eine Decke mitbringen.

Abendkurs

Pilates für BeginnerInnen

Dieser Kurs eignet sich für alle, die in die Pilates-Methode neu oder wieder einsteigen möchten. Mit fließenden Bewegungen im Stand und am Boden werden Kraft und Flexibilität im Zusammenspiel trainiert.

Die Körperhaltung wird verbessert, Bauch und Rücken werden gestärkt, Atmung und Körperwahrnehmung geschult.

● Kurs 2822

Elisabeth Graser, Pilatetrainerin

Mi. 18:00 – 19:00 Uhr

ab 04.10.2023, 10 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken,
Raum für gesunde Balance

EUR 70,00

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, Pilatetrainerin

Di. 19:30 – 20:30 Uhr

ab 26.09.2023, 15 Termine

Gymnastikhalle Gemeinschaftsschule
Ludwigspark, Ziegelstraße 17,
66113 Saarbrücken (Rodenhof)

EUR 97,00

Abendkurs

Pilates

● Kurs 2824

Patricia Schreiber, Pilatetrainerin

Mi. 19:00 – 20:00 Uhr

ab 27.09.2023, 17 Termine

Gymnastikhalle Gemeinschaftsschule
Ludwigspark, Ziegelstraße 17,
66113 Saarbrücken (Rodenhof)

EUR 111,00

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 allen 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 25.09.2023, 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 26.09.2023, 15 Termine

Turnhalle Gymnasium am Schloss, Spichererbergstr. 15, 66119 Saarbrücken, Eingang über Talstraße Schulhof
EUR 57,00

Abendkurs

Bodyfit

Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Training für den gesamten Körper zu ausgewählter Musik. Der Kurs ist offen für alle Altersgruppen, die Spaß an Bewegung haben. Der Kurs startet mit Aufwärmtraining, es folgen Stärkungsübungen für die Arm- und Beinmuskulatur und Übungen für Gleichgewicht und Koordination, Bodentraining zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie abschließende Entspannungsübungen.

● Kurs 2826

Margit Schumacher

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 09.10.2023, 12 Termine

Gymnastikhalle Gemeinschaftsschule

Ludwigspark, Ziegelstraße 17,
66113 Saarbrücken (Rodenhof)
EUR 75,00

Abendkurs

Bodyfit

● Kurs 2827

Margit Schumacher

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 27.09.2023, 12 Termine

Aula Ludwigsgymnasium, Stengelstr. 31,
66117 Saarbrücken
EUR 75,00

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 25.09.2023, 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

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. «



Frauenprogramm Herbst | Winter 2023

regionalverband.de/frauenbuero



REGIONALVERBAND
SAARBRÜCKEN

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. 14.10.2023, 11:30 – 13:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 10,00

Wochenend-Workshop

Hula-Hoop verbessert Beweglichkeit

Bitte bequeme Kleidung tragen, ein enganliegendes T-Shirt ist von Vorteil, und rutschfeste Socken mitbringen.

● Kurs 2833A

Doris Wolf

So. 15.10.2023, 11:30 – 13:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

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 déhanchons sur une musiquedansante. Nous bougeons de manière ludique notre corps, tout en renforçant les muscles-abdominaux et le plancher pelvien.

Balancer-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 sont fournis 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. 14.10.2023, 09:30 – 11:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 10,00

Wochenend-Workshop

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

Merci de venir en tenue confortable et avec des chaussettes antidérapantes.

Un t-shirt moulant facilite l'apprentissage de la technique.

● Kurs 2833C

Doris Wolf

So. 15.10.2023, 09:30 – 11:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 10,00

In Kooperation mit dem Kultur- und Lesetreff St. Annual

Wochenend-Workshop

Hula Hoop

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.

Bei gutem Wetter findet ein Teil des Kurses im Freien statt.

● **Kurs 2833D**

Doris Wolf

Do. 12.10.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Kultur- und Lesetreff St. Arnual PÄDSAK,
Rubensstraße 64, 66119 SB
gebührenfrei

Anmeldung unter
kultur-und-lesetreff.sanktarnual@saarbruecken.de oder
Fon 0681 8590952

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 27.09.2023, 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 08.11.2023, 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. Alter und Fitness-Level spielen keine Rolle.

● **Kurs 2837**

Cécile Sujatha Amiot, Masala Bhangra

Trainerin

Mi. 17:00 – 18:00 Uhr
ab 27.09.2023, 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 06.12.2023, 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

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. «

Ausdauer und bauen Stress ab.

● **Kurs 2838**

Petra Schütz, Fitnessgruppentrainerin
B-Lizenz

Di. 18:00 – 19:00 Uhr

ab 26.09.2023, 8 Termine

Turnhalle Gymnasium am Schloss,
Spicherbergstr. 15, 66119 Saarbrücken,
Eingang über Talstraße Schulhof

EUR 45,00

Abendkurs

Power Workout

● **Kurs 2838A**

Petra Schütz, Fitnessgruppentrainerin
B-Lizenz

Di. 18:00 – 19:00 Uhr

ab 02.01.2024, 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 27.09.2023, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 65,00 (Akademiemitglieder EUR 35,00)

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 03.01.2024, 5 Termine

Turnhalle Max-Ophüls-Schule (ehemals
Rotenbergschule), Schumannstr. 42,
66111 SB, Zugang über Parkstraße und
Schulhof

EUR 25,00

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, Übungsleiter B-Fitness

Mo. 17:30 – 18:15 Uhr

ab 25.09.2023, 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 25.09.2023, 10 Termine

Schwimmbecken Grundschule Gersweiler

(Aschbachschule), Aschbachstr. 38,
66128 Saarbrücken

EUR 39,00

Reiten und Voltigieren

In Kooperation mit dem Reit- und Voltigierverein St. Annual

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. Annual
Vorbesprechung in der Reitanlage:

Mi. 27.09.2023, 19:00 Uhr

10 Voltigiertermine nach Vereinbarung

Reitanlage Am Alten Wasserturm,

Am Hasenbühl 19,

66128 Saarbrücken-Gersweiler

EUR 65,00

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. 27.09.2023, 19:00 Uhr

10 Termine: 8 Reitertermine 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. 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 30.09.2023, 6 Termine

Parkplatz Waldhaus Meerwiesertalweg

EUR 72,00

Workshop

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

Fr. 29.09.2023, 16:00 – 18:00 Uhr

Nordeingang des Deutsch-Französischen Gartens (Seite Calypso)

EUR 14,00

Ferienworkshop

Lachwanderung

● **Kurs 2852A**

Petra Hammer, Kursleiterin Lachyoga

Mi. 25.10.2023, 15:00 – 17:00 Uhr

Nordeingang des Deutsch-Französischen Gartens (Seite Calypso)

EUR 14,00

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.

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 indischen 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. «

● **Kurs 2857**

Udo Freidinger, Polizeibeamter i. R.

Mo. – Fr. 11:00 – 12:00 Uhr
ab 23.10.2023, 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. Lehrergang EWTO

WingTsun
Di. 17:30 – 19:00 Uhr
ab 10.10.2023, 4 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 29,00

Nachmittagskurs

Junge vhs

Selbstverteidigungskurs WingTsun für Kinder (10 – 15 Jahre)

● **Kurs 2858A**

Pascal Liedtke, 3. Lehrergang EWTO

WingTsun
Di. 17:30 – 19:00 Uhr
ab 28.11.2023, 5 Termine
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 38,00

Nachmittagskurs

Junge vhs

Selbstverteidigungskurs WingTsun für Eltern mit Kind (Erwachsene mit Kind im Alter von 6 – 9 Jahren)

● **Kurs 2858B**

Pascal Liedtke, 3. Lehrergang EWTO

WingTsun
Di. 17:30 – 19:00 Uhr
ab 23.01.2024, 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 09.10.2023, 12 Termine
Joachim-Deckarm-Halle, Halbergstr. 84-86, 66121 Saarbrücken
EUR 70,00

Abendkurs

Tai Chi Chuan – Chen-Stil für AnfängerInnen

Tai Chi Chuan (Taijiquan) ist eine jahrhundertalte chinesische Kampfkunst. Im Kurs werden Chi Gong (Qigong)-Übungen und die ersten zwölf Figuren der Handform Yilu gelernt. Chi Gong fördert die innere Kraft, Ausgeglichenheit, innere Organe und die Gesundheit und begünstigt somit die Körperharmonie. Der Kurs erfordert keine Vorkenntnisse.

● **Kurs 2861**

ShinZenBi e.V./Dr. Robert Haberkorn, Trainer für Tai Chi Chuan (Taijiquan)

Mi. 19:30 – 20:30 Uhr
ab 27.09.2023, 12 Termine
Sporthalle der Günter Wöhe Schulen für Wirtschaft, Keplerstrasse 7, 66117 Saarbrücken (Zugang über den Schulhof, im UG des Nebengebäudes)
EUR 50,00

Abendkurs

Aikido für Erwachsene

Aikido ist eine friedfertige japanische Kampfkunst, die sich aus traditionellen Kampfkünsten der Samurai ableitet. Es werden keine offensiven Angriffstechniken gelehrt, sondern Abwehr- und Sicherungstechniken und eine entsprechend defensive und verantwortungsbewusste geistige Haltung vermittelt. Ziel ist es, die Kraft des Angriffs umzuleiten und so zu nutzen, dass der Gegner angriffsunfähig gemacht wird, ohne ihn dabei zu verletzen. Aikido kann gleichermaßen von Frauen und Männern und in jedem Alter geübt werden.

● **Kurs 2862**

ShinZenBi e.V./Armin Fiedler, 5. Dan

Aikikai Tokyo, 1. Dan Aiki Toho Iai

Fr. 19:00 – 21:00 Uhr
ab 29.09.2023, 12 Termine

Sporthalle des Otto-Hahn-Gymnasiums,
Landwehrplatz 3
(Halle vom Tor in der Rotenbergstraße
aus rechts), 66111 SB
EUR 70,00

Tanzen

Abendkurs

Square Dance – Einführungskurs

Es werden die Grundlagen des Square Dance vermittelt. Square Dance ist eine Tanzart bei der je acht Personen zusammenarbeiten, um die Tanzbewegung, die die ansagende Person gibt auszuführen. Die anführende Person gibt, die Tanzbewegung im Flug, sodass diese in Echtzeit interpretiert und ausgeführt werden. Wer zeitgleich Zuhören und sich bewegen kann, kann Square Dance.

● Kurs 2870

Marcel Konath, Caller, Member of ECTA

Di. 19:30 – 20:15 Uhr

ab 10.10.2023, 9 Termine

Tanzstudio Fortuna, Ludwigstr. 58,
66115 Saarbrücken

EUR 29,00

Abendkurs

Line Dance für AnfängerInnen und NeueinsteigerInnen

Line Dance ist für jeden geeignet und wird ohne TanzpartnerIn in Reihen getanzt. Alle tanzen 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 29.09.2023, 7 Termine
Turnhalle Grundschule Rodenhof
(Zugang über Stadionweg)
Ziegelstr. 35, 66113 Saarbrücken
EUR 40,00

Abendkurs

Line Dance für AnfängerInnen und NeueinsteigerInnen

● Kurs 2871A

Christine Krieger, Trainerin für Line Dance

Fr. 18:00 – 19:00 Uhr

ab 05.01.2024, 5 Termine

Turnhalle Grundschule Rodenhof
(Zugang über Stadionweg)

Ziegelstr. 35, 66113 Saarbrücken

EUR 32,00

Abendkurs

Line Dance für Beginner II (Vorkenntnisse unbedingt erforderlich)

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne TänzerInnen unabhängig von der Geschlechtszugehörigkeit in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt.

● Kurs 2872

Christine Krieger, Trainerin für Line Dance

Fr. 19:00 – 20:00 Uhr

ab 29.09.2023, 12 Termine

Turnhalle Grundschule Rodenhof
(Zugang über Stadionweg)

Ziegelstr. 35, 66113 Saarbrücken

EUR 75,00

Abendkurs

Line Dance für Fortgeschrittene

Kenntnisse der Line-Dance-Schritte sind für diesen Kurs erforderlich, es sollten mehrere AnfängerInnenkurse besucht worden sein. Tänze Beginner/Improver

mit Restart und Tags/Brücken.

● Kurs 2873

Christine Krieger, Trainerin für Line Dance

Fr. 20:00 – 21:00 Uhr

ab 29.09.2023, 7 Termine

Turnhalle Grundschule Rodenhof
(Zugang über Stadionweg)

Ziegelstr. 35, 66113 Saarbrücken

EUR 40,00

Abendkurs

Line Dance für Fortgeschrittene

● Kurs 2873A

Christine Krieger, Trainerin für Line Dance

Fr. 20:00 – 21:00 Uhr

ab 05.01.2024, 5 Termine

Turnhalle Grundschule Rodenhof
(Zugang über Stadionweg)

Ziegelstr. 35, 66113 Saarbrücken

EUR 32,00

Abendkurs

Line Dance Beginner-Kurs I

Dieser Kurs ist geeignet für AnfängerInnen, WiedereinsteigerInnen oder für Line Dancer mit geringen Vorkenntnissen. Wir lernen einfache Tänze mit Country- und Pop-Musik.

● Kurs 2874

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

Mi. 19:15 – 20:45 Uhr

ab 27.09.2023, 12 Termine

Gymnastikhalle Eschbergschule,
Rostocker Str., Eingang über Magdeburger
Str. Wendehammer, 66121 Saarbrücken

EUR 100,00

Nachmittagskurs

Stepptanz für AnfängerInnen II

Die erlernten Grundschriffe 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 29.09.2023, 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. Grundschrirte 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 29.09.2023, 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 10.10.2023, 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 Grundschrirte 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 10.10.2023, 14 Termine
TGBBZ 2, Aula, Am Mügelsberg 1,
66111 Saarbrücken
EUR 88,00

**In Kooperation mit der Ballettschule
Thomas Klein**

Abendkurs

Tanzen wie bei Hofe

Eine Gasse bilden, in der sich die PartnerInnen gegenüber stehen, Figuren miteinander tanzen und immer wieder einen Platz weiter rücken. Man scherzt und redet, denkt und zählt. Kurz, man gibt sich einer höfischen Geselligkeit hin und fühlt sich, als wäre man zu Gast bei

Fürst Wilhelm Heinrich im Festsaal seines Saarbrücker Schlosses.

Wir lernen Schritte wie Menuett, Gavotte und Pas de Bourré. Unser historisches Repertoire bewegt sich zwischen Renaissance und Wiener Klassik. Es wird durch Kreistänze und Folklore aus anderen Erdteilen erweitert. Jede Kurseinheit beginnt mit einer etwa halbstündigen Bewegungsschulung mit Elementen der Franklin-Methode.

Der Kurs ist für jedes Alter geeignet; einen Tanzpartner oder eine -partnerin mitzubringen, ist nicht nötig.

● **Kurs 2215C**

Christiane Mandernach, Klavier, Cembalo und Historischer Tanz

Mo. 20:00 – 21:30 Uhr
ab 02.10.2023, 10 Termine
Ruder-Club-Saar 1885 e.V.,
Hindenburgstr. 65, 66119 Saarbrücken
EUR 95,00 (80,00)

**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 Grundschrirte 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. 14:00 – 15:00 Uhr
 ab 29.10.2023, 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. 14:00 – 15:00 Uhr
 ab 14.01.2024, 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. 20.10.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
 vhs-Zentrum, Saal 01 EG
 EUR 10,00

Wochenend-Workshop

Tanzend Entspannung finden

● Kurs 2879A

Maria Alaimo

Fr. 08.12.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
 vhs-Zentrum, Saal 01 EG
 EUR 10,00

Abendkurs

Tanzend Entspannung finden

In diesem Kurs 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 Kurs endet mit einer wohltuenden Entspannungsphase.

● Kurs 2879B

Maria Alaimo

Fr. 18:00 – 19:30 Uhr
 ab 12.01.2024, 5 Termine
 vhs-Zentrum, Saal 01 EG
 EUR 40,00

Wochenendkurs

Tango Argentino für AnfängerInnen

Es stehen wichtige Grundschriffe und Grundbewegungen wie „Ochos“ und Drehungen als notwendige Bausteine des Tango Argentino im Mittelpunkt sowie die Rollenverteilung zwischen führen und folgen im Tangotanz und das Empfinden der Musik und des Rhythmus. Der genussvolle Tanz mit PartnerIn in Harmonie mit der Musik und den anderen TänzerInnen im Salon steht im Vordergrund.

● Kurs 2881

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

Sa. 14.10.2023, 15:00 – 17:00 Uhr
 So. 15.10.2023, 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 2881A

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

Sa. 11.11.2023, 15:00 – 17:00 Uhr

Dozentinnen und Dozenten



FRANK SCHREINER
 Kursleiter in unseren
 Steptanzkursen

» 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 Steptanz 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 Grundschriffe, Choreografien und jede Menge Spaß letztendlich zur hohen Kunst der Improvisation. «

So. 12.11.2023, 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. 02.12.2023, 15:00 – 17:00 Uhr
 So. 03.12.2023, 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

Videoclipdancing (1. – 4. Klasse)

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 2882

Tanzschule Bootz-Ohlmann

Do. 26.10.2023, 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 (3 – 6 Jahre)

Spielerisch und kindgerecht wird in die Welt des Tanzes eingeführt. Mit Vorstellungsbildern, Material, Rhythmus und Musik wird die Phantasie der Kinder angeregt und ihr Bewegungsdrang gefördert.

● Kurs 2883

Eva Lajko, gepr. Tanzpädagogin

Fr. 15:00 – 15:45 Uhr
 ab 06.10.2023, 12 Termine
 Movimento, Dudweiler Landstr. 141,
 3. Etage, 66123 Saarbrücken
 EUR 82,00

Junge vhs

Kreativer Kindertanz – ein fantastischer Einstieg in die Welt des Tanzes (7 – 10 Jahre)

In diesem Kurs erleben die Kinder die Welt des Tanzes über alle Sinne. Mit Vorstellungsbildern, Material, Rhythmus und Musik wird die Phantasie der Kinder angeregt, ihr Bewegungsdrang gefördert und ihre sinnliche Wahrnehmung angeregt. Spielerisch entwickeln die Kinder alleine, zu zweit und in der Gruppe ihr kreatives tänzerisches Potenzial.

● Kurs 2883A

Eva Lajko, gepr. Tanzpädagogin

Fr. 16:00 – 17:00 Uhr
 ab 06.10.2023, 12 Termine
 Movimento, Dudweiler Landstr. 141,
 3. Etage, 66123 Saarbrücken
 EUR 98,00

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 09.10.2023, 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 Halbrundscheier mitbringen,
 da Schleier-Entrée.*

● Kurs 2885

*Sybille Honecker, Kreative Tanzpädagogin,
 Dozentin für oriental. Tänze*

Mo. 19:45 – 21:15 Uhr
 ab 09.10.2023, 8 Termine
 vhs-Zentrum, Saal 01 EG
 EUR 76,00 (56,00)

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 erste kleine Choreografie wird es in diesem Kurs geben.

● Kurs 2886

**Sybille Honecker, Kreative Tanzpädagogin,
Dozentin für oriental. Tänze**

Di. 19:15 – 20:45 Uhr

ab 10.10.2023, 7 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 94,00 (68,00)

Workshop**Schleiertanz (ab Mittelstufe)**

Der Tanz mit dem Schleier fasziniert durch seine anmutigen, fließenden Bewegungen oder auch durch schnelle Richtungs- und Bewegungswechsel. Alle „Schleierverrückten“ werden hier wohl voll auf ihre Kosten kommen. Eine komplette Schleierchoreografie wird unterrichtet.

Falls eigener Halbrundsleier vorhanden, bitte mitbringen. Ansonsten können auch Schleier zur Verfügung gestellt werden.

● Kurs 2887

**Sybille Honecker, Kreative Tanzpädagogin,
Dozentin für oriental. Tänze**

Sa. 04.11.2023, 14:00 – 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 19,00

**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. <<

**Jeden
Monat
NEU!**

**Ihre
TOP 5**
Produkte

**50%
Rabatt**

**Auch
online!**



www.stadtapotheke-sb.de

**40
Jahre**

**Stadt
Apotheke**



**IMMER FÜR SIE
VOR ORT.**

**Bahnhofstr. 37
66111 Saarbrücken**

**Tel.: 0681 / 94 88 90
Fax: 0681 / 94 88 9-49**

mail@stadtapotheke-sb.de



Beratung und Information

**Anika Oppermann**

Programmbereichsleiterin i. V.

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. Dieses umfasst Kochkurse, die Basiswissen vermitteln sowie AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen unterstützen. Darüber hinaus erwarten Sie neben Einführungen in die vegetarische und vegane Küche auch länderspezifische Kochkurse zu Italien, Asien, der spanischsprachigen Welt, Türkei und Afrika sowie der levantischen Küche. Der Vortrag „Basisch und glutenfrei Backen mit Buchweizen“ und Kurse zur Herstellung von Aufstrichen, Pasten, Pesto, Caramel und Sirup runden neben einem Brot-Backkurs und Motivtortenkursen den Programmbereich in diesem Semester ab.

Die verwendeten Lebensmittel sind überwiegend fair gehandelt und stammen je nach Möglichkeit aus regionalem und/oder biologischem Anbau.



ERNÄHRUNG UND KOCHEN

Hinweis:

Bei allen Kochkursen gilt die Gebühr immer zuzüglich der Kosten für die verwendeten Lebensmittel. Sie richtet sich nach den verwendeten Produkten. Die angegebenen Lebensmittelkosten können je nach Produktvielfalt variieren.

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 können, müssen Sie sich bis zwei Tage vor Kursbeginn abmelden, damit die DozentInnen dies beim Einkauf der Lebensmittel berücksichtigen können. Andernfalls sind Sie verpflichtet, die Kosten der für Sie eingekauften Lebensmittel an die DozentInnen zu entrichten.

Grundwissen Ernährung und Gesundheit

Vortrag

Darmgesundheit

Der Darm ist Anfangspunkt für sehr viele Erkrankungen. Ellen Brandt, zert. 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. 30.11.2023, 18:30 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
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. 10.01.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 26
EUR 6,00

Vortrag

Gute Ernährung – Fakes und Fakten

Verwirrung programmiert: In Büchern, Ratgebern, Broschüren und bei Recherche

im Internet wimmelt es von gegensätzlichen Konzepten und Programmen zum Thema Ernährung, bis hin zu „Ernährungsreligionen“. Wie erlange ich den Überblick? Was ist fundiert – was ist Fehlinformation, nutzlos oder sogar schädlich? Was sagt die Wissenschaft? Hilft uns sogenanntes Superfood? Wie erkenne ich Irreführendes? Was bedeutet „nachhaltig“ bei der Ernährung? Um sich zurechtzufinden, ist Basiswissen hilfreich. Hierzu vermittelt der Vortrag Informationen mit hoher Alltagsrelevanz.

● Kurs 2713

Georg Vief, Arzt/Sozialmediziner

Do. 07.12.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
EUR 6,00

Vortrag

Gute Ernährung – Fakes und Fakten

● Kurs 2713A

Georg Vief, Arzt/Sozialmediziner

Do. 01.02.2024, 18:00 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 26
EUR 6,00

Abendkurs

Basis I

Wir lernen das Ansetzen von verschiedenen Fonds. Ebenso sind die Zubereitung von Vorspeisen sowie Tipps und Tricks, wie wir Fisch und Fleisch auf den Punkt zubereiten, Thema dieses Kochkurses.

● Kurs 2901

Michael Westrich

Do. 01.02.2024, 17:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 28,00 (zzgl. EUR 20,00 Lebensmittelkosten)

ERNÄHRUNG, KOCHEN

Abendkurs**Grundkochkurs für AnfängerInnen und WiedereinsteigerInnen**

Mit allen Sinnen kochen – mit Halbfertig- und Frischeprodukten. Gesunde Küche genussvoll umgesetzt. Haushalten bedeutet Balance halten und trotzdem gut und günstig essen. Eine Vorratshaltung im Sinne von Mealprep für die Arbeit darf auch nicht fehlen. Gekocht werden Risotto, süße und salzige Kuchen, Saucen, frische Gemüseaufläufe, Salate, Kartoffelgerichte.

● Kurs 2902

Doris Ludwig, Dipl.-Ing. Ernährungs- und Haushaltstechnik

Mi. 18:00 – 21:30 Uhr

ab 22.11.2023, 3 Kochtermine

Sozialpflegerisches BBZ Küche,

Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken

EUR 46,00 (zzgl. ca. EUR 15,00 Lebensmittelkosten/Termin)

Abendkurs**Kochen für Singles**

Die planetary health diet macht vor, wie zukünftig gegessen wird: den Teller ausgestattet mit Früchten und Gemüse, dazu kommt Vollkorn, pflanzliche Proteine, gute Fette, wenig Fleisch. Sehr geeignet auch für Single-Haushalte. Gemüse und Obst können umfänglich für die Woche gekauft werden oder als TK-Variante bevorratet werden. Während Fleisch, Fisch, Kartoffeln frisch gekauft werden. Daraus kann schnell ein Single-Menü zubereitet werden, das abwechslungsreich und vollwertig ist.

● Kurs 2902A

Doris Ludwig, Dipl.-Ing. Ernährungs- und Haushaltstechnik

Mi. 18:00 – 21:30 Uhr

ab 24.01.2024, 3 Kochtermine

Sozialpflegerisches BBZ Küche,

Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 40,00 (zzgl. ca. EUR 12,00 Lebensmittelkosten/Termin)

In Kooperation mit Fruchteria Saarbrücken**Abendkurs****Die Welt der Chutneys und Relishes**

Worin besteht eigentlich der Unterschied? Wie gelingt ein gutes Chutney oder Relish? Wofür verwende ich die beiden Aufstriche? Andrea Dumont zeigt wie es geht und richtig lecker wird. Eine Einführung in die Grundlagen wie Gläserkunde, Hygiene und Schnitttechniken bei der Herstellung gehören ebenso dazu wie Kniffe und Tricks mit Gewürzen und Kräutern für das Ausprobieren am eigenen Herd und um eigene Rezepte zu erstellen. Am Ende des Kurses werden die eigenen Kreationen mit nach Hause genommen.

● Kurs 2903

Andrea Dumont, Fruchteria Saarbrücken

Mo. 09.10.2023, 18:30 – 20:45 Uhr

Sozialpflegerisches BBZ Küche,

Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken

EUR 14,00 (zzgl. EUR 7,00 – 8,00 Lebensmittelkosten inkl. Gläser mit Twist off Deckel)

Abendkurs**Winterliche Aufstriche selbst hergestellt**

Einen winterlichen Aufstrich selbst herzustellen ist gar nicht so schwer! Wie es geht und richtig lecker wird ist ebenso wie Gläserkunde, Hygiene und Schnitttechniken bei der Aufstrich-Herstellung Thema des Kurses. Mit Gewürzen und Kräutern zu winterlichem Obst und Gemüse wird gemeinsam experimentiert, so erfahren die Geschmacksnerven eine neue Dimension. Aufstriche werden selbst kreiert und eignen sich wunderbar als

Dozentinnen und Dozenten**ANDREA DUMONT**

Inhaberin Fruchteria

» Seit über 10 Jahren produziere ich Fruchtaufstriche, Chutneys, Relishes, Soßen, Sirupe und Caramel Cremes. Dabei richte ich mich nach den alten Rezepten meiner Großmutter und verfeinere diese stetig neu. Oft finden dadurch ungewöhnliche Kreationen den Weg in die Töpfe wie z.B. Mango Rosmarin.

Ich lege großen Wert auf regionale Produkte und stelle alles in reiner Handarbeit her. Das riechen und schmecken die KundInnen der Fruchteria jeden Tag. Außerdem engagiere ich mich bei der Genuss Region Saarland und dem Bliessgau Genuss e.V. und freue mich auf eine Zusammenarbeit mit der vhs Regionalverband. «

Geschenk zu Advent und Weihnachten.

● **Kurs 2903A**

Andrea Dumont, Fruchteria Saarbrücken

Mo. 13.11.2023, 18:30 – 20:45 Uhr
 Sozialpflegerisches BBZ Küche,
 Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
 EUR 14,00 (zzgl. EUR 7,00 – 8,00 Lebensmittelkosten inkl. Gläser mit Twist off Deckel)

Abendkurs

Alles Paste oder doch Pesto

Wer kennt schon den Unterschied? Dieser Kurs ist für alle, die schon immer etwas über die Herstellung von Pasten und Pesto wissen wollten. Wie man sie richtig macht, was wo am besten eingesetzt wird, alle nötigen Infos und Tipps sind ebenso wie die Grundlagen der Gläserkunde, Hygiene und Schnitttechniken Thema dieses Kurses. Am Ende des Kurses werden die eigenen Kreationen mit nach Hause genommen.

● **Kurs 2903B**

Andrea Dumont, Fruchteria Saarbrücken

Mo. 20.11.2023, 18:30 – 20:45 Uhr
 Sozialpflegerisches BBZ Küche,
 Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
 EUR 14,00 (zzgl. EUR 7,00 – 8,00 Lebensmittelkosten inkl. Gläser mit Twist off Deckel)

Abendkurs

Caramel – Süße Sünde

Caramel ist eine sehr schnelle und einfache Art, geschmacklichen Erlebnissen ein wenig Abwechslung zu verleihen. Es eignet sich hervorragend in einer Vielzahl von Rezepten, Süßigkeiten und Desserts. Wie man Caramels einfach herstellen und haltbar machen kann, zeigt Andrea Dumont in diesem Kurs. Wissenswertes über Aufbewahrung, Gläserkunde und Verwendung von Caramel steht ebenso im Mittelpunkt.

Es wird mit Gewürzen experimentiert und nebenbei auch erfahren, wie süß und salzig kombiniert werden kann. Am Ende des Kurses werden die eigenen Kreationen mit nach Hause genommen.

● **Kurs 2903C**

Andrea Dumont, Fruchteria Saarbrücken

Mo. 15.01.2024, 18:30 – 20:45 Uhr
 Sozialpflegerisches BBZ Küche,
 Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
 EUR 14,00 (zzgl. EUR 7,00 – 8,00 Lebensmittelkosten inkl. Gläser mit Twist off Deckel)

Abendkurs

Die Welt der Sirup Herstellung

Den Tee oder Kaffee aromatisieren, dem Mineralwasser mehr Geschmack verleihen oder einem Dessert die besondere Note zukommen lassen – das können Sirupe. Wie werden Sirupe am besten hergestellt? Welche Möglichkeiten des Haltbarmachens gibt es und was eignet sich dafür? Von der Flaschenkunde über Hygiene bis hin zur eigenen Rezeptidee findet eine Einführung in die Welt der Sirupe statt. Am Ende des Kurses werden die eigenen Kreationen mit nach Hause genommen.

● **Kurs 2903D**

Andrea Dumont, Fruchteria Saarbrücken

Mo. 29.01.2024, 18:30 – 20:45 Uhr
 Sozialpflegerisches BBZ Küche,
 Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
 EUR 14,00 (zzgl. EUR 7,00 – 8,00 Lebensmittelkosten inkl. Gläser mit Twist off Deckel)

Abendkurs

Endlich wieder deutsche Küche

In diesem Kochkurs steht die Zubereitung von klassischen deutschen Gerichten, aber neu interpretiert, im Mittelpunkt!

● **Kurs 2904**

Michael Westrich

Do. 23.11.2023, 17:00 – 22:00 Uhr
 Sozialpflegerisches BBZ Küche,
 Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
 EUR 28,00 (zzgl. EUR 20,00 Lebensmittelkosten)

In Kooperation mit dem Obst- und Gartenbauverein Riegelsberg-Buchschachen und dem Verein für Industriekultur und Geschichte Köllertal (VIG)

Buchschacher Erntedank

Zu einem bunten Programm mit Live-Musik, Rundgängen durch die Heimatstube, Buttern, Apfelsafterherstellung und kulinarischen Herbstköstlichkeiten wird eingeladen.

● **Kurs 9702**

Di. 03.10.2023, 11:30 – 19:00 Uhr
 Rund um die Kelteranlage, die Heimatstube u. ehem. Hauswirtschaftsschule
 Hauerstr. 32A, Riegelsberg
 gebührenfrei

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 2906**

**Giovanni Romano,
 Gastronom und Genussvermittler**

Do. 16.11.2023, 17:00 – 19:30 Uhr
 Sozialpflegerisches BBZ Küche,

ERNÄHRUNG, KOCHEN

Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 13,00 (zzgl. EUR 12,00 Lebensmittelkosten)

Junge vhs Kochen für Kids (ab 7 Jahre)

● Kurs 2906A

Giovanni Romano, Gastronom und Genussvermittler

Di. 23.01.2024,

17:00 – 19:30 Uhr

Sozialpflegerisches BBZ Küche,

Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken

EUR 13,00 (zzgl. EUR 12,00 Lebensmittelkosten)



Ernährungstrends

Vortrag

Basisch und glutenfrei backen mit Buchweizen

Buchweizen gewinnt zunehmend an Bedeutung, da es einige Möglichkeiten gibt, basisch zu backen. Das ballaststoff- und eiweißreiche Wildkraut ist ideal für SportlerInnen und VegetarierInnen. In diesem Vortrag erfahren Sie alle Tricks zum einfachen glutenfreien Backen zuhause. Die Umlage umfasst neben selbstgebackenem glutenfreiem Brot und Kuchen außerdem Literatur zum Thema.

● Kurs 2907

Modesta Bersin, UGB Ernährungsberaterin, Diabetesassistentin DGG

Sa. 14.10.2023, 10:00 – 11:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 26

EUR 6,00 (zzgl. Umlage von EUR 20,00 für Produkte und Informationsmaterial)

Abendkurs

Vollwertkochtreff – Schnelle Vollwertküche – gesund und raffiniert kochen bei knappem Zeitplan

Der Gesundheitstreff lädt dazu ein, vollwertige Lebensmittel zuzubereiten und in fröhlicher Runde gemeinsam zu genießen. Darüber hinaus wird auch die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch eröffnet, in dem aktuelle Gesundheitsthemen angesprochen und erörtert werden.

● Kurs 2908

Annette Müller, Gesundheitsberaterin GGB

Fr. 06.10.2023, 18:00 – 21:30 Uhr

Lehrküche der GGTS Ludwigspark

Ziegelstr. 17, 66113 Saarbrücken

EUR 18,00 (zzgl. EUR 12,00 – 15,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Vollwertkochtreff – vegan, aber vollwertig – lecker kochen ohne Sojafertigprodukte & Co.

● Kurs 2908A

Annette Müller, Gesundheitsberaterin GGB

Fr. 10.11.2023, 18:00 – 21:30 Uhr

Lehrküche der GGTS Ludwigspark

Ziegelstr. 17, 66113 Saarbrücken

EUR 18,00 (zzgl. EUR 12,00 – 15,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Vollwertkochtreff – Alternatives Weihnachtsmenü

● Kurs 2908B

Annette Müller, Gesundheitsberaterin GGB

Fr. 01.12.2023, 18:00 – 21:30 Uhr

Lehrküche der GGTS Ludwigspark

Ziegelstr. 17, 66113 Saarbrücken

EUR 18,00 (zzgl. EUR 12,00 – 15,00 Lebensmittelkosten)

Dozentinnen und Dozenten



ANNETTE MÜLLER

*Yogalehrerin BYV,
Gesundheitsberaterin GGB,
Fastenbegleiterin GGB*

» Ich bin ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB und Fastenbegleiterin GGB. Die Ernährung ist die Basis unserer Gesundheit. Die Prävention mit der vitalstoffreichen Vollwertkost nach Dr. Max Otto Bruker steht im Zentrum meiner Kochkurse.

Die angebotenen Kochkurse laden dazu ein, vollwertige Lebensmittel zuzubereiten und in fröhlicher Runde gemeinsam zu genießen. Darüber hinaus wird auch die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch eröffnet, in dem aktuelle Gesundheitsthemen angesprochen und erörtert werden. «

Abendkurs

Vollwertkochtreff – Kochen mit alten Gemüsesorten – Kohl & Co.

● Kurs 2908C

Annette Müller, Gesundheitsberaterin GGB

Fr. 05.01.2024, 18:00 – 21:30 Uhr
Lehrküche der GGTS Ludwigspark
Ziegelstr. 17, 66113 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 12,00 – 15,00
Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Vollwertkochtreff – Kochen mit Gewürzen – indische Vollwertküche

● Kurs 2908D

Annette Müller, Gesundheitsberaterin GGB

Fr. 02.02.2024, 18:00 – 21:30 Uhr
Lehrküche der GGTS Ludwigspark
Ziegelstr. 17, 66113 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 12,00 – 15,00
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

Mi. 11.10.2023, 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. 11.01.2024, 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 selbst zubereiten?

● Kurs 2714

Ellen Brandt, zert. Ernährungscoach (IHK), Beraterin für Darmgesundheit

Do. 18.01.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
EUR 6,00

Vortrag

Mealprep – schnell und einfach, gesund und lecker

Wer kennt es nicht – morgens früh aufstehen und den ganzen Tag im Betrieb sein? Frühstück und Mittagessen kommen oftmals zu kurz, dabei sind gerade diese beiden Mahlzeiten wichtig, um den Tag leistungsstark zu meistern! Welche Lebensmittel die Gesundheit fördern und wie diese ganz schnell und einfach zu einem leckeren Mealprep verwandelt werden können ist Thema dieses Vortrags.

● Kurs 2715

lebensfreude gesundheitsmanagement

Mi. 11.10.2023, 16:00 – 17:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 6,00

Vortrag

Alles in Zucker

Was ist Zucker und in welchen Varianten wird Zucker in Lebensmitteln verarbeitet? Wie der übermäßige Konsum unser Leben beeinflusst und welche Risiken sich hinter der Süße verbergen werden aufgezeigt und erklärt. Im Vortrag wird bewusst gezeigt, wie viel Zucker sich in unterschiedlichen Lebensmitteln versteckt und welche Alternativen es gibt.

● Kurs 2716

lebensfreude gesundheitsmanagement

Mi. 22.11.2023, 16:00 – 17:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

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 2717

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

Fr. 15.12.2023, 16:00 – 18:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 6,00

ERNÄHRUNG, KOCHEN

**Andere Länder, andere Küchen –
Levante Küche****Abendkurs****Levante Küche – Vegan**

Tobias Klever ist der Gründer der veganen Gastronomieketten 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 Negev-Wüste 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 levantischen Küche zubereitet und in geselliger Runde gegessen – alles vegan.

● **Kurs 2910****Tobias Klever, Gründer der veganen Gastronomieketten WorldFoodTrip – vegan food**

Do. 09.11.2023, 17:00 – 22:00 Uhr

Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken

EUR 69,00 (inkl. Lebensmittel, Wasser)

**Andere Länder, andere Küchen –
Italien****Eine Veranstaltung aus der Reihe
vhs.wissen live** **Online-Kurs****Wo die Zitronen blühen –
Kulturgeschichte der italienischen
Küche**

Italy goes global. Pizza und Pasta, Espresso und Gelato und nicht zu vergessen Salat sind zu Lieblings Speisen der Menschheit arriviert. Worauf beruht dieser Erfolg? Faktoren wie mediterrane Diät und schnelle Nachkochbarkeit, Auswanderung und der regionale Elan der Slow Food-Ideen sorgen dafür, dass ein 2500 Jahre altes kulinarisches Erbe aktueller denn je interpretiert wird.

Ein spannender Gang durch die Epochen der cucina italiana mit dem Gastrosophen Dr. Peter Peter.

● **Kurs 2911****Dr. Peter Peter, Zentrum für Gastrosophie
der Universität Salzburg**

Do. 23.11.2023, 19:30 – 21:00 Uhr

online

gebührenfrei

Abendkurs**Ausflug in die mediterrane Küche**

In diesem Kochkurs werden Tipps und Tricks gezeigt, wie ich eine Sommerparty kulinarisch in diese Richtung organisieren kann und ich genug Zeit habe, wenn meine Gäste kommen.

● **Kurs 2912****Michael Westrich**

Do. 12.10.2023, 17:00 – 22:00 Uhr

Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken

EUR 28,00 (zzgl. EUR 20,00 Lebensmittelkosten)

**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! <<

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. 17.11.2023, 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. 15.12.2023, 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

Mi. 17.01.2024, 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

Di. 19.12.2023, 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

Do. 25.01.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 19,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs**Natale a casa Romano – Italienisches Weihnachtsmenü**

Was zauberte die Nonna in der Weihnachtszeit? Geschichten, Rezepte und Leckereien wie Linguine alle Sarde, Tortellini in Brodo, Arrosto di Natale (Weihnachtsbraten),

fluffiger Panettone, Torrone u.v.m. kommen an diesem Abend mit Giovanni Romano auf den Tisch. Es ist ihm wieder ein „grandissimo piacere“ gemeinsam ein leckeres Weihnachtsmenü zu kochen.

● **Kurs 2915**

Giovanni Romano,

Gastronom und Genussvermittler

Di. 12.12.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 18,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs**Italienisches Weihnachtsgebäck**

Auch im Winter ist die italienische Tradition voller Köstlichkeiten und überrascht mit einer Vielfalt an süßem Weihnachtsgebäck. Aus der großen Vielfalt an Originalrezepten aus der Heimat der Dozentin wird eine Selektion mit authentischen Zutaten und traditionellen Utensilien gemeinsam zubereitet, gebacken und verkostet. Zudem werden Hintergrundinformationen zur italienischen Backtradition vermittelt.

● **Kurs 2916**

Lilla Tumminelli, Hobbyköchin

Fr. 24.11.2023, 17:00 – 21:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 15,00 – 17,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs**Blätterteiggebäck und Fingerfood**

Leichte Snacks für zwischendurch gehören zu jeder Party: Als Fingerfood zum Aperitif, zum Sekt oder Cocktail oder als Kleinigkeit zu Kaffee und Kakao. Ob herzhaft oder süß, für jeden Geschmack ist etwas dabei. Gemeinsam werden die vielfältigen Leckereien zubereitet und ge-

ERNÄHRUNG, KOCHEN

knabbert. Mit einem italienischen Touch und Kreativität wird für jeden Anlass etwas gefunden.

● **Kurs 2916A**

Lilla Tumminelli, Hobbyköchin

Fr. 26.01.2024, 17:00 – 21:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 15,00 – 17,00
Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Italienische Antipasti

Diese Köstlichkeiten sind heutzutage mehr als nur ein Trend und von keinem Buffet mehr wegzudenken – man liebt sie! In diesem Kurs steht die Herkunft und vor allem wie man italienische Antipasti auch zu Hause lecker zubereiten kann im Mittelpunkt. Nach traditionellen Rezepten und mit Originalprodukten (Oliven, getrocknete Tomaten, Auberginen und viele andere Spezialitäten) aus Italien werden diese gemeinsam zubereitet.

● **Kurs 2916B**

Lilla Tumminelli, Hobbyköchin

Fr. 23.02.2024, 17:00 – 21:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. EUR 20,00 – 22,00
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, Hobbyköchin

Di. 21.11.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 15,00 (zzgl. EUR 18,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Indische Küche – vegetarisch

● **Kurs 2917A**

Ratna Brokate, Hobbyköchin

Mi. 13.12.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 15,00 (zzgl. EUR 18,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Indische Küche – vegetarisch

● **Kurs 2917B**

Ratna Brokate, Hobbyköchin

Di. 30.01.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 15,00 (zzgl. EUR 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



**FÜR JEDEN TAG.
UND JEDES GERICHT.**

Sie ist robust, sie ist leicht und sie kann einfach alles: kein Wunder, dass die umfangreiche DIAMOND LITE-Serie unsere beliebteste ist.

Sie ist der ideale Begleiter einer abwechslungsreichen Familienküche.

www.woll.de

Woll Factory Outlet
Heinrich-Barth-Str. 7–11 · 66115 Saarbrücken
Öffnungszeiten: Mo.–Fr.: 8–17 Uhr, Sa.: 10–14 Uhr

Gastronomiekette WorldFoodTrip – vegan food

Mi. 15.11.2023, 17:00 – 22:00 Uhr
 Sozialpflegerisches BBZ Küche,
 Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
 EUR 69,00 (inkl. Lebensmittel, Wasser und
 ein traditionelles Überraschungsgetränk)

Andere Länder, andere Küchen – aus der spanischsprachigen Welt

Abendkurs

Vegetarischer Tapasabend

Tapas sind kleine Häppchen, die man in Spanien abends zum Bier oder Wein, oft anstelle eines „normalen“ Abendbrots, isst und in Regionen wie dem östlichen Andalusien auch gratis zu den Getränken bekommt. In diesem Kurs werden wir einige klassische Tapas zubereiten (und essen!), die entweder ohnehin schon vegetarisch sind oder es unter Verwendung von Pilzen, Seitan oder vegetarischem Fisch werden können. Brot (gehört in Spanien zu jedem Essen) und etwas spanisches Bier sowie Wein sind in der Umlage inbegriffen. Wir verwenden, sofern möglich, regionale Zutaten aus ökologischem Anbau.

● Kurs 2919

Robin Lemke, Hobbykoch

Do. 18.01.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
 Sozialpflegerisches BBZ Küche,
 Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
 EUR 18,00 (zzgl. ca. EUR 20,00 Lebensmittelkosten)

Andere Länder, andere Küchen – Türkei

Abendkurs

Türkische Küche – vegetarisches Festtagsmenü

In der Türkei gibt es mindestens 1001 Möglichkeiten mit verschiedenen Gemüsesorten fleischlos leckere Gerichte zuzubereiten. In diesem Kurs wird passend zur Weihnachtszeit ein vegetarisches Festtagsmenü mit Bulgur-Reis gezaubert. Wer gerne vegetarisch isst, sollte die türkische Küche kennenlernen!

● Kurs 2921

Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin

Di. 14.11.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
 Sozialpflegerisches BBZ Küche,
 Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
 EUR 15,00 (zzgl. EUR 12,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Türkische Teiggerichte – Pide

In diesem Kurs werden aus Hefeteig Pide gezaubert. Sie können geschlossen oder offen zubereitet werden. Im Kurs werden zwei Variationen ausprobiert, vegetarisch (Spinat mit Käse) und mit Fleischfüllung (Hackfleisch und Käse).

● Kurs 2922

Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin

Di. 28.11.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
 Sozialpflegerisches BBZ Küche,
 Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
 EUR 15,00 (zzgl. EUR 12,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Türkische Teiggerichte – Lahmacun

In diesem Kurs wird türkische Pizza zubereitet. Lahmacun ist ein sehr beliebtes Teiggericht. Im Kochkurs werden wir zwei verschiedene Füllungen ausprobieren, diese mit Kräutern servieren und anschließend gerollt verzehren.

● Kurs 2922A

Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin

Di. 05.12.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
 Sozialpflegerisches BBZ Küche,
 Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
 EUR 15,00 (zzgl. EUR 12,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Türkische Küche – Hülsenfrüchte

Früher galten Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen oder Bohnen als „Arme-Leute-Essen“. Doch Hülsenfrüchte sind nicht nur günstig, sondern auch lecker und vielseitig in der Küche verwendbar. Zugleich sind sie sehr gesund und ideal für eine vegetarische Ernährung. Neben ihrem hohen Anteil an Eisen und Eiweiß liefern Hülsenfrüchte noch weitere wichtige Nährstoffe und dürfen in der türkischen Küche nicht fehlen.

● Kurs 2923

Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin

Di. 16.01.2024, 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. Werden im Restaurant zu viele bestellt, wird es schwer das Hauptgericht zu

ERNÄHRUNG, KOCHEN

schaffen, da es sich um eine vollwertige Vorspeise handelt.

● Kurs 2924

Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin

Di. 06.02.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 15,00 (zzgl. EUR 12,00 Lebensmittelkosten)

Andere Länder, andere Küchen – Afrika

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. 10.11.2023, 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. 01.12.2023, 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. 12.01.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. ca. EUR 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. 14.11.2023, 17:00 – 21:00 Uhr
TGBBZ Mügelsberg, Küche
EUR 21,00 (inkl. Lebensmittelkosten)

Dozentinnen und Dozenten



THILO NAST

Geschäftsführer Brot & Sinne

» Als Spät- und Quereinsteiger absolvierte ich mit 43 Jahren die Ausbildung zum Bäckergehilfen, um 2 Jahre später die Ausbildung zum Bäckermeister an der Akademie Deutsches Bäckerhandwerk in Weinheim abzuschließen. Meine Leidenschaft gilt dabei besonders den Themen Sauerteig und Getreidefermentation sowie dem Ziel aromatische, reine und gesunde Brote ohne Zusatzstoffe und Stabilisatoren herzustellen. Dieses Wissen möchte ich an Interessierte weitergeben. «

Junge vhs

Kinder-Tortenkurs „Halloween“ (10 – 14 Jahre)

Kindgerecht wird das Backen einer Torte, das Herstellen von Creme, das Einstreichen und das Modellieren von Figuren, wie Geistern und Kürbissen und Dekorationselementen vermittelt.

● **Kurs 2930**

Ella Paulus, Konditorin, Arbeitspädagogin

Fr. 13.10.2023, 17:00 – 20:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 23,00 (zzgl. ca. EUR 16,00 Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Motiv-Tortenkurs „Engelchen“ (Erwachsene und Kinder ab 14 Jahre)

Mit viel Spaß werden wir einen Kuchen zusammensetzen, füllen, einstreichen und verzieren. Weitere Kursinhalte sind das Modellieren einer Figur und weiterer Dekorationen.

Bitte einen vorgebackenen Kuchenboden mitbringen.

● **Kurs 2931**

Ella Paulus, Konditorin, Arbeitspädagogin

Fr. 08.12.2023, 17:00 – 21:30 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 28,00 (zzgl. ca. EUR 17,00 Lebensmittelkosten)

Junge vhs

Tortenkurs für Erwachsene mit Kindern „Eule Rosie“ (ab 9 Jahre)

In diesem Kurs fertigen Kinder zusammen mit einer erwachsenen Begleitperson (Mama, Papa, Opa, Tante) eine 3D-Eule mit großen Augen und in einer Farbe ihrer Wahl an. Kursgebühr und Lebensmittelkosten pro Kind-Erwachsenen-Team.

● **Kurs 2932**

Ella Paulus, Konditorin, Arbeitspädagogin

Fr. 19.01.2024, 17:00 – 20:00 Uhr
Sozialpflegerisches BBZ Küche,
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken
EUR 23,00 (Kind + Erwachsener)
(zzgl. ca. EUR 18,00 Lebensmittelkosten pro Kind-Erwachsenen-Team)



QUALITY TIME MIT DEN LIEBSTEN! Tortenkurse für Jung und Alt

» In den Kursen wird unter Anleitung der Konditorin und Arbeitspädagogin Ella Paulus die Tortengestaltung Schritt für Schritt erlernt. Von der Vorbereitung des Kuchens hin zur Herstellung von Creme und dem Einstreichen der Torte wird der Kuchen zusammengesetzt und dekoriert.

Figuren und Dekorationselemente werden geschaffen, die die Torte zu einem echten Hingucker werden lassen. Die Kurse stehen jeweils unter einem bestimmten Thema. Erwachsene, Jugendliche sowie Kinder werden einen unvergesslichen Abend erleben! «



Beratung und Information**Anika Oppermann**

Programmbereichsleiterin i. V.
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. Ebenso ist das Weinland Argentinien vertreten. Einblicke in die Weinpraxis ergänzen neben den Topweinen des Jahres und Historischen Rebsorten das Seminarangebot.

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. Neu in diesem Semester sind die Verkostung von Portwein und Whisky.

Abgerundet wird der Themenbereich durch eine Exkursion nach Saarburg und die beliebten Weinlehrfahrten zu Spitzenweingütern.

Ergänzt wird das Degustationsangebot rund um Wein, Bier und Spirituosen in diesem Semester durch nichtalkoholische Getränke-seminare: eine Teeverkostung und Seminare zum beliebten Erfrischungsgetränk Wasser.



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 können, müssen Sie sich bis zwei Tage vor Kursbeginn abmelden, damit die DozentInnen dies beim Einkauf der Getränke und Lebensmittel berücksichtigen können. Andernfalls sind Sie verpflichtet, die Kosten der für Sie eingekauften Getränke und Lebensmittel an die DozentInnen zu entrichten.



WEINPRAXIS

Abendkurs

Weinpraxis EinsteigerInnenseminar

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 gibt es viele interessante Informationen rund um das Thema Wein.

● Kurs 2951

**Hans Jürgen Dörr, Weinfachberater;
German Wine Professional (GWP)**

Fr. 24.11.2023, 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

Aquitanien

Yannick Schmitt lädt zu einer Degustationsreise entlang der Flüsse Garonne und Dordogne ins Bergerac und in die Gasconne ein sowie ins Madiran und Cahors, dem Land der „schwarzen Weine“, wo einige der kräftigsten Rotweine der Welt produziert werden. Degustiert und besprochen werden Weine von SpitzenproduzentInnen von Cabernet Sauvignon, Merlot, Malbec und Tannat. Orte, Landschaften und die Menschen hinter den Weinen werden im Rahmen einer Lichtbildprojektion vorgestellt.

● Kurs 2953

Yannick Schmitt, Winzer und Sommelier

Di. 17.10.2023, 19:30 – 22:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

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

Abendkurs

Lothringer Weine

Lothringer Weine sind nicht nur bekannt für ihre geschmackliche Qualität, sondern auch für die reiche Auswahl an Rebsorten. Gezeigt werden die Regionen Cotes de Toul, die Maasregion und das Moselland bis Metz.

● Kurs 2954

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

Fr. 16.02.2024, 19:30 – 22:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 7,00 (zzgl. Umlage von

ca. EUR 20,00 – 30,00 für Weine)

Weinland Deutschland

Abendkurs

Das besondere Weinbuch: New Wine Wave

Janek Schumann und Wolfgang Staudt haben mit „New Wine Wave“ ein Buch über eine neue Winzergeneration veröffentlicht, die nach Alternativen zur standardisierten und industriell geprägten Weinproduktion suchen. „Noch nie hat es hierzulande eine junge Winzergeneration gegeben, die so gut ausgebildet und zugleich so divers, weltoffen und interessiert ist, wie diejenige, die gerade die Geschicke ihrer Familienbetriebe zu lenken beginnt“, schreiben die Autoren. An diesem Seminarabend folgen wir dieser Entwicklung in Deutschland, stellen WinzerInnen der neuen Welle vor, degustieren ihre Weine und beschäftigen uns mit den neuen

WEINKULTUR, GETRÄNKEKULTUR

Wegen, die sie gehen.

● **Kurs 2955**

Gerhard Rouget, Weinberater

Di. 10.10.2023, 19:30 – 22:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 7,00 (zzgl. Umlage von ca. EUR 25,00 für Weine)

Abendkurs

Weinland Saarland

Thema des Seminars sind saarländische WinzerInnen und ihre Weine. An der saarländischen Obermosel herrschen Bedingungen, die sich von denen in anderen Weinregionen der Mosel signifikant unterscheiden. Im Rahmen einer Degustation von Weinen der wichtigsten SaarlandwinzerInnen stellt Weinfachberater Hans Jürgen Dörr Geografie, Rebsorten, Böden und die einzelnen Weingüter der saarländischen Obermosel vor. Erörtert werden dabei Begrifflichkeit und Besonderheiten rund um die Saarlandweine.

● **Kurs 2956**

**Hans Jürgen Dörr, Weinfachberater;
German Wine Professional (GWP)**

Fr. 08.12.2023, 19:30 – 22:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 7,00 (zzgl. Umlage von ca. EUR 25,00 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 im Sugo eingelegte Salsiccia gereicht.

● **Kurs 2958**

Domenico Sciascia

Do. 25.01.2024, 19:30 – 22:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

EUR 9,00 (zzgl. Umlage von EUR 25,00 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 WinzerInnen 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. 01.02.2024, 19:30 – 22:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

EUR 9,00 (zzgl. Umlage von EUR 35,00 für Weine und Produkte)

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 Anbauregionen, persönliche Kontakte zu WinzerInnen 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. «

Weinland Argentinien

Abendkurs

Weinland Argentinien – Die Rotweine

Der argentinische Weinkenner Fernando Brockhaus gibt seine Sicht auf die Weine und Weingeschichte seines Heimatlandes. Wir verkosten Rotweine der in Argentinien verbreiteten Rebsorten Malbec, Pinot Noir, Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc und Bonard aus den Anbauregionen Salta, Mendoza und Patagonien. Dabei werden Weine unterschiedlicher Stile sowohl von Garagenweingütern als auch von renommierten traditionellen Bodegas vorgestellt. Degustiert werden auch Weine älterer Jahrgänge, die das großartige Reifungspotential von Weinen der betreffenden Anbauregionen verdeutlichen. Die Degustation wird von einer Fotodokumentation vom Land, den Weinregionen und der Weingüter begleitet.

● Kurs 2961

Gerhard Rouget, Weinberater/Fernando Brockhaus

Di. 14.11.2023, 19:30 – 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 9,00 (zzgl. Umlage von ca. EUR 25,00 für Weine)

Sonderveranstaltungen

Abendkurs

Topweine des Jahres

Das Saarland besitzt eine hohe Qualität und Dichte von Weinhandlungen. Für diese Topweinveranstaltung werden saarländische WeinhändlerInnen nach ihren erfolgreichsten Weinen des Jahres befragt. Vorgabe ist die Preisklasse U35. Die genannten Weine werden vom Dozenten vorgestellt und gemeinsam degustiert und besprochen.

● Kurs 2965

Gerhard Rouget, Weinberater

Do. 07.12.2023, 19:30 – 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 23
EUR 7,00 (zzgl. Umlage von ca. EUR 30,00 für Weine)

Abendkurs

Historische Rebsorte – längst verschollene Rebsorten wiederentdeckt

Ein großer „geschmacklicher Kulturschatz“ an Rebsorten, die schon in der Frühzeit unsere deutsche Weinanbaukultur prägten, Zeitzeugen vergangener Kulturepochen mit einer regionalen Identität. Der erneute Anbau bei unseren

WinzerInnen bewahrt die wiederentdeckten Raritäten vor dem Aussterben. Jede historische Rebsorte trägt ihren ursprünglich, geschichtlich und kulturell verankerten Namen.

In der Vergangenheit gab es zahlreiche Verwechslungen bei der Identifikation und Bestimmung dieser wiederentdeckten Weinreben. Die rot gekennzeichnete Ursprungsnummer, bezugnehmend auf den Ursprungsnachweis, gibt Ihnen die Sicherheit das Original zu genießen. Verkosten Sie alte Rebsorten, die bis vor 15 Jahren als verschollen galten.

● Kurs 2966

Christian Löw, Dipl. Weinbauingenieur

Di. 16.01.2024, 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

Bottle Event – Bring your own

An diesem Abend haben TeilnehmerInnen der vhs Weinseminare Gelegenheit, ihre persönlichen Lieblingsweine vorzustellen. Bringen Sie einen Wein mit, der Ihnen besonders gefallen hat, und präsentieren Sie diesen Lieblingswein mit einer kurzen Begründung. Alle Weine werden gemeinsam degustiert und besprochen. Wir tauschen uns aus mit unseren Geschmackspräferenzen und profitieren von den jeweiligen Entdeckungen der anderen.

Für diesen Abend wird keine Umlage erhoben.

● Kurs 2967

Gerhard Rouget, Weinberater

Di. 06.02.2024, 19:30 – 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 7,00



WEINKULTUR, GETRÄNKEKULTUR

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 können, müssen Sie sich bis zwei Tage vor Kursbeginn abmelden, damit die DozentInnen dies beim Einkauf der Getränke und Lebensmittel berücksichtigen können. Andernfalls sind Sie verpflichtet, die Kosten der für Sie eingekauften Getränke und Lebensmittel an die DozentInnen zu entrichten.

Getränkeseminare

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

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

beim Trinkverhalten in den Alltag zu integrieren.

● **Kurs 2977**

Armin Schönenberger, zert. Wassersommelier/staatl. geprüfter Gastronom

Do. 26.10.2023, 18:30 – 20:30 Uhr
Restaurant Handelshof,
Wilhelm-Heinrich-Str. 17,
66117 Saarbrücken
EUR 9,50 (inkl. Umlage für
3 Mineralwasser und 1 Heilwasser)

Abendkurs**Könnte mir bitte jemand das Wasser reichen?**● **Kurs 2977A**

Armin Schönenberger, zert. Wassersommelier/staatl. geprüfter Gastronom

Do. 04.01.2024, 18:30 – 20:30 Uhr
Altes Rathaus, Raum 5
EUR 9,50 (inkl. Umlage für
3 Mineralwasser und 1 Heilwasser)

Abendkurs**Echten Tee kennenlernen**

Echter Tee wird aus den Urpflanzen *Camellia sinensis* und *Camellia assamica* hergestellt. Es können sechs verschiedene Arten aus der gleichen Pflanze produziert werden: Grüner Tee, Schwarzer Tee, Weißer Tee, Gelber Tee, Oolong und Heicha (z. B. Pu-erh). Der Unterschied wird durch die einsetzende Oxidation erreicht; je nachdem zu welchem Zeitpunkt der Oxidationsprozess gestoppt wird, erhält man die verschiedenen Sorten. Der Kurs richtet sich an diejenigen, die an klassischem Tee (Kräuter-, Früchte-, Rooibos- und Mateteetee) gehören nicht in diese Kategorie) interessiert sind, dessen Faszination wird durch Erklärung und Verkostung hochwertiger Qualitäten nähergebracht.

● **Kurs 2978**

Stefan Stricker

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. «

Do. 09.11.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
TeeStricker, Trierer Str. 1,
66111 Saarbrücken
EUR 7,00 (zzgl. Umlage von EUR 20,00 für Tees)

Bierseminare

Abendkurs

Bier & Käse – köstliche Kombinationen von mild bis wild

Mit Verkostung von fünf Bieren, fünf Käsesorten sowie Knabbergebäck. Bier ist ein vielseitig einsetzbarer Speisebegleiter, der sich auch gut mit Käse kombinieren lässt. Dabei entstehen spannende Geschmackspaare, die harmonisieren oder auch überraschen. Die TeilnehmerInnen verkosten je fünf Bier- und Käsesorten und erfahren dabei von den Diplom Biersommeliers Katharina und Martin Rolshausen nicht nur Wissenswertes über die Produkte, sondern erhalten auch weitere Tipps zum Thema Foodpairing mit Bier.

● Kurs 2980

Katharina und Martin Rolshausen, Dipl.-Biersommeliers

Fr. 17.11.2023, 19:00 – 21:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 9,00 (zzgl. Umlage von EUR 15,00 für Biere und Käse)

Abendkurs

Weihnachtsbiere

Viele Brauereien nehmen die Gelegenheit wahr, zum Fest ein besonderes Bier zu kreieren. Meistens natürlich etwas hochprozentiger. An diesem Abend gibt es einen kleinen Querschnitt an interessanten Weihnachtsbieren – rechtzeitig, damit das ein oder andere vielleicht noch unter dem Baum landet.

● Kurs 2981

Bernd Pfeil, Dipl.-Biersommelier

Fr. 20.10.2023, 19:00 – 21:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 5
EUR 7,00 (zzgl. Umlage von EUR 10,00 für Biere)

Abendkurs

Hygge

Ein Begriff aus dem Norwegischen, der mittlerweile eher mit Dänemark in Verbindung gebracht wird. Ganz gut übersetzt mit Wohlbefinden.

Die SkandinavierInnen haben dafür aber nicht nur ein Wort kreiert, sie brauen auch Biere, die das Wohlbefinden durchaus steigern können – gerade auch in der kalten Jahreszeit.

● Kurs 2982

Bernd Pfeil, Dipl.-Biersommelier

Fr. 19.01.2024, 19:00 – 21:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 5
EUR 7,00 (zzgl. Umlage von EUR 10,00 für Biere)

Abendkurs

Kreativ Biere

Biere von Brauereien, die nach dem Natürlichkeitsgebot gebraut sind – das entspricht nicht unbedingt dem Biergesetz, bringt aber interessante Geschmackserlebnisse ins Bier.

● Kurs 2983

Bernd Pfeil, Dipl.-Biersommelier

Fr. 02.02.2024, 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. 10.11.2023, 19:30 – 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 11,00 (zzgl. Umlage von EUR 15,00 für Rums)

Ferienkurs

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. 03.11.2023, 19:30 – 22:00 Uhr
Altes Rathaus, Raum 13
EUR 11,00 (zzgl. Umlage von EUR 15,00 für Gins)

WEINKULTUR, GETRÄNKEKULTUR

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 2986A

Sebastian Jäger

Fr. 12.01.2024, 19:30 – 22:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 11,00 (zzgl. Umlage von EUR 15,00 für Gins)

Abendkurs**Reise in die Welt des Portweins**

Portwein, oder auch einfach „Port“, ist in Deutschland immer noch unterschätzt und doch so viel mehr als bloß ein aufgespritzter Süßwein! Reisen Sie mit unserem Experten und Mitglied der Deutschen Barkeeper-Union und der German Bartenders Guild Sebastian Jäger ins Douro-Tal und nach Porto und lassen Sie sich von der Vielfaltigkeit dieser wunderbaren Spirituose überraschen. Verkostet werden 5 Portweine, davon einer als Port-Tonic.

● Kurs 2987

Sebastian Jäger

Fr. 26.01.2024, 19:30 – 22:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 11,00 (zzgl. Umlage von EUR 18,00 für Portweine)

Abendkurs**Eine Whiskyreise nach Schottland**

Keine Spirituose dieser Welt hat eine geschmackliche Bandbreite wie Single Malt Whisky. Verbringen Sie einen spannenden Abend mit unserem Whiskyexperten und Independent Whisky Ambassador Jörg Peters und entdecken Sie die Geschichte, Herstellung und die geschmacklichen Unterschiede der sechs Whiskyregionen Schottlands, während eines abwechslungsreichen und kurzweiligen Abends. Verkostet werden sechs Single Malt Whiskys.

● Kurs 2988

Jörg Peters

Do. 05.10.2023, 18:00 – 20:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

EUR 7,00 (zzgl. Umlage von EUR 18,00 für Whiskys)

Abendkurs**Die Welt der Whiskyspezialitäten**

Entdecken Sie mit unserem Whiskyexperten und Independent Whisky Ambassador Jörg Peters die Welt der Whiskyspezialitäten. Erfahren Sie die Unterschiede in der Lagerhaltung, der Lagerzeit und den geschmacklichen Einfluss verschiedener Fassarten auf Single Malt Whisky anhand einer Auswahl spezieller Einzelfassabfüllungen und entdecken Sie die Geschichte und Herstellung dieser weltbekannten Spirituose. Verkostet werden sechs Whiskyspezialitäten.

● Kurs 2988A

Jörg Peters

Do. 18.01.2024, 18:00 – 20:30 Uhr

Restaurant Handelshof,

Dozentinnen und Dozenten

**KATHARINA UND
MARTIN ROLSHAUSEN**
Dipl.-Biersommeliers

» Dass 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. «

Wilhelm-Heinrich-Str. 17,
66117 Saarbrücken
EUR 7,00 (zzgl. Umlage von EUR 30,00 für
Whiskys)

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 2989

Giovanni Romano,

Gastronom und Genussvermittler

Mi. 25.10.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Restaurant Handelshof,

Wilhelm-Heinrich-Str. 17,
66117 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. ca. EUR 22,00
Lebensmittelkosten)

Abendkurs

Cocktails & Snacks

● Kurs 2989A

Giovanni Romano,

Gastronom und Genussvermittler

Do. 22.02.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Restaurant Handelshof,
Wilhelm-Heinrich-Str. 17,
66117 Saarbrücken
EUR 18,00 (zzgl. ca. EUR 22,00
Lebensmittelkosten)

EXKURSIONEN

In Kooperation mit der Universität Populaire Sarreguemines Confluences/En coopération avec l'Université Populaire de Sarreguemines Confluences

Das Programm richtet sich an TeilnehmerInnen unseres Partners aus Sarreguemines und an alle, die an französischsprachigen Veranstaltungen interessiert sind./Le programme s'adresse aux participants de l'Université Populaire Sarreguemines Confluences et à tous ceux qui sont intéressés par des événements en langue française.

Excursion oenologique:

Saarburg et les vins des rives de la Sarre

Les vins blancs allemands sont parmi les meilleurs vins du monde. La viticulture sur les rives de la Moselle et de la Sarre a connu un essor qualitatif important au cours des deux dernières décennies. On y produit des vins blancs uniques au monde par leur nature très aromatique et minérale. Nous visitons la ville de Saarburg et visitons la cave van Volxem, dont Roman Niewodniczanski a fait l'une des meilleures de la région. Visite guidée et tour de la ville en français et allemand, dégustation, commentaires des vins en français et allemand. En train depuis Sarrebruck, départ: 13h31, arrivée Saarburg: 14h30, retour: 18h51 Saarburg, arrivée Sarrebruck: 19h30.

● Kurs 1011

Gerhard Rouget, Weinberater

Fr. 13.10.2023

Lieu de rencontre: 13h15 à la Gare centrale de Sarrebruck

EUR 60,00 (incluant frais de déplacement, dégustation, visite guidée de la ville)



WEINKULTUR, GETRÄNKEKULTUR

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 Referenzdomains gibt es Gelegenheit, die regionale Gastronomie in Begleitung der regionalen Weine zu erleben und das kulturhistorische Umfeld der Weine zu erkunden. Die Gebühr beinhaltet Fahrt, Führungen und Degustationen. Restaurantbesuche sind individuell zu begleiten. Reiseleitung: Gerhard Rouget

Die Anmeldung für die Fahrten erfolgt über die vhs Völklingen unter Fon 06898 132597 oder www.vhs-voelklingen.de

Tagesfahrt

Nordelsass: Barr

Degustation auf einem Referenzweingut. Menü mit Weinen in einem gastronomischem Restaurant in Barr.

Die Kursgebühr beinhaltet die Busfahrt sowie die Degustation und Führung.

● Kurs 2991

Gerhard Rouget, Weinberater

Fr. 29.09.2023

Abfahrt: 13:00 Uhr an der Schlossmauer, Franz-Josef-Röder Straße, 66119 Saarbrücken

EUR 90,00 (zzgl. Kosten für das Abendessen)

Anmeldung unter www.vhs-voelklingen.de oder Fon 06898 1325977

Tagesfahrt

Champagne

Degustation bei einem Champagnerwinzer an der Côte des Blancs und in einem großen Champagnerhaus. Abendmenü mit Champagnerbegleitung in einem gastronomischen Restaurant.

Die Kursgebühr beinhaltet die Busfahrt sowie die Degustation und Führung.

● Kurs 2992

Gerhard Rouget, Weinberater

Fr. 01.12.2023

Abfahrt: 11:00 Uhr an der Schlossmauer, Franz-Josef-Röder Straße, 66119 Saarbrücken

EUR 120,00 (zzgl. Kosten für das Abendessen)

Anmeldung unter www.vhs-voelklingen.de oder Fon 06898 1325977

Dozentinnen und Dozenten



GERHARD ROUGET
Romanist und Berater für
Weinwissen und Weinkultur

» Als Romanist kam ich durch Frankreichs Reisen 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	214
• Englisch	218
• Französisch	226
• Spanisch	235
• Italienisch	240
Weitere Sprachen	244
• Arabisch	244
• Bulgarisch	244
• Chinesisch	245
• Gebärdensprache	245
• Griechisch	245
• Altgriechisch	245
• Hebräisch	246
• Japanisch	246
• Koreanisch	247
• Kurdisch	248
• Niederländisch	248
• Persisch	248
• Polnisch	249
• Portugiesisch	249
• Russisch	250
• Thailändisch	251
• Türkisch	251
Deutsch und Integration	252
• Prüfungen	254
• Integration	259
• Crash- und Abendkurse	261
• Zusatzangebote	262

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

Marion Savelkous
Sachbearbeiterin Englisch
 Altes Rathaus, Zi. 32
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4312
 Fax 0681 506-4390
 marion.savelkous@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.

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

SPRACHKOMPETENZ WIRD MESSBAR UND EUROPaweIT VERGLEICHBAR

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen hat zum Ziel, Sprachkompetenz in einer europaweit gültigen Skala messbar zu machen. Dazu wurden Kompetenzstufen genau beschrieben und definiert. Sie reichen von A1 (geringe Anfangskenntnisse) bis zu C2 (nahezu muttersprachliche Kenntnisse) und beschreiben die kommunikative Kompetenz in den Fertigkeitsbereichen Hören, Lesen, Sprechen, Schreiben. Am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen ausgerichtete Sprachenzertifikate sind international vergleichbar und transparent. Die vhs Regionalverband Saarbrücken ist anerkanntes Prüfungszentrum verschiedener internationaler Partner.

Zusammenarbeit mit Institutionen

- CIEP (Centre International d'Études Pédagogiques)
www.ciep.fr
- Institut Français
www.institutfrancais.de
- telc
www.telc.net
- Cambridge Assessment English
www.cambridgeenglish.org
www.cambridgeenglish.org/de

Elementare Sprachverwendung

A1

Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen, verstehen und verwenden. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, welche Leute sie kennen oder welche Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2

Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

Selbstständige Sprachverwendung

B1

Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche 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

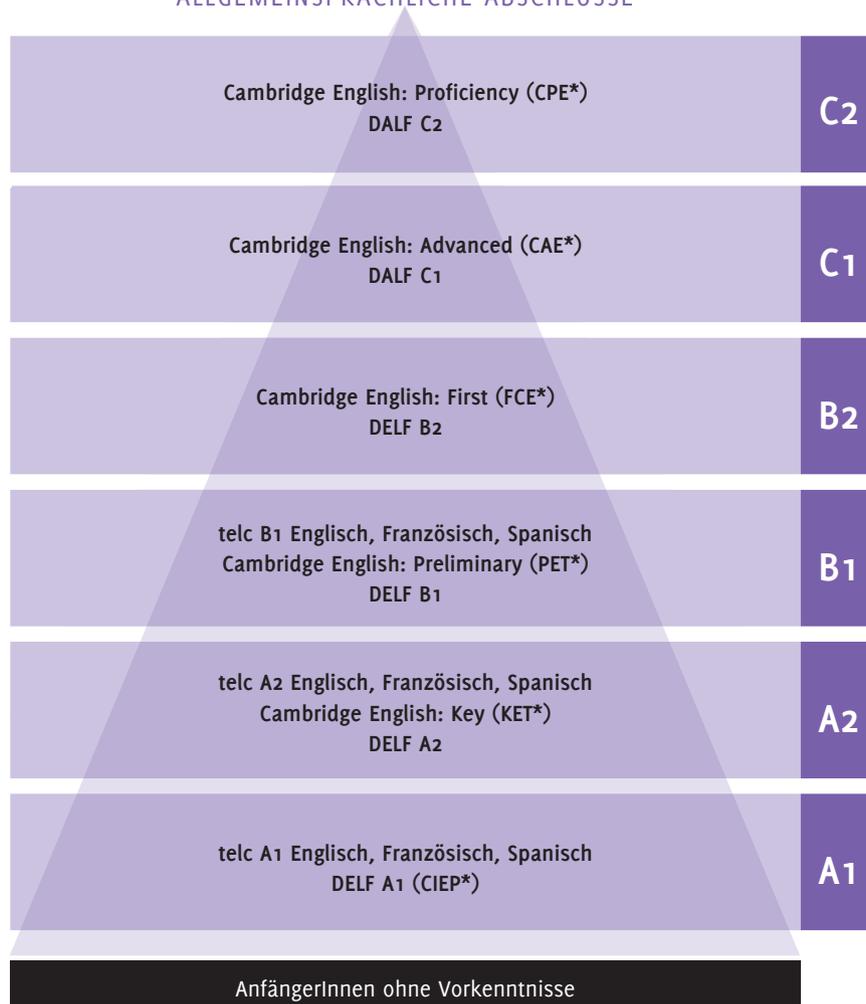
International anerkannte Abschlüsse der vhs – ein zusätzliches Plus für Sie

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

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 11.10.2023, 10 Termine
 Altes Rathaus, Raum 25
 (Textiler Werkraum)
 20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Junge vhs

Magische Abenteuer in der Welt von Harry Potter

Der Kurs bietet eine spannende und interaktive Möglichkeit für Kinder im Alter

von 10 bis 13 Jahren, ihre Englischkenntnisse spielerisch zu verbessern, während sie in die faszinierende Welt von Harry Potter eintauchen. Der Kurs richtet sich sowohl an Harry-Potter-Neulinge als auch an begeisterte Fans.

Der Hogwarts-Express wartet schon!

● Kurs 3203

Anna Suchkova

Mi. 16:30 – 18:00 Uhr
 ab 08.11.2023, 10 Termine
 Altes Rathaus, Raum 13
 20 UST, EUR 63,00 (47,00)
 Anmeldung erforderlich bis 02.11.2023

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 3205

Riccardo Strozzi

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
 ab 25.09.2023, 15 Termine
 G.-Wöhe-Schulen, Raum 23
 30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A1 Stufe 1

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501630-9, ab Lektion 1

● Kurs 3206

Thomas Schneider

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
 ab 10.10.2023, 15 Termine
 G.-Wöhe-Schulen, Raum 17
 30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A1 Review

2. Semester

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.2, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501632-3

● Kurs 3207

Marina Calabrese

Do. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 28.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
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 3208**

Riccardo Strozzi

Mo. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 25.09.2023, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 23
30 UST, EUR 96,00 (max. 8 Teilnehmer)

Englisch A1 Stufe 2

Englisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501630-9

● **Kurs 3210**

Riccardo Strozzi

Di. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 26.09.2023, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A1 Stufe 2 mit Zeit und Muße

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen, die entspannt und ohne Zeitdruck Englisch lernen möch-

ten. 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 4

● **Kurs 3211**

Thomas Deutscher

Mi. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 27.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 11
30 UST, EUR 96,00 (max. 8 Teilnehmer)

Englisch A1 Stufe 3

Englisch A1 Stufe 3

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501630-9

● **Kurs 3213**

Riccardo Strozzi

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 26.09.2023, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A1 Stufe 4

Englisch A1 Stufe 4

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501630-9

● **Kurs 3215**

Riccardo Strozzi

Di. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 26.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 11
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

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 A1 Stufe 4

Lehrmaterial wird zu Beginn bekannt gegeben.

● **Kurs 3216**

Brigitte Klee

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 27.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A1 Stufe 4 mit Zeit und Muße

Lehrbuch: At your Leisure A1. Englisch mit Zeit und Muße, Hueber, ISBN 978-3-19-009599-5

● **Kurs 3217**

Riccardo Strozzi

Di. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 26.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 11
30 UST, EUR 96,00 (max. 8 Teilnehmer)

ENGLISCH A2

Mit Abschluss von Englisch A2 beherrschen Sie wichtige sprachliche Grundstrukturen. Sie können sich in einfachen alltäglichen Situationen verständigen, einfachen Texten die wichtigsten Informationen entnehmen und kurze Mitteilungen wie Postkarten, Telefonnotizen und kurze Briefe verfassen. Ihr Kenntnisstand entspricht der Kompetenzstufe A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Englisch A2 Stufe 1**Englisch A2 Stufe 1**

Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501638-5

● **Kurs 3220**

Gerhard Wagner

Mo. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 25.09.2023, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A2 Stufe 1

Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501638-5

● **Kurs 3221**

Gerhard Wagner

Mo. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 25.09.2023, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A2 Stufe 2**Englisch A2 Stufe 2**

Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501638-5, ab Lektion 7

● **Kurs 3224**

Francesca Bertelli

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 27.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch A2 Stufe 3**Englisch A2 Stufe 3**

Lehrbuch: Network Now A2.1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-606591-7, ab Lektion 2

● **Kurs 3226**

Brigitte Klee

Mi. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 27.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
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**

Lehrmaterial wird zu Beginn bekannt gegeben.

● **Kurs 3230**

Thomas Deutscher

Mo. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 25.09.2023, 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 3232**

Silke Steffen

Mi. 15:30 – 17:00 Uhr
ab 27.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Learning English with short stories and songs A2/B1

In diesem Kurs können Interessierte anhand ausgewählter moderner Kurz-

texte bzw. aktueller Songs (gerne auch nach Vorschlag) ihre Englischkenntnisse erweitern. Hierbei sind Aussprache- und Sprechtraining ebenso wie Erweiterung des Wortschatzes und Grammatik wichtige Bestandteile des Kurses.

● **Kurs 3234**

Brigitte Klee

Sa. 09:45 – 12:00 Uhr

ab 30.09.2023, 10 Termine

Termine werden zu Beginn besprochen.

Altes Rathaus, Raum 5

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

 **Online-Kurs**

Fixing common mistakes made by German speakers A2/B1

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

● **Kurs 3236**

Christopher Lewis

Mo. 18:00 – 19:00 Uhr

ab 06.11.2023, 15 Termine

online

20 UST, EUR 55,00

Anmeldung erforderlich

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 – Luft“ 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, aber keine Sorge, Sie erhalten vorab bereits begleitende Materialien.

Für die Führung ist vor Ort eine Gebühr von 3 EUR zu entrichten.

● **Kurs 3238**

Francesca Bertelli

So. 05.11.2023, 13:00 – 15:00 Uhr

Moderne Galerie, Bismarckstr.,

Saarbrücken

EUR 7,00

Englisch im Museum

60-minütige Führung in englischer Sprache durch die Fotografie-Ausstellung „Mythos Paris“ und anschließend eine 60-minütige Konversationseinheit auf Englisch. Für die Diskussionsrunde werden Grundkenntnisse des Englischen empfohlen, Sie erhalten vorab aber bereits begleitende Materialien.

Für die Führung ist vor Ort eine Gebühr von 3 EUR zu entrichten.

● **Kurs 3239**

Francesca Bertelli

Di. 23.01.2024, 16:00 – 18:00 Uhr

Moderne Galerie, Bismarckstr.,

Saarbrücken

EUR 7,00

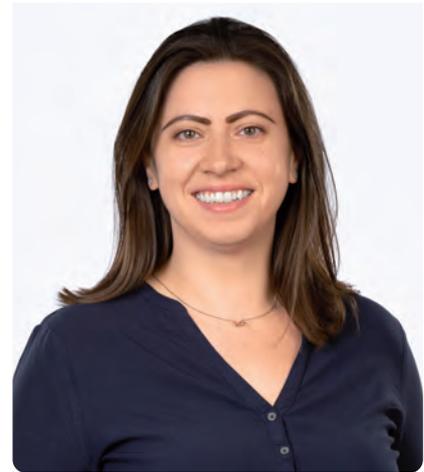
Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit dem
Saarlandmuseum – Moderne Galerie

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.

Dozentinnen und Dozenten



AMANDA VENTURA-WEBER
Dozentin 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. «

Englisch B1 Stufe 1**Englisch B1 Stufe 1**

Lehrbuch: Let's Enjoy English B1.1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501644-6, ab Lektion 3

● **Kurs 3241**

Silke Steffen

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 25.09.2023, 15 Termine

G.-Wöhe-Schulen, Raum 11

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch B1 Stufe 1 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 B1. Englisch mit Zeit und Muße, Hueber, ISBN 978-3-19-309599-2

● **Kurs 3243**

Francesca Bertelli

Fr. 17:30 – 19:00 Uhr

ab 29.09.2023, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 16

30 UST, EUR 96,00 (max. 8 Teilnehmer)

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, ab Lektion 2

● **Kurs 3245**

Amanda Ventura-Weber

Mo. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 25.09.2023, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 26

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, ab Lektion 1

● **Kurs 3246**

Francesca Bertelli

Di. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 26.09.2023, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Get to know the Saarbrücken Library on a tour in English!

We offer you a tour through the house that is entirely held in English. Learn how to find your way through the library, how to search for or lend books and many other media, and discover the many ways you can use the library for. We will also show you around the Foreign Language Fiction section with over 1.700 titles.

The tour is free, no booking required.
Meeting Point: Information Desk, third floor

18.10.2023 and 13.12.2023, 5 PM

Stadtbibliothek Saarbrücken**English for work, socializing and travel B1**

Explore authentic materials and engaging topics, expanding your vocabulary, learning common phrases, and understanding cultural differences relevant to everyday life. Connect effortlessly with others, both professionally and socially, and make the most of your travel experiences.

Lehrbuch: Language Hub, Pre-Intermediate, Hueber, ISBN 978-3-19-062984-8

● **Kurs 3249**

Francesca Bertelli

Do. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 28.09.2023, 15 Termine

vhs-Zentrum, Saal 2 OG

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Let's talk about culture!



Online-Kurs

German, British and American Cultures: Contrasting Perspectives

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

● Kurs 3250

Christopher Lewis

Di. 18:00 – 19:00 Uhr

ab 26.09.2023, 15 Termine

online

20 UST, EUR 55,00

Anmeldung erforderlich

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 Stufe 1**Englisch B2 Stufe 1**

Lehrbuch: Headway, Intermediate, Part B, Oxford, ISBN 978-0-19-452918-1,

ab Lektion 11

● Kurs 3251

N.N.

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 25.09.2023, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 21
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

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 3260

Riccardo Strozzi

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr

ab 25.09.2023, 15 Termine

G.-Wöhe-Schulen, Raum 23

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch B2 Refresher Course

Lehrmaterial wird zu Beginn bekannt gegeben.

● Kurs 3262

Thomas Deutscher

Do. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 28.09.2023, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 15

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch 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

Dozentinnen und Dozenten

KATHERINE RAU
Dozentin Englisch

» Ursprünglich komme ich aus San Francisco in Kalifornien, doch während meines Austauschjahrs an der Universität des Saarlandes habe ich mich in das Saarland verliebt und bin geblieben. Ich glaube fest daran, dass Lernen und Unterrichten Spaß machen sollten, und genau das möchte ich in meinen Englischkursen vermitteln. Meine Kurse sind alles andere als langweilig und trocken. Stattdessen erwartet die Teilnehmer eine entspannte, lockere Atmosphäre, in der wir gemeinsam daran arbeiten, Hemmungen beim Englisch sprechen mit Spaß zu überwinden und das Selbstbewusstsein stärken. «

Wortschatz- und Grammatikwissen auf!

● **Kurs 3264**

Silke Steffen

Mi. 13:30 – 15:00 Uhr

ab 27.09.2023, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Let's talk and practice!

Englisch B2 Conversation

Lehrbuchunabhängige, nicht-prüfungs-
bezogene Kurse für Teilnehmer, die sich
im freien Gespräch bzw. in der korrekten
Sprachanwendung perfektionieren wollen.

● **Kurs 3266**

Katherine Rau

Mo. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 02.10.2023, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 5
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

ENGLISCH B2/C1

Let's talk and practice!

Englisch B2/C1 Conversation

Lehrbuchunabhängige, nicht-prüfungs-
bezogene Kurse für Teilnehmer, die sich
im freien Gespräch bzw. in der korrekten
Sprachanwendung perfektionieren wollen.

● **Kurs 3272**

Riccardo Strozzi

Di. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 26.09.2023, 15 Termine

G.-Wöhe-Schulen, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch B2/C1 Conversation

● **Kurs 3274**

Bobbye Pernice

Mi. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 27.09.2023, 15 Termine

vhs-Zentrum, Saal 02 EG

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Englisch B2/C1 Conversation

● **Kurs 3276**

Astrid Pidoll-Champomier

Fr. 09:00 – 10:30 Uhr

ab 29.09.2023, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 17
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 sugges-
tion). 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 3279**

Christopher Lewis

Fr. 17:30 – 19:00 Uhr

ab 29.09.2023, 10 Termine
online

20 UST, EUR 55,00

Anmeldung erforderlich

ENGLISCH C1

Sie verfügen bereits über sehr gute
Englischkenntnisse, können sich spon-
tan und fließend ausdrücken, möchten
aber weiterhin Ihre Sprachkenntnisse
trainieren und Ihren Wortschatz
erweitern.

**Join our reading circle and book
club!**

Englisch C1 Reading circle in English

A relaxed reading circle to informally
discuss the following four books:

Shuggie Bain by Douglas Stuart

Days without End by Sebastian Barry

The Burglar's Christmas by Willa Cather

A Good Man is Hard to Find by Flannery

O'Connor

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: 04.10.2023, 08.11.2023,
06.12.2023, 10.01.2024

● **Kurs 3282**

Bobbye Pernice

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 04.10.2023, 4 Termine

Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge
8 UST, EUR 31,00 (23,50)

 **Online-Kurs**

The Novel Book Club

The Thursday Murder Club by Richard
Osman

Delve into one chapter per week, unra-
veling themes, characters, and literary
techniques. Engage in lively discussions,
cultivate critical thinking, and foster a
community of passionate readers. Embark
on a literary journey, one chapter at a
time.

● **Kurs 3283**

Christopher Lewis

Do. 18:00 – 19:00 Uhr

ab 28.09.2023, 15 Termine
online

20 UST, EUR 55,00

Anmeldung erforderlich

Sie möchten einen Nachweis über Ihre Kursteilnahme?
Lassen Sie sich Ihre Teilnahme an unseren Kursen durch eine Teilnahmebestätigung dokumentieren!

PRÜFUNGEN

Möchten Sie sich Ihre sprachlichen Fähigkeiten offiziell bestätigen lassen? Lassen Sie sich beraten, welche Prüfung Ihren Sprachkenntnissen entspricht:

Sydney Müller

0681 506-4348

sydney.mueller@rvsbr.de

telc English A1/A1 Junior

telc English A2/A2 School

telc English A2-B1/A2-B1 School/A2-B1 Business

telc English B1/B1 School/B1 Business/B1 Hotel and Restaurant

telc English B1-B2/B1-B2 Business

telc English B2/B2 School/B2 Business/B2 Technical

telc English B2-C1 University/B2-C1 Business

telc English C1

Cambridge Assessment English

<http://www.cambridgeenglish.org>

<http://www.cambridgeenglish.org/de>

Cambridge English:

KEY (KET, Niveau A2) + KET for Schools

Cambridge English: Preliminary

(PET, Niveau B1) + PET for Schools

Cambridge English:

First (FCE, Niveau B2) + First for School

Cambridge English: Advanced
(CAE, Niveau C1)

Cambridge English: Proficiency
(CPE, Niveau C2)

CAMBRIDGE STUDIES

Für Ihre Einstufung können Sie diesen Einstufungstest nutzen:
www.cambridgeenglish.org/test-your-english

Diese Prüfungen werden weltweit in anerkannten Prüfungszentren (im Saarland: Verband der Volkshochschulen des Saarlandes: www.vhs-saar.de) abgenommen und von Hochschulen, Arbeitgebern sowie Bildungsbehörden geschätzt und als Nachweis qualifizierter Sprachkenntnisse anerkannt.

www.cambridgeenglish.org

www.cambridgeenglish.org/de

Prüfungstermine:

Cambridge English: B1 Preliminary (PET)
06.06.2024

Cambridge English: B2 First (FCE)
07.10.2023, 20.04.2024

Cambridge English: C1 Advanced (CAE)
04.11.2023, 16.03.2024, 06.07.2024

Cambridge English: C2 Proficiency (CPE)
08.06.2024

Die Anmeldung zur Prüfung erfolgt beim Prüfungszentrum (Verband der Volkshochschulen des Saarlandes: www.vhs-saar.de).

ENGLISCH BILDUNGSURLAUB

Für alle Bildungsurlaubs-kurse ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Diese Kurse können auch ohne Anspruch auf Bildungsurlaub besucht werden.

So verwirklichen Sie Ihre Freistellung zur Weiterbildung:

Eine Anmeldebestätigung erhalten Sie nach Ihrer schriftlichen Anmeldung von uns.

Sie beantragen Ihre Freistellung mindestens 8 Wochen vor Kursbeginn bei Ihrem Arbeitgeber.

Bei Bedarf kann ein Kurs als Kleingruppe bei höherer Kursgebühr eingerichtet werden.

Eine Abmeldung vom Kurs ist nur bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn möglich.

Business English: Unlocking Success in Professional Communication B1

This intensive course focuses on developing English language skills for professionals. Participants will enhance their communication abilities in business contexts, covering areas such as meetings, presentations, emails, and negotiations. Through interactive exercises and practical simulations, learners will improve their speaking, listening, reading, and writing skills. The course also emphasizes business vocabulary and grammar. Lehrbuch: Basis for Business, New Edition B1, Cornelsen, ISBN 978-3-06-121850-8

● Kurs 3350

Francesca Bertelli

Mo. - Fr. 09:00 – 15:30 Uhr
ab 05.02.2024, 5 Termine

Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
35 UST, EUR 135,00

Business English: Excelling in Professional Communication B2

This course focuses on developing advanced Business English skills for professionals. Participants will engage in practical activities, discussions, and simulations to refine their speaking, listening, reading, and writing abilities in a business context. Topics covered include negotiations, cross-cultural communication, presentations, and written correspondence. Participants will expand their business vocabulary and improve grammatical accuracy.

Lehrbuch: Basis for Business, New Edition B2, Cornelsen, ISBN 978-3-06-122156-0

● **Kurs 3352**

N.N.

Mo. - Fr. 09:00 – 15:30 Uhr
ab 19.02.2024, 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. Neueinsteiger bzw. Fortgeschrittene sind in beiden Kursen herzlich willkommen.

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. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 26.09.2023, 10 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 23
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Dozentinnen und Dozenten



FRANCESCA BERTELLI
Dozentin 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. «

FRANZÖSISCH

**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. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.09.2023, 10 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 23
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Commençons!**Französisch A1 Stufe 1**

Lehrbuch: Rencontres en français A1,
Klett, ISBN 978-3-12-529642-8, ab Lektion 1

● **Kurs 3406**

Eric Deby

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 25.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
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**

Susanne Krause-Wichmann

Mi. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 27.09.2023, 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**

Dr. Elisabeth Rauch-Bernd

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 27.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

**Französisch A1 Stufe 1 nach den
Herbstferien**

Lehrbuch: Rencontres en français A1,
Klett, ISBN 978-3-12-529642-8, ab Lektion 1

● **Kurs 3412**

Ingrid Sonfack

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 06.11.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Französisch A1 Stufe 2**Französisch A1 Stufe 2**

Lehrbuch: Rencontres en français A1,
Klett, ISBN 978-3-12-529642-8, ab Lektion 4

● **Kurs 3415**

Eric Deby

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 25.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
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 6

● **Kurs 3417**

Dr. Elisabeth Rauch-Bernd

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 25 (Textiler
Werkraum)
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 6

● **Kurs 3418**

Sabrina Kircher

Mi. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 27.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

**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



Beratung und Einstufung

Sind Sie unsicher, bei welchem Niveau Sie in die Sprachkurse einsteigen sollten?

Wir beraten Sie gerne persönlich, telefonisch oder auch per E-Mail. Mit einem Einstufungstest und einer individuellen fachkompetenten Sprachberatung helfen wir Ihnen, den für Sie passenden Kurs zu finden. Einen Einstufungstest zur Selbsteinstufung finden Sie unter www.vhs-saarbruecken.de

Weitere Informationen zu Beratung und Einstufung:
 Sydney Müller
 Fon 0681 506-4348
sydney.mueller@rvsbr.de

Französisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: Rencontres en français A1, Klett, ISBN 978-3-12-529642-8, ab Lektion 4

● **Kurs 3419**

Eric Deby

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
 ab 27.09.2023, 15 Termine
 Altes Rathaus, Raum 11
 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 3423**

Dr. Elisabeth Rauch-Bernd

Di. 16:30 – 18:00 Uhr
 ab 26.09.2023, 15 Termine
 Altes Rathaus, Raum 26
 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 3425**

Susanne Krause-Wichmann

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
 ab 26.09.2023, 15 Termine
 Altes Rathaus, Raum 27
 30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A1 Stufe 4

Französisch A1 Stufe 4

Lehrbuch: Rencontres en français A1, Klett, ISBN 978-3-12-529642-8, ab Lektion 10

● **Kurs 3427**

Sabrina Kircher

Di. 16:30 – 18:00 Uhr
 ab 26.09.2023, 15 Termine
 Altes Rathaus, Raum 23
 30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A1 Stufe 4

Lehrbuch: Voyages NEU A1, Klett, ISBN 978-3-12-529412-7, ab Lektion 11

● **Kurs 3429**

Astrid Meiser

Mi. 10:30 – 12:00 Uhr
 ab 27.09.2023, 15 Termine
 Altes Rathaus, Raum 6
 30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Répetons!

Französisch A1 Auffrischung

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die das Niveau A1 bereits erreicht haben, jedoch vor dem Einstieg in die Stufe A2 ihre Kenntnisse zunächst festigen und aktivieren möchten.

Lehrbuch: Intermezzo Französisch A1, Hueber, ISBN 978-3-19-109600-7
 Kurs 3428, ab Lektion 3

● **Kurs 3430**

Susanne Krause-Wichmann

Do. 10:30 – 12:00 Uhr
 ab 28.09.2023, 15 Termine
 Altes Rathaus, Raum 25
 (Textiler Werkraum)
 30 UST, EUR 82,00 (61,50)

FRANZÖSISCH A2

Mit Abschluss von Französisch A2 beherrschen Sie wichtige sprachliche Grundstrukturen. Sie können sich in einfachen alltäglichen Situationen verständigen, einfachen Texten die wichtigsten Informationen entnehmen und kurze Mitteilungen wie Postkarten, Telefonnotizen und kurze Briefe verfassen. Ihr Kenntnisstand entspricht der Kompetenzstufe A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Französisch A2 Stufe 1**Französisch A2 Stufe 1**

Lehrbuch: Rencontres en français A2,
Klett, ISBN 978-3-12-529648-0, ab Lektion 1

● **Kurs 3431**

Gerhard Rouget

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 25.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A2 Stufe 2**Französisch A2 Stufe 2**

Lehrbuch: Voyages NEU A2, Klett,
ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 5

● **Kurs 3433**

Susanne Krause-Wichmann

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A2 Stufe 2 am Samstag

Lehrbuch: Voyages NEU A2, Klett,
ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 3

● **Kurs 3435**

Astrid Meiser

Sa. 09:00-13:00 Uhr
30.09./07.10./14.10.2023, 3 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
15 UST, EUR 45,00
Anmeldung erforderlich bis 27.09.2023

Französisch A2 Stufe 2 am Samstag

Lehrbuch: Voyages NEU A2, Klett,
ISBN 978-3-12-529422-6, ab Lektion 4

● **Kurs 3436**

Astrid Meiser

Sa. 09:00-13:00 Uhr
02.12./09.12./16.12.2023, 3 Termine

Altes Rathaus, Raum 15
15 UST, EUR 45,00
Anmeldung erforderlich bis 29.11.2023

Französisch A2 Stufe 4**Französisch A2 Stufe 4**

Lehrbuch: Rencontres en français A2,
Klett, ISBN 978-3-12-529648-0,
ab Lektion 10

● **Kurs 3438**

Martina Herrmann

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 25.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 23
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Répons!

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 3440**

Nicoline Thiele

Di. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 26.09.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Französisch A2/B1 Lektüre, Grammatik, Konversation

Freie Materialien

● **Kurs 3442**

Martina Herrmann

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.09.2023, 15 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 23
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch A2/B1 Lektüre, Grammatik, Konversation

Freie Materialien

● **Kurs 3444**

Eric Deby

Mi. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 27.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)



Online-Kurs

Französisch A2 Tour de France

Leichte Konversation

In Vorfreude auf den nächsten Urlaub entdecken wir verschiedene Regionen Frankreichs. Auf der Grundlage von kurzen Texten, Bildern, Videos, Rezepten etc. unterhalten wir uns über Land und Leute. Sie lernen dabei einen Wortschatz, der Ihnen hilft, sich in typischen Alltagssituationen zu verständigen.

● **Kurs 3450**

Martina Herrmann

Do. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 05.10.2023, 10 Termine
online, Zoom
20 UST, EUR 63,00

Anmeldung erforderlich bis 02.10.2023

Französisch für die Arbeitswelt

Le monde des affaires en français: Cours pratique pour les professionnels 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!

Lehrmaterialien werden zu Beginn bekannt gegeben.

● **Kurs 3454**

Catherine Sicurani

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 25.09.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

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

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.09.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

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 2

Französisch B1 Stufe 2

Lehrbuch: Rencontres en français B1, Klett, ISBN 978-3-12-529649-7, ab Lektion 5

● **Kurs 3460**

Susanne Krause-Wichmann

Mi. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 27.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch B1 Stufe 3

Französisch B1 Stufe 3

Lehrbuch: Rencontres en français B1, Klett, ISBN 978-3-12-529649-7, ab Lektion 5

● **Kurs 3463**

Astrid Meiser

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 25.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch B1 Stufe 4

Französisch B1 Stufe 4

Lehrbuch: Voyages NEU B1, Klett, ISBN 978-3-12-529431-8, ab Lektion 9B

● **Kurs 3467**

Martina Herrmann

Di. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 26.09.2023, 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

Discutons de sujets d'actualité, apprenons à mieux connaître le pays et ses habitants en lisant des textes, en regardant des vidéos, en écoutant des chansons ...

● **Kurs 3470**

Martina Herrmann

Do. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 28.09.2023, 15 Termine
online, Zoom
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Venez découvrir la bibliothèque municipale de Sarrebruck à l'occasion d'une visite guidée en français!

Nous vous proposons un circuit découverte entièrement en français. Venez explorer les espaces de la bibliothèque, ses modalités de prêt et services, ainsi que les outils de recherche permettant l'accès à ses collections. Vous découvrirez également notre fonds de littérature étrangère, qui compte plus de 400 titres en langue française.

Visite gratuite et sans réservation.
Point de rendez-vous: Poste d'accueil au 3ème étage

27.09.2023 et 22.11.2023, 17h00

Stadtbibliothek Saarbrücken

Découvrez le théâtre „LE CARREAU“

Présentation théâtre „ LE CARREAU“ Forbach

Ce théâtre, créé en 1996 en tant que scène nationale, se distingue par sa programmation volontairement transfrontalière et bilingue. Une collaboratrice du „LE CARREAU“ nous rendra visite afin de nous présenter toutes les pièces de la nouvelle saison. Dans ce programme, des pièces de théâtre parlé de scènes françaises et allemandes seront représentées, tout comme la danse et le théâtre de marionnettes ou d'objets, l'art et les concerts. Des ateliers seront proposés sur différents thèmes.

● Kurs 2218D

Cloé Miglioli

Mi. 04.10.2023, 19:15 – 20:00 Uhr
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss
L'entrée est gratuite. L'inscription est demandée.

In Kooperation mit dem Theater
„LE CARREAU“ Forbach

Répétons!

Diese Kurse versetzen die Lernenden mit aktuellen und authentischen Materialien in die Lage, auf Französisch zu kommunizieren und die wichtigsten Alltagssituationen sprachlich angemessen zu bewältigen. Französischkenntnisse werden gezielt aufgefrischt, der Wortschatz erweitert, die Grammatikgrundlagen reaktiviert und das Les- und Hörverstehen trainiert.

Französisch B1 Auffrischung

Lehrbuch: Reprise Neubearbeitung, Hueber, ISBN 978-3-19-003380-5, ab Lektion 4

● Kurs 3472

Susanne Krause-Wichmann

Mo. 10:00 – 11:30 Uhr
ab 25.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Französisch B1 Auffrischung

Lehrbuch: Reprise Neubearbeitung, Hueber, ISBN 978-3-19-003380-5, ab Lektion 8

● Kurs 3474

Astrid Meiser

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 25.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Dozentinnen und Dozenten



MARTINA HERRMANN

Dozentin Französisch, Spanisch,
Gedächtnistraining

» Nach meinem Studium der Romanistik unterrichte ich seit vielen Jahren Französisch. Bereichernd für alle ist es, wenn Menschen mit vielfältigen Lebenserfahrungen in entspannter Atmosphäre lernen und sich über aktuelle Themen austauschen. Großen Wert lege ich darauf, dass alle zu Wort kommen. Die Teilnehmenden freuen sich, wenn sie das Gelernte direkt z. B. beim Einkauf in Frankreich oder im nächsten Urlaub anwenden können. Regelmäßige Aufenthalte in Frankreich geben mir Anregungen für einen aktuellen und lebendigen Unterricht, in dem ich meine Begeisterung für Sprache und Kultur weitergeben und die Kursteilnehmenden auf ihrer Reise in die neue Sprache begleiten kann. Zu dieser spannenden Entdeckungsreise lade ich Sie herzlich ein. «

Französisch B1 Lektüre, Diskussion und Grammatik nach Bedarf

Lehrmaterialien werden zu Beginn bekannt gegeben.

● **Kurs 3476**

Astrid Meiser

Mi. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 27.09.2023, 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 25.09.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

 **Online-Kurs**

Französisch B1 Conversation am Samstag

Ce cours s'adresse aux apprenants qui ont déjà des connaissances de base de la langue française et qui souhaitent améliorer leurs compétences en communication orale. L'accent est mis sur la capacité à parler avec fluidité et spontanéité, ainsi que sur l'enrichissement du vocabulaire et des connaissances grammaticales. Confortablement installé chez soi.

● **Kurs 3482**

Magali Dietzsch

Sa. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 30.09.2023, 10 Termine
online, zoom
20 UST, EUR 63,00 (47,00)
Anmeldung erforderlich bis 27.09.2023

Entraînons-nous!

Französisch B1/B2 Conversation et grammaire am Samstag

Freie Materialien

● **Kurs 3484**

Martina Herrmann

Sa. 09:00 – 13:00 Uhr
30.09./14.10./11.11.2023, 3 Termine
Altes Rathaus, Raum 23
15 UST, EUR 45,00 (34,00)
Anmeldung erforderlich bis 27.09.2023

Französisch B1/B2 Conversation et grammaire am Samstag

Freie Materialien

● **Kurs 3485**

Martina Herrmann

Sa. 09:00 – 13:00 Uhr
25.11./09.12./16.12.2023, 3 Termine
Altes Rathaus, Raum 23
15 UST, EUR 45,00 (34,00)
Anmeldung erforderlich bis 22.11.2023

Französisch B1/B2 Conversation et grammaire am Samstag

Freie Materialien

● **Kurs 3486**

Martina Herrmann

Sa. 09:00 – 13:00 Uhr
13.01./27.01./03.02.2024, 3 Termine
Altes Rathaus, Raum 23
15 UST, EUR 45,00 (34,00)
Anmeldung erforderlich bis 09.01.2024

Balancez vos hanches

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 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. 14.10.2023, 09:30 – 11:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 10,00

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

Merci de venir en tenue confortable et avec des chaussettes antidérapantes. Un t-shirt moulant facilite l'apprentissage de la technique.

● **Kurs 2833C**

Doris Wolf

So. 15.10.2023, 09:30 – 11:00 Uhr
vhs-Zentrum, Saal 01 EG
EUR 10,00

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 25.09.2023, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 17

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

**Französisch B2/C1 Conversation –
Billets d’humeur**

Pour savoir quoi penser et en discuter, lisons et écoutons les billets d’humeur parus dans la presse française. Joliment rédigés, plutôt courts ils présentent avec humour et dans un style incisif une opinion sur un événement ou sujet d’intérêt.

● Kurs 3491

Catherine Sicurani

Mi. 10:30 – 12:00 Uhr

ab 27.09.2023, 10 Termine

Altes Rathaus, Raum 17

20 UST, EUR 63,00 (47,00)

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 de français par des discussions spontanées sur des sujets proposés par les participants. La lecture de textes courts choisis dans la littérature française ou l’actualité vous permet également d’enrichir votre vocabulaire et des exercices de grammaire vous aident à rafraîchir et à approfondir vos connaissances de la grammaire française.

● Kurs 3495

Eric Deby

Mi. 19:30 – 21:00 Uhr

ab 27.09.2023, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 11

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

FRANZÖSISCH BILDUNGSURLAUB

Für alle Bildungsurlaubs-kurse ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Diese Kurse können auch ohne Anspruch auf Bildungsurlaub besucht werden.

**So verwirklichen Sie Ihre Freistellung zur
Weiterbildung:**

Eine Anmeldebestätigung erhalten Sie nach Ihrer schriftlichen Anmeldung von uns.

Sie beantragen Ihre Freistellung mindestens 8 Wochen vor Kursbeginn bei Ihrem Arbeitgeber.

Eine Abmeldung vom Kurs ist nur bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn möglich.

**Dozentinnen und
Dozenten**

CATHERINE SICURANI
Dozentin Französisch

» Was bewegt mich als sprachinteressierte Französin noch heute, nach langjähriger Tätigkeit in den Bereichen Zweisprachigkeit und grenzüberschreitende Projekte, gerade hier, im Saarland? Ganz einfach: das Bedürfnis, Ihnen in meiner Muttersprache Dialoge und Lektüren als Schlüssel zur französischen Welt anzubieten und Ihnen in meinen Kursen die Gelegenheit zu geben, Ihre Sprachkenntnisse aufzufrischen oder zu perfektionieren. Vielleicht werden wir auf diesem Wege auch gemeinsam lernen, einander aufmerksamer wahrzunehmen und besser zu verstehen. Das ist mein Ziel – mit Freude, immer wieder. «



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



Parlez-vous business: Un cours de français pour les affaires – Französisch A2/B1

Sie möchten fit für die Arbeitswelt werden? Egal, ob Sie bereits in einem französischsprachigen beruflichen Umfeld arbeiten oder Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern möchten, dieser Kurs bietet Ihnen die erforderlichen Sprachkenntnisse und das Selbstvertrauen, um erfolgreich in der Arbeitswelt auf Französisch zu kommunizieren. Es erwartet Sie eine umfassende Einführung in die französische Sprache und Kultur im Zusammenhang mit beruflichen Themen. Der Kurs legt besonderen Wert auf die Entwicklung der kommunikativen Fähigkeiten in berufsbezogenen Situationen. Sie lernen sich effektiv in verschiedenen beruflichen Umgebungen auszudrücken, sei es in Besprechungen, Verhandlungen, Präsentationen oder schriftlicher Kommunikation.

Lehrbuch wird vor Beginn des Kurses bekannt gegeben.

• Kurs 3550 *Eric Deby*

Mo. - Fr. 09:00 – 15:30 Uhr
ab 19.02.2024, 5 Termine
Altes Rathaus, Raum 5
35 UST, EUR 135,00

Exceller dans la communication professionnelle – Französisch B1+

Entrez dans le monde des affaires françaises et découvrez la diversité et le raffinement de la langue française dans le contexte des affaires ! Ce cours vous permet de rafraîchir et d'approfondir systématiquement les connaissances en français que vous avez acquises précédemment sous une forme compacte. Vous revoyez et exercez les principales bases de la grammaire et élargissez votre

vocabulaire. Les compétences à l'oral, à l'écoute, à la lecture et à l'écriture sont entraînées sur la base de thèmes nationaux, politiques et économiques. Vous apprenez à vous affirmer dans des situations professionnelles quotidiennes. Le manuel sera communiqué avant le début du cours.

• Kurs 3551 *Magali Dietzsch*

Mo. - Fr. 09:00 – 15:30 Uhr
ab 22.01.2024, 5 Termine
Altes Rathaus, Raum 5
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****Javier Martín**

Di. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 26.09.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 5
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Spanisch für den Urlaub**3. Semester**

Lehrbuch wird zu Beginn bekannt gegeben.

● **Kurs 3602****Lilly Preuße**

Di. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 07.11.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Spanisch für den Urlaub und Auffrischung

Lehrbuch: ¡Vivan las vacaciones! Neu, Hueber, ISBN 978-3-19-317243-3, ab Lektion 9

● **Kurs 3603****Sydney Müller**

Mi. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 04.10.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 5
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Entrada al español**Spanisch A1 Stufe 1**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 1

● **Kurs 3606****Rubén Cárdenas**

Mi. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 27.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 5
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****Lobo Guerrero**

Do. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 28.09.2023, 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****Lobo Guerrero**

Do. 18:00 – 19:30 Uhr

Dozentinnen und Dozenten

LOBO GUERRERO
Dozent Spanisch

» Ich bin in Barcelona geboren und Spanisch ist meine Muttersprache, die ich mit großer Freude unterrichte.

Ich schätze den Dialog mit den Teilnehmern, eine gute Atmosphäre in der Gruppe und möchte Ihnen neben sprachlichen sowie kulturellen Inhalten auch Spaß am Lernen vermitteln.

Lassen Sie uns die spanische Sprache gemeinsam entdecken! «

ab 28.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 13
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch A1 Stufe 1 nach den Herbstferien

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 1

● Kurs 3612

N.N.

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 06.11.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 13
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Spanisch A1 Stufe 2

Spanisch A1 Stufe 2

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 3

● Kurs 3614

Javier Martín

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 25.09.2023, 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 7

● Kurs 3616

Javier Martín

Mi. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 27.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 23
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 10

● Kurs 3618

Anne-Kathrin Kirst

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 25.09.2023, 15 Termine
vhs-Zentrum, Saal 2 OG
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 6

● Kurs 3620

Natalia Seguí

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 26.09.2023, 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 7

● Kurs 3622

Javier Martín

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 26.09.2023, 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 7

● Kurs 3625

María García

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 28.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
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 3628

Natalia Seguí

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch A1 Stufe 4

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 9

● Kurs 3631

Lobo Guerrero

Fr. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 29.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

¡A reparar!

Spanisch A1 Auffrischung

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

Lehrbuch: Intermezzo Spanisch A1, Hueber, ISBN 978-3-19-309600-5

● Kurs 3638

Lobo Guerrero

Fr. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 29.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

VORTRAGSREIHE: „GESCHICHTE, POLITIK UND GESELLSCHAFT IN LATEINAMERIKA“

Bereichern Sie Ihren Sprachkurs mit einem Besuch unserer neuen Vortragsreihe und gewinnen Sie interessante Einblicke in gesellschaftliche, politische und geschichtliche Themen Lateinamerikas. Die Vorträge bieten Raum für Frage- und Diskussionsrunden.

Vortrag

Mythos Maradona: Fußball als Identitätsanker in gespaltenen Nationen

● Kurs 3640

Dr. Tobias Renghart

Fr. 18:00-19:30, 13.10.2023

Altes Rathaus, Raum 5

EUR 7,00

Vortrag

Chiles dunkelste Stunde: Die Militärdiktatur Augusto Pinochets (1973-1990)

● Kurs 3641

Dr. Tobias Renghart

Fr. 18:00-19:30, 17.11.2023

Altes Rathaus, Raum 5

EUR 7,00

Vortrag

Guerillas, Paramilitärs und Pablo Escobar: Der kolumbianische Bürgerkrieg (1948-2016)

● Kurs 3642

Dr. Tobias Renghart

Fr. 18:00-19:30 Uhr, 18.01.2024

Altes Rathaus, Raum 5

EUR 7,00

Eine Anmeldung ist erforderlich

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 1

Spanisch A2 Stufe 1

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 12

● Kurs 3645

Javier Martín

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 25.09.2023, 15 Termine

vhs-Zentrum, Saal 3 OG

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch A2 Stufe 1

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 3

● Kurs 3647

Javier Martín

Di. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 26.09.2023, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 5

30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch A2 Stufe 3

Spanisch A2 Stufe 3

Lehrbuch: Con gusto A2, Klett, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 4

● Kurs 3650

Simone Osthoff

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. «

Fr. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 29.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
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 2

Spanisch B1 Stufe 2

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett, ISBN 978-3-12-514684-6, ab Lektion 5
● Kurs 3652
María García
Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 27.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch B1 Stufe 4

Spanisch B1 Stufe 4

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett, ISBN 978-3-12-514684-6, ab Lektion 9
● Kurs 3654
Rubén Cárdenas
Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 27.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 5
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 3660

Simone Osthoff

Do. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 28.09.2023, 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 3662
María García
Fr. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 29.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch B2 Stufe 3

Spanisch B2 Stufe 3

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, Klett, ISBN 978-3-12-514688-4, ab Lektion 5

● Kurs 3664

Javier Martín

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 27.09.2023, 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 3670

Simone Osthoff

Mo. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 25.09.2023, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 22
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 3672

Natalia Seguí

Di. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 26.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch B2 Conversación & Gramática

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, Klett, ISBN 978-3-12-514688-4, ab Lektion 3

● **Kurs 3675**

Simone Osthoff

Mi. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 27.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch B2 Conversación

Este curso está dividido en tres partes. En la primera repasamos la gramática traduciendo textos al español. En la segunda leemos textos actuales sobre los que discutimos a continuación y terminamos el curso jugando al Tabu.

● **Kurs 3677**

Simone Osthoff

Do. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 28.09.2023, 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 3678**

Raquel Meister-Paredes

Do. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 28.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Spanisch B2 Conversación

En este curso utilizamos la conversación en español como camino para repasar estructuras de gramática y vocabulario. En un ambiente relajado ampliamos poco a poco el nivel léxico y gramatical relati-

onándolo 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 3679**

María García

Fr. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 29.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 16
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

SPANISCH BILDUNGSURLAUB

Für alle Bildungsurlaubs-kurse ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Diese Kurse können auch ohne Anspruch auf Bildungsurlaub besucht werden.

So verwirklichen Sie Ihre Freistellung zur Weiterbildung:

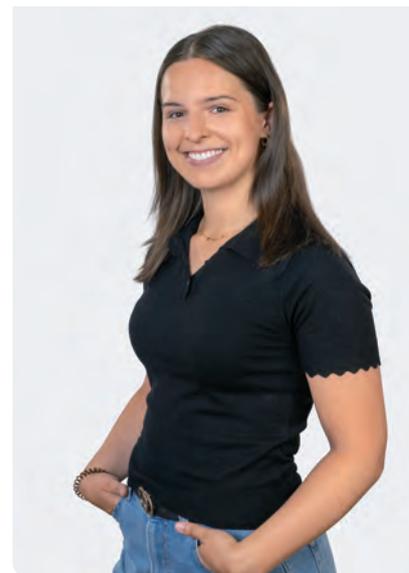
Eine Anmeldebestätigung erhalten Sie nach Ihrer schriftlichen Anmeldung von uns.

Sie beantragen Ihre Freistellung mindestens 8 Wochen vor Kursbeginn bei Ihrem Arbeitgeber. Eine Abmeldung vom Kurs ist nur bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn möglich.

Español para comunicarse en el mundo de hoy – Spanisch A2

Sie möchten fit für die Arbeitswelt werden? Es erwartet Sie eine umfassende Einführung in die spanische Sprache und Kultur im Zusammenhang mit beruflichen Themen. Der Kurs legt besonderen Wert auf die Entwicklung der kommunikativen Fähigkeiten in berufsbezogenen Situationen. Sie lernen sich effektiv in verschiedenen beruflichen Umgebungen auszudrücken, sei es in Besprechungen,

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! «

Verhandlungen, Präsentationen oder schriftlicher Kommunikation.

Lehrbuch wird vor Beginn des Kurses bekannt gegeben.

● **Kurs 3690**

Pilar Alpuente

Mo. - Fr. 09:00 – 15:30 Uhr

ab 22.01.2024, 5 Termine

Altes Rathaus, Raum 24

35 UST, EUR 135,00

Español para comunicarse en el mundo de hoy – Spanisch B1

Entre en el mundo de los negocios en español y descubra la diversidad y sofisticación de la lengua española en un contexto empresarial. En este curso podrá refrescar y profundizar sistemáticamente los conocimientos de español adquiridos previamente de forma compacta. Repetirá y practicará los fundamentos gramaticales más importantes y ampliará su vocabulario. Se practican las destrezas de hablar, escuchar, leer y escribir sobre temas regionales, políticos y económicos. Aprenderá a hacerse valer en situaciones profesionales cotidianas.

El libro de texto se anunciará antes del comienzo del curso.

● **Kurs 3693**

Pilar Alpuente

Mo. - Fr. 09:00 – 15:30 Uhr

ab 05.02.2024, 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

Do. 19:30 – 21:00 Uhr

ab 28.09.2023, 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

Mi. 19:30 – 21:00 Uhr

ITALIENISCH

ab 27.09.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Entrata all' italiano**Italienisch A1 Stufe 1**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett,
ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1

● **Kurs 3704**

Maria Alaimo

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 27.09.2023, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 15
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Italienisch A1 Stufe 1 nach den Herbstferien

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Verlag
Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1

● **Kurs 3706**

Maria Alaimo

Do. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 09.11.2023, 10 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 17
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Italienisch A1 Stufe 2**Italienisch A1 Stufe 2**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett,
ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 4

● **Kurs 3708**

Maria Alaimo

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 25.09.2023, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 17
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 10

● **Kurs 3710**

Lisa Rosprim

Di. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 26.09.2023, 15 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 15
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

 **Online-Kurs**
Italienisch A1 Stufe 3

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett,
ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 5

● **Kurs 3715**

Chiara Debora Difonzo

Mi. 18:30 – 20:00 Uhr

ab 27.09.2023, 15 Termine
online, Skype
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 9

● **Kurs 3720**

Marina Calabrese

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 27.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Ripetiamo!**Italienisch A1 Auffrischung**

Sie möchten Ihre Basiskenntnisse auffrischen und vertiefen? Dieser Kurs trainiert Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit, vertieft grammatikalische Kenntnisse und erweitert Ihren Wortschatz. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die das Niveau A1 bereits erreicht haben und Ihre Kenntnisse weiter festigen und aktivieren möchten.

Lehrbuch: Intermezzo Italienisch A1,
Hueber, ISBN 978-3-19-209600-6

Dozentinnen und Dozenten

MARINA CALABRESE
Dozentin Italienisch

» Ich komme aus Neapel und bin italienische Muttersprachlerin. Aufgrund meines Studiums der Germanistik und Anglistik haben mich meine Wege ins Saarland geführt. Schon als Kind habe ich mich für Sprachen begeistert und freue mich daher nun umso mehr, auch Ihnen meine Begeisterung in meinen Kursen vermitteln zu können. Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher Unterricht, der auch Einblicke in die italienische Kultur gibt und großen Wert auf die mündliche Kommunikation legt. Lernen Sie mit mir die italienische Sprache und Kultur kennen. Ich freue mich, Sie in meinen Kursen begrüßen zu dürfen. <<



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

- **Kurs 3722**
Susanne Krause-Wichmann
 Mo. 18:30 – 20:00 Uhr
 ab 25.09.2023, 15 Termine
 Altes Rathaus, Raum 16
 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 3725**
Maria Alaimo
 Mi. 19:30 – 21:00 Uhr
 ab 27.09.2023, 15 Termine
 G.-Wöhe-Schulen, Raum 15
 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.

Italienisch A2 Stufe 4

- **Online-Kurs**
Italienisch A2 Stufe 4
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett, ISBN 978-3-12-525206-6, ab Lektion 8
- **Kurs 3727**
Chiara Debora Difonzo

- Di. 19:30 – 21:00 Uhr
 ab 26.09.2023, 15 Termine
 online, Skype
 30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Ripassiamo la grammatica!

Italienisch A2/B1 Grammatik leichtgemacht

Grammatik muss nicht trocken sein – Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Grammatikkenntnisse auffrischen und vertiefen möchten.

Lehrmaterialien werden zu Beginn bekannt gegeben.

- **Kurs 3730**
Ilaria Pusceddu
 Do. 09:00 – 10:30 Uhr
 ab 28.09.2023, 15 Termine
 Altes Rathaus, Raum 14
 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 4

- **Kurs 3732**
Susanne Krause-Wichmann
 Mo. 17:00 – 18:30 Uhr
 ab 25.09.2023, 15 Termine
 Altes Rathaus, Raum 6
 30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Italienisch B1 Stufe 3**Italienisch B1 Stufe 3**

Lehrmaterialien werden zu Beginn bekannt gegeben.

● **Kurs 3735**

Ilaria Pusceddu

Mo. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 25.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Italienisch B1 Stufe 4**Italienisch B1 Stufe 4**

Lehrmaterialien werden zu Beginn bekannt gegeben.

● **Kurs 3738**

Ilaria Pusceddu

Mo. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 25.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Italienisch B1 Stufe 4

Lehrbuch: Allegro B1, Klett,
SBN 978-3-12-525584-5, ab Lektion 7

● **Kurs 3740**

Ilaria Pusceddu

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 25.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 27
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Italienisch B1 Stufe 4

Lehrmaterialien werden zu Beginn bekannt gegeben.

● **Kurs 3742**

Ilaria Pusceddu

Do. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 28.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 11
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Ripetiamo!**Italienisch B1 Auffrischung**

Ob Lehrbuch oder freie Materialien wird zu Beginn entschieden.

● **Kurs 3745**

Susanne Krause-Wichmann

Do. 09:00 – 10:30 Uhr
ab 28.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 25
(Textiler Werkraum)
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 26.09.2023, 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 26.09.2023, 15 Termine
Altes Rathaus, Raum 15
30 UST, EUR 82,00 (61,50)

Dozentinnen und Dozenten

SUSANNE KRAUSE-WICHMANN
Dozentin Französisch und Italienisch

» Seit über 20 Jahren unterrichte ich Französisch und Italienisch an der vhs Regionalverband Saarbrücken. Noch immer empfinde ich es als Bereicherung, täglich mit den unterschiedlichsten Menschen zusammenzutreffen und sie auf ihrem Weg in fremde Sprachen und Kulturen zu begleiten. Hierbei ist es mir wichtig, in einem lebendigen und interaktiven Unterricht auf die Bedürfnisse und Wünsche der Lernenden einzugehen und gemeinsam mit ihnen die Kursziele zu erreichen. «

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

Hedi Ben Dkhil

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 27.09.2023, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 14
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Arabisch A1 Stufe 2

- Kurs 3803

Mohamad Hijazi

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 27.09.2023, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 13
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Arabisch A1 Stufe 3

- Kurs 3805

Hedi Ben Dkhil

Mi. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 27.09.2023, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 14
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Arabisch A1 Stufe 4

- Kurs 3806

Mohamad Hijazi

Di. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 26.09.2023, 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 25.09.2023, 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
Altes Rathaus, Raum 16
Anmeldung erforderlich
Weitere Informationen auf Anfrage

In Kooperation mit den Freunden Bulgariens e. V.

CHINESISCH**Chinesisch A1 Stufe 1 (Anfänger)**

- Kurs 3814

Chunhong Hu

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 02.10.2023, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 16
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Chinesisch A1 Stufe 2

- Kurs 3815

Chunhong Hu

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 02.10.2023, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 16
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Chinesisch A1 Stufe 4

- Kurs 3817

Chunhong Hu

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 04.10.2023, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 16
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

GEBÄRDENSPRACHE**Deutsche Gebärdensprache DGS I (Anfänger)**

- Kurs 8840

Wolfgang Bubel

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 25.09.2023, 12 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler
24 UST, EUR 55,00 (45,00)

Deutsche Gebärdensprache DGS II

- Kurs 8841

Wolfgang Bubel,

Gebärdensprache-Dolmetscher
Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 26.09.2023, 12 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler
24 UST, EUR 55,00 (45,00)

Deutsche Gebärdensprache DGS III

- Kurs 8842

Wolfgang Bubel

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.09.2023, 12 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler
24 UST, EUR 55,00 (45,00)

GRIECHISCH**Griechisch A1 Stufe 2**

- Kurs 3822

Christina Giannoulis

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.09.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 24
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

ALTGRIECHISCH**„Altgriechisch für alle“ –
Zweisprachige Texte kennenlernen
ohne Grammatik zu pauken**

Altgriechisch ist alles andere als eine „tote Sprache“. Als älteste noch gesprochene Sprache in Europa lebt es nicht nur im Neugriechischen weiter, sondern ist die Mutter fast aller europäischen Sprachen. Anhand zweisprachig griechisch-deutscher Texte soll die Schönheit dieser Sprache erfüllt werden. Sie werden sehen, welche Fülle an Schönheit und Weisheit, Gemeinem und Grausamen, Mitgefühl und Allzumenschlichem es in griechischen Originalen zu finden gibt. „Lernt Griechisch, damit ihr, wenn ihr die Philosophen, die Theologen, die Geschichtsschreiber, die Redner, die Dichter lest, bis zur Sache selbst vordringt, nicht ihre Schatten umarmt ...“

-Melanchthon-

- Kurs 3826

Stephan Weidauer

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 26.09.2023, 13 Termine
Günter-Wöhe-Schulen, Raum 25
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

HEBRÄISCH**Hebräisch A1 Stufe 1 (Anfänger)**

- Kurs 3828

Sandra Ahr-Vahrenhorst

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 25.09.2023, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 18
26 UST, EUR 82,00 (41,00)

Hebräisch A1 Stufe 2

- Kurs 3829

Sandra Ahr-Vahrenhorst

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 04.10.2023, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 18
26 UST, EUR 82,00 (41,00)

JAPANISCH**Japanisch A1 Stufe 1 (Anfänger)**

- Kurs 3830

Mayumi Stolzenberger-Kawada

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 28.09.2023, 13 Termine
vhs-Zentrum, Saal 3 OG
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Japanisch A1 Stufe 2

- Kurs 3832

Mayumi Stolzenberger-Kawada

Do. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 28.09.2023, 13 Termine
vhs-Zentrum, Saal 3 OG
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Japanisch A1 Stufe 3

- Kurs 3834

Mayumi Stolzenberger-Kawada

Fr. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 29.09.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Japanisch A2 Stufe 1

- Kurs 3836

Mayumi Stolzenberger-Kawada

Fr. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 29.09.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
26 UST, EUR 82,00 (61,50)



» Am 30. April 2023 feierte die Synagogengemeinde Saar die Staatsgründung Israels vor 75 Jahren. Zu diesem Anlass übergaben vhs-Direktorin Dr. Carolin Lehberger und Regionalverbandsdirektor Peter Gillo ein Exponat unserer Ausstellung „SCHALOM. Bilder und Spuren jüdischen Lebens im Saarland“ an Ricarda Kunger, die Vorsitzende der Synagogengemeinde Saar und ihre Stellvertreterin Nathalie Shabanzadeh.

Auch in Zukunft freuen wir uns auf eine fruchtbare Zusammenarbeit, gemeinsame Bildungsarbeit und Veranstaltungen!

In diesem Semester bieten wir z. B. noch einmal unsere beliebten Hebräisch-Kurse an. «

KOREANISCH**Koreanisch A1 Stufe 1 (Anfänger)**

- Kurs 3840

Young-Joo Choi

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 28.09.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Koreanisch A1 Stufe 2

- Kurs 3842

Young-Joo Choi

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 25.09.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Koreanisch A1 Stufe 3

- Kurs 3844

Young-Joo Choi

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.09.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 26
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Koreanisch A1 Stufe 4

- Kurs 3846

Young-Joo Choi

Fr. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 29.09.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 23
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Koreanisch A2 Stufe 1

- Kurs 3848

Young-Joo Choi

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 26.09.2023, 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 25.09.2023, 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! «

KURDISCH**Kurdisch A1 Stufe 1 (Anfänger)**

- Kurs 3850

Moustafa Rechid

Di. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 26.09.2023, 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 26.09.2023, 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

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 25.09.2023, 10 Termine

G.-Wöhe-Schulen, Raum 12

20 UST, EUR 63,00 (47,00)

PERSISCH**Persisch für Kinder**

- Kurs 3855

Morteza Narimani

Sa. 10:00 – 11:00 Uhr

ab 30.09.2023, 10 Termine

Altes Rathaus, Raum 24

13,3 UST, EUR 50,00

Unterhaltung, Wissen und Information
zum Lesen, Hören und Sehen

**Stadtbibliothek Saarbrücken**

Gustav-Regler-Platz 1 | 66111 Saarbrücken

Dienstag bis Freitag 10.00 - 19.00 Uhr

Samstag 10.00 - 14.00 Uhr

Tel: +49 681 905-1717

stadtbibliothek-sb@saarbruecken.de

www.stadtbibliothek.saarbruecken.de

www.facebook.de/StadtbibliothekSaarbruecken

www.instagram.com/stadtbibliothek.saarbruecken

www.stadtbibliothek.
saarbruecken.de



**SAAR
BRÜ
CKEN**

POLNISCH**Polnisch A1 Stufe 1 (Anfänger)**

- Kurs 3857

Lidia Schmidt

Di. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 26.09.2023, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 18
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Polnisch A2 Stufe 2

- Kurs 3858

Lidia Schmidt

Mo. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 25.09.2023, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 15
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

PORTUGIESISCH**Portugiesisch A1 Stufe 1 (Anfänger)**

- Kurs 3860

Manuela Alves-Weyers

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 25.09.2023, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 13
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Portugiesisch A1 Stufe 2

- Kurs 3862

Manuela Alves-Weyers

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 26.09.2023, 13 Termine
G.-Wöhe-Schulen, Raum 13
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Portugiesisch A2 Stufe 4

- Kurs 3864

Manuela Alves-Weyers

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.09.2023, 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 25.09.2023, 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 27.09.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
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. «

Vivam as férias!**Portugiesisch für den Urlaub nach den Herbstferien**

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

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 09.11.2023, 10 Termine
Altes Rathaus, Raum 14
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

RUSSISCH**Russisch A1 Stufe 1 (Anfänger)**

- Kurs 3880

Natalya Diester

Do. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 28.09.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Russisch A1 Stufe 2

- Kurs 3881

Natalya Diester

Di. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 26.09.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Russisch A1 Stufe 3

- Kurs 3882

Natalya Diester

Do. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 28.09.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Russisch A1 Stufe 4

- Kurs 3884

Natalya Diester

Do. 16:30 – 18:00 Uhr
ab 28.09.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Russisch B1 Stufe 3

- Kurs 3886

Natalya Diester

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.09.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

Russisch B2 Stufe 3

- Kurs 3888

Natalya Diester

Di. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 26.09.2023, 13 Termine
Altes Rathaus, Raum 6
26 UST, EUR 82,00 (61,50)

THAILÄNDISCH**Thailändisch A1 Stufe 1 (Anfänger)**

- Kurs 3890

Saranya Nantasook

Sa. 09:30 – 11:45 Uhr

ab 21.10.2023, 4 Termine

Altes Rathaus, Raum 27

12 UST, EUR 45,00 (34,00)

Thailändisch A1 Stufe 2

- Kurs 3891

Saranya Nantasook

Do. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 28.09.2023, 10 Termine

Altes Rathaus, Raum 27

20 UST, EUR 63,00 (47,00)

TÜRKISCH**Türkisch A1 Stufe 1 (Anfänger)
nach den Herbstferien**

- Kurs 3892

Melek Budak Altuntas

Mo. 19:30-21:00 Uhr

ab 06.11.2023, 10 Termine

G.-Wöhe-Schulen, Raum 17

20 UST, EUR 63,00 (47,00)

**Türkisch für den Urlaub nach den
Herbstferien****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 06.11.2023, 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 254
- Integration 259
- Crash- und Abendkurse 261
- Zusatzangebote 262

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 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

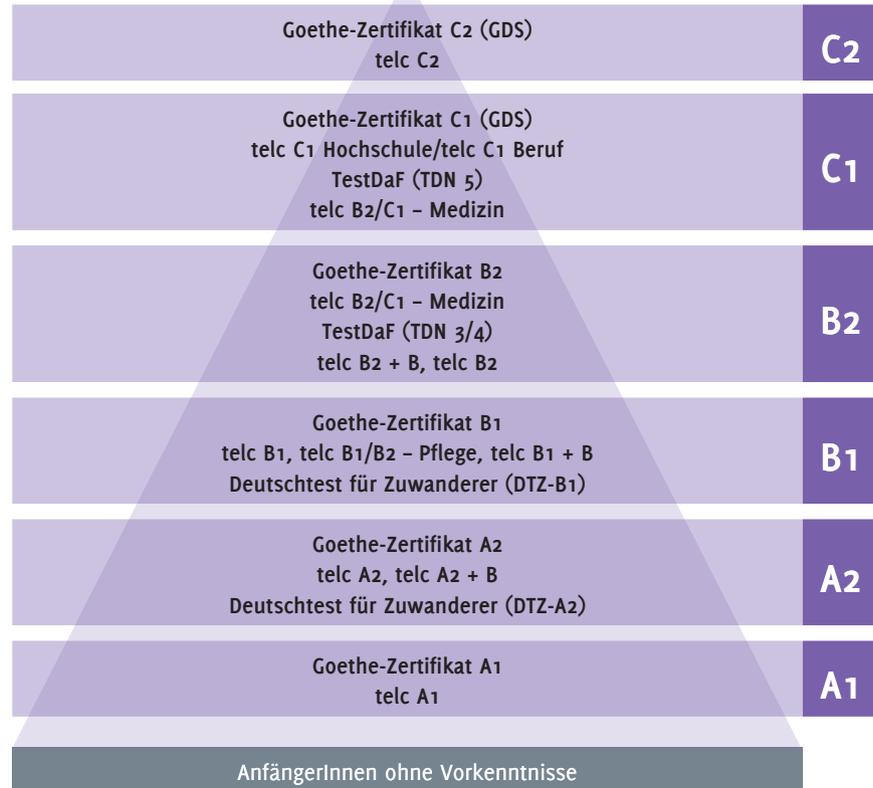
Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken 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 verspäteter 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 mit bis zu vier Teilnehmenden durchgeführt und dauert ca. 15 Minuten.

Anmeldung: bis fünf Wochen vor gewünschtem Prüfungstermin

07.11.2023	13.02.2024
05.12.2023	12.03.2024
09.01.2024	

● **Kurs 5100**

EUR 80,00

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

07.11.2023	09.01.2024
12.03.2024	

● **Kurs 5101**

EUR 95,00

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

15.11.2023	07.02.2024
30.11.2023	21.02.2024
13.12.2023	06.03.2024
10.01.2024	13.04.2024

● **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

06.10.2023	02.02.2024
10.11.2023	01.03.2024
01.12.2023	05.04.2024
05.01.2024	

● **Kurs 5105**

EUR 145,00

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

24.11.2023 15.03.2024

19.01.2024 12.04.2024

16.02.2024

● **Kurs 5108**

EUR 165,00

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

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

24.11.2023 16.02.2024

19.01.2024 15.03.2024

12.04.2024

● **Kurs 5112**

EUR 185,00

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 StudienbewerberInnen 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

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

10.11.2023 02.02.2024

● **Kurs 5115**

EUR 235,00

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 für Studierende und StudienbewerberInnen

TestDaF

TestDaF ist ein Prüfungsformat für StudienbewerberInnen mit guten fortgeschrittenen Deutschkenntnissen, Studierende, 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 und Preise sind unter der genannten Mailadresse zu erfragen.

● **Kurs 5121**

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>*

Einbürgerungstest

Einbürgerungstest

Anmeldung: bis fünf Wochen vor gewünschtem Prüfungstermin

21.10.2023 17.02.2024

18.11.2023 16.03.2024

20.01.2024

● **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.

2. Was ist das Besondere an unseren Integrationskursen?

Die vhs Regionalverband Saarbrücken hat jahrzehntelange Erfahrung in den Bereichen Deutsch als Fremdsprache/ Zweitsprache.

3. Wer kann an den Integrationskursen teilnehmen?

Grundsätzlich haben ausländische MitbürgerInnen mit perspektivischem Daueraufenthalt (d. h. Mindestaufenthaltsberechtigung von mehr als einem Jahr), Staatsangehörige der EU, 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 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 von Alphabetisierungskursen 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 Integrations-

kurs 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 02.11.2023 | EUR 175,00
(EUR 150,00) |
| 3. Rate bis 02.12.2023 | 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: 27.09.2023

Grundstufe I

Vorkenntnisse keine

● **Kurs 5301**

Mo. - Do. 09:00 – 13:15 Uhr
ab 27.09.2023, 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 27.09.2023, 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 27.09.2023, 60 Termine
300 UST, EUR 650,00 (600,00)

Beginn: 25.09.2023

Mittelstufe II

Vorkenntnisse min. B1,2

● **Kurs 5307**

Mo. - Do. 09:00 – 13:15 Uhr
ab 25.09.2023, 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. «

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 02.11.2023 | EUR 75,00
(EUR 65,00) |
| 3. Rate bis 02.12.2023 | 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.
- Aufgrund der Raumkapazitäten ist die Anzahl der Plätze begrenzt.

Beginn: 25. bzw. 26.09.2023

Grundstufe I

Vorkenntnisse *keine*

● **Kurs 5421**

Mo. u. Mi. 18:00 – 20:15
ab 25.09.2023, 30 Termine
90 UST, EUR 250,00 (230,00)

Grundstufe II

Vorkenntnisse *min. A1,1*

● **Kurs 5422**

Di. u. Do. 18:00 – 20:15
ab 26.09.2023, 30 Termine
90 UST, EUR 250,00 (230,00)

Grundstufe III

Vorkenntnisse *min. A1,2*

● **Kurs 5423**

Mo. u. Mi. 18:00 – 20:15
ab 25.09.2023, 30 Termine
90 UST, EUR 250,00 (230,00)

Mittelstufe I

Vorkenntnisse *min. B1,1*

● **Kurs 5431**

Di. u. Do. 18:00 – 20:15
ab 26.09.2023, 30 Termine
90 UST, EUR 250,00 (230,00)

Mittelstufe III

Vorkenntnisse *min. B2,1*

● **Kurs 5433**

Di. u. Do. 18:00 – 20:15
ab 26.09.2023, 30 Termine
90 UST, EUR 250,00 (230,00)

ZUSATZANGEBOTE

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

Die Kursgebühr ist bei Anmeldung zu entrichten.

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 06.11.2023, 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 09.11.2023, 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 11.11.2023, 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 – telc Zertifikat Deutsch B1

Vorkenntnisse min. B1,2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die sich auf die Prüfung Zertifikat Deutsch B1 vorbereiten.

● Kurs 5470

Di. 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

Di. 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

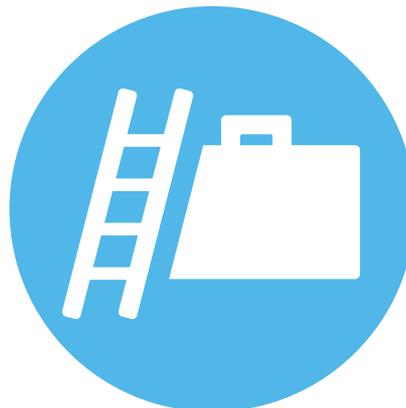


Melanie Scazzari
Programmbereichsleiterin
Rathaus-Carré
Gerberstr. 2
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4340
Fax 0681 506-4398
melanie.scazzari@rvsbr.de

Inhalt

- Schlüsselkompetenzen 266
- Kaufmännische Weiterbildung 272
- EDV und Kommunikationstechnik für Ältere 279
- EDV-Informatik zielgruppenübergreifend 280
- Office-Anwendungen 285
- Mediengestaltung 290
- Webdesign und Content-Management 293
- Junge vhs 294
- Agentur für Lernförderung 298

Arbeit und Beruf



Beratung und Information



Marie Erbdling
Pädagogische Mitarbeiterin
Rathaus-Carré
Gerberstr. 2
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4347
Fax 0681 506-4398
marie.erbdling@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



Jürgen Roland
Pädagogischer Mitarbeiter
Rathaus-Carré
Gerberstr. 2
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4346
Fax 0681 506-4398
juergen.roland@rvsbr.de

Arbeit und Beruf

Tauchen Sie ein in eine Welt voller beruflicher Möglichkeiten!

Die vielfältigen Veranstaltungen im Programmbereich „Arbeit und Beruf“ sind darauf ausgerichtet, Ihre berufliche Handlungsfähigkeit kontinuierlich zu stärken, weiterzuentwickeln und zu perfektionieren. Wir verstehen, wie entscheidend es ist, Ihre sozialen, kommunikativen und alltäglichen Kompetenzen sowie Ihre Medien- und IT-Kompetenz in kaufmännischen, IT-spezifischen und grafisch-gestalterischen Berufsfeldern zu fördern. Hierbei unterstützen wir Sie gerne!

Unsere EDV-, Internet- und Smartphone-Kurse für Ältere sowie spannende Ferienangebote für junge Menschen machen unsere Veranstaltungen zu einem Erlebnis für alle Altersgruppen. Diese Angebote sind speziell auf die individuellen Themenbedürfnisse zugeschnitten.

Insbesondere im kaufmännischen Bereich bieten wir Ihnen ein umfangreiches Angebot an Online-Kursen über das Xpert-Lernnetz an.

Wenn Sie individuelle Anforderungen haben oder maßgeschneiderte Schulungen für Ihr Unternehmen oder Ihre Abteilung wünschen, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Kontaktieren Sie uns – wir freuen uns, auf Ihre Anfrage einzugehen und gemeinsam mit Ihnen maßgeschneiderte Lösungen zu entwickeln.

SCHLÜSSELKOMPETENZEN

Kurzformate: Innovations- und Changemanagement

Entdecken Sie unsere Auswahl an spannenden Online-Impulsvorträgen aus dem Themenbereich „**Innovations- und Changemanagement**“. Die einzelnen Veranstaltungen können unabhängig voneinander belegt werden, verstehen sich schließlich aber als eine Einheit. Ihr zentraler Gegenstand: das Identifizieren fehlerhafter Prozesse sowie Ansätze zur kontinuierlichen Verbesserung von Arbeitsflüssen.



Online-Kurs

Mindmapping – Die Kreativitätstechnik Nr. 1

Mindmaps oder zu Deutsch Gedankenkarten basieren auf einem assoziativ ausgerichteten Denken. Die Technik sieht vor, auf der Grundlage eines sogenannten Wurzelknotens, der stets zentral auf einem Dokument angelegt ist, durch das Spiel mit Text, Farben und Formen spontan entstehende Gedanken und Ideen zu sammeln, auszuformen sowie schließlich zu teilen. Als grundlegendes Muster ergibt sich dabei stets ein Baumdiagramm, das immer weitere Zweige entstehen lässt. Auf diese Weise können im Gedächtnis verortete Informationen nicht nur „aufgerufen“ und visualisiert, sondern zudem in einen ganz neuen Kontext gesetzt bzw. entsprechend „verknüpft“ werden. Ein kollaboratives Mindmapping ist einsetzbar in der Projektorganisation.

● Kurs 4010

Mi. 27.09.2023, 09:00 – 10:00 Uhr
online

1,3 UST, EUR 22,00



Online-Kurs

Lean Office – Modernes und smartes Büro

Die Prinzipien des Lean Managements besitzen den Charakter einer Philosophie. Es handelt sich also nicht um konkrete Handlungsanweisungen zur Umsetzung bestimmter Maßnahmen, sondern um einen im Unternehmen geteilten Ansatz. Das Lean Office zeichnet sich insoweit durch den Anspruch einer permanenten Verbesserung von Prozessen aus. Es identifiziert alles Unnötige sowie Ungenutzte, etwa überflüssige Bestände an E-Mails oder brachliegende Talente von MitarbeiterInnen, um diese zu eliminieren bzw. zu aktivieren.

Ein Lean Office basiert auf dem Ansatz eines kontinuierlichen Verbesserungsprozess (KVP) im Sinne von Kaizen und überträgt den Nutzen der Prinzipien des Lean Management auf den Büro- bzw. Verwaltungsbereich.

● Kurs 4011

Mi. 04.10.2023, 09:00 – 10:00 Uhr
online

1,3 UST, EUR 22,00



Online-Kurs

Scrum – Steuerung der digitalen Transformation

Ein agiles Projektmanagement orientiert sich an unterschiedlichen Methoden bzw. Frameworks, die auf eine flexible Anpassung ausgerichtet sind. Dabei wird ein adaptives Planen fokussiert, wobei sich die zur Verfügung stehende Zeit als wesentlicher Faktor darstellt. Insbesondere das Framework Scrum basiert auf einer schnellen Abstimmung aller Beteiligten und durchläuft streng aufeinander abgestimmte Phasen – etwa Sprints und Backlogs. Kanban bietet sich insoweit

zur Visualisierung und damit Fixierung des Bearbeitungsstatus' von Aufgaben an. Dadurch wird eine schnelle Reaktion auf Veränderungen im Projektumfeld, die eine Kundenzufriedenheit und Qualität der Artefakte begünstigt, ermöglicht.

● Kurs 4012

Di. 24.10.2023, 09:00 – 10:00 Uhr
online

1,3 UST, EUR 22,00



Online-Kurs

KAIZEN – Der kontinuierliche Verbesserungsprozess

Als ursprünglich japanische Geschäftsphilosophie ist KAIZEN, und zwar branchenunabhängig, auf eine ständige Verbesserung von Prozessen ausgerichtet. Prinzipiell dient dieser Ansatz einer Steigerung der Arbeitsproduktivität und -effizienz, einer Erhöhung der Qualität von Produkten und Dienstleistungen sowie insbesondere einer vermehrten Zufriedenheit von Kundinnen und Kunden. KAIZEN bewirkt eine transparentere Zusammenarbeit sowie einen nachhaltigeren Austausch von Ideen zwischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie Führungskräften. Schließlich dient KAIZEN einer Innovationssteuerung, die auf schrittweise Optimierungen und folglich auf ein nachhaltigeres Wachstum bzw. wettbewerbsfähigere Unternehmen abzielt.

● Kurs 4013

Do. 26.10.2023, 09:00 – 10:00 Uhr
online

1,3 UST, EUR 22,00



Online-Kurs

Teams & Werte – Teambildung und Teamentwicklung

Teambildung bezieht sich auf denjenigen Prozess, bei dem einzelne Mitarbeiterin-

SCHLÜSSELKOMPETENZEN

nen und Mitarbeiter zu einem Team zusammengeführt werden, um gemeinsam ein Ziel zu erreichen. Teamentwicklung dagegen beschreibt jenen Prozess, bei dem ein bestehendes Team verbessert und gestärkt wird, um die Zusammenarbeit und Kommunikation der Teammitglieder zu optimieren und die Effektivität sowie Effizienz des Teams zu steigern. Beide Konzepte sind wichtige Aspekte sowohl des Innovations- als auch des Change-Managements, die eine erfolgreiche Kollaboration und zudem eine positive Arbeitsatmosphäre schaffen sollen. Gemeinsame Werte wiederum bedingen eine Teamkultur zur Förderung konstruktiver bzw. kreativer Verhaltensweisen.

● Kurs 4014

Mi. 08.11.2023, 09:00 – 10:00 Uhr
online
1,3 UST, EUR 22,00

🏠 Online-Kurs

Design Thinking – Steuerung der digitalen Transformation

Design Thinking, eine Methodenbündelung, sieht auf der Grundlage eines vorgegebenen Ablaufs die Steuerung von Innovations- bzw. Entwicklungsprozessen durch Teams vor. Spezifische Phasen, in denen die Konzentration der Beteiligten sich allein auf jeweils fokussierte Teilaspekte richtet, folgen einander verbindlich. Ein bewusst in Kauf genommenes Scheitern – „Fail early and often!“ bedingt Iterationsschleifen, die ausschlaggebend für den eigentlichen Erfolg des Framework sind. Es handelt sich insoweit um einen agilen Ansatz, dessen Struktur einerseits zwar Stabilität bedingt, dessen prinzipielle Offenheit für Korrekturen bzw. Optimierungen andererseits aber ein hohes Maß an Flexibilität befördert.

● Kurs 4015

Di. 28.11.2023, 09:00 – 10:00 Uhr
online
1,3 UST, EUR 22,00

🏠 Online-Kurs

Kanban – Steigerung der Arbeitseffizienz

Der Begriff Kanban stammt aus dem Japanischen und bedeutet unter anderem Karte. Der Ansatz selbst entstand im Rahmen der Optimierung von Produktionsprozessen im Unternehmen TOYOTA. Er folgt dem Pull-Prinzip und ist an einem WIP Limit (WIP für Work in Progress bzw. Process) ausgerichtet. Kanban zielt auf ein konsequentes Organisieren bzw. Priorisieren anstehender, in Bearbeitung befindlicher sowie beendeter Aufgaben bzw. Tasks ab. Es dient der Steuerung von Projekten, besonders Engpässe können mit ihm erkannt und beseitigt werden. Es führt damit zu einer höheren Effizienz der Arbeit bzw. von Arbeitsabläufen und folgerichtig zu einer entsprechenden Qualitätssteigerung. Im Teamworking ist Kanban leicht integrierbar.

● Kurs 4016

Do. 30.11.2023, 09:00 – 10:00 Uhr
online
1,3 UST, EUR 22,00

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

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. «

unglaublichen Spaß machen. Lernen Sie vom Medienprofi und Kommunikationstrainer Uwe Loll, wie Sie ohne Angst, gelassen und professionell Ihre nächste Rede meistern.

● **Kurs 4020**

Uwe Loll, Kommunikations- und Redetrainer

Fr. 17.11.2023, 16:00 – 21:00 Uhr
Sa. 18.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 10
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 4021**

Uwe Loll, Kommunikations- und Redetrainer

Fr. 15.12.2023, 16:00 – 21:00 Uhr
Sa. 16.12.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 10
14 UST, EUR 90,00 (68,00)

Xpert Culture Communication Skills®

In der globalisierten Welt und ihren Arbeitszusammenhängen ist die Begegnung von Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen und Werthaltungen die Regel. Ob in Institutionen, Volkshochschulen oder Behörden, im Schul- oder Sprachunterricht, im Krankenhaus oder im multinationalen Wirtschaftsunterneh-

men – für eine produktive Zusammenarbeit ist ein bedarfsgerechtes und qualifiziertes Wissen zum Umgang mit kultureller Fremdheit zentral.

Xpert Culture Communication Skills® (CCS) ist ein modulares Lehrgangssystem zur Auseinandersetzung mit dem Thema „Interkulturelle Kompetenz“. Die Teilnahme ist frei von Zugangsvoraussetzungen.

Das Lehrgangssystem vereinigt aktuelle Theorie mit praxisnahen Methoden. Wichtiges Kennzeichen ist die Verankerung des Lernprozesses in der kulturellen Persönlichkeit der Lernerinnen und Lerner. So erleben alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen direkten, persönlichen Bezug zur real gelebten Interkulturalität.

Es besteht die Möglichkeit, die Module mit einer Prüfung abzuschließen und ein Zertifikat zu erhalten.

Neben den nachfolgend aufgeführten Kursen werden auf Anfrage individuelle Firmenschulungen in den Bereichen interkulturelle Kompetenz (a) im beruflichen Handeln sowie (b) in der Verwaltung über unsere zertifizierten Xpert-CCS-Trainer/-innen angeboten.

Wochenendkurs

Xpert Cultural Communication Skills: Basics

Um Begegnungen mit Menschen aus anderen Kulturen erfolgreicher zu gestalten, beschäftigen wir uns im Grundlagenmodul Xpert CCS Basic u. a. mit unserer eigenkulturellen Prägung. Sie hat Auswirkungen auf das Gelingen interkultureller Kommunikation bspw. in Erstkontaktsituationen oder sich anbahnenden Konflikten. Die zugrundeliegenden Modelle kultureller Fremdheit, Wahrnehmung und Werteorientierung sind Ausgangspunkt für die

anschl. Erarbeitung von Best-Practice-Beispielen anhand konkreter Fallsituationen. Unterschiedliches Verständnis von Raum und Zeit werden neben weiteren Schlüsselfaktoren in die Lösungsfindung einbezogen.

In der Kursgebühr sind das offizielle Lehrwerk zum Seminar sowie die Basic-Prüfung enthalten.

Voraussetzungen: keine; Zielgruppe: Menschen aus interkulturellen Kontexten, Grenzgänger/-innen und Kulturinteressierte

● **Kurs 4022**

Ralf Kuhn, Xpert CCS-Trainer

Fr. 05.01.2024, 09:00 – 15:45 Uhr
Sa. 06.01.2024 09:00 – 15:45 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 9
16 UST, EUR 140,00 (90,00)

Wochenendkurs

Xpert Cultural Communication Skills: Professional

Um die Sensibilisierung für Unterschiede in Begegnungen mit Menschen aus anderen Kulturen weiter zu vertiefen, beschäftigen wir uns im Modul Xpert CCS Professional u. a. mit Kulturschocks, kritischen Situationen, Missverständnissen und Stereotypen. Hierzu werden Ereignisse verschiedener thematischer Kontexte auch mithilfe von Videomaterial analysiert und aufgelöst. Die Teilnehmenden werden dadurch in die Lage versetzt, ein facettenreicheres Verständnis für selbst erlebte Situationen zu erlangen und ihr persönliches Handlungsrepertoire zu erweitern.

Ziel ist es, mit dem erworbenen, vertieften Wissen in verschiedenen interkulturellen Kontexten versierter zu agieren und zu einem souveräneren Handeln befähigt zu werden.

In der Kursgebühr ist die Professional-

SCHLÜSSELKOMPETENZEN

Prüfung enthalten.

Voraussetzungen: Xpert CCS Basic, falls Zertifizierung gewünscht; Zielgruppe: Absolvent(inn)en des Basic-Kurses, Grenzgänger/-innen und Kulturinteressierte

● Kurs 4023

Ralf Kuhn, Xpert CCS-Trainer

Fr. 02.02.2024, 09:00 – 15:45 Uhr

Sa. 03.02.2024 09:00 – 15:45 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 10

16 UST, EUR 140,00 (90,00)

Methodenkompetenzen

Nachmittagskurs

Kollaboratives Arbeiten im Web – mehr Teamwork dank Online-Tools

Zur Unterstützung von Arbeitsprozessen, die zunehmend ins Internet verlagert werden, beschäftigen wir uns mit web-basierten, frei verfügbaren Programmen, welche die Zusammenarbeit räumlich getrennter Teams begünstigen. Die Tools stammen aus den Bereichen Visualisierung, Brainstorming, Feedback, Umfragen, Wissens- und Projektmanagement und fördern die gemeinsame Erstellung digitaler Inhalte sowie den Austausch zwischen Teammitgliedern.

Voraussetzungen: E-Mail-Account zur Benutzerregistrierung bei Webservices.

● Kurs 4032

Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)

Fr. 19.01.2024, 13:30 – 16:45 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

4 UST, EUR 30,00 (23,00)

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 an-

schaut, 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)

Do. 18.01.2024, 13:30 – 16:45 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

4 UST, EUR 30,00 (23,00)

Wochenendkurs

Speed Reading – Texte effizient erfassen

Zur Förderung Ihrer Schnellesekompetenz 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. 25.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

8 UST, EUR 45,00 (30,00)

Nachmittagskurs

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 Datenschutzeinstellungen

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 Betriebssystem Android (diverse Hersteller)

● Kurs 4041

Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)

Mi. 17.01.2024, 13:30 – 16:45 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

4 UST, EUR 30,00 (23,00)

Lernstrategien

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 Kultur-

kreis 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 4050**
Helmut Lange

Do. 05.10.2023, 19:00 – 21:30 Uhr
online
3,3 UST, EUR 25,00



Online-Kurs

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln 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 zigfache 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 4051**
Helmut Lange

Do. 19.10.2023, 19:00 – 21:30 Uhr
online
3,3 UST, EUR 25,00



Online-Kurs

Superhirn – Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent.

Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen.

Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten.

Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset

● **Kurs 4053**
Helmut Lange

Mo. 02.10.2023, 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 sicher

er behalten. Mit nur etwas Übung kann unser Gehirnpotential um 300% gesteigert werden. Sie werden in Zukunft nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen.

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset

● **Kurs 4054**
Helmut Lange

Sa. 21.10.2023, 09:00 – 16:30 Uhr
online
10 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

SCHLÜSSELKOMPETENZEN

Mo. 30.10.2023, 10:00 – 14:00 Uhr
 Do. 02.11.2023, 14:00 – 17:00 Uhr
 Rathaus-Carré Seminarraum 9
 9,3 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 Vorstellungsgesprächs simuliert und deine eigene Selbstvorstellung erarbeitet. Hier kannst du in einem neutralen Umfeld üben sowie Erfahrungen sammeln und dich so auf dein nächstes Vorstellungsgespräch vorbereiten.

● **Kurs 4082****Christine Fox**

Mo. 27.11.2023, 09:30 – 14:30 Uhr
 Rathaus-Carré Seminarraum 10
 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 Personalentscheider und wie überzeuge ich ihn im Vorstellungsgespräch? Wie bereite ich mich auf die Fragen im Vorstellungsgespräch vor? Welche Antworten werden erwartet? Diese Themen werden im zweitägigen Kurs behandelt. Danach können Sie eine aussagekräftige Bewerbung erstellen und souverän an Vorstellungsgesprächen teilnehmen.

● **Kurs 4083****Christine Fox**

Sa. 14.10.2023, 09:30 – 15:00 Uhr
 Mo. 16.10.2023, 15:00 – 18:00 Uhr
 Rathaus-Carré Seminarraum 3
 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 Vorstellungsgesprächs simuliert und Ihre eigene Selbstvorstellung erarbeitet. Hier können Sie in einem neutralen Umfeld üben sowie Erfahrungen sammeln und sich so auf Ihr nächstes Vorstellungsgespräch vorbereiten.

● **Kurs 4084****Christine Fox**

Sa. 18.11.2023, 09:30 – 14:30 Uhr
 Rathaus-Carré Seminarraum 9
 6 UST, EUR 35,00 (27,00)

Dozentinnen und Dozenten

CHRISTINE FOX
 Personalmanagerin

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

● Kurs 4084A

Christine Fox

Sa. 09.12.2023, 09:30 – 14:30 Uhr
 Rathaus-Carré Seminarraum 9
 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 Erbeling/Michael Bernardi

Individuelle Terminabsprache
 ab 27.09.2023
 3 UST, EUR 35,00

KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG

Unsere Weiterbildungsangebote im kaufmännischen Bereich haben zum Ziel, Ihre beruflichen Fähigkeiten zu erweitern. In unserer neuen Kategorie „Betriebsorganisation“ können Sie sich umfassend mit den Grundlagen des Projektmanagements vertraut machen und Ihre Kenntnisse anhand praktischer Übungen im Rahmen eines Bildungsurlaubs (gemäß SFBG) vertiefen. Unsere kaufmännischen Weiterbildungen konzentrieren sich zudem auf die bundesweit anerkannten Kurse des Lehrgangssystems Xpert Business. Mit praxisnahen Lernmethoden erwerben Sie schrittweise betriebswirtschaftliche Kompetenzen. Über 200.000 Teilnehmende haben seit 2003 Xpert Business-Kurse besucht, was zur steigenden Bekanntheit und Anerkennung der Xpert Business-Zertifikate in der Wirtschaft beigetragen hat.

Betriebsorganisation **Online-Kurs****Projekte planen und steuern – ein Überblick**

Veränderungen des betrieblichen Umfelds geschehen nicht nur immer schneller, sie werden auch immer komplexer. Zunehmend werden Vorhaben in Unternehmen als Projekte abgewickelt. Ohne den Einsatz eines strukturierten Projektmanagements geraten Kosten, Termine und Qualität schnell außer Kontrolle. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, welche Aspekte bei der Planung und Steuerung von Projekten zu beachten sind:

- Projektstart & Zieldefinition
- Phasen- und Meilensteine
- Projektstrukturplan

- Ablauf-, Ressourcen- & Kostenplan
- Projektsteuerung & -controlling
- Projektabschluss

Anmeldeschluss: eine Woche vor Kursbeginn

● Kurs 4210

Martin Heuser

Mo. 30.10.2023, 18:30 – 21:00 Uhr
 online
 3 UST, EUR 19,00

● Kurs 4211

Martin Heuser

Di. 05.12.2023, 18:30 – 21:00 Uhr
 online
 3 UST, EUR 19,00

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

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

Anmeldeschluss: eine Woche vor Kursbeginn

● Kurs 4212

Martin Heuser

Di. 10.10.2023, 18:30 – 21:00 Uhr
 online
 3 UST, EUR 19,00

KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG

● Kurs 4213

Martin Heuser

Di. 12.12.2023, 18:30 – 21:00 Uhr

online

3 UST, EUR 19,00

Bildungsurlaub**Projekte professionell planen und steuern – Online**

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

Anmeldeschluss: eine Woche vor Kursbeginn.

● Kurs 4214

Martin Heuser

Do. 09:00 – 15:30 Uhr

ab 02.11.2023, 5 Termine

online

40 UST, EUR 380,00

Bildungsurlaub**Projekte professionell agil durchführen – Online**

Zunehmend werden Vorhaben in Unternehmen projekthaft abgewickelt. Dazu ist es unerlässlich, Projektmanagement methodisch korrekt zu verstehen. Denn ohne den Einsatz eines professionellen Projektmanagements geraten Kosten, Termine und Qualität schnell außer Kontrolle. Im Kurs wird die agile Methode Scrum nach dem weltweit führenden Standard von Scrum.org erklärt. Der Kurs bildet

gleichzeitig auch die Grundlage, um die international anerkannte Prüfung zum Professional Scrum Master (PSM I) oder Professional Scrum Product Owner (PSPO I) zu absolvieren.

1. Agiles Projektmanagement gemäß Scrum Guide 2020 von Scrum.org®

2. Prüfungsvorbereitung

Anmeldeschluss: eine Woche vor Kursbeginn.

● Kurs 4215

Martin Heuser

Do. 09:00 – 15:30 Uhr

ab 08.02.2024, 5 Termine

online

40 UST, EUR 380,00

Abendkurs**Crashkurs in Buchführung für Einzelunternehmer**

Sie führen ein Einzelunternehmen und möchten Ihre Steuerberatung besser verstehen? In diesem kompakten Kurs erhalten Sie das passende Vokabular. Wesentliche Grundlagen werden anhand praktische Beispiele erläutert. Außerdem bekommen Sie ein besseres Verständnis für Ihre Kalkulation und Preisgestaltung. Sie lernen Einnahmen, einschließlich der Materialien, der Arbeitszeit, der Risiken und sonstiger Ausgaben zu kalkulieren, um einen angemessenen Gewinn zu erzielen.

● Kurs 4219

Mario Marra

Do. 09.11.2023, 18:00 – 21:00 Uhr

Do. 16.11.2023, 18:00 – 21:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 10

8 UST, EUR 50,00

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 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 1.

● Kurs 4240

Johannes Munz

Di. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 10.10.2023, 14 Termine
vhs-Zentrum, Saal 1 OG
56 UST, EUR 320,00

Abendkurs

Xpert Business Finanzbuchführung 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

KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG

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 1 oder vergleichbare Kenntnisse.

Der Kurs bereitet vor auf die Xpert Business-Prüfung Finanzbuchführung 2.

● **Kurs 4245**

Do. 18:00 – 21:00 Uhr

ab 12.10.2023, 14 Termine

vhs-Zentrum, Saal 1 OG

56 UST, EUR 320,00

Weitere Kursangebote aus dem Xpert-Business-Spektrum als Online-Kurse ab 07.11.2023

Die folgenden Kurse beginnen am 07. November (DATEV-Kurse am 21.11.2023) 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 in „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 in „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

 **Online-Kurs**

Kosten- und Leistungsrechnung mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen:

- Aufgaben und Grundbegriffe der Kosten- und Leistungsrechnung
- Kostenartenrechnung
- Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung auf Basis der Vollkostenrechnung
- Deckungsbeitragsrechnung

● **Kurs 4246D**

40 Std., EUR 320,00

Voraussetzungen: Keine Vorkenntnisse erforderlich.

 **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 4246E**

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 4246F**

40 Std., EUR 320,00

Voraussetzungen: Kenntnisse, wie in „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 4246G**

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 steuerfreien Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

● **Kurs 4246H**

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 Arbeiter/innen, 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 4246I**

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 Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

● **Kurs 4246J**

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 1 und 2.

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 Herbst/Winter 2023/24:

Mi. 11.10.2023

Di. 20.02.2024

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 4253 zu DATEV, Lexoffice und SAP R/3 kennen. Diese werden als Einzelkurse in Präsenz und online sowie als Bestandteil von 3 Online-Kurswochen (Bildungsur-laube nach SBFG) angeboten.

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

Zoom-Link wird einen Tag vor Beginn durch den Kursleiter versandt.

Bitte melden Sie sich über die unten in Klammern genannten Kursnummern an.

Anmeldeschluss: 07.09.2023

Zeitliche Gliederung:

09:00 – 09:30 Uhr: DATEV Lohnabrechnung mit Demo (Kurs 4250A)

Erfassung von Stammdaten von Mitarbeitenden, 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. 09.09.2023, 09:00 – 16:30 Uhr

Zoom

gebührenfrei

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 4251

Willi Wagner

Mo. - Fr. 09:00 – 16:30 Uhr

ab 23.10.2023, 5 Termine

Zoom

40 UST, EUR 250,00

Online-Kurs

Integration von DATEV-Lösungen in Entgeltabrechnung, Auftragsbearbeitung und Rechnungswesen

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

Einrichten eines Firmenstamms; Anlage und Pflege der Stammdaten von Mitarbeitenden; Erfassung von Lohn- und Gehaltsdaten und Durchführung einer Lohnabrechnung; Abrechnung ausgewählter Beschäftigungsverhältnisse; Kundenauftragsabwicklung vom Angebot zur Fakturierung; Buchen von Geschäftsfällen aus den Bereichen Beschaffung, Produktion, Absatz, Zah-

lungsverkehr.

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

● **Kurs 4252**

Willi Wagner

Mo. - Fr. 09:00 – 16:30 Uhr

ab 20.11.2023, 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 ausgewählte betriebliche Aufgaben aus den Bereichen Logistik und Rechnungswesen mit SAP R/3 gelöst werden. 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 4253**

Willi Wagner

Mo. - Fr. 09:00 – 16:30 Uhr

ab 04.12.2023, 5 Termine

Zoom

40 UST, EUR 250,00

Computerschreiben

„Neue Wege zu Ihrer Tastatur!“

Lernen Sie Maschinenschreiben am Computer mit der neuen Lehrmethode „Tastschreiben heute“.

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

Do. 17:00 – 20:00 Uhr

ab 09.11.2023, 5 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 1

20 UST, EUR 100,00 (82,00)

● **Kurs 4287**

Gerhard Zägel

Mi. 17:00 – 20:00 Uhr

ab 03.01.2024, 5 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 1

20 UST, EUR 100,00 (82,00)

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. 25.09.2023,

Prüfung nach Absprache!

Rathaus-Carré PC-Saal 1

EUR 72,00

Attraktive Jobperspektiven im Saarland?
Wir sind für Sie da!

Persönliche & individuelle Beratung zum Arbeiten & Leben in der Region!

SAARLAND attractiv
find work and stay.

www.saarland-attractiv.de

EDV UND KOMMUNIKATIONSTECHNIK FÜR ÄLTERE

EDV UND
KOMMUNIKATIONSTECHNIK
FÜR ÄLTERE

Voraussetzung für eine Teilnahme an den EDV-Kursen der Akademie für Ältere (4300-4311) 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!

Einzelveranstaltung**Informationsveranstaltung zu den Kursen „EDV und Internet“**

● Kurs 4300

Michael Bernardi

Mo. 18.09.2023, 14:00 – 15:30 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
gebührenfrei

Vormittagskurs**EDV-Café – Lerntreff rund um PC, Laptop, Smartphone und Co**

Alles zu offenen Fragen rund um PC, Laptop, Smartphone, Apps, Web-Seminare, Programme und Internet.

In einem offenen Lerntreff erhalten Sie Unterstützung bei allen Fragen rund um die Anwendungen Ihrer Geräte. Von Problemen bei der Bedienung über den Einsatz verschiedener Programme bis hin zu Sicherheitsaspekten werden individuellen Fragen und Problemstellungen beantwortet bzw. gelöst. Unser Dozent, erfahrener IT-Spezialist und Berufspädagoge hilft bei allen Anliegen rund um Ihre

elektronischen Helferlein.

Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

● Kurs 4302

Torsten Meyer

Mo. 20.11.2023, 09:00 – 12:00 Uhr
Di. 21.11.2023, 09:00 – 12:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
8 UST, EUR 80,00

Vormittagskurs**Erste Schritte am Computer mit Windows – Anfängerkurs**

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

● Kurs 4305

Stefan Breil

Mo. - Fr. 09:00 – 12:15 Uhr
ab 16.10.2023, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
20 UST, EUR 100,00

Dozentinnen und Dozenten**GERHARD ZÄGEL**

Dozent im Bereich der kaufmännischen Weiterbildung

» Seit 1984 biete ich als Dozent der Saarbrücker vhs Bewerbungstraining und das Fach Computerschreiben (früher Maschinenschreiben) an. Für jede Tastatur, die man mit zehn Fingern bedienen kann, kann ich Ihre Anschlagszahl erhöhen und testen – Daumentraining für Smartphones kostet aber extra ... «

Vormittagskurs**Erste Schritte am Computer mit Windows – Lerntreff**

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

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

● **Kurs 4306****Stefan Breil**

Mo. - Mo. 09:00 – 12:15 Uhr
ab 06.11.2023, 4 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
16 UST, EUR 80,00

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

Nachmittagskurs**DIGI-Stammtisch für PC, Smartphone & Co**

Der offene EDV-Kreis ist von älteren Menschen initiiert. Er bietet Gleichgesinnten Hilfestellung und Lösungen bei Problemen im Umgang mit Laptop oder Smartphone, sowie bei den Anwendungen und Apps. Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

Voraussetzungen: Bringen Sie bitte Ihren Laptop oder Ihr Smartphone (auch App-

le-Geräte) mit.

Gebührenfrei.

Keine Anmeldung erforderlich.

● **Kurs 4309****N.N.**

Di. 15:30 – 17:00 Uhr
ab 19.09.2023, 6 Termine
Altes Rathaus, Raum 17
12 UST, gebührenfrei

Vormittagskurs**Windows mit dem eigenen 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.

Voraussetzungen: z. B. Kurs EDV-Grundlagen, eigenes Notebook.

● **Kurs 4311****Stefan Breil**

Mo. - Fr. 09:00 – 12:15 Uhr
ab 11.12.2023, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
20 UST, EUR 100,00

**EDV-INFORMATIK
ZIELGRUPPENÜBERGREIFEND****EDV-Grundlagenkurse, Windows und MacOS****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 Betriebssysteme vor und geben Ihnen Gelegenheit, das „look & feel“ zu vergleichen. Sie erhalten einen Überblick über die verschiedenen Anwendungsbereiche von Software (z. B. Text- oder Bildbearbeitung, Tabellenkalkulation, E-Mail) und können mit diesem Wissen Ihre individuelle IT-Weiterbildung bedarfsorientiert planen.

Vorkenntnisse: keine!

● **Kurs 4320****Bernhard Dick**

Fr. 13.10.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa. 14.10.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
12 UST, EUR 80,00 (60,00)

● **Kurs 4321****Bernhard Dick**

Fr. 01.12.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa. 02.12.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
12 UST, EUR 80,00 (60,00)

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 4322**

Bernhard Dick

Mi. 18:00 – 21:00 Uhr

ab 08.11.2023, 6 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 1

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

Wochenendkurs

Windows 10 – Einführung am Wochenende

Mit Windows 10 hat Microsoft erneut die Oberfläche und die Bedienung seines Betriebssystems stark verändert. Die neue Version soll insbesondere auf Tablet-PCs besser nutzbar sein, der Umstieg mit einem Standard-PC will hingegen wohlüberlegt sein. Ist mein PC für Windows 10 überhaupt geeignet? Laufen meine vorhandenen Programme und Geräte weiter? Was sind denn diese Apps? Lässt sich meine Arbeitsumgebung problemlos übertragen? Was muss ich, was kann ich in der Bedienung anders machen? Diese (und andere) Fragen werden im Kurs angesprochen. Zudem erhalten Sie einen Überblick über die Eigenschaften der beiden Desktops Metro & Aero, Touchscreen-Steuerung, das verbesserte Dateimanagement, über Neuerungen bei Internet- und Multimedia-Programmen,

Benutzerverwaltung, Systemverwaltung und Sicherheitseinstellungen. Ebenfalls behandelt werden die Möglichkeiten, wie altbekannte Funktionalitäten (z. B. Taskleiste) auch unter Windows 10 genutzt werden können.

Voraussetzungen: EDV-Grundlagen

● **Kurs 4330**

Bernhard Dick

Fr. 10.11.2023, 18:00 – 21:00 Uhr

Sa. 11.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

12 UST, EUR 95,00 (70,00)

● **Kurs 4331**

Bernhard Dick

Fr. 08.12.2023, 18:00 – 21:00 Uhr

Sa. 09.12.2023, 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 und Kalender, 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, eigener MacBook (Akku aufgeladen).

● **Kurs 4340**

Patrick Wiemers

Mo. 18:00 – 21:45 Uhr

ab 06.11.2023, 3 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 3

15 UST, EUR 95,00 (80,00)

Smartphone und Tablet

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 Wiemers

Mo. - Mi. 13:00 – 16:45 Uhr

ab 09.10.2023, 5 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 1

25 UST, EUR 125,00 (100,00)

Nachmittagskurs

Arbeiten mit dem eigenen Apple iPad

Wie kann ich das iPad im Alltag hilfreich einsetzen? 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 4351**

Patrick Wiemers

Mi. 22.11.2023, 13:00 – 16:45 Uhr

Di. 28.11.2023, 13:00 – 16:45 Uhr

Mi. 29.11.2023, 13:00 – 16:45 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

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

Einzelveranstaltung

Effektiv die iCloud nutzen – Vernetzen Sie Ihre Apple Geräte

Die iCloud ist ein cloudbasierter Dienst von Apple, der es ermöglicht, ihre Daten und Inhalte sicher zu speichern, zu synchronisieren und darauf zuzugreifen. In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über den effektiven Einsatz der iCloud. Sie lernen zum Beispiel Ihre Kontakte, Kalender, Notizen, Erinnerungen auf allen Geräten zu synchronisieren, um stets Zugriff auf aktuelle Informationen zu haben. Mit automatischen Backups können Daten gesichert und bei Verlust oder Beschädigung leicht wiederhergestellt werden. Das einfache Geräte-Setup ermöglicht einen problemlosen Umzug auf ein neues Gerät durch die Übertragung von Konten, Einstellungen, Hintergrundbildern und Apps. iCloud hilft auch dabei, verlorene Geräte zu finden und zu schützen, indem sie geortet, gesperrt oder gelöscht werden können. Inhalte wie Fotos, Videos und Dateien können über iCloud oder AirDrop geteilt und in Echtzeit gemeinsam bearbeitet werden.

● **Kurs 4352**

Mario Marra

Do. 30.11.2023, 17:00 – 20:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

4 UST, EUR 25,00

Abendkurs

Handy-, iPhone-, Tablet-Treff

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 – jede Person bringt ihr Smartphone mit und berichtet von ihren 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 Smartphone oder Tablet (Akku aufgeladen!)*

● **Kurs 4355**

Natalie Kelm-Richter

Di. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 28.11.2023, 4 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 2

8 UST, EUR 40,00 (30,00)

Einzelveranstaltung

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.

Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

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. 10.01.2024, 17:00 – 19:15 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 3

3 UST, EUR 25,00

Abendkurs

Smartphones mit Android – AnfängerInnen

Mit dem Handy einfach nur telefonieren? Das geht auch, aber die meisten Menschen 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: Komplette eingerichtetes Android Smartphone, voll aufgeladener Akku und ein Ladegerät. Es darf keine Spezial-Software (z. B. Jugendschutz-Software, o. ä.) den Zugang zum Betriebssystem versperren.

● **Kurs 4361**

Thorsten Scheuermann

Mi. 17:00 – 19:15 Uhr

ab 17.01.2024, 4 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 3

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

Anwendungen im Internet

Vormittagskurs

Digitales Fotobuch spielerisch leicht erstellen

Die meisten Fotos werden mit Smartphone oder Digitalkameras fotografiert, was zahlreiche Möglichkeiten der Weiterbearbeitung eröffnet. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre digitalen Fotos in ein hochwertiges gedrucktes Fotobuch verwandeln möchten. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mithilfe einer entsprechenden Software ein individuelles Fotobuch gestalten können:

- Auswahl des Fotobuchformats, der Größe und des Einbandes
- Importieren und Organisieren Ihrer Fotos in der Software
- Anpassen von Layouts und Hinzufügen von Texten
- Verwendung von Hintergründen, Rahmen und Cliparts
- Bearbeiten von Fotos (Helligkeit, Kontrast, Farbkorrekturen)
- Erstellen von Collagen und Fotomontagen
- Tipps zur kreativen Gestaltung Ihres Fotobuchs

● Kurs 4364

Stefan Breil

Mo. u. Di. 09:00 – 12:15 Uhr
ab 08.01.2024, 2 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
8 UST, EUR 40,00

Vormittagskurs

Daten sicher sichern – Speichern in der Cloud

Der Kurs bietet einen Überblick über die Möglichkeiten der Nutzung von Cloud-Speicherlösungen. In diesem Kurs erfahren Sie, warum immer mehr Privatpersonen auf Cloud-Anwendungen zur Datenspeicherung setzen. Sie lernen den Umgang mit One Drive, Google Drive usw. kennen. Nach dieser Veranstaltung werden Sie ein besseres Verständnis für die Vorteile der Datenspeicherung über Cloud-Anwendungen haben und können eigenständig Ihre Daten, Fotos etc. „in der Cloud“ langfristig sichern.

● Kurs 4365

Stefan Breil

Mo. 22.01.2024, 09:00 – 12:15 Uhr
Mo. 29.01.2024, 09:00 – 12:15 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
8 UST, EUR 40,00

🏠 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.

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. <<

Der Zoom-Link wird einen Tag vor Beginn durch den Kursleiter versandt.

● **Kurs 4367**

Thilo Herzau

Sa. 09.12.2023, 14:30 – 16:30 Uhr

Zoom

2,7 UST, EUR 45,00

● **Kurs 4368**

Thilo Herzau

So. 14.01.2024, 14:30 – 16:30 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 einen Tag vor Beginn durch den Kursleiter versandt.

● **Kurs 4373**

Thilo Herzau

So. 15.10.2023, 14:30 – 16:30 Uhr

Zoom

2,7 UST, EUR 45,00

● **Kurs 4374**

Thilo Herzau

Sa. 16.12.2023, 10:30 – 12:30 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. 16.01.2024, 17:00 – 20:45 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

5 UST, EUR 35,00

Einzelveranstaltung

ChatGPT – Künstliche Intelligenz im Alltag

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

Folgende Kursbeschreibung ist mit ChatGPT erstellt:

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

● **Kurs 4380**

Mario Marra

Do. 23.11.2023, 17:00 – 20:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

4 UST, EUR 25,00

Einzelveranstaltung

Sicherheit im Internet

Das größte Sicherheitsproblem beim Umgang mit dem Internet ist die Unkenntnis der Nutzerinnen und Nutzer. 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 Com-

puter abgesichert werden sollte und mit welchen Tricks sich Verbrecher Zugang zu den Daten und dem Computer verschaffen. Die Themenauswahl orientiert sich stark an Fragen und Problemstellungen der Kursteilnehmenden und kann daher auch weitere oder andere Punkte umfassen. Dabei richtet sich der Kurs an Menschen mit und ohne Erfahrungen im Umgang mit dem Internet.

● **Kurs 4390**

Torsten Meyer

Mi. 22.11.2023, 09:00 – 12:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

4 UST, EUR 20,00

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. 23.01.2024, 17:00 – 20:45 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

5 UST, EUR 35,00

Abendkurs

Soziale Netzwerke für Anfänger

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

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

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

Voraussetzungen: Eigenes Smartphone, praktische Erfahrung, Grundkenntnisse über die Bedienung eines Smartphones, die z. B. im Kurs „Smartphones für Anfänger“ vermittelt werden.

● **Kurs 4396**

Natalie Kelm-Richter

Mo. 16.10.2023, 17:00 – 20:45 Uhr

Di. 17.10.2023, 17:00 – 20:45 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

10 UST, EUR 50,00

OFFICE-ANWENDUNGEN

Die Schulungen zu sämtlichen Microsoft Office-Anwendungen sind auch für NutzerInnen 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 09.10.2023, 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. 13.10.2023, 18:00 – 21:00 Uhr

Sa. 14.10.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

Fr. 20.10.2023, 18:00 – 21:00 Uhr

Sa. 21.10.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

24 UST, EUR 135,00 (105,00)

Wochenendkurs

**Microsoft 365 „querbeet“
(Wochenende, kompakt)**

Produktumfang, betriebl. Nutzung, Datenschutz

Word 365:

- Briefkopf, Layout
- Grafiken, SmartArts, Textfluss
- Serienbrief

Excel 365:

- Tabellen erstellen, Arbeitsmappenkonzept
- Formeln, Funktionen
- Diagramme

PowerPoint 365:

- Präsentationsvorlagen
- Layout, Folienübergänge, Animationen
- Handouts

Outlook 365:

- E-Mails mit Signatur, Anhang, Lesebestätigung
- Kontakte, Verteiler
- Kalender, Freigaben,

Terminkoordination

- Aufgaben, Delegation, Monitoring
- Teams:

- Videokonferenz-Meetings anlegen
- Bildschirm freigeben
- persönliche Wirkung

Zielgruppe: *Microsoft-365-EinsteigerInnen, Office-UmsteigerInnen*

Voraussetzungen: *EDV-/Windows-Grundkenntnisse.*

● **Kurs 4405**

Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)

Fr. 19.01.2024, 17:15 – 21:00 Uhr

Sa. 20.01.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Fr. 26.01.2024, 17:15 – 21:00 Uhr

Sa. 27.01.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

26 UST, EUR 160,00 (120,00)

Textverarbeitung

Nachmittagkurs

MS-Word kompakt

Streifzug durch die Funktionalitäten von Microsoft Word:

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

Zielgruppe: *EinsteigerInnen und Fortgeschrittene*

Voraussetzungen: *Windows-Grundkenntnisse.*

● **Kurs 4410**

Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)

Do. u. Fr. 13:00 – 16:15 Uhr

ab 12.10.2023, 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 10.01.2024, 4 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 2

16 UST, EUR 130,00 (95,00)

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. 13.01.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

8 UST, EUR 85,00 (65,00)

OFFICE-ANWENDUNGEN

Kommunikation, Groupware

Wochenendkurs

Microsoft Outlook für Einsteiger

Grundlegendes zu MS-Outlook als E-Mail-Client

- E-Mails verfassen, gestalten und senden
- E-Mails empfangen, beantworten und weiterleiten
- Umgang mit Anlagen beim Senden und Empfangen
- Arbeiten mit Ordnern. Verwalten, suchen und archivieren von E-Mails
- Kontakte verwalten und das Adressbuch nutzen
- Einrichten neuer E-Mail-Konten (POP3, SMTP, IMAP)
- E-Mail-Sicherheit
- Überblick über Planung und Verwaltung von Terminen und Aufgaben

Voraussetzungen: MS-Windows-Grundkenntnisse.

● Kurs 4415

Bernhard Dick

Sa. 25.11.2023, 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. 30.11.2023, 13:00 – 17:00 Uhr
Fr. 01.12.2023, 13:00 – 17:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
10 UST, EUR 99,00 (75,00)

Präsentation

🏠 Online-Kurs

Powerpoint beherrschen – eine Einführung

Powerpoint ist ein Teil der Microsoft Office-Suite. Lernen Sie in diesem Einsteigerkurs den Funktionsumfang im Überblick kennen. Der Kurs umfasst

- 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 einen Tag vor Beginn durch den Kursleiter versandt.

Wer das Thema vertiefen möchte, hat dazu im Bildungsurlaub Powerpoint kompakt am 05. und 06. Dezember Gelegenheit.

● Kurs 4417

Thilo Herzau

So. 03.12.2023, 10:30 – 12:30 Uhr
Zoom
2,7 UST, EUR 45,00

Bildungsurlaub

MS-Powerpoint kompakt

Sie lernen die grundlegenden Funktionen von Microsoft PowerPoint kennen und wie sie im praktischen Gebrauch eingesetzt

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. «

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. 05.12.2023, 09:00 – 15:15 Uhr

Mi. 06.12.2023, 09:00 – 15:15 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

14 UST, EUR 115,00 (85,00)

Tabellenkalkulation

Vormittagskurs

MS-EXCEL Modul 1

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

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

Voraussetzungen: EDV- und Windows-Grundkenntnisse.

● **Kurs 4422**

Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)

Do. u. Fr. 09:00 – 12:15 Uhr

ab 12.10.2023, 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 07.11.2023, 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. 16.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

Fr. 17.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

16 UST, EUR 130,00 (95,00)

Wochenendkurs

MS-EXCEL Modul 1

Inhalte & Voraussetzungen: siehe Kurs 4422.

● **Kurs 4422W**

Jan Schluckebier

Sa. 02.12.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

Sa. 09.12.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

16 UST, EUR 130,00 (95,00)

Vormittagskurs

MS-EXCEL Modul 2

Kennerlernen und praktischer Einsatz grundlegender Funktionen.

- Vertiefung der Anwendung von Formeln mit relativen und absoluten Zellbezügen
- Tabellenblatt- und arbeitsmappenübergreifende Adressierung
- Formeln und Werte einfügen, Tabellen transponieren
- Verwendung der Funktionsbibliothek
- Logische Funktionen (WENN, SVERWEIS)
- Datums- und Zeitfunktionen
- Fehleranalyse
- Autofilter zur Filterung großer Datenbestände
- Visualisierung mit bedingter Formatierung
- Erstellung einfacher Diagramme
- Einführung in die Erstellung von Serienbriefen mit Excel und Word (Aufbau Stammdatenverwaltung, Datenfelder/-aufbereitung, Druck)

Voraussetzungen: Excel Modul 1.

● **Kurs 4423**

Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)

Do. 30.11.2023, 09:00 – 12:15 Uhr

Fr. 01.12.2023, 09:00 – 12:15 Uhr

Do. 07.12.2023, 09:00 – 12:15 Uhr

Fr. 08.12.2023, 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 09.01.2024, 4 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 1

16 UST, EUR 130,00 (95,00)

OFFICE-ANWENDUNGEN

Bildungsurlaub**MS-EXCEL Modul 2**

Inhalte ☞ Voraussetzungen: siehe Kurs 4423.

● Kurs 4423B

Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)

Do. 23.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

Fr. 24.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

16 UST, EUR 130,00 (95,00)

Wochenendkurs**MS-EXCEL Modul 2**

Inhalte ☞ Voraussetzungen: siehe Kurs 4423.

● Kurs 4423W

Jan Schluckebier

Sa. 13.01.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Sa. 20.01.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

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 Power-Point 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. 11.01.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Fr. 12.01.2024, 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**

- Filterfunktionen (Autofilter-Vertiefung, Spezialfilter)
- Konsolidierung
- Gliederung von Tabellen
- Pivot-Tabellen
- Pivot-Diagramme
- Einfache Statistik-Funktionen
- Trendanalyse, Zielwertsuche
- Excel-Solver
- Matrizen

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

● Kurs 4425B

Jan Schluckebier

Mo. 05.02.2024, 09:00 – 15:15 Uhr

Di. 06.02.2024, 09:00 – 15:15 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

14 UST, EUR 115,00 (85,00)

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 Recherche-techniken
- Visualisierung mittels bedingter Formatierung
- thematischer Workshop mit Praxisbeispielen, z. B.
- mehrfache Fallunterscheidungen, Staffelpreise

- Checklisten mit Zählfunktionen und Markern
- MitarbeiterInnen-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. 07.12.2023, 13:00 – 17:00 Uhr

Fr. 08.12.2023, 13:00 – 17:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

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.

Datenbankkurse**Abendkurs****MS-ACCESS Grundlagen**

Access ist eine der meistverbreiteten Datenbank-Anwendungen im Bürobereich. Insbesondere die Pflege und Verwaltung größerer Datenbestände z. B. im Rahmen einer Kunden- oder Personal-, Seminar- oder Lagerverwaltung kann mit einem Datenbanksystem sicher, stabil und mit

kohärenten, einheitlichen Daten erfolgen. Der Kurs vermittelt die Bedienung des Datenbank-Management-Systems Access aus dem Office-Paket:

Dateneingabe in Datenblätter und Formulare, Filteranwendungen, einfache Abfragen, Formulare und Berichte. Im Entwicklungsteil: Planung von Datenbankstrukturen, Erstellung von Tabellen. Pflege, Auswertung und Aufbereitung von Datenbeständen. Tabellenverknüpfungen und Funktionen. Abfragen, Formulare und Berichte erstellen und gestalten. Interaktion mit anderen Office-Anwendungen (Word, Excel).

Voraussetzungen: EDV- und Windows-Grundkenntnisse.

● **Kurs 4432**

Jan Schluckebier

Mo. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 08.01.2024, 4 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
16 UST, EUR 160,00 (120,00)

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 ergänzt unsere Fotokurse (ab Seite 142 bzw. ab Kurs 2500) und umfasst neben Adobe Photoshop und Lightroom auch Affinity Photo sowie die Open Source Software GIMP und darktable. Die Photoshop-Grundlagentraining wird auch als Bildungsurlaub nach dem Saarländischen Bildungsfreistellungsgesetz (SBFG) angeboten. Seminare und Workshops zu RAW-Konvertierung,

Farbmanagement und Fine-Art-Printing vervollständigen das Angebot. Ausgewählte Veranstaltungen bieten wir, dem „vhespresso“-Modell folgend, mit einer Durchführungsgarantie ab zwei bis drei Personen an. Gerne konzipieren wir auch auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Schulungen.

Desktop Publishing

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**

N.N.

Mo. 18:00 – 21:00 Uhr
ab 06.11.2023, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
20 UST, EUR 160,00 (120,00)

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 08.11.2023, 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 02. Januar 2024.

Inhalte & Voraussetzungen: siehe Kurs 4553

● **Kurs 4554**

N.N.

Mi. - Fr. 09:00 – 15:00 Uhr
ab 10.01.2024, 3 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
20 UST, EUR 160,00 (120,00)

MEDIENGESTALTUNG

**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, zwei Online-Kurse schliessen sich an. Der Funktionsumfang wird in praktischen Demonstrationen und Übungen mit viel Hintergrundwissen vermittelt, um das Programm effektiv nutzen zu können. In den beiden Online-Kursen können Sie an jeweils drei 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-AnwenderInnen, 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 finden Sie unter dieser Kursnummer auf unserer Webseite.

● **Kurs 4564****Karl H. Warkentin, Fotograf**

Mo. 06.11.2023, 19:30 – 22:00 Uhr

Zoom

3,3 UST, EUR 47,00

 **Online-Kurs****Lightroom I –
Einführung, Import, Verwaltung**

Teil I befasst sich mit grundsätzlichen Eigenschaften von Lightroom und Unterschieden zu anderen Bildbearbeitungsprogrammen sowie ganz zentral mit dem Import und der Verwaltung von Fotos mit dem Bibliotheks-Modul. Weitere Informationen zum Kurs finden Sie unter dieser Kursnummer auf unserer Webseite.

● **Kurs 4565****Karl H. Warkentin, Fotograf**

Mi. 19:30 – 22:00 Uhr

ab 24.01.2024, 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 finden Sie unter dieser Kursnummer auf unserer Webseite.

● **Kurs 4566****Karl H. Warkentin, Fotograf**

Mi. 19:30 – 22:00 Uhr

ab 21.02.2024, 3 Termine

Zoom

10 UST, EUR 99,00

**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 darktable zum Einsatz. «

Abendkurs**Das Einmaleins der RAW-Konvertierung**

In diesem Seminar erfahren Sie Wissenswertes über das Konzept der „Rohdaten“ in der digitalen Fotografie, über die Vor- und Nachteile gegenüber Standard-Dateiformaten wie JPEG und TIFF, und welche Einstellungen im Hinblick auf maximale Bildqualität, auch für größere Druckformate, von Bedeutung sind. Eine Auswahl kommerzieller und nichtkommerzieller RAW-Konverter wird vorgestellt. Die praktische Umsetzung erfolgt im eigenständigen Workshop zur Open Source Software darktable (Kurs 4569).

Voraussetzungen: Grundkenntnisse und praktische Erfahrungen mit Digitalfotografie und Bildbearbeitung empfohlen.

● **Kurs 4568****Jürgen Roland**

Do. 09.11.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
4 UST, EUR 40,00 (30,00)

Alternativen für die Bildbearbeitung

In der Summe aller Möglichkeiten ist Photoshop sicher konkurrenzlos, aber nicht jede(r) benötigt diese Funktionsvielfalt. Insbesondere wer regelmäßig Fotos bearbeitet, aber keine Software abonnieren möchte, findet in Affinity Photo (affinity.serif.com) und GIMP (www.gimp.org) sowie darktable (www.darktable.org) günstige bzw. kostenlose Programme, die sich hinter Photoshop nicht verstecken müssen. Entsprechende Schulungen bieten wir als Abend- und Wochenendkurse an.

Wochenendkurs**darktable – die kostenlose Open-Source Alternative**

darktable ist die wohl wichtigste Alternative zu kostenpflichtigen RAW-Konvertern. Plattformübergreifend wird eine Vielzahl von Kameramodellen unterstützt. Eine leistungsstarke Palette von Werkzeugen erfüllt selbst ambitionierte Ansprüche. Neben den grundlegenden Einstellungen wird praxisorientiert der RAW-Workflow nebst Bildoptimierung bis hin zur Batchverarbeitung erarbeitet. Kreative Varianten der RAW-Umsetzung von Schwarzweiß bis hin zu Infrarot sind ebenso Bestandteil des Kurses.

Garantierte Durchführung ab 2 TeilnehmerInnen!

Voraussetzungen: Sicherheit im Umgang mit Windows. Grundkenntnisse Bildbearbeitung. Kurs 4560 oder vergleichbare Kenntnisse empfohlen

● **Kurs 4569****Gerhard Schneider**

Sa. 18.11.2023, 10:00 – 15:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 2
6 UST, EUR 85,00 (65,00)

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 16.11.2023, 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 wichtigsten 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 11.01.2024, 4 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
16 UST, EUR 170,00 (130,00)

Abendkurs**Farbmanagement für FotografInnen**

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

Di. 16.01.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Di. 23.01.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

8 UST, EUR 60,00

Wochenendkurs

Vom Billigdruck zum Fine-Art-Print

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

● **Kurs 4584**

Jürgen Roland/Frank Zinsmeister, Fotografenmeister

Fr. 26.01.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Sa. 27.01.2024, 13:30 – 16:30 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 CSS-Stylesheets bis zur Entwicklung und Pflege kompletter Websites z. B. mit WordPress.

Abendkurs

HTML und CSS: die Sprache des Internet (Einführung)

Eine simple persönliche Homepage, ein Blog oder eine große Unternehmenswebsite – Grundlage für alles, was Sie im Internet sehen, ist HTML und CSS. Alle, die hinter die Kulissen des World Wide Web blicken wollen erhalten eine Schritt-für-Schritt-Einführung in diese Sprachen. Sie lernen anhand von Übungen und Praxisbeispielen das Grundwissen, das Sie benötigen, um eine eigene Website zu erstellen oder um ein CMS wie Wordpress an Ihre Bedürfnisse anzupassen.

- Grundlagen: Was ist HTML, CSS? Wie funktioniert das WWW?
- Textauszeichnung mit HTML, Arbeiten mit Links und Bildern, Navigationsmenüs
- Textgestaltung, Layoutfunktionen und Spezialeffekte mit CSS
- Kompatibilität mit Mobilgeräten (Smartphone, Tablet)

Voraussetzungen: routinierter Umgang mit dem Windows-PC oder Mac, Internet-Grundwissen (Browser, URL, Link, Tab etc.)

● **Kurs 4593**

Zippo Zimmermann

Mo. 18:00 – 21:00 Uhr

ab 08.01.2024, 5 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 2

20 UST, EUR 150,00 (115,00)

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



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. 27.01.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Sa. 03.02.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

16 UST, EUR 120,00

JUNGE VHS

Tauche ein in die spannende Welt des Programmierens, Tastschreibens und der digitalen Medien! In unseren Kursen für Kinder und Jugendliche der jungen vhs kannst du spielerisch lernen, wie man eigene Programme und Spiele entwickelt. Egal ob du lieber mit Scratch oder Python arbeiten möchtest, wir begleiten dich bei deinen ersten Schritten und zeigen dir, wie du deine kreativen Ideen umsetzen kannst. Von Zeichentrickfilmen über Handy-Spiele bis hin zur Programmierung von Drohnen – hier ist für alle jungen Hackerinnen und Hacker etwas dabei. Außerdem bieten wir Workshops an, in denen du lernst, beeindruckende Ferienvideos zu drehen und zu schneiden sowie deine Fotos professionell zu präsentieren. Also schnapp dir dein Smartphone und sei dabei. Außerdem kannst du lernen, dir Vokabeln effektiv zu merken oder blitzschnell am Computer zu tippen. Melde dich jetzt an und entdecke die aufregende Welt der digitalen Technologien!

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 4610**

Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)

Do. 26.10.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

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 4612**

Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)

Fr. 27.10.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

8 UST, EUR 45,00

JUNGE VHS

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 beeindruckt 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 4614****Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)**

Mi. 25.10.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
8 UST, EUR 45,00

Junge vhs**Kunstwerke mit dem Handy kreieren – Fotokurs für Kinder und Jugendliche**

In diesem Kurs lernst du, wie du deine Handy-Schnappschüsse in Kunstwerke verwandeln kannst. Neben Bildaufbau und Bildgestaltung lernst du auch alles, was du zu Perspektive und Standort wissen musst, um das Beste aus deinen Fotos herauszuholen. Die Aufnahmen, die mit dem Handy gemacht werden, bearbeiten wir anschließend, sodass sie ausgedruckt oder im Internet hochgeladen werden können.

Voraussetzungen: Für Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 16 Jahren. Smartphone und Lagegerät mitbringen.

● **Kurs 4615****N. N.**

Mo. - Fr. 13:00 – 16:00 Uhr
ab 23.10.2023, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
20 UST, EUR 60,00

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

● **Kurs 4616****Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)**

Sa. 01.04.2023, 09:00 – 10:30 Uhr
Rathaus-Carré PC-Saal 1
2 UST, EUR 15,00

Junge vhs**Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (für SchülerInnen)**

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln 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 4617****Helmut Lange**

Do. 12.10.2023, 16:00 – 18:00 Uhr
online
2,7 UST, EUR 25,00

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 4618****Gerhard Zägel**

Mo. - Fr. 09:00 – 12:00 Uhr
ab 23.10.2023, 5 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 2
20 UST, EUR 100,00

● **Kurs 4619****Gerhard Zägel**

Di. - Fr. 13:00 – 16:45 Uhr
ab 13.02.2024, 4 Termine
Rathaus-Carré PC-Saal 1
20 UST, EUR 100,00

Saar-Brücken für junge Ausbildungssuchende

In unserer neuen Kursreihe „Saar-Brücken für junge Ausbildungssuchende“ bieten wir jungen Menschen zielgerichtete Unterstützung und Informationen in der Übergangsphase Schule und Beruf.

Unser Angebot richtet sich an alle potenziellen Ausbildungssuchenden in der Altersgruppe von 16 - 25 Jahren, die unkomplizierte und leicht zugängliche Hilfestellung im beruflichen Orientierungsprozess, im Bewerbungsprozess oder auch bei der Entwicklung praktischer Handlungskompetenz in Anspruch nehmen möchten.

Während der Ferienzeit organisieren wir im Laufe des Jahres 6 abwechslungsreiche Themenwochen und regelmäßige Berufsinformationstage, bei denen die Teilnehmenden beispielsweise die Möglichkeit erhalten, Einblicke in den regionalen Ausbildungsmarkt zu gewinnen, ein Verständnis für die lokalen wirtschaftlichen Veränderungen zu entwickeln oder mit Unternehmen und beruflichen Institutionen aus der Region in Kontakt zu treten.

Themenwoche 1 von 6 (Herbstferien 2023) – Was kann ich machen?

Junge vhs

Einstieg in die Berufsorientierung

Warum ist Berufsorientierung so wichtig? Wie finde ich heraus, welche Berufe zu mir passen? Gegen Ende der Schulzeit gewinnen solche Fragenstellung immer mehr an Bedeutung. Der Kurs soll dazu beitragen, einen umfassenden und differenzierten Überblick über die Angebote

der Berufsorientierung (z. B. Berufswahltest, Berufsberatung, Messen) zu erlangen und zu lernen, wie diese vielfältigen Möglichkeiten anhand der individuellen Voraussetzungen gezielt genutzt werden können.

● Kurs 4620

Mo. 23.10.2023, 09:00 – 14:00 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 9
6 UST, gebührenfrei

Junge vhs

Berufliche Selbsterkundung: Entdecke deine Leidenschaft

Ein wesentlicher Aspekt bei der Wahl einer passenden Ausbildung ist das Erkennen persönlicher Potenziale und Stärken. Daher möchten wir die Teilnehmenden motivieren, sich mit ihren persönlichen Fähigkeiten und Erfahrungen zu beschäftigen. Im Fokus stehen verschiedene Methoden und Instrumente zur Selbsterkundung. Die Teilnehmenden erhalten praktische Anleitungen zur Analyse ihrer Kenntnisse, Fähigkeiten und Eigenschaften. Durch kreative Einzel- und Gruppenübungen wird spielerisch die Auseinandersetzung mit eigenen Werten, Vorstellungen oder auch Persönlichkeitsmerkmalen angeregt. Ziel ist es, durch die intensive Selbstreflexion einen Bezug zu möglichen Berufsfeldern und Karrierewege herzustellen.

● Kurs 4621

Di. 24.10.2023, 09:00 – 14:00 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 9
6 UST, gebührenfrei

Junge vhs

Ziele, Ideen und Berufe – Wege zur Verwirklichung deiner Träume

Welche Ausbildung passt zu mir? Welche Ausbildungsinhalte interessieren mich? Bei der Vielzahl von verschiedenen Tätigkeitsfeldern fällt es schwer, die passende Ausbildung zu finden. Im Rahmen des Kurses werden die Teilnehmenden dabei unterstützt, ihre eigenen Ziele zu identifizieren und zu finden. In Einzel- und Gruppenübungen wird ein besseres Verständnis für Berufe im Umfeld geschaffen. Die individuelle Sichtweise auf Vor- und Nachteile soll geschärft werden. Ziel ist es, eigene Ideen zu finden und zu präzisieren sowie individuelle Möglichkeiten zu veranschaulichen.

● Kurs 4622

Mi. 25.10.2023, 09:00 – 14:00 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 9
6 UST, gebührenfrei

Junge vhs

Ausbildungsberufe im Fokus: Infos für deine Berufswahl

Start frei in die Welt der Berufe! Lerne das umfangreiche Lexikon der Berufe kennen. Berufenet ist eine Datenbank der Bundesagentur für Arbeit, die ausführliche Informationen zu verschiedenen Berufen und deren Anforderungen bietet. Diese dient als Orientierungshilfe für die Berufswahl und unterstützt bei der Entscheidungsfindung. Der Kurs gibt einen übersichtlichen Einblick in die individuellen Einsatzmöglichkeiten der Plattform. In der Gruppe werden hinsichtlich der individuell ausgewählten Ausbildungsberufe Zugangsvoraussetzungen, Tätigkeitsinhalte, die Chancen auf dem Arbeitsmarkt sowie weitere Fragestellungen diskutiert.

● **Kurs 4623**

Do. 26.10.2023, 09:00 – 14:00 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 9
6 UST, gebührenfrei

Junge vhs

**Praxisnahe Einblicke in die
Pflegerberufe – Besuch der
SHG-Bildung**

Ein eintägiger Event, der Interessierten einen Einblick in die Pflegeausbildung bei den SHG Kliniken bietet. Die Teilnehmenden lernen das Klinikum kennen, erhalten informative Präsentationen über Ausbildungswege, Karrieremöglichkeiten und Aufstiegschancen. Sie können mit AusbilderInnen, Pflegepersonal und Auszubildenden sprechen und an Workshops und praktischen Übungen teilnehmen, um pflegerische Fertigkeiten zu erlernen. Insbesondere die Erfahrungsberichte von aktuellen Auszubildenden bieten wertvolle Erkenntnisse über den Arbeitsalltag einer Pflegefachkraft. Der Berufsinformationstag richtet sich an SchülerInnen, Berufseinsteiger und allen weiteren Interessierten in der Altersgruppe 16 - 25 Jahre.

● **Kurs 4624**

Mo. 30.10.2023, 09:00 – 17:00 Uhr
SHG-Klinikum
10 UST, gebührenfrei

**Themenwoche 2 von 6 (Winterferien
2024) – Wo kann ich arbeiten?**

Junge vhs

**Regionaler Arbeitsmarkt –
Unternehmen im Saarland**

Welche sind die wirtschaftlichen Schwerpunkte in der Region? Welche Branchen und Unternehmen gibt es im Saarland? Der Kurs gibt einen kompakten Überblick über die verschiedenen Branchen, wie z. B. Automobilindustrie, Maschinenbau,

IT, Chemie, Gesundheitswesen. Die Teilnehmenden erhalten eine Vorstellung von den jeweiligen Unternehmen, deren Tätigkeitsfeldern, Produkten/Dienstleistungen und möglichen Karrierechancen. Durch die Teilnahme an diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre individuellen Stärken besser einzuschätzen und ein Gefühl für die Anforderungen auf dem saarländischen Arbeitsmarkt zu entwickeln. Darüber hinaus erhalten sie Unterstützung dabei, wie man professionell Kontakte zu Unternehmen knüpft.

● **Kurs 4625**

Mi. 14.02.2024, 09:00 – 14:00 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 9
6 UST, gebührenfrei

Junge vhs

**Wandel des regionalen
Arbeitsmarktes**

Das Saarland und insbesondere der Regionalverband Saarbrücken sind historisch vom Steinkohlebergbau geprägt. Mit dem Ende des Bergbaus kam es zu großen wirtschaftlichen Veränderungsprozessen. Um ein Gespür für den Wandel auf dem regionalen Arbeitsmarkt zu erhalten, gibt der Kurs einen Überblick darüber, wie das Ende des Bergbaus die Menschen und unsere Region verändert hat. Mit einer ehrlichen Analyse möchten wir uns anschauen, was dabei gut und was nicht gut gelaufen ist. Durch diese Rückschau wird der Blick für zukünftige Veränderungen, wie beispielsweise demografische Veränderungen, Digitalisierung und Nachhaltigkeit, geschärft. Es wird nachvollziehbar dargestellt, was Strukturwandel in unserer Region bedeutet.

● **Kurs 4626**

Do. 15.02.2024, 09:00 – 15:30 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 9
8 UST, gebührenfrei

Junge vhs

**Veränderung des Arbeitsmarktes
durch die Digitalisierung**

Die Thematik der Digitalisierung in der Arbeitswelt und der damit verbundenen Veränderungen ist heutzutage allgegenwärtig. Der Kurs beleuchtet die Chancen und Herausforderungen der digitalen Transformation aus der Sichtweise junger Erwachsener. Ein Themenschwerpunkt ist dabei der Job-Futuroomat vom Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung, der einen Eindruck darüber vermittelt, wie sich Berufsbilder und Tätigkeitsfelder in Zukunft durch neue Technologien verändern bzw. automatisierbar sind. Die Teilnehmenden entwickeln gemeinsam erste Vorstellungen, welche Qualifikationen und Kompetenzen zukünftig besonders hilfreich sind.

● **Kurs 4627**

Fr. 16.02.2024, 09:00 – 14:00 Uhr
Rathaus-Carré Seminarraum 9
6 UST, gebührenfrei

Agentur für Lernförderung



Ilka Hufschmidt
Koordination Lernförderung an Schulen
Rathaus-Carré
Gerberstr. 2
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4363
ilka.hufschmidt@rvsbr.de



Thomas Püschel
Koordination Lernförderung an Schulen
Rathaus-Carré
Gerberstr. 2
66111 Saarbrücken
Fon 0681 506-4364
thomas.pueschel@rvsbr.de

Mit der Agentur für Lernförderung unserer Volkshochschule haben wir ein effizientes Angebot, um den Nachhilfeunterricht direkt an den Schulen umzusetzen.

Seit knapp 10 Jahren haben wir dabei Strukturen geschaffen, die an Ort und Stelle unter dem Dach der Schule beim Lernen unterstützen. Aktuelle sowie ehemalige und angehende Lehrkräfte garantieren dabei Nachhilfe auf einem qualitativ sehr hohen Niveau. Davon profitieren bereits rund 20 Schulen im Regionalverband – von den Grundschulen über die weiterführenden Schulen bis zu den Berufsbildungszentren. Ein weiterer Ausbau ist in Planung.



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

ALLER ANFANG IST LEICHT.



Mac, iPhone, iPad, Apple Watch – einfach & verständlich für jeden.

Wir machen den Einstieg leichter und sorgen für einen routinierten Umgang mit Apple Produkten. Von der Beratung & der Ersteinrichtung bis hin zu Datenübertragung, Service & Support – wir helfen dir. Bei Implement- IT, die Apple Experten in deiner Nähe.

implement-it



Sechs mal im Südwesten.
Obertorstraße 4-6
66111 Saarbrücken
www.implement-it.de

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	302
• Digitale Grundbildung	304
• Grundbildung Mathematik	305
• Grundbildung Englisch	306
• Grundbildung Gesundheit	306
• Grundbildung Landeskunde	307
• Schulabschlüsse	308



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

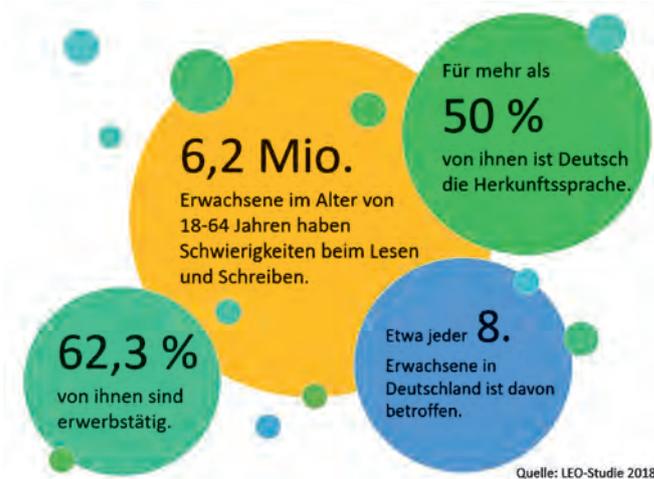
Grundbildung ist eine wichtige Voraussetzung zur Orientierung und Teilhabe in der Gesellschaft – sowohl im privaten Umfeld als auch im beruflichen Alltag.

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 26.09.2023, 31 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 3
gebührenfrei

- Kurs 5511

Michael Mandaba

Mo. u. Mi. 09:00 – 11:15 Uhr
ab 27.09.2023, 32 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 jeweils an den aktuellen Anliegen und Kenntnissen der Teilnehmenden.

- Kurs 5512

Jutta Braunegger

Mi. 16:30 – 19:30 Uhr
ab 27.09.2023, 17 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 10
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 27.09.2023, 33 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 9
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 26.09.2023, 30 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 9
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 26.09.2023, 31 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 3
gebührenfrei

Nachmittagskurs**Offener Lerntreff:
Rechtschreibtraining
(ab Alpha-Level 4)**

● Kurs 5541

Ulrike Heck

Di. u. Do. 16:00 – 19:00 Uhr
ab 26.09.2023, 31 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 3
gebührenfrei

Nachmittagskurs**Offener Lerntreff: Lesen und Schreiben verbessern
(Alpha-Level 3 und 4)**

● Kurs 5542

Jutta Braunegger

Mi. 13:00 – 16:00 Uhr
ab 27.09.2023, 17 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 10
gebührenfrei

Nachmittagskurs**Offener Lerntreff: Lese- und Schreibtraining für SchülerInnen**

● Kurs 5543

Annegret Sprick

Mo. u. Do. 15:00 - 17:15 Uhr
ab 08.01.2024, 10 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 10
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. Bei Interesse finden im Rahmen des Kurses am 05.10.2023, 09.11.2023 und 11.01.2024 auch Führungen durch die Bibliothek statt.

● Kurs 5550

Mechtild Müller-Benecke

Do. 10:00 – 12:15 Uhr
ab 28.09.2023, 22 Termine
Stadtbibliothek Saarbrücken, 3. Stock
gebührenfrei

In Kooperation mit dem Bundesverband Alphabetisierung und Grundbildung e.V.

Einzelveranstaltung**ALFA-Mobil-Aktion**

Das ALFA-Mobil kommt nach Saarbrücken! Mitarbeitende der vhs Regionalverband Saarbrücken sowie des ALFA-Mobil-Projekts informieren und beraten an diesem Tag niedrigschwellig rund um das Thema Alphabetisierung von Erwachsenen. Hemmungen und Vorbehalte können im

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. «

persönlichen Gespräch mit Lernbotschafterinnen und Lernbotschaftern abgebaut werden. Sie erzählen von ihren Kurserfahrungen, wie sie sicherer im Lesen und Schreiben wurden und somit Selbstvertrauen gewinnen konnten. Sie schildern aber auch eindrücklich, mit welchen Strategien sie Schriftsprache im Alltag vermieden haben, ohne aufzufallen. Eine spielerische Annäherung an das Thema bieten Rätsel und ein Glücksrad.

● **Kurs 5551**

Dr. Claudia Thiel-Dirksen

Di. 19.09.2023, 11:00 – 15:00 Uhr
Fußgängerzone Saarbrücken
Bahnhofstraße gegenüber Karstadt
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 28.09.2023, 16 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,

Briefe etc.). Während der Kurszeit wird eine Kinderbetreuung angeboten.

● **Kurs 5555**

Ingrid von Osterhausen

Mo. 09:00 – 12:00 Uhr
ab 25.09.2023, 16 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 26.09.2023, 15 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**

Di. 09:00 – 12:00 Uhr
ab 26.09.2023, 15 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? Wir arbeiten mit Laptops und am Smartboard.

● **Kurs 5560**

Dr. Claudia Thiel-Dirksen

Mi. 11:30 – 13:00 Uhr
ab 15.11.2023, 5 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 9
gebührenfrei

Vormittagskurs**Einfache Texte schreiben und gestalten am PC**

Wer bereits erste Erfahrungen am Computer gesammelt hat, kann sich zu diesem Kurs anmelden. Wir schreiben einfache Texte auf der Tastatur (Laptop) und experimentieren mit verschiedenen Schriftgrößen und Schriftarten. Es dürfen gerne eigene Texte und Ideen mitgebracht werden.

● **Kurs 5562****Dr. Claudia Thiel-Dirksen**

Mi. 11:30 – 13:00 Uhr

ab 10.01.2024, 5 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9
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**

Do. 14:30 – 16:45 Uhr

ab 09.11.2023, 5 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 1
gebührenfrei● **Kurs 5566****Gerhard Zägel**

Mi. 14:30 – 16:45 Uhr

ab 03.01.2024, 5 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 1
gebührenfrei**GRUNDBILDUNG MATHEMATIK**

Mathematisches Wissen macht unser alltägliches Leben leichter.

Wir alle gehen jeden Tag mit Zahlen um und müssen rechnen – oft ohne uns dessen bewusst zu sein. Das ist manchmal nicht einfach. In unseren Mathematik-Kursen lernen Sie wichtige Grundlagen von 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**Mathematik im Alltag**

Es gibt viele Situationen im Alltag, in denen wir rechnen müssen. Im Kurs schauen wir uns den Aufbau von Zahlen und Tabellen an. Mengenangaben, Maße und Gewichte und einfache Rechenaufgaben gehören ebenso dazu. Gerne greifen wir Beispiele Ihres Alltags auf, wie etwa Mietvertrag, Preisvergleiche, Lohnzettel oder Nebenkosten.

● **Kurs 5570A****Günther Hoppstädter**

Fr. 13:00 – 16:00 Uhr

ab 10.11.2023, 6 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9
gebührenfrei**Dozentinnen und Dozenten**

THOMAS SERRIÈRE
Freiberuflicher Dozent

» Mehr als zwanzig Jahre hat Thomas Serrière in der Personalabteilung eines Industrieunternehmens gearbeitet. Dort war der Lehrer als Referent Personalentwicklung für die Aus- und Weiterbildung zuständig. Seit 2014 ist er als freiberuflicher Dozent für verschiedene Träger unterwegs. Zuletzt unterrichtete er im Rahmen des Bundesprogrammss „Aufholen nach Corona“ Deutsch und Mathematik an verschiedenen Berufsschulen des RV. An der vhs Regionalverband Saarbrücken ist er mit großem Engagement als Dozent in der Grundbildung tätig. «

● **Kurs 5570B**

Günther Hoppstädter

Do. 13:00 – 16:00 Uhr
ab 05.01.2023, 6 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 9
gebührenfrei

Abendkurs

Mathematik in Schule und Beruf

Schülerinnen und Schüler, Auszubildende sowie Nichtschülerinnen und Nichtschüler (die gerade einen Schulabschluss anstreben) können diesen Kurs zur Prüfungsvorbereitung nutzen sowie ihre mathematischen 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 den Lernwünschen und Vorkenntnissen der Teilnehmenden.

● **Kurs 5572A**

Adrian Linn

Fr. 17:30 – 19:45 Uhr
ab 10.11.2023, 6 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 3
gebührenfrei

● **Kurs 5572B**

Adrian Linn

Fr. 17:30 – 19:45 Uhr
ab 05.01.2024, 6 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 3
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. 17:30 – 19:45 Uhr
ab 25.09.2023, 16 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 10
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.

Nachmittagskurs

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 5585**

Renate Wohlschlegel

Di. 16:30 – 19:30 Uhr
ab 10.10.2023, 14 Termine
Rathaus-Carré Seminarraum 10
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 26.09.2023, 15 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 Jahres erwartet uns ein besonderes Erlebnis. Wir besuchen gemeinsam den Saarbrücker Weihnachtsmarkt im Deutsch-Französischen Garten.

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. 13.10.2023, 10:00 – 13:00 Uhr
Treffpunkt Rathaus-Carré
gebührenfrei

Exkursion**„St. Annual“ – Stadterkundung in einfacher Sprache**

Die Erkundungstour durch Saarbrücken führt uns dieses Mal nach St. Annual. Gemeinsam orientieren wir uns in der neuen Umgebung und gehen auf Spurensuche im Heimatmuseum. Treffpunkt ist am alten Marktplatz, vor der Stiftskirche.

● Kurs 5592

Ingrid von Osterhausen

Do. 19.10.2023, 10:00 – 13:00 Uhr
Treffpunkt Marktplatz St. Annual
gebührenfrei

Exkursion**„Historisches Museum Saar“ – Stadterkundung in einfacher Sprache**

In Saarbrücken finden sich viele spannende Orte der Kunst. Dieses Mal führt uns die Spurensuche ins Historische Museum Saar. Ein besonderes Erlebnis dabei sind die unterirdischen Kasematten, denn unter dem Museum befindet sich eine gigantische Festungsanlage, die so genannte „Unterirdische Burg“. Nur 14 Meter unter dem Schlossplatz erkunden wir gemeinsam eine verborgene Welt aus dem 15. und 16. Jahrhundert.

● Kurs 5593

Ingrid von Osterhausen

Mi. 07.02.2024, 10:00 – 13:00 Uhr
Treffpunkt Rathaus-Carré
gebührenfrei

Exkursion**Der Saarbrücker Weihnachtsmarkt im DFG**

Gemeinsam besuchen wir den Saarbrücker Weihnachtsmarkt im Deutsch-Französische Garten (DFG). Am ersten Adventswochenende verwandelt sich der DFG in einen richtigen Weihnachtsgarten. Es wird mehr als 140 Stände sowie ein kulturelles und musikalisches Rahmenprogramm geben. Mit einem wärmenden Getränk werden wir den Tag am vhs-Stand gemütlich ausklingen lassen.

● Kurs 5595

Dr. Claudia Thiel-Dirksen

Sa. 02.12.2023, 15:00 – 19:30 Uhr
Treffpunkt Rathaus-Carré
gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten

**MICHAEL MANDABA**

Germanist, Übersetzer und Dozent

» Neben meinen Tätigkeiten als vereidigter Übersetzer (Deutsch-Französisch-Englisch), Förderlehrer (Aufholen nach Corona) und Fremdsprachenkorrespondent, bin ich seit vielen Jahren als Deutschlehrer tätig. So habe ich u.a. im Mercator-Projekt an der Universität des Saarlandes sowie in verschiedenen Schülerhilfen in Saarbrücken Deutsch unterrichtet. Junge Menschen zu fördern und bei ihrer beruflichen Integration zu unterstützen war mir immer schon ein besonderes Anliegen, z. B. als Lehrkraft im AZB, heute Zentrum für Bildung und Beruf gGmbH (ZBB) in Burbach. Seit 2022 arbeite ich als vhs-Dozent in den Lese- und Schreibkursen speziell für junge Erwachsene. «

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

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 HSA
- Mindestalter bei Prüfung: 18 Jahre
- Für Zugewanderte: gültiger Aufenthaltstitel, Sprachniveau mind. B2 (Empfehlung des Ministeriums)

● Kurs 6110

Beginn: Mo. 11.09.2023

Prüfung: Juni/Juli 2024

Otto-Hahn-Gymnasium, Saarbrücken
600 UST, EUR 450,00 (300,00)

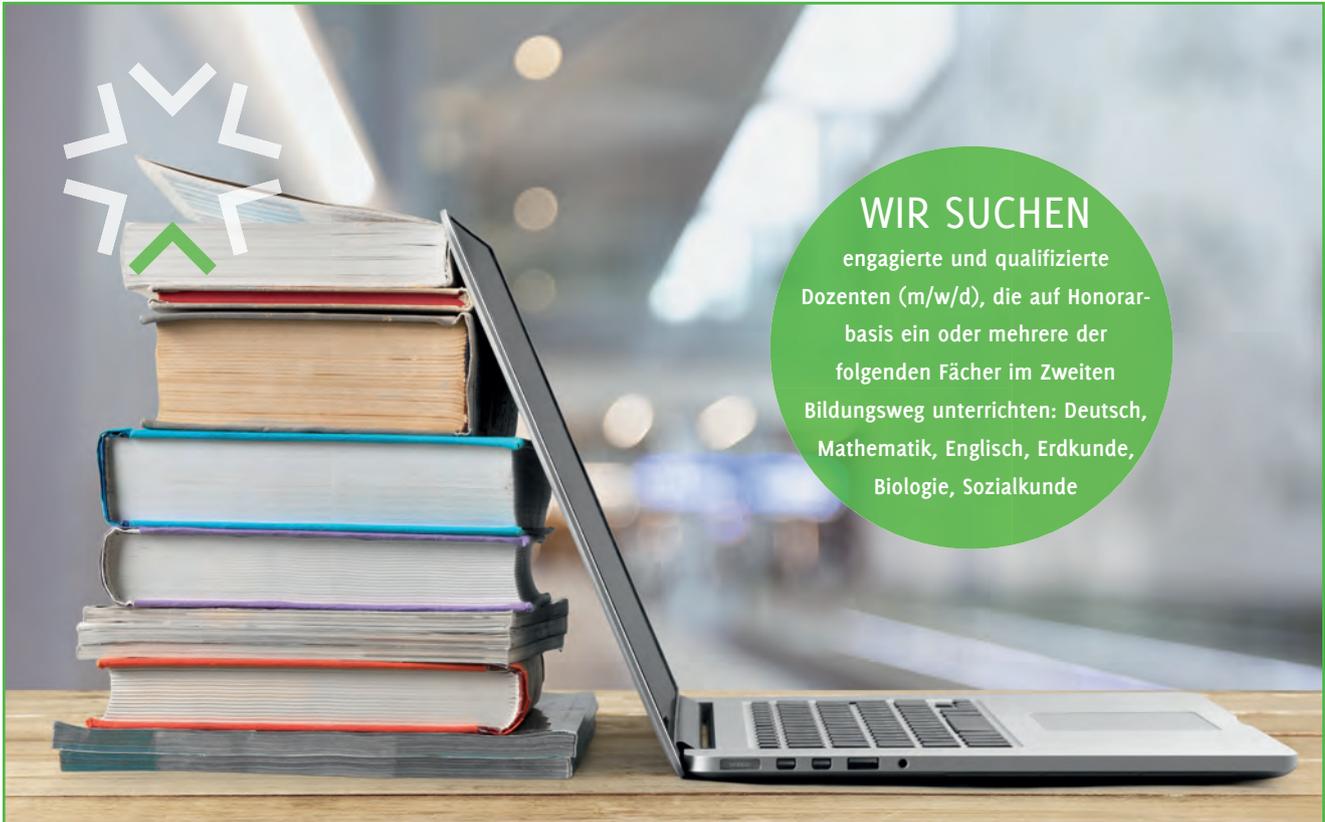
Dozentinnen und Dozenten



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. «



WIR SUCHEN

engagierte und qualifizierte
Dozenten (m/w/d), die auf Honorar-
basis ein oder mehrere der
folgenden Fächer im Zweiten
Bildungsweg unterrichten: Deutsch,
Mathematik, Englisch, Erdkunde,
Biologie, Sozialkunde

Dozent (m/w/d) für den Bereich Grundbildung/Schulabschlüsse

VORAUSSETZUNGEN

- ein abgeschlossenes Lehramtsstudium oder ein entsprechendes Fachstudium (Diplom/Master/Magister)
- Erfahrungen und Kenntnisse in der Erwachsenenbildung
- die Bereitschaft zur Anwendung digitaler Lehr- und Lernmethoden
- Verständnis, Vertrauen und Humor in der Arbeit mit jungen Erwachsenen

BEWERBUNGEN BITTE AN

Melanie Scazzari
Programmbereichsleitung Arbeit und Beruf
Fon 0681 506-4340
melanie.scazzari@rvsbr.de



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 311
- Halberg 327
- Klarenthal/Altenkessel/Gersweiler 333

Örtliche Volkshochschulen im Regionalverband

- Friedrichsthal 339
- Großrosseln 345
- Heusweiler 373
- Kleinblittersdorf 383
- Püttlingen 395
- Quierschied 413
- Riegelsberg 421

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 Sajja
 Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4381
 Fax 0681 506-4393
 crocetta.sajja@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
- Schule Winterbachsroth
 Winterbachsroth 9
 66125 Saarbrücken
- Grundschule Herrensohr
 Marktstr. 43
 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

Vorsorgen für Erben mit Beeinträchtigung: Das Behindertentestament

Eltern machen sich für den Fall ihres Todes oft Sorgen über die Versorgung ihrer behinderten Kinder. Diese können ihren Lebensunterhalt oft nicht durch eigene Arbeit erwirtschaften, sondern sind auf Sozialleistungen angewiesen. Fällt ihnen ein freies Erbe zu, entfallen Sozialleistungen und das ererbte Vermögen muss vererbt werden. Dann bleiben wieder nur Sozialleistungen, Geld für Sonderwünsche oder zum Weitervererben in der Familie ist weg. Diese Probleme können durch ein maßgeschneidertes Behindertentestament gelöst werden. Rechtsanwalt Daniel Jung, Fachanwalt für Erbrecht, zeigt in dem Vortrag auf, wie man durch ein wirksames Behindertentestament das Erbe vor dem Zugriff von Gläubigern und Sozialamt schützen und für die gehandicapten Kinder und die Familie erhalten kann. Jeder

Teilnehmer erhält ein Skript.

- **Kurs 8802**

Daniel Jung, Rechtsanwalt

Do. 12.10.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Schule Winterbachsroth, Winterbachsroth 9, Dudweiler
EUR 5,00

Vortrag

Richtig vererben, vorsorgen und verschenken

Der Vortrag beschäftigt sich mit drei Dingen, denen der Mensch nicht entgegen kann: Krankheit, Tod und Steuern. Rechtsanwalt Daniel Jung – Fachanwalt für Erb-, Steuer- und Medizinrecht – 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 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 gering halten kann. Zudem erhalten die TeilnehmerInnen Informationen darüber, wie sie für den Fall schwerer Erkrankungen durch Errichtung einer Vorsorgevollmacht und einer Patientenverfügung vorsorgen und Fremdbestimmung vermeiden können. Jede/r TeilnehmerIn erhält ein Skript.

- **Kurs 8803**

Daniel Jung, Rechtsanwalt

Di. 17.10.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
EUR 5,00

Vortrag

Vorweggenommene Erbfolge – „Übergeben mit warmer Hand“

Ob eine Zuwendung zu Lebzeiten oder durch letztwillige Verfügung erfolgen soll, ist sorgfältig abzuwägen. Die Motive, die zu einer Zuwendung führen, sind ebenso vielfältig wie die sich daraus ergebenden vertraglichen Gestaltungsmöglichkeiten. Der Phantasie sind hierbei (fast) keine Grenzen gesetzt. Die Übertragung von Grundbesitz bedarf dabei stets der notariellen Beurkundung. Der Notar steht Ihnen hierbei als hoch qualifizierter Ansprechpartner zur Verfügung und entwirft nach Ihren persönlichen Vorstellungen die entsprechenden Urkunden.

- **Kurs 8804**

Dr. Christian Jülch, Notar

Do. 11.01.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
EUR 5,00

Vortrag

Online Banking für Digitale Starter

Es ist nie zu spät – unabhängig zu werden. 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 8805**

Di. 06.02.2024, 15:00 – 16:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

HEIMATKUNDE

Diavortrag

Mitglieder der Geschichtswerkstatt Dudweiler bieten in verschiedenen Seniorenhäusern in Dudweiler Diavorträge 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 8806

Roland Stephan

Mi. 18:00 – 20:00 Uhr

ab 11.10.2023, 6 Termine

Kulturhaus Schlachthof, Schlachthofstr.

52, 66125 Saarbrücken-Dudweiler

16 UST, gebührenfrei

EINZELVERANSTALTUNGEN

Stadtrundgang

Mission: Demokratie

Let's talk about Demokratie ...

Der Begriff „Demokratie“ prägt selbstverständlich das Bild unserer Gesellschaft.

Und trotzdem muss sie sich immer wieder aufs Neue behaupten. Was bedeutet diese „Herrschaft des Volkes“ eigentlich

heute ganz konkret? Wie können wir unsere gesellschaftlichen Werte gegen die massiven Angriffe in den sozialen Medien verteidigen? Hass & Hetze, Fake-News und der tägliche Kampf um Wahrheiten – die Feinde der Demokratie lauern überall. In diesem interaktiven Stadtrundgang erkunden wir – Schritt für Schritt – interessante Orte gelebter Demokratie. An konkreten historischen Orten und Plätzen erzähle ich von historischen Wahlscheidungen, mutigen gesellschaftlichen Visionen oder fatalen politischen Fehlentscheidungen: eben konkrete Orte gelebter Demokratie.

● Kurs 8807

Markus Lenzen, Zauberer

Fr. 29.09.2023, 15:00 – 17:00 Uhr

Rathaus Sankt Johann, Brunnen am Vorplatz des Haupteingangs

EUR 8,00

ELTERNSCHULE

Workshop

Mit Kindern zur Ruhe kommen – Ideen für Auszeiten

Ein anstrengender Alltag führt bei Erwachsenen und Kindern oft zu Ruhelosigkeit, Unkonzentriertheit und Erschöpfung. Eltern und Kinder fühlen sich gestresst. Die Fähigkeit auf eigene Körperempfindungen zu achten und sie eigenständig zu regulieren ist reduziert. Für Eltern ist es wichtig, genau hinzuschauen und rechtzeitig einzugreifen, um völlige Erschöpfung oder sogar aggressives Verhalten zu verhindern. Ganz praktisch entwickeln wir Ideen für kleine und große Auszeiten und sammeln Spiele, Geschichten und Übungen, die Kindern helfen zur Ruhe zu kommen.

● Kurs 8808

Susanne Wilhelm, Erziehungswissen-

Dozentinnen und Dozenten



DANIEL JUNG

Rechtsanwalt, Fachanwalt für Erb-, Steuer- und Medizinrecht

» Daniel Jung, Jahrgang 1976, Rechtsanwalt seit 2002 in Neunkirchen (Rechtsanwälte Halm & Presser), Fachanwalt für Erb-, Steuer- und Medizinrecht, ist seit über 20 Jahren als Dozent für die Volkshochschule des Regionalverbands tätig. Er hält Vorträge zu rechtlichen Themen, z.B. zur Erstellung von Testamenten, Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen, Steuer- und Vereins- und Nachbarschaftsrecht. «

schaftlerin, M.A., Systemische Therapeutin (SGST/SG)

Do. 07.12.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

Workshop**Themenabend: „Schulanfang – Eine Herausforderung für Kinder und Eltern“**

Der Beginn der Schulzeit ist für jedes Kind etwas Besonderes und auch für seine Eltern. Wer erinnert sich nicht an seinen ersten Schultag, die gefüllte Schultüte, den ersten Ranzen, die Neugier und auch die Aufregung kurz davor? Für die Kinder beginnt mit dem Schulanfang eine neue Lebensphase, die wieder einen Schritt mehr in ihre Selbstständigkeit führt und die auch Eltern vor neue Aufgaben stellt. Oft sind beim Übergang von Kita zu Grundschule Ängste und Sorgen sowie Fragen bei den Eltern vorhanden: Wird es unser Kind in der Schule schaffen? Findet es Freunde? Was wenn nicht? Wie wird die Kooperation mit der Schule/der Klassenlehrerin/dem Klassenlehrer sein?

Sicherer Schulweg?

Bewältigung der Hausaufgaben und richtige Förderung?

Dieser Elternabend möchte Eltern auf den Beginn der Schulzeit ihrer Kinder vorbereiten. Wir sprechen

darüber, was von einem Schulkind heute erwartet wird.

Über die Kompetenzen, über die Ihr Kind verfügen sollte, bevor es mit der Schule startet. Darüber, wie Sie als Eltern helfen können, Ihr Kind auf die Schule vorzubereiten.

● Kurs 8809

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

peutin & Supervisorin (SGST/SG)

Do. 25.01.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

JUNGE VHS**Junge vhs****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 werden. Bitte auf Kleidung achten, die schmutzig werden darf oder einen Kittel (z. B. altes Hemd) mitbringen.

Bitte Alter des Kindes angeben, wegen der Berücksichtigung des Schwierigkeitsgrades.

● Kurs 8810

Karin Lanzer, ehem. Inhaberin Rosch Kreativ

Di. 24.10.2023, 10:30 – 12:00 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler, Maleratelier
EUR 7,00 (zzgl. EUR 8,00 Materialkosten bar vor Ort zu entrichten)

Junge vhs**Exkursion****Wolfsabenteuer**

Wölfe, die gibt es doch nur im Märchen oder im Wolfspark in Merzig! Aber frei lebende Wölfe in Deutschland oder gar hier im Saarland? Und wenn ja, wie ist das überhaupt mit den Wölfen? Lass dich entführen in dieses spannende Thema, erfahre Wissenswertes über das Wildtier Wolf und seine Lebensgewohnheiten, nähere dich spielerisch den Fähigkeiten dieses großen Beutegreifers und erlebe spannende Abenteuer im Wald bei Her-

rensohr. Und wenn du und deine Eltern dann noch nicht genug habt, fragt den beiden NABU-Wolfsbotschafterinnen Eva Rabanus und Silke Reinig Löcher in den Bauch! Sie freuen sich auf dich und deine Familie! Exkursion für Kinder von 7 - 12 Jahren in Begleitung Erwachsener.

● Kurs 8810A

Eva Rabanus/Silke Reinig, BuchundBaum, Naturerlebnis-Pädagogin und NABU-Wolfsbotschafterin

Mi. 25.10.2023, 14:00 – 17:00 Uhr
Treff: Grundschule Herrensohr,
Marktstr. 43, 66125 SB
EUR 8,00

SPORT

Nachstehende Angebote (AUSWAHL) finden in der Organisation und Verantwortung des Allgemeinen Turnverein Dudweiler von 1882 e.V. (ATVD) statt. Informationen zu Anmeldungen und Mitgliedsbeitragen nur über Nicole Weller, ATVD-Geschäftsstelle – Fon 06897 767367 oder info@atv-dudweiler.de. Das vollständige Angebot des ATVD finden Sie unter: www.atv-dudweiler.de.

Nachmittagskurse**Eltern-Kind-Turnen, Kleinkinder (1 – 3 Jahre), mit Eltern/Bezugsperson**

Das Sammeln vielseitiger Bewegungserfahrungen, mit und ohne Materialien/Geräten steht im Vordergrund. Durch Nachahmen und Probieren erleben die Kinder bei Fingerspielen, Bewegungsliedern, kleinen Spielen oder beim Kennenlernen von Gerätelandschaften mit Hilfe ihrer Eltern/Bezugspersonen und der ÜL, die Welt des Kinderturnens. Die Eltern/Bezugspersonen sind gewünschte aktive TeilnehmerInnen, bieten Unterstützung,

werden Spielgefährten oder sogar selbst zum Spielgerät.

Mi. 16:00 – 17:00 Uhr, Do. 15:00 – 16:00 Uhr

Nachmittagskurse

Kleinkinderturnen für Kinder zwischen 3 und 5 Jahren

Ziel: Schulung von Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Geschicklichkeit, Lernen von Sozialverhalten wie Kontaktfähigkeit, Selbstvertrauen und Konfliktfähigkeit

Inhalt: Training in Spiel- und Bewegungslandschaften. Folgende Kurse sind geplant:

Mo. 15:00 – 16:00 Uhr, Mi. 17:00 – 18:00 Uhr, Fr. 15:00 – 16:00 Uhr

Nachmittagskurse

Kinderturnen für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren

Ziel: Förderung der Erprobung eigener Fähigkeiten, Erweiterung des 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 (6 - 8 J.), Fr. 17:00 – 18:00 Uhr (8 - 10 J.)

Nachmittagskurse

Geräteturnen für Kinder ab 5 Jahren

Mo. 17:00 – 18:00 Uhr, Do. 17:00 – 18:00 Uhr

Kooperationsveranstaltungen mit dem Kultur- und Lesetreff im Bürgerhaus Dudweiler

Adventsaktion Geschenkebaum
Auch in diesem Jahr wird der Kultur- & Lesetreff gemeinsam mit der Gemeinwesenarbeit Dudweiler wieder einen großen Weihnachtsbaum in der Bibliothek aufstellen. Jedes Kind, das die Bücherei besucht, darf sich ein kleines Geschenk „pflücken“.

Junge vhs

Workshop

Herbstbasteln mit Naturmaterialien

Wie Steine, Äste, Federn, Baumfrüchte etc. Für Kinder ab 6 Jahren

● Kurs 8810B

Kultur- und Lesetreff Dudweiler

Di. 24.10.2023, 14:30 – 16:00 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

Anmeldung unter: Fon 0681 905 2370 oder kultur-und-lesetreff.dudweiler@saarbruecken.de

Junge vhs

Workshop

Kamishibai für Kinder von 7 - 10 Jahren

Kamishibai ist ein japanisches Papiertheater. Wir lesen eine spannende Geschichte und malen unsere eigenen Bilder dazu. Familie und Freunde sind anschließend herzlich eingeladen zu einer kleinen Aufführung.

● Kurs 8810C

Kultur- und Lesetreff Dudweiler

Mi. 25.10.2023, 10:00 – 13:30 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten



ROLAND STEPHAN

Koordinator und Dozent der
Dudweiler Geschichtswerkstatt

» Die Arbeitsgruppe "Geschichtswerkstatt" hatte sich 1985 gegründet und dem Ziel verschrieben, die 1000-jährige Geschichte des ehemals größten Dorfs Europas in regelmäßigen Veröffentlichungen einer interessierten Leserschaft näherzubringen. Wir haben mittlerweile den 16. Band unserer Historischen Beiträge veröffentlicht. Das Recherchieren in Archiven ist für mich eine spannende Angelegenheit, ebenso die Interviews mit Zeitzeugen oder die Auswertung von Dokumenten und Fotos aus Haushaltsauflösungen oder Nachlässen. Ich freue mich über jeden, der sich für unsere Arbeit interessiert und uns am 2. Mittwoch im Monat im alten Schlachthof in Dudweiler besucht. «

Anmeldung unter: Fon 0681 905 2370 oder kultur-und-lesetreff.dudweiler@saarbruecken.de

Junge vhs Workshop

Adventsbasteln für Kinder ab 8 Jahren

Deko, Geschenke, Geschenkverpackungen, Grußkarten

● Kurs 8810D

Kultur- und Lesetreff Dudweiler

Do. 30.11.2023, 15:30 – 17:00 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

Anmeldung unter: Fon 0681 905 2370 oder kultur-und-lesetreff.dudweiler@saarbruecken.de

Workshop

Adventsbasteln für Erwachsene

Deko, Geschenke, Geschenkverpackungen, Grußkarten

● Kurs 8810E

Kultur- und Lesetreff Dudweiler

Di. 28.11.2023, 15:00 – 17:30 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei (Materialkosten 5,00 Euro, vor Ort zu zahlen)

Anmeldung unter: Fon 0681 905 2370 oder kultur-und-lesetreff.dudweiler@saarbruecken.de

BAUEN UND WOHNEN

Vortrag

Zukunftsfähiges, bezahlbares Heizen

Das noch von der alten Regierung beschlossene Klimapakete und die Verschärfungen durch die neue 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 8811

Dr. Werner Ehl, Bauphysiker und Energieberater, Verbraucherzentrale des Saarlandes

Di. 23.01.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler
EUR 5,00

NATUR UND UMWELT

Vortrag

Wald im Dauerstress

Mehrere aufeinander folgende Dürre- und Hitzesommer haben in unseren Wäldern teils massive Schäden hervorgerufen. Das Schadensgeschehen ist überaus dynamisch und bislang unbekannte Baumkrankheiten setzen dem angeschlagenen Ökosystem deutlich zu. Eine Bestandsaufnahme in Bildern zur aktuellen Situation.

● Kurs 8812

Christoph Kiefer, SaarForst Landesbetrieb, Waldarbeitsschule Eppelborn

Do. 05.10.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler
EUR 5,00

Exkursion

Wald im Dauerstress

Auf den Vortrag folgt eine Exkursion.

● Kurs 8813

Christoph Kiefer, SaarForst Landesbetrieb, Waldarbeitsschule Eppelborn

Sa. 07.10.2023, 10:00 – 12:00 Uhr

Der Treffpunkt wird am Vortragsabend bekannt gegeben.

EUR 5,00

Vortrag

Hühnerhaltung für Anfänger Teil II

- Rechtliche Anforderungen
 - Naturbrut
 - künstliches Brüten
 - GEH Gesellschaft für bedrohte Haustierrassen
 - Vorstellung einzelner Hühnerrassen
- Kurs 8814

Helmut Detzler, Geflügelhalter

Di. 10.10.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

Wanderung

Pilzwanderung für Erwachsene

Neben der Bestimmung der Pilze wird auch auf ihre ökologische Bedeutung im Naturkreislauf Wald eingegangen und es gibt Informationen bzw. Tipps hinsichtlich ihrer Verwertung. Sowohl AnfängerInnen, als auch passionierte PilzsammlerInnen können an dieser Infoveranstaltung teilnehmen. Die TeilnehmerInnen werden gebeten, trittsichere Schuhe und zecken-sichere Kleidung anzulegen.

Bitte aus Sicherheitsgründen und zum Schutz der Natur keine Tiere mitbringen.

● Kurs 8816

Carsten-Tobias Thiel, Apotheker

Sa. 14.10.2023, 09:30 – 12:00 Uhr

Treff: Parkplatz Naturfreundehaus Kirschheck
EUR 8,00

Exkursion**Der Wildpark Saarbrücken im Bezirk St. Johann**

Bestehend seit 1929, war er früher lediglich als Rotwild-, Damwild- und Wildschweingehege ausgelegt; so zeigt die beliebte Freizeitanlage heute fast 20 Tierarten in weitestgehend artgerechten Tiergehegen. Ein Rundgang mit fachkundiger Begleitung soll den BesucherInnen ein Bild über die Arbeit und Probleme der Tierhaltung in Gehegen vermitteln.

Treffpunkt: Spielplatz Wildpark

● **Kurs 8817****Henning Krohne/Christian Gauer**

Sa. 21.10.2023, 10:00 – 11:30 Uhr

Wildpark Saarbrücken, Meerwiesertalweg

140, 66123 SB

EUR 5,00

Vortrag**Verhaltenstherapie Hund – Hilfe zur Selbsthilfe**

Verhaltenstherapie für Haustiere? Was ist das? Braucht man das? Mein Tier ist doch nicht verhaltensgestört! Wir sind doch schon in der Hundeschule. Diese und viele weitere Aussagen werden häufig getätigt. In meinem Vortrag stelle ich Ihnen die Aufgabenbereiche eines Verhaltenstierarztes vor und erörtere sein verhaltensmedizinisches Vorgehen. Gängige Verhaltensprobleme beim Hund und erste Soforthilfemaßnahmen werden vorgestellt. Diese Hilfe zur Selbsthilfe stärkt das Vertrauen von Hund und Halter in sich, stärkt die Beziehung zueinander und eröffnet dadurch immer neue Möglichkeiten.

● **Kurs 8818****Esther Würtz, Tierärztin mit Zusatz Tierverhaltenstherapie**

Do. 02.11.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

EUR 6,00

Vortrag**Verhaltenstherapie Katze – Hilfe zur Selbsthilfe**

Verhaltenstherapie für Haustiere? Was ist das? Braucht man das? Mein Tier ist doch nicht verhaltensgestört! Katzen kann man doch nicht trainieren! Diese und weitere Aussagen werden häufig getätigt. In meinem Vortrag stelle ich Ihnen die Aufgabenbereiche eines Verhaltenstierarztes vor und erörtere Ihnen sein verhaltensmedizinisches Vorgehen. Gängige Verhaltensprobleme bei der Katze und erste Soforthilfemaßnahmen werden vorgestellt. Diese Hilfe zur Selbsthilfe stärkt das Vertrauen beider in sich, stärkt die Beziehung zueinander und eröffnet dadurch immer neue Möglichkeiten.

● **Kurs 8819****Esther Würtz, Tierärztin mit Zusatz Tierverhaltenstherapie**

Do. 16.11.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

EUR 6,00

Vortrag**Wie kommt der Honig ins Glas?**

Was machen die Bienen im Winter? Stimmt es, dass eine Biene nur 6 Wochen lebt? Warum wird der Honig im Glas fest und wieso gibt es verschiedene Honig-Sorten? Könnte ich auch Imkerin werden? Was hat es mit dem Bienensterben auf sich und was kann ich dagegen tun? Dies ist nur ein Teil der Fragen, die im Rahmen dieses Vortrags beantwortet werden. Hobbyimker Michael Marz nimmt Sie mit auf eine Reise durch das Imker-Jahr und zeigt Ihnen, wie der Honig von der Blume bis ins Glas kommt.

● **Kurs 8820****Michael Marz**

Di. 21.11.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

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

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 EinsteigerInnen ohne Vorkenntnisse!*
Voraussetzungen: z.B. Kurs EDV-Grundlagen, eigenes Notebook mit aufgeladenem Akku.

● **Kurs 8823****Stefan Breil**

09:00 – 12:00 Uhr

Mo., 23.10.2023, Di., 24.10.2023,

Do., 26.10.2023, Fr., 27.10.2023

Bürgerhaus Dudweiler

EUR 79,00

Nachmittagskurs**Smartphone für Seniorinnen und Senioren: Anfänger/Einsteiger**

Die Teilnehmenden lernen den Umgang mit dem Smartphone (Android).

In diesem Kurs übt man sich innerhalb des Smartphones zu bewegen, lernt den Unterschied zwischen Home- und Sperrbildschirm kennen und was man unter einer App versteht. Weiter geht's mit den vorinstallierten Apps, wie Telefonfunktion, Kamera, Galerie oder Kontaktbuch und den App Einstellungen. Wie richtet man eine WLAN-Verbindung ein und verbindet sich mit dem mobilen Internet? Nach den Grundlagen wird die Kommunikation über WhatsApp/Email erklärt. Wenn die Zeit ausreicht, kommen noch Kalenderfunktion und Galerie hinzu. Z.B: Erinnerungsfunktion und Fotos in Alben einordnen. *Bitte eigenes Gerät mit aufgeladenem Akku mitbringen.*

● **Kurs 8824**
Stefan Breil

Mi. 15:00 – 17:15 Uhr
ab 04.10.2023, 2 Termine
Bürgerhaus Dudweiler
EUR 29,00

Nachmittagskurs

Smartphone für Seniorinnen und Senioren: Fortgeschrittene 1

Dieser Kurs schließt an den Anfängerkurs an und richtet sich daher an alle, die diesen Kurs schon abgeschlossen haben oder den Stoff aus diesem Kurs schon größtenteils beherrschen. Vermittelt werden die Einrichtung des Kalenders und Sortieren von Fotos. Anschließend an die Grundkenntnisse von WhatsApp werden weitere Funktionen der Apps geübt. Die Teilnehmenden lernen außerdem, sich weitere nützliche Apps zu installieren (Fahrplanauskunft für Bus und Bahn, Mediatheken der Fernsehsender, Nachrichten-Apps, Online Shopping) sowie den Umgang mit dem QR-Code Scanner. Auch die Grundlagen im Umgang mit dem Internet werden vermittelt. Es wird auf

Wünsche der Teilnehmenden eingegangen, z. B. auch auf Soziale Medien wie Facebook, Twitter, Instagram usw.

Bitte eigenes Gerät mit aufgeladenem Akku mitbringen!

● **Kurs 8825**
Stefan Breil

Mi. 15:00 – 17:15 Uhr
ab 25.10.2023, 2 Termine
Bürgerhaus Dudweiler
EUR 29,00

Nachmittagskurs

Smartphone für Seniorinnen und Senioren: Fortgeschrittene 2

Dieser Kurs lebt zum einen von den individuellen Fragen und Problemstellungen der TeilnehmerInnen bei der alltäglichen Smartphone Nutzung. Daneben werden die wichtigsten Anwendungen aus den vorangegangenen Kursen bei Bedarf wiederholt. Dazu zählen folgende Themengebiete: Grundeinstellungen, WhatsApp, technische Begriffe rund um das Smartphone, Datenschutz, u.v.m.

Bitte eigenes Gerät mit aufgeladenem Akku mitbringen!

● **Kurs 8826**
Stefan Breil

Mi. 15:00 – 17:15 Uhr
ab 15.11.2023, 2 Termine
Bürgerhaus Dudweiler
EUR 29,00

Nachmittagskurs

Smartphone für Seniorinnen und Senioren: Fortgeschrittene 3

Spezielle Funktionen am Smartphone. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden den erweiterten Umgang mit dem Smartphone kennen. Er knüpft direkt an den vorherigen Fortgeschrittenen-Kurs 2 an. Hauptsächlich wird das umfangreiche Themengebiet Datenschutz und

die Benutzung von Cloud-Systemen in Bezug auf das Smartphone behandelt. Ferner werden grundlegende technische Begrifflichkeiten erläutert. Dieser Kurs lebt insbesondere von den individuellen Fragen der Teilnehmenden zur Smartphone-nutzung. Wiederholungen zu den Themen aus den vorherigen Kursen wird es auch geben.

Bitte eigenes Gerät mit aufgeladenem Akku mitbringen!

● **Kurs 8827**
Stefan Breil

Mi. 15:00 – 17:15 Uhr
ab 29.11.2023, 2 Termine
Bürgerhaus Dudweiler
EUR 29,00

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

N.N.

Di. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 26.09.2023, 15 Termine

Gemeinschaftsschule Dudweiler

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

Englisch A1 Stufe 2

TeilnehmerInnen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: English Network Now A1 Starter,
Verlag Klett-Langenscheidt

● Kurs 8835

Esther Danso

Do. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 28.09.2023, 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 27.09.2023, 15 Termine

Gemeinschaftsschule Dudweiler

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

GEBÄRDENSPRACHE

Abendkurs

Deutsche Gebärdensprache DGS I – Anfänger

● Kurs 8840

Wolfgang Bubel,

Gebärdensprache-Dolmetscher

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 25.09.2023, 12 Termine

Gemeinschaftsschule Dudweiler

24 UST, EUR 55,00 (45,00)

Abendkurs

Deutsche Gebärdensprache DGS II

● Kurs 8841

Wolfgang Bubel,

Gebärdensprache-Dolmetscher

Di. 19:30 – 21:00 Uhr

ab 26.09.2023, 12 Termine

Gemeinschaftsschule Dudweiler

24 UST, EUR 55,00 (45,00)

Abendkurs

Deutsche Gebärdensprache DGS III

● Kurs 8842

Wolfgang Bubel,

Gebärdensprache-Dolmetscher

Di. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 26.09.2023, 12 Termine

Gemeinschaftsschule Dudweiler

24 UST, EUR 55,00 (45,00)

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! «

KREATIVES GESTALTEN, NÄHEN UND STRICKEN

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 25.09.2023, 10 Termine
Bürgerhaus Dudweiler, Maleratelier
30 UST, EUR 64,00

Abendkurs

Makramee-Kurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Die Makramee-Technik ist wieder in Mode. Aber diesmal mit 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 8844

Karin Lanzer, ehem. Inhaberin Rosch Kreativ

Fr. 27.10.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler, Maleratelier
EUR 8,00 (zzgl. evtl. Materialkosten, vor Ort zu entrichten)

● Kurs 8845

Karin Lanzer, ehem. Inhaberin Rosch Kreativ

Fr. 24.11.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler, Maleratelier
EUR 8,00 (zzgl. evtl. Materialkosten, vor Ort zu entrichten)

Abendkurs

Keramikkurs

Lust auf selbstgefertigte Keramik? Ob AnfängerIn 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 25.09.2023, 7 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler,
Raum U1, UG
21 UST, EUR 63,00

● Kurs 8847

Jessica Brill

Mi. 19:00 – 21:15 Uhr
ab 27.09.2023, 7 Termine



Gemeinschaftsschule Dudweiler,
Raum U1, UG
21 UST, EUR 63,00

● **Kurs 8848**

Jessica Brill

Mo. 19:00 – 21:15 Uhr
ab 11.12.2023, 7 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler,
Raum U1, UG
21 UST, EUR 63,00

● **Kurs 8849**

Jessica Brill

Mi. 19:00 – 21:15 Uhr
ab 13.12.2023, 7 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler,
Raum U1, UG
21 UST, EUR 63,00

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 25.09.2023, 10 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler, Raum o8
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 28.09.2023, 12 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler
24 UST, EUR 55,00

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. «

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

In Zusammenarbeit mit Fachärzten bietet die vhs Dudweiler Vorträge zu unterschiedlichen medizinischen Themen an.

Vortrag

Moderne Schmerztherapie

Schmerzen! Was sind eigentlich Schmerzen? Man hört von so vielen Menschen, dass sie welche haben und an ihnen leiden. Warum gibt es sie eigentlich und wo kommen sie her? Und noch wichtiger – was kann man dagegen tun? In einem Überblick sollen diese Fragen erläutert und gleichzeitig ein Einblick in die Möglichkeiten der modernen Schmerztherapie gegeben werden.

● Kurs 8860

Dr. med. Hendrik Berger, Facharzt für HNO-Heilkunde, Spezielle Schmerztherapie, Palliativmedizin, Caritas Klinikum Saarbrücken, St. Josef
Do. 09.11.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

Vortrag

Schlaganfall

Jede 3. Minute ereignet sich in Deutschland ein Schlaganfall. Die Ursachen hierfür sind vielfältig. Dennoch können viele Risikofaktoren durch frühzeitige nicht-medikamentöse und medikamentöse Strategien normalisiert werden. In diesem Vortrag werden daher die Ursachen, die Behandlung des akuten Schlaganfalls und dessen Folgen, sowie die eigenen Möglichkeiten zur Prävention vorgestellt.

● Kurs 8861

PD Dr. Andreas Binder, Chefarzt der Neurologie des Klinikums Saarbrücken
Di. 16.01.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

Vortrag

Migräne & Co

Millionen Bürger in Deutschland leiden unter Migräne, Spannungskopfschmerzen und anderen „gutartigen“, jedoch belastenden Kopfschmerzkrankungen. Wichtig für die zielgerichtete Therapie ist zunächst eine exakte Diagnosestellung, da häufig auch zwei Kopfschmerzkrankungen bei einem Patienten vorliegen. Neben der medikamentösen Akuttherapie und Prophylaxe sind jedoch auch nicht-medikamentöse Behandlungsansätze eine Säule der Therapie: u. a. Ernährung, Entspannungstechniken, sportliche Betätigung. Der Vortrag soll einen Überblick über die Erkrankungsbilder und deren Behandlungen geben.

● Kurs 8862

PD Dr. Andreas Binder, Chefarzt der Neurologie des Klinikums Saarbrücken
Do. 01.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Bürgerhaus Dudweiler
gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten



GUILLERMO BÖTTCHER
Yogalehrer BDY

» Bereits in meiner Jugend kam ich mit der Yogapraxis und der Meditation in Kontakt. Ich habe an der Universität Buenos Aires und des Saarlandes Psychologie studiert. Im Anschluss daran arbeitete ich in Institutionen mit Menschen mit geistigen und körperlichen Einschränkungen. 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. «

ENTSPANNUNG

Nachmittagskurs

Hatha-Yoga für AnfängerInnen

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. 17:15 – 18:30 Uhr

ab 27.09.2023, 12 Termine

Bürgerhaus Dudweiler,

Gemeinschaftsraum III

20 UST, EUR 82,00

Nachmittagskurs

Hatha-Yoga für Geübte

Bitte Yogamatte und evtl. Sitzkissen mitbringen.

● Kurs 8866

Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY, zert.

Fünf-Tibeter-Trainer, zert. Tangolehrer

Mi. 18:30 – 20:00 Uhr

ab 27.09.2023, 12 Termine

Bürgerhaus Dudweiler,

Gemeinschaftsraum III

24 UST, EUR 98,00

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 27.09.2023, 12 Termine

Gemeinschaftsschule Dudweiler, Turnhalle

16 UST, EUR 53,00

Dozentinnen und Dozenten



UDO FREIDINGER
Übungsleiter

» Ich bin seit über 30 Jahre in verschiedenen Bereichen als Übungsleiter tätig. Begonnen hat es mit Trainertätigkeit im Judo in verschiedenen Altersgruppen – von Kleinkindern bis Erwachsene – und verschiedenen Vereinen im Stadtverband Saarbrücken. Danach folgte die Ausbildung im Bereich Sport in der Prävention – Gesundheits- und Präventionssport – bei der saarländischen Polizei. Im Jahr 2007 wurde die Lizenz als ÜBL-B Herz-Kreislauf für Erwachsene/Ältere erlangt. In 2018 wurde dann die Lizenz ÜBL-B in der Rehabilitation – Sport in der Krebsnachsorge – erworben. Mein Ziel bei den von mir angebotenen Kursen ist die TeilnehmerInnen so zu fordern, dass sie sich nicht UNTER- NOCH ÜBERFORDERT fühlen; die TeilnehmerInnen nach dem Training sagen: Ich fühle mich gut; die TeilnehmerInnen sich schon auf die nächste Trainingseinheit freuen. Wichtig ist es auch für mich, dass ich durch Weiter- und Fortbildung ständig auf dem neuesten Stand bleibe. «

GYMNASTIK, SPORT

Nachmittagskurs

AROHA®

AROHA® (Liebe und Leidenschaft), ein effektives Ganzkörpertraining im Dreiviertel-Takt, bereitet der Seele Wohlbefinden und ist inspiriert von Haka (Kriegstanz der Maori), Kung Fu und Tai Chi. Die Kombination aus kraftbetonten und weichen Bewegungsabläufen ist schnell erlernt und schon in kurzer Zeit kommt es zu einer spürbar wohltuenden und fließenden Bewegungsabfolge. Die spezielle Aroha®-Musik zündet 1.000 kleine Raketen im Kopf und lässt das Training zu einem Genuss werden. Dabei kann es passieren, dass man Raum und Zeit vergisst und mit der Musik für kurze Zeit aus dem Trainingsraum ins Freie oder in eine Traumwelt entschwindet.

● Kurs 8869

Annette Saunus-Breyer,
ROHA®-Instruktorin

Fr. 16:30 – 17:30 Uhr
ab 29.09.2023, 12 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler, Turnhalle
16 UST, EUR 45,00

Abendkurs

Funtastische Gymnastik

Ausgleich und Fitness für Körper und Geist: In diesem Kurs steht die Freude an der Bewegung immer im Mittelpunkt. Wir mobilisieren, kräftigen und dehnen den ganzen Körper mit Fokus auf Rücken und Rumpf als wichtige Stabilisatoren unseres Bewegungsapparates. Abwechslungsreiche Übungen mit verschiedenen Geräten (kleine Hanteln, Pezziball, Igelball, Thera-Band, etc.) lassen keine Langeweile aufkommen. Zusätzlich motiviert das gemeinsame Erleben in der Gruppe und die Bewegung nach Musik. Neben Powereinheiten

sind auch verschiedene Entspannungsmethoden Teil dieses Kurses. Bitte ein kleines Handtuch und wenn gewünscht eine eigene Fitnessmatte mitbringen. Lockere Sportkleidung und saubere Hallenturnschuhe sind erforderlich. Sollten Sie Beschwerden haben, sprechen Sie bitte vor Teilnahme an dem Kurs mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

● Kurs 8870

Monika Zimmermann, Übungsleiterin für Fitness, Gesundheit, Haltung, Bewegung und Entspannung/Elisabeth Marx, M. A. Sportwissenschaft

Mo. 19:00 – 20:00 Uhr
ab 25.09.2023, 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, Übungsleiter B-Fitness

Do. 17:00 – 18:00 Uhr
ab 28.09.2023, 12 Termine
Dudobad, St. Avolder Straße,
66125 Saarbrücken
16 UST, EUR 50,00



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. «

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 oder info@atv-dudweiler.de. Info: www.atv-dudweiler.de
 Alle Altersgruppen – Nachmittagskurse
 Gymnastik für Senioren, Do. 15:00 – 16:00 Uhr
 Wirbelsäulengymnastik, Mi. 17:00 – 18:00 Uhr,
 Gym-Fun, Kräftigen und Dehnen, Mi. 18:00 – 19:00 Uhr
 World Jumping Trampolin-Training, ab 16 J., Fr. 18:00 – 19:00 Uhr

KOCHEN

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. 27.10.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
 Gemeinschaftsschule Dudweiler, Küche
 EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

● Kurs 8888

Giovanni Romano, Gastronom

Fr. 08.12.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
 Gemeinschaftsschule Dudweiler, Küche
 EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

● Kurs 8889

Giovanni Romano, Gastronom

Fr. 23.02.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
 Gemeinschaftsschule Dudweiler, Küche
 EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

Abendkurs

Low Carb – 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

Do. 18.01.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
 Gemeinschaftsschule Dudweiler, Küche
 EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebens-

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! <<

mittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 16,00 pro Person)

● **Kurs 8891**

Giovanni Romano, Gastronom

Do. 08.02.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Dudweiler, Küche
EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 16,00 pro Person)

Abendkurs

High-Carb – VIVA LA PASTA!

Escalazione gastronomica! Spaghetti, Tagliatelle, Gnocchi, Tortellini, Ravioli ... Heute begehen wir alle kulinarischen Sünden als gäbe es kein Morgen! Wer hat noch nie einen „Tris di Pasta“ im Ristorante bestellt, um möglichst viele leckere 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 8892**

Giovanni Romano, Gastronom

Fr. 24.11.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Dudweiler, Küche
EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 19,00 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 Barten-

ding, während der Zubereitung von drei leckeren Cocktails mit dazugehörigem Schnick Schnack, auch gerne „Barfood“ genannt, verrät Ihnen der Barkeeper Ihres Vertrauens.

● **Kurs 8893**

Giovanni Romano, Gastronom

Fr. 09.02.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Dudweiler, Küche
EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 22,00 pro Person)

SPORTBOOTFÜHRERSCHEIN



Die folgenden Veranstaltungen sind Kooperationsveranstaltungen der vhs Dudweiler mit dem S.A.L.T. Yacht GmbH

Anmeldungen nur über S.A.L.T. Yacht GmbH unter Fon 0681 96707-69, www.saltyacht.com.

Abendkurs

Sportbootführerschein See

● **Kurs 8895**

Heinz Berwian, beschäftigt bei S.A.L.T.

Di. 18:30 – 21:30 Uhr
ab 12.09.2023, 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 13.09.2023, 3 Termine
Gemeinschaftsschule Dudweiler
12 UST, EUR 299,00 (+ Prüfungsgebühr + zzgl. EUR 25,00 pro Segelstunde)

Abendkurs

Kombination See/Binnen oder Binnen/See

Bei Belegung der Kurse Binnen und See – oder umgekehrt – in Folge erlassen wir EUR 199,00 für die praktische Ausbildung, da ein Prüfungsteil entfällt. Informationen bei S.A.L.T. Yacht GmbH unter Fon 0681 9670769 (www.saltyacht.com).

● **Kurs 8897**

S.A.L.T. Yacht GmbH

Termine s. oben
36 UST, EUR 499,00

Örtliche Leiterin**Judith Wiesen***Örtliche Leiterin*

Tannenstraße 2
66129 Saarbrücken
Fon 06805 942477
Mobil 0178 7417613
khj.wiesen@web.de

Anmeldung und Service**Sandra Orzowski***Koordination Örtl. vhs, Sachbearbeiterin*

Altes Rathaus, Zi. 18
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4380
Fax 0681 506-4393
sandra.orzowski@rvsbr.de

**Crocetta Sajja***Sachbearbeiterin*

Altes Rathaus, Zi. 18
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4381
Fax 0681 506-4393
crocetta.sajja@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
- **Ristorante San Remo, Fechingen**
Nebenzimmer
Provinzialstr. 18
66130 Saarbrücken

BISCHMISHEIM**Tanzen****Abendkurs****Line Dance (Einsteiger)**

Line Dance wird in Linien neben- und hintereinander getanzt und ist kein Paartanz. Ursprünglich war Line Dance ein Westernntanz, wird aber nicht nur zu Country Music getanzt.

● **Kurs 8302****Renate Kunzler**

Mi. 18:00 – 19:00 Uhr

ab 27.09.2023, 8 Termine

Pavillonbau gegenüber Festhalle,
Bischmisheim

11 UST, EUR 39,00

Abendkurs**Line Dance (Fortgeschrittene)**● **Kurs 8303****Renate Kunzler**

Mi. 19:00 – 20:00 Uhr

ab 27.09.2023, 8 Termine

Pavillonbau gegenüber Festhalle,
Bischmisheim

11 UST, EUR 39,00

BREBACH**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. 10.10.2023,
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

Länder und Kulturen**Veranstaltungen in Kooperation mit dem Kultur- und Lesetreff Brebach****Filmvortrag****Island und Spitzbergen**

Der Videofilm in Großprojektion schildert in Tagebuchform eine Schiffsreise ab Bremerhafen über Schottland, die Färöer Inseln, die Vulkaninsel Heimaey, Island, vorbei an der Insel Jan Mayen bis nach Spitzbergen. Auf der Rückfahrt werden noch das Nordkap, der Geiranger Fjord und die ehemalige Hansestadt Bergen besucht.

● **Kurs 8314****Holger Lohmann****Dozentinnen und Dozenten****GISELA BELL UND DIETER STOLL**

»Aufgrund der positiven Resonanz unserer Reihe „Poesie in Wort und Bild“ gastieren Gisela Bell und ihr Mann Dieter Stoll in diesem Jahr gleich mehrere Male bei der vhs Regionalverband Saarbrücken, z.B. am 06. Mai im Kultur- und Lesetreff Brebach. Ein heiter-besinnliches Wechselbad der Gefühle 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. <<



Do. 12.10.2023, 19:00 – 21:15 Uhr
Kultur- und Lesetreff Brebach
gebührenfrei
Anmeldung unter Fon 0681 872641

Vortrag

Poesie in Wort und Bild

Lesung der Autorin Gisela Bell in Schriftdeutsch und Saarbrügge 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. Ihr Ehemann, Dieter Stoll, der als Maler weit über die Grenzen des Saarlandes bekannt ist, malt während des Vortrags ein Bild, das am Ende der Veranstaltung verlost wird.

● Kurs 8315

Gisela Bell/Dieter Stoll

Mo. 16.10.2023, 10:30 – 12:00 Uhr
Kultur- und Lesetreff Brebach
gebührenfrei
Anmeldung unter Fon 0681 872641

Vortrag

Der verzauberte Adventskalender

Bräuche, Geschichten, Gedichte, Lieder rund um den Advent zum Zuhören und Mitmachen.

● Kurs 8316

Astrid Lorig/Charlotte Ebert

Mo. 27.11.2023, 10:30 – 12:00 Uhr
Kultur- und Lesetreff Brebach
gebührenfrei
Anmeldung unter Fon 0681 872641

Vortrag

Kerzenduft – Weihnachten liegt in der Luft

Texte zur Advents- und Weihnachtszeit
● Kurs 8317
Judith Wiesen
Mo. 18.12.2023, 10:30 – 12:00 Uhr

Kultur- und Lesetreff Brebach
gebührenfrei
Anmeldung unter Fon 0681 872641

BÜBINGEN

Kultur

Veranstaltungen in Kooperation mit dem Kulturverein Bübingen e.V. im Rahmen des Lesefrühstücks

Vortrag

Danke Olav!

Einsichten und Begegnungen auf einem Pilgerweg in Norwegen. Der Olavsweg, benannt nach dem Wikingerkönig Olav Haraldson (995 – 1030), ist der noch weitgehend unbekannte Bruder des weltberühmten Jakobsweges, dem spanischen „Camino“. Der Autor pilgerte in sechs Wochen von Oslo nach Trondheim. Er erlebte bilderbuchhafte, urwüchsige Natur, aber auch die Herausforderungen des anspruchsvollen Weges. Von bleibendem und unschätzbarem Wert sind seine außergewöhnlichen Erlebnisse und seine Begegnungen mit der liebenswerten und hilfsbereiten norwegischen Bevölkerung. Auf Vorbestellung kann um 9:00 Uhr ein Frühstück zum Preis von EUR 8,00 eingenommen werden.

● Kurs 8321

Harald Gregorius

Di. 10.10.2023, 09:30 – 11:00 Uhr
Bübinger Treff in der Holzäppelhalle
EUR 5,00 (Tageskasse vor Ort)
Für Mitglieder des Kulturvereins Bübingen kostenfrei.
Anmeldung bis 05.10.2023 erforderlich bei Rita Becker, Fon 0176 66669656

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. «

Vortrag**Im Gedächtnis fit!**

Es gibt Möglichkeiten sein Gedächtnis zu trainieren. Die Vortragende gibt hierzu eine Einführung. Auf Vorbestellung kann um 9:00 Uhr ein Frühstück zum Preis von EUR 8,00 eingenommen werden.

● **Kurs 8322****Sabrina Kelkel**

Di. 14.11.2023, 09:30 – 11:00 Uhr
Bübingener Treff in der Holzäppelhalle
EUR 5,00 (Tageskasse vor Ort)
Für Mitglieder des Kulturvereins Bübingen kostenfrei.
Anmeldung bis 09.11.2023 erforderlich bei Rita Becker, Fon 0176 66669656

Vortrag**Der verzauberte Adventskalender**

Bräuche, Geschichten, Gedichte, Lieder rund um den Advent zum Zuhören und Mitmachen. Auf Vorbestellung kann um 9:00 Uhr ein Frühstück zum Preis von EUR 8,00 eingenommen werden.

● **Kurs 8323****Astrid Lorig/Charlotte Ebert**

Di. 12.12.2023, 09:30 – 11:00 Uhr
Bübingener Treff in der Holzäppelhalle
EUR 5,00 (Tageskasse vor Ort)
Für Mitglieder des Kulturvereins Bübingen kostenfrei.
Anmeldung bis 07.12.2023 erforderlich bei Rita Becker, Fon 0176 66669656

Vortrag**Ist der Aberglaube auch ein Glaube?**

Der Autor Charly Lehnert liest aus seinen Büchern „Die saarländische Heimat“ und zeigt die verschiedensten Aspekte des Aberglaubens auf und wie sich die Veränderung des Aberglaubens in der heutigen Zeit widerspiegelt. Ein Glückspennig, „Freitag der 13.“ oder eine schwarze Katze, die unseren Weg kreuzt – wir kennen

alle den Aberglauben im Alltag. Gibt er Sicherheit und Hilfe oder lässt er Ängste entstehen? Auf Vorbestellung kann um 9:00 Uhr ein Frühstück zum Preis von EUR 8,00 eingenommen werden.

● **Kurs 8324****Charly Lehnert, saarl. Mundart- und Buchautor, Verleger und Designer**

Di. 09.01.2024, 09:30 – 11:00 Uhr
Bübingener Treff in der Holzäppelhalle
EUR 5,00 (Tageskasse vor Ort)
Für Mitglieder des Kulturvereins Bübingen kostenfrei.
Anmeldung bis 04.01.2024 erforderlich bei Rita Becker, Fon 0176 66669656

ESCHRINGEN**Heimatgeschichte****Abendkurs****Arbeitsgruppe Geschichtswerkstatt**

Ziel ist die Aufarbeitung der Alltagsgeschichte Eschringens.

● **Kurs 8330****Wolfgang Arnold**

Infoabend s. Tagespresse
Alte Grundschule Eschringen
gebührenfrei
Informationen unter
wolfgang.arnold@pixelformovie.de
oder www.eschringen.de

Dozentinnen und Dozenten**AXEL HAGEDORN****NABU Gruppe****Fechingen-Kleinblittersdorf**

» Mein Name ist Axel Hagedorn und bin 76 Jahre alt und wohne in Fechingen. Seit meiner Kindheit habe ich mich für die Natur interessiert. 1981 haben wir die NABU Gruppe Fechingen-Kleinblittersdorf gegründet und ich bin seit 1982 Erster Vorsitzender. Bis zu meiner Verabschiedung 2012 in den „Unruhestand“ war ich als Vermessungsamtsrat beim Vermessungsamt der Stadt beschäftigt. In meiner Freizeit arbeite ich ehrenamtlich für den Naturschutz. Mit einigen Helfern versuchen wir den Lebensraum für unsere heimische Fauna und Flora zu erhalten bzw. neue Lebensräume zu schaffen. «

FECHINGEN

In Kooperation mit dem Netzwerk – Gute – Nachbarschaft (NGN) Fechingen

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 hingebacht hat – bis in die entlegensten Winkel Spaniens, Italiens, Portugals, Griechenlands und Laplands. 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.

● **Kurs 8341****Hans Bollinger**

Do. 30.11.2023, 15:30 – 17:00 Uhr
Ristorante San Remo, Nebenzimmer,
Fechingen, Provinzialstr. 18,
66130 Saarbrücken
EUR 5,00 (Tageskasse vor Ort)
*Anmeldung erforderlich bei Renate
Theobald unter Fon 06893 1802*

Ökologie/Natur und Umweltschutz

Natur und Umwelt in Kooperation mit dem NABU

Exkursion**Naturkundliche Herbstwanderung**

Eine dreistündige Wanderung durch die Feldflur und eine interessante Führung durch den Wald.

● **Kurs 8345****Axel Hagedorn/Michael Keßler**

So. 08.10.2023, 14:00 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Bliensransbach, Hartungshof
gebührenfrei

*Informationen und Anmeldung bei Axel
Hagedorn unter Fon 06893 3701 oder Mail
nabu_axel_hagedorn@yahoo.de*

Exkursion**Platter Schwanz und scharfe Zähne
Mit der Naturwacht Saarland dem
Biber auf der Spur**

„Auf den Spuren der Biber an der Blies“ ist eine Führung betitelt, die von der Naturwacht Saarland angeboten wird. Seit seiner Wiedereinbürgerung lebt der europäische Biber auch wieder an Gewässern der Biosphärenregion Bliesgau. Als Sympathieträger ist er aufgrund seiner anatomischen Besonderheiten zwar weitgehend bekannt, jedoch dürfte den meisten Menschen seine heimliche Lebensweise verborgen sein. Im Rahmen der Veranstaltung werden deshalb Ökologie, Lebensraumansprüche sowie das Sozialverhalten des größten europäischen Nagetieres erläutert. Zudem werden praktische Hinweise zum Erkennen der Anwesenheit von Bibern an Gewässern vermittelt. Gebietsranger Michael Keßler wird den Teilnehmern eine spannende und erkenntnisreiche Führung durch ein Biberrevier an der Blies vermitteln.

**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.* <<

Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung werden empfohlen.

● **Kurs 8346**

Axel Hagedorn/Michael Keßler

So. 12.11.2023, 14:00 – 17:00 Uhr

Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung vom Dozenten mitgeteilt.

gebührenfrei

Informationen und Anmeldung bei Axel Hagedorn unter Fon 06893 3701 oder Mail nabu_axel_hagedorn@yahoo.de

Exkursion

Waldkauzwanderung

Gewandert wird durch das Revier des Waldkauzes. Hierbei besteht die Möglichkeit, den Balzruf des Waldkauzes zu hören und ihn evtl. zu beobachten. Verhaltensweise der Eule, Gelege usw. werden erläutert. Ein Präparat wird auch gezeigt.

● **Kurs 8347**

Axel Hagedorn

Sa. 27.01.2024, 19:00 – 21:30 Uhr

Treffpunkt: Fechingen, Parkplatz Schwimmbad, direkt hinter der Brücke rechts
gebührenfrei

Informationen und Anmeldung bei Axel Hagedorn unter Fon 06893 3701 oder Mail nabu_axel_hagedorn@yahoo.de

Wochenendkurs

Obstbaumschnittkurs

Unter sachkundiger Anleitung werden Bäume unterschiedlicher Altersgruppen geschnitten.

● **Kurs 8348**

Axel Hagedorn

Sa. 10.02.2024, 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 Mail nabu_axel_hagedorn@yahoo.de

GÜDINGEN

Fremdsprachen

Französisch

Nachmittagskurs

Französisch Konversation B1/B2

On discute de thèmes variés et actuels dans une ambiance décontractée.

Kein Lehrbuch erforderlich.

● **Kurs 8360**

Chantal Nicolay

Di. 15:00 – 16:30 Uhr

ab 26.09.2023, 10 Termine
Gemeindezentrum Güdingen,
kl. vhs-Raum Nr. 12, 1. Etage
20 UST, EUR 49,00



Angebote im Kunst- und Kreativbereich

- Vorträge, Ausstellungsführungen und Exkursionen
- Mal- und Zeichenkurse (z. B. Aquarell, Acryl, Tusche, Bleistift)
- Kunsthandwerk (z. B. Goldschmieden, Floristik)
- Textiles Gestalten (z. B. Nähen)

www.vhs-saarbruecken.de

Örtliche Leitung



Harro Salm

Örtlicher Leiter

Blumenstr. 21
66128 Saarbrücken
Fon 0681 703563
harro-salm@t-online.de

Anmeldung und Service



Sandra Orzowski

Koordination Örtl. vhs, Sachbearbeiterin

Altes Rathaus, Zi. 18
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4380
Fax 0681 506-4393
sandra.orzowski@rvsbr.de



Crocetta Sajja

Sachbearbeiterin

Altes Rathaus, Zi. 18
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4381
Fax 0681 506-4393
crocetta.sajja@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- Atelier, am Bruch 21, 66127 Klarenthal
- Volkshaus Gersweiler, Seniorenraum
Kirchenstr. 1, 66128 Gersweiler
- Katharine-Weißgerber-Gemeinschafts-
schule:
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
- Schwimmbecken Grundschule
Gersweiler (Aschbachschule)
Aschbachstr. 38
66128 Saarbrücken
- Reitanlage Am Alten Wasserturm
Am Hasenbühl 19
66128 Saarbrücken-Gersweiler
- Ev. Gemeindehaus Klarenthal
Hauptstr. 67
66127 Saarbrücken-Klarenthal
- Bürgerhaus Rockershausen
Provinzialstraße 32
66126 Saarbrücken-Altenkessel

ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG

Yoga

Abendkurs

Yoga – ein Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden

Seit fast 4000 Jahren zeigt Yoga den Weg zu Gesundheit, Entspannung und Lebensqualität. Sehr Viele sind in letzter Zeit auch bei uns den Weg gegangen und berichten über eine meßbare Verbesserung ihrer Gesundheit. Bei den im Kurs zu trainierenden Yoga-Übungen wird besonderes Augenmerk auf die Körperhaltung, Atmung und Konzentration gelegt. Die einzelnen Elemente werden langsam und sorgfältig ausgeführt. Dadurch können sie auch allen Teilnehmern gerecht werden und sind genauso für Anfänger jeder Altersstufe geeignet. Die Teilnahme ist mit keinerlei Voraussetzungen verbunden. *Bringen Sie eine Yoga-Matte, ein Handtuch, sportliche Kleidung und Sportschuhe mit.*

● Kurs 8601

Isabell Schommer-Ramm

Mo. 17:45 – 18:45 Uhr
ab 25.09.2023, 15 Termine
Ev. Gemeindehaus Klarenthal
20 UST, EUR 85,00

Tanzen

Nachmittagskurs

Tanzen im Sitzen neu erleben

Wenn die Füße nicht mehr flitzen, tanzen wir im Sitzen. Unter diesem Motto richtet sich dieser Kurs an alle die gerne tanzen, sich gerne nach Musik gewegen, in Gesellschaft sind und Spaß an Rhythmen und Musik haben. Tanzen im Sitzen fördert die Erhaltung und Verbesserung körperlicher Leistungsfähigkeit, trainiert die Koordination und das Gedächtnis. Die

Musik- und Tanzauswahl ist vielfältig. Im Vordergrund steht die Freude am Tanzen. *Der Kurs ist für Menschen jeden Alters und jeglicher Mobilität geeignet und findet 14-tägig statt.*

● Kurs 8602

Karin Haupt, Tanzleiterin

Mi. 14:45 – 16:15 Uhr
ab 27.09.2023, 11 Termine
Volkshaus Gersweiler,
Seniorenraum, Kirchenstr. 1, Sbr.
22 UST, EUR 60,00

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, Übungsleiter B-Fitness

Mo. 17:30 – 18:15 Uhr
ab 25.09.2023, 10 Termine
Schwimmbcken 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 25.09.2023, 10 Termine
Schwimmbcken Grundschule Gersweiler (Aschbachschule), Aschbachstr. 38,
66128 Saarbrücken
EUR 39,00

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. 27.09.2023, 19:00 Uhr,
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. Annual

Vorbesprechung in der Reitanlage:

Mi. 27.09.2023, 19:00 Uhr

10 Termine: 8 Reitertermine nach Vereinbarung

Reitanlage Am Alten Wasserturm,

Am Hasenbühl 19,

66128 Saarbrücken-Gersweiler

EUR 150,00

GESELLSCHAFT

Nachmittagskurs

Fußball-Schiedsrichter im Amateurbereich und wie lange gibt es sie noch?

Die Schlagzeilen der letzten Jahre sind uns noch gut in Erinnerung: Schiedsrichter massiv bedroht, körperlich angegangen, niedergeschlagen. Die maßlosen Beschimpfungen werden gar nicht mehr erwähnt. Dem folgten Streiks der Schiedsrichter, viele machen nicht mehr weiter. Sind die noch Aktiven die letzten ihrer Art? Selbst im nicht gerade körperlosen Rugby oder Handball ist nach einem Pfiff sofort Ruhe. Liegt es im Wesen des Fußballs, haben sogar die Schiedsrichter zu diesem respektlosen Benehmen beigetragen? Wie kann die Entwicklung umgedreht werden? Zu diesen für den Fußball wichtigen Fragen haben wir Herrn Heiner Müller eingeladen. 19 Jahre Fußball-Bundesliga, ehemaliger Fifa-Linienrichter, bei der WM 2002 in Japan/Korea mit Markus Merk als Linienrichter im Einsatz, ein Championsliga-Endspiel. Mehr Qualität geht nicht. Ein Abend für Schiedsrichter,

Betreuer, Spieler und Eltern an der Außenlinie.

● **Kurs 8603**

Heiner Müller

Mi. 29.11.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
gebührenfrei

NATUR UND UMWELT

Vortrag

Die Natur retten – Mit Artenvielfalt gegen Insektensterben

Fast drei Viertel aller Tierarten in Deutschland sind Insekten. Insekten sind für uns Menschen und unsere Ökosysteme unverzichtbar. Jedoch sinken seit einigen Jahrzehnten die Gesamtmenge und die Artenvielfalt der Insekten dramatisch. Was sind jetzt die nötigen Schritte, um als einzelner dem gegenzusteuern? die Informationsveranstaltung liefert praktische Tipps und Ideen, wie sie mit einfachen Mitteln einen naturnahen Lebensraum für besonders viele Insektenarten schaffen können und so dem Insektensterben entgegenwirken können.

● **Kurs 8604**

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Di. 21.11.2023, 18:30 – 20:30 Uhr
Katharine-Weißgerber-Schule Gersweiler
Krughütter Str. 94,
66128 Saarbrücken-Gersweiler
EUR 5,00

Vortrag

Insektenfreundlich gärtnern – Praktische Tipps für Ihr Zuhause

In der Natur spielen Insekten eine wichtige Rolle. Für viele Pflanzen sind Insekten Bestäuber oder selbst Nahrung für verschiedene Tiere wie Igel oder Vögel. Wer Insekten unterstützen und ihnen im Garten einen Rückzugsort bieten möchte, kann dies mit der richtigen Pflanzenaus-

Dozentinnen und Dozenten



UDO FREIDINGER
Übungsleiter

» Ich bin seit über 30 Jahre in verschiedenen Bereichen als Übungsleiter tätig. Begonnen hat es mit Trainertätigkeit im Judo in verschiedenen Altersgruppen – von Kleinkindern bis Erwachsene – und verschiedenen Vereinen im Stadtverband Saarbrücken. Danach folgte die Ausbildung im Bereich Sport in der Prävention – Gesundheits- und Präventionssport – bei der saarländischen Polizei. Im Jahr 2007 wurde die Lizenz als ÜBL-B Herz-Kreislauf für Erwachsene/Ältere erlangt. In 2018 wurde dann die Lizenz ÜBL-B in der Rehabilitation – Sport in der Krebsnachsorge – erworben. Mein Ziel bei den von mir angebotenen Kursen ist die TeilnehmerInnen so zu fordern, dass sie sich nicht UNTER- NOCH ÜBERFORDERT fühlen; die TeilnehmerInnen nach dem Training sagen: Ich fühle mich gut; die TeilnehmerInnen sich schon auf die nächste Trainingseinheit freuen. Wichtig ist es auch für mich, dass ich durch Weiter- und Fortbildung ständig auf dem neuesten Stand bleibe. «

wahl, einigen nützlichen Elementen und etwas Geduld tun. Die Informationsveranstaltung liefert konkrete Tipps, wie man die kleinen Nützlinge in den eigenen Garten locken kann und welche Pflanzen sich als Versteck, Nahrung oder als Baumaterial für die verschiedenen Insektenarten eignen.

● **Kurs 8605**

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Do. 18.01.2024, 18:30 – 20:30 Uhr
Katharine-Weißgerber-Schule Gersweiler
Krughütter Str. 94,
66128 Saarbrücken-Gersweiler
EUR 5,00

Vortrag

Naturnahe Waldbewirtschaftung im Stiftswald Krughütte

Speziell Mitteleuropa und somit auch Deutschland sind durch das naturraumtypische Waldökosystem „Buchenwald“ geprägt. Wie und mit welchem Ziel dieses Ökosystem entwickelt und bewirtschaftet wird, stellt Revierförster Ernest Ptok im Krughütter Stiftswald dar. Die Veranstaltung eignet sich insbesondere für walddinteressierte Erwachsene.

Festes Schuhwerk ist zu empfehlen.

● **Kurs 8606**

Sa. 14.10.2023, 10:00 – 12:00 Uhr
Treffpunkt: 66127 Klarenthal,
am Ende der Kreisstraße
(LAUFTREFF) Richtung Stiftswald
Abzweigung der Straße „Am Bruch“
gebührenfrei

Vortrag

Die Jagd in unserer Zeit

Früher, vor vielen Jahren, sollte der Jäger Mensch und Tier vor Raubwild schützen. Ein Kinderlied warnte den räuberischen Fuchs: „sonst wird dich der Jäger holen ...“. Der Schutz der Felder stand nicht im

Mittelpunkt. Die Jagd war größtenteils adeliges Vergnügen. Vieles hat sich in unserer Zeit geändert: Der Wald soll vor Wildverbiß geschützt werden, Wiesen und Felder vor Verwüstungen und aktuell unsere Anwesen vor den Wildschweinen. Ob und wie diese gewaltigen Anforderungen zu schaffen sind, diesen und auch vor Ort gestellten Fragen widmet sich Herr Kreisjägermeister.

● **Kurs 8607**

Heiner Kausch, Kreisjägermeister

Di. 07.11.2023, 19:00 – 20:00 Uhr
Katharine-Weißgerber-Schule Klarenthal,
Kursraum E.04, Hauptstr. 53,
66127 Saarbrücken-Klarenthal
gebührenfrei

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. Gerade jetzt in den ersten Oktoberwochen ist die beste Zeit, Stauden zu versetzen und sie durch richtiges teilen sogar zu vermehren. Es ist nicht schwer. Eine Anleitung werden Sie hier finden. Einen Staudengarten, der diese große Vielfalt sichtbar macht, gibt es in der Kirchenstr. 46 in Gersweiler.

● **Kurs 8608**

Uschi Nachtigall

Sa. 07.10.2023, 15:00 – 17:00 Uhr

Staudengarten Fam. Nachtigall,
Kirchenstr. 46

EUR 5,00 (für Mitglieder Gartenbauverein
im Mitgliedsbeitrag enthalten)

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 8610**

**Stephanie Sabine Petersen,
Ergotherapeutin und Malbegleiterin**

Di. 17.10.2023, 19:00 – 21:15 Uhr
Am Bruch 21, 66127 Klarenthal
EUR 15,00 (zzgl. Materialkosten EUR 5,00
bar vor Ort zu zahlen)

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 intensivem 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 8611**

Stephanie Sabine Petersen,
Ergotherapeutin und Malbegleiterin

Di. 07.11.2023, 19:00 – 21:15 Uhr

Am Bruch 21, 66127 Klarenthal

EUR 15,00 (zzgl. Materialkosten EUR 5,00 bar vor Ort zu zahlen)

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 8612**

Stephanie Sabine Petersen,
Ergotherapeutin und Malbegleiterin

Di. 05.12.2023, 19:00 – 21:15 Uhr

Am Bruch 21, 66127 Klarenthal

EUR 15,00 (zzgl. Materialkosten EUR 5,00 bar vor Ort zu zahlen)

Betriebsbesichtigung

Vom Fenner Hof zum Kraftwerk Fenne

Fenne grenzt direkt an Klarenthal. Viele Bewohner unseres Bezirks fanden dort Arbeit. Im 18. Jahrhundert wurde im Rahmen von Wiederbesiedlungsmaß-

nahmen nach dem 30jährigen Krieg vom Saarbrücker Grafenhaus der Fenner Hof gegründet. Im Laufe von 250 Jahre entwickelte sich Fenne zu einem bedeutenden Industriestandort. Drei große Wirtschaftsbetriebe gab es früher: die Fenner Glashütte (1812 - 1939) mit Erlaubnis von Napoleon Bonaparte gegründet, die Marmeladenfabrik (1884 - 1979), die erst im Fenner Hof produzierte und später den noch heute bekannten Fenner Harz herstellte und das 1923 gegründete Kraftwerk Fenne, das heute noch besteht. Bei unserem Rundgang gehen wir auf Spurensuche. Die Führung auf ebener Strecke dauert 2 Stunden.

● **Kurs 8614**

Sa. 07.10.2023, 14:00 – 16:00 Uhr

Treff: Bushaltestelle am Kraftwerk Fenne in der Saarbrücker Straße gebührenfrei

LANDESKUNDE

Filmvortrag

Reisebericht Patagonien

In seinem herbstlichen Bericht führt uns Holger Lohmann nach Patagonien, dem südlichsten Teil Amerikas. Die Reise führt über Santiago de Chile nach Valparaiso und dann per Schiff südwärts durch die weit verzweigten Kanäle nach Patagonien und Feuerland. Weiter geht die Fahrt rund um Kap Horn zu den Falkland-Inseln und nach Montevideo in Uruguay. Sie endet in Buenos Aires, der Hauptstadt Argentiniens. Neben den Metropolen Südamerikas mit ihrer Lebendigkeit und Lebensfreude, stehen vor allem die atemberaubende Landschaft sowie die Fauna „am Ende der Welt“ im Mittelpunkt des interessanten Videofilms in Großprojektion. Wir sehen eine gewaltige und zugleich zauberhafte Welt.

Dozentinnen und Dozenten



STEFAN KEES

Dozent und örtlicher Leiter

» Die Natur und ihre Schönheit stets neu entdecken!

„Bevor ich Leiter der vhs-Außenstelle Quierschied wurde, war ich bereits mehrere Jahre als Dozent im Bereich Ökologie, Umwelt- und Naturschutz tätig. Meine Kurse sind geeignet für Menschen jeden Alters, angefangen bei Kindern und Jugendlichen bis hin zu Erwachsenen. Ich liebe es, Menschen für die Natur und ihre Schönheit zu begeistern und entdecke dabei stets selbst Neues.“

● Kurs 8616

Holger Lohmann

Mo. 20.11.2023, 19:00 – 20:30 Uhr

Ev. Gemeindehaus Klarenthal

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 8620

Othman Mohamad, Schneider

Di. 19:00 – 21:15 Uhr

ab 10.10.2023, 12 Termine

Bürgerhaus Rockershausen

36 UST, EUR 86,00

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 8622

Marita Rings-Kleer, Trauerbegleiterin, Seelsorgerin i.R.

Do. 19.10.2023, 19:00 – 20:30 Uhr

Katharine-Weißgerber-Schule Klarenthal,

Kursraum E.04, Hauptstr. 53,

66127 Saarbrücken-Klarenthal

EUR 5,00

Dozentinnen und Dozenten

**OTHMAN MOHAMAD
Schneider**

» Als Maßschneider mit eigenem Studio in Kobane/Syrien war ich dort sehr bekannt und meine Arbeit wurde geschätzt.

Jetzt bin ich hier in Saarbrücken froh, dass ich eine feste Arbeit habe und Hochzeitskleider und Garderokostüme nähe.

Es macht mir sehr viel Freude, meine Kenntnisse und meine Begeisterung für die Mode in meinem vhs-Kurs in Altenkessel weiterzugeben. «

Örtlicher Leiter



Rainer Loos
Örtlicher Leiter
 Warken-Eckstein-Str. 7
 66299 Friedrichsthal
 Fon 0170 2919758
 rainer.loos@gmx.net

Anmeldung und Service



Sandra Orzowski
Koordination Örtl. vhs, Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4380
 Fax 0681 506-4393
 sandra.orzowski@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- vhs-Zentrum für Weiterbildung
 (in der Montessori Gemeinschaftsschule
 Friedrichsthal)
 Im Grühlingswald 19
 66299 Friedrichsthal
- Rathaus Friedrichsthal
 Schmidtbornstraße 12a
 66299 Friedrichsthal



Crocetta Sajja
Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4381
 Fax 0681 506-4393
 crocetta.sajja@rvsbr.de

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 9101

Werner Klär

Di. 18:30 – 20:45 Uhr
ab 26.09.2023 – 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

Mo. 06.11.2023, 16:30 – 18:00 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
gebührenfrei

Vortrag

Demenz – Was dann?

Pflegende Angehörige sind mit der Betreuung von Menschen mit Demenz vor besondere Aufgaben gestellt. Angehörige von Menschen mit Demenz (z. B. Alzheimer-Krankheit) sind nicht nur den Belastungen ausgesetzt, wie man sie auch bei Angehörigen von Patienten mit schweren chronischen, körperlichen Erkrankungen findet. Hinzu kommen vielmehr noch spezielle Probleme durch Desorientiertheit, Umkehr des Tag-Nacht-Rhythmus, Vergesslichkeit, Aggressivität und Wesensveränderung, die die Beziehung zwischen Betreuer und Betreutem zunehmend belasten und verändern, häufig die Zuneigung auslaugen. Saarlandweit sind derzeit ca. 23.600 Menschen von Demenz betroffen. 80% der Betroffenen werden im Saarland von ihren Angehörigen, in der Häuslichkeit versorgt, mehr als im Bundesdurchschnitt. Die Veranstaltung bietet die Möglichkeit zur Information, zur Diskussion und zum Erfahrungsaustausch über demenzielle Erkrankungen. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

● Kurs 9103

Andreas Sauder, Landesfachstelle Demenz Saarland

Di. 16.01.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
gebührenfrei

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 Erbfol-

Dozentinnen und Dozenten



DANIEL JUNG

Rechtsanwalt, Fachanwalt für Erb-, Steuer- und Medizinrecht

» Daniel Jung, Jahrgang 1976, Rechtsanwalt seit 2002 in Neunkirchen (Rechtsanwälte Halm & Presser), Fachanwalt für Erb-, Steuer- und Medizinrecht, ist seit über 20 Jahren als Dozent für die Volkshochschule des Regionalverbands tätig. Er hält Vorträge zu rechtlichen Themen, z.B. zur Erstellung von Testamenten, Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen, Steuer- und Vereins- und Nachbarschaftsrecht. «

ge 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

Mo. 13.11.2023, 19:15 – 20:15 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
EUR 5,00

Vortrag

Aktuelles Vereinsrecht – Sicher unterwegs im Ehrenamt

Rechtsanwalt Daniel Jung informiert in seinem Vortrag über interessante und aktuelle Themen für Ehrenamtler in Vereinen: Voraussetzungen für die Ehrenamts-pauschale, Übungsleiterpauschale und steuerliche Gemeinnützigkeit, Haftung des Vereinsvorstands, Datenschutz und Recht am Bild im Verein, ordnungsgemäße Einberufung einer Mitgliederversammlung und Satzungsänderungen u.v.m. Jede/r TeilnehmerIn erhält ein Skript.

● **Kurs 9106**

Daniel Jung, Rechtsanwalt

Mo. 20.11.2023, 19:15 – 20:45 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
EUR 5,00

NATUR UND UMWELT

Vortrag

Insektenfreundlich gärtnern – Praktische Tipps für Ihr Zuhause

In der Natur spielen Insekten eine wichtige Rolle. Für viele Pflanzen sind Insekten Bestäuber oder selbst Nahrung für verschiedene Tiere wie Igel oder Vögel. Wer Insekten unterstützen und ihnen im Garten einen Rückzugsort bieten möchte, kann dies mit der richtigen Pflanzenauswahl, einigen nützlichen Elementen und etwas Geduld tun. Die Informationsveranstaltung liefert konkrete Tipps, wie man die kleinen Nützlinge in den eigenen Garten locken kann und welche Pflanzen sich als Versteck, Nahrung oder als Baumaterial für die verschiedenen Insektenarten eignen.

● **Kurs 9120**

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Fr. 27.10.2023, 18:30 – 20:30 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
EUR 5,00

Vortrag

Die Natur retten – Mit Artenvielfalt gegen Insektensterben

Fast drei Viertel aller Tierarten in Deutschland sind Insekten. Insekten sind für uns Menschen und unsere Ökosysteme unverzichtbar. Jedoch sinken seit einigen Jahrzehnten die Gesamtmenge und die Artenvielfalt der Insekten dramatisch. Was sind jetzt die nötigen Schritte, um als einzelner dem gegenzusteuern? Die Informationsveranstaltung liefert praktische Tipps und Ideen, wie Sie mit einfachen Mitteln einen naturnahen Lebensraum für besonders viele Insektenarten schaffen können und so dem Insektensterben entgegenwirken können.

Dozentinnen und Dozenten



STEFAN KEES

Dozent und örtlicher Leiter

» Die Natur und ihre Schönheit stets neu entdecken!

„Bevor ich Leiter der vhs-Außenstelle Quierschied wurde, war ich bereits mehrere Jahre als Dozent im Bereich Ökologie, Umwelt- und Naturschutz tätig. Meine Kurse sind geeignet für Menschen jeden Alters, angefangen bei Kindern und Jugendlichen bis hin zu Erwachsenen. Ich liebe es, Menschen für die Natur und ihre Schönheit zu begeistern und entdecke dabei stets selbst Neues.“

● **Kurs 9121****Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter**

Di. 28.11.2023, 18:30 – 20:30 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der
Montessori Schule
EUR 5,00

Vortrag

**Die UN-Nachhaltigkeitsziele:
17 Ziele für eine bessere Welt –
Welche sind das und wie lassen sie
sich umsetzen?**

2015 haben die Vereinten Nationen (United Nations, UN) 17 Nachhaltigkeitsziele (The Sustainable Development Goals) beschlossen, die bis 2023 umgesetzt werden sollen. Im Vortrag von Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter im Gemeindebezirk Quierschied, nimmt dieser die Ziele in den Blick. Gemeinsam mit den Teilnehmenden möchte er klären, welche Bedeutung sie für uns und unsere alltäglichen Entscheidungen haben.

● **Kurs 9122****Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter**

Mo. 11.12.2023, 18:30 – 20:30 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der
Montessori Schule
EUR 5,00

**Junge vhs
Exkursion**

**Spannende Familienwanderung über
den winterlichen Höfertaler Wald Pfad**

Der Höfertaler Wald Pfad liegt so nah und ist oft doch so unbekannt. Er startet im Erlebnisort Reden und führt auf ca. 5 km Länge nach Bildstock und wieder zurück. Der Höfertaler Waldpfad ist der kürzeste und leichteste der 3 Bergbaupfade. Entdecken Sie auf dieser kleinen Wanderung z. B. einen ehemaligen Badeweiher, der heute Biotop und ein Ort der Ruhe ist, aber auch den historischen Rechtsschutz-

saal. Gewinnen Sie mit Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter im Gemeindebezirk Quierschied, überraschende, spannende und außergewöhnliche Ein- und Ausblicke in die Natur der Region rund um Friedrichsthal. Am Ende der Wanderung besteht die Möglichkeit, individuell im „Redener Hannes“ mit seinem bergmännischen Charme und seiner gutbürgerlichen Küche einzukehren. Strecke: ca. 5 km, Profil/Schwierigkeit: leicht

● **Kurs 9124****Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter**

So. 28.01.2024, 10:30 – 12:30 Uhr
EUR 5,00
Treff: Parkplatz Zechenhaus,
Am Bergwerk Reden 10, 66578 Schiffweiler

FREMDSPRACHEN**Englisch****Abendkurs****Englisch A1 Stufe 1 (Anfänger)**● **Kurs 9130****Bettina Merz**

Do. 17:30 – 19:00 Uhr
ab 28.09.2023, 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 28.09.2023, 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**

Mi. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 27.09.2023, 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**

Do. 09.11.2023, 18:00 – 22:00 Uhr

vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
 EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

● **Kurs 9141**

Giovanni Romano, Gastronom

Fr. 26.01.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
 vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
 EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 18,00 pro Person)

Abendkurs

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 Risortorante 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

Fr. 13.10.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
 vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
 EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 19,00 pro Person)

● **Kurs 9144**

Giovanni Romano, Gastronom

Fr. 05.01.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
 vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
 EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 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

Mi. 08.11.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
 vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
 EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 16,00 pro Person)

● **Kurs 9149**

Giovanni Romano, Gastronom

Di. 09.01.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
 vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
 EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Lebensmittel, Weine und Wasser werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 16,00 pro Person)

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. 19.01.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
vhs-Zentrum für Weiterbildung in der Montessori Schule
EUR 18,00 (zuzüglich: Kosten für Cocktails und Lebensmittel werden am Kursabend erhoben und betragen EUR 22,00 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, Nähna-deln, Fingerhut, Schneiderkreide, Kopier-set, Scheren, Papier- bzw. Folienschere, Schneiderschere für Stoff, Einkaufsliste, Qualitätsnähgarn, Volumeneinlage Thermo-lan, H640 oder H630 40 x 120, Klarsichtfo-lie und wischfester Filzschreiber, Baum-wollstoff 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 27.09.2023, 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 28.09.2023, 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 28.09.2023, 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 Orzowski
Koordination Örtl. vhs, Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4380
 Fax 0681 506-4393
sandra.orzowski@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- Alte Schule Naßweiler
 Am Kirchberg 1
 66352 Großrosseln
- Dorfgemeinschaftshaus Naßweiler
 Am Kirchberg 10
 66352 Großrosseln
- Jagdschloss Karlsbrunn
 Schloßstraße 14
 66352 Großrosseln
- AWO Begegnungsstätte Dorf im Warndt
 Blumenstr. 2
 66352 Großrosseln



Crocetta Sajja
Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4381
 Fax 0681 506-4393
crocetta.sajja@rvsbr.de

VERANSTALTUNGEN IM JAGDSCHLOSS KARLSBRUNN

Die Veranstaltungen finden in Kooperation mit der Gemeinde Großrosseln statt

Führung

Jagdschloss und Forstgarten Karlsbrunn – Kulturgeschichte und Informationen zur Inwertsetzung und Sanierung des Kulturdenkmals

Das spätbarocke Bauwerk und sein Forstgarten zählen zu den bedeutsamen Orten der Kunst und Kultur in der Region Saarbrücken. Wer die wechselvolle Geschichte des Kulturdenkmals, die heute noch erkennbaren Spuren unterschiedlichster Nutzungen und die Kulturlandschaft – an der sich die deutsche und französische Kultur begegnen – erkennt, kann den Ort und seine Ausstrahlung in die Gegenwart mit andern Augen sehen. Diese Qualitäten stiften Identität und die unverwechselbare Atmosphäre eines poetischen Ortes und lassen Menschen aufleben. Gleichfalls lieferten diese Qualitäten auch die Inspirationsquelle für die Inwertsetzung und Sanierung des Bauwerkes. Im September 2023 konnte die Sanierung der Hauptgebäude abgeschlossen und das Kulturdenkmal seiner neuen kulturellen und gastronomischen Nutzung übergeben werden. Im Rahmen von Führungen lädt die vhs in Kooperation mit der Gemeinde Großrosseln an verschiedenen Terminen BesucherInnen zu Führungen ein, bei der sowohl die Kulturgeschichte des Jagdschlusses als auch die neuen Räumlichkeiten und ihre zum Teil museale Ausstattung und die aktuelle Kunstaussstellung „Fundstücke“ der Künstlerin Monika Hau vorgestellt werden.

● Kurs 9201

Peter Michael Lupp, Kulturreferent

Regionalverband Saarbrücken

Fr. 29.09.2023, 17:00 – 19:00 Uhr
Treffpunkt: Innenhof des Jagdschlusses
Karlsbrunn,
Schloßstraße 14, 66352 Großrosseln
EUR 5,00

● Kurs 9201A

Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken

Fr. 27.10.2023, 17:00 – 19:00 Uhr
Treffpunkt: Innenhof des Jagdschlusses
Karlsbrunn,
Schloßstraße 14, 66352 Großrosseln
EUR 5,00

● Kurs 9201B

Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken

Di. 20.02.2024, 17:00 – 19:00 Uhr
Treffpunkt: Innenhof des Jagdschlusses
Karlsbrunn,
Schloßstraße 14, 66352 Großrosseln
EUR 5,00

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. Dazu gehört auch das Jagdschloss und der Forstgarten Karlsbrunn. Die verbindende Linie ist, dass sie alle – auf unterschiedlichste Art und Weise – auf Kunstprojekte sowie gesellschafts-

relevante 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 an diesem Abend erhältlich (kostenfrei).

● Kurs 9202

Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken

Di. 14.11.2023, 17:00 – 19:00 Uhr
Remise des Jagdschlusses Karlsbrunn,
Schloßstraße 14, 66352 Großrosseln
EUR 5,00

Bildvortrag

Die Silhouette – Von der Kunst der Schattenrisse zur Zeit des Fürst Ludwig

Das in den Jahren 1783 - 1786 von Fürst Ludwig von Nassau-Saarbrücken im Warndt-Wald in Karlsbrunn erbaute Jagdschlösschen hat bis heute den besonderen Geist seiner Zeit nicht ganz verloren. Viele Details erinnern an die Lebenswelten des barocken Zeitalters. Vor diesem Hintergrund wird vor Ort auch an die Kunst der Schattenrisse, die in der Zeit des Fürsten Ludwig (1745 - 1794) weitverbreitet waren, erinnert. Die Schattenrisse „à la Silhouette“ erfreuten sich im 18. Jahrhundert einer großen Beliebtheit quer durch die Gesellschaft. Im Rahmen eines Bildvortrages wird die Geschichte des Jagdschlusses (incl. Infos zum aktuellem Sanierungsprozess) erläutert und ein Einblick in die kunst- und die kulturgeschichtliche Bedeutung der Tradition der Schattenrisse bzw. Silhouetten im 18. Jh. vermittelt.

● Kurs 9203

Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken

Fr. 13.10.2023, 17:00 – 19:00 Uhr
Hochzeitszimmer des Jagdschlusses
Karlsbrunn,
Schloßstraße 14, 66352 Großrosseln
EUR 5,00

● **Kurs 9203A**

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Fr. 09.02.2024, 17:00 – 19:00 Uhr
Hochzeitszimmer des Jagdschlusses
Karlsbrunn,
Schloßstraße 14, 66352 Großrosseln
EUR 5,00

Lesung

**Am langen Tisch – Lesung über die
Kraft der Rituale und Zeremonien**

Zu jeder praktizierten Kultur von Gemein-
schaften gehört auch die Zusammenkunft
zu den unterschiedlichsten Anlässen.
Feste sind wohl die schönste Art des
Zusammenseins von Menschen. Hier
wird das Gefühl für Wertschätzung und
das Miteinander zuweilen auch unans-
gesprochen geteilt. Die Lesung trägt den
Titel „Am langen Tisch“ und thematisiert
die Kraft der Rituale und Zeremonien in
einer Erzählung über Vorbereitung von
Festtagen in einer saarländischen Bergar-
beiterfamilie.

● **Kurs 9204**

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Di. 12.12.2023, 17:00 – 19:00 Uhr
Hochzeitszimmer des Jagdschlusses
Karlsbrunn,
Schloßstraße 14, 66352 Großrosseln
EUR 5,00

Bildvortrag

**Bauen mit den Essenzen von Kultur
und Landschaft**

Einst waren die ländlichen Hauslandschaf-
ten in der Großregion ein sicheres Indiz
dafür, zu erkennen in welcher Gegend
man sich gerade aufhielt. Diese Zeiten
sind vorbei. Die alten saarländischen
Dorfbilder mit ihren typischen Merkmalen
verblassen. Abgestempelt als Schandfle-
cke verlassen die wenigen authentisch
erhaltenen Zeugnisse einer Baukultur, die
vom Überleben durch ein maßvolles Wirt-
schaften mit Land und einer landschafts-
gebundenen Bauweise so beispielgebend
erzählen könnten, die Bühne – spurlos.
Kaum einer erkennt ihren inneren und
äußeren Wert als Schlüssel für eine zu-
kunftsfähige, regionale Baukultur der Ge-
genwart. Im Rahmen eines Bildvortrages
werden das ureigene Wesen der regiona-
len Baukultur in ländlichen Räumen und
seine Wurzeln zum Thema. Der Vortrag ist
kombiniert mit einem Bildgespräch zur
Ausstellung „VERGESSEN – Wo der Wert
der Dinge wartet“, die in den Torzimmern
und der alten Scheune des Jagdschlusses
gezeigt wird.

● **Kurs 9205**

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Fr. 26.01.2024, 17:00 – 19:00 Uhr
Remise des Jagdschlusses Karlsbrunn,
Schloßstraße 14, 66352 Großrosseln
EUR 5,00

Lesung

Kunst und Natur

Poesie bewegt und verbindet! In diesem
Sinne lädt Kulturreferent Peter Michael
Lupp im Jagdschloss Karlsbrunn zu einer
„Lesestunde“ zum Innehalten und Weiter-
denken über das Verhältnis Mensch und
Natur ein. Zur Sprache kommen dieses

**Dozentinnen und
Dozenten**



PETER MICHAEL LUPP
Kulturreferent Regionalverband
Saarbrücken

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

» *Mein Unterwegssein in unserer fa-
cettenreichen Kulturlandschaft ist
von einer beständigen Leidenschaft
für das Entdecken und „Sehenler-
nen“ der kulturellen, naturräum-
lichen 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 ...* <<

Mal Texte von Rainer Maria Rilke, die mit der Annäherung an die Natur aus Sicht des Künstlers widmen. Künstler zu sein bedeutet bei Rilke vor allem Suchender und Empfangender zu sein und wenn immer möglich ... „die Natur zu erfassen, um sich selbst irgendwo in ihren Zusammenhang einzufügen“. In der Frage, wie wir unseren einzigartigen Lebensraum Erde zukunftsfähig bewahren können, bekommen die Gedanken des Dichters eine aktuelle Relevanz.

● **Kurs 9206**

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent
Regionalverband Saarbrücken**

Fr. 02.02.2024, 17:00 – 19:00 Uhr
Remise des Jagdschlusses Karlsbrunn,
Schloßstraße 14, 66352 Großrosseln
EUR 5,00

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 9208**

Werner Michaltzik

Mo. 02.10.2023, 18:30 – 20:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Vortrag

Mit dem Fahrrad unterwegs – zwischen Saar, Mosel und Rhein

Der Referent stellt in seinem Power-Point-Vortrag aus eigener Erfahrung empfehlenswerte Radtouren zwischen Saar, Mosel und Rhein vor, die sich als Kurzurlau-

be 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.

● **Kurs 9209**

Werner Michaltzik

Di. 02.01.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Junge vhs Workshop

Einfach magisch! Zauberkurs für Kinder im Alter von 6–12 Jahren

Einfach magisch – so lautet das Motto dieses brandneuen Zauberkurses. Gemeinsam werden wir einen Zauberkasten bis aufs kleinste Detail ergründen und dabei jede Menge einfache Zaubertricks lernen, die im Anschluss zu Hause bei Freunden und Familie für erstaunte Gesichter sorgen. Außerdem werden die Kinder beim „Zylinderroulette“ die Möglichkeit haben, ein paar zauberhafte Preise abzustauben. Zum Schluss gibt's sogar noch einen kleinen Einblick in die aktuelle Zaubershow von Marco Lauer. Mehr Magie kann in einem Tag wirklich nicht stecken! Der Zauberkasten 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 12,00 vor Ort zu entrichten.

Wir bitten Sie darum, Ihren Kindern für die Mittagspause etwas zu essen sowie ausreichend zu trinken mitzugeben.

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 Zaubertief er gepackt! «

● Kurs 9210

**Marco Lauer Magic,
Zauberkünstler & Illusionist**

Do. 26.10.2023, 10:00 – 17:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 27,00 (zzgl. Materialgebühr EUR 12,00
bar vor Ort)**Junge vhs
Workshop****Moderne Zauberei – Für Kinder im
Alter von 6 bis 12 Jahren**

Der sogenannte „Zauberwürfel“ ist weltbekannt seit Jahren und bleibt auch noch heute eines der verblüffendsten und magischsten Rätsel unserer Zeit! Nahezu jeder Mensch auf unserem Planeten hatte das Spielzeug schon einmal in seiner Hand. Den Würfel zu lösen hat schon den ein oder anderen von uns zur Verzweiflung gebracht. Deshalb soll es darum auch überhaupt nicht gehen ... In diesem Kurs lernen die Kinder einige einfache, aber verblüffende Zaubertricks, die man mit dem Zauberwürfel ausführen kann, ohne dass man diesen lösen muss. Jedes Kind bekommt einen Zauberwürfel, der im Anschluss mit nach Hause genommen werden darf. Aus diesem Grund ist vor Ort zusätzlich eine Materialgebühr von EUR 5,00 zu entrichten.

Wir bitten Sie außerdem, Ihren Kindern für die Mittagspause etwas zu Essen sowie ausreichend zu Trinken mitzubringen.

● Kurs 9211

**Marco Lauer Magic,
Zauberkünstler & Illusionist**

Sa. 30.12.2023, 10:00 – 14:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 16,00 (zzgl. Materialgebühr EUR 5,00
bar vor Ort)**Vortrag****Ein entspanntes Weihnachtsfest**

Viele Menschen haben an Weihnachten sehr hohe Erwartungen, an sich selbst, sowie an alle anderen Familienmitglieder. Durch die extrem hohen Erwartungen setzen wir uns selbst und die anderen unter Druck. Zum einen wird Claudia Verhoeven Ihnen einige Entspannungstechniken mit an die Hand geben, um gelassen und ruhig in jeder Situation zu bleiben und zum anderen wird sie mit Ihnen herausfinden, wie Sie sich ein schönes Weihnachtsfest wünschen und wie das im Einklang mit den Wünschen der Familie möglich ist.

● Kurs 9212

**Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für
Psychotherapie**

Mo. 11.12.2023, 19:00 – 21:00 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 Power-Point-Präsentation erhalten die TeilnehmerInnen Antworten auf diese Fragen und sonstiges Wissenswertes über die Bienen.

● Kurs 9213

Josef Ruschel

Di. 09.01.2024, 19:15 – 20:45 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

**Dozentinnen und
Dozenten****CLAUDIA A. VERHOEVEN
Dozentin für Psychotherapie**

» Bei meiner Tätigkeit an der vhs ist es für mich von großer Bedeutung, die Menschen in ihrer Unterschiedlichkeit, so wie sie sind, bedingungslos anzunehmen.

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

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 Diavortrag 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 9214****Roland Summkeller**

Do. 18.01.2024, 19:15 – 20:45 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 Hilfsmöglichkeiten 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 9215****Birgit Altmeier, Dipl.-Psych., Leiterin der Suchtberatungsstelle der Caritas**

Fr. 23.02.2024, 15:00 – 16:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Betriebsbesichtigung**Besichtigung des Saarländischen Rundfunks**

Der SR begleitet die Saarländerinnen und Saarländer seit über 60 Jahren. Er bietet zahlreiche interessante Aspekte, die die Teilnehmer bei der Besichtigung vor Ort kennen lernen können. Bei dem Besuch besteht die Gelegenheit aktuelle Sendungen hautnah mitzuerleben und zu beobachten. Den Teilnehmern wird in der zweistündigen Führung die Geschichte des historischen Halbergs bis hin zur modernen digitalen Rundfunkwelt nahe gebracht. Versierte SR-Kolleginnen und -Kollegen haben es sich zur Aufgabe gemacht, den Teilnehmern das Haus und seine Bedeutung für die mediale Welt des Saarlandes, aber auch über die Landesgrenzen hinaus, zu präsentieren. Im Mittelpunkt der Führung stehen die modernen Hörfunk- und Fernsehstudios des SR.

Wenn möglich, werden Mitfahrgelegenheiten ab der Alten Schule Naßweiler ab 17:00 Uhr angeboten. Dazu ist es erforderlich mit dem örtlichen Leiter bis spätestens Mi. 11.10.2023 Kontakt unter Fon 06809 7463 aufzunehmen. Treffpunkt: Vor dem Haupteingang des

Dozentinnen und Dozenten**ROLF WEBER**

Dipl.-Ing. Arbeitsschutz- und Arbeitssicherheitsexperte

» Rolf Weber, gelernter und studierter Nachrichtentechniker, ehem. Führungskraft der Feuerwehr, Sicherheitsbeauftragter, Bürgerberater der Feuerwehr Riegelsberg. Ich freue mich auf lebendige Wissensvermittlung. «

Konferenzgebäudes des SR, Funkhaus,
66100 Saarbrücken.

● **Kurs 9216**

Hans-Werner Franzen

Fr. 13.10.2023, 18:00 – 20:00 Uhr
gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bis 28.09.2023

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 9217**

Mathias Grün

Fr. 20.10.2023, 13:30 – 14:30 Uhr
gebührenfrei

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

Vortrag

BETREUUNG – eine Einführung in ein Thema, das immer mehr Menschen betrifft

Fast jeder Mensch hat Angst davor, dass er seine Selbstständigkeit verliert und sein Leben von anderen Menschen bestimmt und geregelt wird. Jährlich kommt eine wachsende Zahl von Menschen meist durch Krankheit oder Alter in die Situation, dass sie der Hilfe oder Unterstützung im Alltag durch Dritte bedürfen. In diesem Zusammenhang spielt auch das Thema der BETREUUNG eine immer bedeutendere Rolle. Andererseits wächst auch die Zahl der Menschen,

für die sich die Frage stellt, ob sie für einen anderen – meist einen Angehörigen – die verantwortungsvolle Rolle des Betreuers übernehmen können und wie diese Rolle auszufüllen ist. Dieser Vortrag führt in das Thema Betreuung ein, zeigt wie es zur Betreuung kommt, gibt einen Überblick über die Rechte und Pflichten von Betreuten und Betreuer/in und gibt Hinweise zu Alternativen und Ergänzungen zur Betreuung. Im Anschluss steht der Referent gerne noch für Fragen zur Verfügung.

● **Kurs 9218**

Manfred Bender

Mo. 06.11.2023, 18:30 – 20:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

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 Veranstaltungankündigungen, 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 9219**

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

Dozentinnen und Dozenten



MEIKE STEIN

Medienwissenschaftlerin und Journalistin

www.papierstauodcast.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. <<*

Mi. 22.11.2023, 19:00 – 21:00 Uhr
 Alte Schule Naßweiler
 EUR 5,00

Vortrag

Vorsorge in Einfamilienhäusern und Wohnungen bei drohenden Krisen/Katastrophen

Was sollte man unternehmen, bevor es so weit ist? Die Presse berichtet allenthalben von Stromausfällen, Unwettern, Überschwemmungen und anderen Widrigkeiten. Wie kann man sich mit geringen Mitteln gegen Naturkatastrophen schützen, wie ist man vor Schäden weitgehend gewappnet? Der kurzweilige Vortrag richtet sich an Familien und Einfamilienhausbesitzer, die sich Gedanken um eine sinnvolle Vorsorge bei unerwarteten Schadensereignissen machen. Eigentlich ganz einfach, man hat jedoch einiges nicht bedacht. Das soll sich nach dem Vortrag von Rolf Weber ändern.

● Kurs 9220

Rolf Weber, Dipl.-Ing. Arbeitsschutz- und Arbeitssicherheitsexperte

Sa. 13.01.2024, 15:00 – 16:30 Uhr
 Alte Schule Naßweiler
 gebührenfrei

Vortrag

Aktuelles zur Rentenbesteuerung

Renten sind steuerfrei – ein verbreiteter Irrglaube, aber leider nicht wahr. Dies gilt sowohl für BestandsrentnerInnen als auch künftige RentenbezieherInnen. Bei dieser Infoveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung (Besteuerungsanteil der gesetzlichen Rente ab 2024: 84 %). Sie erfahren mehr über alle Steuererleichterungen wie Werbungskosten, Sonderausgaben,

Altersentlastungsbetrag, Vorsorgeaufwendungen, Handwerkerleistungen, außergewöhnliche Belastungen, etc. Auch die wichtigen Fristen werden genau erläutert. Sie bekommen fachliche Unterstützung zum Ausfüllen der komplexen Formulare. Aktuelle gesetzliche Neuerungen (z. B.: energetische Gebäudesanierung, Verspätungszuschlag, Doppelbesteuerung, ...) sind lohnendes Wissen. So lösen Sie Schritt für Schritt erfolgreich Ihre steuerrechtlichen Fragen, der Kurs endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

● Kurs 9221

Klaus-Peter Schäfer, Beratungsstellenleiter Lohnsteuerhilfe HILO Wemmetzweiler

Di. 20.02.2024, 18:00 – 20:15 Uhr
 Alte Schule Naßweiler
 EUR 8,00

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 9222

Manfred Bender

Mi. 04.10.2023, 18:30 – 20:00 Uhr
 Alte Schule Naßweiler
 EUR 5,00

Dozentinnen und Dozenten



DANIEL JUNG

Rechtsanwalt, Fachanwalt für Erb-, Steuer- und Medizinrecht

» Daniel Jung, Jahrgang 1976, Rechtsanwalt seit 2002 in Neunkirchen (Rechtsanwälte Halm & Presser), Fachanwalt für Erb-, Steuer- und Medizinrecht, ist seit über 20 Jahren als Dozent für die Volkshochschule des Regionalverbands tätig. Er hält Vorträge zu rechtlichen Themen, z.B. zur Erstellung von Testamenten, Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen, Steuer- und Vereins- und Nachbarschaftsrecht. «

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 9223**

Daniel Jung, Rechtsanwalt

Mi. 11.10.2023, 18:30 – 20:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

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 9224**

Daniel Jung, Rechtsanwalt

Do. 16.11.2023, 19:15 – 20:45 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

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 9225**

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

Mi. 17.01.2024, 18:00 – 20:15 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

Vortrag**Demokratie**

Kann man durch Demokratie zur Demokratie erziehen? Mit Bomben und Besatzung ist es uns weder in Vietnam noch im Irak oder in Afghanistan gelungen, Demokratie zu exportieren. Wieso konnte eine Kontrollratsdirektive Nr.56 vom 28.10.1947 eine „Reeducation of the German People“ bewirken? Die theoretischen und philosophischen Grundlagen unserer Idee von Demokratie erörtert der Politikwissenschaftler Edgar Werner Müller, der 2013 eine Gastprofessur an der Zhongnan-Universität inne hatte.

● **Kurs 9227**

Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler

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. «

Fr. 20.10.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
gebührenfrei

Vortrag

Holland – Der Kapitalismus und die Demokratie

Kann man die „Republik der Vereinigten Niederlande“, die sogenannten Generalstaaten, als Keimzelle der modernen Demokratie verstehen? Welche Rolle dabei der aufkommende Kapitalismus spielt, erörtert der Geograf und Politikwissenschaftler Edgar Werner Müller, der 2013 eine Gastprofessur an der Zhongnan-Universität inne hatte.

● Kurs 9228

Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler

Fr. 01.12.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
gebührenfrei

Vortrag

Die UNO und die eine Welt

Wie können die reichen Länder reicher werden – und die armen auch? Hat Entwicklungshilfe eine Chance, oder verarmt sie sogar ihre Schützlinge? Kann China ein Beispiel sein für ein Land, das sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf zieht? Auf diese Fragen und andere geht der Dozent in dem Vortrag ein und stellt sich der Diskussion.

● Kurs 9229

Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler

Fr. 08.12.2023, 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 9230

Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler

Mi. 24.01.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
gebührenfrei

Vortrag

Der dreißigjährige Krieg

Urkatastrophe des 17. Jahrhunderts oder Ausweg aus dem Weltchaos? Geschichte wiederholt sich nicht, aber es lohnt sich, aus ihr zu lernen, besonders aus dem Friedensschluss zu Münster 1648.

● Kurs 9231

Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler

Dozentinnen und Dozenten



STEFAN KEES

Dozent und örtlicher Leiter

» Die Natur und ihre Schönheit stets neu entdecken!
„Bevor ich Leiter der vhs-Außenstelle Quierschied wurde, war ich bereits mehrere Jahre als Dozent im Bereich Ökologie, Umwelt- und Naturschutz tätig. Meine Kurse sind geeignet für Menschen jeden Alters, angefangen bei Kindern und Jugendlichen bis hin zu Erwachsenen. Ich liebe es, Menschen für die Natur und ihre Schönheit zu begeistern und entdecke dabei stets selbst Neues. «

Di. 30.01.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
gebührenfrei

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. Lebensversicherungen verlieren drastisch an Wert und die klassischen Sparbücher und Tagesgeldkonten werfen kaum mehr Zinsen ab. Die Aktienmärkte geraten manchmal außer Kontrolle. Nun wird mit Immobilien geworben ... Wie behalten wir den Durchblick? Was sind die Ursachen? Wie sieht die Zukunft aus? Welche Geldanlagen sind noch rentabel? Mit welchen Renditen? Wie können wir Verbraucher uns gegen den Wertverlust des Ersparnis schützen?

● Kurs 9232

Karsten Deetz

Mo. 20.11.2023, 18:30 – 20:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
gebührenfrei

Vortrag

Schottergärten – Das sollten Sie wissen

Für die Biodiversität (Artenvielfalt) und das Klima sind Schottergärten schlecht. Sie möchten mehr über Schottergärten und naturfreundliche Alternativen erfahren? Dann sind Sie bei diesem Vortrag genau richtig. Finden Sie außerdem heraus, was Sie tun können, wenn Sie bereits einen Schottergarten haben.

● Kurs 9233

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Mo. 04.12.2023, 18:30 – 20:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Vortrag

Mehr als „Max und Moritz“ – Leben und Werk von Wilhelm Busch

Jeder glaubt, Wilhelm Busch, den Schöpfer so lustiger Bildergeschichten wie „Max und Moritz“, zu kennen. Dass es aber auch den ambitionierten Maler gab, den Kritiker des heuchlerischen Spießertums und der fragwürdigen zeitgenössischen Pädagogik, wissen nur wenige. Zudem war Wilhelm Busch ein eigenbrötlicherer Einsiedler mit eindeutiger Suchtproblematik. Der Referent führt die bekannten Fakten seines Lebens und die neuesten Erkenntnisse der aktuellen Wilhelm-Busch-Forschung auf. Bilden Sie sich selbst ihr Urteil!

● Kurs 9234

Werner Michaltzik

Di. 05.12.2023, 18:30 – 20:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

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

Dozentinnen und Dozenten



WERNER MICHALTZIK

Lehrer und Künstler

» Jahrgang 1952, pensionierter Polizeibeamter, reist gerne und liest viel, mehrsprachig, sammelt unnützes, aber dennoch interessantes Wissen, das er gerne in Vorträgen weitergibt. «

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 Siebzigerjährigen und jeder Zweite der Neunzigerjährigen wird dement. An der Demenz können wir nicht mehr vorbeisehen. Demenz zu ignorieren kann katastrophale Folgen mit sich bringen.

● **Kurs 9235**

Anita Lender-Beck,
Demenzverein Köllertal e.V.

Di. 09.01.2024, 17:00 – 19:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
gebührenfrei

Vortrag

Informationen zu den Rechten bei Demenz

Plötzlich Pflegefall: Wenn die Pflege eines geliebten Menschen unerwartet ins Leben tritt. Ein Pflegefall kommt meistens völlig unerwartet und trifft Angehörige tief ins Mark. Plötzlich rückt die Pflege eines vertrauten Menschen in den Fokus des eigenen Lebens und bringt den Alltag gehörig durcheinander. Dabei stehen Angehörige vor einer Reihe organisatorischer, finanzieller und psychischer Herausforderungen. Ein Unfall, Demenz oder Schlaganfall kann dazu führen, dass der Partner, die Eltern oder Großeltern von einem Tag auf den anderen zum Pflegefall werden. Innerhalb der Familie entstehen dann viele offene Fragen und Aufgaben, die oft unvorbereitet und ohne Planung bewältigt werden müssen. Angehörige müssen entscheiden, wie es weitergehen soll und was zu tun ist, wenn das Ausmaß der Pflegebedürftigkeit hoch ist. Die plötzliche Pflege eines geliebten Menschen kann eine

enorme Belastung darstellen und Angehörige vor große Herausforderungen stellen. Doch es gibt Unterstützung und Hilfe, um den Pflegealltag zu meistern und die damit verbundenen Aufgaben zu bewältigen. Es ist wichtig, dass Angehörige sich frühzeitig informieren und sich Unterstützung holen, um die Pflege bestmöglich zu organisieren und die eigene Gesundheit nicht zu vernachlässigen.

● **Kurs 9236**

Anita Lender-Beck,
Demenzverein Köllertal e.V.

Fr. 16.02.2024, 17:00 – 19:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
gebührenfrei

Vortrag

Energieeinsparung im/am Wohnhaus mit staatlicher Förderung

Energieeinsparung im Wohnhaus! Ob energetische Sanierung, wohnwirtschaftliche 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! Der Dozent geht in dem Vortrag auch auf Fragen zu der im Jahr 2023 erfolgten Novellierung des Gebäudeenergiegesetz (GEG) ein.

● **Kurs 9237**

Dirk Redmann, Dipl.-Ingenieur,
Gebäudeenergieberater

Do. 11.01.2024, 19:15 – 20:45 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

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 9238**

Thomas Tomczyk

Di. 16.01.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Alte Schule Naßweiler
gebührenfrei

Vortrag

Abwasserbeseitigung im Warndt

Der Vortrag bietet einen Einblick in die Abwasserbeseitigung im Warndt. Neben der Organisation und Technik der Abwasserbehandlung werden auch ökologische Aspekte dargestellt. Inhalte: Kernaufgaben der Siedlungswasserwirtschaft; Herkunft und Zusammensetzung des Abwassers; Mikroschadstoffe im Abwasser; die Kläranlagen im Warndt; grenzüberschrei-

tende Abwasserreinigung; Technik der Abwasserbehandlung; Gewässerschutz im Wandt – Die Rossel und ihr ökologischer Zustand; Gewässerschutz beginnt im Haushalt; Einfluss des Klimawandels.

● **Kurs 9239**

Jürgen Krisam, M.Sc. Umweltwissenschaften

Fr. 19.01.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

Vortrag

Unser Wald – Was ist eigentlich Wald und warum ist er in Gefahr?

Fühlen Sie sich wohl im Wald oder kennen sich dort gut aus? Bereiten Ihnen vielleicht die klimatischen Veränderungen sogar Sorgen, die auf den Wald zukommen? Wald ist vielfältig und schön. Jeder hat seine eigene Vorstellung von Wald. Dieser spannende Vortrag bietet einige kleine Einblicke in unsere Wälder. Gleichzeitig lädt er dazu ein, Neues über den Wald zu erfahren.

● **Kurs 9240**

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Di. 23.01.2024, 18:30 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

Vortrag

**Pestizide? Nein, danke!
Argumente & Alternativen**

Der Einsatz von Pestiziden in Haus und Garten ist schlecht für die Natur. Lernen Sie, was überhaupt Pestizide genau sind und welche Auswirkungen sie auf unsere Umwelt haben. Der Vortrag vermittelt außerdem, welche Alternativen es gibt, um zukünftig auf Pestizide in Haus und Garten verzichten zu können.

● **Kurs 9241**

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Do. 15.02.2024, 18:30 – 20:30 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.

Treffpunkt: Betriebsgebäude des Wasserzweckverbandes Warndt, Am Bürgermeisteramt 1, 66333 Völklingen-Ludweiler.

● **Kurs 9243**

Tobias Speicher, Betriebsleiter

Do. 25.01.2024, 18:00 – 20:00 Uhr

Treff: Betriebsgebäude d. Wasserzweckverbandes Warndt, Ludweiler gebührenfrei

**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 demenziell 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. «

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 9244

Tobias Speicher, Betriebsleiter

Do. 01.02.2024, 18:00 – 20:00 Uhr

Treff: Betriebsgebäude d. Wasserzweckverbandes Warndt, 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 9245

Tobias Speicher, Betriebsleiter

Sa. 17.02.2024, 10:00 – 12:00 Uhr

Treff: Betriebsgebäude d. Wasserzweckverbandes Warndt, Ludweiler gebührenfrei

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 Prüflintervalle sind vorgesehen? Zudem können die TeilnehmerInnen selbst die Handhabung eines Feuerlöschers in der Praxis üben.

● Kurs 9247

Wendelin Reichert, Löschbezirksführer

Sa. 24.02.2024, 15:00 – 17:00 Uhr

Feuerwache Ost der FFW Großrosseln, LB Ost gebührenfrei

Anmeldung bis 16.02.2024 erforderlich

Vortrag**AD(H)S – Krankheit oder Erziehungsproblem?**

Die Zahl der Betroffenen Kinder, welche an AD(H)S leiden beträgt zwischen 3 - 5% und steigt stetig. Dies führt oftmals zu Erziehungsproblemen und zu „Kämpfen“ gerade auch in Hausaufgabensituationen. Doch was bedeutet AD(H)S und woran erkennt man diese Erkrankung? Wie kann AD(H)S behandelt werden? Und wie kann die familiäre und schulische Situation verbessert werden? Diese Inhalte werden im Rahmen des Vortrages genauer betrachtet und im gemeinsamen Austausch erläutert.

● Kurs 9248

Andrea Marianne Frank, zertifizierte Elterntainerin bei ADS/ADHS

Mi. 27.09.2023, 18:45 – 20:45 Uhr

Alte Schule Naßweiler EUR 5,00

Vortrag**Hochsensibilität und Burnout**

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

● Kurs 9249

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mi. 25.10.2023, 19:00 – 21:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler EUR 5,00

Vortrag**Psychologie der Gelassenheit mit moderiertem Austausch**

Wie schaffe ich es, gelassener durchs Leben zu gehen? Welche Einstellungen sind dabei wichtig? Was sagt uns dazu die ostasiatische Philosophie? Wir wirken die bekannten Methoden Tai Chi, Qi Gong, Yoga und Meditation? Was ist mit den westlichen Methoden Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung? Was sind meine eigene Wege und Strategien, um gelassener und damit zufriedener zu werden? Nach einem Impulsvortrag zu den genannten Fragen möchte der Referent B. Mathieu (Tai-Chi und Qi-Gong-Lehrer) in einem lebendigen Austausch unter den Teilnehmern auf die Suche nach Strategien und Möglichkeiten gehen, um gelassener zu werden. Dabei kann er hilfreiche Tipps aus seinem reichen Erfahrungsschatz aus Psychologie, Philosophie und praktischen Methoden geben. Die Teilnehmer sind eingeladen, von ihren Erfahrungen zu erzählen.

● Kurs 9250

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

Di. 24.10.2023, 18:00 – 20:15 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Workshop**Gelassen und ruhig, in einer unruhigen Zeit**

Viele Menschen sind in diesen sehr schwierigen Zeiten in einem angstvollen und sogar teilweise panikartigen Zustand. Andere gehen ganz gelassen und gefasst mit der Situation um. Was machen diese Menschen anders? Wie kann ich mein Denken verändern, dass es mir gut geht, wenn um mich herum vieles droht zusammen zu brechen? Wie kann ich schwierige Situationen als Chance in meinem Leben erkennen und positiv nutzen? In diesem Workshop möchte ich Ihnen Techniken an die Hand geben, wie Sie gelassen und ruhig bleiben, auch in Krisensituationen.

● Kurs 9251

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Sa. 04.11.2023, 10:00 – 15:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
7 UST, EUR 28,00

Vortrag**Wie man Probleme (Leid) 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 gestalten. Wagen Sie den Schritt in ein zufriedeneres Leben.

● Kurs 9252

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mo. 13.11.2023, 19:00 – 21:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

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 9253

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mo. 05.02.2024, 19:00 – 21:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Abendkurs**Elterntaining für verhaltensauffällige Kinder und Kinder mit AD(H)S**

In dem achtwöchigen Kurs werden Inhalte zu Erziehungs- und Umgangshilfen für

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. «

betroffene Eltern, deren Kinder unter AD(H)S leiden, vermittelt. Es werden Wege vermittelt, wieder einen Zugang zu ihrem Kind zu finden, mit den Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen umgehen zu lernen und die Kinder zu unterstützen. Des Weiteren dient der Kurs zu einem Austausch zwischen den Erziehungsberechtigten und zur Entwicklung von Lösungsmöglichkeiten von problematischen Situationen.

Ablauf der Themen:

1. Einheit: AD(H)S – was ist das?
 2. Einheit: Wir nehmen die Probleme unter die Lupe
 3. Einheit: Der Teufelskreis und der erste Schritt wieder heraus
 4. Einheit: Sorgen Sie für klare Regeln
 5. Einheit: Sparen Sie nicht mit Lob und seien Sie konsequent!
 6. Einheit: Fördern Sie die Stärken des Kindes
 7. Einheit: Gut geplant ist halb entspannt
- Einheit: Rückblick und weitere Planung
- Grundlage bietet das THOP-Elternprogramm von Döpfner u. a. Das entsprechende Arbeitsbuch für Eltern (ISBN 978-3-621-28346-5) wird zur Erarbeitung der Inhalte in der Gruppe empfohlen.

● **Kurs 9254**

Andrea Marianne Frank, zertifizierte Elterntainerin bei ADS/ADHS

Mi. 18:45 – 20:45 Uhr
ab 06.12.2023, 7 Termine
Alte Schule Naßweiler
19 UST, EUR 78,00

Einzelveranstaltung

Schmunzeln für Anfänger – Lachen für Fortgeschrittene

Limericks und andere Gedichte klar zusammengereimt – nidd nur in Saarbrigger Platt. Limericks und andere Gedichte

witzig zusammengereimt – nicht nur in Mundart.

● **Kurs 9255**

Friedel Ehrbächer, Mundartautorin

Mi. 18.10.2023, 15:30 – 16:30 Uhr
AWO Begegnungsstätte Dorf im Warndt,
Blumenstr. 2,66352 Großrosseln
gebührenfrei

WANDERUNGEN, SPAZIERGÄNGE, EXKURSIONEN

Spaziergang

Spaziergang im Labyrinth-Garten der Fam. Böttcher in SB-Klarenthal

Der Labyrinth-Garten wurde von der Fam. Böttcher im ehemaligen Obstgarten (rd. 1.000 m²) mit über 250 gepflanzten Eiben angelegt. 365 m Wege führen in sieben Windungen zum mittig gelegenen Mammutbaum. Das Labyrinth wird als Erlebnisgarten durch die Jahres- und Lebenszeiten genutzt. Dies hinterlässt bleibende und wechselnde kreative Spuren in der Ausstattung und Bepflanzung. Unter dem Motto „Kunst im Labyrinth“ werden in einer Dauerausstellung Werke des Künstlers Joan Thimmel und aktuell Bilder des Hobbymalers Georg Böttcher gezeigt. An die deutsch-französische Freundschaft und Verständigung erinnert eine von Isolde Böttcher in Zusammenarbeit mit deutschen und französischen Schulen geschaffene Mosaikskulptur. Wegen der Möglichkeit einer Mitfahrgelegenheit kann der örtliche Leiter unter Fon 06809 7463 kontaktiert werden.

● **Kurs 9257**

Isolde Böttcher, Mosaikkünstlerin

Sa. 14.10.2023, 15:30 – 17:30 Uhr
Treff: Friedrichstraße 75,
66117 Saarbrücken-Klarenthal
gebührenfrei

Wanderung

Bau und Geschichte der alten Grube St. Charles IV in Großrosseln

Die Wanderung führt rund um den Schlammweiher am Schacht Charles IV in Großrosseln, der zwischenzeitlich große ökologische Bedeutung erlangt hat. Er ist Lebensraum für seltene Tiere. Von dem Weiher hat man einen schönen Blick in das ehemalige Bergbaurevier Kleinrosseln. Während der Wanderung werden an verschiedenen Stellen interessante Originalfotos und Originalpläne gezeigt.

Den Teilnehmern wird festes Schuhwerk empfohlen.

● **Kurs 9258**

Horst Schmadel

Sa. 30.09.2023, 14:00 – 17:00 Uhr
Treff: Parkplatz am Tennisclub Südwarndt
An der Kaisereiche (zwischen Großrosseln und Dorf im Warndt), 66352 Großrosseln
EUR 5,00

Junge vhs

Wanderung

Erlebter Herbst: Familienwanderung durch den Warndtwald

Das herbstliche Blattwerk der Bäume und Sträucher lädt zu einer informativen Wanderung ein. 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 Familien mit Kindern ab ca. 6 Jahren. *Bitte festes Schuhwerk anziehen.*

● **Kurs 9259**

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Sa. 07.10.2023, 14:30 – 17:30 Uhr
Treff: Parkplatz St. Nikolausweiher,
Mühlenweg, 66352 Großrosseln
EUR 5,00

Wanderung

Vergessene Bergwerke im Warndt – Das Erzbergwerk St. Nikolaus

Bei der leichten Wanderung lernen die Teilnehmer eigenartige Distriktnamen im Warndtwald, wie Meiersloch oder Gockertsloch kennen. Sie sind – in Verbindung mit Bruchspalten, eingebrochenen Stollen, verfüllten Schächten und Bergehalden von alten Gruben – Beweise einer längst vergessenen bergbaulichen Tätigkeit im Warndt, dessen Ursprung bis in die frühgeschichtliche Zeit zurückgehen dürfte. Lange bevor im Warndt nach Steinkohle gegraben wurde, gab es hier schon einen blühenden Eisenerzbergbau. Jahrhundertlang wurde gegraben, gehämmert; das geförderte Erz zerkleinert, geröstet, gewaschen und zu den umliegenden Hütten in Geislautern, Heiligenbronn, Sainte-Fontaine und Kreuzwald geliefert. Die geringer werdende Ausbeute, schwierige bergbauliche Verhältnisse und die Stellung der Eisenhütten ließen den Erzbergbau mit der Zeit in Vergessenheit geraten. Unter fachkundiger Anleitung werden die Wanderer zu markanten Stellen wie z. B. zu einem alten Stolleneingang und Steinbruch und zu einer Bergehalde geführt und können Eisenerz betrachten und mit ihren Händen fühlen.

● Kurs 9260

Horst Schmadel

Sa. 21.10.2023, 14:00 – 17:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
EUR 5,00

Junge vhs

Wanderung

Walderlebnispfadwanderung für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene

Waldspiele mit dem Umwelt- und Kräuterpädagogen Guido Geisen. Auch wenn man im Herbst lieber zu Hause verweilt – raus in die Natur! Es gibt viel zu entdecken an einem Novembertag! Ob Pilze – die Wächter des Waldes, oder die letzten kleinen Waldbewohner, die mit ihren sechs Beinen über den Boden huschen, oder, oder... Mit Geschichten und vielen Spielen wollen wir die Natur entdecken und Ihre Geheimnisse im Herbst erkunden! Also schnell anmelden!

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Gemeinde Großrosseln durchgeführt.

● Kurs 9261

Guido Geisen, Umwelt- und Kräuterpädagoge

Fr. 03.11.2023, 14:00 – 17:00 Uhr
Treff: Forstgarten Karlsbrunn, Schloßstr.
14 · 66352 Großrosseln
Kostenbeitrag vor Ort EUR 5,00/ EUR
6,00 inkl. Gebühr bei Anmeldung über
ticket-regional

Ansprechpartnerin: Nadia Haag, Gemeinde
Großrosseln, Fon 06898 449 124.

Anmeldungen über Ticket Regional oder
Nadia Haag, 06898 449 124.

Wanderung

Großrosseln früher und heute, ein Rückblick wie es einmal war

In einer Urkunde aus dem Jahre 1290 wird „Rosseln“ im Zusammenhang mit der Schenkung des Patronatsrechtes einer Kapelle über die Kirche von „Rosseln“ erstmals erwähnt. Schon früh fassten die Saarbrücker Grafen im Warndtwald, einem alten Königsgut, Fuß und stießen hier mit den Herren von Zweibrücken und Lothringen zusammen. Das Dorf wurde 1637 zerstört und die Überlebenden

zogen weg. Erst 1696 kamen Einwanderer aus Tirol nach Großrosseln. Heute hat Großrosseln seinen bäuerlichen Charakter verloren und ist zur Wohn- und Industrie- arbeitergemeinde geworden. Während der Wanderung erfahren die Teilnehmer etwas von Großrosseln, als Dorf mit drei Kirchen und vom lothringischen „Unnerdorf“ und preußischen „Oberdorf“.

● Kurs 9262

Horst Schmadel

Sa. 02.12.2023, 14:00 – 17:00 Uhr
Treff: Rosseltalhalle, 66352 Großrosseln
EUR 5,00

Einzelveranstaltung

Besuch des Glas- und Heimatmuseums Warndt

Im denkmalgeschützten ehemaligen Bürgermeisteramt in Ludweiler zeigt das Glas- und Heimatmuseum im Heimatkundlichen Verein Warndt e.V. unter anderem das beeindruckende Spektrum der Glasproduktion. Die Vielfalt des Gebrauchsglases in Form und Farbe wird bei stimmungsvollem Licht präsentiert. Die Glasbläser, die über Jahrhunderte im Warndt siedelten, fanden optimale Voraussetzungen für ihr Handwerk. Holz und Sand für die Glashütten gab es genügend, klares Wasser in Mengen und auch Farne und Heckengewächse für die Pottasche wuchsen reichlich. Die erste saarländische Glashütte produzierte 1616 in Ludweiler. In der Dauerausstellung „Glas auf den Tisch“ des Glas- und Heimatmuseums Warndt wird das Glas in einen spannenden Zusammenhang mit dem Leben unserer Vorfahren aus der Zeit von 1900 bis 1950 gebracht. Zudem ist die Ausstellung „Gebrauchsglas von 1880 bis 1939“ zu sehen. Die Führung gibt auch Einblicke in die neu konzipierten Räume zur Geschichte des Warndts.

● **Kurs 9263****Horst Schmadel**

So. 18.02.2024, 14:00 – 16:00 Uhr
 Heimatmuseum Warndt,
 Am Bürgermeisteramt 5, 66333 Völklingen
 gebührenfrei (vor Ort ist ein Eintrittsgeld
 von EUR 2,50 in bar zu entrichten)

FREMDSPRACHEN**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 9264****Danielle Nicole Degen, Lehrerin,
Übersetzerin**

Do. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 05.10.2023, 15 Termine
 Alte Schule Naßweiler
 30 UST, EUR 73,00 (56,00)

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 9265****Fabienne Linet, Lehrerin**

Mi. 17:00 – 18:30 Uhr
 ab 04.10.2023, 15 Termine
 Alte Schule Naßweiler
 30 UST, EUR 73,00 (56,00)

EDV, PC**Wochenendkurs****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 der 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.

Ein Windowstauglicher Laptop muss mitgebracht werden. Vorkenntnisse: keine

● **Kurs 9266****Bernhard Dick**

Fr. 06.10.2023, 18:00 – 21:00 Uhr und
 Sa. 07.10.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
 Alte Schule Naßweiler
 13 UST, EUR 55,00

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: Eigenes Smartphone, praktische Erfahrung, Grundkenntnisse über die Bedienung eines Smartphones.

● **Kurs 9268**

Natalie Kelm-Richter

Di. 10.10.2023, 17:00 – 20:45 Uhr

Alte Schule Naßweiler

5 UST, EUR 26,00

Wochenendkurs

Windows 10/11 – Einführung

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

Dateimanagement, über Neuerungen bei Internet- und Multimedia Programmen, Benutzerverwaltung, Systemverwaltung und Sicherheitseinstellungen. Ebenfalls behandelt werden die Möglichkeiten, wie altbekannte Funktionalitäten (z. B. Taskleiste) auch unter Windows 10 bzw. 11 genutzt werden können.

Ein Windowstauglicher Laptop muss mitgebracht werden.

Voraussetzungen: EDV-Grundlagen

● **Kurs 9269**

Bernhard Dick

Fr. 17.11.2023, 18:00 – 21:00 Uhr

Sa. 18.11.2023, 09:00 – 16:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

13 UST, EUR 55,00

Abendkurs

Handy-, iPhone-, Tablet-Treff

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 9270**

Natalie Kelm-Richter

Dozentinnen und Dozenten



GUILLERMO BÖTTCHER

Yogalehrer BDY

» Bereits in meiner Jugend kam ich mit der Yogapraxis und der Meditation in Kontakt. Ich habe an der Universität Buenos Aires und des Saarlandes Psychologie studiert. Im Anschluss daran arbeitete ich in Institutionen mit Menschen mit geistigen und körperlichen Einschränkungen. 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. «



YOGA
VORTRÄGE
LESUNG
FÜHRUNG
KINO



Frauenprogramm Herbst | Winter 2023

regionalverband.de/frauenbuero



Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.01.2024, 4 Termine
Alte Schule Naßweiler
8 UST, EUR 33,00

Wochenendkurs Einführung in Excel

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

Windowstauglicher Laptop muss mitgebracht werden.

● Kurs 9271
Bernhard Dick

Fr. 26.01./02.02. 18:00 – 21:00 Uhr und
Sa. 27.01./ 03.02.2024, 09:00 – 12:00 Uhr,
4 Termine
Alte Schule Naßweiler
27 UST, EUR 112,50

Abendkurs MS-Word kompakt

Streifzug durch die Funktionalitäten von Microsoft Word:

Onlinevorlagen verwenden, Gestaltungsmöglichkeiten, Kopf- und Fußzeile, Logo und Seitenzahl einfügen, Briefkopf erstellen, Zeilenabstand, mehrspaltiges Design

Lineal, Tabulatoren und Einzüge, Aufzählungen verschachteln, SmartArt für Organigramme oder Prozessabläufe entwickeln
Einfügen von Tabellen, Formen, Wasserzeichen und Umbrüchen

Layout: Bilder verankern und von Text umfließen lassen, einfacher Serienbrief
Druckoptionen, Seitenränder, Maus-Handling und nützliche Tastaturabkürzungen
Zielgruppe: EinsteigerInnen und Fortgeschrittene.

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse.

● Kurs 9272

Bernhard Dick

Mo. 16.10.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
Mi. 18.10.2023, 19:00 – 21:00 Uhr
Mo. 23.10.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
Do. 26.10.2023, 19:00 – 21:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
16 UST, EUR 66,00

Workshop

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 9273

Natalie Kelm-Richter

Di. 06.02.2024, 17:00 – 20:45 Uhr
 Alte Schule Naßweiler
 5 UST, EUR 25,00

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 9275

Larissa Quinten, zert. Tanz- und Ballettpädagogin

So. 29.10.2023, 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 9276

Larissa Quinten, zert. Tanz- und Ballettpädagogin

So. 29.10.2023, 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 9277

Larissa Quinten, zert. Tanz- und Ballettpädagogin

So. 29.10.2023, 16:00 – 17:30 Uhr
 Alte Schule Naßweiler
 EUR 6,00

Entspannung

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.

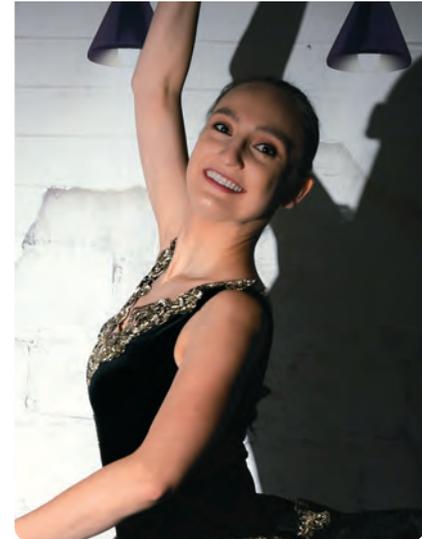
Bitte bequeme Kleidung, Decke, Kissen und rutschfeste Gymnastikmatte mitbringen.

● Kurs 9279

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

Fr. 09:30 – 11:00 Uhr
 ab 29.09.2023, 10 Termine
 Alte Schule Naßweiler
 20 UST, EUR 71,00

Dozentinnen und Dozenten



LARISSA QUINTEN
 Tanz- und Ballettpädagogin

» Tanz ist ein wichtiges Kulturgut und ermöglicht es Menschen jeden Alters, sich in dieser Kunstform auszudrücken und weiterzuentwickeln. All meine Unterrichtsformen haben zum Ziel, den künstlerischen Tanz zu erlernen und eine Grundlagenausbildung im klassischen, künstlerischen Tanz zu erwerben. Die Freunde am Tanzen und die Techniken der jeweiligen Tanzart vermittele ich meinen Schülerinnen und Schülern dabei in altersgerechten Unterrichtsformen. Ich bin Mitglied im Deutschen Berufsverband für Tanzpädagogik e. V. und besuche regelmäßig Fort- und Weiterbildungen des Verbandes. «

Abendkurs**Tai Ji für Anfänger und Fortgeschrittene**

In China ist Tai Ji ein Volkssport, und auch in Deutschland wird die Methode immer beliebter – als Bewegungsform und Gymnastik, die Geist und Körper fördert. In den letzten Jahrhunderten bildete sich der eigentümliche Stil des Tai Jis mit seinen fließenden, harmonischen Bewegungen heraus. Die heute bekannte Form des Tai Jis wurde erst in den letzten beiden Jahrhunderten entwickelt. Nach chinesischer Vorstellung kräftigt der Sport die Lebensenergie des Menschen – das Ji. Tai Ji kennt viele verschiedene Stile und Übungen. Diese Grundtechniken werden von der erfahrenen Übungsleiterin eingeübt. Außerdem lernen Fortgeschrittene neue Techniken. Es sind keinerlei

Vorkenntnisse erforderlich.

● **Kurs 9280****Evelyn Oehrlein**

Do. 18:00 – 19:00 Uhr
ab 28.09.2023, 12 Termine
Alte Schule Naßweiler
16 UST, EUR 51,00

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 9281****Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin**

Sa. 09:30 – 12:30 Uhr
ab 11.11.2023, 3 Termine
Alte Schule Naßweiler
12 UST, EUR 54,00

● **Kurs 9281A****Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin**

Sa. 09:30 – 12:30 Uhr
ab 13.01.2024, 3 Termine
Alte Schule Naßweiler
12 UST, EUR 54,00

● **Kurs 9281B****Sabine Merz, Ärztin, Feldenkraislehrerin**

Sa. 09:30 – 12:30 Uhr
ab 03.02.2024, 3 Termine
Alte Schule Naßweiler
12 UST, EUR 54,00

Es ist auch gleich eine Anmeldung zu allen 3 Kursen möglich.



WIR SUCHEN
engagierte und qualifizierte Dozenten (m/w/d), die auf Honorarbasis ein oder mehrere der folgenden Fächer im Zweiten Bildungsweg unterrichten: Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Biologie, Sozialkunde

Dozent (m/w/d) für den Bereich Grundbildung/ Schulabschlüsse

VORAUSSETZUNGEN

- ein abgeschlossenes Lehramtsstudium oder ein entsprechendes Fachstudium (Diplom/Master/Magister)
- Erfahrungen und Kenntnisse in der Erwachsenenbildung
- die Bereitschaft zur Anwendung digitaler Lehr- und Lernmethoden
- Verständnis, Vertrauen und Humor in der Arbeit mit jungen Erwachsenen

BEWERBUNGEN BITTE AN
Melanie Scazzari
Programmbereichsleitung
Arbeit und Beruf
Fon 0681 506-4340
melanie.scazzari@rvsbr.de

vhs
Volkshochschule
Regionalverband Saarbrücken

**REGIONALVERBAND
SARBRÜCKEN**

Weinkultur

Abendkurs

Schätze der Saar! Eine Weinregion mit internationalem Ruf

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 9282

Hans Jürgen Dörr, Weinfachberater; German Wine Professional (GWP)

Fr. 10.11.2023, 18:30 – 21:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 7,00 (zzgl. Umlage von ca. EUR 20,00 für Weine bar vor Ort zu entrichten)

Abendkurs

Weinland Saarland

Thema des Seminars sind saarländische Winzer und ihre Weine. An der saarländischen Obermosel herrschen Bedingungen, die sich von denen in anderen Weingebieten der Mosel signifikant unterscheiden. Im Rahmen einer Degustation von Weinen der wichtigsten Saarlandwinzer stellt Weinfachberater Hans Jürgen Dörr Geografie, Rebsorten, Böden und die einzelnen Weingüter der saarländischen Obermosel vor. Erörtert werden dabei Begrifflichkeit und Besonderheiten rund um die Saarlandweine.

Die TeilnehmerInnen werden gebeten,

Gläser und je nach Bedarf auch Wasser mitzubringen

● Kurs 9283

Hans Jürgen Dörr, Weinfachberater; German Wine Professional (GWP)

Fr. 12.01.2024, 18:30 – 21:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 7,00 (zzgl. Umlage von ca. EUR 15,00 für Weine bar vor Ort zu entrichten)

Ernährung

Vortrag

Pflanzlich vollwertige Ernährung

Was versteht man unter pflanzlich vollwertiger Ernährung? Was ist der Unterschied zu vegan? Kann man sich überhaupt nur pflanzlich und vollwertig ernähren? Und benötige ich dafür nicht viel Zeit und Geld? In diesem Vortrag werden Elemente der pflanzlich vollwertigen Ernährung und der Umsetzungsmöglichkeiten betrachtet und erläutert. Es wird erläutert, wie sich diese Ernährung in ihren Alltag integrieren und umsetzen lässt.

● Kurs 9284

Andrea Marianne Frank, zertifizierte Elterntainerin bei ADS/ADHS

Mi. 21.02.2024, 18:45 – 20:45 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

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. «

Alternative Therapieansätze und Gesundheitsmethoden

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 9285

Annette Georg, Heilpraktikerin

Mo. 09.10.2023, 19:00 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

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 Krankheitsbildern und zur Prophylaxe stehen die Nahrungsmittel, die Krankheiten im Darm vorbeugen oder lindern können.

● Kurs 9286

Jutta Bohlmann, Ernährungsberaterin

Mi. 15.11.2023, 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 9287

Hans-Peter Zimmer, Rettungssanitäter

Sa. 09.12.2023, 09:00 – 12:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 8,00

Vortrag

Frühlings-Wildkräuter für die Gesundheit – einfach zu findende Kräuter, wie sie wirken und wie man sie nutzen kann

Wildpflanzen sind kostbare Schätze der Natur, die uns mit einer Reihe von gesunden Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen versorgen. Mit ihren sekundären Pflanzeninhaltsstoffen haben die Kräuter darüber hinaus auch noch unterschiedliche positive Effekte auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Sie begegnen uns oft direkt vor der eigenen Haustür und bleiben dennoch meist unbeachtet. Zudem stehen sie jedem kostenlos zur Verfügung und kommen ganz ohne Verpackungsmüll und lange Transportwege aus. Wildpflanzen sind deshalb eine wahre Bereicherung für uns, sowohl für die Gesundheit als auch als Küchenzutat. Welche Speisen und Getränke sich aus diesen Pflanzen zaubern lassen und wie sie auf unterschiedliche Weise für die Gesundheit nützlich sind, werden sie an diesem Abend erfahren.

● Kurs 9288

Annette Georg, Heilpraktikerin

Mo. 19.02.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

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 Ausgleichlichkeit. 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 9289

Isolde Hühner, Autorin

Di. 15:00 – 16:30 Uhr
ab 26.09.2023, 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 9290

Klaus R. Ecke

Sa. 28.10.2023, 09:00 – 17:00 Uhr
Alte Schule Naßweiler
11 UST, EUR 37,00

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. *Benötigtes Material zum ersten Kurstermin (von den Teilnehmern mitzubringen): mindestens Zeichenblock DIN A3, Bleistifte in den Härten F, B, 4B, Spitzer und Kunststoffradierer, soweit bei den Teilnehmern vorhanden auch Farbstifte, Pastellkreiden, Wachspastelle.*

● Kurs 9291

Klaus R. Ecke

Di. 18:30 – 20:45 Uhr
ab 07.11.2023, 4 Termine
Alte Schule Naßweiler
12 UST, EUR 40,00

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. «

KREATIVES GESTALTEN**Fotografieren***Nachmittagskurs***Fotografieren mit dem iPhone für Anfänger**

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 9292

Patrick Wiemers

Mo. 30.10.2023, 17:30 – 21:15 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 21,00

Mosaik*Wochenend-Workshop***Mosaik gestalten und fertigstellen**

Aus Scherben des Lebens Kunstwerke machen. Die Mosaikkünstlerin Isolde Böttcher, gibt eine Einführung in die Materialien und Möglichkeiten sowie praktische Anleitung und Unterstützung bei der Planung und der Umsetzung von individuellen Objekten. Manche Mosaik macht man einfach aus Spaß und Freude am Tun oder um einem Fundstück oder ein paar schönen Scherben einen guten Platz zu geben oder 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 sich 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 9293

Isolde Böttcher, Mosaikkünstlerin

Sa. 06.01.2024, 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***Wir basteln einen Bohokranz**

Ein großer Metallring wird mit unterschiedlichen Beiwerkssorten und einer Lichterkette gebunden – gerade zur kalten Jahreszeit eine schöne Idee als Wanddeko oder Türkranz.

● Kurs 9294

Susanne Hübschen, Floristin

Fr. 05.01.2024, 18:45 – 20:45 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 12,00 (zzgl. Kosten f. Material – vor Ort zu bezahlen)

*Abendkurs***Wir basteln einen herbstlichen Türkranz**

Der Herbst ist da und leuchtet so schön in satten Farben. Wir wickeln einen Türkranz mit Zweigen, Beeren, Früchten und Erika.

● Kurs 9295

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 23.10.2023, 18:30 – 20:45 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 12,00 (zzgl. Kosten f. Material – vor Ort zu bezahlen)

Vormittagskurs**Wir basteln einen Adventskranz**

Pünktlich zur Adventszeit fertigen wir einen Adventskranz aus Tannen, Zweigen, Eukalyptus, Schleierkraut, Zapfen und weihnachtlichen Accessoires.

Bitte Kerzen mitbringen!

● **Kurs 9296**

Susanne Hübschen, Floristin

Mi. 08.11.2023, 10:00 – 12:15 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 12,00 (zzgl. Kosten f. Material – vor Ort zu bezahlen)

Junge vhs**Wochenend-Workshop****Das ideale Weihnachtsgeschenk für Groß und Klein: Der nachhaltige Vogelnistkasten**

Was gibt es Schöneres für Eltern oder Großeltern als mit Kindern hochwertige Nistkästen zu bauen und damit Wohnraum für unsere Gartenvögel zu schaffen? Die Bausätze 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 Kinder ab ca. 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen. Pro Familie kann ein Nistkasten aus Holz gebaut werden, der dann später im eigenen Garten aufgehängt werden kann.

Bitte einen Hammer und einen kleinen Schlitzschraubendreher mitbringen.

● **Kurs 9297**

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Sa. 16.12.2023, 15:00 – 17:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 7,00

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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer individuell ein. Grundkenntnisse im Umgang mit einer Nähmaschine sind erwünscht.

Bitte Nähmaschine mitbringen! Stoffe sowie Nähzubehör können selbst mitgebracht werden oder werden in Absprache zwischen den TeilnehmerInnen kostenpflichtig durch eine Sammelbestellung besorgt.

● **Kurs 9298**

Ursula Sauer, Damenschneiderin

Mi. 15:00 – 18:00 Uhr

ab 27.09.2023, 8 Termine

Alte Schule Naßweiler

24 UST, EUR 89,00

**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. <<



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**.

Örtliche Leiterin

Anne Schäfer
Örtliche Leiterin
 Bergstraße 29
 66265 Heusweiler
 Fon 06806 6893
 as-heu@online.de

Anmeldung und Service

Sandra Orzowski
Koordination Örtl. vhs
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4380
 Fax 0681 506-4393
 sandra.orzowski@rvsbr.de



Crocetta Sajja
Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4381
 Fax 0681 506-4393
 crocetta.sajja@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- Friedrich-Schiller-Schule
 Schillerstraße 65
 66265 Heusweiler
- Johann-Wolfgang-von-Goethe-Schule
 Goethestraße 8
 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
- Gnadenhof Eiweiler
 Zum Vogelsborn 48
 66265 Heusweiler-Eiweiler

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: 27.09., 18.10., 22.11.2023, 10.01.2024
Kulturnahnhof Püttlingen,
Bahnhofsstraße 74, 66346 Püttlingen
gebührenfrei

EINZELVERANSTALTUNGEN/ VORTRÄGE/EXKURSIONEN

Junge vhs

Exkursion

Erlebnis für Klein und Groß – Bei den Tieren am Gnadenhof Eiweiler

Die Auffangstation beheimatet 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 steigend. Zurzeit beheimatet der Hof über 50 Tiere auf einer Fläche von ca. 30.000 qm. Sie werden gut versorgt und auch tierärztlich betreut. Eineinhalb Jahrzehnt Engagement im und für den Tierschutz, auf das das Ehepaar Braun stolz ist, sind inzwischen zusammengekommen. Die Mühen haben sich für Tiere und Menschen gelohnt. Die vielen Besuche von Menschen, insbesondere von Kindern, bemutigen das Ehepaar, noch viele Jahre folgen zu lassen. Auch vhs-Teilnehmende sind immer wieder am Hof eingeladen. Sie kommen aus dem ganzen Regionalverband, um über Tierschutz, artgerechte Haltung, Einzelschicksale und die Zuneigung zu jedem der Zwei- oder Vierbeiner zu erfahren. Im wortwörtlich Freien ganz nah bei den gut versorgten Tieren zu sein, sie zu beobachten, auch mal zu streicheln, das ist es, was für Klein und Groß ein solches Erlebnis zur besonderen Art macht.

● Kurs 9303

Jutta + Lothar Braun

Sa. 28.10.2023, 14:30 – 16:00 Uhr
Zum Vogelsborn 48,
66265 Heusweiler-Eiweiler
gebührenfrei

Exkursion

Spurensuche auf dem 7-Dörfer-Weg Kulturhistorische Wanderung

In diesem Samstag gehen wir auf dem 7-Dörfer-Wege auf Spurensuche nach Zeitzeugnissen aus vergangenen Tagen. Beginnend am Schützenhaus Mangelhausen wandern wir auf dem 7-Dörfer-Weg in Richtung Numborn und Berschweiler. Danach geht es über den Bergmannpfad und die Hahneck nach Wahlschied. Auf dem Dorf-

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. «

platz ist auf halber Strecke Zeit für eine Zwischenrast. Im Anschluss geht es dann über Kutzhof und Lummerschied zurück nach Mangelhausen. Auf dem Rundweg sehen wir einige Denkmäler, Steinbrüche und viele Spuren des Bergbaus und von einstigen Privatgruben. Schöne Weitsichten über das Köllertal sowie das Illtal runden die Strecke ab. Auch passieren wir einige Male Kreis-, Gemeinde- oder Gemarkungsgrenzen – all das was den 7-Dörfer-Weg ausmacht. Wir sehen, wie die Preußen unser Land vermessen haben oder wo man römische Münzen fand. Bilder, Erklärungen und Hinweise auf der Wanderung gibt es durch Klaus Reimann.

Festes Schuhwerk und Verpflegung werden empfohlen. Neugier und gutes Wandewetter sind mitzubringen. Die Wanderung dauert etwa 4,5 Stunden. Strecke: ca. 14 km und 430 hm.

● **Kurs 9307**
Klaus Reimann

Sa. 21.10.2023, 10:00 – 15:30 Uhr
Treffpunkt: am Schützenhaus Mangelhausen gebührenfrei

DIGITALE WELT/COMPUTERSPIELE

Illustrierter Vortrag

Games made in Germany Computerspielentwicklung in Deutschland

Weltweit erfreuen sich Computerspiele immer größerer Beliebtheit. Auch die deutsche Branche spielt eine Rolle auf dem internationalen Markt. Dieser Vortrag gibt Interessierten einen ersten Einblick, wie Spieleproduktion in Deutschland aussieht, welche Hilfen es gibt und wie sich die deutschen Produktionen auf dem Markt schlagen. Ein Blick auf die besten Beispiele für Games made in Germany darf natürlich auch nicht fehlen.

● **Kurs 9310**

Bernd Schneider, Mediengestalter – Digital & Print, Kulturwissenschaftler

Mo. 25.09.2023, 18:30 – 20:00 Uhr
Friedrich-Schiller-Schule,
1. OG/Südflügel, Medienraum
EUR 5,00

RECHT- UND 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 9311**

Mi. 15.11.2023, 15:00 – 16:30 Uhr
Friedrich-Schiller-Schule
gebührenfrei

Die Veranstaltungen 9313A – 9313H finden im Rahmen der Heusweiler Seniorenwochen statt. Anmeldung erforderlich per Mail an crocetta.sajia@rvsbr.de oder unter Fon 0681 5064381.

Steuerrecht

Vortrag

Steuerrecht für RentnerInnen Rente und Steuer, ein Steuerexperte klärt auf

Wer muss als Rentner dem Finanzamt eine Einkommenssteuererklärung vorlegen? Was bleibt von einer Rente nach Abzug von Steuern und Sozialabgaben übrig? Was ändert sich für RentnerInnen

Dozentinnen und Dozenten



JUTTA UND LOTHAR BRAUN
Gnadenhof Eiweiler

» Bereits seit über 14 Jahren kümmert sich der Gnadenhof Eiweiler um sogenannte Nutztiere (Schafe, Ziegen, Enten, Hühner und Kaninchen)! Jedes der dort lebenden Tiere hat eine Geschichte! Es sind Tiere aus nicht artgerechter Haltung, Fundtiere oder Tiere in Not! «



2023 hinsichtlich der Besteuerung ihrer Renten? Bis zu welcher Höhe ist die Rente steuerfrei. Welche Ausgaben von Rentnern können Steuer mindern? Wie wird die Besteuerung insgesamt berechnet. Wie schlagen Erhöhungen von Renten, z. B. 2023, zu Buche? Welchen Einfluss haben Kapitalanlagen, z. B. aus Vermietung oder Geldanlagen auf die Rentenbesteuerung? Mit gut verständlichen Antworten auf solche und ähnliche Fragen rund um die Rente im Ruhestand beschäftigt sich der Vortrag, und es wird auf individuelle Fragen eingegangen.

● **Kurs 9313A**

Marc-Anton Wilhelm, Dipl.-Betriebswirt, Steuerberater

Do. 12.10.2023, 17:00 – 18:30 Uhr
Kulturhalle am Markt, Nebenraum
EUR 5,00

Reisen

Illustrierter Vortrag

Fahrrad-Touren in der näheren Umgebung

Der Dozent stellt in seinem Power-Point-Vortrag aus eigener Erfahrung empfehlenswerte Radtouren vor, die sich für Tagesausflüge oder für ein (verlängertes) Wochenende in der näheren Umgebung 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.

● **Kurs 9313B**

Werner Michaltzik

Do. 28.09.2023, 10:00 – 11:30 Uhr
Kulturhalle am Markt, Nebenraum
EUR 5,00

Illustrierter Vortrag

„Reisen Sie mit“ 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 9313C**

Werner Michaltzik

Do. 19.10.2023, 10:00 – 11:30 Uhr
Kulturhalle am Markt, Nebenraum
EUR 5,00

Literatur

Illustrierter Vortrag

Mehr als Max und Moritz

Wilhelm Busch – Zeichner, Dichter, Schriftsteller, Maler? – Eine Spurensuche. „Max und Moritz“ kennt wohl jede/r Deutsche seit Kindertagen. Aber Wilhelm Busch hatte viele andere Talente, die den meisten nicht bekannt sind. Über seine Kindheit, sein Leben, seine Werke in Bild und Schrift, seine Vorlieben und Abneigungen, sein Nachwirken und viele weitere unbekannt Details informiert dieser dem Thema angemessen reich bebilderte Power-point-Vortrag.

● **Kurs 9313D**

Werner Michaltzik

Do. 16.11.2023, 10:00 – 11:30 Uhr
Kulturhalle am Markt, Nebenraum
EUR 5,00

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 9313E**

Marita Rings-Kleer, Trauerbegleiterin, Seelsorgerin i.R.

Di. 10.10.2023, 10:00 – 11:30 Uhr
Kulturhalle am Markt, Nebenraum
EUR 5,00

Gesundheit

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 9313F**

Annette Georg, Heilpraktikerin

Do. 05.10.2023, 10:00 – 11:30 Uhr
Kulturhalle am Markt, Nebenraum
EUR 5,00

Vortrag

Hilfe, schon wieder eine Blasenentzündung!

Sowohl Frauen als auch Männer können unter Problemen mit dem Wasserlassen leiden. Man ist ständig auf der Suche nach einer Toilette, es brennt beim Wasserlassen und die Blase krampft oder man muss auch nachts raus. All das deutet auf eine Blasenentzündung hin. Steht der häufige Harndrang im Vordergrund, kann die Ursache eine Reizblase sein. Was hilft wann? Bei der Blasenentzündung ist wichtig, die Erreger, also die Bakterien, auszuspülen und die entzündeten Harnwege zu heilen. Die Suche nach naturheilkundlichen Strategien steht heute immer mehr im Vordergrund, denn die Erfahrung zeigt, dass es nicht immer damit getan ist, schnell das Problem mit starken Mitteln zu unterdrücken. Besser sofort handeln: Wie der Ansturm von Bakterien auf die Blase mit Empfehlungen aus der Naturheilkunde reguliert werden kann, wird in dieser Veranstaltung vorgestellt.

● **Kurs 9313G**

Annette Georg, Heilpraktikerin

Do. 26.10.2023, 10:00 – 11:30 Uhr
Kulturhalle am Markt, Nebenraum
EUR 5,00

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 sind. Im Zentrum der Ernährungslehre nach TCM befindet sich der Darm als das wesentliche Organ für Wohlbefinden und Gesundheit. 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.

● **Kurs 9313H**

Jutta Bohlmann, Ernährungsberaterin

Do. 23.11.2023, 10:00 – 11:30 Uhr
Kulturhalle am Markt, Nebenraum
EUR 5,00

Vortrag

Gesunder Darm durch gesunde Ernährung

● **Kurs 9314**

Jutta Bohlmann, Ernährungsberaterin

Do. 11.01.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Friedrich-Schiller-Schule
EUR 5,00

Dozentinnen und Dozenten



WERNER MICHALTZIK
Lehrer und Künstler

» *Jahrgang 1952, pensionierter Polizeibeamter, reist gerne und liest viel, mehrsprachig, sammelt unnützes, aber dennoch interessantes Wissen, das er gerne in Vorträgen weitergibt. «*

ALLGEMEINBILDUNG**Abendkurs****Bildung! Alles, was Mann/Frau wissen muss****Eine intellektuelle Vergnügungsreise**

Als um die Jahrtausendwende das Privatfernsehen die ins Peinliche gesteigerte potenzierte Dummheit in seinen Programmen als gesellschaftsfähig erklärt hatte erschien ein selbsternannter Retter und reichte uns das in schwarz auf weiß, was die Spaßgesellschaft im Begriffe war, in die Tonne zu treten: einen altmodischen Bildungskanon zwischen zwei Buchdeckeln auf 697 Seiten. Professor Dietrich Schwantz, der damalige „Chefkritiker der deutschen Hochschulpolitik“ trug „Alles, was man wissen muss“ mit Witz und Verstand in einem einzigen dicken Buch zusammen. „Eine Frechheit, ein Vergnügen und eine längst fällige Provokation“ nannte es Die ZEIT, eine „Blitztour durch Geschichte und Literatur, Kunst und Weltbilder“, der Spiegel. Gehen Sie mit dem Referenten auf eine intellektuelle Vergnügungsreise, lassen Sie sich von ihm durch den Bildungsschmöker führen und erleben Sie, wie spannend und vergnüglich all das ist, was Mann/Frau wissen sollten.

● **Kurs 9321****Dr. Heribert Leonardy**

Mo. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 09.10.2023, 8 Termine
Friedrich-Schiller-Schule
16 UST, EUR 44,00

FREMSPRACHEN UND DEUTSCH**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 9322**

Mi. 17:15 – 18:45 Uhr
ab 27.09.2023, 15 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
1. OG/Südflügel, Medienraum
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Nachmittagskurs**Englisch für Anfänger A1 Stufe 4 (Fortsetzungskurs und für Neueinsteiger)**● **Kurs 9323**

Di. 17:00 – 18:30 Uhr
ab 26.09.2023, 15 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
1. OG/Südflügel, Medienraum
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs**Englisch A1 Stufe 3 (Fortsetzungskurs)**

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501630-9

● **Kurs 9325**

Catherine Pörtner, BWL, Lehrbeauftragte, Muttersprachlerin

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr

ab 25.09.2023, 15 Termine
Friedrich-Schiller-Schule
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs**Englisch A2 Stufe 2 (Fortsetzungskurs)**

Lehrbuch: Network Now A2.1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-606591-7

● **Kurs 9326**

Catherine Pörtner, BWL, Lehrbeauftragte, Muttersprachlerin

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.09.2023, 15 Termine
Friedrich-Schiller-Schule
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs**Englisch A2, Basic Conversation in English (Fortsetzungskurs/Vorbereitung auf Niveau B1.1)**

Lehrbuch: (Network) Let's Talk Now A2, Basic Conversation in English, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-605555-0, ab Lektion 3

● **Kurs 9327**

Catherine Pörtner, BWL, Lehrbeauftragte, Muttersprachlerin

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 25.09.2023, 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**

Di. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 26.09.2023, 15 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
1. OG/Südflügel, Medienraum
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Deutsch

Mama lernt Deutsch

Bei diesem Kurs handelt es sich um ein niedrighschwelliges 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.

● **Kurs 9330**

Albert Stoffer

Di.+Fr. 09:00 – 11:30 Uhr
ab 26.09.2023, 18 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
Betreuungsraum der
Nachmittagsbetreuung, EG
60 UST, gebührenfrei

EDV-KURSE

Nachmittagskurs

EDV-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 25.09.2023, 10 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
2. OG/Südflügel, PC-Raum
20 UST, EUR 68,00

Abendkurs

EDV – Fortgeschrittene:

Den privaten PC besser nutzen

Aufbauend auf bereits vorhandenen Grundkenntnissen und Anwenderfertigkeiten des msTM-Office-Paketes werden in diesem Kurs Anwennderfähigkeiten vertieft und eingeübt.

Voraussetzung: EDV-Grundlagenkenntnisse (autodidaktisch oder im Anfängerkurs erworben).

● **Kurs 9341**

Klaus-Peter Rodenbusch

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 25.09.2023, 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 26.09.2023, 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 ExcelTM ein. Funktionen werden erlernt, eingeübt und vertieft. In Absprache mit den Teilnehmenden können interessenorientiert Schwerpunkte bestimmt werden.

Voraussetzung: EDV-Grundlagenkenntnisse (autodidaktisch oder im Anfängerkurs erworben).

● **Kurs 9343**

Klaus-Peter Rodenbusch

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.09.2023, 8 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
2. OG/Südflügel, PC-Raum
16 UST, EUR 54,00

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

In Kooperation mit dem TV Holz

Iaido

Inhalt des Iaido ist das Üben von „Kata“, festgeschriebener Bewegungsabläufe, die inhaltlich einem Schwertkampf entsprechen. Sie werden mit einem Holzsword, oder einem Übungssword (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.

Holzsword und Gürtel können kostenlos ausgeliehen werden.

Abendkurs

Iaido am Montag

● Kurs 9350

Uwe Müller

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr

ab 25.09.2023, 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 26.09.2023, 10 Termine

Schulturnhalle Holz,

Glück-Auf-Weg 1, 66265 Heusweiler

20 UST, EUR 45,00

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 Kentaicho, in denen sich die Elemente der Toho-Form wiederfinden. Es wird barfuß geübt. Holzsword 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.

Abendkurs

Aiki Toho Iaido am Montag

● Kurs 9352

Uwe Müller

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr

ab 25.09.2023, 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 26.09.2023, 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. Gesundheitssport-trainerin, liz. Rückentrainerin

Mo. 17:30 – 19:00 Uhr

ab 25.09.2023, 15 Termine

Johann-Wolfgang-von-Goethe-Schule,

Turnhalle

Goethestraße 8, 66265 Heusweiler

30 UST, EUR 68,00

KOCHEN**Abendkurs****Dienstagsküche**

Ein kurzer Kochkurs, der sich mit saisonalen Gerichten für Herbst und Winter beschäftigt. Die Kosten der Zutaten, die von der Dozentin ohne Aufschlag berechnet werden, werden von den aktuellen Tagespreisen abhängen; sie werden am ersten Abend mit den Teilnehmenden anhand der Gerichte besprochen.

Bitte bringen Sie eigene Messer, Schürze, Geschirrtücher und Aufbewahrungsschüsselchen mit.

● **Kurs 9381****Anette Ehre**

Di. 17:45 – 21:45 Uhr

10.10., 07.11. und 28.11.2023, 3 Termine

Friedrich-Schiller-Schule, Lehrküche, Erdgeschoss

16 UST, EUR 40,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel bar vor Ort zu bezahlen)

Anmeldung erforderlich bis 05.10.2023

Abendkurs**Vegane Köstlichkeiten – Geschmacksexplosionen**

Guten Gewissens ins neue Jahr starten? Der Kurs kann auch ein Geschenk für Einsteiger und zur Erweiterung für bereits Geübte sein. Alltag, Party, Feiertage – vegan kochen und genießen. In diesem Kurs werden aus pfiffigen Rezepten Menus gezaubert, die überzeugen. Wir bereiten belebende Vorspeisen, originelle Dips und raffinierte Salate sowie „Chili sin Carne“ der besonderen Art, eine ‚foie gras‘ z. B. für die Festküche, ein pflanzliches „Jacobsmuschelgericht“ sowie einen „Hokaidoschmaus“ der besonderen Art. Gemeinsam werden die Gerichte anschließend in geselliger Runde am großen Tisch genossen. Am ersten der vier Abende

werden die Zutaten besprochen, auch um eventuelle Unverträglichkeiten der Teilnehmenden auszuschließen. Die Kosten der Zutaten werden nach Tagespreis auf die Teilnehmenden umgelegt.

Mitzubringen sind: Geschirrtuch, eigenes Getränk, Aufbewahrungsbehälter.

● **Kurs 9382****Michelle Kühnreich**

Mo. 18:00 – 21:30 Uhr

15.01., 29.01., 05.02., 19.02.2024,

4 Termine

Friedrich-Schiller-Schule, Lehrküche, Erdgeschoss

19 UST, EUR 63,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel bar vor Ort zu bezahlen)

Anmeldung erforderlich bis 11.01.2024

**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

NÄHEN, KREATIVES GESTALTEN

Nachmittagskurs

Mode und Accessoires selbst schneiden

In diesem Kurs arbeiten AnfängerInnen und TeilnehmerInnen, welche schon viele Jahre im Kurs kreativ zugange sind, unter professioneller Anleitung. Neue Mode für Groß und Klein, Kleidung aller Art, originelle, ganz persönliche Textilgeschenke – wie z. B. Kissen, Taschen, Decken, Tücher, Schälchen oder Deko – können aus selbst ausgewählten Stoffen – nach Schnittmustern oder aus eigenen Designs – fachkundig hergestellt werden. 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 26.09.2023, 12 Termine
Friedr.-Schiller-Schule,
Erdgeschoss, Nähraum
48 UST, EUR 75,00

Nachmittagskurs

Nähen/Modestyling/Upcycling (aus Alt mach Neu)

Für Erwachsene, Kinder und Jugendliche, insbesondere für Schwangere, werdende Omas und Paten. Kinder- und Babykleidung, Taufkissen, Tragetücher, Sattel- und Kuscheltücher und vieles mehr selbst nähen? Schneiden lernen oder das Gelernte mit neuen Ideen unter professioneller Anleitung und in gemütlicher

Runde von Fortgeschrittenen und AnfängerInnen umsetzen. Dieser Kurs dient zur kreativen Freizeitgestaltung, zum Fertigen von Geschenken und eigenen Kleidungsstücken für Klein und Groß.

● Kurs 9391

Iris Gerald, Schneiderin

Do. 16:00 – 19:00 Uhr
ab 28.09.2023, 12 Termine
Friedr.-Schiller-Schule,
Erdgeschoss, Nähraum
48 UST, EUR 90,00 (75,00)

KREATIVES GESTALTEN

Abendkurs

Miniaturen bemalen (für Anfänger)

Miniaturen gibt es bei Brettspielen, Modelleisenbahnen oder im Tabletop. Man kann sie aber auch einfach als Deko in eine Vitrine stellen. Es sind Cowboys, Vampire, Monster oder ganz normale Menschen. Eines haben die Figürchen jedoch gemeinsam: Nur bemalt kommen sie richtig zur Geltung. Der Kurs beginnt mit einer Einführung über Maltechniken und Farben, bevor jeder Teilnehmer sich seine eigene Miniatur aussucht. An den vier weiteren Terminen werden zunächst Grundfarben aufgetragen, danach wird die Bemalung verfeinert, bis zum Abschluss schließlich die „Base“, also der Standfuß der Figur, dekoriert und bemalt wird.

● Kurs 9395

Bernd Schneider, Mediengestalter – Digital & Print, Kulturwissenschaftler

Do. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 28.09.2023, 4 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
Raum siehe Aushang Foyer
8 UST, EUR 34,00 (zzgl. EUR 5,00
Materialkosten bar vor Ort zu bezahlen)

Abendkurs

Große Welt ganz klein Dioramen selbst bauen (für Anfänger)

Ob zum Zeitvertreib oder als individuelles Geschenk. Dioramen (ggf. mit Miniaturen) zu basteln ist ein spannendes Hobby. Einsteiger erfahren in diesem Kurs zunächst einiges über die Materialien, die man nutzen kann. Im zweiten Termin geht es auf gemeinsame Ideensuche und Konzepte werden erstellt. Anschließend fertigt jeder Teilnehmer sein erstes, individuelles Diorama aus Styrodur, Gips und Deko-Materialien während der restlichen Termine an. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.

● Kurs 9396

Bernd Schneider, Mediengestalter – Digital & Print, Kulturwissenschaftler

Do. 18:30 – 19:30 Uhr
ab 09.11.2023, 8 Termine
Friedrich-Schiller-Schule,
Raum siehe Aushang Foyer
11 UST, EUR 45,00 (zzgl. EUR 10,00
Materialkosten bar vor Ort zu bezahlen)

Örtliche Leiterin**Dr. Mareke Neumann***Örtliche Leiterin*

Torstr. 49

66663 Merzig

Fon: 0160 3807208

nose_@t-online.de

Anmeldung und Service**Sandra Orzowski***Koordination Örtl. vhs*

Altes Rathaus, Zi. 18

Schlossplatz 1-2

66119 Saarbrücken

Fon 0681 506-4380

Fax 0681 506-4393

sandra.orzowski@rvsbr.de

**Crocetta Sajja***Sachbearbeiterin*

Altes Rathaus, Zi. 18

Schlossplatz 1-2

66119 Saarbrücken

Fon 0681 506-4381

Fax 0681 506-4393

crocetta.sajja@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- Blumenwerkstatt
In der Almet 19
66271 Kleinblittersdorf
- 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
- Remise Auersmacher
66271 Kleinblittersdorf
- Samo's Welt
Elsässer Str. 3
66271 Kleinblittersdorf
- Saargemünder Str. 191
66130 Saarbrücken-Güdingen
- Mehrzweckhalle Rilchingen-Hanweiler
Am Sportplatz 1
66271 Kleinblittersdorf
- Gaststätte der Jahnturnhalle
Jahnstr. 14
66271 Kleinblittersdorf Bliesransbach

VORTRÄGE/ EINZELVERANSTALTUNGEN/ EXKURSIONEN/WORKSHOPS

NATUR UND UMWELT

Junge vhs Exkursion

Erlebter Herbst:

Familienwanderung durch den Wald

Das herbstliche Blattwerk der Bäume und Sträucher lädt zu einer informativen Wanderung ein. 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 Familien mit Kindern ab ca. 6 Jahren. *Bitte individuell Picknick und Getränke für Groß und Klein mitbringen und festes Schuhwerk anziehen!*

● Kurs 9401

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Fr. 06.10.2023, 14:30 – 17:30 Uhr
Treffpunkt: Zum Bergwald 6,
im Bereich Parkplatz Glamping,
66271 Kleinblittersdorf
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 9402

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Sa. 28.10.2023, 15:00 – 18:00 Uhr
Treffpunkt: Waldparkplatz Dragonerweg
an der L 254 Kleinblittersdorf-Bliesransbach
(gegenüber Wolfskaul)
EUR 5,00

Junge vhs Exkursion

Adventswanderung

Familien mit Kindern ab etwa 6 Jahren wandern durch den Winterwald. Passend zum Advent sind bei Kinderpunsch und Weihnachtsgebäck Stationen mit weihnachtlichen Liedern, Geschichten, Gedichten und Spielen im Wald geplant. Die Kinder können ihre Weihnachtswünsche aufschreiben und die Wunschkarten an einen Baum hängen. *Weihnachtsgebäck und Kinderpunsch sowie Baumschmuck aus Naturmaterialien bitte individuell mitbringen!*

● Kurs 9403

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Dozentinnen und Dozenten



STEFAN KEES
Dozent und örtlicher Leiter

» Die Natur und ihre Schönheit stets neu entdecken!
„Bevor ich Leiter der vhs-Außenstelle Quierschied wurde, war ich bereits mehrere Jahre als Dozent im Bereich Ökologie, Umwelt- und Naturschutz tätig. Meine Kurse sind geeignet für Menschen jeden Alters, angefangen bei Kindern und Jugendlichen bis hin zu Erwachsenen. Ich liebe es, Menschen für die Natur und ihre Schönheit zu begeistern und entdecke dabei stets selbst Neues. «

Fr. 15.12.2023, 15:00 – 17:00 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz
Blies-Grenzweg, Sitterswald
EUR 5,00

Vortrag

Pestizide? Nein, danke! Argumente und Alternativen

Der Einsatz von Pestiziden in Haus und Garten ist schlecht für die Natur. Lernen Sie, was überhaupt Pestizide genau sind und welche Auswirkungen sie auf unsere Umwelt haben. Der Vortrag vermittelt außerdem, welche Alternativen es gibt, um zukünftig auf Pestizide in Haus und Garten verzichten zu können.

● Kurs 9404

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Mi. 11.10.2023, 18:30 – 20:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf
EUR 5,00

Vortrag

Schottergärten Das müssen Sie wissen

Für die Biodiversität (Artenvielfalt) und das Klima sind Schottergärten schlecht. Sie möchten mehr über Schottergärten und naturfreundliche Alternativen erfahren? Dann sind Sie bei diesem Vortrag genau richtig. Finden Sie außerdem heraus, was Sie tun können, wenn Sie bereits einen Schottergarten haben.

● Kurs 9405

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Mo. 13.11.2023, 18:30 – 20:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf
EUR 5,00

Vortrag

Unser Wald – Was ist eigentlich Wald und warum ist er in Gefahr?

Fühlen Sie sich wohl im Wald oder kennen sich dort gut aus? Bereiten Ihnen

vielleicht die klimatischen Veränderungen sogar Sorgen, die auf den Wald zukommen? Wald ist vielfältig und schön. Jeder hat seine eigene Vorstellung von Wald. Dieser spannende Vortrag bietet einige kleine Einblicke in unsere Wälder. Gleichzeitig lädt er dazu ein, Neues über den Wald zu erfahren.

● Kurs 9406

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Mo. 22.01.2024, 18:30 – 20:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf
EUR 5,00

Online-Kurs

Schnüffelspaß:

Spielend Vertrauen aufbauen

Unsere Hunde sind phantastische „Nasentiere“, sie erkunden ihre Welt durch Schnüffeln. Darum sollten wir unseren Hunden ein Stück weit dieses natürliche Verhalten auch Zuhause bieten. Ob in der Wohnung oder im Garten und ja natürlich auch auf einem Spaziergang. Gut geplanter und strukturierter Schnüffelspaß ist so z. B. ein wunderbares Hilfsmittel für Hunde die unterschiedliche „Etiketten“ tragen. Ob diese Etikette ängstlich, aggressiv, oder schlecht zu motivieren heißt, um nur einige zu nennen. Mit Hilfe von Suchlandschaften mit jeder Menge Schnüffelspaß unterstützen wir unsere Hunde in der Selbstwirksamkeit und tragen somit zum Selbstvertrauen bei. Und das Ganze mit viel guter Laune und jeder Menge „Aha“ Effekte für Vier- und Zweibeiner.

● Kurs 9407

Anja Kiefer

Mo. 23.10.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
online
EUR 10,00

Dozentinnen und Dozenten



EVA REINHARDS

Personal Coach, Individual Business- und Karriere-Coaching

» Bei allen Projekten von Eva Reinhardt steht der Mensch im Fokus. Die Hilfestellung und Beratung richtet sich darauf, eine gemeinsame Sprache zu finden und bestehende Kommunikationsstrukturen auszubauen und zu optimieren.
Fit für die Zukunft! «

VERBRAUCHERSCHUTZ

Vortrag

Die Pflegeversicherung im Überblick

Was ist zu tun, wenn Angehörige pflegebedürftig werden? Wo muss ich welche Anträge stellen? Was bedeutet die Einstufung in einen Pflegegrad, und welche Leistungen kann ich bekommen? Wo erhalte ich Hilfe beim altersgerechten Umbau meiner Wohnung? Bekomme ich als Angehöriger Unterstützung? Oft stellen sich diese und andere Fragen, wenn in der Familie Angehörige pflegebedürftig werden. Jedoch besteht nur eine ungefähre Vorstellung, wo ich welche Hilfe bekomme.

● Kurs 9409

Katja Becker, Mitarbeiterin des Pflegestützpunktes Sulzbach

Do. 05.10.2023, 18:00 – 19:30 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 Reinhardts 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 9411

Eva Reinhardts, Personal Coach, Individual Business- und Karriere-Coaching

Sa. 30.09.2023, 09:00 – 16:00 Uhr
Saargemünder Str. 191, 66130 Gündingen
EUR 51,00

Workshop

Gruppensupervision

Gruppensupervision ist ein Beratungsformat, in dem eine Kleingruppe von Fachkräften, unterschiedlicher Organisationen, über einen längeren Zeitraum berufliche Fragen unter Anleitung eines/einer professionellen SupervisorIn reflektiert. Die Gruppensupervision ermöglicht Fachkräften, die bei unterschiedlichen Arbeitgebern – oder als Selbständige – in unterschiedlichen Arbeitsfeldern tätig sind, die gemeinsame Reflexion ihrer Arbeitssituation. In einer Supervisionssitzung stellt ein Teilnehmer einen Fall vor oder schildert eine Arbeitssituation, die er mit einer eigenen Fragestellung vorträgt. Durch den Prozess der gemeinsamen, freien Assoziation können mehrere Perspektiven ein und derselben Situation zusammengetragen werden, die die Wahrnehmungen eines Einzelnen bereichern.

● Kurs 9412

Eva Reinhardts, Personal Coach, Individual Business- und Karriere-Coaching

Do. 18:00 – 20:00 Uhr
ab 05.10.2023, 6 Termine
Saargemünder Str. 191, 66130 Gündingen
16 UST, EUR 125,00

Workshop

Produktivität 1

Alles entsteht in Arbeitsschritten. Hier entscheidet sich die Wirksamkeit Ihrer

Arbeit. Was kommt dabei heraus, wenn wir uns anstrengen? Lässt unser Stress die wirkliche Entfaltung unserer Kompetenz überhaupt zu? Die Neurowissenschaft fand heraus, unsere manuellen Arbeitsabläufe haben den Charakter von Gewohnheiten. Wir können sie ausführen, ohne mit den Gedanken dabei zu sein. Viele Einflüsse wirken auf unsere Gewohnheiten ein. Sie werden ävermülltö mit Arbeitsschritten, die nichts bringen. Die entstehen zum Beispiel bei Umorganisationen, durch Medienbrüche, unklare Schnittstellen, unnötige Datenerfassung. Im Workshop machen wir unsere Arbeitsabläufe mit der Spezial-Software sichtbar. Auf Anhieb erkennen Sie die Stolperstellen und wie Sie sie loswerden. Das bringt Ruhe in Ihre Arbeit und Ihre Leistung steigt, ohne sich anzustrengen.

● Kurs 9413

Wolfgang T. Kehl

Do. 05.10., Di. 10.10., und Do. 12.10.2023
18:00 – 20:15 Uhr, 3 Termine
Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf
9 UST, EUR 36,00

Workshop

Produktivität 2

Sie können jetzt Ihre Arbeitsabläufe sichtbar machen und Verbesserungsmöglichkeiten erkennen. Sehr gut. Jetzt steigen wir ein in die wirkungsvolle Entwicklung Ihrer Arbeitsabläufe. Dabei entsteht Ihre Ablauf-Intelligenz, ganz von alleine. Es ist so, als sehen Sie Ihr Umfeld durch eine Spezial-Brille. Auf Anhieb erkennen Sie, wo und wie es besser laufen könnte. Das steigert Ihren Wert in der Arbeitswelt beachtlich. Sie erkennen auch Abläufe, die automatisiert werden sollten. Damit spielen Sie bei der Digitalisierung mit. Sie sind nicht mehr Zuschauer. Sie sind Akteur und sprechen mit.

● Kurs 9414

Wolfgang T. Kehl

Mi. 08.11., Mo. 13.11. und Do. 16.11.2023
18:00 – 20:15 Uhr, 3 Termine
Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf
9 UST, EUR 36,00

ELEKTRONIK**Junge vhs
Workshop****Elektronik für Anfänger
(Erwachsene mit Kind)**

Erlernen Sie die Grundlagen der Elektronik als Erwachsener zusammen mit einem Schulkind (ab der 3. Klasse). Selbstverständlich dürfen Sie auch ohne Schulkind teilnehmen. Wir bauen spannende Projekte wie z. B. eine Mini-Lichtschränke oder eine Mini-Alarmanlage aus elektronischen Bauteilen mit ungefährlichen 5V oder 9V-Batterien. Wir stellen jedes Projekt ausführlich vor und Sie können es eigenständig nachbauen. Wir stellen die benötigte Hardware. Learning-by-Doing unter fachkundiger Anleitung.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig.

● Kurs 9415

Dagmar Rebeck M.Sc.

Mo. 06.11.2023, 15:00 – 17:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf
EUR 17,00 (zzgl. EUR 10,00 Kosten für benötigte Hardware bar vor Ort zu bezahlen)

Workshop**Erneuerbare Energien leicht erklärt**

Wir zeigen Ihnen auf, wie Wind-/und Wasserkraft (1) oder Sonnenenergie (2) nutzbar gemacht und gespeichert werden können. Wir erläutern jedes Thema ausführlich und Sie können es eigenständig als Modell nachbauen bzw. nachmessen. Wir stellen die benötigte Hardware und Messgeräte.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig.

● Kurs 9416

Dagmar Rebeck M.Sc.

Mo. 06.11.2023, 17:30 – 20:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf
EUR 17,00 (zzgl. EUR 10,00 Kosten für benötigte Hardware bar vor Ort zu bezahlen)

Workshop**Arduino Programmierung
Für Anfänger**

Sie wollen wissen, wie ein Computer funktioniert? Arduino ist ein Mini-Computer, der sich mit wenigen einfachen Befehlen programmieren und mit weiteren Bauteilen verbinden lässt. Erlernen Sie die Grundkenntnisse der Arduino-Programmierung, ohne gleich in die Hardware investieren zu müssen: Wir stellen alle Projekte ausführlich vor und Sie können sie eigenständig nachbauen. Wir stellen die benötigte Hardware. Egal, ob jung oder alt – das kann jeder lernen!
Englischkenntnisse oder Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich!

● Kurs 9417

Dagmar Rebeck M.Sc.

Mo. 04.12.2023, 15:00 – 17:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf
EUR 17,00 (zzgl. EUR 10,00 Nutzungsgeld für den zur Verfügung gestellten Arbeitsplatz bar vor Ort zu bezahlen)

Workshop**Arduino Programmierung
Für Fortgeschrittene**

Sie haben bereits Grundkenntnisse der Arduino-Programmierung und wollen mehr kennenlernen? Wir erläutern spannende Projekte wie z. B. eine Baustellenampel mit Ultraschallsensor (1), eine Fernbedienung mit Abfrage (2) oder eine 8x8-Matrix (3). Wir stellen alle Projekte ausführlich vor und erklären die Funktion, damit Sie

**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. <<

sie eigenständig nachbauen können. Wir stellen die benötigte Hardware.

● **Kurs 9418**

Dagmar Rebeck M.Sc.

Mo. 04.12.2023, 17:30 – 20:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf
EUR 17,00 (zzgl. EUR 10,00 Nutzungsgel-
bühr für den zur Verfügung gestellten
Arbeitsplatz bar vor Ort zu bezahlen)

HEIMATKULTUR

Abendkurs

Geschichtswerkstatt Kleinblittersdorf
Mittlerweile besteht seit 18 Jahren die
Geschichtswerkstatt des Historischen
Vereins Saar-Blies e.V. in Kleinblittersdorf,
eine geschichtlich interessierte Arbeitsge-
meinschaft als laufendes Projekt im Rah-
men 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 Klein-
blittersdorf mit ihren fünf Ortsteilen, aber
auch die französischen Nachbarn auf den
linken Ufern von Saar und Blies. Diese
Geschichte kann nur gemeinsam aufgear-
beitet 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 Geschichts-
werkstatt/HVSB berichtet. Bisher sind
mehr als 541 Ausgaben erschienen. Neue
Teilnehmer/innen an der Geschichts-
werkstatt sind stets gern gesehen, eine
wissenschaftliche Vorbildung ist nicht
erforderlich. Erwartet werden Interesse an

heimatlichen Fragen und die Bereitschaft
eigenverantwortlicher Mitarbeit an histori-
schen Zusammenhängen.

● **Kurs 9420**

Klaus Brettar, Dipl.-Ingenieur

Geschichtswerkstatt Historischer Verein
Saar-Blies e.V. (HVSB), Dipl.-Ing. Klaus
Brettar, Fon 0160 9229 5224, E-Mail
k.brettar@t-online.de und www.hvsvb.eu
Bespprechungen und Hausbesuche nach
telefonischer Vereinbarung.
gebührenfrei

Der Historische Verein Saar-Blies, die vhs
und das Team des Seniorennachmittags
der Kath. Kirchengemeinde St. Agatha
**präsentieren weiterhin, wenn wieder
möglich „Unser Gemeinsames Erbe“;
„Heimatfilme von Lieselotte FONDEL“**
Organisation: Klaus Brettar und Michael
Giese
Im Kath. Pfarrheim St. Agatha, Friedhof-
straße 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 Kulturge-
schichte der Gemeinde Kleinblittersdorf
erworben. Ihr Engagement als erfolgreiche
Amateurfilmerin und ihr unermüdlicher
Einsatz, kulturhistorisches Zeitgesche-
hen auf Zelluloid festzuhalten und dies
kostenfrei an ein breites Publikum aus
allen Bevölkerungsschichten weiterzu-
geben, haben wesentlich zum Erhalt
aber auch zum Verstehen vieler histo-
rischer Zeitdokumente aus der Gemein-
de 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.

KREATIVES GESTALTEN

Floristik

Bitte zu jedem Floristik-Workshop Werk-
zeug mitbringen: Gartenschere, Messer,
Bandschere und evtl. Klebepistole

Abendkurs

Herbstlicher Türkranz

Wir wickeln einen Türkranz aus Früchten,
Zweigen, Beeren und Erika.
Bitte mitbringen: Gartenschere, Messer,
Bandschere und evtl. Klebepistole

● **Kurs 9425**

Susanne Hübschen, Floristin

Mi. 18.10.2023, 18:30 – 21:00 Uhr
Blumenwerkstatt, Kleinblittersdorf
EUR 13,50 (zzgl. Kosten für Material bar
vor Ort zu bezahlen)

Abendkurs

Adventlicher Bohokranz

Ein großer Metallring wird mit unter-
schiedlichen Beiwerkstoffen und einer
Lichterkerze gebunden. Zur Adventszeit
schön als Wanddeko oder Türkranz.
Bitte mitbringen: Gartenschere, Messer,
Bandschere und evtl. Klebepistole

● **Kurs 9426**

Susanne Hübschen, Floristin

Mi. 08.11.2023, 18:30 – 21:00 Uhr
Blumenwerkstatt, Kleinblittersdorf
EUR 13,50 (zzgl. Kosten für Material bar
vor Ort zu bezahlen)

Abendkurs

Adventskranz

Wir fertigen einen Adventskranz aus Tannen, Zweigen, Eukalyptus, Schleierkraut, Zapfen und weihnachtlichen Accessoires. *Bitte mitbringen: Gartenschere, Messer, Bandschere, 4 Kerzen und evtl. Klebepistole*

● Kurs 9427

Susanne Hübschen, Floristin

Mi. 22.11.2023, 18:30 – 21:00 Uhr
Blumenwerkstatt, Kleinblittersdorf
EUR 13,50 (zzgl. Kosten für Material bar
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: 27.09.2023, 18:30 – 19:15 Uhr

● Kurs 9430

Klaus R. Ecke

Mi. 18:30 – 20:45 Uhr
ab 04.10.2023, 10 Termine
Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf
30 UST, EUR 86,00

Handarbeit

Wochenendkurs

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 9432

Sabine Mohr

Sa. 09:30 – 11:45 Uhr
ab 07.10.2023, 4 Termine
Samo's Welt, Kleinblittersdorf
12 UST, EUR 48,00

Abendkurs

Stricken und Häkeln

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Vorhandenes Material kann am ersten Kurstermin mitgebracht oder vor Ort gekauft werden.

● Kurs 9433

Sabine Mohr

Di. 18:30 – 20:45 Uhr
ab 10.10.2023, 4 Termine
Samo's Welt, Kleinblittersdorf
12 UST, EUR 48,00

Abendkurs

Jetzt geht's rund:

Socken, Stulpen und Mützen

Wenn Sie schon die Grundlagen vom Stricken und Häkeln beherrschen, zeige ich

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. «

Ihnen in diesem Kurs wie in Runden gearbeitet wird wie zum Beispiel bei Socken, Mützen und Stulpen. Es gibt verschiedene Techniken und Hilfsmittel die ich Ihnen zeige und mit denen Sie mit Freude und Erfolg Ihr rund gesticktes oder gehäkelt Projekt verwirklichen können.

Vorhandenes Material kann am ersten Kurstermin mitgebracht oder vor Ort gekauft werden.

● **Kurs 9434**

Sabine Mohr

Di. 18:30 – 20:45 Uhr
ab 07.11.2023, 4 Termine
Samo's Welt, Kleinblittersdorf
12 UST, EUR 48,00

Wochenendkurs

Jetzt geht's rund:

Socken, Stulpen und Mützen

Vorhandenes Material kann am ersten Kurstermin mitgebracht oder vor Ort gekauft werden.

● **Kurs 9435**

Sabine Mohr

Sa. 09:30 – 11:45 Uhr
ab 11.11.2023, 4 Termine
Samo's Welt, Kleinblittersdorf
12 UST, EUR 48,00

Abendkurs

Hundepullover stricken oder häkeln

... ist ja gar nicht so schwer, wenn man weiß wie's geht. Das zeige ich Ihnen, wenn Sie Grundkenntnisse im Stricken und Häkeln haben werden wir gemeinsam einen Pullover für Ihren Liebling stricken oder häkeln. Wenn Sie noch nicht stricken oder häkeln können, biete ich im Oktober 2023 „Stricken und häkeln für Anfänger und Fortgeschrittene“ an (Kurse A09432 und A09433).

● **Kurs 9436**

Sabine Mohr

Di. 18:30 – 20:45 Uhr
ab 09.01.2024, 4 Termine
Samo's Welt, Kleinblittersdorf
12 UST, EUR 48,00

Abendkurs

Granny Squares 2.0

Ja, war auch schon mal da und liegt wieder voll im Trend, aber frischer und viel stylicher. Tolle Mode, Taschen und Accessoires sind einfach zu häkeln mit den Quadraten in verschiedenen Größen und Farben.

● **Kurs 9437**

Sabine Mohr

Do. 18:30 – 20:45 Uhr
ab 04.01.2024, 4 Termine
Samo's Welt, Kleinblittersdorf
12 UST, EUR 48,00

FREMSPRACHEN

Französisch

Vormittagskurs

**Französisch für den Alltag
Konversation**

Conversation facile en francais de tous les jours.

Konversation für das tägliche Leben, für den Urlaub und mit den Gästen aus der Partnerstadt. Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Frau Nicolay knüpft an die vorhandenen Kenntnisse der TeilnehmerInnen auf interaktive Art an. Kein Lehrbuch erforderlich.

● **Kurs 9440**

Chantal Nicolay

Di. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 26.09.2023, 10 Termine
Ortsrat Bliesransbach, Sitzungssaal
20 UST, EUR 63,00 (47,00)

**Dozentinnen und
Dozenten**



CATHERINE SICURANI

Dozentin Französisch

» Was bewegt mich als sprachinteressierte Französin noch heute, nach langjähriger Tätigkeit in den Bereichen Zweisprachigkeit und grenzüberschreitende Projekte, gerade hier, im Saarland? Ganz einfach: das Bedürfnis, Ihnen in meiner Muttersprache Dialoge und Lektüren als Schlüssel zur französischen Welt anzubieten und Ihnen in meinen Kursen die Gelegenheit zu geben, Ihre Sprachkenntnisse aufzufrischen oder zu perfektionieren. Vielleicht werden wir auf diesem Wege auch gemeinsam lernen, einander aufmerksamer wahrzunehmen und besser zu verstehen. Das ist mein Ziel – mit Freude, immer wieder. «

Abendkurs**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 28.09.2023, 5 Termine, monatlich
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 09.11.2023, 3 Termine
Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf
6 UST, EUR 19,00 (14,00)

Italienisch**Abendkurs****Italienisch für den Urlaub
Für AnfängerInnen mit leichten
Vorkenntnissen**● **Kurs 9447****Paolo Patanisi**

Mo. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 25.09.2023, 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 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 28.09.2023, 15 Termine
Grundschule Rilchingen-Hanweiler,
Turnhalle
30 UST, EUR 75,00

**Dozentinnen und
Dozenten****CHANTAL NICOLAY****Dozentin Französisch**

» Nach dem Studium der Romanistik und Germanistik und einem Jahr als Assistentin in Zweibrücken habe ich in der Touristikbranche und parallel dazu an verschiedenen vhs angefangen zu unterrichten. Bis heute unterrichte ich an der vhs und arbeite auch als Prüferin für DELF (Diplôme d'Etudes en langue française). Meine Muttersprache versuche ich in einer entspannten Atmosphäre, interaktiv und kurzweilig zu vermitteln. Dabei entsteht eine positive Gruppendynamik mit interessanten Debatten über das tägliche Leben und die aktuellen Ereignisse und einem Austausch von Reise- und Kulturtipps. Sprechen(lernen) steht bei mir an erster Stelle. Mein Motto ist: Mieux comprendre la France, les Français et LE français. «

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 28.09.2023, 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 9463****Ilona Peter**

Mo. 16:15 – 17:15 Uhr

ab 25.09.2023, 15 Termine

Grundschule Rilchingen-Hanweiler,
Turnhalle

20 UST, EUR 74,00

Abendkurs**Autogenes Training erlernen**

Erklärung der Sitz- und Liegehaltung während des autogenen Trainings. Übung der einzelnen Abschnitte des autogenen Trainings mit Erklärung der Wirkung. Als Abschluss 1 Stunde Entspannung mit selbst durchgeführtem autogenem Training der Kursteilnehmer und einer geführten Phantasiereise durch den Kursleiter.

Bitte Matte mitbringen.

● **Kurs 9464****Beatrice Gross**

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 09.10.2023, 8 Termine

Mehrzweckhalle Rilchingen-Hanweiler
16 UST, EUR 55,00

Nachmittagskurs**Entspannungskurs**

Atemübung zum Ankommen. Körperreise. geführtes autogenes Training. Geführte Phantasiereise.

Bitte Matte mitbringen.

● **Kurs 9465****Beatrice Gross**

Mi. 17:45 – 19:15 Uhr

ab 27.09.2023, 10 Termine

Mehrzweckhalle Rilchingen-Hanweiler
20 UST, EUR 68,00

Wochenend-Workshop**Fünf Elemente Lehre**

Die Lehre der fünf Elemente zieht sich durch alle fernöstlichen Traditionen und gelten als Grundkräfte der Natur, die sich in jedem Menschen wiederfinden. So wird davon ausgegangen, dass innerhalb eines Jahres die Qualitäten der fünf Elemente jeweils zu bestimmten Jahreszeiten

vordergründig sind. Die Elemente werden auch als Wandlungsphasen bezeichnet. Damit wird vermittelt, dass die Elemente nicht unabhängig voneinander sind, sondern in lebendiger Beziehung zueinander stehen. Sie erzeugen und beeinflussen sich gegenseitig. Alles, was existiert, unterliegt diesem Wandlungsprozess. In dem Workshop lernen Sie die fünf Elemente und die gegenseitige Wechselwirkung auf Körper, Geist und Seele kennen. Passend zum Herbst, dem Element Metall, stärken wir mit Qi Gong Übungen unseren Körper und mobilisieren wir unsere Wirbelsäule. Die Selbstheilungskräfte des Organismus werden aktiviert und das körperliche Wohlbefinden wird gesteigert. Mit einer Fantasiereise kommen wir zum harmonischen Abschluss.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, bequeme Schuhe oder dicke Socken, Matte, Decke und Kissen.

● **Kurs 9466****Annabella Françoise Bohr**

Sa. 02.12.2023, 11:00 – 15:00 Uhr

Remise Auersmacher

EUR 21,00

Abendkurs**Mit dem Autogenem Training entspannt in die Weihnachtszeit**

Negativer Stress ist heutzutage in unserer modernen Leistungsgesellschaft nahezu allgegenwärtig. Gesundheitliche Probleme können das Resultat von Stress und nervlicher Überbelastung sein. Äußere Stressoren machen sich bemerkbar durch: Nacken-Schulter-Verspannungen, Rückenschmerzen, Zähneknirschen, Kopfschmerzen und ein geschwächtes Immunsystem. Das Autogene Training nach J.H. Schulz ist systematisch aufgebaut ist. In diesem Kurs lernen Sie, durch 7 einfache Übungen selbstständig –

„autogen“ – einen Entspannungszustand herbeizuführen. Auf diese Weise erhöhen Sie langfristig Ihre Stresstoleranz und verringern gleichzeitig körperliche Stresssignale. Alles, was Sie dafür brauchen, ist ein wenig Übung – und Fantasie. Am Ende jeder Stunde gehen wir auf eine Fantasie-reise, um das Gelernte zu verfestigen. *Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke und Kissen mitbringen.*

● Kurs 9467

Annabella Françoise Bohr

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 09.10.2023, 8 Termine

Remise Auersmacher

16 UST, EUR 55,00

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 9468

Daniela Rach

Di. 17:15 – 18:15 Uhr

ab 26.09.2023, 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 9469

Martina Seul

Mi. 17:30 – 18:30 Uhr

ab 27.09.2023, 15 Termine

Kindertagesstätte Kleinblittersdorf

20 UST, EUR 59,00

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 9471

Giovanni Romano, Gastronom

Do. 28.09.2023, 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

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

● Kurs 9472

Giovanni Romano, Gastronom

**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! <<

Mo. 06.11.2023, 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 kulinarischen
Sünden als gäbe es keinen Morgen!
Wer hat noch nie einen äTris di Pastaò im
Risrtorante bestellt, um möglichst viele
leckeren Nudelgerichte kosten zu können?
Wir zaubern drei verschiedene davon, be-
gleitet mit passendem Wein, abgerundet
mit einer süßen Nachspeise ...
VIVA LA PASTA! Das Leben ist schön!

● Kurs 9474

Giovanni Romano, Gastronom

Do. 12.10.2023, 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

High-Carb – VIVA LA PASTA!

● Kurs 9475

Giovanni Romano, Gastronom

Mo. 27.11.2023, 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

Schöne Weihnachten: Natale a casa Romano

Was zauberte denn die Nonna in der
Weihnachtszeit? Geschichten, Rezepte
und Leckereien wie Linguine alle Sarde,
Tortellini in Brodo, Arrosto di Natale
(X-Mas-Braten), fluffiger Panettone, Torro-
ne ... gibt es wieder von Genussvermittler
Dr. Pasta aka Giovanni Romano. Es wird
ihm wieder ein ägrandissimo piacere“
sein, mit Ihnen ein leckeres Weihnachts-
menu kochen zu dürfen.

● Kurs 9477

Giovanni Romano, Gastronom

Do. 07.12.2023, 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

Lecker und mit wenig Kalorien, vielen
Vitaminen, Mineralien und Proteinen ...
Vitalstoffe pur kombiniert mit Fisch,
Fleisch, Gemüse und Obst, dazu die rich-
tigen Gewürze zwischen mediterran und
äGrand Asiaò. Gekocht wird ein schmack-
haftes 3-Gänge-Menü, begleitet von leckere-
ren Tee-Sorten und wahlweise auch von
einem passenden Tröpfchen Wein.

● Kurs 9478

Giovanni Romano, Gastronom

Do. 11.01.2024, 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)

Wochenendkurs

Literarischer Kaffeeklatsch Lesung Märchen für Erwachsene

● Kurs 9489

Ulf Bächle

So. 12.11.2023, 15:30 – 18:00 Uhr
Gaststätte der Jahnturnhalle
gebührenfrei

FORTBILDUNG UND FREIZEIT FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

Nachmittagskurs

Kochen für Menschen mit Behinderung

● Kurs 9495

Maria Ernst

Di. 16:30 – 18:45 Uhr
ab 26.09.2023, 5 Termine
Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf,
Küche
15 UST, EUR 34,00

Nachmittagskurs

Kochen für Menschen mit Behinderung

● Kurs 9496

Maria Ernst

Mi. 16:30 – 18:45 Uhr
ab 27.09.2023, 5 Termine
Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf,
Küche
15 UST, EUR 34,00

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., Mi., Fr. 09:00 – 12:00 Uhr
 melanie.peter@rvsbr.de



Crocetta Sajja
Sachbearbeiterin
 Altes Rathaus, Zi. 18
 Schlossplatz 1-2
 66119 Saarbrücken
 Fon 0681 506-4381
 Fax 0681 506-4393
 crocetta.sajja@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- 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
- Rathaustrurnhalle Köllerbach,
 Rathausplatz 1, 66346 Püttlingen
- St. Barbarahalle, Anbau und Nebenraum
 Theodolinde-Katzenmaier-Straße 1
 66346 Püttlingen-Ritterstraße
- Trimm-Treff Viktoria
 Köllentalstraße, 66346 Püttlingen
- NABU-Treff,
 Marktstr. 21, 66346 Püttlingen
- Demenzverein im Köllental e.V
 Haus Lichtblick
 Völklinger Str. 9, 66346 Püttlingen
- ehemaliges Schwesternhaus Köllerbach
 Sprenger Str. 26, 66346 Püttlingen

Gläserne Baustelle Bahnhof Püttlingen:
auf dem Weg zum ersten klimaneutralen
Industriedenkmal im Saarland



Führung

Unsere Schritte zur Klimaneutralität

Die Dozenten erläutern im Rahmen eines Rundgangs durch den Bahnhof Püttlingen die Konzeption für die energetische Sanierung des denkmalgeschützten Ensembles und stellen die Maßnahmen zur Erreichung der Klimaneutralität vor. Dazu zählen etwa der Einbau einer CO₂-neutralen Pelletheizung in der Unterführung, die Errichtung einer Photovoltaikanlage auf der Bahnsteigüberdachung, die Umstellung

auf LED-Beleuchtung sowie die nachhaltige Umgestaltung der Kücheneinrichtung und Kälteanlagen der Gastronomie. Heike Kolling-Krumm ist Geschäftsführerin des Kulturforums Köllertal als gemeinnütziger Träger des Bahnhofs Püttlingen. Diplom-Ingenieur Thomas Schneider hat die energetischen Maßnahmen mitgeplant und betreut. Der Eintritt zur Führung ist frei.

● Kurs 9501
**Heike Kolling-Krumm, MA/
Dipl. Ing. Thomas Schneider**
Fr. 24.11.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen
gebührenfrei
Anmeldung unter
info@bahnhof-puettingen.de

Führung

Unsere Schritte zur Klimaneutralität

● Kurs 9502
**Heike Kolling-Krumm, MA/
Dipl. Ing. Thomas Schneider**
Fr. 26.01.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen

gebührenfrei
Anmeldung unter
info@bahnhof-puettingen.de

ERLEBNISREISEN MIT DEM FAHRRAD

Vortrag

Mit dem Fahrrad unterwegs in Bayern

Der Referent Werner Michaltzik ist Hobbyradler 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 Weges. 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
Di. 17.10.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen
EUR 5,00

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.



**BAHNHOF
PÜTTLINGEN**

www.bahnhof-puettingen.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

● Kurs 9504

Werner Michaltzik

Di. 23.01.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Kulturnahnhof Püttlingen

EUR 5,00

LITERATUR

Vortrag

**Mehr als „Max und Moritz“
Wilhelm Busch – Zeichner, Dichter,
Schriftsteller, Maler? –
Eine Spurensuche**

„Max und Moritz“ kennt wohl jede/r Deutsche seit Kindertagen. Aber Wilhelm Busch hatte viele andere Talente, die den meisten nicht bekannt sind. Über seine Kindheit, sein Leben, seine Werke in Bild und Schrift, seine Vorlieben und Abneigungen, sein Nachwirken und viele weitere unbekannt Details informiert dieser dem Thema angemessen reich bebilderte Power-point-Vortrag.

● Kurs 9505

Werner Michaltzik

Di. 12.12.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

Kulturnahnhof Püttlingen

EUR 5,00

THEATER

Abendkurs

**„Körper, Raum und Improvisation“
Ein Kurs zum Improvisationstheater**

In diesem Grundkurs begegnet ihr den wichtigsten Grundlagen des Theaterspiels. Sie werden euch helfen, selbstbewusst und mit Ausdrucksstärke auf einer Bühne zu agieren. Ihr lernt, mit eurem Körper und eurer Stimme zu spielen. Ihr trainiert den Umgang mit Raum, Zeit und Rhythmus und arbeitet mit der Improvisation als wichtiger Technik zur Entwicklung von Szenen. Wichtig ist, dass ihr viel Lust

mitbringt, Neues und Ungewöhnliches zu probieren.

● Kurs 9507

Thomas Deutscher

Mi. 17:30 – 19:30 Uhr

ab 27.09.2023, 8 Termine

Kulturnahnhof Püttlingen

21 UST, EUR 54,00

NATUR UND UMWELT

In Zusammenarbeit mit der
NABU-Ortsgruppe Köllertal

Vortrag mit Diskussion

Hühnerhaltung für Anfänger Teil 1

Rechtliche Grundlagen, Stallbau, Impfschutz, Beschreibung und Auswahl verschiedener Hühnerrassen, Vorstellung der GEH = Gesellschaft für bedrohte Haustierrassen.

● Kurs 9508

Helmut Detzler, Geflügelhalter

Fr. 17.11.2023, 19:00 – 20:30 Uhr

NABU-Treff, Marktstr. 21, 66346 Püttlingen

gebührenfrei

Vortrag mit Diskussion

Hühnerhaltung für Anfänger Teil 2

Naturbrut und Kunstbrut, Kükenaufzucht, Stallhygiene, Fütterung.

● Kurs 9509

Helmut Detzler, Geflügelhalter

Fr. 16.02.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

NABU-Treff, Marktstr. 21, 66346 Püttlingen

gebührenfrei

Vortrag

Wildbienen –**Was wären wir ohne sie?**

Der Lichtbildvortrag beschäftigt sich mit der zunehmend schlechten Lebenssituation der heimischen Wildbienen und gibt Tipps zur Verbesserung der Lebensräume

in unseren heimischen Gärten.

● Kurs 9510

Werner Jungmann, NABU Köllertal

Do. 28.09.2023, 19:00 – 20:00 Uhr

NABU-Treff, Marktstr. 21, 66346 Püttlingen

gebührenfrei, um eine Spende wird

gebeten

Exkursion in Zusammenarbeit mit dem
Eselzentrum Neumühle

Junge vhs

Herbstspaziergang mit Eseln

Für alle Eselreunde 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 9511

Kathrin Bach

Sa. 07.10.2023, 13:00 – 15:00 Uhr

Treffpunkt: Eselzentrum Neumühle, Zur

Neumühle 1, 66265 Heusweiler

EUR 22,00 (14,00/11,00)

Wanderung**Grenzstein-Wanderung zwischen Püttlingen und Völklingen**

Es gibt heute noch etwa 90 alte Grenzsteine um Püttlingen, die 1771 bis 1786 gesetzt wurden. Wir wandern an der Banngrenze den Dickenberg hinunter bis zur Wackenmühle. Es geht querfeldein durch den Wald und über Waldwege. Hunde können mitgeführt werden. Infos unter Fon 0176 34334425.

Bitte festes Schuhwerk anziehen

● **Kurs 9512**

Thomas Besse

Sa. 04.11.2023, 14:00 – 16:30 Uhr
Treffpunkt: Kompostieranlage Schmeer auf der Ritterstr., 66346 Püttlingen (Anfahrt vom Kreisel an der L269 über die Dickenbergstraße)
gebührenfrei

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 9788**

Gabi Maue, Tellington TTouch Practitioner 3 für Hunde, Fotografin, Buchautorin

Sa. 13.01.2024, 14:00 – 18:00 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 17,00

EDV**Workshop****EDV Café – Der Lerntreff rund um PC, Laptop, Smartphone, Apps, Web**

Ihr Smartphone, Tablet oder Laptop macht nicht, was Sie wollen? Sie brauchen eine Orientierungshilfe oder eine fachliche Hilfestellung? Vielleicht finden Sie Ihre Bilder nicht mehr, haben Fragen zu WhatsApp, scheitern bei der Installation von Programmen oder möchten Mails empfangen und schreiben. Diese und andere Anwenderfragen werden in diesem Kurs fachkundig beantwortet. Dabei orientiert sich das Programm stark an den Fragen der Teilnehmer.

Bitte entsprechende Geräte mitbringen.

● **Kurs 9516**

Torsten Meyer

Do. 18:00 – 20:15 Uhr
ab 09.11.2023, 2 Termine
Kulturbahnhof Püttlingen
6 UST, EUR 30,00

HEIMATKULTUR UND GESCHICHTE**Vortrag****Archäologische Kunstschatze 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

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. «

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. 10.10.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Kulturnahnhof Püttlingen
EUR 6,00

Vortrag

Kunstgeschichte der Abruzzen

Die Region Abruzzo: Kunst und Architektur von der Antike bis zur Gegenwart.

● **Kurs 9518**

Dr. Bernhard Wehlen, Kunsthistoriker

Di. 17.10.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Kulturnahnhof 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 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 heimat-

kundlichen 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
27.09., 18.10., 22.11.2023 und 10.01.2024
Kulturnahnhof Püttlingen
8 UST, 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.

Lesung

Geschichten – diesmal mit Uhr

Ein guter Geschichtenerzähler und -schreiber muss viele Eigenschaften besitzen: eine rege Fantasie, eine gute Portion Humor, eine eindrucksvolle Bildsprache und nicht zuletzt die Vorzüge eines fesselnden orientalischen Geschichtenerzählers. Doch diesmal geht es nicht nur um die eine oder andere erfundene Geschichte, sondern auch um ein reales Geschehen, in der eine Uhr, zwei Nobelpreisträger, ein Holocaust-Überlebender und ein Hautarzt eine Rolle haben. Und jetzt steht die Uhr im Saarländischen Uhrenmuseum...

● **Kurs 9524**

Ingo Schindera

Mi. 20.09.2023, 16:00 – 17:30 Uhr
Saarl. Uhrenmuseum, Köllerbach
gebührenfrei (Hutsammlung vor Ort)

Dozentinnen und Dozenten



Foto: © Zippo Zimmermann

MARION DEMME-ZECH

Autorin

» Die saarländische Autorin Marion Demme-Zech verfasst Wohlfühlkrimis, ungewöhnliche Reiseführer und Gesellschaftsspiele. Für ihre Buchprojekte geht sie mit Vorliebe in ihrer Heimat auf Spurensuche. Gar nicht mal selten „zettelt“ sie dabei Straftaten und manchmal sogar einen Mord an – stets auf humorvolle Weise. Ihre Saarland-Krimi-Reihe um das Ermittler-Team Antonia Kuppertz, Wolfgang Forsberg und den Polizeidackel Günther erfreut sich dabei solcher Beliebtheit, dass 2023 bereits Band 4 an den Start geht. «

Vortrag**261 Jahre staatlich geführter Bergbau an der Saar
Seine traditionsreiche Geschichte und sein Erbe**

2012 endete im Saarland die Ära des Steinkohlenbergbaus – eine Zäsur, nicht nur in der Wirtschaftsgeschichte des Landes! Zunehmend werden von immer mehr Menschen Fragen in Bezug auf diese einstige saarländische Schlüsselindustrie gestellt: Wie arbeiteten Saarbergleute „unter Tage“, wie wurde im Wandel der Zeiten Kohle gewonnen? Wie entwickelte sich die Bergtechnik im 19. und 20. Jahrhundert? Wie gestaltete sich im Einzelnen eine Schicht auf einer Saargrube? Und wie sahen die Tagesanlagen der legendären Saar-Bergwerke früher aus? Sind Ihnen noch die Silhouetten der Bergwerke Reden, Camphausen, Hirschbach, Heinitz, König, Kohlwald, Velsen, Ensdorf oder Luisenthal präsent? Und weitere Fragen treten auf: Wie hat der Bergbau die Landschaft verändert? Wie war das damals in den Kaffeeküchen? Und wie muss man sich generell frühere bergmännische Lebenswelten vorstellen?

● **Kurs 9525**

Mi. 15.11.2023, 16:00 – 17:30 Uhr
Saarl. Uhrenmuseum, Köllerbach
gebührenfrei (Hutsammlung vor Ort)

Workshop**Uhren selbst reparieren**

Das Uhrmacherhandwerk stirbt aus. Die Uhrmacher, die noch alte oder gar antike Uhren reparieren können, werden immer weniger, so dass sich mancher überlegt, kann ich meine besondere Uhr nicht selbst reparieren? Das Saarländische Uhrenmuseum möchte interessierten Personen grundlegende Möglichkeiten anbieten, sich diesen Wunsch zu erfüllen.

Der Einstieg soll mit den Comtoise-Uhren erfolgen. Die Teilnehmer sollen in die Lage versetzt werden, Seile zu wechseln, das Werk zu reinigen und einzustellen sowie nach Ölen wieder in Tritt zu setzen. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt. Bitte im Voraus angeben, ob eine eigene Comtoise-Uhr und/oder eigenes Werkzeug mitgebracht wird.

● **Kurs 9526****Harry Heisel, Beisitzer des Freundeskreis alter Uhrmacherskunst e. V.**

Mi. 17.01.2024, 15:00 – 18:00 Uhr
Saarl. Uhrenmuseum, Köllerbach
gebührenfrei (Hutsammlung vor Ort)

In Kooperation mit der Buchhandlung Balzert-Stein**Lesung mit Marion Demme-Zech
Mord am Saar-Hunsrück-Steig**

Die saarländische Autorin Marion Demme-Zech stellt bei dieser Sonntagsmatinee ihr neuestes Krimiwerk vor. Was sich erst anhört, wird locker leicht in mehreren überraschenden Akten präsentiert. Schmunzeln ist garantiert und saarländischer Genuss auch, denn in der Pause wird saarländischer Apfelkuchen gereicht. Nebenbei sind nicht nur die Akteure auf der Bühne, sondern auch die Gäste gefordert, kniffligen Geheimnissen auf die Schliche zu kommen. Wer dabei besonders viel Geschick beweist, wird bestenfalls mit einem kriminell schönen Gewinn aus dem Saarland in den Sonntagmittag entlassen. Karten sind im Vorverkauf in der Buchhandlung Balzert, Pickardstr. 31 erhältlich.

● **Kurs 9529****Marion Demme-Zech, Autorin**

So. 05.11.2023, 11:00 – 13:00 Uhr,
Einlass: 10:30 Uhr

Dozentinnen und Dozenten**MONIKA JUNGFLAISCH**

*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. «

Schlösschen Püttlingen
Am Rathausplatz, 66346 Püttlingen
EUR 10,00

ZAUBERKURSE FÜR KINDER

*Junge vhs
Workshop*

Einfach magisch! Zauberkurs für Kinder im Alter von 6–12 Jahren

... so lautet das Motto dieses brandneuen Zauberkurses.

Gemeinsam werden wir einen Zauberkasten bis aufs kleinste Detail ergründen und dabei jede Menge einfache Zaubertricks lernen, die im Anschluss zu Hause bei Freunden und Familie für erstaunte Gesichter sorgen. Außerdem werden die Kinder beim „Zylinderroulette“ die Möglichkeit haben, ein paar zauberhafte Preise abzustauben. Zum Schluss gibt's sogar noch einen kleinen Einblick in die aktuelle Zaubershow von Marco Lauer. Mehr Magie kann in einem Tag wirklich nicht stecken! Der Zauberkasten 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 12,00 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

Di. 24.10.2023, 10:00 – 17:00 Uhr
Uhrmachershaus

EUR 27,00 (zzgl. Materialgebühr EUR 12,00 bar vor Ort)

*Junge vhs
Workshop*

Moderne Zauberei

Für Kinder im Alter von 6–12 Jahren

Der sogenannte „Zauberwürfel“ ist weltbekannt seit Jahren und bleibt auch noch heute eines der verblüffendsten und magischen Rätsel unserer Zeit! Nahezu jeder Mensch auf unserem Planeten hatte das Spielzeug schon einmal in seiner Hand. Den Würfel zu lösen hat schon den ein oder anderen von uns zur Verzweiflung gebracht. Deshalb soll es darum auch überhaupt nicht gehen ...

In diesem Kurs lernen die Kinder einige einfache aber verblüffende Zaubertricks, die man mit dem Zauberwürfel ausführen kann, ohne dass man diesen lösen muss. Jedes Kind bekommt einen Zauberwürfel, der im Anschluss mit nach Hause genommen werden darf. Aus diesem Grund ist vor Ort zusätzlich eine Materialgebühr von EUR 5,00 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

Do. 28.12.2023, 10:00 – 14:00 Uhr
Kulturbahnhof Püttlingen

EUR 16,00 (zzgl. Materialgebühr EUR 5,00 bar vor Ort)

Dozentinnen und Dozenten



MARCO LAUER
Zauberkünstler & Illusionist

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

FREMSPRACHEN UND DEUTSCH

Englisch

Vormittagskurs**Englisch Konversation**

Voraussetzung: ca. 3 bis 4 Jahre Englischunterricht

● Kurs 9560

Janek Margardt

Mo. 09:30 – 11:00 Uhr
ab 25.09.2023, 15 Termine
Kulturbahnhof Püttlingen
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Vormittagskurs**Englisch A2**

● Kurs 9562

Amanda Ventura-Weber

Do. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 28.09.2023, 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 26.09.2023, 15 Termine
Kulturbahnhof Püttlingen
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Französisch

Vormittagskurs**Französisch für Anfänger**

Der Kurs bietet einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die französische Sprache, ein optimales Minimum an Grammatik und Theorie, aktuelle Themen für den Alltag und die Reise sowie landeskundliche Infos über Frankreich.

● Kurs 9568

Thomas Deutscher

Di. 08:30 – 10:00 Uhr
ab 26.09.2023, 15 Termine
Kulturbahnhof Püttlingen
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Vormittagskurs**Französisch A2****Auffrischung und leichte Konversation**

Lehrbuch: Chapeau A2, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-103434-4 ab Lektion 1

● Kurs 9569

Isabelle Schneider

Do. 10:30 – 12:00 Uhr
ab 28.09.2023, 15 Termine
Kulturbahnhof Püttlingen
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Spanisch

Vormittagskurs**Spanisch für den Urlaub – A1 Folgekurs (5. Semester)**

Lehrbuch: Impresiones A1, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-004545-7 (voraussichtlich ab Lektion 7)

● Kurs 9579

Isabelle Schneider

Do. 08:45 – 10:15 Uhr
ab 28.09.2023, 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! «

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 richtet sich ausdrücklich nicht nur an ukrainischen Frauen und Männer, sondern auch an andere Bewohnerinnen und Bewohner aus Püttlingen mit wenig Deutschkenntnissen.

Interessierte werden gebeten, am ersten Kurstermin um 8:30 Uhr zum Kulturbahnhof Püttlingen zu kommen. Dort werden dann weitere Absprachen getroffen und je nach Bedarf auch noch ein weiterer Mama-lernt-Deutsch-Kurs eingerichtet.

● Kurs 9582

Thomas Deutscher

Di.+Do. 10:15 – 12:45 Uhr
ab 26.09.2023, 18 Termine
Kulturbahnhof Püttlingen
60 UST, gebührenfrei

BEWEGUNG, ENTSPANNUNG UND FITNESS

Yoga

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.

Vormittagskurs

Yoga für Fortgeschrittene

Bitte bequeme Kleidung, Decke, Kissen und rutschfeste Gymnastikmatte mitbringen.

● Kurs 9614

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

Mo. 09:15 – 10:30 Uhr
ab 25.09.2023, 12 Termine
Kloster Heilig Kreuz Püttlingen,
Meditationsraum
20 UST, EUR 84,00

Vormittagskurs

Yoga für Anfänger

Bitte bequeme Kleidung, Decke, Kissen und rutschfeste Gymnastikmatte mitbringen.

● Kurs 9615

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

Mo. 10:30 – 11:45 Uhr
ab 25.09.2023, 12 Termine

Dozentinnen und Dozenten



GUILLERMO BÖTTCHER
Yogalehrer BDY

» Bereits in meiner Jugend kam ich mit der Yogapraxis und der Meditation in Kontakt. Ich habe an der Universität Buenos Aires und des Saarlandes Psychologie studiert. Im Anschluss daran arbeitete ich in Institutionen mit Menschen mit geistigen und körperlichen Einschränkungen. 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. «

Kloster Heilig Kreuz Püttlingen,
Meditationsraum
20 UST, EUR 84,00

Vormittagskurs

Tai Chi für Anfänger Traditioneller Wu-Stil

Tai Chi ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst, die auf langsamen und fließenden Bewegungen basiert. Ziel des Tai Chi ist es, Körper und Geist zu harmonisieren und die Lebensenergie (Qi) im Körper zu aktivieren. Durch regelmäßiges Üben soll die Gesundheit gefördert, die Konzentration und Entspannung verbessert und Stress abgebaut werden. Tai Chi kann von Menschen jeden Alters und Fitnesslevels ausgeübt werden, da es keine hohen Anforderungen an Kraft oder Flexibilität stellt. Tai Chi wird oft als meditative Bewegungskunst bezeichnet, da es sowohl körperlich als auch geistig entspannend wirkt.

● Kurs 9616

Pascal Hach

Fr. 10:00 – 11:15 Uhr
ab 29.09.2023, 10 Termine
Rathausturnhalle Köllerbach,
Rathausplatz 1, 66346 Püttlingen
17 UST, EUR 53,00

Fitness

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: Am Kassenautomat bitte den Button „Kurs“ drücken.

● Kurs 9626

Ingrid-Carolin Maas, Ergotherapeutin

Mi. 18:30 – 19:15 Uhr
ab 27.09.2023, 6 Termine, 14-tägig
Trimm-Treff Viktoria
6 UST, EUR 19,00 (zzgl. Badekarte,
je Termin EUR 4,30)

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 Stütz-muskeln des gesamten Körpers werden durch effektive Übungen aktiviert. Dieses Training verhilft zu einer verbesserten Körperhaltung, Steigerung der Ausdauer, verbessert die Koordination und Körperwahrnehmung.

Bitte Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen! Die Lage unserer Sporthalle erlaubt uns bei gutem Wetter Außentraining an der frischen Luft!

● Kurs 9628

Alexandra Albert, liz. Gesundheitssport-trainerin, liz. Rückentrainerin

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. «

Do. 18:45 – 19:45 Uhr
 ab 28.09.2023, 15 Termine
 St. Barbarahalle, Anbau, Ritterstraße
 20 UST, EUR 47,00

Nachmittagskurs

Zumba

Zumba ist ein Tanz- und Fitnessprogramm für jedermann, unabhängig von Alter oder Fitnessstand. Entstanden in den USA, kombiniert Zumba Fitnessübungen mit lateinamerikanischen und internationalen Tanzschritten, wie auch der aktuellsten Musik aus Südamerika. Mit einem Mix aus guter Laune und Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton werden Muskeln aufgebaut und gleichzeitig die Kondition verbessert.

● Kurs 9629

Alexandra Albert, liz. Gesundheitssport-trainerin, liz. Rückentrainerin

Do. 17:30 – 18:30 Uhr
 ab 28.09.2023, 15 Termine
 Anbau der St. Barbarahalle Ritterstraße
 66346 Püttlingen
 20 UST, EUR 47,00

Nachmittagskurs

Zumba

● Kurs 9631

Melanie Koslowsky, zert. Zumba-Instruk-torin für Zumba-Fitness und Zumba-Kids

Fr. 18:00 – 19:00 Uhr
 ab 29.09.2023, 15 Termine
 Gymnastikhalle Kindergarten,
 Am Schlösschen, 66346 Püttlingen
 20 UST, EUR 47,00

Junge vhs

Exkursion

Shinrin Yoku/Waldbaden für Kinder (4–8 Jahre) in Begleitung

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

Mo. 09.10.2023, 16:00 – 18:15 Uhr
 Treffpunkt: Kindergarten St. Bonifatius,
 Theodolinde-Katzenmaier-Straße, 66346
 Püttlingen
 EUR 8,00 (Gebühr pro Person)

Exkursion

Shinrin Yoku/Waldbaden für Erwachsene

Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung!

● Kurs 9642

Jutta Eich, Übungsleiterin für Waldbaden

Do. 05.10.2023, 17:00 – 19:15 Uhr
 Treffpunkt: Kindergarten St. Bonifatius,
 Theodolinde-Katzenmaier-Straße, 66346
 Püttlingen
 EUR 10,00

Dozentinnen und Dozenten



VERA JOCKERS-KALZ
 Ganzheitliche Gesundheitsberaterin

» „Man ist, was man isst“
 (Ludwig Feuerbach)
 Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden hängt zu einem maßgeblichen Teil mit unserer Ernährung zusammen.
 Überdies hinaus ist das Zusammenspiel von Körper, Ernährung, Psyche und Gesundheit von großer Wichtigkeit.
 Meine Leidenschaft zum Kochen hat meine Neugierde geweckt mehr über diese Thema zu erfahren.
 Das Studium an der Fachakademie für Naturheilkunde hat mir gezeigt, dass ohne großen Aufwand und mit kleinen Schritten große Wirkung zu erzielen ist.
 Ohne Gesundheit ist alles nichts.



KOCHEN UND ERNÄHRUNG

Nachmittagskurs

Kochclub der Frauen

„Bruschelqueens“

Bitte Geschirrhandtücher und Behälter für Reste mitbringen.

● Kurs 9661

Anette Ehre

Do. 17:45 – 22:00 Uhr

ab 28.09.2023, 4 Termine, 4-wöchig

Peter-Wust Gemeinschaftsschule, Küche

23 UST, EUR 37,00 (zzgl. Kosten für

Lebensmittel bar vor Ort zu bezahlen)

Wochenendkurs

Brotbacken im Backhaus Rittenhofen

Bitte Schürze, Geschirrhandtuch und Tasche für Brot mitbringen.

● Kurs 9662

Elisabeth Himbert

Sa. 04.11.2023, 09:30 – 13:30 Uhr

Backhaus Rittenhofen

EUR 10,00 (zzgl. EUR 22,00 bar vor Ort)

Anmeldung erforderlich bis 27.10.2023

Wochenendkurs

Stollenbacken im Backhaus Rittenhofen

Bitte Schürze, Geschirrhandtuch und Tasche für Stollen mitbringen.

● Kurs 9663

Elisabeth Himbert

Sa. 11.11.2023, 09:30 – 13:30 Uhr

Backhaus Rittenhofen

EUR 10,00 (zzgl. EUR 22,00 bar vor Ort)

Anmeldung erforderlich bis 06.11.2023

Wochenendkurs

Brotbacken im Backhaus Rittenhofen

Bitte Schürze, Geschirrhandtuch und Tasche für Brot mitbringen.

● Kurs 9664

Elisabeth Himbert

Sa. 17.02.2024, 09:30 – 13:30 Uhr

Backhaus Rittenhofen

EUR 10,00 (zzgl. EUR 22,00 bar vor Ort)

Anmeldung erforderlich bis 09.02.2024

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. «



Bürger fahren für Bürger

Kostenloser Bus-Service

Der Bürgerbus holt Sie zuhause ab und fährt dienstags + donnerstags zwischen 8:00 und 18:00 Uhr und mittwochs von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr im Stadtgebiet Püttlingen.

Zusätzlich jeden 1. Sonntag im Monat zur hl. Messe, 18:00 Uhr, Kloster Heilig-Kreuz.

Bitte die Fahrten jeweils am Tag davor, zwischen 15:00 und 17:00 Uhr telefonisch anmelden:

Tel. 06898 - 500 499 7

Facebook Bürgerbus Püttlingen

www.buergerbus-puettingen.de

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. 17.11.2023, 19:00 – 20:30 Uhr

Kulturnahnhof Püttlingen

EUR 5,00

Nachmittagskurs

Holistische Ernährungsberatung

Der Schwerpunkt der hE liegt darin, den Menschen mit seinen Ernährungsgewohnheiten ganzheitlich zu erfassen. Gemeint sind damit die drei Ebenen: Körper, Geist und Seele, die im menschlichen Organismus untrennbar miteinander verbunden sind. Ernährung wird nicht losgelöst von seinem Lebenswandel und seiner Ernährungsbiographie gesehen. Im Kurs werden Organe, Ernährung und Verdauung erklärt. Die Kursteilnehmer werden darauf sensibilisiert was wir essen, wie wir essen und warum wir essen.

Themen: Krankheiten vorbeugen, gutes Körpergefühl, Gesundheit für die Familie,

Leistungsfähiger durch Ernährung. Ziel ist es, durch gesunde Lebensweise und Ernährung neue Vitalität, Widerstandskraft und Energie zu erhalten bzw. aufzubauen.

● Kurs 9666

Vera Jockers Kaltz, Ganzheitliche Gesundheitsberaterin

Di. 17:00 – 18:30 Uhr

ab 26.09.2023, 4 Termine

Kulturnahnhof Püttlingen

8 UST, EUR 24,00

Vorträge in Kooperation mit dem Demenzverein Köllertal e. V.

Vortrag

Wissenswertes über Demenz

Plötzlich liegt der Hausschuh im Külschrank und die Milch steht im Nachtschrank ... Warum ist das so? „Weil es so ist“ würde ein an Demenz erkrankter Mensch antworten. In seiner „eingeschlossenen“ Welt ist es nun mal so. Das zu verstehen ist nicht einfach, aber auch nicht unmöglich. Um mit der Krankheit Demenz umgehen zu können, muss sie verstanden werden. Dieser Vortrag reicht Ihnen den Schlüssel, mit dem Sie die Türen der unbekanntenen, oft beängstigenden Demenzwelt öffnen können.

● Kurs 9668

Anita Lender-Beck, Demenzverein Köllertal e. V.

Do. 21.09.2023, 17:00 – 19:00 Uhr

Haus Lichtblick, Völklinger Str. 9, 66346 Püttlingen

gebührenfrei

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. «

Vortrag**Informationen zu den Rechten bei Demenz**

Pflegefälle treffen oft unerwartet ein und verwandeln das Leben. Die Pflege eines lieben Menschen wird plötzlich zentral und wirft den Alltag durcheinander. Herausforderungen organisatorischer, finanzieller und psychischer Art warten. Unfälle, Demenz, Schlaganfälle können dazu führen, dass geliebte Menschen plötzlich Pflege benötigen. In der Familie entstehen viele Fragen und Aufgaben. Entscheidungen müssen getroffen werden, besonders wenn der Pflegebedarf hoch ist. Die plötzliche Pflege kann eine Belastung sein, aber es gibt Unterstützung. Angehörige sollten sich frühzeitig informieren und Hilfe suchen, um die Pflege gut zu organisieren und die eigene Gesundheit zu schützen.

● **Kurs 9669**

Anita Lender-Beck, Demenzverein Köllertal e. V.

Do. 12.10.2023, 17:00 – 19:00 Uhr
Haus Lichtblick, Völklinger Str. 9,
66346 Püttlingen
gebührenfrei

KREATIVES GESTALTEN**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. 22.11.2023, 18:30 – 20:00 Uhr
Kulturnahnhof Püttlingen
EUR 10,00 (zzgl. Materialkosten, die vor Ort zu entrichten sind und abhängig vom jeweiligen Schmuckstück)

Workshop**Schmuck selbst entwerfen und herstellen**

Bitte eine kleine Stoffunterlage mitbringen!

● **Kurs 9672**

Eva Hentges

Mi. 13.12.2023, 18:30 – 20:00 Uhr
Kulturnahnhof 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

Kreatives aus Herbstblätter

Sie haben einen Haufen bunter Blätter im Garten, dann sammeln Sie doch mal eine Tüte voll und ich zeige Ihnen was man schönes gestalten kann!

● Kurs 9680

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 09.10.2023, 18:30 – 20:45 Uhr

Kulturnahnhof Püttlingen

EUR 12,00 (zzgl. Kosten für Material bar vor Ort zu bezahlen)

Abendkurs

Herbstlicher Türkranz

Der Herbst ist da und leuchtet so schön in satten Farben. Wir wickeln einen Türkranz mit Zweigen, Beeren, Früchten und Erika.

● Kurs 9681

Susanne Hübschen, Floristin

Fr. 20.10.2023, 18:30 – 20:45 Uhr

Kulturnahnhof Püttlingen

EUR 12,00 (zzgl. Kosten für Material bar vor Ort zu bezahlen)

Abendkurs

Laubgefäß

Eine Styroporkugel dient als Gefäß. Ummantelt mit Blättern kann sie immer wieder neu bestückt werden, gefüllt wird die Schale mit einer Kerze, Moos, Zapfen, Zweigen und Naturmaterialien.

Kerzen mitbringen

● Kurs 9682

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 06.11.2023, 18:30 – 20:45 Uhr

Kulturnahnhof Püttlingen

EUR 12,00 (zzgl. Kosten für Material bar vor Ort zu bezahlen)

Abendkurs

Adventskranz

Pünktlich zur Adventszeit fertigen wir einen Adventskranz aus Tannen, Zweigen, Eukalyptus, Schleierkraut, Zapfen und weihnachtlichen Accessoires.

Kerzen mitbringen

● Kurs 9683

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 13.11.2023, 18:30 – 20:45 Uhr

Kulturnahnhof Püttlingen

EUR 12,00 (zzgl. Kosten für Material bar vor Ort zu bezahlen)

Abendkurs

Adventlicher Bohokranz

Ein großer Metallring wird mit Eukalyptus, Pampasgras und Schleierkraut gebunden und mit einer Lichterkette, könnt ihr sie als Wanddeko oder Türkranz gerade zur Adventszeit nutzen, aber er ist auch über die Weihnachtszeit hinaus eine tolle Deko.

● Kurs 9684

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 11.12.2023, 18:30 – 20:45 Uhr

Kulturnahnhof Püttlingen

EUR 12,00 (zzgl. Kosten für Material bar vor Ort zu bezahlen)

Dozentinnen und Dozenten



CHRISTINE BENDER

Dipl.-Designerin

» Ich komme aus dem Bereich Grafik-Design und habe fast ausschließlich zweidimensional gearbeitet. Vor ca. 20 Jahren begann ich das Arbeiten mit Ton und war fasziniert von den vielfältigen Möglichkeiten. Mein Credo: Jeder Mensch besitzt Kreativität – man muss sie nur hervorholen. Lassen Sie sich inspirieren, fertigen Sie individuelle Werkstücke aus Ton. Vielleicht gehen Sie noch einen Schritt weiter und kombinieren die Keramik mit Fundsachen, Metallschrott, Naturmaterialien ... (fast) alles ist möglich. So entstehen aus einer Idee individuelle Werkstücke (z. B. Skulpturen, Stelen, Reliefs, Gefäße ...) für den Garten die Terrasse oder das Haus. «

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 28.09.2023, 15 Termine

Kloster Heilig Kreuz Püttlingen, Pilgersaal
40 UST, EUR 61,00 (zzgl. Kosten für Material bar 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 28.09.2023, 8 Termine

Kulturbahnhof Püttlingen

21 UST, EUR 54,00

Abendkurs

Aquarelltechnik

(Anfänger/Fortgeschrittene)

● Kurs 9689

Maria Wolf

Do. 18:00 – 20:00 Uhr

ab 28.09.2023, 8 Termine

Kulturbahnhof Püttlingen

21 UST, EUR 54,00

Keramik

Nachmittagskurs

Keramik für Anfänger und Fortgeschrittene

Kreatives Arbeiten mit Ton in einer kleinen Gruppe unter Berücksichtigung der individuellen Kenntnisse, daher auch ideal für Anfänger. Wir arbeiten in Aufbautechnik. Bei der Einführungsveranstaltung (1 Stunde) werden Kursthema und allgemeine Fragen besprochen, damit am ersten Kurstag sofort gestartet werden kann. Ton und Glasuren können vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden.

Vorbesprechung, Di. 26.09.2023 um 16:30 Uhr, Grundschule Pater Eberschweiler.

● Kurs 9691

Christine Bender, Dipl.-Designerin

Di. 16:30 – 18:45 Uhr

ab 10.10.2023, 10 Termine

Grundschule Pater-Eberschweiler (Werkraum)

30 UST, EUR 75,00 (zzgl. Kosten für Material bar vor Ort zu bezahlen)

Nachmittagskurs

Keramik für Anfänger und Fortgeschrittene

Vorbesprechung, Do. 28.09.2023 um 16:30 Uhr, Grundschule Pater Eberschweiler.

● Kurs 9693

Christine Bender, Dipl.-Designerin

Do. 16:30 – 18:45 Uhr

ab 05.10.2023, 10 Termine

Grundschule Pater-Eberschweiler (Werkraum)

30 UST, EUR 75,00 (zzgl. Kosten für Material bar vor Ort zu bezahlen)



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. «

NÄHEN

Vormittagskurs**Nähen und Zuschneiden**

Nähere Informationen unter Fon 06806 48897.

Bitte wenn möglich eigene Nähmaschine mitbringen!

● Kurs 9694

Birgit Rupp

Do. 09:00 – 11:15 Uhr

ab 28.09.2023, 12 Termine

ehemaliges Schwesternhaus

Sprenger Str. 26, 66346 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 26.09.2023, 8 Termine, 14-tägig

ehemaliges Schwesternhaus

Sprenger Str. 26, 66346 Püttlingen

24 UST, EUR 58,00

In Zusammenarbeit mit der vhs Riegelsberg

Handarbeit**Wochenendkurs****Patchwork kann jede(r) – erste Schritte für Einsteigerinnen (Wochenendkurs)**

Topflappen, Platzsets, Untersetzer und mehr – auch ganz ohne Vorkenntnisse kann man schnell tolle Patchwork-Projekte realisieren. Zum Selbst-Behalten oder auch als Geschenk für liebe Menschen. Wir nutzen schöne Stoffe – gerne auch gebrauchte Stoffe und alte Kleidungsstücke – nähen kleine Patchwork-Projekte und lernen dabei grundlegende Techniken kennen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; Anfängerinnen erhalten auch Unterstützung beim Umgang mit der Nähmaschine. Fortgeschrittene Näherinnen, die im geselligen Rahmen und mit Unterstützung an Projekten arbeiten wollen, sind ebenfalls willkommen.

Eine eigene Nähmaschine sollte mitgebracht werden (eine Leihmaschine steht nach Absprache mit der Kursleiterin zur Verfügung; E-Mail: couseuse@gmx.de/mehr Infos:

<https://couseuse.wordpress.com>).

Vorbesprechung:

Fr. 29.09.2023, 18:00 – 19:00 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

● Kurs 9751

Almut Wilhelm

Sa. 07.10.2023, 10:00 – 15:00 Uhr
 So. 08.10.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
 Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
 Heimatstube, Hauerstr. 32A, UG
 15 UST, EUR 55,00

Abendkurs**Patchwork – für Anfängerinnen und Fortgeschrittene**

Patchwork heißt: aus Stoffstücken etwas Neues zusammenfügen, kunterbunt oder dezent, ganz nach Geschmack. Im Kurs entstehen zum Beispiel Topflappen, Taschen, Kissenbezüge, Untersetzer, Wandbehänge, Tischsets oder kuschelige Decken – ganz nach Lust und Laune und abhängig von den Vorkenntnissen. Anfängerinnen werden beim Umgang mit der Nähmaschine begleitet und realisieren erste Projekte. Fortgeschrittene Näherinnen lernen traditionelle und moderne Techniken und Designs kennen. Auch Recycling von gebrauchten Stoffen und Kleidungsstücken ist möglich. Der Kurs begleitet bei Materialauswahl, handwerklichen Fragen, Gestaltung bis hin zur Fertigstellung der Nähstücke.

Eine eigene Nähmaschine sollte mitgebracht werden. Eine Leihmaschine steht nach Absprache mit der Kursleiterin zur Verfügung; (E-Mail: couseuse@gmx.de/mehr Infos:

<https://couseuse.wordpress.com/>

● Kurs 9751A

Almut Wilhelm

Mo. 19:00 – 21:00 Uhr
 ab 06.11.2023, 9 Termine
 Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
 Heimatstube, Hauerstr. 32A, UG
 24 UST, EUR 80,00

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.

● Kurs 9698

N.N.

Do. 18:00 – 20:15 Uhr
 ab 28.09.2023, 10 Termine
 Peter-Wust Gemeinschaftsschule,
 Werkraum
 30 UST, EUR 65,00 (zzgl. Kosten für
 Material bar vor Ort zu bezahlen)

Nachmittagskurs**Arbeiten mit Speckstein: Kreativität und Entspannung vereint!**

Tauchen Sie ein in die wunderbare Welt des Specksteins, einem faszinierenden Material, das Ihnen viele Gestaltungsmöglichkeiten bietet. Speckstein ist ein leicht zu bearbeitender Stein, der sich perfekt für den Einstieg in die Bildhauerei eignet. In diesem Kurs werden Sie unter erfahrener Anleitung die Grundlagen der Specksteinbearbeitung kennenlernen oder bereits vorhandene Fähigkeiten vertiefen können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Während des Kurses werden Sie die Gelegenheit haben, eigene Skulpturen, Schmuckstücke oder dekorative Objekte aus Speckstein zu erschaffen.

Werkzeuge und Materialien wie Raspeln, Feilen, Stechbeitel, Schleifpapier und auch Specksteine können über die Kursleiterin in einer Sammelbestellung erworben oder selbst mitgebracht werden. Es sollten (Arbeitskleidung) Schürze oder Kittel, Staubmaske und eine Schutzbrille mitgebracht werden.

Vorbereitung: Di 26.09.2023 um 17:00 Uhr, Peter-Wust-Schule.

● Kurs 9699

Anja Segnitz

Di. 17:00 – 19:15 Uhr
 ab 10.10.2023, 10 Termine
 Peter-Wust Gemeinschaftsschule,
 Werkraum
 30 UST, EUR 98,00 (zzgl. Kosten für
 Material bar vor Ort zu bezahlen)

Örtlicher Leiter

Stefan Kees
Örtlicher Leiter
Spechtweg 1
66287 Quierschied
Fon 06897 63702
vhs-quierschied@gmx-topmail.de

Anmeldung und Service

Sandra Orzowski
Koordination Örtl. vhs
Altes Rathaus, Zi. 18
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4380
Fax 0681 506-4393
sandra.orzowski@rvsbr.de

Unterrichtsorte

- Gemeinschaftsschule Quierschied
Im Eisengraben 25
66287 Quierschied
- Gemeindebücherei Quierschied
Marienstraße 3
66287 Quierschied



Crocetta Sajja
Sachbearbeiterin
Altes Rathaus, Zi. 18
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken
Fon 0681 506-4381
Fax 0681 506-4393
crocetta.sajja@rvsbr.de

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 Erziehungs berechtigten. Die Kinder werden auf verständliche Art mit den genannten Themen vertraut gemacht.

Bitte einen Korb zum Sammeln mitbringen.

● Kurs 9801

Werner Bollinger, Pilzsachverständiger

Mi. 04.10.2023, 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. 18.10.2023, 14:00 – 17:45 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Netzbachweiher,
66115 Saarbrücken
EUR 9,00

Junge vhs

Exkursion

Wir entdecken den Wald – Waldspaziergang für Jung und Alt

Im Wald leben viele Tiere und Pflanzen. Wir begeben uns auf eine spannende Entdeckungsreise durch den Wald. Dabei kommen Spiel, Spaß und Spannung garantiert nicht zu kurz. Bewegung, Sinesindrücke und Naturerleben machen den Waldspaziergang zu einem unvergesslichen Abenteuer für Jung und Alt. Die Veranstaltung eignet sich für Familien mit Kindern ab ca. 6 Jahren.

Bitte individuell Picknick und Getränke für Groß und Klein mitbringen und festes Schuhwerk anziehen!

● Kurs 9805

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Sa. 14.10.2023, 14:30 – 17:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Ende Akazienweg,
Quierschied
EUR 5,00

Junge vhs

Exkursion

Adventswanderung

Familien mit Kindern ab etwa 6 Jahren wandern durch den Winterwald. Passend zum Advent sind bei Kinderpunsch und Weihnachtsgebäck Stationen mit weihnachtlichen Liedern, Geschichten, Gedichten und Spielen im Wald geplant. Die Kinder können ihre Weihnachtswünsche aufschreiben und die Wunschkarten an einen Baum hängen.

Weihnachtsgebäck und Kinderpunsch sowie Baumschmuck aus Naturmaterialien bitte individuell mitbringen! Bitte festes Schuhwerk anziehen.

● Kurs 9806

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Fr. 22.12.2023, 15:00 – 17:00 Uhr

Dozentinnen und Dozenten



STEFAN KEES
Dozent und örtlicher Leiter

» Die Natur und ihre Schönheit stets neu entdecken!
„Bevor ich Leiter der vhs-Außenstelle Quierschied wurde, war ich bereits mehrere Jahre als Dozent im Bereich Ökologie, Umwelt- und Naturschutz tätig. Meine Kurse sind geeignet für Menschen jeden Alters, angefangen bei Kindern und Jugendlichen bis hin zu Erwachsenen. Ich liebe es, Menschen für die Natur und ihre Schönheit zu begeistern und entdecke dabei stets selbst Neues. «

Treff: Parkplatz Fischbacher Straße an der Reha-Klinik
EUR 5,00

VORTRÄGE

Recht und Verbraucherschutz

Vortrag

Vorweggenommene Erbfolge „Übergeben mit warmer Hand“

Ob eine Zuwendung zu Lebzeiten oder durch letztwillige Verfügung erfolgen soll, ist sorgfältig abzuwägen. Die Motive, die zu einer Zuwendung führen, sind ebenso vielfältig wie die sich daraus ergebenden vertraglichen Gestaltungsmöglichkeiten. Der Fantasie sind hierbei (fast) keine Grenzen gesetzt. Die Übertragung von Grundbesitz bedarf dabei stets der notariellen Beurkundung. Der Notar steht Ihnen hierbei als hochqualifizierter Ansprechpartner zur Verfügung und entwirft Ihren persönlichen Vorstellungen die entsprechenden Urkunden.

● Kurs 9817

Dr. Christian Jülch, Notar

Do. 12.10.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Gemeindebücherei Quierschied
EUR 5,00

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 hingewie-

sen. 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 9818

Dr. Werner Ehl, Bauphysiker und Energieberater, Verbraucherzentrale des Saarlandes

Mo. 06.11.2023, 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. 15.01.2024, 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 erneuer-

Dozentinnen und Dozenten



THERESIA WEIMAR-EHL

Diplom-Biologin, Leiterin des Bereichs Lebensmittel und Ernährung bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

» Klimafreundliche und gesunde Ernährung sind einer meiner Schwerpunkte, für die ich mich einsetze. Ich berate und informiere neutral und anbieterunabhängig und vertrete die Interessen der VerbraucherInnen gegenüber Wirtschaft und Politik. Alle meine Informationen sind auf dem neusten Stand und basieren auf unabhängigen Studien. «

baren 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. 21.11.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Gemeindebücherei Quierschied
EUR 5,00

NATUR UND UMWELT

Vortrag

Pestizide? Nein, danke! Argumente & Alternativen

Der Einsatz von Pestiziden in Haus und Garten ist schlecht für die Natur. Lernen Sie, was überhaupt Pestizide genau sind und welche Auswirkungen sie auf unsere Umwelt haben. Der Vortrag vermittelt außerdem, welche Alternativen es gibt, um zukünftig auf Pestizide in Haus und Garten verzichten zu können.

● Kurs 9823

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Do. 19.10.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Gemeindebücherei Quierschied
EUR 5,00

Vortrag

Schottergärten Das sollten Sie wissen

Für die Biodiversität (Artenvielfalt) und das Klima sind Schottergärten schlecht. Sie möchten mehr über Schottergärten und naturfreundliche Alternativen erfahren? Dann sind Sie bei diesem Vortrag genau richtig. Finden Sie außerdem heraus, was Sie tun können, wenn Sie bereits einen Schottergarten haben.

● Kurs 9824

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Do. 16.11.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Gemeindebücherei Quierschied
EUR 5,00

Vortrag

Unser Wald – Was ist eigentlich Wald und warum ist er in Gefahr?

Fühlen Sie sich wohl im Wald oder kennen sich dort gut aus? Bereiten Ihnen vielleicht die klimatischen Veränderungen sogar Sorgen, die auf den Wald zukommen? Wald ist vielfältig und schön. Jeder hat seine eigene Vorstellung von Wald. Dieser spannende Vortrag bietet einige kleine Einblicke in unsere Wälder. Gleichzeitig lädt er dazu ein, Neues über den Wald zu erfahren.

● Kurs 9825

Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter

Do. 25.01.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Gemeindebücherei Quierschied
EUR 5,00

GESUNDHEITSBILDUNG

Vortrag

Mythen und Wahrheiten rund um Lebensmittel und Ernährung

Ob gut gemeinte Ratschläge beim Essen, verlockende Werbeversprechen oder Mythen, getarnt als Allgemeinwissen: um das Thema Ernährung ranken sich viele Halbwahrheiten und manche falschen Aussagen. Macht Schokolade glücklich? Kann man Marmelade noch essen, wenn man den Schimmel entfernt hat oder besser doch nicht? Und wie ist das mit dem Verdauungsschnaps nach dem Essen? Dürfen Händler Lebensmittel auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch verkaufen? Was stimmt und was nicht?

● Kurs 9827

Theresia Weimar-Ehl, Dipl.-Biologin, Ernährungsberaterin, Verbraucherzentrale des Saarlandes

Mi. 27.09.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Quierschied
EUR 5,00

Öffentliche Arztvorträge in Kooperation mit dem Knappschaftskrankenhaus Sulzbach und der Gemeinde Quierschied

Vortrag

Herausforderung „unklarer Bauchschmerz“ Was kann dahinterstecken?

● Kurs 9828

Dr. med. Patrizio Merloni, Gastroenterologe, Magen-Darm-Zentrum

Di. 10.10.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Gemeindebücherei Quierschied
gebührenfrei

Anmeldung bei Gemeindebücherei Quierschied unter Fon 06897 961195 oder Mail an a.bost@quierschied.de

Vortrag**Hilfe Atemnot! Was passiert mit mir?**

● Kurs 9829

Dr. med. Özkan Kalem, Facharzt für Innere Medizin und Lungenheilkunde, CA Klinik für Innere Medizin

Di. 14.11.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

Gemeindebücherei Quierschied
gebührenfrei

Anmeldung bei Gemeindebücherei Quierschied unter Fon 06897 961195 oder Mail an a.bost@quierschied.de

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 9831

Jutta Bohlmann, Ernährungsberaterin

Mi. 08.11.2023, 19:00 – 21:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Quierschied

EUR 5,00

Vortrag**Demenz – Was dann?**

Pflegende Angehörige sind mit der Betreuung von Menschen mit Demenz vor besondere Aufgaben gestellt. Angehörige von Menschen mit Demenz (z. B. Alzheimer-Krankheit) sind nicht nur den Belastungen ausgesetzt, wie man sie auch bei Angehörigen von Patienten mit schweren chronischen, körperlichen Erkrankungen findet. Hinzu kommen vielmehr noch spezielle Probleme durch Desorientiertheit, Umkehr des Tag-Nacht-Rhythmus, Vergesslichkeit, Aggressivität und Wesensveränderung, die die Beziehung zwischen Betreuer und Betreutem zunehmend belasten und verändern, häufig die Zuneigung auslaugen. Saarlandweit sind derzeit ca. 23.600 Menschen von Demenz betroffen. 80% der Betroffenen werden im Saarland von ihren Angehörigen, in der Häuslichkeit versorgt, mehr als im Bundesdurchschnitt. Die Veranstaltung bietet die Möglichkeit zur Information, zur Diskussion und zum Erfahrungsaustausch über demenzielle Erkrankungen.

● Kurs 9833

Andreas Sauder, Landesfachstelle Demenz Saarland

Di. 05.12.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

Gemeindebücherei Quierschied
gebührenfrei

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. «

FREMDSPRACHEN

Französisch

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)
Geringe Vorkenntnisse erwünscht.

● Kurs 9840

Astrid Meiser

Fr. 18:00 – 20:15 Uhr

ab 29.09.2023, 4 Termine

Gemeinschaftsschule Quierschied

12 UST, EUR 44,00

Abendkurs

Französisch A1 Stufe 2

Niveau A1 für AnfängerInnen, WiedereinsteigerInnen, UrlauberInnen

Lehrwerk: Rencontres en français

● Kurs 9841

Astrid Meiser

Mi. 17:30 – 19:00 Uhr

ab 27.09.2023, 15 Termine

Gemeinschaftsschule Quierschied

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

Französisch Auffrischung

Niveau A2

Zur Auflockerung können auf Wunsch kleinere Lektüretexte gelesen werden.

Lehrwerk: Rebonjour, Huber-Verlag

● Kurs 9842

Astrid Meiser

Mi. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 27.09.2023, 15 Termine

Gemeinschaftsschule Quierschied

30 UST, EUR 73,00 (56,00)

PC, TABLET & SMARTPHONE

Abendkurs

EDV Cafe: Der Lerntreff rund um PC, Laptop, Smartphone, APPS, 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.

Bitte entsprechende Geräte mitbringen.

● Kurs 9851

Torsten Meyer

Mo. 18:00 – 20:15 Uhr

ab 06.11.2023, 6 Termine

Gemeinschaftsschule Quierschied

18 UST, EUR 75,00

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, Nähadeln, 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.

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. «

● Kurs 9861

Claudia Tschudy-Lonsdorfer,
Textil- und Bekleidungsingenieurin

Mi. 19:00 – 21:15 Uhr

ab 27.09.2023, 6 Termine

Gemeinschaftsschule Quierschied,
 Nähraum

18 UST, EUR 45,00

Abendkurs

Nähen und Zuschneiden für Anfänger und Fortgeschrittene

Bitte bringen Sie zum ersten Termin folgende Dinge mit: Kunststoffmaßband, Lineal, Stecknadeln, Nähadeln, 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 10.01.2024, 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 Nachspeise, nicht fehlen.

● Kurs 9871

Giovanni Romano, Gastronom

Fr. 06.10.2023, 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

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 Risortorante bestellt, um möglichst viele leckeren Nudelgerichte kosten zu können? Wir zaubern drei verschiedene davon, begleitet mit passendem Wein, abgerundet mit einer süßen Nachspeise....

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. «

VIVA LA PASTA! Das Leben ist schön!

● Kurs 9873

Giovanni Romano, Gastronomie

Fr. 10.11.2023, 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 19,00 pro
Person)

Abendkurs

**Low-Carb-Kochkurs –
gesund genießen!**

Lecker und mit wenig Kalorien, vielen
Vitaminen, Mineralien und Proteinen. Vi-
talstoffe 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 9875

Giovanni Romano, Gastronomie

Fr. 12.01.2024, 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 16,00 pro
Person)

Abendkurs

Cocktails und Snacks

Vor einem Festschmaus mit Freunden
einen klassischen Aperitif-Drink genie-
ßen, 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 Barten-
ding während der Zubereitung von drei
leckeren Cocktails mit dazugehörigem
Schnick Schnack, auch gerne „Barfood“
genannt, verrät Ihnen der Barkeeper Ihres

Vertrauens.

● Kurs 9877

Giovanni Romano, Gastronomie

Fr. 01.12.2023, 18:00 – 22:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Quierschied, Küche
EUR 18,00 (zzgl. Kosten für Cocktails und
Lebensmittel werden am Kursabend erho-
ben und betragen EUR 22,00 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-Verfah-
ren alle länder- und kulturspezifischen
Herstellungsverfahren vor – natürlich mit
entsprechenden Verkostungsproben. Dazu
werden kleine Speisen gereicht, um die
hervorragenden Qualitäten des Schaum-
weins als Speisenbegleiter aufzuzeigen.
Lassen Sie sich von der Vielfaltigkeit 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 9879

Jan-Eric Eißmann, Weinsommelier

Mi. 18.10.2023, 18:00 – 21:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Quierschied
EUR 8,00 (zzgl. Umlage von ca. EUR 15,00)

KUNST

Ausstellung

**Vernissage zur Fotoausstellung:
Im [focus] Albanien – Im Land der
Skipetaren**

Albanien liegt knappe zwei Flugstunden
von Deutschland entfernt und ist durch
seine lange politische Abschottung wäh-
rend der Hoxha-Diktatur sicherlich eines
der unbekanntesten Urlaubsländer auf
dem Balkan, obwohl es historisch, kultu-
rell und landschaftlich viel zu bieten hat.
Illyrer, Römer, Griechen, Osmanen, Sla-
wen und andere Völker zogen durch und
hinterließen ihre Spuren in vielfältigen
Zeugnissen von antiken Stätten, Architek-
tur, Kunst, Musik und kulinarischen Ge-
nüssen und gastfreundlichen Menschen.
Darüber versucht diese Ausstellung einen
kleinen Einblick zu geben.

*Die Ausstellung ist vom 22.10. bis
12.11.2023 in der Bücherei zu sehen.*

● Kurs 9882

Josef Scherer

So. 22.10.2023, 11:00 – 13:00 Uhr

Gemeindebücherei Quierschied
gebührenfrei

Örtliche Leiterin



Ines Niedermeyer
 Örtliche Leiterin
 Birkenweg 64
 66292 Riegelsberg
 Fon 06806 309618
 ines.niedermeyer@freenet.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



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



Semra Scheliga
 Sachbearbeiterin im vhs-Service-Büro
 Riegelsberg
 Marienstr. 1-3
 66292 Riegelsberg
 Fon 06806 3060669
 Servicezeiten: Mi. 08:00 – 14:00 Uhr
 semra.scheliga@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
- AWO Freiwilligenbüro
Saarbrücker Str. 27, 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

Wir malen Riegelsberg



EIN MALPROJEKT DER GEMEINDE RIEGELSBERG MIT DER VHS RIEGELSBERG

» Die Gemeinde Riegelsberg mit ihrer Erlebniswelt wird in diesem Kurs Gegenstand der künstlerischen Darstellung. Es soll ein schöner, bunter und interessanter Bilder-Reigen entstehen, aus kreativen Bildern beispielweise dem Gemeinleben, der Natur und Landschaft, etc.

Der Kurs richtet sich an Kinder und Erwachsene.

Alle Details zur Kursteilnahme entnehmen Sie bitte der örtlichen Presse bzw. sind auf der Homepage der Gemeindeverwaltung Riegelsberg zu finden:
www.riegelsberg.eu <<

KULTUR UND GESELLSCHAFT

Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Riegelsberg

Einzelveranstaltung Riegelsberg entdecken – mit Bürgermeister Klaus Häusle

Riegelsberg, heute eine attraktive Wohn-gemeinde, 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, und im Anschluss lädt der Bürgermeister in die Rathausgalerie zum Umtrunk ein.

● Kurs 9700
Klaus Häusle

Fr. 13.10.2023, 17:30 – 19:00 Uhr
Treff: Hiery-Denkmal von Riegelsberg,
vor dem Rathaus Riegelsberg
gebührenfrei

Vortrag

Archäologisches Erbe der Ukraine

Kriege bedrohen immer auch die Kultur – das ist auch im aktuellen Konflikt in der Ukraine der Fall. Neben Kirchenbauten und Museen mit Werken vom Mittelalter bis zur Moderne ist auch ein bedeutendes archäologisches Erbe betroffen. Die Ukraine war ein wichtiger Raum für nomadische Völker, die in antiken Quellen als Skythen oder Sarmaten erscheinen. Im Land haben sie insbesondere reich ausgestattete Gräber hinterlassen, die Aufschluss über ihre Kultur und kunsthandwerklichen Fähigkeiten geben. Der Vortrag wird eine Auswahl dieser Funde vorstellen.

● Kurs 9701

Dr. Ulrike Bock, Archäologin und
Kunsthistorikerin

Di. 26.09.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Rathaus Riegelsberg, Rathausgalerie
EUR 8,00

In Kooperation mit dem Obst- und Gartenbauverein Riegelsberg-Buchsachen und dem Verein für Industriekultur und Geschichte Köllertal (VIG).

Buchsacher Erntedank

Zu einem bunten Programm mit Live-Musik, Rundgängen durch die Heimatstube, Buttern, Apfelsaferherstellung und kulinarischen Herbstköstlichkeiten wird eingeladen.

● Kurs 9702

Di. 03.10.2023, 11:30 – 19:00 Uhr
Rund um die Kelteranlage u. die Heimatstube u. ehem. Hauswirtschaftsschule Hauerstr. 32A, Riegelsberg
gebührenfrei

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

Abendkurs

Pressefotografie

Dieser betont praktisch orientierte Fotografiekurs richtet sich an fotografische Anfänger sowie leicht Erfahrene. Er richtet sich an die Belange von Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, speziell für Vereine und deren Pressesprecher bzw. Verantwortliche für Öffentlichkeitsarbeit. Auf was muss man achten, damit das Foto eine größere Wahrscheinlichkeit hat in die Zeitung zu gelangen? Technisch sind gerade bewegende Augenblicke eine große Herausforderung: Es geht darum, diese blitzschnell festzuhalten: Schon eine halbe Sekunde kann mitunter entscheidend sein für ein gutes oder schlechtes Bild. Der Kursabend beleuchtet auch juristische Belange der Pressefotografie.

● Kurs 9705

Monika Jungfleisch, Politik-, Geschichtswissenschaftlerin, Journalistin

Fr. 06.10.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg
gebührenfrei

MUSIK UND LITERATUR

In Kooperation mit dem Blasorchester Riegelsberg e. V.

Junge vhs

Nachmittagskurs

Instrumenten-Parade – für Kinder ab Grundschulalter

Welche Instrumente gibt es in einem Blasorchester? Wie hören sie sich an? Und ist das eigentlich schwierig, so ein Instrument zu spielen? Die Kinder lernen Woche für Woche ein neues Instrument/eine neue Instrumentengruppe des Blasorchesters kennen. Sie erfahren, um welche Instrumente es sich handelt, welche Varianten es gibt, wie sie sich anhören und wie man sie spielt. An jedem Termin dürfen die Kinder auch selbst ausprobieren! Am letzten Termin gibt es einen schönen Abschluss mit allen Instrumenten zusammen! Einladung zum Schülervorspiel des Blasorchesters am 17.12.2023.

● Kurs 9706

Musiker des Blasorchesters Riegelsberg

Mo. 17:00 – 17:45 Uhr

ab 13.11.2023, 5 Termine

Haus der Vereine, Kurze Str. 5,

66292 Riegelsberg

EUR 25,00

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. «*

GESCHICHTE UND HEIMATKUNDE**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 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: 27.09., 18.10., 22.11.2023, 10.01.2024
Kulturbahnhof Püttlingen,
Bahnhofsstraße 74, 66346 Püttlingen
gebührenfrei

LÄNDERKUNDE**Bildvortrag****Santiago de Compostela – Der Weg ist das Ziel**

Bilder und Geschichten von einer Busreise nach Santiago de Compostela. Im Oktober 2022 führte Martin Roos eine 13-tägige Pilgerreise mit dem Reisebus von Schweich bis nach Santiago de Compostela. Im Vortrag werden die Sehenswürdigkeiten der Stationen der Reise (u. a. Arles, Lourdes, Pamplona, Burgos, Cangas de Onis, Tours) vorgestellt. Dazu gehören nicht nur Fotos, sondern auch die Geschichten, die dahinterstehen. Teile des spanischen Jakobsweges wurden auch erwandert.

● **Kurs 9713**

Martin Roos

Do. 16.11.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 5,00

PowerPoint-Präsentation**Jersey – Frankreich im Auge und England im Herzen**

Die überschaubare Insel vor der Küste Frankreichs ist nicht nur ein Steuerparadies, sondern auch ein sicheres Terrain für Radfahrer und Wanderer. Felsige Küstenabschnitte, kleine Buchten, sehenswerte Gärten, dazu Relikte steinzeitlicher Besiedlung, ein Zoo für vom Aussterben bedrohte Tiere und vieles mehr. Jersey bietet eine Mischung aus typisch englischer Tradition und französischem Flair. Den bunt bebilderten Vortrag ergänzen Hinweise zur wechselvollen Geschichte, zur sehr speziellen Staatsform und anderen Besonderheiten.

Dozentinnen und Dozenten

WERNER MICHALTZIK
Lehrer und Künstler

» Jahrgang 1952, pensionierter Polizeibeamter, reist gerne und liest viel, mehrsprachig, sammelt unnützes, aber dennoch interessantes Wissen, das er gerne in Vorträgen weitergibt. «

● Kurs 9714

Werner Michaltzik

Di. 10.10.2023, 18:30 – 20:00 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

EUR 5,00

PowerPoint-Präsentation**Mit dem Fahrrad unterwegs – in Baden-Württemberg**

Der Referent stellt in seinem PowerPoint-Vortrag aus eigener Erfahrung empfehlenswerte Radtouren in Baden-Württemberg 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 vom Neckar über Kinzigtal, Südschwarzwald und Dreiländereck zum Bodensee.

● Kurs 9715

Werner Michaltzik

Di. 16.01.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

EUR 5,00

PowerPoint-Präsentation**Mit dem Fahrrad unterwegs – zwischen Saar, Mosel und Rhein**

Der Referent stellt in seinem PowerPoint-Vortrag aus eigener Erfahrung empfehlenswerte Radtouren vor, die sich für Tagesausflüge oder für ein (verlängertes) Wochenende in der näheren Umgebung eignen. Er geht auf mögliche Organisationsformen ein, bewertet den Schwierigkeitsgrad sowie Qualität, Beschilderung und Beschreibung der Radwege und zeigt mit vielen Bildern die

Sehenswürdigkeiten entlang des Weges.

● Kurs 9716

Werner Michaltzik

Mi. 21.02.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

EUR 5,00

Video in Großprojektion**Teneriffa & Matterhorn-Erinnerungen**

Teneriffa: die größte der kanarischen Inseln, hat unendlich viel zu bieten: Eine farbenprächtige und üppige Vegetation, fruchtbare Täler, wüstenhafte karge Landschaften, schroffe Gebirge und malerische Küsten. Das Wahrzeichen ist der mächtige Vulkankegel des Pico de Teide, des höchsten Berg Spaniens. Gegenüber dem trockenen Süden ist die Nordseite der Insel ein ganzjährig blühender Garten. Der Frühling ist hier keine Jahreszeit sondern ein Dauerzustand – man spricht von der „Insel des ewigen Frühlings“.

Matterhorn-Erinnerungen: der Autor beschreibt seine persönlichen Erlebnisse bei der Besteigung des berühmten Matterhorns von Zermatt aus.

● Kurs 9717

Holger Lohmann

Do. 26.10.2023, 15:00 – 16:30 Uhr

AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1,

66292 Riegelsberg

gebührenfrei

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. «

MUNDARTKULTUR*Einzelveranstaltung***Vorweihnachtlicher bunter Nachmittag**

Vortrag und Gedichte

● Kurs 9718

Christel Liesler-Kneip

Do. 30.11.2023, 15:00 – 16:30 Uhr

AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

*Einzelveranstaltung***Vorweihnachtlicher bunter Nachmittag**

Vortrag und Gedichte

● Kurs 9719

Christel Liesler-Kneip

Do. 07.12.2023, 15:00 – 16:30 Uhr

AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

**PÄDAGOGIK UND
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG****Elternschule**

Vorträge im Rahmen der Elternschule in Kooperation mit der AWO-Kita in Riegelsberg

*Vortrag***Kinder in Trennungs- und Scheidungssituationen**

Meine Eltern trennen sich! Was bedeutet diese Situation für Kinder? Der Blick des Themenabends richtet sich auf die Kinder, wie sie sich auf diese grundlegende Veränderung ihrer Lebenssituation einstellen und die Trennung der Menschen, die ihnen am allerwichtigsten sind, miterleben, einordnen und eine Balance finden und halten.

In der Veranstaltung beschäftigen wir uns mit folgenden Fragen:

Wie erleben Kinder die Trennung?

Welche Fragen und Ängste bewegen die Kinder?

Was wünschen sich Kinder in dieser Situation von ihren Eltern

● Kurs 9721

Nicole Burkert-Arbogast, Erziehungswissenschaftlerin (M.A.), Systemische Therapeutin & Supervisorin (SGST/SG)

Do. 12.10.2023, 18:00 – 20:00 Uhr

Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies
gebührenfrei

*Vortrag***Verwöhnen – aber richtig**

An dem Elternabend sammeln wir Beispiele für „Verwöhnen“, sortieren und finden Kriterien, was davon entwicklungs-förderlich ist und was die Entwicklung von Kindern eher behindert. Vorgestellt wird das Konzept der Selbstwirksamkeit, das Kindern hilft, die Herausforderungen des Lebens zu bestehen. Gemeinsam finden wir Strategien, wie Eltern helfen können, die Selbstwirksamkeit ihrer Kinder zu stärken und zu entwickeln.

● Kurs 9722

Susanne Wilhelm, Erziehungswissenschaftlerin, M.A., Systemische Therapeutin (SGST/SG)

Do. 23.11.2023, 18:00 – 20:00 Uhr

Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies
gebührenfrei

*Workshop***Mit Kindern zur Ruhe kommen – Ideen für Auszeiten**

Ein anstrengender Alltag führt bei Erwachsenen und Kindern oft zu Ruhelosigkeit, Unkonzentriertheit und Erschöpfung. Eltern und Kinder fühlen sich gestresst. Die Fähigkeit auf eigene Körperempfindungen zu achten und sie eigenständig zu regulieren ist reduziert. Für Eltern ist es wichtig, genau hinzuschauen und rechtzeitig einzugreifen, um völlige Erschöpfung oder sogar aggressives Verhalten zu verhindern. Ganz praktisch entwickeln wir Ideen für kleine und große Auszeiten und sammeln Spiele, Geschichten und Übungen, die Kindern helfen zur Ruhe zu kommen.

● Kurs 9723

Susanne Wilhelm, Erziehungswissenschaftlerin, M.A., Systemische Therapeutin (SGST/SG)

Do. 01.02.2024, 18:00 – 20:00 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“. Auch werdende und frischgebackene Großeltern sind an diesem Abend herzlich eingeladen.

● Kurs 9724

Annette Marmit, Hebamme und Beckenbodentrainerin

Do. 18.01.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies
EUR 5,00

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 9725

Andreas Gruzca, Rettungsassistent

Do. 16.11.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies
gebührenfrei

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

In dieser Reihe werden grundlegende Aspekte des Lebensalltags reflektiert, hinterfragt und positive Lösungsmöglichkeiten erarbeitet. Dies entwickelt und trainiert soziale Kompetenzen. Frustrationstoleranz, Konfliktfähigkeit und Autonomie werden gestärkt. Sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich wird damit die soziale Integration gefördert und unterstützt und damit auch die individuelle Lebensqualität erhöht.

in Kooperation mit dem Quartiersprojekt Riegelsberg

Workshop

Übergang vom Beruf in die Rente

Gemeinsam mit dem Quartiersprojekt Riegelsberg bietet die vhs Riegelsberg einen zweistündigen Workshop zum Thema „Übergang vom Beruf in die Rente“ an. Was man sich lange Zeit vorstellt, ist plötzlich da, steht vor einem und ist doch verblüffend anders als gedacht. Viele sind überrascht von ihren Gefühlen zur Zukunft – Ruhestand. Dabei wird eine Lebensphase verabschiedet und das fällt oftmals nicht so leicht. Daher ist Vorbereitung eine gute Idee. Wer voll im Arbeitsleben steht, stellt sich gerne ein leichteres von Zwängen „befreites“ Leben ab Rente vor. Je näher das Rentenalter rückt, desto größer, aber auch oft ambivalenter werden die Erwartungen. Freude und Unsicherheit kommen zusammen. Es wird sich viel verändern. Neue Fragen stellen sich: Wann kann ich in Rente gehen? Wo werde ich wohnen? Was kann ich beibehalten an bisherigen Gewohnheiten? Wie wird meine neue Tages- und Wochenstruktur aussehen? Die Veranstaltung

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. «

mobisaar
Mobilität für alle

Lotsen
anfordern auch
über mobisaar-
Buchungs-App:



Apple-Store
(iPhone)



Google-Play-Store
(Android)

Der **kostenfreie Lotsen-Begleitedienst** im Saarland
Geschulte mobisaar-Lotsen unterstützen mobilitäts-
eingeschränkte 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



will einen kleinen Beitrag dazu leisten auf den neuen Lebensabschnitt vorzubereiten. Nicht durch Tipps oder Rezepte wie das Leben „After Work“ gelingen kann. Vielmehr erhalten die Teilnehmenden ein strukturiertes Angebot in Kleingruppen zu reflektieren, was sich durch das Ende des Erwerbsleben verändert und wie sie die neuen Herausforderungen mit ihren persönlichen Ressourcen bewältigen können. Weil persönliche Ressourcen oft alleine nicht ausreichen (können), wird Raum und Gelegenheit sein, über hilfreiche Angebote und Strukturen im Gemeinwesen nachzudenken, die den Übergang in die Rente erleichtern und die Lebensqualität im Alter unterstützen.

● **Kurs 9727**

Angelika Kraus

Di. 17.10.2023, 18:00 – 20:00 Uhr

AWO Freiwilligenbüro

Saarbrücker Str. 27, 66292 Riegelsberg
gebührenfrei

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 aus den Erkenntnissen der Sterbenden für uns ändern, damit wir ein glückliches und erfülltes Leben leben? Basis dieses Vortrags ist das Buch von Brownie Ware und die Erfahrungen der Dozentin, die diese in der Altenpflege mit Sterbenden machen durfte. Anschließend wird noch zu einer Gesprächs- und Frageunde eingeladen.

● **Kurs 9728**

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Di. 07.11.2023, 18:30 – 20:00 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 5,00

Workshop

Ein entspanntes Weihnachtsfest

Viele Menschen haben an Weihnachten sehr hohe Erwartungen, an sich selbst, sowie an alle anderen Familienmitglieder. Durch die extrem hohen Erwartungen, setzen wir uns selbst und die anderen unter Druck. Zum einen wird Claudia Verhoeven Ihnen einige Entspannungstechniken mit an die Hand geben, um gelassen und ruhig in jeder Situation zu bleiben und zum anderen wird sie mit Ihnen herausfinden, wie Sie sich ein schönes Weihnachtsfest wünschen und wie das im Einklang mit den Wünschen der Familie möglich ist.

● **Kurs 9729**

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Sa. 02.12.2023, 10:00 – 14:00 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

EUR 8,00

Dozentinnen und Dozenten



ROLF WEBER

Dipl.-Ing. Arbeitsschutz- und Arbeitssicherheitsexperte

» Rolf Weber, gelernter und studierter Nachrichtentechniker, ehem. Führungskraft der Feuerwehr, Sicherheitsbeauftragter, Bürgerberater der Feuerwehr Riegelsberg. Ich freue mich auf lebendige Wissensvermittlung. «

RECHT- UND VERBRAUCHERSCHUTZ

Vortrag

Fenster-Erneuerung im Rahmen der energetischen Gebäudesanierung

Eines der am häufigsten nachgefragten Themen in der Energieberatung der Verbraucherzentrale ist die Fenster-Erneuerung. Damit keine Fehler bei dieser besonders teuren Sanierungsmaßnahme gemacht werden, bietet die Verbraucherzentrale in Kooperation mit der vhs Riegelsberg einen speziellen Vortrag über die Auswahl und den sachgerechten Einbau von Fenstern an. Was muss bei der energetischen Sanierung eines Gebäudes und speziell auch der Fenster beachtet werden? Was bedeutet der Uw-Wert im Unterschied zum Ug-Wert? Welches Dämm-Niveau gilt es zu erfüllen, um eine staatliche Förderung zu erhalten?

● Kurs 9730

Reinhard Schneeweiß, Dipl.-Ingenieur, Architekt, Energieberater bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Di. 21.11.2023, 19:00 – 20:30 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
gebührenfrei

Anmeldung per Mail unter
Energieberatung@vz-saar.de oder
Fon 0681 5008915

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 der Energieberater der Verbraucherzentrale auf die Schwierigkeiten bei der

Festlegung der notwendigen Dämmstärke, Auswirkungen fehlerhaft angebrachter Luftdichtigkeits- und Dampfsperrefolien, 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.

● Kurs 9731

Reinhard Schneeweiß, Dipl.-Ingenieur, Architekt, Energieberater bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Di. 06.02.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
gebührenfrei

Anmeldung per Mail unter
Energieberatung@vz-saar.de oder
Fon 0681 5008915



Online-Kurs

Ist mein Haus für Solarenergie geeignet?

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. Die Teilnahme ist bequem von zu Hause möglich und kostenlos. Man benötigt lediglich eine

stabile Internetverbindung über Computer, Tablet oder Smartphone.

● Kurs 9732

Cathrin Becker, Dipl.-Ing. (FH), Energieberaterin bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes

Do. 12.10.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
online
gebührenfrei

Anmeldung per Mail unter
Energieberatung@vz-saar.de oder
Fon 0681 5008915

Vortrag mit Präsentation

Verhaltenstipps nach Verkehrsunfall

Fast jeder war schon in einen Verkehrsunfall verwickelt. Nach dem ersten Schock und hoffentlich ohne größere Verletzungen sind viele jedoch unsicher und zurückhaltend hinsichtlich juristischer Fragen und des weiteren Vorgehens. Interessante und hilfreiche Tipps nach einem Verkehrsunfall mit dem Kraftfahrzeug: Wie verhalte ich mich gegenüber dem Unfallgegner? Aus Sicht des Schädigers. Aus Sicht des Geschädigten Wie verhalte ich mich gegenüber der Versicherung? Ist ein Gutachter immer sinnvoll? Welche Rechte und Pflichten habe ich? Was gilt beim Thema Anwalt? ...und natürlich gerne Fragen aus dem Publikum.

● Kurs 9733

Dipl.-Ing. Torsten Bellmann

Mi. 08.11.2023, 18:30 – 20:00 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 5,00

Vortrag**Aktuelles zur Rentenbesteuerung**

Renten sind steuerfrei – ein verbreiteter Irrglaube, aber leider nicht wahr. Dies gilt sowohl für BestandsrentnerInnen als auch künftige RentenbezieherInnen. Bei dieser Infoveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung (Besteuerungsanteil der gesetzlichen Rente ab 2024: 84 %). Sie erfahren mehr über alle Steuererleichterungen wie Werbungskosten, Sonderausgaben, Altersentlastungsbetrag, Vorsorgeaufwendungen, Handwerkerleistungen, außergewöhnliche Belastungen, etc. Auch die wichtigen Fristen werden genau erläutert. Sie bekommen fachliche Unterstützung zum Ausfüllen der komplexen Formulare. Aktuelle gesetzliche Neuerungen (z. B.: energetische Gebäudesanierung, Verspätungszuschlag, Doppelbesteuerung, ...) sind lohnendes Wissen. So lösen Sie Schritt für Schritt erfolgreich Ihre steuerrechtlichen Fragen, der Kurs endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

● **Kurs 9734**

Klaus-Peter Schäfer, Beratungsstellenleiter Lohnsteuerhilfe HILO Wemmetsweiler

Di. 21.11.2023, 18:00 – 20:15 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 118, 1. Stock
EUR 6,00

Vortrag**Die unerkannten Gefahren in Badezimmer und Hobbywerkstatt**

Auf den ersten Blick haben beide Räume nichts miteinander zu tun – deswegen werden Gefahren auch in der Regel nicht erkannt. Erst z. B. ein Blick auf Spraydosen lässt erahnen, welche schwerwiegenden Unfälle passieren können, wenn man diese falsch lagert und/oder handhabt. Sicherheitsexperte Rolf Weber zeigt in seinem interessanten Vortrag, wie man sich gegen unliebsame Überraschungen schützen kann.

● **Kurs 9735**

Rolf Weber, Dipl.-Ing. Arbeitsschutz- und Arbeitssicherheitsexperte

Di. 23.01.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
gebührenfrei

Vortrag**Fettbrände – eine Gefahr nicht nur für Pommes-Buden**

Selbst wenn Sie z. B. nur einmal im Monat frittieren und denken da wird schon nichts passieren – Rolf Weber zeigt Ihnen bei diesem kurzweiligen Vortrag wo Gefahren sind und auftreten können, wie man effektiv „seine Wohnung zerlegen kann“, und wie man sich davor am Besten schützt.

● **Kurs 9736**

Rolf Weber, Dipl.-Ing. Arbeitsschutz- und Arbeitssicherheitsexperte

Di. 20.02.2024, 18:30 – 20:00 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
gebührenfrei

Dozentinnen und Dozenten

FRANCESCA BERTELLI
Dozentin für Englisch

» Nachdem ich mein Studium in Florenz beendet hatte, zog ich nach New York City, das dann für fünf- und zwanzig Jahre meine Heimatstadt wurde. Ich habe eine echte Leidenschaft für das Unterrichten und liebe es, mein Wissen über die englische Sprache sowie die Kultur und Geschichte der englischsprachigen Länder weiterzugeben. In meinem Unterricht verwende ich eine Vielzahl von Medien, von Kursbüchern über Zeitungsartikel bis hin zu Videos und Audios, wobei ich immer den besten Weg finde, jede Unterrichtsstunde engagiert und angemessen auf jeden Teilnehmer abzustimmen. Ihre Verbesserungen sind mein Erfolg, und ich bin sehr stolz darauf, Ihre Sprachkenntnisse auf das nächste Niveau zu bringen. <<

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

Diese Frage beantwortet der Vortrag der kriminalpolizeilichen Beratungsstelle zum Thema „Straftaten zum Nachteil älterer Menschen“. Einzeltrick, 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

Fr. 10.11.2023, 10:00 – 11:30 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
gebührenfrei

FREMSPRACHEN**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 27.09.2023, 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 27.09.2023, 15 Termine
Riegelsberghalle, Vereinsraum
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Französisch**Abendkurs****Französisch Konversation
Niveau B1/B2**

● **Kurs 9743**

Patricia Neises

Di. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.09.2023, 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 28.09.2023, 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 27.09.2023, 15 Termine
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

Italienisch A2 Stufe 3

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 27.09.2023, 15 Termine
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Spanisch

Abendkurs

Spanisch für den Urlaub – Anfänger

Dieser Kurs ist für Anfänger konzipiert, es wird mit dem Spanisch-Lehrbuch „Vivan las Vacaciones!“ gearbeitet. Dabei werden wir uns mit dem Basisvokabular, den Redewendungen und den alltäglichen Situationen auseinandersetzen und diese im Unterricht auch simulieren. Großer Wert wird bei diesem Kurs darauf gelegt, dass alle Teilnehmenden zu Wort kommen und dass der kulturelle Aspekt vermittelt wird.

● **Kurs 9747**

Nicolas Schütt

Mo. 18:00 – 19:30 Uhr
ab 02.10.2023, 15 Termine
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

Abendkurs

Spanisch für den Urlaub – leicht Fortgeschrittene

Dieser Kurs wendet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Auch hier wird mit dem Lehrbuch „Vivan las Vacaciones“ gearbeitet, allerdings ab der Mitte des Buches.

● **Kurs 9748**

Nicolas Schütt

Mo. 19:30 – 21:00 Uhr
ab 02.10.2023, 15 Termine
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock
30 UST, EUR 73,00 (56,00)

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. «

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 9750

**Barbara Schmiedel,
Goldschmiedemeisterin**

Mo. 19:00 – 21:15 Uhr
ab 25.09.2023, 8 Termine
Mehrgenerationentreff der Gemeinde
Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1,
66292 Riegelsberg-Walpershofen
(ehemalige Sparkasse)
24 UST, EUR 79,00

● Kurs 9750A

**Barbara Schmiedel,
Goldschmiedemeisterin**

Di. 18:00 – 20:15 Uhr
ab 26.09.2023, 8 Termine
Mehrgenerationentreff der Gemeinde
Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1,
66292 Riegelsberg-Walpershofen
(ehemalige Sparkasse)
24 UST, EUR 79,00

● Kurs 9750B

**Barbara Schmiedel,
Goldschmiedemeisterin**

Do. 18:00 – 20:15 Uhr
ab 28.09.2023, 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

● Kurs 9750C

**Barbara Schmiedel,
Goldschmiedemeisterin**

Sa. 07.10.2023, 15:00 – 20:00 Uhr
So. 08.10.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
Mehrgenerationentreff der Gemeinde
Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1,
66292 Riegelsberg-Walpershofen
(ehemalige Sparkasse)
15 UST, EUR 49,00

● Kurs 9750D

**Barbara Schmiedel,
Goldschmiedemeisterin**

Sa. 18.11.2023, 15:00 – 20:00 Uhr
So. 19.11.2023, 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. 06.01.2024, 15:00 – 20:00 Uhr
So. 07.01.2024, 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. 10.02.2024, 15:00 – 20:00 Uhr
So. 11.02.2024, 10:00 – 16:00 Uhr
Mehrgenerationentreff der Gemeinde
Riegelsberg, Herchenbacher Str. 1,
66292 Riegelsberg-Walpershofen
(ehemalige Sparkasse)
15 UST, EUR 49,00

Handarbeit

Wochenendkurs

Patchwork kann jede(r) – erste Schritte für Einsteigerinnen

Topflappen, Platzsets, Untersetzer und mehr – auch ganz ohne Vorkenntnisse kann man schnell tolle Patchwork-Projekte realisieren. Zum Selbst-Behalten oder auch als Geschenk für liebe Menschen. Wir nutzen schöne Stoffe – gerne auch gebrauchte Stoffe und alte Kleidungsstücke – nähen dabei grundlegende Techniken kennen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; Anfängerinnen erhalten auch Unterstützung beim Umgang mit der Nähmaschine. Fortgeschrittene Näherinnen, die im geselligen Rahmen und mit Unterstützung an Projekten arbeiten wollen, sind ebenfalls willkommen. *Eine eigene Nähmaschine sollte mitgebracht werden. Eine Leihmaschine steht nach Absprache mit der Kursleiterin zur Verfügung; E-Mail: couseuse@gmx.de/ mehr Infos:*

<https://couseuse.wordpress.com>).

*Vorbesprechung: Fr. 29.09.2023,
18:00 – 19:00 Uhr*

● Kurs 9751

Almut Wilhelm

Sa. 07.10.2023, 10:00 – 15:00 Uhr

So. 08.10.2023, 10:00 – 16:00 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB, Heimatstube, Hauerstr. 32A, UG
15 UST, EUR 55,00

Abendkurs

Patchwork – für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Patchwork heißt: aus Stoffstücken etwas Neues zusammenfügen, kunterbunt oder dezent, ganz nach Geschmack. Im Kurs entstehen zum Beispiel Topflappen, Taschen, Kissenbezüge, Untersetzer, Wandbehänge, Tischsets oder kuschelige Decken – ganz nach Lust und Laune und abhängig von den Vorkenntnissen. Anfängerinnen werden beim Umgang mit der Nähmaschine begleitet und realisieren erste Projekte. Fortgeschrittene Näherinnen lernen traditionelle und moderne Techniken und Designs kennen. Auch Recycling von gebrauchten Stoffen und Kleidungsstücken ist möglich. Der Kurs begleitet bei Materialauswahl, handwerklichen Fragen, Gestaltung bis hin zur Fertigstellung der Nähstücke.

Eine eigene Nähmaschine sollte mitgebracht werden. Eine Leihmaschine steht nach Absprache mit der Kursleiterin zur Verfügung; (E-Mail: couseuse@gmx.de/mehr Infos: <https://couseuse.wordpress.com/>).

● Kurs 9751A

Almut Wilhelm

Mo. 19:00 – 21:00 Uhr

ab 06.11.2023, 9 Termine

Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB, Heimatstube, Hauerstr. 32A, UG
24 UST, EUR 80,00

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 28.09.2023, 6 Termine

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 23.11.2023, 5 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock
10 UST, EUR 44,00

● Kurs 9752C

Barbara Schnabel

Do. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 11.01.2024, 6 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 102, 1. Stock
12 UST, EUR 52,50

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. «

KREATIVES GESTALTEN**BILDENDE KUNST****Vormittagskurs****Pastell am Vormittag**

Pastellmalerei ist ein Medium zwischen Zeichnen und Malen. Mit der Unterstützung von Frau Brigitte Weiland und durch die einfache Handhabung ist es relativ leicht von Anfang an schöne Ergebnisse zu erzielen. Wir malen mit hochwertigen Pastellkreiden auf speziell dafür geeignetem Papier.

● **Kurs 9755**

Brigitte Weiland, Dipl.-Designerin & freie Künstlerin (BBK)

Mi. 09:30 – 11:00 Uhr

ab 04.10.2023, 4 Termine

Malschule und Kreativwerkstatt Atelier Mo 8 UST, EUR 53,00 (zzgl. EUR 8,00 Materialkosten die bar vor Ort zu entrichten sind)

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 Weiland, Dipl.-Designerin & freie Künstlerin (BBK)

Di. 18:30 – 20:45 Uhr

ab 26.09.2023, 8 Termine

Malschule und Kreativwerkstatt Atelier Mo 24 UST, EUR 78,00

**Junge vhs
Workshop****Weihnachtskarten basteln
Für Kinder und Jugendliche
ab 7 Jahren**

Mit verschiedenen Materialien basteln, kleben und malen wir Weihnachtskarten, die man zur Weihnachtszeit an seine Lieben verschenken kann.

● **Kurs 9757**

Brigitte Weiland, Dipl.-Designerin & freie Künstlerin (BBK)

Fr. 03.11.2023, 16:00 – 17:00 Uhr

Malschule und Kreativwerkstatt Atelier Mo EUR 6,00

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 5 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 anste-

cken 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 11.10.2023, 5 Termine

Kunst- und Kreativstudio Kopali, Ronnertweg 7, 66292 Riegelsberg 15 UST, EUR 48,00 (36,00)

Schmuck**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 9759**

Eva Hentges

Mi. 15.11.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

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

● **Kurs 9759A**

Eva Hentges

Mi. 29.11.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

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

Floristik

Junge vhs Workshop

Kreatives aus Herbstblättern – Laubbäumchen Für Kinder ab 6 Jahren

Ihr habt viele bunte Blätter im Garten – dann sammelt diese doch mal und ich zeige Euch, wie man ein schönes Laubbäumchen daraus machen kann.

Jeder sollte Messer, Garten- und Drahtschere, evtl. eine Klebepistole und eine Tüte Laub mitbringen.

● Kurs 9760

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 16.10.2023, 17:00 – 18:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Werkraum 1
EUR 8,00 (zzgl. Materialkosten,
die bar vor Ort zu entrichten sind)

Workshop

Kreatives aus Herbstblättern Für Erwachsene

Sie haben viele bunte Blätter im Garten, dann sammeln Sie doch mal eine Tüte voll und ich zeige Ihnen was man Schönes damit gestalten kann – ein stimmungsvolles Windlicht, einen Türkranz oder ein Laubbäumchen.

Jeder sollte Messer, Garten- und Drahtschere, eine Klebepistole und eine Tüte Laub mitbringen.

● Kurs 9761

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 16.10.2023, 18:45 – 21:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Werkraum 1
EUR 13,00 (zzgl. Materialkosten,
die bar vor Ort zu entrichten sind)

Junge vhs Workshop

Weihnachtsgesteck Für Kinder ab 6 Jahren

Wir fertigen ein schönes Tischgesteck für ein Teelicht, mit Tannenzweigen, Zapfen und weihnachtlichen Accessoires.

Jeder sollte Messer, Garten- und Drahtschere, evtl. eine Klebepistole und ein Teelichtglas mit Teelicht mitbringen.

● Kurs 9762

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 20.11.2023, 17:00 – 18:30 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Werkraum 1
EUR 8,00 (zzgl. evtl. Materialkosten,
die bar vor Ort zu entrichten sind)

Workshop

Adventskranz Für Erwachsene

Pünktlich zur Adventszeit fertigen wir einen Adventskranz aus Tannen, Zweigen, Eukalyptus, Schleierkraut, Zapfen und weihnachtlichen Accessoires.

Jeder sollte Messer, Garten- und Drahtschere, eine Klebepistole und Kerzen mitbringen.

● Kurs 9763

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 20.11.2023, 18:45 – 21:00 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Werkraum 1
EUR 13,00 (zzgl. Materialkosten,
die bar vor Ort zu entrichten sind)

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. «

Workshop**Bohokranz
Für Erwachsene**

Ein großer Metallring wird mit unterschiedlichen Beiwerkssorten und evtl. einer Lichterkette gebunden – gerade in der dunklen Jahreszeit können Sie diesen als schöne Wanddekoration oder Türkranz nutzen.

Jeder sollte Messer, Garten- und Drahtschere und eine Klebepistole mitbringen.

● Kurs 9764

Susanne Hübschen, Floristin

Mo. 22.01.2024, 18:30 – 20:45 Uhr
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Werkraum 1

EUR 13,00 (zzgl. Materialkosten,
die bar vor Ort zu entrichten sind)

GESUNDHEITSBILDUNG**Vortrag****Essen mit Abwehrkraft**

Richtig essen für das Immunsystem! Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Baustein für unsere Gesundheit. Welche Wirkstoffe benötigen unsere Abwehrkräfte und welche Lebensmittel stecken voll davon? Frau Brigitte Fandel gibt Ihnen in diesem Vortrag Tipps und Ratschläge, sowie Rezeptbeispiele, wie Sie Ihr Immunsystem stärken können und so besser durch die kalte Jahreszeit kommen.

● Kurs 9766

Brigitte Fandel, Dipl. Ökotrophologin

Di. 17.10.2023, 18:00 – 19:30 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 5,00

Vortrag**Vegetarische – Vegane Küche**

Die vegetarische Küche ist zur Zeit eine Trendküche. Frau Brigitte Fandel gibt Ihnen einen Überblick zu den verschiedenen Formen des Vegetarismus. Auch werden einzelne Nährstoffe unter die Lupe genommen, vor allem auf welche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente man besonders in der vegetarischen-veganen Ernährung achten muss. Der Genussfaktor kommt ebenfalls nicht zu kurz, es werden Rezeptideen zur vegetarischen und veganen Küche in diesem Vortrag vorgestellt.

● Kurs 9767

Brigitte Fandel, Dipl. Ökotrophologin

Di. 09.01.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 5,00



**Faszinierend
und vielseitig**

**Ein außergewöhnlicher
Ort für unvergessliche
Events**

Unser stilvolles Industriedenkmal
bietet Ihnen viel Raum
und ein einmaliges Ambiente
in Saarbrücken!

WERK

www.ewerk-sb.de
Tel. 0681 85 75 102

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 9768****Jutta Bohlmann, Ernährungsberaterin**

Mi. 22.11.2023, 19:00 – 21:00 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 5,00

Entspannung**Abendkurs
Ruheinsel**

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, welche dem Alltag für eine kurze Zeit entfliehen wollen, die unter ihren hohen beruflichen oder privaten Anforderungen leiden, einer Dauerstressbelastung ausgesetzt sind und sich bewusst eine kleine regelmäßige wöchentliche Auszeit gönnen wollen. In diesem Kurs werden verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt, kleine Alltagsübungen aufgezeigt, und es gibt die Möglichkeit einer kleinen wöchentlichen Reflexionsrunde zum Austausch unter den Teilnehmern. Der Kurs ist darauf ausgerichtet, einmal für eine kurze Zeit nichts „zu müssen“, dafür aber

„einfach sein“ zu können.

Bitte Matte, Decke, und ggf. Kopfkissen mitbringen sowie bequeme Kleidung mit warmen Socken anziehen.

● **Kurs 9769****Manuela Rommel-Jost, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Entspannungstrainerin**

Mo. 18:30 – 20:00 Uhr
ab 09.10.2023, 10 Termine
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Meditationsraum
20 UST, EUR 59,00

Abendkurs**Meditation**

In der Meditation geht es darum, Gedanken zur Ruhe zu bringen und ins innere Gleichgewicht zu gelangen. Meditation ist der Schlüssel für positives Denken, inneren Frieden, Kreativität und Lebensfreude. Sie hilft mit schwierigen Situationen gelassener umzugehen. Zugleich lernt der Meditierende, jeden Moment anzunehmen wie er ist – ohne ihn zu bewerten oder dagegen anzukämpfen. Dies hilft mit unangenehmen Dingen wie Krankheiten, Problemen und schwierigen Situationen gelassener umzugehen. Die Dozentin wird mit Ihnen verschiedene Meditationstechniken durchführen und Sie so in diese wunderbar entspannende, belebende und entschleunigende Welt der Meditation einführen.

● **Kurs 9770****Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie**

Do. 19:00 – 20:30 Uhr
ab 09.11.2023, 6 Termine
Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Meditationsraum
12 UST, EUR 60,00

Dozentinnen und Dozenten

MANUELA ROMMEL-JOST
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Entspannungstrainerin

» Als Heilpraktikerin für Psychotherapie und Entspannungstrainerin arbeite ich in eigener Praxis und begleite Menschen psychotherapeutisch in schwierigen Lebenssituationen. Viele psychische und körperliche Erkrankungen verstärken sich durch Stress, Überforderung, andauernde Belastungen und fehlende ausgleichende Aktivitäten oder werden dadurch unter Umständen sogar ausgelöst. Mir ist es wichtig, diese Zusammenhänge nicht nur in meiner Praxis, sondern auch in allen meinen Kursen vermitteln zu können sowie unterschiedliche Methoden und Entspannungsverfahren aufzuzeigen, solch einen Stresskreislauf durchbrechen zu können. <<

Abendkurs**Meditation**

● Kurs 9771

Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mi. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 10.01.2024, 6 Termine

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule
Riegelsberg, Meditationsraum
12 UST, EUR 60,00

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 9775

Annette Marmit, Hebamme und Beckenbodentrainerin

Di. 17:30 – 18:30 Uhr

ab 26.09.2023, 10 Termine

Kinder- und Familienzentrum
Ronnertswies

13 UST, EUR 59,00

BEWEGUNG UND FITNESS**Fitness****Abendkurs****Auf ins Nass –****Aquafitness im Tiefwasser**

Aquafitness fördert die körperliche Gesundheit und das psychische Wohlbefinden. Das Training im Wasser stärkt das Herz-Kreislaufsystem, ohne die Gelenke und Bänder zu überlasten. Dennoch ist Aquafitness ein Ganzkörpertraining, bei dem keine Muskelgruppe zu kurz kommt. Nicht zu vergessen: Aquafitness ist ein Fettkiller. Trainiert wird bei motivierender Musik mit einem Aqua-Gürtel. Jeder ist willkommen, auch Anfänger können problemlos mitmachen.

Bitte eigenen Aqua-Gürtel mitbringen.

● Kurs 9777

Susanne Jolas

Mi. 19:45 – 20:30 Uhr

ab 08.11.2023, 10 Termine

Kleinschwimmhalle Riegelsberg
Wolfskaulstr. 88, 66292 Riegelsberg
EUR 35,00 (zzgl. Schwimmbad-Eintritt)

Abendkurs**Auf ins Nass –****Aquafitness im Tiefwasser**

Bitte eigenen Aqua-Gürtel mitbringen.

● Kurs 9778

Susanne Jolas

Mi. 19:45 – 20:30 Uhr

ab 24.01.2024, 10 Termine

Kleinschwimmhalle Riegelsberg
Wolfskaulstr. 88, 66292 Riegelsberg
EUR 35,00 (zzgl. Schwimmbad-Eintritt)

Fitness**Junge vhs – Herbstferien****Vormittagskurs****Selbstbehauptung u. 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. 09:00 – 10:30 Uhr

24. und 31.10.2023, 2 Termine

Gymnastikraum Haus der Vereine
Kurze Str. 5, 66292 Riegelsberg
4 UST, EUR 16,00

Abendkurs**Fit for Life****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 Fitnessstypen jeden Alters und eignet sich sowohl für ungeübte, aktive Menschen als auch für erfahrene Workout-Fans.

● Kurs 9781

Marco Besch, Polizeibeamter,**Sportübungsleiter**

Mo. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 09.10.2023, 9 Termine

Gymnastikraum Haus der Vereine

Kurze Str. 5, 66292 Riegelsberg

18 UST, EUR 70,00

Abendkurs**Fit for Life****Rückengerechtes Ganzkörpertraining**

● Kurs 9782

Marco Besch, Polizeibeamter,**Sportübungsleiter**

Mo. 19:00 – 20:30 Uhr

ab 08.01.2024, 5 Termine

Gymnastikraum Haus der Vereine

Kurze Str. 5, 66292 Riegelsberg

10 UST, EUR 39,00

Junge vhs – Herbstferien**Nachmittagskurs****Schnupperkurs für Kinder – bei den Ringern in Riegelsberg**

Ringer-Probetraining für Kinder, die noch nie gerungen haben. Hierbei wird nicht nur gerungen, sondern auch koordinative Fähigkeiten auf unterschiedlichste Art und Weise gefördert. Interessierte Kinder sind herzlich dazu eingeladen, auch gerne mit Ihren Eltern.

Bitte in Sportkleidung mit Hallenschuhen und einem Handtuch kommen.

● Kurs 9783

Edgar Paulus, sportlicher Leiter KVo3**Riegelsberg**

Do. 26.10.2023, 17:30 – 19:00 Uhr

Treffpunkt: 17:15 Uhr,

Parkplatz Lindenschule

Lindenstraße 9, 66292 Riegelsberg

gebührenfrei

● Kurs 9784

Edgar Paulus, sportlicher Leiter KVo3**Riegelsberg**

Do. 02.11.2023, 17:30 – 19:00 Uhr

Treffpunkt: 17:15 Uhr,

Parkplatz Lindenschule

Lindenstraße 9, 66292 Riegelsberg

gebührenfrei

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. «

Einzelveranstaltungen**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 9785A****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 05.10.2023, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

● **Kurs 9785B****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 09.11.2023, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

● **Kurs 9785C****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 07.12.2023, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

● **Kurs 9785D****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 11.01.2024, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

● **Kurs 9785E****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 08.02.2024, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Am Stumpfen,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

● **Kurs 9786A****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 12.10.2023, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

● **Kurs 9786B****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 16.11.2023, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

● **Kurs 9786C****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 14.12.2023, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

● **Kurs 9786D****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 18.01.2024, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

● **Kurs 9786E****Anita Leyes, Tanzleiterin**

Do. 15.02.2024, 15:00 – 15:45 Uhr
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1,
66292 Riegelsberg
gebührenfrei

NATUR UND UMWELT

In Kooperation mit dem Obst- und Gartenbauverein Riegelsberg-Buchschachen

Workshop**Baumrückschnittkurs**

Zuerst hält unser Dozent einen kurzen Vortrag im Kelterhaus. Auf fotografischen Aufnahmen wird dabei gezeigt, wie und welche Äste zur besseren Form und zum besseren Fruchtertrag ausgeschnitten oder gekürzt werden sollten. Dann fahren wir mit PKWs zu geeigneten Bäumen in der Gemeinde Riegelsberg, um das Gelernte in die Tat umzusetzen. Wer möchte ist abschließend noch zu einem kleinen Imbiss im Kelterhaus eingeladen. Nutzen Sie die Gelegenheit zu Fragen, die ausführlich, fachmännisch und gerne beantwortet werden.

● **Kurs 9787****Robert Weber, Dipl.-Ingenieur**

Sa. 18.11.2023, ab 09:00 Uhr
Kelterhaus in der Hauerstraße, Riegelsberg
gebührenfrei (eine Spende für den Obst- und Gartenbauverein wird gerne gesehen)

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 9788

Gabi Maue, Tellington TTouch Practitioner 3 für Hunde, Fotografin, Buchautorin

Sa. 13.01.2024, 14:00 – 18:00 Uhr

Service-Büro vhs Riegelsberg

EUR 17,00

Exkursion

Seniorenexkursion im „Urwald“

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 „Rastpfehl-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

Di. 10.10.2023, 10:30 – 12:00 Uhr

Treff: Parkplatz am Naturfreundehaus

Kirschheck

gebührenfrei

ERNÄHRUNG UND KOCHEN

In Kooperation mit dem Verein für Industriekultur und Geschichte Köllertal e. V.

Vormittagskurs

Sauerkraut selber machen

Mit Kohlhobel und Strungmesser bearbeiten wir kiloweise Weißkohl, den wir aus regionalem Anbau in Bio-Qualität erwerben. Das Stampfen des geschnittenen Kohls und das Einstreuen von Salz geschieht in Gemeinschaftsarbeit. Der Kohl kommt dazu in große Steintöpfe, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bitte zum Kurs mitbringen. Einige Steintöpfe aus dem Fundus der Heimatstube können gegen ein Pfand von EUR 20,00 auch ausgeliehen werden.

Bitte, wenn vorhanden, große Steintöpfe, Salztöpfe bzw. Gärtöpfe und Schürze mitbringen.

● Kurs 9790

Rainer Feld/Stephan Lehberger

Sa. 14.10.2023, 10:00 – 13:00 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,

Hauerstr. 32A, Lehrküche

EUR 10,00 (zzgl. EUR 10,00 Materialkosten

bar vor Ort zahlbar)

Dozentinnen und Dozenten



ANITA LEYES

Tanzleiterin

» *Tanzen im Sitzen (TiS) ist für alle Tanzbegeisterten, speziell für ältere Menschen und solche mit eingeschränkter Mobilität, geeignet. Das Bewegungsangebot und die Musikauswahl sind vielfältig. TiS fördert die Erhaltung und Verbesserung körperlicher Leistungsfähigkeit, trainiert die Koordination und das Gedächtnis und ist kommunikativ. Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung nach Musik in geselliger Runde. «*

Für Mitglieder des Vereins für Industriekultur und Geschichte entfällt die Kursgebühr.

Abendkurs

Erlebnis Whisky – ein Einstieg für Anfänger und Fortgeschrittene

Whisky gilt als die vielseitigste Spirituose der Welt und ist gefragter denn je. Probieren, nein Tasten Sie mit dem „Buena Whisky Social Club e.V.“ die unterschiedlichen Facetten von fünf Whiskys aus verschiedenen Regionen Schottlands. Lernen Sie diese Whiskys dabei kennen, ihre Farbe und Konsistenz, ihren Geruch und den Geschmack. Lernen Sie dabei auch wie der Whisky von den Profis verkostet wird, was alles in ihm steckt und wie die Destillieren das edle Getränk schon seit Jahrhunderten herstellen und lagern. Zu den fünf Whiskys a zcl wird Wasser und Brot zur Geschmacksneutralisierung zwischen den Proben gereicht. Kein Ausschank von Whisky an Minderjährige. *Bitte benutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel oder einen privaten Shuttle. Don't drink and drive.*

● Kurs 9791

Mitglieder des Buena Whisky Social Club e.V.

Do. 23.11.2023, 19:00 – 22:00 Uhr
Service-Büro vhs Riegelsberg
EUR 7,00 (zzgl. EUR 20,00 für die verkosteten Getränke/Lebensmittel, die bar vor Ort zu entrichten sind)

Anmeldung erforderlich bis 10.11.2023

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 9792

Giovanni Romano, Gastronom

Sa. 07.10.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Hauerstr. 32A, Lehrküche
EUR 18,00 (zzgl. EUR 19,00 Lebensmittelkosten, die bar 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 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 9793

Giovanni Romano, Gastronom

Sa. 04.11.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Hauerstr. 32A, Lehrküche
EUR 18,00 (zzgl. EUR 18,00 Lebensmittelkosten, die bar vor Ort zu entrichten sind)



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. <<

Abendkurs**Natale a casa Romano****Was zauberte denn die Nonna in der Weihnachtszeit?**

Geschichten, Rezepte und Leckereien wie Linguine alle Sarde, Tortelli in Brodo, Arrosto di Natale (X-Mas-Braten), fluffiger Panettone, Torrone ... gibt es wieder von Genussvermittler Dr Pasta aka Giovanni Romano. Es wird ihm wieder ein „grandissimo piacere“ sein, mit Ihnen ein leckeres Weihnachtsmenü kochen zu dürfen. Buon appetito!

● Kurs 9794

Giovanni Romano, Gastronom

Sa. 02.12.2023, 18:00 – 22:00 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,

Hauerstr. 32A, Lehrküche

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

Abendkurs**Low, Carb – mehr als eine Mode!****Kochen mit wenig Kohlenhydraten**

Lecker und mit wenig Kalorien, vielen Vitaminen, Mineralien und Proteinen. Vitalstoffe pur kombiniert mit Fisch, Fleisch, Gemüse und Obst, dazu die richtigen Gewürze zwischen mediterran und „Grand Asia“. Gekocht wird ein schmackhaftes 3-Gänge-Menü, begleitet von leckeren Tee-Sorten und wahlweise auch von einem passenden Tröpfchen Wein.

● Kurs 9795

Giovanni Romano, Gastronom

Sa. 27.01.2024, 18:00 – 22:00 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,

Hauerstr. 32A, Lehrküche

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

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 9796

Anette Ehre

Di. 17:45 – 22:00 Uhr

ab 26.09.2023, 3 Termine

Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,

Hauerstr. 32A, Lehrküche

EUR 27,00 (zzgl. Kosten für Lebensmittel die bar vor Ort zu entrichten sind)

Abendkurs**Yufka-Teig Börek**

Börek ist ein traditionelles Teiggericht in der Türkei. Besonders wird dieses Gericht im anatolischen Gebiet von den Bäuerinnen per Hand hergestellt, was im modernen Leben sehr zeitaufwendig ist. Deshalb wird Yufka-Teig inzwischen auch in Lebensmittelgeschäften angeboten. In diesem Kurs werden verschiedene Füllungen, mit und ohne Fleisch, angeboten.

● Kurs 9797A

Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin

Mi. 15.11.2023, 18:00 – 22:00 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,

Hauerstr. 32A, Lehrküche

EUR 15,00 (zzgl. EUR 10,00 Lebensmittelkosten, die bar vor Ort zu entrichten sind)

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! <<



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.

Abendkurs

Türkisch Kochen mit Gemüse und Hülsenfrüchten

Hülsenfrüchte waren früher ein Gericht für arme Leute, die sich kein Fleisch leisten konnten. Gemüsegerichte sind im ägäischen- und im Mittelmeergebiet sehr beliebt. Diese werden mit Olivenöl zubereitet, je nach Art gedünstet oder frittiert und mit Tomaten und Joghurtsoße angeboten.

● Kurs 9797B

Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin

Mi. 29.11.2023, 18:00 – 22:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Hauerstr. 32A, Lehrküche
EUR 15,00 (zzgl. EUR 10,00 Lebensmittelkosten, die bar vor Ort zu entrichten sind)

Abendkurs

Türkische Vorspeisen – Meze

Als Meze werden türkische, kleine Vorspeisen bezeichnet, die i.d.R. mit einem alkoholischen Getränk (Raki/Anisschnaps) gegessen werden. Diese Gerichte bestehen aus Gemüse, Hülsenfrüchten, diversen (Joghurt-) Soßen oder Tomatenfüllungen.

● Kurs 9797C

Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin

Mi. 17.01.2024, 18:00 – 22:00 Uhr
Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Hauerstr. 32A, Lehrküche
EUR 15,00 (zzgl. EUR 12,00 Lebensmittelkosten, die bar vor Ort zu entrichten sind)

Abendkurs**Türkische Dolma**

Dolma ist eine Spezialität der türkischen Küche und bedeutet „Füllung“. Die Paprikaschoten, Zucchini oder Weinblätter werden ausgehöhlt und entweder mit Fleisch oder Reis gefüllt. Schmackhafte Kräuter dürfen hierbei natürlich auch nicht fehlen. An diesem Abend werden Füllungen mit und ohne Fleisch angeboten.

● **Kurs 9797D****Ayla Caymaz-Isiklilar, Hobbyköchin**

Mi. 21.02.2024, 18:00 – 22:00 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule RGB,
Hauerstr. 32A, Lehrküche

EUR 15,00 (zzgl. EUR 12,00 Lebensmittelkosten, die vor bar Ort zu entrichten sind)

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.

Bitte entsprechende Geräte mitbringen.

● **Kurs 9798****Torsten Meyer**

Mo. 18:00 – 20:15 Uhr

ab 25.09.2023, 4 Termine

Service-Büro vhs Riegelsberg

12 UST, EUR 60,00

Abendkurs**Einführung in Windows**

Im Kurs werden die Grundlagen der Benutzeroberfläche wie Desktop, Taskleiste, Startmenü und Fenstertechnik besprochen und eine Einführung in die Verwaltung von Dateien, Ordnern sowie des Benutzerkontos gegeben. Thematisiert werden zudem die Systemsteuerung, Internet-Dienste und Programme. Auch das Thema Virenschutz und Internetsicherheit ist ein Teil des Kurses, der sich an Einsteiger richtet.

Bitte eigenen Laptop mitbringen.

● **Kurs 9799****Torsten Meyer**

Do. 18:00 – 20:15 Uhr

ab 28.09.2023, 3 Termine

Service-Büro vhs Riegelsberg

9 UST, EUR 45,00

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. «

A

Abendschule 308
Achtsamkeit 158 f., 161, 164 ff., 167 f.,
174 f., 198, 403 ff.
Advent/Weihnachten 16, 19, 42 f., 85, 111,
118, 153, 164, 167, 195 f., 197, 200, 202, 210,
307, 316, 329 f., 349, 371, 384, 388 f., 392,
394, 406, 409, 414, 426, 429, 436 f., 445
Agentur für Lernförderung 298 f.
Akademie für Ältere 79 ff., 159, 180, 184, 443
Akkordeon 112
Akt 138
Alphabetisierung 301 ff.
Arabisch 244
Arbeit und Beruf 265 ff.
Archäologie/Kunstgeschichte 24, 95 f.,
125 ff., 128 ff., 398 f., 442
Ausstellung(s)(führung) 18, 28 f., 126 ff.,
142 f., 221, 307, 346, 420
Autogenes Training 58, 165, 170, 358, 392 f.

B

Backen 160, 197, 200, 203 f., 406
Beckenbodentraining 177, 440
Betriebsbesichtigungen 80 f., 297, 350 f.
Bewerbst raining 270 ff., 296 f.
Bierseminare 210
Bildbearbeitung 142, 290 ff.
Bildhauerisches Gestalten 92, 150, 412
Bildungsurlaub 225 f., 233 f., 239 f., 273,
287 ff.
Bulgarisch 244

C

Cambridge 225
Chinesisch 245
Computerschreiben/Tastanschreiben 278, 295,
305

D

DATEV 276 f.
Demenz 93, 159, 340, 355 f., 407 f., 417
Deutsch als Fremdsprache 252 ff., 379, 403
Deutsch-französisches Programm 15 ff, 182
Deutschprüfungen 254 ff.
Digitale Grundbildung 279 f., 304 f., 375

E

EDV-Kurse 97 f., 143, 279 ff., 317 f., 362 f.,
379, 387 f., 398, 418, 447
Ehrenamt 71 ff., 83, 121, 341, 351
Einbürgerungstest 258
Elternschule 52 ff, 61, 313 f., 359, 426
Energieberatung 68 ff., 316, 356, 387,
415 f., 430
Englisch 89 ff., 218 ff., 319, 306, 342, 378,
402, 432
Entspannung 58 f., 93 f., 158 f., 164 ff.,
167 ff., 175, 180, 189, 306, 336 f., 349,
391 ff., 403 ff., 429, 439 f.
Ernährung 160 f., 163, 193 ff., 306, 342 ff.,
367, 393 f., 406, 419 f., 438 f.
Excel 71, 285 f., 288 ff., 364, 379
Exkursionen/Studienfahrten 16, 19, 22 f.,
26, 32, 46 f., 65, 126 f., 142 f., 212 f., 297,
307, 331 f., 342, 350 f., 374, 384, 414, 443

F

Feldenkrais-Methode 94, 166, 366
Filmgesellschaften/-festivals 123 f.
Film-/Lichtbildvorträge 26, 52 f., 122 f.,
128 ff., 328 f., 337, 396 f., 424 f.
Film-/Medienpraxis 119 ff., 375
Finanzbuchführung 274 f.
Finanzen 65, 67 f., 276, 312, 355, 375 f.
Fitness/Workout 165, 177 ff., 181 ff., 183,
184, 334, 404, 441
Floristik 152 f., 370 f., 388 f., 409, 437 f.
Fotografie 86, 139 ff., 370, 395, 423
Französisch 91, 226 ff., 332, 362, 390 f., 402,
418, 432

G

Gebärdensprache 245, 319
Gedächtnistraining 88, 270, 330
Geschichte und Geografie 20 ff., 32, 80, 86 f.,
328, 330, 340, 348 f., 354, 361, 400
Geschichtswerkstatt 20, 313, 328, 330, 374,
388, 399, 424
Gesundheitsbildung/-methoden 81 f., 158 ff.,
163 ff., 194, 198, 306, 322, 350 f., 355, 368,
376 f., 407 f., 416 f., 438 f.
Getränke-/Weinkultur 205 ff., 326, 344, 420
Gitarre 112 ff.
Goldschmieden 151
Griechisch/Altgriechisch 245
Grundbildung 301 ff.
Gymnastik 93 f., 177 f., 184, 324, 366, 393,
440, 442

H

Häkeln 154 f., 389 f., 435
Hauptschulabschluss 308
Hebräisch 246
Hula-Hoop 18, 181 ff., 232

I

Inklusionsangebote 19, 47 f., 59, 62, 86,
112, 118, 127 f., 302 ff., 394
Integrationskurse 259 f.
Italienisch 92, 240 ff., 342, 391, 433

J

Japanisch 246
Junge vhs 33, 46 f., 56, 116, 137 f., 153, 163,
172, 179f., 185 f., 190, 196 f., 204, 218, 294 ff.,
314 ff., 342, 348 f., 360 f., 365, 371, 374, 384 f.,
387, 397, 401, 405, 414, 423, 436 f., 440 f.

K

Kampfkunst 186, 380
Kaufmännische Weiterbildung 272 ff.
Keramik 320 f., 410
Kochen 80, 193 ff., 325 f., 342 ff., 381,
393 f., 406, 419 f., 422, 443 ff.
Konzert 85, 110 ff.
Koreanisch 247
Kunsthfahrten 17 f., 126 f.
Kunstgeschichte/Archäologie 24, 95 f.,
125 ff., 128 ff., 398 f., 442
Kunsthandwerk 92, 149 f., 370, 408 ff., 412,
436 f.
Kurdisch 248

L

Lektürekurs 87, 101, 104 f.
Lerntreff 303 f.
Lesen und Schreiben lernen 302 ff.
Lesung 56 f., 87, 102 f., 123, 163, 329, 331,
347 f., 394, 399 f.
Line Dance 187, 328
Literatur 32, 83 f., 87, 102 ff., 329, 376, 394,
397, 423

M

Make-up 176
Malen 92, 131 ff., 314, 320, 336 f., 369, 382,
389, 410, 436
Mediengestaltung 290 ff.
Meditation 58, 167 f., 404 f., 439 f.

THEMENREGISTER

Medizin/Therapieansätze 82, 160, 163 f.,
194, 322, 368, 377, 407, 417, 439
Mittlerer Bildungsabschluss 308
Mundart und Heimatkultur 28, 313, 328,
360, 422, 426
Musik 109 ff., 423

N

Nähen 154, 321, 338, 344, 371, 382, 411 f.,
418 f., 434
Natur, Umwelt, Nachhaltigkeit 42 ff., 80,
82 ff., 160, 163, 316 f., 331, 335 f., 341 f.,
349 f., 355 ff., 371, 384 f., 387, 396 ff., 405,
414, 416, 442 f.
Naturwissenschaft/Technik 38, 160, 387 f.
Niederländisch 248
Nordic Walking 94, 185

O

Office-Anwendungen 71, 285 ff., 364, 379
Online-Kurs 30, 32 ff., 37 f., 42, 47 f., 52 ff.,
62, 67 ff., 72 f., 76 f., 102 f., 104, 142 f.,
146 f., 154, 160, 199, 221, 223 f., 230 ff.,
241 f., 263, 266 f., 269 f., 272 f., 275 ff.,
283 f., 287, 291, 385, 430
Orientalischer Tanz 190 f.

P

Pädagogik 51 ff., 358, 426 f., 429
Patchwork/Quilten 411 f., 434 f.
Persisch 248
Philosophie 76 f., 97
Photoshop 142
Pilates 94, 180, 392
Politische Bildung 32 ff., 312, 353 f.
Polnisch 249
Porträt 138 f., 320
Portugiesisch 249 f.
Pressearbeit 71, 121, 351, 423
Programmieren 294, 387 f.
Progressive Muskelrelaxation 167
Psychologie 56 ff., 158 f., 338, 358 f., 426 f.,
429

Q

Qi Gong 93, 175 f., 323
Quilten/Patchwork 411 f., 434 f.

R

Rechnen/Mathematik 305 f.
Rechtsfragen 64 ff., 83, 340 f., 352 f., 355 f.,
375, 408, 415 f., 430
Reisen/Reiseberichte 17 f., 24, 27 f., 30, 84,
110, 129 ff., 199, 201, 203, 206 ff., 237, 328 f.,
337 f., 348, 364, 376, 396 f., 424 f.
Reiten 184 f., 334
Resilienz 158, 386
Rhetorik 267 f.
Rückenschule/Wirbelsäulengymnastik 178
ff., 393, 404, 441
Russisch 107, 117, 250

S

SAP/R3 277 f.
Schlüsselkompetenzen 158f., 266 ff., 350,
386 f., 427 f.
Schmuck 150 f., 408, 436
Schreiben 105 f., 301 ff.
Schulabschlüsse 308
Selbstbewusstsein 158 f.
Selbstverteidigung/-behauptung 185 f., 440
Singen 81, 89, 111 f.
Skulptur, Plastik 150, 412
Smartphone-Kurse 97 f., 281 ff., 295, 317 f.,
362 f., 364, 398, 418, 447
Spanisch 235 ff., 362, 402, 433
Spirituosenseminare 210 ff., 444
Sportbootführerschein 326
Sprachen 318 f., 332, 342, 362, 378 f.,
390 f., 402, 418
Steptanz 187 f.
Stressbewältigung 58 f., 158 f., 164 ff.,
167 ff., 175, 180, 189, 306, 391 ff., 403 ff.,
439 f.
Stricken 155, 321, 389 f., 435
Studienfahrten/Exkursionen 16, 19, 22 f.,
26, 32, 46 f., 65, 127, 212 f., 297, 307, 331 f.,
342, 350 f., 374, 384, 414, 443

T

Tablet-Kurs 281 ff., 418, 447
Tai Chi 93, 175, 186, 323, 366, 404
Tanzen 81, 92 f., 114, 159, 183 f., 187 ff.,
328, 334, 365, 442
Tast schreiben/Computers schreiben 278, 295,
305
Technik/Naturwissenschaft 38, 160, 387 f.

Textiles Gestalten 154, 338, 344, 371, 382,
411 f., 418 f., 434
Thailändisch 251
Theater 19, 89, 114 ff., 397
Theologie 76 f., 330
Türkisch 251

U

Ukulele 113

V

Vegane, vegetarische Ernährung 160 f., 197,
199, 201 f., 381, 438
Verbraucherberatung/-schutz 64 ff., 83, 85,
312, 316, 340 f., 352 f., 355 f., 358, 375 f.,
386, 408, 415 f., 430 ff.
Vereine 71 ff., 351

W

Waldpädagogik 307, 331 f., 342, 355, 384,
414
Wanderungen/Spaziergänge 22, 24, 26, 42f.,
48, 95, 185, 307, 331 f., 342, 360 f., 384, 398,
405, 414
Wassergymnastik 95, 184, 404, 440
Websites erstellen 293 f.
Weihnachten/Advent 16, 19, 42 f., 85, 111,
118, 153, 164, 167, 195 f., 197, 200, 202, 210,
307, 316, 329 f., 349, 371, 384, 388 f., 392,
394, 406, 409, 414, 426, 429, 436 f., 445
Wein-/Getränkekultur 205 ff., 326, 344, 367,
420
Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule
178 ff., 393, 404, 441
Word 71, 281, 285 f., 341, 364

X

Xpert Business 273 ff.
Xpert Cultural Communication Skills 268 f.

Y

Yoga 94, 169 ff., 323, 334, 365, 391 f., 403

Z

Zaubern 116 f., 348 f., 401
Zeichnen 131 ff., 306, 369
Zumba 183, 405

A

Aatz, Dominique 166
Adolf-Bender-Zentrum 33 f.
Ahr-Varenhorst, Sandra 246
Akhlaghi, Sedi 175 f.
Alaimo, Maria 189, 241 f.
Albert, Alexandra 380, 404 f.
Alpuente, Pilar 239 f.
Altmeier, Birgit 83, 350
Alves-Weyers, Manuela 249 f.
Amiot, Cécile Sujatha 183 ff.
Aniol-Kutscha, Sylvia 93
Anlauf, Susanne 166 f., 177 f., 185
Apfelbach, Beatrice 321
Arnold, Wolfgang 330
Avramova, Evelina 244

B

Bach, Elsbeth 93
Bach, Kathrin 397
Bächle, Ulf 394
Bambach, Martin 47 f.
Barthold, Helge 136
Bartosch, Franziska 33
Bausch, Hertha 112
Bebelaar, Lisa 87, 89
Becker, Cathrin 69 f., 430
Becker, Heidrun 94, 180
Becker, Katja 386
Behringer, Klaus 105
Bell, Gisela 87, 328 f.
Bellmann, Torsten 430
Ben Dkhil, Hedi 244
Bender, Christine 409 f.
Bender, Manfred 64 ff., 351 f.
Benn, Imme 171
Berger, Hendrik Dr. med. 163
Bernardi, Michael 97, 272, 279
Bersin, Modesta 160, 197
Bertelli, Francesca 220 ff., 225, 431 f.
Berwian, Heinz 326
Besch, Ingeborg Dr. 131
Besch, Marco 440 f.
Besse, Thomas 398
Binder, Dr. Andreas 322
Bingener, Reinhard 37
Blank, Marion 178, 181
Blasy, Richard Konstantin 130
Bock, Ulrike Dr. 18, 96, 128 f., 398 f., 422
Bohlmann, Jutta 160, 194, 368, 377, 407, 417, 439

Bohr, Annabella Francoise 392 f.
Bohr-Jankowski, Karin 103, 106
Bollinger, Hans 331
Bollinger, Werner 414
Bonaffini Caputo, Tina 80
Both, Reiner 65
Böttcher, Guillermo 92, 94 f., 169 ff., 174 f., 189 f., 322 f., 363, 365, 403
Böttcher, Isolde 360, 370
Böttcher, Silvina 189 f.
Boudraa, Petra 165
Brandt, Ellen 160 f., 194, 198
Braun, Jutta 374 f.
Braun, Lothar 374 f.
Braunegger, Jutta 302 f.
Breil, Stefan 97 f., 279 f., 283, 317 f.
Brettar, Klaus 388
Brill, Jessica 319 ff.
Brockmüller, Gabriele 154, 321
Brokate, Ratna 201
Bruce Boye, Elke 166
Brück, Dorothee 52 ff.
Bubel, Wolfgang 319
Budak Altuntas, Melek 251
Bugnyar, Prof. Dr. Thomas 47
Burkert-Arbogast, Nicole 53 ff., 314, 426
Buss, Silvia 24
Busch, Horst 114 f.

C

Calabrese, Marina 218, 240 ff.
Cárdenas, Rubén 235, 238
Caymaz-Isiklilar, Ayla 202 f., 445 ff.
Chittka, Prof. Dr. Lars 48
Choe, Mi-Hyon 187
Choi, Young-Joo 247
Clark, Prof. Dr. Christopher 30

D

Danso, Esther 319
Danzebrink, Sigrid 85, 302, 304, 306
Därnbächer, Michael 120 f.
Deby, Eric 227 f., 230, 234
Decker, Leonore 302, 304, 306
Decker, Prof. Dr. Michael 76
Deetz, Karsten 355
Degen, Danielle Nicole 362
Demme-Zech, Marion 399 ff.
Deng, Runxia 132 f.
Detzler, Helmut 316, 397

Deutscher, Thomas 117, 219 f., 223, 397, 402 f.
Dick, Bernhard 280 f., 286 f., 362 ff.
Diehl, Prof. Dr. Paula 35
Diener, Helga 16
Diester, Natalya 250
Dietzsch, Magali 232, 234
Difonzo, Chiara Debora 241 f.
Dittgen, Dennis 178
Dörr, Hans Jürgen 206 f., 367
Dörner, Hartmut W. 64, 66
Douba, Marion 168 f., 171, 173 f.
Dumas, Marie-Claude 91
Dumont, Andrea 195 f.
Duppre, Elisabeth 391 f.

E

Ebert, Charlotte 329 f.
Ecke, Klaus R. 92, 133 ff., 135 f., 367, 369, 389
Ecker, Andrea 173 f.
Ehl, Werner Dr. 316, 415
Ehrbächer, Friedel 360
Ehre, Anette 406, 445
Eich, Jutta 381, 404 f.
Eisen, Stefan 131 f.
Eisenbeis, Irmtraud 154
Eißmann, Jan-Eric 420
Eitel, Klaus 158, 167 f.
Erbelding, Marie 33, 272
Ernst, Maria 394
Ewen, Waltraud 174

F

Faist, Thomas Prof. 438
Fandel, Brigitte 438
Feld, Rainer 443
Fell, Joachim 164 f.
Fiedler, Armin 186 f.
Fieg, Wolfgang 88
Fischbuch-Kniebe, Tina 177, 179 f.
Fox, Christine 270 ff.
Frank, Andrea Marianne 358, 360, 367
Franzen, Hans-Werner 350
Freidinger, Udo 94 f., 184 ff., 323 f., 334
Freiler, Tatjana 135 f., 435 f.
Frie, Prof. Dr. Ewald 103
Fries & Herrmann 66 f.
Fuchs, Antje Dr. 20
Fuchs, Miriam 59, 159

DOZENTINNEN- UND DOZENTENREGISTER

G

García, María 236, 238 f.
Gauer, Chgristian 317
Geisen, Guido 359, 361
Georg, Annette 368, 377
Gerald, Iris 382
Gerber, Alexander 107, 117
Giannoulis, Christina 245
Glaser, Harald 20, 328
Göbel, Torsten 153
Gödtel, Katrin 80
Gosepath, Prof. Stefan 76
Graser, Elisabeth 180
Gregorius, Harald 329
Gross, Beatrice 392
Groß-Bölting, Prof. Dr. Thomas 77
Grucza, Andreas 427
Grün, Mathias 351
Guerrero, Lobo 235 f.

H

Haas, Dr. Thomas 47
Haberhorn, Robert Dr. 186
Hach, Pascal 404
Häusle, Klaus 422
Hagedorn, Axel 330 ff.
Hammer, Petra 167, 185
Harth, Klaus 131 f.
Hartmann, Corinna 56 f., 103
Hartwahn, Evgeni 320
Haupt, Karin 334
Heck, Ulrike 303
Heib, Andrea 218, 253
Heidenreich, Prof. Dr. Felix 35
Heisel, Harry 400
Henkel, Georg 226 f.
Henné, Marion 151
Hentges, Eva 408, 436
Hernandez, Myriam 161, 163
Herresthal-Scharf, Sylvia 64
Herrmann, Martina 88, 91, 229 ff.
Herzau, Thilo 284, 287
Hess, Hans J. 27
Heuser, Martin 272 f.
Hewener, Vera 85
Hijazi, Mohamad 244
Hilgers, Barbara 92, 150
Himbert, Elisabeth 406
Hinze, Klaus 145, 148
Hippchen, Thomas 24, 26

Honecker, Sybille 190 f.
Hoppstädter, Günther 305 f.
Hu, Chunhong 245
Hübschen, Susanne 151 ff., 369 ff., 387 f.,
407, 409, 437 f.
Hüther, Isolde 369

J

Jäger, Sebastian 210 f.
Jakobs, Reinhard 313
Jockers-Kalz, Vera 405, 407
Jörg, Peters 211 f.
Jolas, Susanne 440
Jühnke, Holger 67 f.
Jülch, Christian Dr. 312, 415
Jung, Daniel 312 f., 340 f., 352 f.
Jungfleisch, Monika 374, 399 f., 423 f.
Jungmann, Werner 397
Junk, Petra 176

K

Kaege, Jasmin 172
Kaicher, Elisabeth 319
Kalem, Özkan Dr. 417
Kammer-Emden, Sylvia 25
Kausch, Heiner 336
Kees, Stefan 335 f., 341 f., 354 f., 357, 360,
371, 384 f., 414, 416
Kehl, Wolfgang T. 386 f.
Kelkel, Sabrina 330
Kelm-Richter, Natalie 282, 284 f., 363 f.
Keßler, Erich 19, 86, 112, 118, 128
Keßler, Hildegard 19, 86, 112, 118, 128
Keßler, Michael 331 f.
Kesternich, Hubert 21
Kiefer, Anja 385
Kiefer, Christoph 316
Kimmig, Carmelita 248
Kirch, Klaus 313
Kircher, Sabrina 227 f.
Kirst, Anne-Kathrin 236
Klär, Werner 340
Klee, Brigitte 220 f.
Kleen, Gesine 24
Klever, Tobias 199, 201 f.
Kling, Manuel Dr. 86
Klöber, Birgit 46 f., 163
Klopp, Claudia 167
Klug, Norbert 136
Koch, Bettina 120

Kohl, Ralf Dr. 142
Kohlen, Tim 158
Köhnke-Krämer, Regina 178 f.
Kolling-Krumm, Heike 396
Konath, Marcel 187
Korb, Wolfgang 110, 131
Korobov-Köhler, Maria-Elena 252, 257
Koslowsky, Melanie 405
Kött-Müller, Heidi 178
Kranz, Simone 115
Kraus, Angelika 427 ff.
Krause-Wichmann, Susanne 227 ff., 241 ff.
Krieger, Christine 187
Krisam, Jürgen 357
Krohne, Hennig 317
Kühnreich, Michelle 381
Kugler, Karl Ernst 23
Kuhn, Ralf 71, 268 f., 286 ff., 294 f.
Kunzler, Renate 328
Kuphal, Dr. Armin 25

L

Lajko, Eva 172, 190
Lambrecht, Astrid 23
Lange, Helmut 270, 295
Lanzer, Karin 314, 320
Lauer, Marco 116 f., 348 f., 401
Lawall, Svenja 158
lebensfreude gesundheitsmanagement
158 f., 161, 198
Lehberger, Carolin Dr. 33
Lehberger, Stephan 443
Lehnert, Charly 28, 329 f.
Lemke, Robin 202
Lender-Beck, Anita 356 f., 406 ff.
Lenzen, Markus 127, 313
Leonardy, Heribert Dr. 87, 378
Lerner, Ute Maria 123
Lewis, Christopher 104, 221, 223 f.
Leyes, Anita 81, 442 f.
Liedtke, Pascal 186
Liesler-Kneip, Christel 426
Linert, Fabienne 362
Linn, Adrian 306
Litzenburger, Ellen 26
Loebens, Elke 86 f.
Löw, Christian 208 f.
Lohmann, Holger 328, 337 f., 425
Loll, Uwe 267 f.
Lorig, Astrid 329 f.

Lotz, Hellmut 18, 126
Louis, Sonja 82
Ludwig, Doris 195
Lupp, Peter Michael 20 f., 42 f., 45, 81,
84 f., 104, 346 ff.

M
Maas, Ingrid-Carolin 404
Maier, Prof. Dr. Bernhard 77
Malter-Gnanou, Melanie 45
Mandaba, Michael 302, 307
Mandernach, Christiane 114, 188
Margardt, Janek 402
Margolina, Marianna 188 f.
Marmit, Annette 425, 427, 440
Marra, Mario 273, 282, 284
Martín, Javier 235 ff.
Marx, Elisabeth 324
Marz, Michael 317
Mathieu, Bernd 323, 353, 359
Mathieu, Margareta 93
Maue, Gabi 443
Mauermann, Manuel 443
Maurer, Christel 82
Mbaho, Nelly 203
Meiser, Astrid 228 ff., 417 f.
Meister-Paredes, Raquel 239
Menzel, Arne 91 f., 135, 139
Merloni, Patrizio Dr. med. 416
Mertes-Jacob, Markus 83
Merz, Bettina 342
Merz, Sabine 94, 166, 366
Mey, Stefan 36 f.
Meyer, Peter 402
Meyer, Torsten 97f., 279, 285, 398, 418, 447
Meyer, Vera Prof. Dr. 160
Michael, Tanja Dr. 56 f., 103
Michaltzik, Werner 28, 105, 348, 355, 376 f.,
396 f., 424 f.
Mörge, Christine 68, 70
Mohamad, Othman 338
Mohr, Sabine 389 f.
Mohra, Stefanie 106
Mölling, Dr. Christian 35
Morawitz, Norbert 22
Mühlbauer, Ute 164
Müller, Annette 158, 171 f., 197 f.
Müller, David 172 f.
Müller, Edgar Werner 36, 353 f.
Müller, Sydney 235
Müller, Uwe 335, 380

Müller-Benecke, Mechtild 303
Munz, Johannes 274

N
Nachtigall, Uschi 336
Nagl-Blank, Dagmar 20
Nägler, Thomas 45
Nantasook, Saranya 251
Narimani, Morteza 248
Nast, Thilo 203
Neises, Patricia 432
Nessler, Patrick 72 f.
Neukirch, Sabrina 150
Neumeister, Mirjam 130
Nicolay, Chantal 232, 331 f., 390 f.
Niegel, Ingrid 88

O
Oehrlein, Evelyn 366
Omlor, Beatrix 89 f.
Oppermann, Anika 165, 167
Oppermann-Poupon, Josette 91
Ossig, Ulrike Dr. med. 81
Osthoff, Simone 237 ff.

P
Pabst, Stefanie 411
Parduhn, Roswitha 150 f.
Patanisi, Paolo 342, 391
Paulus, Edgar 441
Paulus, Ella 204
Peil, Simone 253
Pém, Danielle 173
Pernice, Bobbye 224
Peter, Ilona 392
Peter, Peter Dr. 199
Petersen, Stephanie Sabine 336 f.
Pfeil, Bernd 210
Philipp, Markus 22, 24 f.
Pidoll-Champomier, Astrid 224
Pörtner, Catherine 378
Preuße, Lilly 235
Ptok, Ernest 336
Pusceddu, Ilaria 242 ff., 433

Q
Quinten, Larissa 365

R
Rabanus, Eva 314
Rach, Daniela 393
Rau, Katherine 224
Rauch-Bernd, Elisabeth Dr. 227 f.
Rebeck, Dagmar M. Sc. 387 f.
Rechid, Moustafa 248
Redmann, Dirk 356, 416
Reeck, Olaf 408, 410
Reichert, Wendelin 358
Reimann, Klaus 375
Reinhards, Eva 385 f.
Reinig, Silke 314
Reit- u. Voltgierverein St. Annual 184 f.,
334 f.
Renghart, Tobias Dr. 237
Rings-Kleer, Marita 338, 376
Rodenbusch, Klaus-Peter 379
Roessler, Thomas 139, 142, 145
Rohr, Armin 132, 139
Roland, Jürgen 142 ff., 292 f.
Rolshausen, Katharina 106 f., 210 f.
Rolshausen, Martin 210 f.
Romano, Giovanni 196 ff., 199 f., 212, 325 f.,
342 ff., 393 f., 419 f., 444 f.
Rommel-Jost, Manuela 439
Roos, Martin 424
Roos, Theo 111
Rosprim, Lisa 241
Rouget, Gerhard 19, 104, 206 ff., 212 f., 229
Rousseau, Ralf 175
Rudde, Tanja 154
Rüdenauer, Esther Dr. med. 206
Ruhland, Jo 72
Rupp, Birgit 411
Rupprecht, Harald 186
Ruschel, Josef 349

S
Sanzo, Robin-Jessica 53 f., 59, 161, 163, 198
Sauder, Andreas 159, 340, 417
Sauer, Gabriele 16 f., 26
Sauer, Ursula 371
Saunus-Breyer, Annette 324
Scazzari, Melanie 272
Schäfer, Elke 382
Schäfer, Klaus-Peter 85 f., 352, 431
Schami, Rafik 102
Scherer, Josef 420
Scherer, Thomas 326
Scheuermann, Thorsten 282 f.

DOZENTINNEN- UND DOZENTENREGISTER

Schindera, Ingo 399
Schluckebier, Jan 285, 288 ff.
Schmadel, Horst 360 ff.
Schmidt, Lidia 249
Schmidt, Nicole 169
Schmidt, Rainer 59 f.
Schmidt-Gliaugir, Volker 135, 137
Schmidt-Lenhard, Uschi 83, 123
Schmiedel, Barbara 434
Schmitt, Yannick 206
Schmuck, Katharina StR 111 f., 117
Schnabel, Barbara 115, 435
Schneeweiß, Reinhard 70 f., 430
Schneider, Bernd 375, 382
Schneider, Gerhard 146 ff., 290 ff.
Schneider, Isabelle 402
Schneider, Kevin 120 f.
Schneider, Prof. Franz 20
Schneider, Stefan 16
Schneider, Richard C. 37
Schneider, Thomas 218, 396
Schönenberger, Armin 209
Schöpflin, Ernst Bartlin 24
Scholl, Christina 93 f., 184
Schommer-Ramm, Isabell 334
Schreiber, Patricia 180 f.
Schreiner, Frank 187 ff.
Schröter, Dr. Susanne 37
Schuck, Karin 259
Schütt, Nicolas 433
Schütz, Maria 33 f., 56
Schütz, Petra 183 f.
Schumacher, Margit 179, 181
Schuhmanufaktur Herges 80 f.
Schuster, Andrea 306
Schwarzwald, Bernd 111
Sciascia, Domenico 207
Seemann, Dr. Annette 30
Seguí, Natalia 236, 238
Segnitz, Anja 412
Seibert, Dr. Julia 30
Seiler, Doris 85
Serrière, Thomas 302, 305
Seul, Martina 393
Sicurani, Catherine 230, 233, 390 f.
Slotta, Delf 22 f.
Sold, Dirk 83
Speicher, Ewald 97
Speicher, Mechthild 104 f.
Speicher, Tobias 357 f.
Sprick, Annegret 303, 307

Springer, Christine 181
Staudt, Marvin 163 f.
Steffen, Silke 220, 222, 224
Stein, Harald 112 ff.
Stein, Meike 71, 73, 121, 351
Stephan, Roland 313, 315
Stoffer, Albert 379
Stoll, Dieter 87, 328 f.
Stolzenberger-Kawada, Mayumi 246
Stoye, Karina 173
Streibelt, Melanie 60, 115
Stricker, Stefan 209 f.
Strozzi, Riccardo 90 ff., 218 ff., 223 f.
Suchkova, Anna 218
Summkeller, Roland 350
Sydow, René 32

T
Talbot, Theodore Dr. 76
Tanzschule Bootz-Ohlmann 93, 159, 190
Teichfischer, Thomas 113 f.
Theis, Christiane 95
Thiel, Carsten-Tobias 316
Thiel-Dirksen, Claudia Dr. S. 301 f.,
304 f., 307
Thiele, Nicoline 229
Thielen, Katharina 29
Toader, Harald 261
Tomczyk, Thomas 356
Tonnelier, Rose-Marie 230
Tritz, Gisela 169
Tumminelli, Lilla 200 f.
Tschudy-Lonsdorfer, Claudia 344, 419

V
Ventura-Weber, Amanda 221 f., 402
Verhoeven, Claudia 55, 57 ff., 165 f.,
168, 349, 358 f., 427, 429, 439 f.
Vief, Georg 160, 194
von Osterhausen, Ingrid 304, 307

W
Wagner, Gabi 136
Wagner, Gerhard 220
Wagner, Willi 277 f.
Waitkus, Nora Dr. 77
Walstra, Kerst 34 f.
Walter, Markus 27
Warkentin, Karl H. 142 ff., 146 f., 291
Weber, Fred 17 f., 126 f., 308
Weber, Robert 442
Weber, Rolf 350, 352, 429, 431
Wehlen, Bernhard Dr. 95f., 128 f., 398
Wehner, Markus 37
Weiand, Brigitte 433, 436
Weidauer, Stephan 245
Weiler, Martin Dominik Dr. 253
Weimar-Ehl, Theresia 415 f.
Weins, Christel Dr. 158 f.
Weise, Melanie 172
Wenk, Gabi 46
Westrich, Michael 194, 196, 199
Wiemers, Patrick 281 f., 370
Wiesen, Judith 329
Wilhelm, Almut 411 f., 434 f.
Wilhelm, Marc-Anton 376
Wilhelm, Susanne 52 ff., 313 f., 426 f.
Wilhelmy, Patrick 110
Willwert, Roswitha 138
Witt, Gregor 42
Wohlschlegel, Renate 306
Wolf, Doris 18, 181 ff., 232
Wolf, Maria 410
Würtz, Esther 317

Z
Zägel, Gerhard 278 f., 295, 305
Zamani, Sara 135, 137, 139
Ziegenbalg, Bob 86, 89, 116
Zietz, Heiner 76 f., 103 f.
Zimmer, Hans-Peter 368
Zimmer, Heinz 27 ff.
Zimmermann, Monika 324
Zimmermann, Zippo 293
Zinsmeister, Frank 144 f., 148, 293
Zinßmeister, Deana 102
Zoske, Robert M. Dr. 32

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, Epidemie, 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

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

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 (Pre-notification), Kosten einer gescheiterten Abbuchung gehen zu Lasten des Kursteilnehmers.

Barzahlungen, Zahlungen mit EC- und Kreditkarten sind nur beim Zentralen Service möglich.

Überweisungen müssen innerhalb einer Woche nach Anmeldung erfolgen.

Bei *ermäßigungsfähigen Kursen* (gesonderte Kennzeichnung der Kursgebühren) erhalten Schüler/innen, Studenten/innen – nicht Fernstudium, Seniorenstudium und berufsbegleitende Studiengänge –, Auszubildende, Empfänger von Leistungen des SGB II, SGB XII, AsylbLG, Inhaber der Ehrenamtskarte und Bundesfreiwilligendienstleistende auf Antrag eine Ermäßigung. Hierzu sind die entsprechenden Belege/Nachweise mit der Anmeldung vorzulegen.

5. Studienfahrten und Studienreisen

Bei der Durchführung von Studienfahrten/-reisen ist die vhs i.d.R. Vermittler i. S. des Reisevertragsrechts (§§ 651a ff BGB) und beauftragt ein Reisebüro mit der Gesamtorganisation und Durchführung. Die pädagogische Vorbereitung obliegt der vhs. Für diese Angebote gelten neben den gesetzlichen Regelungen auch die der Veranstalter.

6. Aufsichtspflicht gegenüber minderjährigen Teilnehmer/innen und Haftungsausschluss

Die Anmeldung zur Teilnahme an Kursen/Veranstaltungen schließt eine vertragliche Übernahme der Aufsichtspflicht über ein minderjähriges Kind durch die vhs ausdrücklich aus. Die vhs wird von eventuellen Haftungsansprüchen, die sich aus dem Verhalten des minderjährigen Kindes ergeben, freigestellt. Sofern Kinder unter 14 Jahren nach Kursende nicht abgeholt werden und selbständig nach Hause gehen dürfen, ist dies bei Anmeldung bekannt zu geben.

7. Bescheinigung

Anmelde- und/oder Teilnahmebescheinigungen können auf Wunsch ausgestellt und beim Zentralen Service persönlich abgeholt werden oder per Post mit frankiertem Rückumschlag angefordert werden.

8. Haftung

Die vhs haftet nicht für Schäden (Unfälle, Diebstahl usw.), die bei Veranstaltungen und Kursen entstehen, wenn sie nicht durch vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten des Veranstalters verursacht werden. Etwaige Schäden sind der vhs unverzüglich zu melden.

9. Widerrufsrecht Fernabsatzvertrag (§ 312c BGB)

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

Der Widerruf ist zu richten an:

per Post

vhs Regionalverband Saarbrücken
Altes Rathaus
Schlossplatz 1-2
66119 Saarbrücken

per Mail

carolin.lehberger@rvsbr.de

Im Falle eines wirksamen Widerrufs nach Veranstaltungsbeginn kann die vhs ein anteiliges Kursentgelt nach Maßgabe der Inanspruchnahme durch den Teilnehmer berechnen.

Das Widerspruchsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten vollständig erfüllt ist, bevor das Widerspruchsrecht ausgeübt wurde.

10. Hausordnung

In den Gebäuden sowie auf dazugehörigem Gelände der vhs ist die Hausordnung zu beachten. Wir bitten, die Räume sauber zu hinterlassen und die Einrichtungsgegenstände schonend zu nutzen.

11. Schlussbestimmung

Sollten einzelne Bestimmungen des Vertrages oder der AGB ganz oder teilweise unwirksam sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Regelungen nicht berührt.

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken, Altes Rathaus, Am Schlossplatz 1-2, 66119 Saarbrücken (nachfolgend vhs) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

Der Regionalverband Saarbrücken unterliegt als öffentliche Stelle den Bestimmungen der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) und des Saarländischen Datenschutzgesetzes. Der Schutz Ihrer personenbezogenen Daten ist uns ein sehr wichtiges Anliegen. Daher werden Ihre Daten im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften geschützt und alle Vorgaben der DSGVO und des Saarländischen Datenschutzgesetzes eingehalten.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die anzugebenden Daten (Name, Vorname, Adresse) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Akademie für Ältere, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer sowie E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Im Lastschriftmandatbogen müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten

werden elektronisch gespeichert. Die dabei involvierten Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist Voraussetzung für Ihre Anmeldung zu unseren Kurs- und Veranstaltungsangeboten.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns z. B. per Brief oder E-Mail mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridgeoder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert-Abschlüssen, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitutionen weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei drittmittelfinanzierten Kursen (z. B. durch Bund/Land/Arbeitsagentur/Jobcenter) eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen dann auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Vorname, Anschrift) zur Durchsetzung der Forderung im Rahmen des gerichtlichen Mahnverfahrens weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Die Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten lauten:

datenschutz@rvsbr.de

Verbindliche Anmeldung mit Zahlungsverpflichtung

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

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

Name Vorname

Straße/Nr. PLZ/Ort

Telefon (bis 16:00 Uhr) Mobiltelefon

E-Mail

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

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

- 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 berufs begleitenden Studiengänge)
- Bürgergeld
- Ehrenamtskarte
- Arbeitslosengeld I (nur bei Sprachkursen, Kursen der beruflichen Weiterbildung, Kreativkursen)
- Grundsicherung
- SozialCard
- Bundesfreiwilligendienst/FSJ/FÖJ

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



Der Schlüssel zum Glück!



Die neue Wohnung!
Einfach mieten und
sich zuhause fühlen!



[**WOGESaar**]

Wohnungsgesellschaft Saarland

Ein Unternehmen der SHS Strukturholding 

www.woge-saar.de



**Verwirrende
Zeiten brauchen
klare Finanzen.**

**Behalten Sie Ihre
finanziellen Ziele
im Blick.
Wir unterstützen
Sie dabei.**



sk-sb.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Saarbrücken