



## Sommerprogramm 2024

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

## Vorwort

---

Liebe Bürgerinnen, liebe Bürger,



## Der Sommer wird bunt!

die Sommerangebote der Volkshochschule Regionalverband Saarbrücken bieten Ihnen wieder vielfältige Möglichkeiten: Wanderungen, Führungen oder Exkursionen laden dazu ein, unsere Kulturregion auf kreative und aktive Weise zu entdecken. Die zweite Runde der Rundgänge zum 50. Geburtstag des Regionalverbandes hält ab August interessante Einblicke zur Dorf- und Stadtkultur für Sie bereit.

Ob Sie Ihre Sprachkenntnisse verbessern, die afrikanische oder italienische Küche kennenlernen oder Ihre Kreativität beim Zeichnen oder Schmuckherstellen ausleben möchten – für jeden Geschmack ist etwas dabei. Künftige Azubis können in der Kursreihe „Saarbrücken für junge Ausbildungssuchende“ in Kooperation mit der Montan-Stiftung Saar wichtige Infos und Unterstützung für ihren Einstieg in den Arbeitsmarkt bekommen.

Die Amerika-Wochen in Kooperation mit dem Deutsch-Amerikanischen Institut Saarland e.V. widmen sich in diesem Jahr den Südstaaten der USA. Besonders ans Herz legen möchten wir Ihnen die Fotoausstellung „A Joyful Noise: A Celebration of New Orleans Music“ mit Bildern des US-Fotografen Michael P. Smith im Alten Rathaus.

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

Peter Gillo  
Regionalverbandsdirektor



<b>1   Gesellschaft und Leben</b>	
• Exkursionen, Wanderungen, Stadtrundgänge	6
• Natur, Umwelt, Nachhaltigkeit	24
• Geschichte und Geografie, Politische (Jugend-)Bildung	27
• Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung	32
• Recht und Beratung/Verbraucherschutz	37
<b>2   Kultur und Kunst</b>	
• Literatur	44
• Medien	51
• Musik, Theater	53
• Kunstgeschichte, Ausstellungen	55
• Kreatives Gestalten	58
• Kunsthandwerk	59
• Fotografie	60
<b>3   Gesundheit und Ernährung</b>	
• Entspannung	63
• Bewegung	75
• Gesundheitsbildung	79
• Gesundheitspflege	82
• Kochen	83
• Degustationen, Weinlehrfahrten	89
• Exkursionen	96
<b>4   Sprachen</b>	
• Englisch	98
• Französisch	101
• Italienisch	102
• Arabisch	102
• Koreanisch	102
• Deutsch als Fremdsprache	103
<b>5   Arbeit und Beruf</b>	
• Schlüsselkompetenzen	104
• Kaufmännische Weiterbildung	108
• Berufliche Orientierung und Bewerbung	109
• Computerschreiben	119
• EDV und Kommunikationstechnik	119
• Office-Anwendungen	123
• Mediengestaltung	125
• Webdesign und Content-Management	127
<b>6   Grundbildung</b>	128

	<b>1   Gesellschaft und Leben</b>	6
	<b>2   Kultur und Kunst</b>	44
	<b>3   Gesundheit und Ernährung</b>	63
	<b>4   Sprachen</b>	98
	<b>5   Arbeit und Beruf</b>	104
	<b>6   Grundbildung</b>	128
	<b>i   Allgemeine Informationen</b>	
	• Anmeldung und Service	130

Soweit nicht anders angegeben ist für alle Veranstaltungen eine schriftliche Anmeldung unter Angabe der Kursnummer bei der vhs erforderlich. Weitere Informationen zu den Anmelde-möglichkeiten finden Sie auf Seite 130.

## EXKURSIONEN, WANDERUNGEN, STADTRUNDGÄNGE

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

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

Weitere Informationen bei Geographie ohne Grenzen e.V., Fon 0681 301 402 89 oder [www.geographie-ohne-grenzen.de](http://www.geographie-ohne-grenzen.de).

### Stadtteilrundgang

#### St. Annual auf dem Weg zur Stadt – Aber die Kirche bleibt im Dorf

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

#### ● Kurs 1124

**Thomas Hippchen, GoG**

Sa. 15.06.2024, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 2,5 Std.

Treffpunkt: SB-St. Annual, Marktplatz

EUR 10,00 (7,00)

### Stadtteilrundgang

#### Wohlstand in der Waldsiedlung – Die Siedlungsgeschichte auf dem Rastpfuhl

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

#### ● Kurs 1125

**Frank Schmitz, Dipl.-Sozialpädagoge**

So. 16.06.2024, 13:30 Uhr, Dauer: ca. 3 Std.

Treffpunkt: SB, Rastpfuhl-Carré, Rastpfuhl 2 a, 66113 Saarbrücken

EUR 10,00 (7,00)

### Stadtteilrundgang

#### Spurensuche in Brebach – Im Schatten der Halberger Hütte

Die Halberger Hütte hat die räumlichen Strukturen, den Baubestand und die Einwohnerschaft Brebachs maßgeblich geprägt. Dann hat der Strukturwandel seine Spuren hinterlassen. Wir beginnen im alten Ortskern, besuchen eine typische Brebacher Straße und erhalten einen Eindruck vom industriellen Erbe. Der Rundgang spricht neue Nutzungen für Leerstände und Industriebrachen an und endet im KunstRaumBrebach, wo sich künstlerisch mit dem durch Industrie und Strukturwandel geprägten Umfeld auseinandergesetzt wird.

#### ● Kurs 1126

**Harald Glaser**

Sa. 22.06.2024, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 2 Std.

Treffpunkt: Brebach Bahnhof

EUR 10,00 (7,00)

### Wanderung

#### Den Sommerwildkräutern auf der Spur – Leckeres aus Wald und Wiese

Wer kennt sie schon, all die essbaren, wohlschmeckenden und vor allem gesunden Wildkräuter, die uns die Natur schenkt? Bei einer gemütlichen Wanderung werden wir viele kennenlernen und uns genauer damit beschäftigen. Ein kleiner Wildkräutersnack wartet dann am Ende auf die Verkostung. Wer möchte kann ein kleines Körbchen zum Sammeln der Wildkräuter mitbringen.

#### ● Kurs 1316

**Guido Geisen, Umwelt- und Kräuterpädagoge**

Sa. 29.06.2024, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 3 Std.

Treffpunkt: SB-St. Annual, Am Tabaksweiher vor dem Restaurant „Tabaksmühle“

Am Tabaksweiher vor Restaurant „Tabaksmühle“

EUR 10,00 (7,00)

### Wanderung

#### Der Bliesgau zwischen Blieskastel und Niederwürzbach – Auf den Spuren der Marianne von der Leyen

Nach einer kleinen Führung durch Blieskastel, der ehemaligen Residenzstadt der Grafen von der Leyen, gehen wir den Schlossberg hinauf und erreichen die Reste der einstigen herrschaftlichen Bebauung, die Orangerie. In der Krypta der Schlosskirche von 1776 befindet sich die Grablege des letzten vorrevolutionären Herrscherpaares. Unser Weg führt weiter zum ca. 5000 Jahre alten Wahrzeichen der Stadt, dem Gollenstein. Mit sieben Metern Höhe

gilt dieses prähistorische Relikt als der größte Menhir Mitteleuropas. Über ein Höhenplateau mit herrlichen Aussichten in die vielfältige Landschaft führt unser Weg über den Würzbacher Berg zurück nach Blieskastel. An landschaftlich schönen Punkten werden wir auf unserer insgesamt 12 km langen Wanderung gemütliche Pausen einlegen, um unsere Rucksackvesper zu verzehren.

● **Kurs 1317**

**Gabriele Sauer, Gästeführerin der Großregion**

So. 30.06.2024, 10:30 Uhr, Dauer: ca. 5,5 Std.

Treffpunkt: Blieskastel, Paradeplatz

EUR 15,00 (12,00)

**Stadtteilrundgang**

**Gestatten: Quartier Folsterhöhe –**

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

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

● **Kurs 1127**

**Claudia Bickel, Dipl.-Sozialarbeiterin**

Sa. 06.07.2024, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 2 Std.

Treffpunkt: SB, Folsterhöhe, Stadtteiltreff „Folschder Cafétass“, Hirtenwies 4 (neben Aldi)

EUR 10,00 (7,00)

**Stadtteilrundgang**

**Sagenhaftes Saarbrücken – Von adeligen Herren und manch sonderbarer Figuren**

Saarbrücken – eine sagemumwobene Stadt. Bei einem gemütlichen Spaziergang durch die Saarbrücker Altstadt werden an geeigneten Punkten oder Plätzen die alten Sagen um die Stadt zum Leben erweckt. Da gibt es sicherlich einige sonderbare Geschichten zu hören.

● **Kurs 1128**

**Guido Geisen, Umwelt- und Kräuterpädagog**

Sa. 13.07.2024, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 2 Std.

Treffpunkt: SB, Altes Rathaus am Schloss

EUR 10,00 (7,00)

**Wanderung**

**Vergessene Bergwerke im Warndt – Das Erzbergwerk St. Nikolaus**

Bei der leichten Wanderung lernen die TeilnehmerInnen eigenartige Distriktnamen im Warndtwald kennen. Sie sind – in Verbindung mit Bruchspalten, eingebrochenen Stollen, verfüllten Schächten und Bergehalden von alten Gruben – Beweise einer längst vergessenen bergbaulichen Tätigkeit im Warndt, deren 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 Stilllegung der Eisenhütten ließen den Erzbergbau mit der Zeit in Vergessenheit geraten. Unter fachkundiger Anleitung werden Sie zu markanten Stellen wie zu einem alten Stollengang, einem Steinbruch und zu einer Bergehalde geführt, können Eisenerz betrachten und mit Ihren Händen fühlen.

● **Kurs 1129**

**Horst Schmadel**

So. 14.07.2024, 14:30 Uhr, Dauer: ca. 3 Std.

Treffpunkt: Großrosseln-Naßweiler, Alte Schule Naßweiler

EUR 10,00 (7,00)

**Wanderung**

**Heimat im Wandel: „Saarengeti“:**

**Auf den Habichtswiden bei Merchweiler – Taurusrinder, Exmoorponies und Wasserbüffel**

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

● **Kurs 1318**

**Ulrich Haintz, Projektleiter**

Sa. 20.07.2024, 14:30 Uhr, Dauer: 2,5 Std.

Treffpunkt: Merchweiler, Parkplatz am Ende der „Grabenstraße“ gebührenfrei

## Dozentinnen und Dozenten



**PETER MICHAEL LUPP**  
Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken

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

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

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

## SONSTIGE EXKURSIONEN

### *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 Großbrosseln an verschiedenen Terminen Besucher\*innen zu Führungen ein bei der sowohl die Kulturgeschichte des Jagdschlusses als die neuen Räumlichkeiten und ihre zum Teil museale Ausstattung und die aktuelle Kunstaussstellung „Fundstücke“ der Künstlerin Monika Hau vorgestellt werden

#### ● Kurs 9200C

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken**

Mo. 17.06.2024, 17:00 – 19:00 Uhr

Treffpunkt: Innenhof des Jagdschlusses Karlsbrunn,

Schlossstraße 14, 66352 Großbrosseln

EUR 5,00

#### ● Kurs 9200D

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken**

Fr. 12.07.2024, 17:00 – 19:00 Uhr

Treffpunkt: Innenhof des Jagdschlusses Karlsbrunn,

Schlossstraße 14, 66352 Großbrosseln

EUR 5,00

## Dozentinnen und Dozenten



**MARTIN BAMBACH**  
Wanderführer  
Wanderführer für Menschen mit Höreinschränkungen

» 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. 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, an das sie noch lange und gerne denken.“ ‹‹

## Wandern mit Hörkomfort

Diese spannende Tour ist sowohl für Normalhörende als auch für Menschen mit Höreinschränkungen konzipiert. Mit Hilfe einer mobilen Phonak-Höranlage (induktives Funksystem, 10 Empfangsteile) können auch Schwerhörige sowie Träger von Hörgeräten und CI's (jeweils mit aktivierter T-Spule) die Wanderung mit allen Sinnen erfahren.



## Wanderung

### Biberexkursion: Nachts unterwegs im Biberrevier

Auf der Exkursion in ein Biberrevier werden die Teilnehmer vom „Biberpaten“ Martin Bambach ([www.wander.saarland](http://www.wander.saarland)) begleitet. Auf dem Weg wird er Kurioses und Interessantes aus dem Leben des größten europäischen Nagers berichten. Danach geht es gemeinsam auf Spurensuche. Mit einbrechender Dämmerung bezieht die Gruppe ihren Beobachtungsposten und versucht, die pelzigen Gesellen in ihrem Revier zu entdecken. Bei Dunkelheit geht es dann über einen gut ausgebauten Weg zurück zum Ausgangspunkt der spannenden Exkursion.

**HINWEIS:** Feste Schuhe, warme Kleidung, eine Sitzunterlage, ausreichend Flüssigkeiten und bei Bedarf „leise“ Rucksackverpflegung, eine Taschenlampe und eventuell ein Fernglas mitbringen. Wir bitten um Verständnis, dass uns Hunde bei dieser Veranstaltung ausnahmsweise nicht begleiten dürfen.

#### ● Kurs 1332

##### Martin Bambach, Erlebnis-Wandern-Saarland

Fr. 21.06.2024, 19:30 – 23:30 Uhr, Strecke: 3,5 km, 19 Höhenmeter, Dauer: ca. 4 Std.

Startpunkt: Wanderparkplatz Steinbachtal, Neuhauser Straße 10, 66113 Saarbrücken

EUR 12,00 (Erwachsene) / EUR 8,00 (Kinder)

#### ● Kurs 1332A

##### Martin Bambach, Erlebnis-Wandern-Saarland

Fr. 20.09.2024, 17:00 – 21:00 Uhr, Strecke: 3,5 km, Dauer: ca. 4 Std.

Startpunkt: Wanderparkplatz Steinbachtal, Neuhauser Straße 10, 66113 Saarbrücken

EUR 12,00 (Erwachsene) / EUR 8,00 (Kinder)

## Exkursion

### Waldbaden – In Stille gehen

Hektik und Stress regieren unseren Alltag. Alles muss schnell gehen, keiner möchte hinterher hängen. Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtiger denn je Ruhe zu finden, ins Gleichgewicht

kommen, abschalten von der Hektik und dem Stress, zu sich selbst zu finden. Komm mit auf einen meditativen Spaziergang zu deinem Wohlfühlen und zu deiner inneren Ausgeglichenheit. Gemeinsam und doch jeder für sich, das ist Waldbaden. Zu Anfang führe ich euch in Waldbaden ein und nach dem Gehen schließen wir mit einer kleinen Gesprächsrunde ab.

● **Kurs 9404**

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

So. 23.06.2024, 09:00 – 11:00 Uhr

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

EUR 14,00

● **Kurs 9405**

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

So. 28.07.2024, 09:00 – 11:00 Uhr

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

EUR 14,00

**Betriebsbesichtigung**

**Pumpwerk Rosenstraße (Saarbrücken-St. Johann) – „Ein Denkmal im Einsatz für die Stadtentwässerung“**

In der Saarbrücker Rosenstraße wurde 1926 vom städtischen Kanalbauamt die größte sichtbare Schmutzwasserpumpstation der Stadt errichtet. Unter dem gefälligen Rundbau erstreckt sich die Anlage bis in 10 Meter Tiefe. Gewaltige Pumpen sind in der Lage, das Schmutzwasser mechanisch um sechs Meter zu heben, um damit das nötige Gefälle hin zur Kläranlage in Burbach zu schaffen.

Unter fachkundiger Leitung erhalten Interessierte vor Ort einen Einblick in Bestandteile der Kanalisation und es wird erläutert, was im Untergrund der Landeshauptstadt bezüglich der Entwässerung vor sich geht.

**HINWEIS:** Die Besichtigung ist nicht barrierefrei.

Anfahrt mit Privat-PKW auf eigene Verantwortung!

● **Kurs 8812A**

**Dipl.-Ing. Dirk Andres**

Mi. 26.06.2024, 16:00 – 18:00 Uhr

Treffpunkt: Anfang Rosenstraße, 66111 Saarbrücken gebührenfrei

**Wanderung**

**Geislautern und seine Industriegeschichte**

Während der Wanderung erfahren die TeilnehmerInnen Interessantes über: Die Geschichte des alten Hüttenwerkes (jetzt Mühle Abel-Schäfer), die Gruben in der Zeit von Fürst Heinrich von Nassau, die Grube Kohlwald (am Geislauterner Friedhof), die Reste der Geislauterner Grube am Rotweg 1872 bis 1902 und das Geislauterner Schloss (ehemals Bergschule).

● **Kurs 9299S**

**Horst Schmadel**

Sa. 29.06.2024, 14:00 – 17:00 Uhr

Treff: Parkplatz Am Hammergraben 5, 66333 VK-Geislautern (ALDI) EUR 5,00

Veranstaltung aus der Reihe „Schätze der Industriekultur und Denkmäler der Technikgeschichte im Regionalverband Saarbrücken“

**Exkursion**

**Die Warndtgrube Velsen im Rosseltal – Denkmalgeschützte Architekturen und eine Dampffördermaschine der Superlative**

Die Industrien haben im Saarland eindrucksvolle Industrielandschaften entstehen lassen. Heute ist das Saarland ein Schwerpunkt der Industriekultur in Europa. Es verfügt über ein etabliertes Image und einen hohen Bekanntheitsgrad als Industrieregion. Darüber hinaus zeichnet sich vor allem der Regionalverband Saarbrücken durch eine Vielzahl produktbezogener, technologischer, architektonischer, infrastruktureller und geographischer Charakteristika aus. Ihre Wirkung verstärkt sich durch die Dichte und Kombination industriekulturell bedeutender Orte – ein herausragendes Alleinstellungsmerkmal. Im Rahmen unserer vier Exkursionen besuchen wir wichtige und qualitätsvolle Orte der hiesigen Industriekultur. Dabei werden auch die Chancen, die das Thema Industriekultur dem Saarland eröffnet bzw. eröffnen kann, diskutiert und hinterfragt. Sie werden überrascht werden.

**HINWEIS:** Zu allen Rundgängen wird festes Schuhwerk empfohlen. Um Anmeldung wird gebeten.

● **Kurs 1109C**

**Delf Slotta, Dipl.-Geograph**

So. 07.07.2024, 10:00 – 12:00 Uhr

Treffpunkt: Velsen, Kaffeeküche, Parkplatz am früheren Grubeneingang gebührenfrei, Hutsammlung

### **Führung**

#### **Führung durch den Rosengarten des Freizeitzentrum Finkenrech**

Erleben Sie im Rahmen einer Gartenführung durch den Rosengarten, was das Freizeitzentrum Finkenrech so zauberhaft und einzigartig macht. Eine der Hauptattraktionen auf Finkenrech ist der Rosengarten. In Form einer langstieligen Rose präsentiert er auf 1.500 m<sup>2</sup> eine Vielzahl verschiedenster Rosenklassen. Ein besonders großes Farbenspektakel ist während der Hauptblütezeit im Juni / Juli zu bestaunen. In fachkundiger Weise wird der Garten und die verschiedenen Rosenarten und Rosensorten vorgestellt. Dazu zählen u.a. Kletterrosen, herrlich duftende „Historische Rosen“ und „Englische Rosen“. Darüber hinaus erhalten Sie allerlei Tipps zu den Pflanzen und deren Pflege.

● **Kurs 9803**

**Stefan Kees, Naturschutzbeauftragter der Gemeinde Quierschied**

So. 07.07.2024, 11:00 – 13:00 Uhr

Treffpunkt zur Bildung von Fahrgemeinschaften: 10:20 Uhr Marktplatz Quierschied oder:

Treffpunkt: Freizeitzentrum Finkenrech, Tholeyer Straße 50, 66571 Eppelborn-Dirmingen

EUR 7,00 (bar vor Ort für die Führung zu zahlen)

Anmeldung erforderlich bis 27.06.2024.

In Kooperation mit dem Kultur- und Lesetreff St. Arnual und Geographie ohne Grenzen

### **Stadteilrundgang**

#### **Villenidylle zwischen Bahn und Bäumen – Rotenbühl und Friedhof St. Johann**

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

● **Kurs 1130**

**Markus Philipp, Diplom-Geograph**

Do. 19.07.2024, 17:00 – 18:30 Uhr

Treffpunkt: SB, Friedhof St. Johann, unterer Eingang „Am Bruchhübel“ gebührenfrei

Anmeldung bis 18.07.2024 beim Kultur- und Lesetreff St. Arnual unter Fon 0681 8590952 oder per E-Mail unter [kultur-und-lesetreff.sanktarnual@saarbruecken.de](mailto:kultur-und-lesetreff.sanktarnual@saarbruecken.de)

### **Wanderung**

#### **Von Haifischen zu Vulkanen**

Vor 290 Millionen Jahren erstreckte sich nordöstlich von Lebach ein tropischer Süßwassersee, der seine tiefste Stelle im Bereich des heutigen Stadtteiles Rümmelbach hatte. Hohe Temperaturen und gelöste Eisenmineralien in diesem See gestatten uns durch Versteinerungen der damaligen Tier- und Pflanzenwelt einen kleinen Einblick in die damalige Flora und Fauna. Auch die bekannten Lebacher Eier sind ein Ergebnis der damaligen Seeablagerungen. Erzschrüfungen in dieser Region ab Mitte des 16. Jahrhunderts bedienten die saarländischen Eisenhütten mit den erforderlichen Eisenerzen. Von Högsten aus, einer Erhebung vulkanischen Ursprungs, eröffnet sich ein weiter Blick südwärts Richtung Saar-Kohlewald, ostwärts Richtung Schaumberg. Am Südhang lädt seit ca. 1910 eine Mariengrotte, später eine kleine Waldkapelle zum Verweilen ein. Wir laden Sie herzlich dazu ein, gemeinsam diese urzeitliche Region zu entdecken.

● **Kurs 1108**

**Norbert Morawietz, Saarland-Gästeführer**

So. 28.07.2024, 10:00 Uhr

Treffpunkt: Aschbach bei Lebach, Straße „Zur Homesmühle“, Parkplatz am Sportplatz. Strecke: 12 km, 280 hm Auf- und Abstiege, Dauer: ca. 4 Std.

EUR 10,00

### **Exkursion**

#### **Naturkundliche Wanderung – Wanderung durch das Naturschutzgebiet „Birzberg“**

Enzianwanderung

● **Kurs 8346**

**Axel Hagedorn**

So. 15.09.2024, 09:30 – 12:30 Uhr

Treffpunkt: Fechingen, Parkplatz Schwimmbad, direkt hinter der Brücke rechts gebührenfrei

Informationen und Anmeldung erforderlich bei Axel Hagedorn unter Fon 06893 3701 oder Mail [nabu\\_axel\\_hagedorn@yahoo.de](mailto:nabu_axel_hagedorn@yahoo.de)

Weitere Exkursionsangebote für Familien (z.B. Fledermauswanderungen, Hofführungen) finden Sie im **Sommerprogramm 2024 für Kinder und Jugendliche**.



## IM RAHMEN DES JUBILÄUMSJAHRES

# RUNDGÄNGE

in allen Kommunen des Regionalverbandes Saarbrücken

**ZEHN RUNDGÄNGE ZUR DORF- UND STADTKULTUR**  
im Zeitraum August bis September 2024

- Kostenlose Führungen unter fachkundiger Leitung engagierter Gästeführer\*innen von „Geographie ohne Grenzen“
- Lebendige Informationen zur Geschichte und Entwicklung der Kommunen im Wandel der Zeit
- je ein Termin in Friedrichsthal, Großrosseln, Heusweiler, Kleinblittersdorf, Püttlingen, Quierschied, Riegelsberg, Saarbrücken, Sulzbach und Völklingen

Ausführliche Beschreibungen und Termine auf den nachfolgenden Seiten und unter: [www.regionalverband.de/50jahre](http://www.regionalverband.de/50jahre)

In Kooperation mit Geographie ohne Grenzen e.V. und dem Regionalverband

### Führungen zum Jubiläumsjahr 50 Jahre Kommunalreform und Regionalverband Saarbrücken

#### **Führung**

#### **Riegelsberg – das Tor zum Köllertal**

Während die Siedlungsgeschichte des Ortsteils Riegelsberg eng mit dem Bergbau verbunden war, war sie im Ortsteil Walpershofen eher durch die Landwirtschaft geprägt. Die Entwicklung des Ortes seit der Gebiets- und Verwaltungsreform steht im Mittelpunkt des Rundganges. Durch Anekdoten, alte Karten, alte Bilder und neue Ansichten soll der Rundgang für Sie zu einem interessanten und erkenntnisreichen Erlebnis werden.

#### ● Kurs 9709

#### **Stephan Lehberger**

So. 25.08.2024, 10:00 – 12:30 Uhr

Treffpunkt: Saarbahnhaltestelle Riegelsberg-Süd  
gebührenfrei

Anmeldung erforderlich unter [www.vhs-saarbruecken.de](http://www.vhs-saarbruecken.de) oder [vhsinfo@rvsbr.de](mailto:vhsinfo@rvsbr.de).

#### **Führung**

#### **Püttlingen und Köllerbach – wie zwei unterschiedliche Orte zusammenfanden**

Wie konnte es gelingen, Püttlingen und Köllerbach mit jeweils gegenläufiger Geschichte und Orientierung zu einer geschlossenen Stadtstruktur zu entwickeln? Diese Fragen zur Geschichte und Entwicklung der beiden Nachbarorte erläutert Bürgermeister a.D. Rudolf Müller im Rahmen eines Rundganges durch die beiden Zentren von Püttlingen und Köllerbach. Ein Bus zur Fahrt zwischen den beiden Ortszentren steht bereit.

#### ● Kurs 9523

#### **Rudolf Müller, Bürgermeister a. D.**

So. 25.08.2024, 14:30 – 17:00 Uhr

Püttlingen, Rathaus, Rathausplatz 1  
gebührenfrei

Anmeldung erforderlich unter [www.vhs-saarbruecken.de](http://www.vhs-saarbruecken.de) oder [vhsinfo@rvsbr.de](mailto:vhsinfo@rvsbr.de).

### Führung

#### Großrosseln – Vom Bauerndorf zur Industriearbeitergemeinde

Mitte des 19. Jhd. war „Rosseln“ noch ein abgelegenes Bauern-  
dorf, bis die Steinkohle einen Aufschwung brachte, der durch den  
Bahnanschluss 1907 weiter beflügelt wurde. 1974 wurden Dorf im  
Warndt, Emmersweiler, Karlsbrunn, Naßweiler und St. Nikolaus  
eingemeindet und Großrosseln kam zum heutigen Regionalverband  
Saarbrücken. Es konnte dabei seine Eigenständigkeit bewahren  
und sich zum prosperierenden Nebenzentrum entwickeln.

#### ● Kurs 9204E

**Karl Ernst Kugler, Gästeführer**

So. 25.08.2024, 14:30 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Großrosseln, Rathaus, Klosterplatz 2-3  
gebührenfrei

Anmeldung erforderlich unter [www.vhs-saarbruecken.de](http://www.vhs-saarbruecken.de) oder  
[vhsinfo@rvsbr.de](mailto:vhsinfo@rvsbr.de)

### Führung

#### 360° ums Saarbrücker Schloss und seine Nebengebäude

50 Jahre Regional- bzw. Stadtverband Saarbrücken hören sich  
recht jung an. Aber das Gebiet des Regionalverbandes deckt sich  
so ziemlich mit der Grafschaft Saarbrücken und in seinem heuti-  
gen Verwaltungssitz haben einst die Saarbrücker Grafen residiert.  
Schauen Sie mit uns hinter die Kulissen des Schlosses und seiner  
Nebengebäude mit ihren teils unbekanntenen Gärten und lassen Sie  
sich von manchem Detail überraschen.

#### ● Kurs 1132A

**Astrid Lambrecht, Gästeführerin**

Fr. 20.09.2024, 17:00 – 18:30 Uhr

Treffpunkt: SB, Schlossplatz, Brunnen  
gebührenfrei

Anmeldung erforderlich unter [www.vhs-saarbruecken.de](http://www.vhs-saarbruecken.de) oder  
[vhsinfo@rvsbr.de](mailto:vhsinfo@rvsbr.de).

### Führung

#### Kleinblittersdorf – Kalk, Weinbau und Biosphäre

Zu Kleinblittersdorf gehören heute die Ortsteile Auersmacher,  
Bliesransbach, Rilchingen-Hanweiler und Sitterswald. Im Ortsteil  
Kleinblittersdorf ist der Verwaltungssitz und das wirtschaftli-  
che Zentrum der Gemeinde, die auch zum Biosphärenreservat  
Bliesgau gehört. Auf unserem Rundgang durch den Ort sehen wir  
unter anderem, wie sich trotz der modernen Entwicklung des  
Ortes viele sehenswerte Gebäude und Denkmäler erhalten haben.

#### ● Kurs 9412

**Ellen Litzener, Dipl.-Geogr.**

So. 22.09.2024, 10:00 – 12:30 Uhr

Treffpunkt: Kleinblittersdorf, Saarbahn-Haltestelle  
gebührenfrei

Anmeldung erforderlich unter [www.vhs-saarbruecken.de](http://www.vhs-saarbruecken.de) oder  
[vhsinfo@rvsbr.de](mailto:vhsinfo@rvsbr.de).

### Führung

#### Heusweiler – der Marktflecken im oberen Köllertal

1974 entstand aus den Gemeinden Heusweiler, Eiweiler, Holz,  
Wahlschied, Kutzhof, Niedersalbach und Obersalbach-Kurhof die  
heutige Großgemeinde Heusweiler – mit rund 40 km<sup>2</sup> ist sie  
nach den Städten Saarbrücken und Völklingen die flächengrößte  
Gemeinde im Regionalverband. Vom Treffpunkt aus begeben wir  
uns auf eine Tour vom „neuen“ Heusweiler zum alten Ortskern  
und erfahren unterwegs, wie sich der Ort in den vergangenen  
50 Jahren geschlagen hat und wie er sich für die Zukunft rüstet.

#### ● Kurs 9313

**Volker Leinenbach**

So. 22.09.2024, 14:30 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Heusweiler, Markt, vor REWE, Am Bahnhof  
gebührenfrei

Anmeldung erforderlich unter [www.vhs-saarbruecken.de](http://www.vhs-saarbruecken.de) oder  
[vhsinfo@rvsbr.de](mailto:vhsinfo@rvsbr.de).

### Führung

#### Sulzbach – mit Salz, Glas und Kohle groß geworden

1346 wurde die Stadt erstmalig als „Solzpatch“ erwähnt. Und noch  
heute weist die Salinenanlage auf die frühere Salzgewinnung hin.  
Später prosperierte Sulzbach dank der Steinkohle. Auch deren  
Spuren sind allgegenwärtig und viele schöne Häuser erinnern  
an Sulzbachs Glanzzeiten. Aber die Transformation ging auch an  
Sulzbach nicht spurlos vorbei. Wie stellt sich Sulzbach heute auf?  
Wie sieht die Zukunft aus? Auch diese Fragen werden unterwegs  
aufgeworfen.

#### ● Kurs 9181

**Wolfgang Willems, Gästeführer**

So. 22.09.2024, 14:30 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Sulzbach, Rathaus, Sulzbachtalstraße 81  
gebührenfrei

Anmeldung erforderlich unter [www.vhs-saarbruecken.de](http://www.vhs-saarbruecken.de) oder  
[vhsinfo@rvsbr.de](mailto:vhsinfo@rvsbr.de).

**Führung**

**Friedrichsthal-Bildstock – die Wiege der saarländischen Gewerkschaftsbewegung**

Der Ortsteil Bildstock liegt hoch über dem Hauptort. Auf unserem Weg passieren wir u.a. die neogotische Kirche, den Villinger Park, die zur Quarzgewinnung angelegte Sandgrube, den Hoferkopf und die Marienkapelle. Im imposanten Rechtsschutzsaal lernen wir weitere Aspekte Friedrichsthals kennen, wie die denkmalgeschützte Bergarbeitersiedlung Maybach, und erörtern dort die Frage, welche Herausforderungen heute der Strukturwandel stellt und ob er gelingt.

● **Kurs 9184**

**Wolfgang Willems, Gästeführer**

So. 29.09.2024, 10:00 – 12:30 Uhr

Treffpunkt: Bildstock, Marktplatz, Illinger-/Neunkircher Straße  
gebührenfrei

Anmeldung erforderlich unter [www.vhs-saarbruecken.de](http://www.vhs-saarbruecken.de) oder [vhsinfo@rvsbr.de](mailto:vhsinfo@rvsbr.de)

**Führung**

**Völklingen – Vom Königshof zur Stahl- und Eisenmetropole**

„Fulcolingas“ war einst ein Königshof neben Wadgassen und Saarbrücken. Daneben befand sich eine bäuerliche Siedlung, die den Saarbrücker Grafen unterstellt waren. Mit der Entdeckung von Kohle und Stahl begann der stetige Aufstieg zum Industriestandort – viele Gebäude zeugen noch heute von der wirtschaftlichen Blüte. Völklingen ist mit 40.000 Einwohner\*innen die zweitgrößte Stadt im Regionalverband und muss sich vielen Herausforderungen stellen.

● **Kurs 1131A**

**Karl Ernst Kugler, Gästeführer**

So. 29.09.2024, 14:30 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Völklingen, Eingang Alte Völklinger Hütte,  
Rathausstraße 75-79  
gebührenfrei

Anmeldung erforderlich unter [www.vhs-saarbruecken.de](http://www.vhs-saarbruecken.de) oder [vhsinfo@rvsbr.de](mailto:vhsinfo@rvsbr.de).

**Führung**

**Quierschied – die Gemeinde inmitten des Saarkohlenwaldes**

Auf unserem Rundgang durch den Ort lernen wir die Örtlichkeiten kennen, die das gegenwärtige Leben in der Gemeinde prägen und wie und wo das Wirken des Regionalverbandes und seiner Institutionen sichtbar wird. Unterwegs begegnen uns zahlreiche Zeugnisse aus vergangenen Zeiten, wie etwa die Arbeiterhäuser der damaligen Glasbläser sowie ein Stollenmundloch zur Versorgung der Glashütte mit Steinkohle. Zeitzegen berichten aus der guten alten Zeit.

● **Kurs 9807**

**Arno Hess**

So. 29.09.2024, 14:30 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: Quierschied, Rathaus, Rathausplatz

Anmeldung erforderlich unter [www.vhs-saarbruecken.de](http://www.vhs-saarbruecken.de) oder [vhsinfo@rvsbr.de](mailto:vhsinfo@rvsbr.de).

## NATUR, UMWELT, NACHHALTIGKEIT

### Vortrag

#### Sicherheit und Gefahren bei der Gartenarbeit

Eigentlich eine ganz profane einfache Arbeit, oder? Haben Sie beim Graben feste durchtrittsichere Schuhe an? Verwenden Sie elektrische Heckenscheren mit FI-Schalter? Hat Ihre Heckenschere einen Astabweiser? Verwenden Sie beim Hoch-Entasten eine standfeste Leiter mit breiten Füßen? Allesamt bergen diese und andere Arbeiten Gefahren, denen man begegnen kann. Das „gewusst wie“ (und noch viel mehr) erfahren Sie bei diesem Vortrag.

● Kurs 9736

**Rolf Weber, Dipl.-Ing. Arbeitsschutz- und Arbeitssicherheitsexperte**

Di. 18.06.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg,

Raum 105, 1. Stock

gebührenfrei

### Vortrag

#### UNESCO-Biosphärenreservat Bliesgau

##### Von der Zukunftsvision einer saarländischen Modellregion und der Symbolkraft der Natur

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

● Kurs 1306

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken**

Di. 09.07.2024, 17:00 – 18:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 8 Literatlounge

EUR 5,00



### Vortrag

#### Bienen: Das sollte jeder wissen

Dass Bienen Insekten sind, den Menschen Honig liefern und dafür sorgen, dass wir reichlich Früchte ernten können, weil sie die Blüten der Pflanzen bestäuben, wissen die meisten Menschen. Einzelheiten zu ihrem Körper, zu ihrem Lebensraum, ihrem Alltag, ihrer Ernährung und zu den verschiedenen Arten kennen dagegen viele Menschen nicht. In der PowerPoint-Präsentation erhalten die TeilnehmerInnen Antworten auf diese Fragen und sonstiges Wissenswertes über die Bienen.

● Kurs 9230

**Josef Ruschel**

Mi. 14.08.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

### Diavortrag

#### Schmetterlinge: Das sollte jeder wissen

Dass Schmetterlinge von Blume zu Blume flattern, um Nahrung zu suchen, wissen die meisten Menschen. Auch dass sie zu den Insekten zählen, meistens einen kleinen, dünnen Körper mit vier großen, oft farbigen oder bunten Flügeln haben. In dem Dia-Vortrag wird auf viele Einzelheiten um die Schmetterlinge eingegangen, unter anderem: Welche Arten von Schmetterlingen gibt es? Wo leben Schmetterlinge? Wie vermehren sich Schmetterlinge? Wie wird aus der Raupe ein Schmetterling? Was bedeuten die Flügelmuster? Was fressen Schmetterlinge? Wie lange leben sie und was machen sie im Winter? Was sind die Feinde der Schmetterlinge? Welche Phasen durchläuft der Schmetterling während seines Leben? Wo gibt es keine Schmetterlinge?

● Kurs 9231

**Roland Summkeller**

Fr. 16.08.2024, 19:15 – 20:45 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

📍 **Online-Vortrag mit Diskussion**

**Warum brauchen wir Wasserstoff im Saarland?**

Die Dozentin ist Geschäftsführerin der Saarländischen Wasserstoffagentur, die 2023 gegründet wurde. Sie informiert, welche Bedeutung der Wasserstoff für uns im Saarland hat und haben wird. Der Vortrag gibt Einblicke in die Aufgaben und die gesetzten Ziele der Wasserstoffagentur. Er vermittelt einen Überblick zu den in der Umsetzung bzw. in der Planung befindlichen Vorhaben im Saarland und der Großregion. Die Dozentin informiert über den Ausbau erneuerbarer Erzeuger und die Einbeziehung der Nutzer. Auch die Beratungsleistungen sowie die Unterstützung bei der Entwicklung entsprechender Vorhaben werden erläutert. Moderiert wird die Veranstaltung von Dr. Bodo Groß, Abteilung Technische Innovationen beim Saarbrücker Energieforschungsinstitut IZES gGmbH.

● Kurs 9502

**Bettina Hübschen, Saarländische Wasserstoffagentur**

Mo. 26.08.2024, 19:30 – 21:00 Uhr

online

gebührenfrei

Anmeldung unter Fon 06898 63756 oder

info@bahnhof-puettingen.de

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

**Vortrag**

**Afrika II (von Westafrika bis Namibia)**

Im zweiten Teil der Veranstaltungsreihe werden den TeilnehmerInnen Fotos von einer Reise von Westafrika bis nach Namibia gezeigt und erläutert. Eine Teilnahme ist auch möglich, ohne an Teil 1 teilgenommen zu haben.

● Kurs 9240A

**Karsten Deetz**

Do. 27.06.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

**In Kooperation mit den Freunden des Abenteuer Museums e.V.**

**Bildvortrag**

**Uganda – Die Perle Afrikas Teil 2**

Zwischen dem Victoriasee, den Virunga-Vulkanen und dem geheimnisvollen Ruwenzori-Gebirge liegt ein grünes, abwechslungsreiches Land mit einem bunten, pulsierenden Leben links und rechts der ruppigen Straßen. Die Bilder von einzigartigen Landschaften, faszinierenden Menschen, einer ungeahnt vielfältigen Pflanzen- und Tierwelt und den Begegnungen mit Berggorillas in den Grenzgebieten zu Ruanda und dem Kongo im Jahr 2014 ließen Silvia und Werner Herrmann nie mehr los. Deshalb bereisten sie Uganda 2022 erneut und brachten weitere interessante Geschichten und Fotos mit.

● Kurs 1139

**Werner Herrmann**

Fr. 28.06.2024, 18:00 – 20:00 Uhr

Schlosskeller, Saarbrücker Schloss

gebührenfrei

**Vortrag**

**Demografie oder wie viele Menschen trägt die Erde?**

7,6 Milliarden Menschen leben auf der Erde und jährlich kommen etwa 80 Millionen dazu. Schon jetzt werden Ressourcen knapp, der Energieverbrauch steigt und das Klima erwärmt sich. Hatte Thomas Malthus 1798 Recht mit seiner apokalyptischen Vorhersage? Der Dozent geht das Thema aus der Sicht beider Disziplinen an.

● **Kurs 9285**

**Edgar Werner Müller, Geograph und Politikwissenschaftler**

Fr. 28.06.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

gebührenfrei

**Vortrag**

**Wein oder nicht Wein – das ist hier die Frage**

Ist das Saarland ein Weinland? Ist es ein Bierland? Oder ist es beides? Viele Straßen- und Flurnamen erinnern uns an die alte Zeit, als man überall im Land Wein für den eigenen Bedarf herstellte und ihn nicht nur bei Festen, sondern alltäglich trank. Im Zuge der Industrialisierung zur Mitte des 20. Jahrhunderts tranken die Arbeiter der Hütten und Gruben nach der Schicht ihr Bierchen. Insbesondere in den 1950er Jahren war der Höhepunkt des Konsums. Heute kennen wir 78 Biersorten aus nur noch drei von ehemals 12 Brauereien. Auf vielen saarländischen Festen, z.B. Dorf- und Stadtfesten wird heutzutage mit Wein und Bier gefeiert. 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. 09.07.2024, 09:30 – 11:00 Uhr

Bübinger Treff in der Holzäppelhalle

EUR 5,00 (Barkasse vor Ort)

Für Mitglieder des Kulturvereins Bübingen kostenfrei.

Anmeldung bis 04.07.2024 erforderlich bei Rita Becker,

Fon 0176 66669656

In Kooperation mit dem Deutsch-Amerikanischen Institut Saarland e.V. (dai) im Rahmen der Amerika-Wochen 2024

**Podiumsdiskussion**

**Wer hat Angst vor Donald Trump?**

Allenthalben wird vor einer zweiten Amtszeit von Donald Trump gewarnt. Wir wollen klären, warum das so ist, welche Änderungen für die transatlantischen Beziehungen anstehen könnten, welche Reaktionen in der amerikanischen Öffentlichkeit zu erwarten sind, und warum es überhaupt noch nicht ausgemacht ist, dass Joe Biden sein Amt verliert. Wir diskutieren die dramatische kulturelle und politische Spaltung des Landes und die damit einhergehende politische Lähmung sowie die neuesten gesellschaftlichen Auseinandersetzungen um die Abtreibungsfrage und die Waffenproblematik angesichts weiterer Schießereien auf offener Straße.

● **Kurs 1260**

**Dominik Holl, stellvertretender Geschäftsführer Union Stiftung Saarbrücken /**

**Dr. Bruno von Lutz, Direktor Deutsch-Amerikanisches Institut Saarland**

Mi. 14.08.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

gebührenfrei

Aus der Reihe „Bergbau an der Saar – ein historischer Abriss“

**Vortrag**

**Die Entwicklung der Saargruben nach 1920 bis zur Stilllegung des Bergbaus an der Saar 2012**

Dabei wird auf den Neubeginn 1945, den Generalstreik im Februar 1955, die Schlagwetter/Kohlenstaubexplosion vom 7. Februar 1962, den Bergarbeiterstreik vom September 1969, die Kohlenkrise mit folgenden Stilllegungen von Gruben, bis zur Stilllegung der letzten Grube 2012 Bezug genommen

● **Kurs 9228B**

**Hubert Kesternich**

Di. 20.08.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 5,00

**Vortrag und Lesung**

**Danke Olav!**

Einsichten und Begegnungen auf einem Pilgerweg in Norwegen. Der Olavsweg, benannt nach dem Wikingerkönig Olav Haraldson (995-1030), ist der noch weitgehend unbekannteste 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 lebenswerten und hilfsbereiten norwegischen Bevölkerung.

● **Kurs 8317**

**Harald Gregorius**

Mo. 09.09.2024, 10:30 – 12:00 Uhr

Kultur- und Lesetreff Brebach

gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bei Dominik Wetzig unter Fon 0681 872641

2.-14. August 2024

## vhs-Themenwochen Amerika

# SÜDSTAATEN

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



»»» Fr. 02.08.2024, 17:00 Uhr

Vernissage zur Fotoausstellung:

A Joyful Noise: A Celebration of New Orleans Music

• Kurs 2533AV

»»» 02.08. – 13.09.2024

Fotoausstellung:

A Joyful Noise: A Celebration of New Orleans Music –

Bilder von Michael P. Smith

»»» Di. 06.08.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Wie die Mundharmonika zum Blues fand –

Eine Multimediale „Musikalische Lesung“

mit Herbert Quelle

Kurs 2201E

»»» Mi. 07.08.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Lesung:

Martina J. Kohl: „Family Matters – Vom Leben in zwei Welten“

• Kurs 2104

»»» Sa. 10.08.2024, 10:00 – 12:00 Uhr

Schnupperworkshop:

Line Dance am Saarbrücker Schloss

• Kurs 2873C

»»» Mi. 14.08.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Podiumsdiskussion:

Wer hat Angst vor Donald Trump?

Wahljahr in den USA

• Kurs 1260



Anmeldung und weitere  
Informationen unter  
[www.vhs-saarbruecken.de](http://www.vhs-saarbruecken.de)

Gefördert von



## PSYCHOLOGIE UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

### Vortrag

#### Teilleistungsstörungen, LRS und Dyskalkulie

Von einer Teilleistungsstörung spricht man, wenn bestimmte Bereiche schulischer Fertigkeiten betroffen sind. Die Intelligenz ist nicht beeinträchtigt, aber das Ausführen bestimmter Leistungen. Die bekanntesten Teilleistungsstörungen sind die Lese-Rechtschreibschwäche (Legasthenie) und die Rechenstörung (Dyskalkulie).

Dieser Vortrag möchte Ihnen vermitteln, was die Störung bedeutet, wie sie diagnostiziert wird und welche Möglichkeiten des Umgangs Betroffene damit haben. Zielgruppe sind sowohl Eltern von SchülerInnen als auch betroffene Erwachsene.

● Kurs 8805

**Markus Langenbahn, Dipl.-Psychologe**

Do. 20.06.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

gebührenfrei

### 🏠 Online-Kurs

#### Pubertät

Die Pubertät ist eine wichtige Entwicklungsphase für Kinder und Jugendliche, die sie vor viele neue Fragen stellt: Wer bin ich und wer für die anderen? Was will und soll ich werden? Woher soll ich wissen, was das Richtige ist? Gerade in der Phase der Pubertät sind Konflikte in der Familie vorprogrammiert. Eltern erkennen ihre Kinder nicht wieder und dies stellt auch die Eltern vor neue Aufgaben. Eltern brauchen hier Information: Welche Aufgaben müssen von meinem Kind in der Pubertät bewältigt werden? Was passiert da gerade mit und bei meinem Kind? Was muss ich bei der Erziehung beachten? In diesem Workshop wird es für Eltern viele entlastende und hilfreiche Antworten auf sämtliche Fragen rund um das Thema „Pubertät“ geben.

● Kurs 1412

**Praksys Partnersch. Burkert+Wilhelm**

Di. 25.06.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

online

gebührenfrei

### 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.

● Kurs 8817

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

Di. 02.07.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler

gebührenfrei

### 🏠 Online-Kurs

#### Kinder trauern anders

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

● Kurs 1428

**Vanessa Horn**

Do. 04.07.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

online

gebührenfrei

### Workshop

#### Lernen lernen

Sie möchten noch mal zum Lernen anfangen, 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 herausfinden werden. Freuen Sie sich auf das Training Ihrer Gehirnzellen.

**Dozentinnen und Dozenten**



**CLAUDIA VERHOEVEN**  
Heilpraktikerin  
für Psychotherapie  
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, 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 ist es wichtiger denn je, ruhig und gelassen zu bleiben. Ich freue mich, Sie begleiten zu dürfen, auf dem Weg zur inneren Ruhe. «

● **Kurs 1480**

**Claudia Verhoeven, Heilpraktikerin für Psychotherapie**

Sa. 06.07.2024, 10:00 – 15:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 26

EUR 30,00

📍 **Online-Kurs**

**Störverhalten bei Kindern**

Störverhalten von Kindern manifestiert sich oft in nervigem Verhalten, Aufmerksamkeitsstreben oder Machtgehebe. Es signalisiert jedoch immer das elementare Bedürfnis nach Zugehörigkeit und gutem Vorbild. Hinter dem Störverhalten steht das tiefe Bedürfnis des Kindes, endlich wirklich gesehen zu werden, damit es seine Fähigkeiten zum Nutzen der Gemeinschaft einbringen kann - und nicht nur die der Erziehenden. Jeder Mensch, besonders Kinder (Menschen in der Entwicklung), strebt danach, sein Bestes zu zeigen und zu geben. Was kann man tun, um dieses Bestreben zu fördern, so dass kein Störverhalten entstehen bzw. sich zurückbilden kann?

● **Kurs 1429**

**Dorothee Brück, Elterncoaching „Die Brücke“, Erziehungs- und Ermutigungstrainerin**

Di. 09.07.2024, 19:30 – 21:00 Uhr

online

gebührenfrei

**Vortrag**

**Medienkonsum und Medienerziehung**

Medien sind im Familienalltag allgegenwärtig und Kinder sind heutzutage so nebenbei damit konfrontiert, wenn ihre Eltern und Geschwister das Smartphone, das Tablet, den Computer/Laptop nutzen, TV schauen oder Radio hören. Diese elektronischen Medien üben eine Faszination auf Babys, Kleinkinder sowie Kindergartenkinder aus, sie liefern Geräusche und Bilder und das Wischen und Tippen der Smartphones und Tablets begeistert die Kinder. Mittlerweile gibt es auch spezielle Medien-Angebote für Babys, Kleinkinder und Kindergartenkinder. Doch wie sinnvoll sind diese Medien im Alter von 0 bis 6 Jahren? Der Elternabend informiert über die Medienwahrnehmung und Medienwirkung von Kindern zwischen 0 und 6 Jahren, bietet Hilfestellung bei der Medienerziehung und befasst sich unter anderem mit folgenden Fragen: Wie nutzen Eltern die Medien? Wie können Eltern sinnvolle Regeln für die Mediennutzung mit den Kindern festlegen?

● Kurs 9723

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

Do. 11.07.2024, 18:00 – 20:00 Uhr

Kinder- und Familienzentrum Ronnertswies,  
Jahnstraße 39A, 66292 Riegelsberg  
gebührenfrei

**Vortrag**

**Nie wieder allein: Schluss mit Einsamkeit.  
Ein Abend von Mann zu Mann**

Im geschützten Raum geht unser Dozent Mario Emmel auf ein sehr sensibles Thema ein, das viele Männer beschäftigt. Sie sind einsam und sehnen sich nach einer Partnerin, es fehlt ihnen jedoch an Selbstvertrauen und Mut Frauen anzusprechen. Mario Emmel erging es früher genauso. Er war selbst sehr schüchtern und ein Außenseiter. In seinem Vortrag, der auf seinem Buch „Nie wieder allein“ basiert, möchte er jungen Männern Mut machen und ihnen Tipps aus seinem Erfahrungsschatz weitergeben.

● Kurs 1482

*Mario Emmel, Bankkaufmann, Bundespolizist und Buchautor*

Do. 25.07.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge  
EUR 10,00

**RECHT UND BERATUNG / VERBRAUCHERSCHUTZ**

In Kooperation mit der Ehrenamtsbörse

**Vortrag**

**Achtsamkeit im Ehrenamt**

Eine ehrenamtliche Tätigkeit bringt viel Freude und manchmal auch gewisse Herausforderungen. Zahlreiche Studien belegen die positive Wirkung der Achtsamkeit auf die Gesundheit. Sie unterstützt beim Abbau von Stress, hilft bei der Selbstregulation und führt zu einem selbstbestimmten Umgang mit herausfordernden Situationen. Lernen Sie die Achtsamkeit und ihre wohltuende Wirkung kennen. Anhand von praktischen Übungen fällt es leicht, diese Schritt für Schritt in den Alltag zu integrieren.

Für das Verstehen beschäftigen wir uns mit der Grundhaltung der Achtsamkeit und lernen die psychologischen und neuronalen Zusammenhänge kennen. Dafür bedienen wir uns wissenschaftlicher Fundamente. Melden Sie sich am besten gleich an – für mehr Souveränität, Resilienz und Stärke im ehrenamtlichen Einsatz.

● Kurs 1887

*Silke Weiskircher, zertifizierter Coach für Mindfulness (Achtsamkeit)*

Di. 25.06.2024, 18:00 – 20:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 3 OG  
gebührenfrei

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Saarland e. V.

**Vortrag**

**Energiesparen – kleine Maßnahmen, große Wirkung**

In Zeiten steigender Energiekosten gibt Architekt und Diplomingenieur Reinhard Schneeweiß, Energieberater der Verbraucherzentrale Saarland e.V., einen Überblick über allgemein nützliche Tipps und Tricks zum Energiesparen in den Bereichen Heizung, Warmwasser und Strom. Die Themen Mobilität, Konsum und Ernährung werden ebenfalls angerissen. Der Schwerpunkt liegt vor allem auf (fast) kostenlosen und schnell umzusetzenden Maßnahmen.

● Kurs 8830

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

Di. 25.06.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Bürgerhaus Dudweiler  
gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bei Verbraucherzentrale unter Fon 0681 5008915 oder per Mail [vz-saar@vz-saar.de](mailto:vz-saar@vz-saar.de)

**Vortrag**

**Ratgeber Rentensteuer**

Sie haben bei den hochkomplizierten Steuerregeln den Überblick verloren? Viele neue Steuervorteile, auch für Ruheständler und aktive Arbeitnehmer bergen eine Menge Steuersparpotential. Immer häufiger wird im Ruhestand die Steuererklärung Pflicht. Doch Freibeträge und Pauschalen helfen die Steuerlast zu begrenzen oder zu vermeiden. Bei dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie durch nachvollziehbare Praxisbeispiele einen Überblick über alle Rentenarten und deren unterschiedliche Besteuerung (Änderung Besteuerungsanteil Neurentner ab 2023: 82,5 % und 2024: 83 % – geplant im Wachstumschancengesetz). 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, Entlastungspakete der Regierung, Energiepreispauschale, Doppelbesteuerung,) sind lohnendes Wissen. Der Kurs endet mit nützlichen Steuertipps und der Erörterung von persönlichen Fragen zum Thema.

● Kurs 9243

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

Mi. 26.06.2024, 18:00 – 20:15 Uhr  
 Alte Schule Naßweiler  
 EUR 8,00

**Vortrag**

**Das Gebäudeenergiegesetz – Sinnvoller Einsatz von Wärmepumpen und aktuelle Entwicklungen**

Der Dozent informiert über das ab Januar 2024 gültige neue Gebäudeenergiegesetz und die darin enthaltenen Anforderungen für Bestandsgebäude und Neubauten. Besonderer Fokus wird in dem Vortrag auf die Einsatzmöglichkeiten von Wärmepumpen und deren Grenzen gelegt. Daneben geht Wolfgang Huberty auf aktuelle Entwicklungen bei Wärmepumpen ein.

Der Dozent ist Systemexperte der Buderus Niederlassungen Trier, Saarbrücken und Kaiserslautern. Moderiert wird die Veranstaltung von Dr.-Ing. Christoph Schmidt vom Kulturforum Köllertal e.V. Im Rahmen des Vortrages ist es möglich auch Fragen an den Dozenten zu stellen.

● Kurs 9501

**Wolfgang Huberty, Buderus**

Fr. 28.06.2024, 19:30 – 21:00 Uhr  
 Kulturbahnhof Püttlingen  
 gebührenfrei  
 Anmeldung unter Fon 06898 63756 oder  
 info@bahnhof-puettingen.de

**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. 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? Diese und weitere Fragen der TeilnehmerInnen werden individuell von den Fachleuten des ZKE beantwortet.

● Kurs 1806A

**Zentraler Kommunalen Entsorgungsbetrieb**

Do. 04.07.2024, 18:00 – 19:30 Uhr  
 Altes Rathaus, Raum 13  
 gebührenfrei

In Kooperation mit der Ehrenamtsbörse und dem Seniorenbüro der Stadt Püttlingen

**Vortrag**

**Kassierer im Verein – So geht es richtig**

Der Vortrag informiert über Aufgabenbereiche, Stolpersteine und den rechtlichen Rahmen denen Kassierer (Schatzmeister, Rechnungsführer etc.) in Vereinen gegenüberstehen. Wie müssen die „Aufzeichnungen“ bezüglich der Finanzen aussehen, muss man ein „Kassenbuch“ führen? Der Kassierer ist in schließlich allen finanziellen Belangen eines Vereins verantwortlich. Und auch der sachgerechte Umgang mit Spenden wird Thema sein. „Denn wenn einmal ein Spender seine an den Verein erbrachte Spende vom Finanzamt nicht anerkannt bekommt, dann haben Sie diesen Spender sicherlich verloren“, so Rechtsanwalt Nessler. Die Veranstaltung wird unterstützt von der Sparkasse Saarbrücken.

● Kurs 1888

**Patrick Nessler, Rechtsanwalt**

Mo. 08.07.2024, 18:00 – 19:45 Uhr

Püttlinger Schlösschen, Rathausplatz 1, 66346 Püttlingen  
gebührenfrei

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale 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 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.

● Kurs 1863

**Cathrin Becker, Dipl.-Ing. (FH),**

**Energieberaterin bei der Verbraucherzentrale des Saarlandes**

Do. 11.07.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

online  
gebührenfrei

🏠 **Online-Kurs**

**Geldanlage 2.0: Zinsportale, Robo-Advisor, Bitcoin & Co.**

Auf der Suche nach interessanten Geldanlagen trifft man immer häufiger auf Begriffe wie Zinsportale, Robo-Advisor, Copy-Trading, Crowdinvesting oder Kryptowährungen. Wissen Sie, was sich hinter diesen Anlagekonzepten verbirgt? Wenn nicht, dann haben Sie in diesem Kurs die Gelegenheit, sich in wenigen Stunden einen guten Überblick über diese aktuellen Anlagetrends zu verschaffen. Holger Jünke, Diplom-Kaufmann und freiberuflicher Finanztutor, erklärt Ihnen auf leicht verständliche Weise, was hinter diesen Begriffen und Konzepten steckt, welche Chancen und Risiken mit ihnen verbunden sind und für welche Anlegertypen sie geeignet sind.

● Kurs 1843

**Holger Jünke, Diplom-Kaufmann**

Mo. 15.07.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

online  
EUR 10,00

**Vortrag**

**Nachbarschaftsrecht**

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

Die TeilnehmerInnen erhalten ein Skript.

● Kurs 9244

**Daniel Jung, Rechtsanwalt**

Do. 01.08.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler  
EUR 5,00

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 sollten sich EigenheimbesitzerInnen 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.

● **Kurs 1870**

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

Di. 06.08.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

gebührenfrei

Anmeldung unter:

[www.verbraucherzentrale-saarland.de/veranstaltungen](http://www.verbraucherzentrale-saarland.de/veranstaltungen)

**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 9246**

**Thomas Tomczyk**

Do. 08.08.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

gebührenfrei

**Vortrag**

**Führerschein-Auffrischung**

Die Wissensauffrischung für den Führerschein umfasst eine gründliche Auffrischung der Verkehrsregeln, -zeichen und grundlegenden Fahrfertigkeiten. Der Kurs behandelt aktuelle Gesetzesänderungen, sowie den Umgang mit Fahrerassistenzsystemen und relevante Verkehrssituationen. Ziel ist es, Ihre Kenntnisse zu aktualisieren und das Verständnis für sicheres Fahren zu vertiefen.

● **Kurs 9249**

**Tim Parlow**

Sa. 17.08.2024, 10:15 – 12:15 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 6,00

**Vortrag**

**Was ist unser Geld (im Alter) noch wert?**

Jahr pro Jahr steigen die Preise und unsere Kaufkraft sinkt. Durch die anhaltende Niedrigzinspolitik wird vielen Sparern ihr Sparplan zunichtegemacht wird. Lebensversicherungen verlieren drastisch

an Wert und die klassischen Sparbücher und Tagesgeldkonten werfen kaum mehr Zinsen ab. Die Aktienmärkte geraten manchmal außer Kontrolle. Nun wird mit Immobilien erworben... Wie behalten wir den Durchblick? Was sind die Ursachen? Wie sieht die Zukunft aus? Welche Geldanlagen sind noch rentabel? Mit welchen Renditen? Wie können wir Verbraucher uns gegen den Wertverlust des Ersparten schützen?

● **Kurs 9250**

**Karsten Deetz**

Mo. 19.08.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

gebührenfrei

**In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Saarland e.V.**

**Vortrag**

**Energetische Gebäudesanierung, Altbausanierung**

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

● **Kurs 1871**

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

Di. 27.08.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

gebührenfrei

Anmeldung unter: [www.verbraucherzentrale-saarland.de/veranstaltungen](http://www.verbraucherzentrale-saarland.de/veranstaltungen).

## LITERATUR

In Kooperation mit der Universität des Saarlandes, dem Saarländischen Staatstheater und der Landeshauptstadt Saarbrücken

### Vortrag

#### Erster Vortrag

#### im Rahmen der 11. Poetikdozentur für Dramatik

2024 veranstalten die Universität des Saarlandes, die vhs Regionalverband Saarbrücken, die Stadt Saarbrücken und das Saarländische Staatstheater bereits zum 11. Mal gemeinsam die Saarbrücker Poetikdozentur für Dramatik. In diesem Jahr zeichnet sie die mit Formen digitalen Theaters experimentierende, außerordentliche Theatermacherin Susanne Kennedy aus: In drei öffentlichen Vorträgen führt sie in ihre Theaterarbeiten und ihr Theaterkonzept ein, stets gefolgt von einem offenen Gespräch mit dem Publikum. Die Vorträge eröffnen exklusive Zugänge zum Theater der Gegenwart.

#### ● Kurs 2107

*Susanne Kennedy, Dramatikerin*

Mo. 17.06.2024, 20:00 – 21:30 Uhr  
sparte4, Saarländisches Staatstheater  
gebührenfrei

### Vortrag

#### Zweiter Vortrag

#### im Rahmen der 11. Poetikdozentur für Dramatik

#### ● Kurs 2107A

*Susanne Kennedy, Dramatikerin*

Mo. 24.06.2024, 20:00 – 21:30 Uhr  
Stadtgalerie Saarbrücken  
gebührenfrei

### Vortrag

#### Dritter Vortrag

#### im Rahmen der 11. Poetikdozentur für Dramatik

#### ● Kurs 2107B

*Susanne Kennedy, Dramatikerin*

Mo. 01.07.2024, 20:00 – 21:30 Uhr  
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss  
gebührenfrei

### Vortrag

#### Mehr als „Max und Moritz“ – Leben und Werk von Wilhelm Busch

„Max und Moritz“ kennt wohl jede/r Deutsche seit Kindertagen. Aber Wilhelm Busch hatte noch andere Talente, die den meisten nicht bekannt sind. Der Referent, Werner Michaltzik, hat sich intensiv in den aktuellen Stand der Forschung über Wilhelm Busch und seine Zeit eingelese. Über Kindheit, Leben, Werke in Bild und Schrift, Vorlieben und Abneigungen, sein Nachwirken und viele weitere unbekannt Details informiert dieser Power-point-Vortrag, reich bebildert, wie es für Autor und Werk angemessen und zu erwarten ist.

#### ● Kurs 9242

*Werner Michaltzik*

Di. 18.06.2024, 19:00 – 20:30 Uhr  
Alte Schule Naßweiler  
EUR 5,00

### Einzelveranstaltung

#### Bunter Nachmittag

Vortrag und Gedichte

#### ● Kurs 9718

*Christel Liesler-Kneip*

Do. 20.06.2024, 15:00 – 16:30 Uhr  
AWO Seniorenresidenz, Rathausstraße 1, 66292 Riegelsberg  
gebührenfrei

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

### Vortrag

#### Chinesisch-Amerikanische Literatur

#### ● Kurs 2110

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

Mi. 10.07.2024, 18:30 – 20:00 Uhr  
Altes Rathaus, Raum 23  
gebührenfrei

### Dozentinnen und Dozenten



**KERST WALSTRA**  
Literatur- und Kulturwissen-  
schaftler

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

### 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 2140B

#### Stadtbibliothek Saarbrücken

Do. 11.07.2024, 17:00 – 18:30 Uhr

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

Um Anmeldung bis 09.07.2024 unter [www.vhs-saarbruecken.de](http://www.vhs-saarbruecken.de)  
oder [vhsinfo@rvsbr.de](mailto:vhsinfo@rvsbr.de) wird gebeten.

### Lesung

#### In Mundart – aber nicht nur

Heitere Texte aus eigener und fremder Feder, mitunter auch zum Nachdenken.

##### ● Kurs 8316

#### Stefan Klopp, Studienrat

Mo. 15.07.2024, 10:30 – 12:00 Uhr

Kultur- und Lesetreff Brebach  
gebührenfrei

Anmeldung erforderlich bei  
Dominik Wetzig unter Fon 0681 872641.

In Kooperation mit dem Deutsch-Amerikanischen Institut Saarland e.V. (dai) im Rahmen der Amerika-Wochen 2024

**Lesung**

**Martina J. Kohl: „Family Matters – Vom Leben in zwei Welten“**

„Family Matters“ begibt sich auf die Spuren einer deutschen Familie, die es über vier Generationen immer wieder in beide Richtungen über den Atlantik zieht. Wie Elizabeth und Little Henry, die zu Beginn des 20. Jahrhunderts ihr geliebtes New York verlassen und in die alte Heimat zurückkehren müssen; die Geigerin Clara, die ihre Berufung nur im Amerika der Suffragetten ausleben kann; die War Bride Toni, die nach dem Zweiten Weltkrieg mutig einem G.I. nach Nebraska folgt; und schließlich die Studentin Iris, die in den 1980er Jahren versucht, ihren Platz in beiden Welten zu finden. In der Rückschau stellen sie sich alle die Frage nach dem „Was wäre gewesen, wenn?“, die sich wie ein roter Faden durch die Erzählung zieht. Was, wenn sie nicht nach Amerika oder zurück in die alte Heimat gegangen wären, sich nicht verliebt oder mutiger einen anderen Weg eingeschlagen hätten?

● Kurs 2104

**Martina J. Kohl, Autorin**

Mi. 07.08.2024, 18:00 – 19:30 Uhr  
Altes Rathaus, Raum 23  
gebührenfrei

**Lesung**

**In Mundart – aber nicht nur**

Heitere Texte aus eigener und fremder Feder, mitunter auch zum Nachdenken.  
Auf Vorbestellung kann um 9:00 Uhr ein Frühstück zum Preis von EUR 8,00 eingenommen werden.

● Kurs 8325

**Stefan Klopp, Studienrat**

Di. 13.08.2024, 09:30 – 11:00 Uhr  
Bübinger Treff in der Holzäppelhalle  
EUR 5,00 (Barkasse vor Ort) / Für Mitglieder des Kulturvereins Bübingen kostenfrei.  
Anmeldung bis Do. 08.08.2024 erforderlich bei Rita Becker, Fon 0176 66669656

**Lesung**

**Lesestunde mit Texten und Gedichten von Johann Wolfgang von Goethe anlässlich seines 275. Geburtstages**

Poesie bewegt und verbindet! In diesem Sinne lädt die vhs zu „Lesestunden“ zum Innehalten und Weiterdenken ein.  
Ein lichter Punkt in einem so felsig waldigen Lande...

Goethes Gedichte bilden den größten lyrischen Kosmos, der in deutscher Sprache von einem einzelnen Autor existiert. Kein anderer Dichter hat über einen solchen Reichtum lyrischen Ausdrucks verfügt, keiner war ein langes Leben hindurch so unermüdlich produktiv. Goethes Auftritt als Lyriker war epoche-machend in der Geschichte der deutschen Literatur; unsere heutige Vorstellung vom Lyrischen ist entscheidend von ihm geprägt worden. Am 28. August 2024 wäre der 275. Geburtstag von Johann Wolfgang von Goethe. Im Rahmen einer Lesestunde wird an den großen Meister mit ausgewählten Texten erinnert.

Mit freundlicher Unterstützung der Sparkasse Saarbrücken.

● Kurs 9200G

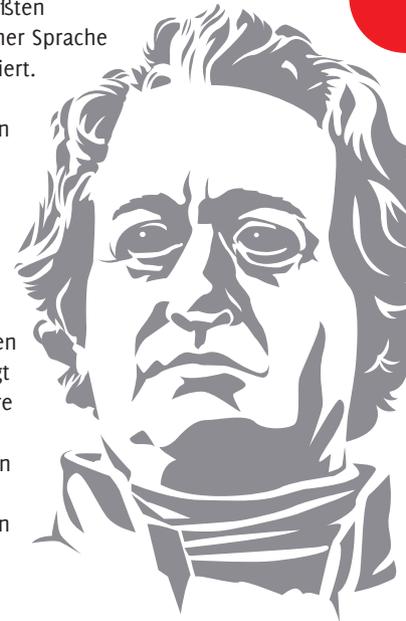
**Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken**

Di. 27.08.2024, 17:00 – 18:30 Uhr  
Jagdschloss Karlsbrunn  
EUR 5,00

● Kurs 1605B

**Peter Michael Lupp, Kulturreferent Regionalverband Saarbrücken**

Mi. 28.08.2024, 10:00 – 11:30 Uhr  
Altes Rathaus, Raum 8 Literatlounge  
EUR 5,00 (Akademiestglieder: EUR 3,00)



**Dozentinnen und Dozenten**



**LÉA LINSTER**  
Spitzenköchin

» Geboren und aufgewachsen zwischen Deutschland und Frankreich im luxemburgischen Frisange, kennt sie die Küchen beider Länder, die Unterschiede und Stärken, die besten Produkte und Gerichte. Schon immer lebt und kocht sie im Spannungsfeld beider Länder und in diesem Buch lässt sie uns daran teilhaben – die verlockendsten Köstlichkeiten aus beiden Welten serviert mit großem Koch-Knowhow und vielen Geschichten und Anekdoten aus ihrem außergewöhnlichen Leben. «

In Kooperation mit Buchhandlung Raueiser, Saarbrücken

**Lesung**

**Léa Linster: Deutschland küsst Frankreich**

Die charmant-kluge, überaus schlagfertige und mit einem wunderbaren Humor gesegnete Luxemburger Spitzenköchin Léa Linster verriet ihre Lieblingsrezepte der beiden Nachbarnationen, deren hungrige Autofahrer oft bei Linsters Familie in Luxemburg Halt machten: um das Auto zu betanken und den Magen zu füllen. C'est le début d'un grand amour! Lea Linster, die Grande Dame der europäischen Spitzenköchinnen, macht's möglich. Lassen Sie sich entführen von Léa Linster in die kulinarische Welt der deutsch-französischen Freundschaft ohne Grenzen, mit großartigen kulinarischen Hochgenüssen!

• **Kurs 2102**

**Léa Linster, Sterneköchin / Brigitte Gode, Moderation (Gollenstein Buchhandlung)**

Fr. 13.09.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 4 OG

EUR 12,00

Anmeldung und Tickets:

Buchhandlung Raueiser, [www.raueiser.de](http://www.raueiser.de),

Fon 0681 37918-0 oder [info@raueiser.de](mailto:info@raueiser.de).



**MEDIEN**

**Workshop**

**Unabhängig bloggen und podcasten – wie starte ich mein eigenes Projekt im Internet?**

✦ Für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene.

Immer mehr Menschen wollen ihren eigenen Blog oder Podcast starten – doch wie geht man das am besten an? In diesem Seminar soll es um Themenfindung, Format und Zielgruppenansprache gehen, also darum, wie man Inhalte ansprechend gestaltet und sie für das gewünschte Publikum präsentiert. Ob Buch- oder Vereinsblog, Politik oder Beauty, Instagram oder Spotify: An vielen Beispielen werden unabhängige Content Creator und ihre Möglichkeiten besprochen, und natürlich werden auch die Fragen der TeilnehmerInnen beantwortet sowie einige Präsentationsformen ausprobiert.

• **Kurs 2237**

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

Sa. 20.07.2024, 14:00 – 17:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 25,00

**Dozentinnen und Dozenten**



**MEIKE STEIN**  
Medienwissenschaftlerin und Journalistin  
[www.papierstapodcast.de](http://www.papierstapodcast.de)

» Wie wir die Welt wahrnehmen, wird maßgeblich durch unseren Medienkonsum geprägt. Deshalb ist es wichtig zu wissen, wie Medieninhalte produziert werden. Welche Themen finden statt, wie werden sie umgesetzt? Als Dozentin der vhs möchte ich mein Wissen teilen, das ich als Nachrichtenjournalistin und Literaturkritikerin in den Bereichen Print, TV, Radio und Online erworben habe. Außerdem sollen Teilnehmer\*innen sich selbst ausprobieren, mit eigenen Texten und Moderationen – learning by doing. «

**MUSIK, THEATER**

**Konzert**

**The New Yellow Submarine Chor – Sommerkonzert**

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 2202B**

**StR Katharina Schmuck, Chorleitung**

Fr. 05.07.2024, 17:00 Uhr  
vhs-Zentrum, Saal 4 OG  
gebührenfrei

**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.

**HINWEIS:** Bitte bringen Sie zum Kurs Ihre eigene Puppe mit.

● **Kurs 2212A**

**Melanie Streibelt, PuppenspielerIn**

Sa. 06.07.2024, 10:00 – 14:00 Uhr  
Altes Rathaus, Raum 8 Literaturlounge  
EUR 18,00 (14,00)

In Kooperation mit dem Deutsch-Amerikanischen Institut Saarland e.V. (dai) im Rahmen der Amerika-Wochen 2024

**Lesung**

**Wie die Mundharmonika zum Blues fand – Eine multimediale „Musikalische Lesung“ mit Herbert Quelle**

Herbert Quelle (<https://www.harpambassador.com>) nimmt uns mit auf eine faszinierende Spurensuche des vor 200 Jahren im deutschsprachigen Raum erfundenen und seit 1865 in den USA weit verbreiteten Instruments, das besonders im Blues seine

Bestimmung gefunden zu haben scheint. Er versteht die Geschichte des Instruments als einmalige Symbiose von materiellem deutschem Kulturgut und immateriellem amerikanischen Kulturgut, die weltweit bedeutsam und nachhaltig ist. Wissenschaftlich recherchiertes Archivmaterial hat er in die Romane „Monika’s Blues“ und „Kein falscher Zungenschlag – Black Music Matters“ gegossen, die nicht nur für Fans der Mundharmonika unterhaltsam und informativ sind.

● **Kurs 2201E**

**Herbert Quelle**

Di. 06.08.2024, 18:00 – 19:30 Uhr  
Schlosskeller, Saarbrücker Schloss  
gebührenfrei

**Workshop**

**Musical-Schnupperkurs mit Katharina Schmuck**

✦ Für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene.  
Mal aktiv dabei sein, wie ein Musical entsteht? Dabei auch eigene Ideen entwickeln und ausprobieren? Das könnt Ihr in diesem Schnupperkurs. Am Beispiel der Adaption des preisgekrönten Films „Sister Act“ mit Whoopi Goldberg könnt Ihr selbst an der Umsetzung mitwirken, indem Ihr in verschiedene Rollen schlüpft, denn der Plot hat einiges zu bieten: eine Kriminalgeschichte mit Verfolgungsjagd, Konfliktsituationen mit einer „aufmüpfigen Nonne“ und der Mutter Oberin oder die Verwandlung eines langweiligen Kirchenchores in eine fröhliche Singtruppe, die auch choreographisch schließlich die gesamte Kirchengemeinde rockt. In diesem Kurs gibt es kein langweiliges Textlernen, sondern aktives Hineingehen in die Handlung: Learning by doing. Da entstehen Spaß und gute Laune wie von selbst.

● **Kurs 2221**

**Katharina Schmuck**

Mi. 19.08.2024, 15:00 – 18:30 Uhr  
vhs-Zentrum, Saal 4 OG  
EUR 36,00

**KUNSTGESCHICHTE, AUSSTELLUNGEN**

**Vortrag**

**Amadeo Modigliani – Porträt und Akt**

wurde in Livorno, Italien, Amadeo Modigliani geboren. So spektakulär bis tragisch sein Lebenslauf auch anmutet, in der Kunst begann alles mit Cézanne. Während Morandi wenig Eingeweihten wirklich ein Begriff ist, avancierte Modigliani nach seinem viel zu frühen Tod mit 35 Jahren zu einer Ikone. (Ein Biopic unter der Regie Johnny Depps, produziert von Al Pacino, Depp u.a. kommt 2024 in unsere Kinos.)

Alle Theorien und malerischen Errungenschaften der beginnenden Moderne in Sinnlichkeit und Seelentiefe zu transformieren, das gelang nur einem: Amadeo Modigliani.

● **Kurs 2308C**

**Dr. Ingeborg Besch, Kunsthistorikerin**

Mi. 26.06.2024, 19:30 Uhr  
Altes Rathaus, Raum 13  
EUR 8,00 (freier Eintritt für Mitglieder der Dante-Alighieri-Gesellschaft)

**Tagesfahrt**

**Kunststadt Köln: Große Ausstellung „Paris 1874“**

Nur drei Jahre nach der Niederschlagung des Aufstandes der „Commune“ ging von Paris eine „Revolution in der Kunst aus“, deren Einfluss auf die Geschichte der Malerei gar nicht groß genug eingeschätzt werden kann: Die Abwendung von der Salonmalerei hin zu einer Auseinandersetzung mit Licht und Farbe unter freiem Himmel.

Genau 150 Jahre nach der ersten Ausstellung der später weltberühmten Impressionisten wie Degas, Morisot, Monet, Renoir und Sisley zeichnet das Wallraf-Richartz-Museum die spannende Entwicklung der französischen Malerei nach.

Der Besuch dieser großen Ausstellung „Paris 1874: Revolution in der Kunst. Vom Salon zum Impressionismus“ steht im Mittelpunkt unserer Kunstreise nach Köln. Für einen gemeinsamen Besuch des Kölner Doms bleibt noch Zeit, ebenso für einen Bummel durch die Stadt und die Entdeckung eines romanischen Kleinodes.

● **Kurs 2306A**

**Fred Weber, Kunstpädagogin, Künstler /**

**Thomas Roessler, Dipl. Designer**

Sa. 06.07.2024, 07:00 – 21:00 Uhr  
Abfahrt: 07:00 Uhr an der Schlossmauer, Saarbrücken  
Rückkehr: 21:00 Uhr an der Schlossmauer, Saarbrücken  
EUR 68,00 (inkl. Fahrt, Eintritte und Führungen; zzgl. Gastronomie)

**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. «



In Kooperation mit der Tourist Info Saarbrücker Schloss

**Führung durch das Böhmsche Schloss**

Das Saarbrücker Schloss ist ein einzigartiges Bauwerk mit einer ganz besonderen Geschichte. Schon der erste Blick verrät, dass Barock und Moderne sich in der Architektur nicht ausschließen müssen. Die Kühnheit der modernen Teile des Architekten Gottfried Böhm, sowie seine Ideen und Konzepte, verlangen nach einer näheren Betrachtung. Die Führung „Das Böhmsche Schloss“ lädt dazu ein, seine moderne Interpretation des Barock, deren Schönheit, Harmonie, aber auch die Bedeutung für den Städtebau wiederzuentdecken. Auch mehr als 30 Jahre nach Fertigstellung des neuen Mittelbaus gibt es hier noch überraschendes zu erfahren und entdecken.

Kontakt: Tourist Info Saarbrücker Schloss, Tel.: 0681 506-6006, E-Mail: touristinfo@rvsbr.de

● **Kurs 2313B**  
**Nicole Baronsky-Ottmann, M.A. Kunsthistorikerin**

Sa. 06.07.2024, 11:00 Uhr  
Treffpunkt Foyer Schloss  
gebührenfrei  
Vor Anmeldung bei der Tourist Info Saarbrücker Schloss unter Fon 0681 506-6006.

● **Kurs 2313C**  
**Nicole Baronsky-Ottmann, M.A. Kunsthistorikerin**

Sa. 07.09.2024, 11:00 Uhr  
Treffpunkt Foyer Schloss  
gebührenfrei  
Vor Anmeldung bei der Tourist Info Saarbrücker Schloss unter Fon 0681 506-6006.



## KREATIVES GESTALTEN

### Workshop

#### Acrylmalerei II

Kreation einer minimalistischen Phantasielandschaft  
Materialien wie Leinwand, Acrylfarben und Pinsel werden einheitlich gestellt.

● **Kurs 9891**

*Christina Sanna*

Sa. – So., 11:00 – 14:00 Uhr

ab 22.06.2024, 2 Termine

Atelier Christina Sanna, Glashüttenstr. 36, 66287 Quierschied

EUR 42,00 (zzgl. Materialkosten 21,00 Euro, bar vor Ort zu zahlen)

### 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. 09.07.2024, 17:30 Uhr

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

Di. u. Do. 09:00 – 12:00 Uhr

ab 16.07.2024, 6 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 85,00 (65,00)

● **Kurs 2411C**

*Klaus R. Ecke*

Vorbesprechung: Di. 09.07.2024, 17:30 Uhr

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

Di. u. Do. 14:00 – 17:00 Uhr

ab 16.07.2024, 6 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

EUR 85,00 (65,00)

## KUNSTHANDWERK

### 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.

**HINWEIS:** Bitte eine kleine Stoffunterlage mitbringen!

● **Kurs 9672**

*Eva Hentges*

Mi. 19.06.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Kulturnahnhof Püttlingen

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

● **Kurs 9759C**

*Eva Hentges*

Di. 23.07.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg,

Raum 105, 1. Stock

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

● **Kurs 9759D**

*Eva Hentges*

Di. 20.08.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg,

Raum 105, 1. Stock

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

### Wochenendkurs

#### Silberschmuck mit Art Clay

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

● **Kurs 2601**

**Roswitha Parduhn**

Vorbesprechung: Fr. 21.06.2024, 18:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 6

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

ab 29.06.2024, 2 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

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

● **Kurs 2602**

**Roswitha Parduhn**

Vorbesprechung: Fr. 21.06.2024, 18:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 6

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

ab 13.07.2024, 2 Termine

Vorstadtstraße 29-31 (Kunstpalais)

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

### FOTOGRAFIE

#### 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, EDV-Kaufmann**

Sa. 29.06.2024, 10:00 – 15:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

EUR 45,00

In Kooperation mit dem Deutsch-Amerikanischen Institut Saarland e.V. (dai) im Rahmen der Amerika-Wochen 2024

#### Ausstellung

#### A Joyful Noise: A Celebration of New Orleans Music – Bilder von Michael P. Smith

Über zwei Jahrzehnte hinweg hat der Fotograf Michael P. Smith die Kirchen, Clubs, Straßenfeste und Beerdigungen der afro-amerikanischen Gemeinschaft in New Orleans besucht und ist so zu einem Vertrauten der dortigen Mardi Gras Indians und vieler unterschiedlicher Gruppierungen, die es in der Stadt im Herzen Louisianas gibt, geworden. Michael P. Smith war ein weißer Fotograf, der sich in den 70er Jahren in der schwarzen Bevölkerung der Kulturmetropole am Mississippi Delta eine ganz einzigartige Stellung erarbeitet hat: Er ist immer wieder dorthin zurückgekehrt, um ihre Konzerte zu dokumentieren und hat den Bewohner\*innen Kopien seiner sehr stimmungsvollen Bilder überlassen. In dieser einmaligen Ausstellung gibt Smith tiefe Einblicke in die kulturellen Praktiken, die die typische Musik der „Crescent City“ beeinflusst haben.

Die Ausstellung ist vom 02.08. – 13.09.2024 im Alten Rathaus zu sehen. Die Vernissage findet am 02.08.2024 um 17:00 Uhr im Alten Rathaus, Raum 13 statt.

● **Kurs 2533A**

**02.08. – 13.09.2024**

Altes Rathaus

gebührenfrei

 **Online-Kurs**

#### Der fotografische Blick

In diesem Online-Kurs geht es weniger um die technische als vielmehr um die gestalterische Seite der Fotografie. In Theorie und Praxis werden wir dem Geheimnis eines guten Bildes auf den Grund gehen und lernen, warum Bilder anders wahrgenommen werden, als die Realität.

● **Kurs 2521**

**Karl H. Warkentin, Fotograf**

**[www.warkentin-fotografie.de](http://www.warkentin-fotografie.de)**

Mo. 19:30 – 22:00 Uhr

ab 26.08.2024, 4 Termine

Zoom

EUR 127,00

Dozentinnen und Dozenten



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

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

ENTSPANNUNG

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 Meridian-Selbstmassage von Kopf bis Fuß und aktiver Meditation kann dies gelingen.

● Kurs 2735

**Petra Boudraa, Entspannungspädagogin**

Fr. 28.06.2024, 15:00 – 18:00 Uhr

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken, Raum für gesunde Balance  
EUR 25,00

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 und lernen den eignen Körper von Moment zu Moment zu erfahren. Menschen gelingt es auf diesem Wege gütiger, liebevoller und freundlicher mit sich und anderen umzugehen.

● Kurs 2750C

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

Fr. 28.06.2024, 18:00 – 21:45 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01 EG  
EUR 32,00

● Kurs 2750D

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

Fr. 12.07.2024, 18:00 – 21:45 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01 EG  
EUR 32,00

Nachmittagskurs

**Yoga für EntdeckerInnen – Variationen der Sonnengröße**

Mit den Sonnengrößen lassen sich alle wichtigen Hauptmuskeln dehnen und stärken sowie den Kreislauf aktivieren. Die unterschiedlichen Variationen des Sonnengrußes haben ihre eigenen Charakteristika. Dies ist eine Art bewegte Meditation, die zur Linderung von Stresssymptomen beiträgt. Der Kurs eignet sich für AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

● **Kurs 2787C**

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

Fr. 15:30 – 16:45 Uhr

ab 05.07.2024, 9 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken, Raum für gesunde Balance

EUR 49,00

**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. 05.07.2024, 18:00 – 20:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 15,00

**Wochenend-Workshop**

**Hatha Yoga und Entspannung**

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

● **Kurs 2774F**

**Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY**

Sa. 06.07.2024, 11:00 – 12:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 13,00

**Wochenend-Workshop**

**Die Fünf „Tibeter“® – Einführung und Yoga**

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

**HINWEIS:** Bitte bequeme Kleidung, eine Matte und rutschfeste, warme Socken mitbringen.

● **Kurs 2791C**

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

So. 07.07.2024, 09:00 – 13:00 Uhr

Pyramide, Försterstraße 12 a, 66111 Saarbrücken

EUR 35,00 (30,00)

**Schnupperworkshop**

**Yoga am Morgen**

Den Tag mit Yoga zu beginnen ist wunderbar für Körper und Geist! An der frischen Luft dehnen und mobilisieren wir sanft unseren gesamten Körper. Dabei bleiben wir achtsam und zentriert.

So wird die Körperwahrnehmung geschult und der Geist beruhigt, was Energie und Freude schenkt.

**HINWEIS:** Bitte eine eigene Yogamatte und etwas zu trinken mitbringen. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im vhs-Zentrum statt.

● **Kurs 2789A**

**Marion Douba, Yogalehrerin BDY/EYU**

Sa. 13.07.2024, 09:30 – 11:00 Uhr

Treffpunkt: vor dem vhs-Zentrum

outdoor im Garten des Erbprinzenpalais

EUR 11,00

● **Kurs 2789B**

**Marion Douba, Yogalehrerin BDY/EYU**

Sa. 20.07.2024, 09:30 – 11:00 Uhr

Treffpunkt: vor dem vhs-Zentrum

outdoor im Garten des Erbprinzenpalais

EUR 11,00

## Ferienkurs

### Yoga-Woche – Fit in 5 Tagen in den Ferien für AnfängerInnen

Es werden unterschiedliche Yogastunden für AnfängerInnen angeboten, die mit sanften Übungen beginnen und sich weiter steigern. Durch die verschiedenen Körperhaltungen (Asanas) wird Kraft, Gleichgewicht und Konzentration trainiert, um mehr Energie und Klarheit für den Alltag zu gewinnen sowie das Empfinden von Harmonie und Zufriedenheit durch die Verbindung von Körper, Geist und Seele zu verstärken.

#### ● Kurs 2776

**Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY**

Mo. – Fr. 08:30 – 09:30 Uhr

ab 15.07.2024, 5 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 31,00

## Ferienkurs

### Yoga-Woche – Fit in 5 Tagen in den Ferien für Geübte

Es werden verschiedene Asanas, Atemübungen sowie Meditation, Konzentrations- und Entspannungsübungen durchgeführt, um intensiv in die Praxis einzusteigen. Eine Beständigkeit und Regelmäßigkeit in der Praxis eröffnet den Weg zu innerer Kraft, Gleichgewicht und Ruhe.

#### ● Kurs 2776A

**Guillermo Böttcher, Yogalehrer BDY**

Mo. – Fr. 09:45 – 10:45 Uhr

ab 15.07.2024, 5 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 31,00



## Ferienkurs

### Auf dem Weg zu mir mit Meditation

Was sind meine Werte, was sind Konditionierungen und wie kann ich das eine vom anderen unterscheiden? Diese Fragestellungen werden gemeinsam erarbeitet, um mehr zu sich selbst zu finden. Durch anschließende Meditation wird gemeinsam das Annehmen oder Loslassen praktiziert.

**HINWEIS:** Bequeme Kleidung und eine Unterlage zum Schreiben sind zu empfehlen.

#### ● Kurs 2753

**Claudia Verhoeven, Dozentin für Meditation**

Mo. 18:00 – 20:00 Uhr

ab 15.07.2024, 6 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 67,00

## Ferienkurs

### Gesundheit mal drei: 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.

**HINWEIS:** Bitte bequeme Kleidung und Strümpfe mitbringen.

#### ● Kurs 2731A

**Ute Mühlbauer, Atempädagogin nach Middendorf**

Mi. – Fr., 18:00 – 19:30 Uhr

ab 17.07.2024, 3 Termine

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken, Raum für gesunde Balance

EUR 30,00

## Dozentinnen und Dozenten



**WALTRAUD EWEN**  
Yogalehrerin  
Stressmanagement-Trainerin

» Mein Weg zum Yoga hat seinen Anfang über die Achtsamkeitsmeditation genommen.

Achtsamkeit und Yoga sind ein gelungenes Zusammenspiel, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Ausprobieren und Dranbleiben ist meine Devise, denn die Wirkung von Yoga zum Stressabbau, zur Entspannung und mehr Gelassenheit ist erstaunlich. «

## Ferienkurs

### Yoga für deine Achtsamkeit

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

**HINWEIS:** Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im vhs-Zentrum statt.

● Kurs 2787A

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

Fr. 17:15 – 18:45 Uhr

ab 19.07.2024, 7 Termine

Treffpunkt: vor dem vhs-Zentrum

outdoor im Garten des Erbprinzenpalais

EUR 46,00

In Kooperation mit der Stiftung Saarländischer Kulturbesitz im Rahmen der Reihe „Kunst im Grünen“

## Schnupperworkshop

### Qi Gong der vier Jahreszeiten – Sommer

Wir durchlaufen zusammen mit der Natur einen Zyklus von vier Jahreszeiten. Jede Jahreszeit bietet dabei andere Möglichkeiten und Herausforderungen. Eine gute Möglichkeit, sich auf die jeweilige Jahreszeit einzustellen und ihre Kräfte zu nutzen, ist das von Meister Zheng Yi und Katrin Blumenberg entwickelte Qi Gong der Vier Jahreszeiten. Leichte fließende Bewegungen, - im Stehen ausgeführt-, stärken unsere gesamte Persönlichkeit. Wichtige Organe des Sommers sind das Herz und der Dünndarm.

**HINWEIS:** Bitte dem Wetter angepasste Kleidung tragen und etwas zu trinken mitbringen. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im vhs-Zentrum statt.

● Kurs 2797

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

Mi. 24.07.2024, 11:00 – 12:00 Uhr

Treffpunkt: Foyer Museum Moderne Galerie

outdoor im Skulpturengarten der Modernen Galerie

EUR 8,50

● **Kurs 2797A**

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

Mi. 31.07.2024, 11:00 – 12:00 Uhr

Treffpunkt: Foyer Museum Moderne Galerie

outdoor im Skulpturengarten der Modernen Galerie

EUR 8,50

● **Kurs 2797B**

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

Mi. 07.08.2024, 11:00 – 12:00 Uhr

Treffpunkt: Foyer Museum Moderne Galerie

outdoor im Skulpturengarten der Modernen Galerie

EUR 8,50

● **Kurs 2797C**

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

Mi. 14.08.2024, 11:00 – 12:00 Uhr

Treffpunkt: Foyer Museum Moderne Galerie

outdoor im Skulpturengarten der Modernen Galerie

EUR 8,50

● **Kurs 2797D**

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

Mi. 21.08.2024, 11:00 – 12:00 Uhr

Treffpunkt: Foyer Museum Moderne Galerie

outdoor im Skulpturengarten der Modernen Galerie

EUR 8,50

**Ferienkurs**

**Sommerkurs Qi Gong und Tai Chi**

Die chinesischen Bewegungskünste vermitteln vielfältige Übungen zur Gesundheit für Geist, Seele und Körper. Im Kurs lernen Sie Gesundheitsübungen für Gelenke, Rücken, Muskelaufbau, Koordination und Stressabbau. Die Bewegungen sind langsam, fließend und für alle geeignet.

● **Kurs 2794**

**Margareta Mathieu, Tai-Chi-Lehrerin**

Mi. 17:30 – 18:30 Uhr

ab 31.07.2024, 5 Termine

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 34,00

**Ferienworkshop**

**Fantasiereisen für Groß und Klein**

Fantasiereisen verhelfen zu neuer Kraft, Stärke und Hoffnung. Sie haben eine vorbeugende Wirkung bei Muskelverspannungen, Kopfschmerzen und Erschöpfungszuständen. Alle Sinne werden angesprochen und erholsame, positive Erlebnisse für Eltern und Kinder werden erlebt.

● **Kurs 2749A**

**Waltraud Ewen, Stressmanagement-Trainerin**

Fr. 09.08.2024, 13:30 – 15:00 Uhr

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken, Raum für gesunde Balance

EUR 10,00

● **Kurs 2749B**

**Waltraud Ewen, Stressmanagement-Trainerin**

Do. 22.08.2024, 14:00 – 15:30 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 01 EG

EUR 10,00

**Ferienworkshop**

**Yoga-Workshop**

Erleben Sie die harmonisierende und kräftigende Wirkung eines Yoga-Intensiv-Workshops auf Ihren Alltag. Sie üben achtsam Ihren Körper zu kräftigen und Ihre Gesundheit zu verbessern. Sie lernen, auf Ihre innere Weisheit und Kraft aufmerksam zu werden und nehmen den neu gewonnenen Schwung mit in Ihr tägliches Leben. Es erwartet Sie eine ausgewogene Mischung aus Asana und Pranayama (Atemübungen). Regenerative Elemente sind ebenfalls Teil des Workshops.

**HINWEIS:** Bitte eine Matte und ein Handtuch mitbringen.

● **Kurs 2771B**

**Nicole Schmidt, Yogalehrerin**

Fr. 09.08.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Sa. 10.08.2024, 10:00 – 12:30 Uhr

Nahestraße 19, 66113 Saarbrücken/Rastpfuhl

EUR 38,00

## Schnupperworkshop

### Qi Gong der vier Jahreszeiten – bewegte Form – Sommer

In diesem Schnupperworkshop lernen Sie die bewegte Form „Sommer“ kennen. Einfache wirkungsvolle Übungen, im Stehen ausgeführt, sowie Heillaute unterstützen uns, eins zu werden mit den Kräften des Sommers (Element Feuer) und des Spätsommers (Element Erde). Die Sommerübungen wirken insbesondere auf das Immunsystem, den Stoffwechsel und die Durchblutung. Wichtige Organe sind Herz und Dünndarm sowie Magen und Milz.

● Kurs 2796B

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

Fr. 16.08.2024, 10:00 – 11:30 Uhr

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken, Raum für gesunde Balance  
EUR 10,00

## Schnupperworkshop

### Qi Gong der vier Jahreszeiten – bewegte und stille Form – Sommer

In diesem Workshop widmen wir uns den Qualitäten und Themen der Wandlungsphasen Feuer (Sommer) und Erde (Spätsommer) und nehmen uns Zeit für eine vertiefte Übungspraxis. Die Übungen der bewegten und stillen Form aus dem vier Jahreszeiten Qi Gong können uns dabei unterstützen, die Themen auf der Reise durch die beiden Wandlungsphasen bewusster wahrzunehmen und eins zu werden mit den Kräften des Sommers und des Spätsommers. Die Sommerübungen wirken insbesondere auf das Immunsystem, den Stoffwechsel und die Durchblutung. Wichtige Organe sind Herz und Dünndarm sowie Magen und Milz.

**HINWEIS:** Eine Übungssequenz wird draußen stattfinden.

● Kurs 2796C

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

Sa. 17.08.2024, 09:30 – 12:30 Uhr

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken, Raum für gesunde Balance  
EUR 20,00

In Kooperation mit der Stiftung Saarländischer Kulturbesitz im Rahmen der Reihe „Kunst im Grünen“

## Schnupperworkshop

### Pilates trifft Yoga

In dieser Einheit verbinden wir das Beste aus Pilates und Yoga und nutzen die positiven Effekte dieser beiden Systeme, um Stabilität, Kraft und Beweglichkeit zu trainieren. Konzentration und eine bewusste Atmung in Verbindung mit der Bewegung wirken entspannend und erfrischen Körper und Geist.

Die Übungen sind so ausgewählt, dass die Einheit auch für Interessierte ohne Trainingserfahrung geeignet ist.

**HINWEIS:** Bitte eine eigene Matte mitbringen. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im vhs-Zentrum statt.

● Kurs 2822C

**Elisabeth Graser, Pilatetrainerin**

Sa. 17.08.2024, 10:00 – 11:30 Uhr

Treffpunkt: Foyer Museum Moderne Galerie  
outdoor im Skulpturengarten der Modernen Galerie  
EUR 11,00



## Schnupperworkshop

### Pilates im Garten

In dieser Einheit trainieren wir nach der Pilates-Methode unsere Kraft und Flexibilität. Mit fließenden Bewegungen stärken wir Bauch und Rücken und schulen die Atmung und Körperwahrnehmung. Den Abschluss der Einheit bilden ausgleichende Stretching- und Atemübungen. Die Stunde ist sowohl für Personen geeignet, die einen Einblick in diese Trainingsmethode erhalten möchten, als auch für Personen, die erste Erfahrungen im Pilates-Training mitbringen.

● Kurs 2822D

**Elisabeth Graser, Pilatetrainerin**

Sa. 17.08.2024, 16:30 – 18:00 Uhr

Treffpunkt: vor dem vhs-Zentrum  
outdoor im Garten des Erbprinzenpalais  
EUR 11,00

## Dozentinnen und Dozenten



**CÉCILE AMIOT**  
zert. Zumba-Instructorin

» Meine Leidenschaft zum Tanzen habe ich bereits im Teenie-Alter entdeckt. Ich besuchte verschiedene Kurse wie Hip-Hop, Jazz-Dance, Afro, Samba No Pé und auch 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. «

## BEWEGUNG

### 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 26.06.2024, 3 Termine

Turnhalle Max-Ophüls-Schule (ehemals Rotenbergschule), Schumannstr. 42, 66111 Saarbrücken (Zugang über Parkstraße und Schulhof)

EUR 15,00

### Wochenend-Workshop

#### Mobility – Warum sollte sie trainiert werden?

Unter Mobilität versteht man die aktive Beweglichkeit in einem oder mehreren Gelenken. Sie erfolgt immer aus motorischer Kontrolle heraus, also durch aktive Muskeln. In diesem Workshop wird zunächst die Theorie dahinter besprochen und anschließend wird in einer ausführlichen Praxiseinheit darauf eingegangen, welche Effekte Mobility wirklich hat und wieso man sie auf jeden Fall nutzen und trainieren sollte.

● Kurs 2801

David Schork, B.A. Fitnessökonomie,

M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement

Sa. 29.06.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

Stengelstr. 10, 66117 Saarbrücken, Raum für gesunde Balance

EUR 40,00

### Wochenendkurs

#### Tango Argentino für AnfängerInnen

Es stehen wichtige Grundschritte und Grundbewegungen wie „Ochos“ und Drehungen als notwendige Bausteine des Tango Argentino im Mittelpunkt sowie die Rollenverteilung zwischen führen und folgen im 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 2881C**

**Guillermo Böttcher, zert. Tangolehrer /**

**Silvina Böttcher, zert. Tangolehrerin**

Sa. u. So. 15:00 – 17:00 Uhr

ab 06.07.2024, 2 Termine

Pyramide, Försterstraße 12 a, 66111 Saarbrücken

EUR 49,00 (für Paare EUR 75,00)

**In Kooperation mit dem Deutsch-Amerikanischen Institut Saarland e.V. (dai) im Rahmen der Amerika-Wochen 2024**

**Schnupperworkshop**

**Line Dance am Saarbrücker Schloss**

Line Dance ist für jeden geeignet und wird ohne TanzpartnerIn in Reihen getanzt. Jeder tanzt eigenständig, aber gleichzeitig zusammen in der Gruppe. Es wird zu unterschiedlichen Musikstilen getanzt – von Country-Musik bis hin zu aktuellen Popsongs – für Jung und Alt.

- **Kurs 2873C**

**Christine Krieger, Trainerin für Line Dance**

Sa. 10.08.2024, 10:00 – 12:00 Uhr

vhs-Zentrum, Saal 4 OG

gebührenfrei

**Abendkurs**

**Line Dance Beginner-Kurs I (mit geringen Vorkenntnissen)**

In diesem Kurs werden bereits erlernte Tänze und Grundschrirte wiederholt und vertieft. Weitere, neue Beginner-Tänze erweitern und festigen die vorhandenen Tanzkenntnisse.

Dieser Kurs ist nicht geeignet für absolute AnfängerInnen.

- **Kurs 2874A**

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

Mi. 19:15 – 20:45 Uhr

ab 28.08.2024, 3 Termine

Gymnastikhalle Eschbergschule, Rostocker Str., 66121 Saarbrücken

(Eingang über Magdeburger Str. Wendehammer)

EUR 26,00

**Abendkurs**

**Line Dance Schnupperkurs**

Line Dance ist für alle geeignet, die gerne tanzen und wird ohne TanzpartnerIn in Reihen vor- und nebeneinander getanzt.

Eigenständig, aber gleichzeitig zusammen in der Gruppe wird getanzt.

Dieser Kurs ist geeignet für AnfängerInnen, WiedereinsteigerInnen oder für TeilnehmerInnen mit geringen Tanzkenntnissen. Wir lernen Beginner-Tänze mit Country- und Pop-Musik.

- **Kurs 2874D**

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

Do. 19:00 – 20:00 Uhr

ab 29.08.2024, 3 Termine

Gymnastikhalle Eschbergschule, Rostocker Str., 66121 Saarbrücken (Eingang über Magdeburger Str. Wendehammer)

EUR 18,00

**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 2852B**

**Petra Hammer, Kursleiterin Lachyoga**

Fr. 30.08.2024, 17:30 – 19:30 Uhr

Nordeingang des Deutsch-Französischen Gartens (Seite Calypso)

EUR 14,00

## Dozentinnen und Dozenten



**DAVID SCHORK**  
Gesundheitscoach

» Als Gesundheitscoach mit ganzheitlichem Konzept liegen meine Schwerpunkte in den Bereichen Gesundheitsförderung, Prävention und Rehabilitation. Hier arbeite ich unter anderem mit Personal Training, Ernährungsberatung, Massagen, Kinesio Taping und einigen spezialisierten Anwendungen. Kombiniert wird das Ganze mit psychischer Gesundheit und Mentaltraining.

Diese Kombination und den ganzheitlichen Ansatz lasse ich auch in meine Seminare und Workshops mit einfließen. Meine TeilnehmerInnen gehen mit geballtem Wissen und viel gelernter Praxis nach Hause. Ich freue mich darauf dieses Wissen auch bei der vhs weitergeben zu können. «

## GESUNDHEITSBILDUNG

### Wochenend-Workshop

#### Stress & Stressbewältigung

Stress kennen wir alle. Neu für den ein oder anderen ist vielleicht, dass es sowohl positiven als auch negativen Stress gibt. Aber was ist Stress überhaupt und welche Symptome werden durch Stress verursacht? In diesem Workshop werden Tools und Techniken zur besseren Wahrnehmung von Stressoren, Stressbewältigungsstrategien und Möglichkeiten zur Stressprävention erlernt.

● Kurs 2703

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

Sa. 22.06.2024, 10:00 – 14:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 27,00

In Kooperation mit dem Knappschaftskrankenhaus Sulzbach und der Gemeinde Quierschied

### Vortrag

#### Roboterunterstützte Knieprothesen-Implantation

PD Dr. Thomas Siebel, standortübergreifender Chefarzt der Orthopädie und Unfallchirurgie, ist ein überregional bekannter Operateur. Die von ihm mitentwickelten modernsten Knie- und Hüftendoprothesen werden weltweit implantiert. Im Bereich Knie-Endoprothetik wird inzwischen die neueste robotikgestützte Technik genutzt – einzigartig im Südwesten!

● Kurs 9837

**PD Dr. Thomas Siebel, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie**

Di. 25.06.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Gemeindebücherei Quierschied

gebührenfrei

Anmeldung bei Gemeindebücherei Quierschied unter Fon 06897 961195 oder Mail an [a.bost@quierschied.de](mailto:a.bost@quierschied.de)

### 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 9280**

**Andrea Marianne Frank**

Di. 25.06.2024, 19:00 – 20:30 Uhr

Alte Schule Naßweiler

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 BetreuerIn und betreuter Person 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 9839**

**Andreas Sauder, Landesfachstelle Demenz Saarland**

Do. 04.07.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Gemeinschaftsschule Quierschied, Mensa

gebührenfrei

**In Kooperation mit dem Kultur- und Lesetreff St. Arnual**

**Vortrag**

**Vegan, vegetarisch, Mischkost – Was ist wirklich gesund?**

In den Medien finden wir ständig neue Ernährungstrends und Tipps. Die Supermärkte präsentieren neue Lebensmittel, die uns Gesundheit und Vitalität suggerieren.

Doch ist das alles wirklich gesund? Ariane Zeiger ist Ernährungsberaterin und gibt einen Einblick in eine gesunde Ernährung, die drei gängigsten Ernährungsformen und deren Vor- und Nachteile. Sie nimmt alltägliche Lebensmittel unter die Lupe und zeigt gesunde Alternativen.

● **Kurs 2717**

**Ariane Zeiger, Ernährungsberaterin**

Do. 11.07.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Kultur- und Lesetreff St. Arnual PÄDSAK,

Rubensstraße 64, 66119 Saarbrücken

gebührenfrei

Anmeldung bis 10.07.2024 beim Kultur- und Lesetreff St. Arnual unter Fon 0681 8590952 oder per E-Mail unter kultur-und-lesetreff.sanktarnual@saarbruecken.de

**Wochenend-Workshop**

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

Die Krisen der Welt zwingen uns Menschen, ihnen innerlich standzuhalten. Resilienz hilft, uns innerlich aufzubauen. Sie versetzt uns in die Lage, deprimierenden Fragen aller Art eine innere Kraft entgegenzusetzen und optimistisch den Alltag zu bewältigen. In diesem 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 2701A**

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

Sa. 20.07.2024, 10:00 – 18:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

EUR 65,00

**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 9251**

**Hans-Peter Zimmer, Rettungssanitäter**

Sa. 24.08.2024, 09:00 – 12:00 Uhr

Alte Schule Naßweiler

EUR 8,00

## GESUNDHEITSPFLEGE

### Workshop

#### Cremes und Salben – selbstgemacht

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

● Kurs 2798

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

Di. 20.08.2024, 17:00 – 18:30 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

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



## KOCHEN

In Kooperation mit dem Kneipp Verein Heusweiler e.V.

### Abendkurs

#### Der etwas andere Rosenworkshop

Rosen sehen schön aus, sind dekorativ, riechen gut – je nach Sorte; aber das ist nicht alles was unsere Rosen ausmacht. Lecker und gesund sind hier Stichworte. Von süß bis salzig, für jeden Geschmack bereiten wir einfache schnelle vegetarische Rosenleckereien her.

● Kurs 9384

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

Di. 18.06.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Friedrich-Schiller-Schule, Lehrküche, Erdgeschoss

EUR 17,00

(zzgl. 8,00 EUR für Lebensmittel bar vor Ort zu bezahlen)

Anmeldung erforderlich bis 13.06.2024

### 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 9791A

**Giovanni Romano, Gastronom**

Sa. 22.06.2024, 18:00 – 22:00 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Lehrküche

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

● Kurs 8892

**Giovanni Romano, Gastronom**

Do. 27.06.2024, 18:00 – 22:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Dudweiler, Küche

EUR 18,00 (zzgl. EUR 18,00 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, Risottos aber auch auf schmackhaften Low Carb-Menüs.*

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

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

*Werden Sie ein Teil Ihrer eigenen Kochshow. <<*

● **Kurs 9871**

**Giovanni Romano, Gastronom**

Fr. 28.06.2024, 18:00 – 22:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Quierschied, Küche

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

**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 2917B**

**Ratna Brokate, Hobbyköchin**

Mi. 26.06.2024, 18:00 – 22:00 Uhr

Sozialpflegerisches BBZ Küche,

Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken

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

**Abendkurs**

**Viva Italia**

Der Urlaub in Italien ist geplant oder bereits gebucht? „Viva Italia“ bereitet sowohl sprachlich als auch kulinarisch bestens auf den Traumurlaub vor! Tipps und Tricks zum Zurechtfinden in der Fremde, was es zu beachten gibt und wie die Speisekarte korrekt gelesen wird – dieser Kurs vermittelt einige Grundkenntnisse, um sicher und gelassen in den Urlaub starten zu können.

Es werden originale Speisen als Fingerfood angeboten und gemeinsam verköstigt.

● **Kurs 2915A**

**Lilla Tumminelli, Hobbyköchin**

Do. 27.06.2024, 18:00 – 22:00 Uhr

Sozialpflegerisches BBZ Küche,

Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken

EUR 18,00 (zzgl. EUR 30,00 - 33,00 Lebensmittelkosten)

In Kooperation mit dem Kneipp Verein Heusweiler e.V.

### Nachmittagskurs

#### Fit mit Kräutern – Frischmarkt „Natur“

Eine Kräuterwanderung ist wie ein Einkauf im Supermarkt. Kommen Sie mit mir auf den Einkauf der anderen Art. Frisch, lecker, vielseitig zeigt sich die heimische Welt der Kräuter. Anschließend bereiten wir mit dem Gefundenen ein leckeres, vegetarisches Essen zu.

#### ● Kurs 9385

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

Di. 02.07.2024, 17:00 – 20:00 Uhr

Friedrich-Schiller-Schule, Treffpunkt und Lehrküche, Erdgeschoss  
EUR 26,00 (zzgl. 8,00 EUR für Lebensmittel bar vor Ort zu bezahlen)



### Abendkurs

#### High-Carb – VIVA LA PASTA!

#### Escalazione gastronomica!

Spaghetti, Tagliatelle, Gnocchi, Tortellini, Ravioli... Heute begehen wir alle kulinarischen Sünden als gäbe es keinen Morgen! Wer hat noch nie einen „Tris di Pasta“ im Ristorante bestellt, um möglichst viele leckeren Nudelgerichte kosten zu können? Wir zaubern drei verschiedene davon, begleitet mit passendem Wein, abgerundet mit einer süßen Nachspeise... VIVA LA PASTA! Das Leben ist schön!

#### ● Kurs 9874

**Giovanni Romano, Gastronom**

Do. 04.07.2024, 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 19,00 pro Person)

#### ● Kurs 9124

**Giovanni Romano, Gastronom**

Mi. 10.07.2024, 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 19,00 € pro Person)

#### ● Kurs 9473

**Giovanni Romano, Gastronom**

Do. 29.08.2024, 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 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 9127

**Giovanni Romano, Gastronom**

Do. 11.07.2024, 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 16,00 € pro Person)



Wochenendkurs

**Burkina Faso trifft Saarland – „Geheiradeeinmalanders“  
3. Kochevent und Abschluss der Reihe**

Das Kennenlernen der westafrikanischen Küche weckt das Interesse an den dortigen Menschen und ihren Lebensbedingungen, das haben die beiden vorangegangenen Kurse deutlich gemacht. Westafrikanische Küche, speziell die burkinische, bleibt auch zum Abschluss dieser Reihe im spannenden Dialog mit der regionalen Küche des Saarlandes. Fonio, Maniok, Hirse, Süßkartoffeln und Cashew treffen auf Linsen und Äpfel aus dem Saarland. Eingeraht von scharfen Gewürzen (Soubbala lässt grüßen!), Chilis und süßer Mango gelingt es, Burkina Faso kulinarisch sichtbar zu machen und kochend neue Welten zu erschließen. Infos zu Mango und Cashew, Verköstigung getrockneter Mangosorten (Amélie, Brooks und Lippens), die aus direkter Zusammenarbeit mit Bauernfamilien in Burkina Faso kommen. Durch die Verarbeitung der Cashews vor Ort bleibt die Wertschöpfung im Ursprungsland. Der Bau einer neuen Fabrik in Bobo Dioulasso, mit 700 neuen Arbeitsplätzen rund um die Cashew ist eine Erfolgsgeschichte.

● Kurs 9790

*Doris E. Müller, Hobbyköchin u. Buchautorin /*

*Aïda Kaboré, Übersetzerin u. Integrationskursleiterin*

Sa. 03.08.2024, 12:00 – 16:00 Uhr

Ehem. Hauswirtschaftsschule Riegelsberg, Lehrküche

EUR 15,00 (zzgl. ca. EUR 10,00 Lebensmittelkosten)

DEGUSTATIONEN, WEINLEHRFAHRTEN

En coopération avec l'Université Populaire de Sarreguemines  
Confluences

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

**Excursion œnologique : Pays des trois frontières**

Visite et circuit des villages viticoles de Nennig/Perl, Apach et Schengen sur la Moselle au pays des 3 frontières. Dégustation de vins de Moselle allemande à Perl-Sehndorf et visite du domaine Ruppert à Schengen/Luxembourg, Dégustation de vins et Planche du Vigneron!

● Kurs 1011

*Gerhard Rouget, Weinberater*

Fr. 14.06.2024

Départ: 14h00, Sarreguemines Gare (Autocar)

Retour: 21h00, Sarreguemines Gare

EUR 100,00 (incluant frais de déplacement en autocar, visites guidées, dégustations, commentées en langue française)

Abendkurs

**Grenzenloses Österreich**

Tauchen Sie ein in die interessanten Weinwelten in und um Österreich herum, probieren Sie seltene Rebsorten, extravagante Rotweine sowie vom Terroir geprägte Weißweine. Erfahren Sie mehr über die Weine und Winzer Österreichs sowie deren Nachbarn in Ungarn und Slowenien.

● Kurs 2961

**Yannick Schmitt, Winzer und Sommelier**

Di. 18.06.2024, 19:30 – 22:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

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

**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 9129

**Giovanni Romano, Gastronom**

Do. 20.06.2024, 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 22,00 € pro Person)

● Kurs 2989A

**Giovanni Romano, Gastronom und Genussvermittler**

Mi. 14.08.2024, 18:00 – 22:00 Uhr

Restaurant Handelshof,

Wilhelm-Heinrich-Str. 17, 66117 Saarbrücken

EUR 18,00 (zzgl. ca. EUR 22,00 Lebensmittelkosten)

**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 2977A

**Armin Schönenberger,**

**zert. Wassersommelier / staatl. geprüfter Gastronom**

Do. 20.06.2024, 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**

**Weißweine aus unserer Region von Top-Weingütern**

In den letzten Jahren gab es in unserer Region eine Vielfalt an Qualitätssteigerungen von Jungwinzern, aber auch von etablierten Weingütern, sei es an der Mosel, Saar, Luxemburg und Pfalz. Christian Löw, Dipl. Önologe und Weinfachhändler des Jahres 2018, präsentiert seine Partnerweingüter, die zur Spitze ihrer Region bzw. in ihrem Herkunftsland gehören: moderne und klassische Rieslinge, tiefgründige Barriqueweine und außergewöhnliche Süßweine aus unserer Region.

● Kurs 2956

**Christian Löw, Dipl.-Weinbauingenieur**

Di. 25.06.2024, 19:30 – 22:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 7,00 (zzgl. Umlage von ca. EUR 20,00 – 25,00 für Weine)

**Abendkurs**

**Besondere Weinorte: Schweigen-Rechtenbach, Südpfalz**

Die Reihe zu den schönsten Weinorten führt uns diesmal in die äußerste Südpfalz. Eine Vielzahl von Topbetrieben und mehrere großartige Lagen befinden sich hier in traumhafter Umgebung in direkter Nachbarschaft und unter Einbeziehung von Lagen im französischen Wissembourg. Die Degustation von Weinen der besten Erzeuger im Ort wird begleitet von Fotoimpressionen der Fotografen Ingo Rammer und Michael Janz. Vergleichend besprochen werden Weine mehrerer Weingüter aus gleichen Lagen. Dabei werden stilistische Unterschiede analysiert, die durch Entscheidungen der Wein produzierenden begründet sind.

● Kurs 2955

**Ingo Rammer, Fotograf / Gerhard Rouget, Weinberater /**

**Michael Janz, Weltenbummler**

Do. 27.06.2024, 19:30 – 22:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 23

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

**Dozentinnen und Dozenten**



**CHRISTIAN LÖW**  
Gelernter Winzer und Önologe

» Ich bin gelernter Winzer und studierter Dipl. Weinbauingenieur (Önologe). Ich bin seit 2021 Teil des Projekts „Historische Rebsorten“, das von dem Ampelographen und Forscher Andreas Jung und dem Rebveredler Ulrich Martin ins Leben gerufen wurde. 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. Dieses Wissen gebe ich mit Begeisterung an die TeilnehmerInnen meiner Weinseminare bei der vhs Regionalverband Saarbrücken weiter. «

**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 zweifachem deutschen Cocktail-Vizemeister 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 fünf Gins verkostet, davon zwei als Gin Tonic.

● **Kurs 2986A**

**Sebastian Jäger**

Fr. 28.06.2024, 19:30 – 22:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 11,00 (zzgl. Umlage von EUR 15,00 für Gins)

**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. 05.07.2024

Abfahrt: 07:00 Uhr an der Schlossmauer, Franz-Josef-Röder Straße, 66119 Saarbrücken (06:45 Uhr, Weltkulturerbe VK Hütte)

EUR 130,00 (zzgl. Kosten für das Abendessen)

Anmeldung unter [www.vhs-voelklingen.de](http://www.vhs-voelklingen.de) oder Fon 06898 1325977

**Abendkurs**

**Sommerbiere und Sommer-Cocktails mit Bier**

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

## Dozentinnen und Dozenten



**KATJA WARKEN**  
Sommelière (IWI)

» Sie sind WeinliebhaberIn? Sie möchten wissen, warum Ihnen manche Weine schmecken und manche nicht? Als Quereinsteigerin habe ich in der Corona-Zeit 2021/2022 eine Ausbildung zur Sommelière beim International Wine Institute in Bad Neuenahr-Ahrweiler absolviert. Zuvor habe ich mich bereits viele Jahre mit meinem Lieblingsthema Wein beschäftigt, einige Seminare besucht und diverse Zertifizierungen absolviert. Mein Wissen und meine Leidenschaft für Wein möchte ich gerne mit Ihnen teilen. Dabei geht es nicht um die üblichen Floskeln, sondern um alltagstaugliches Wissen und Werkzeuge. Fachlich und kompetent, dabei immer locker und gelassen und mit viel Freude am Thema. Denn Wein macht Spaß! «

### ● Kurs 2982

**Bernd Pfeil, Dipl.-Biersommelier**

Fr. 05.07.2024, 19:00 – 21:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 5

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

### Workshop

#### Der Geist in der Flasche

Von Kräuterschnäpsen bis zum leckeren Likör. Kommen Sie mit auf eine Reise durch die Welt der hochprozentigen Ansätze aus einheimischen Kräutern, vom frühen Mittelalter bis heute. Auf Fragen nach der Art des anzusetzenden Alkohols, des zu verwendenden Süßungsmittels aber auch welche Kräuter sich gut zum Ansetzen eignen, bekommen Sie hier Antworten. Natürlich gibt es auch reichlich zu probieren.

### ● Kurs 9789A

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

Di. 30.07.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Leonardo da Vinci Gemeinschaftsschule Riegelsberg, Raum 105, 1. Stock

EUR 14,00 (zzgl. 6,00 EUR für Verkostung vor Ort in bar zu zahlen)

### Ferienkurs

#### Weinreise Österreich

Weine aus Österreich sind international anerkannt. Besonders die einheimischen Rebsorten wie Grüner Veltliner oder Blaufränkisch machen Österreichs Weingebiete besonders. Nach dem Weinskandal im Jahr 1985 lag der österreichische Weinmarkt am Boden. In der Folge wurde eines der strengsten Weingesetze überhaupt eingeführt. Mittlerweile werden die Weine aus Österreich von WeinkennerInnen weltweit geschätzt. Aber welche Weine sind typisch? Was macht sie aus? Ihren unverwechselbaren Charakter wollen wir erkunden und Weine aus verschiedenen Regionen der Alpenrepublik verkosten.

### ● Kurs 2962

**Katja Warken, Sommelière (IWI)**

Mi. 14.08.2024, 18:30 – 21:00 Uhr

Altes Rathaus, Raum 13

EUR 7,00 (zzgl. Umlage ca. EUR 25,00 – 30,00 für die Weine)

## EXKURSIONEN

### Exkursion

#### Stadtkräuterwanderung

Gemeinsam spazieren wir durch die Innenstadt von Saarbrücken, doch statt Schaufenstergucken, halten wir Ausschau, nach den dort wachsenden Kräutern und „Un“-Kräutern, die sonst im Getümmel des Alltags einfach übersehen werden.

● Kurs 2943

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

So. 30.06.2024, 10:00 – 11:30 Uhr

Bahnhofstr. Saarbr., Treffpunkt vor der Buchhandlung Thalia

EUR 15,00 (zzgl. EUR 3,00 für kleines Picknick)

### Ferienkurs

#### Kräuterwanderung

Statt der üblichen wunderschön bepflanzten Beete, wollen wir bei dieser Wanderung unsere Aufmerksamkeit den kleinen unscheinbaren und doch sehr wertvollen, gesunden, vielseitigen und leckeren „Un“-Kräutern am Wegrand widmen. Was jetzt noch als Unkraut bekannt, kann sich schnell in eine leckere und gesunde Zutat für Ihre Speisen entpuppen. Unterwegs kann ein eigener Wegeschnaps angesetzt werden.

● Kurs 2944

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

So. 21.07.2024, 10:00 – 11:30 Uhr

Treffpunkt Tbilisser Platz, vor Haupteingang Staatstheater

EUR 15,00 (zzgl. EUR 6,00 Lebensmittelkosten)



### Exkursion

#### Familienkräuterwanderung

✦ Für Kinder in Begleitung eines Erziehungsberechtigten

Warum ist Natur für uns Menschen so wichtig? Was heißt eigentlich Nachhaltigkeit? Diese und viele weitere Fragen, z.B., dass nicht alles was draußen wächst, nutzloses Unkraut ist, erfahrt Ihr auf unserem Streifzug an der Saar entlang.

● Kurs 1351

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

So. 04.08.2024, 10:00 – 11:30 Uhr

Treffpunkt Tbilisser Platz, vor Haupteingang Staatstheater

EUR 14,00 (Erwachsene, zzgl. 3,00 EUR Materialgeld, bar vor Ort zu zahlen) Kinder gebührenfrei



**ENGLISCH****Abendkurs****English for work, socializing and travel A2 in summer**

Erleben Sie, wie viel Spaß es machen kann, Englisch zu sprechen! Dieser Kurs richtet sich an alle, die Englisch für die Arbeit, für Alltagssituationen und fürs Reisen benötigen.

*Lehrbuch: Language Hub Elementary Student's Book, Hueber, ISBN: 978-3-19-032984-7*

● **Kurs 3230**

**Dr. Horst Dörrenbächer**

Mo. u. Mi. 17:00 – 20:00 Uhr

ab 17.06.2024, 8 Termine

Altes Rathaus, Raum 5

32 UST, EUR 87,00

*Anmeldung erforderlich bis 12.06.2024.*

**Abendkurs****English for work, socializing and travel B1/B1+ in summer**

Experience the joy of learning and communicating with others! This course is designed to meet the everyday language requirements of people who need English for work, socializing and travel.

*Lehrbuch: Language Hub Intermediate Student's Book, Hueber, ISBN: 978-3-19-092984-9*

● **Kurs 3252**

**Dr. Horst Dörrenbächer**

Di. u. Do. 17:00 – 20:00 Uhr

ab 18.06.2024, 8 Termine

Altes Rathaus, Raum 5

32 UST, EUR 87,00

*Anmeldung erforderlich bis 12.06.2024.*

**Ferienkurs****Englisch B1/B2 Conversation in summer**

Join us this summer for lively discussions, exciting topics and practice your speaking skills!

● **Kurs 3254**

**Razieh Dehghan Banadaki**

Mo. u. Mi. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 08.07.2024, 6 Termine

Altes Rathaus, Raum 26

12 UST, EUR 42,00 (61,50)

**Abendkurs****Englisch A1 Stufe 1 & 2 im Sommer**

*Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-501630-9, ab Lektion 1*

● **Kurs 3209**

**Francesca Bertelli**

Di. u. Do. 17:00 – 20:00 Uhr

ab 23.07.2024, 15 Termine

Altes Rathaus, Raum 5

60 UST, EUR 164,00

*Anmeldung erforderlich bis 18.07.2024.*

**Abendkurs****Englisch A2 Refresher Course in summer**

In diesem Kurs 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.

*Lehrmaterial wird zu Beginn bekannt gegeben.*

● **Kurs 3229**

**Francesca Bertelli**

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 31.07.2024, 6 Termine

Altes Rathaus, Raum 27

12 UST, EUR 53,00

*Anmeldung erforderlich bis 25.07.2024.*

## Dozentinnen und Dozenten



**ASTRID MEISER**  
Dozentin Französisch

» Bereits seit 30 Jahren unterrichte ich mit großer Freude Französisch an der vhs. Es ist mir sehr wichtig, mit der Zeit zu gehen und auf dem neuesten Stand zu sein, was Lehr- und Lernmethoden sowie landeskundliche Themen betrifft. Da Sprache auch immer eng mit Kultur verwoben ist, möchte ich Ihnen in meinen Kursen nicht nur sprachliches, sondern auch kulturelles Wissen an die Hand geben. In entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß werden wir uns dem Französischen und den Besonderheiten Frankreichs widmen. Besonders freue ich mich, wenn mir Kursteilnehmer stolz von ihren (sprachlichen) Abenteuern berichten können. «

## FRANZÖSISCH

## Abendkurs

**Französisch A1 Auffrischung im Sommer**

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 1

## ● Kurs 3414

**Astrid Meiser**

Mo. u. Mi. 18:00 – 20:30 Uhr

ab 24.06.2024, 6 Termine

Altes Rathaus, Raum 6

20 UST, EUR 63,00 (47,00)

Anmeldung erforderlich bis 19.06.2024.

## Abendkurs

**Französisch B1/B2 Conversation im Sommer**

Prenons la parole! Discutez vivement de sujets d'actualité politique, technologique, culturelle et sociale et améliorez ainsi votre expression orale.

## ● Kurs 3494

**Thierry Dupin**

Mi. 18:00 – 19:30 Uhr

ab 03.07.2024, 7 Termine

Altes Rathaus, Raum 24

14 UST, EUR 45,00

Anmeldung erforderlich bis 27.06.2024.

## Abendkurs

**Französisch A1 Stufe 1 im Sommer**

Lehrbuch: *Rencontres en français A1*, Klett, ISBN 978-3-12-529642-8, ab Lektion 1

## ● Kurs 3412

**Ingrid Sonfack**

Mo. 17:30 – 19:45 Uhr

ab 08.07.2024, 7 Termine

Altes Rathaus, Raum 16

21 UST, EUR 66,50 (49,50)

Anmeldung erforderlich bis 04.07.2024.

## ITALIENISCH

### Abendkurs

#### Italienisch A1 Auffrischung im Sommer

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

*Lehrbuch: Intermezzo Italienisch A1, Hueber,*

*ISBN 978-3-19-209600-6*

● **Kurs 3724**

#### Marina Calabrese

Mo. 17:30 – 19:45 Uhr

ab 08.07.2024, 7 Termine

Altes Rathaus, Raum 16

21 UST, EUR 66,50 (49,50)

*Anmeldung erforderlich bis 04.07.2024.*

## ARABISCH

#### Arabisch A1 Stufe 1 im Sommer

● **Kurs 3802**

#### Hedi Ben Dkhil

Mo. u. Mi. 17:00 – 20:00 Uhr

ab 15.07.2024, 8 Termine

Altes Rathaus, Raum 26

32 UST, EUR 87,00 (65,00)

*Anmeldung erforderlich bis 11.07.2024.*

## KOREANISCH

#### Koreanisch A1 Stufe 1 im Sommer

● **Kurs 3842**

#### Young-Joo Choi

Di. u. Do. 18:00 – 21:00 Uhr

ab 13.08.2024, 8 Termine

Altes Rathaus, Raum 26

32 UST, EUR 87,00 (65,00)

*Anmeldung erforderlich bis 08.08.2024.*

## DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

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

*Die Kursgebühr ist bei Anmeldung zu entrichten.*

### Grundstufe II (A1.2)

Vorkenntnisse min. A1.1

● **Kurs 5362**

Mo. – Do. 09:00 – 13:15 Uhr

ab 29.07.2024, 20 Termine

100 UST, EUR 250,00

### Grundstufe IV (A2.2)

Vorkenntnisse min. A2.1

● **Kurs 5364**

Mo. – Do. 09:00 – 13:15 Uhr

ab 29.07.2024, 20 Termine

100 UST, EUR 250,00

### Mittelstufe I (B1.2)

Vorkenntnisse min. B1.1

● **Kurs 5366**

Mo. – Do. 09:00 – 13:15 Uhr

ab 29.07.2024, 20 Termine

100 UST, EUR 250,00



## SCHLÜSSELKOMPETENZEN

### 🏠 Online-Kurs

#### Aus dem Team zur Führungskraft

Häufig werden neue Führungskräfte ohne viel Vorbereitung „ins kalte Wasser“ geschmissen. Gleichzeitig ändern sich Aufgaben und Erwartungen deutlich.

In den Bereichen

- Umgang mit Mitarbeitenden
- Ziele setzen und erreichen und
- Umgang mit Fehlverhalten

wird führendes Handeln erwartet, wo bisher geführtes Verhalten passend war. Diese geänderten Anforderungen an die neue Führungskraft stellen die zentrale Herausforderung in der Führungspraxis dar. Ziel der Veranstaltung ist es den Rollenwechsel aktiv zu managen. Außerdem werden schwierige Situationen in der Führungspraxis besprochen und trainiert. Tipps und Anregungen für die speziellen Situationen der Teilnehmenden runden das Seminar ab. Gerne nutzen wir dieses Online-Forum, um aktuelle Themen und schwierige Situationen der Teilnehmenden zu besprechen.

#### ● Kurs 4044

**Matthias Dahms, Dipl.-Ök.**

Mo. 17.06.2024, 18:00 – 21:30 Uhr

online

EUR 65,00

#### VERANSTALTUNGSREIHE „FRÜHSTÜCKSIMPULSE ONLINE“

Diese 45 Minuten Online stärken Sie für den kommenden Arbeitstag und darüber hinaus. Kurz und bündig werden zentrale Herausforderungen besprochen und konkrete Anregungen gegeben. Unser Leitmotiv auf der Grundlage der Erfahrungen der Teilnehmenden: Aus der Praxis für die Praxis. Jedes Modul endet mit praktischen 5 Impulsen. Diesen nützlichen Benefit können und sollten Sie in der Arbeitspraxis beherzigen. Sie sind herzlich eingeladen, alle Frühstücksimpulse gemeinsam zu buchen.

### 🏠 Online-Kurs

#### Modul 2: Motivation und Selbstmotivation

Ziel: Sich und andere motivieren

#### ● Kurs 4018

**Matthias Dahms, Dipl.-Ök.**

Mi. 19.06.2024, 07:30 – 08:15 Uhr

online

EUR 15,00

### 🏠 Online-Kurs

#### Modul 3: Delegation und Ziele

Ziel: Verlässliche Vereinbarungen als Regelfall

#### ● Kurs 4019

**Matthias Dahms, Dipl.-Ök.**

Mi. 26.06.2024, 07:30 – 08:15 Uhr

online

EUR 15,00

### 🏠 Online-Kurs

#### Modul 4: Kritikstau

Ziel: Kritisieren und kritisiert werden

#### ● Kurs 4020

**Matthias Dahms, Dipl.-Ök.**

Mi. 10.07.2024, 07:30 – 08:15 Uhr

online

EUR 15,00

### 🏠 Online-Kurs

#### Modul 5: Personalbindung

Ziel: Mitarbeiter/innen an das Unternehmen binden

#### ● Kurs 4021

**Matthias Dahms, Dipl.-Ök.**

Mi. 17.07.2024, 07:30 – 08:15 Uhr

online

EUR 15,00

### 🏠 Online-Kurs

#### Den Wortschatz trainieren:

#### Flüssig sprechen, auch in stressigen Situationen

Um uns flüssig mitzuteilen, müssen wir die passenden Wörter schnell finden. Manchmal fällt das gerade in wichtigen Situationen (vor Publikum, in Prüfungen, wenn viel davon abhängt) besonders schwer. Wortschatztraining zeigt Ihnen wirkungsvolle Methoden und Trainingsmöglichkeiten, um sich einen raschen Zugriff auf Wörter zu verschaffen. Dadurch entwickeln Sie Ihren aktiven und passiven Wortschatz.

#### ● Kurs 4030

**Matthias Dahms, Dipl.-Ök.**

Mo. 01.07.2024, 18:00 – 21:30 Uhr

online

EUR 65,00

## Dozentinnen und Dozenten



**SANDRA FABIAN**  
Coach und Beraterin

» Zufriedenheit und Passion sind die Schlüssel zum Erfolg – davon bin ich überzeugt. Mein Name ist Sandra und ich bin selbstständige Beraterin und Coach und freue mich Menschen dabei zu helfen, ihre Potenziale zu erkennen und individuelle Herausforderungen zu meistern. Kommunikation ist mein Herzenthema und vor meiner Selbstständigkeit habe ich über 10 Jahre im Marketing und der Kommunikation in verschiedenen Unternehmen gearbeitet. «

### Wochenendkurs

#### Die Macht der Worte – wie wertschätzende Kommunikation gelingt und Negativspiralen vermieden werden

„So habe ich das doch gar nicht gemeint?!“ Wer kennt das nicht? Sowohl im beruflichen als auch privaten Umfeld, bekommen Menschen Worte in den falschen Hals bzw. in das falsche Ohr! Im komplexen Umfeld der Kommunikation entstehen sehr schnell Missverständnisse, die in manchen Fällen zu unangenehmen Konfliktsituationen führen können. Der bewusste Umgang mit Worten, wird hierbei oft unterschätzt. Die Macht der Worte kann positiv genutzt und eingesetzt werden, um Konfliktsituationen zu deeskalieren oder gar gänzlich zu vermeiden. In diesem Seminar lernen wir die Grundpfeiler der wertschätzenden Kommunikation kennen. Praxisorientiert und spielerisch wird der sinnvolle Einsatz von Worten dargestellt und geübt, um zukünftige Gespräche harmonischer gestalten zu können.

● **Kurs 4026**

**Jasmin Kunz**

Sa. u. So. 09:00 – 16:00 Uhr

ab 13.07.2024, 2 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 110,00

### Wochenendkurs

#### Verhandlungstraining für Frauen

In diesem Kurs lernst du, wie du als Frau souverän Verhandlungsgespräche führen kannst. Wir ermitteln potenzielle Hemmnisse, erlernte Verhaltensmuster und Glaubenssätze. Ich helfe euch dabei eure eigenen Stärken zu erkennen, sie hervorzuheben und verbal beim Verhandlungspartner zu platzieren. Wir erörtern wer euer Verhandlungspartner ist und definieren euer Verhandlungsziel. Hierbei gebe ich praktische Tipps und ich erläutere euch das Harvard Konzept.

● **Kurs 4029**

**Sandra Fabian, Coaching und Beratung**

Sa. 14.09.2024, 11:00 – 14:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 30,00

## KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG

### 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 TeilnehmerInnen können im Online-Kurs nicht auf diese Software zugreifen oder selbst Übungen an ihren Rechnern ausführen. 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 17.06.2024, 5 Termine

Zoom

EUR 250,00

### Wochenendkurs

#### **Grundlagen im Marketing – Von Anfang an richtig starten**

Marketing ist mehr als nur „Werbung“. Dieser Kurs bietet eine umfassende Einführung in die Welt des Marketings für alle, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Wir behandeln grundlegende Prozesse und Fragen, von der Identifizierung der Zielgruppe bis zur Entwicklung einer erfolgreichen Markenstrategie.

Ein zentraler Fokus liegt auf den 4Ps des Marketings (Produkt, Preis, Platz, Promotion). Unser Ziel ist es, nicht nur theoretisches Wissen zu vermitteln, sondern durch Anwendungsbeispiele einen praxisnahen Einblick zu gewähren.

#### ● Kurs 4207

**Sandra Fabian, Coaching und Beratung**

Sa. 07.09.2024, 10:00 – 16:15 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 55,00

## BERUFLICHE ORIENTIERUNG UND BEWERBUNG

### 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, Personalmanagerin**

Mo. 08.07.2024, 09:30 – 14:30 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 10

EUR 35,00 (27,00)

## KURSREIHE „SAAR-BRÜCKEN FÜR JUNGE AUSBILDUNGSSUCHENDE in Kooperation mit der Montan-Stiftung Saar

### In Kooperation mit SHG Bildung gGmbH

#### Ausbildungsmesse

#### **Die Welt der Gesundheitsberufe**

 **Für potentielle Ausbildungssuchende von 16 bis 25 Jahren**  
Bist du neugierig auf vielfältige Ausbildungsmöglichkeiten im Gesundheitswesen und möchtest einen umfassenden Einblick erhalten? Dann ist unser gemeinsamer Event mit der SHG Bildung gGmbH genau das Richtige für dich! Praxisnah bieten wir Interessierten einen Überblick über verschiedene Ausbildungswege und Karrieremöglichkeiten. Unsere Veranstaltung beinhaltet spannende Workshops und praktische Übungen. Ein Highlight ist der Erfahrungsaustausch mit aktuellen Auszubildenden, die unverfälschte Einblicke in ihren Berufsalltag gewähren. Du erfährst aus erster Hand, welche Aufgaben und Herausforderungen sie meistern, und kannst wertvolle Erkenntnisse für deine eigene Berufswahl gewinnen.

## 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 bereitest man sich das Vorstellungsgespräch vor? Welche Antworten werden erwartet? Diese Themen werden in meinen Kursen behandelt. «

### ● Kurs 4634

Di. 09.07.2024, 09:00 – 15:00 Uhr  
vhs-Zentrum, Saal 3 OG  
gebührenfrei

In Kooperation mit SHS – Stahl-Holding-Saar GmbH & Co. KGaA  
**Workshop**  
**Berufe mit „Stahl“ erleben – Erfahre mehr mit dem Mint-Bus der SHS**

### ✦ Für potentielle Ausbildungssuchende von 16 bis 25 Jahren

Unser Berufsinformationstag bietet jungen Erwachsenen die Möglichkeit einmal „Stahlluft“ zu schnuppern. Sie erhalten einen Einblick in die vielfältigen Ausbildungsmöglichkeiten bei Saarstahl und Dillinger. Insbesondere für Schülerinnen und Schüler nach dem HSA haben wir ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt.

Das Highlight ist der Mint-Bus, der mit modernster Technologie ausgestattet ist und interaktive Stationen zu den Themen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik (MINT) bietet. Hier können Teilnehmende durch spannende Experimente und praxisnahe Aufgaben ihre Fähigkeiten in diesen Schlüsselbereichen entdecken und vertiefen. Unser Berufsinformationstag bietet eine ideale Gelegenheit, sich umfassend zu informieren, Kontakte zu knüpfen und die Weichen für eine vielversprechende berufliche Laufbahn zu stellen.

### ● Kurs 4645

Mo. 15.07.2024, 11:00 – 17:00 Uhr  
Rathaus-Carré Seminarraum 9 und Bahnhofstraße (vor Karstadt)  
gebührenfrei

**Workshop**  
**Business Knigge**

### ✦ Für potentielle Ausbildungssuchende von 16 bis 25 Jahren

Hol dir das Rüstzeug für einen starken Start in die Berufswelt! Unser Kurs gibt dir konkrete Antworten auf Fragen wie „Wie kleide ich mich beim Vorstellungsgespräch?“ und klärt die Unsicherheiten rund um die Anrede „DU“ oder „SIE“. Du lernst wesentliche Spielregeln in der Arbeitswelt kennen und wirst motiviert, eigens Auftreten und Verhalten zu reflektieren.

Zudem zeigen wir dir, wie du selbstbewusst mit Kollegen, Vorgesetzten und Kunden umgehst. Ein Muss für alle, die eine Ausbildung machen möchten und beruflich durchstarten wollen!

● **Kurs 4640**

*Sandra Fabian, Coaching und Beratung*

Mo. 15.07.2024, 12:00 – 16:30 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

**Workshop**

**Besser kommunizieren**

✦ **Für potentielle Ausbildungssuchende von 16 bis 25 Jahren**

Entdecke in diesem Kurs die Macht der Worte und die Wirkung der Sprache. Wir beleuchten verschiedene Kommunikationsmodelle, zeigen dir, wie man konstruktives Feedback gibt und vermitteln die Kunst der Anpassungsfähigkeit in der Kommunikation. Lerne, wie du deinem Gesprächspartner auf Augenhöhe begegnest und erweitere deine Fähigkeiten, die Nuancen der Sprache für dich zu nutzen. Ein Kurs, der nicht nur deine Kommunikationskompetenz stärkt, sondern auch einen nachhaltigen Einfluss auf deine zwischenmenschlichen Beziehungen haben wird. Sei dabei und meistere die Kunst der wirkungsvollen Kommunikation.

● **Kurs 4641**

*Sandra Fabian, Coaching und Beratung*

Di. 16.07.2024, 11:00 – 17:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 10

gebührenfrei

**Workshop**

**Das perfekte Vorstellungsgespräch**

✦ **Für potentielle Ausbildungssuchende von 16 bis 25 Jahren**

Bereite dich gezielt auf den entscheidenden ersten Schritt zu deiner Ausbildung vor und lerne, im Vorstellungsgespräch zu überzeugen. Unser Kurs bietet dir einen umfassenden Leitfaden, um dich optimal vorzubereiten. Du erhältst praxisnahe Einblicke, wie du typische Fragen souverän beantwortest und dir effektive Strategien zur Selbstvermarktung aneignest. Zusätzlich teilen wir hilfreiche Tipps, um Nervosität im Vorstellungsgespräch erfolgreich zu bewältigen. Gewinne das Selbstvertrauen, das du benötigst, um deine Stärken überzeugend zu präsentieren und einen bleibenden Eindruck zu hinterlassen. Mit diesem Kurs legst du den Grundstein für eine erfolgreiche Ausbildung und öffnest Türen zu neuen beruflichen Möglichkeiten.

● **Kurs 4642**

*Sandra Fabian, Coaching und Beratung*

Mi. 17.07.2024, 11:00 – 17:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

**Workshop**

**Zoom – Einführung in virtuelle Treffen**

✦ **Für potentielle Ausbildungssuchende von 16 bis 25 Jahren**

Erweitere deine Fähigkeiten und lerne den sicheren Umgang mit der Videokonferenz Zoom. Unser Fokus liegt auf der gründlichen Erkundung der Software sowie auf allgemeinen Tipps für gelungene Online-Meetings:

- Bewältigung von Herausforderungen bei Präsenz- und virtuellen Meetings
- Erkundung der Oberfläche und Menüstruktur von Zoom
- Praktische Aspekte wie das Anlegen von Meetings, Versenden von Einladungen, Nutzung des Warteraums und Sicherheitsaspekte
- Umgang mit technischen Schwierigkeiten und effektive Hilfestellung
- Erlaubnis für Bildschirmfreigaben („Screen-Sharing“)
- Freischaltung von Werkzeugen und Zoom-Apps
- Verwaltung und Starten von Gruppenräumen („Breakout-Sessions“)
- Betonung der nonverbalen Kommunikation und persönlichen Wirkung

● **Kurs 4643**

*Ralf Kuhn, Diplom-Informatiker (FH)*

Do. 18.07.2024, 12:00 – 16:30 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

**Workshop**

**MS-Powerpoint kompakt**

✦ **Für potentielle Ausbildungssuchende von 16 bis 25 Jahren**

In diesem Kurs lernst du nicht nur die grundlegenden Funktionen von Microsoft PowerPoint kennen, sondern auch, wie du sie praktisch anwendest. Hier sind einige der Schwerpunkte:

Einführung in MS PowerPoint:

- Verstehe die Grundlagen und die Benutzeroberfläche von PowerPoint.
- Texte präsentieren: Erfahre, wie du Texte ansprechend gestaltest und überzeugend präsentierst.
- Zeichnungsobjekte einfügen und bearbeiten: Entdecke die kreative Seite von PowerPoint, indem du Zeichnungsobjekte einfügst und nach deinen Vorstellungen bearbeitest.
- SmartArts erstellen: Lerne, wie du mithilfe von SmartArts komplexe Informationen anschaulich und ansprechend darstellen kannst.

## Dozentinnen und Dozenten



Foto: Sarah Pulvermüller

**RALF KUHN**  
Dipl.-Informatiker (FH)

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

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

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

### ● Kurs 4644

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

Fr. 19.07.2024, 11:00 – 17:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum

gebührenfrei

### Workshop

#### Persönlichkeitsentwicklung und Selbstliebe

✦ Für potentielle Ausbildungssuchende von 16 bis 25 Jahren

Wer du wirklich bist und welchen Weg du einschlagen möchtest, sind Fragen, die uns alle beschäftigen. Hast du Schwierigkeiten herauszufinden, was dich wirklich begeistert? Fühlst du dich manchmal unsicher und weißt nicht, wie du damit umgehen sollst? In diesem Kurs möchten wir dir vermitteln, dass die Pubertät eine einzigartige Zeit ist, um herauszufinden, wer du bist und welche Potenziale in dir schlummern. Durch inspirierende Übungen erfährst du, wie du selbstbewusster wirst, mehr Selbstliebe entwickelst, deine Gefühle besser verstehst und deine individuellen Stärken optimal nutzen kannst. Lass uns gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen und die besten Seiten deiner Persönlichkeit erkunden.

### ● Kurs 4646

**Lea Bauer**

Mo. 19.08.2024, 11:00 – 17:00 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

### Workshop

#### Gewaltfreie Kommunikation

✦ Für potentielle Ausbildungssuchende von 16 bis 25 Jahren

Der Alltag von uns Menschen ist so schnelllebig geworden, dass wir teilweise vergessen haben, wie wir kommunizieren sollen. Diese Schnelllebigkeit wirkt sich auf unsere Achtsamkeit aus, die sich in unseren Gefühlen und somit auch in unseren Worten widerspiegelt. Gewaltfreie Kommunikation ist die erste Lektion, um ein liebevolles Miteinander zu erzielen. Mit verschiedenen Übungen und Tools möchte wir dir zeigen, welche Macht Worte haben können und wie du diese Macht für dich persönlich und gleichzeitig für mehr Verständnis in der Welt einsetzen kannst.

### ● Kurs 4647

**Lea Bauer**

Di. 20.08.2024, 12:00 – 16:30 Uhr

Rathaus-Carré Seminarraum 9

gebührenfrei

### Workshop

#### Resilienz stärken und Mobbing überwinden

##### ✚ Für potentielle Ausbildungssuchende von 16 bis 25 Jahren

Mehr als die Hälfte aller Kinder und Jugendlichen erlebt in der Schule Ausgrenzung, Hänseleien oder körperliche Gewalt, wie eine Studie der Bertelsmann Stiftung zeigt – eine alarmierende Realität. Diese Formen der Gewalt hinterlassen tiefe Spuren bei den Betroffenen, die oft nicht wissen, wie sie diesem Teufelskreis entkommen können. In diesem Kurs möchten wir dir Wege aufzeigen, wie du dich schützen und achtsam mit dir selbst umgehen kannst. Du wirst erfahren, wie du dein Wohlbefinden steigerst und Mobbing in deinem Leben keine Chance mehr hat. Durch passende Übungen lernst du, Unsicherheiten und Ängste zu bewältigen und deine eigene innere Stärke aufzubauen.

##### ● Kurs 4648

**Lea Bauer**

Mi. 21.08.2024, 11:00 – 17:00 Uhr  
Rathaus-Carré Seminarraum 9  
gebührenfrei

### Workshop

#### Speed Reading – Texte effizient erfassen

##### ✚ Für potentielle Ausbildungssuchende von 16 bis 25 Jahren

Um deine Schnellesekompetenz beim Lesen von Zeitungsartikeln oder E-Mails zu verbessern, trainieren wir das Textscanning, periphere Sehen und erweitern die Blickspanne. Zudem regenerieren wir uns mit Augen-Yoga. Du wirst außerdem kostenlose Trainingsprogramme kennenlernen und nach Seminarende Zugang zur vhs.cloud für freiwillige Übungen erhalten.

##### ● Kurs 4649

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

Do. 22.08.2024, 11:00 – 17:00 Uhr  
Rathaus-Carré Seminarraum 9  
gebührenfrei

### Workshop

#### Was ändert sich alles durch eine Ausbildung?

##### ✚ Für potentielle Ausbildungssuchende von 16 bis 25 Jahren

Dieser Kurs ist ein praktischer Leitfaden, der dir bei den wichtigsten Schritten zu Beginn deiner Ausbildung hilft. Wir möchten dich optimal auf die Veränderungen vorbereiten und dir das nötige Wissen für einen erfolgreichen Start in deine berufliche Laufbahn vermitteln:

- Rechte und Pflichten von Auszubildenden: Verstehe deinen Ausbildungsvertrag und erfahre, welche Rechte und Pflichten für dich gelten.
- Kontoeröffnung und Steueridentifikationsnummer: Lerne, wie du dein eigenes Konto eröffnest und warum die Steueridentifikationsnummer wichtig ist.
- Renten- und Sozialversicherungsnummer: Erhalte Einblick in die Thematik der Renten- und Sozialversicherung und was das für deine Zukunft bedeutet.
- Finanzielle Unterstützung und Wohnung: Erfahre mehr über finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten und erhalte Tipps zum Thema Wohnen während der Ausbildung.

##### ● Kurs 4650

**Michael Bernardi**

Fr. 23.08.2024, 12:00 – 16:30 Uhr  
Rathaus-Carré Seminarraum 9  
gebührenfrei

### Workshop

#### Bewerbungcoaching für die Ausbildungsplatzsuche und das duale 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, Personalmanagerin**

Mo. 15.07.2024, 10:00 – 14:30 Uhr  
Di. 16.07.2024, 15:00 – 18:00 Uhr  
Rathaus-Carré Seminarraum 9  
EUR 55,00 (42,00)

## Dozentinnen und Dozenten



GERHARD ZÄGEL

» Seit 1984 biete ich als Dozent der Saarbrücker vhs Bewerbungstraining und das Fach Computerschreiben (früher Maschinenschreiben) an. Für jede Tastatur, die man mit zehn Fingern bedienen kann, kann ich Ihre Anschlagszahl erhöhen und testieren – Daumentraining für Smartphones kostet aber extra...«

## COMPUTERSCHREIBEN

### Abendkurs

#### Tastschreiben heute – Kurs für Fortgeschrittene

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

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

#### • Kurs 4288

Gerhard Zägel

Mo. u. Mi. 17:00 – 20:00 Uhr

ab 01.07.2024, 3 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 1

EUR 80,00 (60,00)

## EDV UND KOMMUNIKATIONSTECHNIK

### Vormittagskurs

#### Online Banking leichtgemacht: Sicher und komfortabel mit PC und Smartphone

Im Zeitalter des digitalen Wandels sind viele Banken gezwungen, ihre Filialen zu reduzieren, was Online Banking zur praktischen Alternative macht. Sie können jetzt Bankgeschäfte wie Daueraufträge einrichten und Überweisungen durchführen, ganz bequem von Ihrem Computer oder Smartphone aus.

In unserem Kurs zeigen wir Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten des Online Bankings, wie einfach Sie diese nutzen können und worauf Sie in Bezug auf die Sicherheit achten sollten. Wir erläutern Ihnen, wie sicheres Online Banking funktioniert, welche Alltagsvorteile es bietet und welche einfachen Vorsichtsmaßnahmen für Sie von Bedeutung sind.

Bringen Sie Ihre eigenen Endgeräte mit, und setzen Sie das Gelernte direkt in die Praxis um. Lernen Sie, wie Sie Ihre Bankgeschäfte sicher und komfortabel online erledigen können.

● **Kurs 4303****Torsten Meyer**

Mo. u. Di. 09:00 – 12:00 Uhr

ab 17.06.2024, 2 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 50,00

**Abendkurs****Smartphones mit Android – Grundlagen**

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 mit mindestens Android 10, 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**

Do. 17:00 – 19:15 Uhr

ab 20.06.2024, 4 Termine

Rathaus-Carré Seminarraum 9

EUR 80,00 (60,00)

**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, Ordnen 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 4321****Bernhard Dick**

Fr. 21.06.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Sa. 22.06.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 2

EUR 80,00 (60,00)

**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 4331**

**Bernhard Dick**

Fr. 28.06.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Sa. 29.06.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

EUR 95,00 (70,00)

**Abendkurs**

**Soziale Netzwerke für Unerfahrene**

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die über soziale Netzwerke neue oder bestehende Bekanntschaften finden und pflegen wollen. Wie finde ich jemanden bei einem sozialen Netzwerk? Wie folge ich jemanden? Was ist ein „Hashtag“? Was ist ein „Like“? Wie kann ich über meine Hobbys oder Interessen neue Bekanntschaften schließen? Wie schütze ich mich, meinen Account, meine Privatsphäre und wofür ist ein Support da? Diese und andere Fragen werden in diesem Kurs in einer ungezwungenen Atmosphäre praktisch angegangen. Gerne können Sie eigene Fragen vorbereiten und mitbringen. In dem Kurs wird auf die Grundlagen folgende Netzwerke eingegangen: Instagram, Facebook, Pinterest, Twitter oder LinkedIn, wobei die Prioritäten zusammen am Anfang des Kurses besprochen werden. Die Volkshochschule haftet nicht für die mitgebrachten Geräte.

*Voraussetzungen: Eigenes Smartphone, praktische Erfahrung, Grundkenntnisse über die Bedienung eines Smartphones, die z.B. im Kurs „Smartphones für Anfänger“ vermittelt werden.*

● **Kurs 4396**

**Natalie Kelm-Richter**

Mo. u. Di. 17:00 – 20:45 Uhr

ab 01.07.2024, 2 Termine

Rathaus-Carré PC-Saal 2

EUR 50,00

**OFFICE-ANWENDUNGEN**

**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. 06.07.2024, 09:00 – 16:00 Uhr

Rathaus-Carré PC-Saal 1

EUR 85,00 (65,00)

**Abendkurs**

**Textverarbeitung mit Office & Co auf Ihrem Laptop**

Machen Sie Ihren Laptop fit für die Textverarbeitung. Ich stelle Ihnen verschiedene Anwendungen vor und installiere diese ggf. mit Ihnen gemeinsam auf Ihrem Laptop. Anschließend werden wir einen kleinen Brief verfassen und abspeichern.

*Voraussetzung: Bitte Laptop mitbringen.*

● **Kurs 9420**

**Dagmar Rebeck M.Sc.**

Mo. 08.07.2024, 17:00 – 19:15 Uhr

Gemeinschaftsschule Kleinblittersdorf

EUR 17,00

**Workshop****Excel für Anfänger**

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

*Voraussetzungen: EDV-Grundlagenkenntnisse sind notwendig. Windowstauglicher Laptop muss mitgebracht werden.*

● **Kurs 9271****Bernhard Dick**

Fr. 02.08.2024, 18:00 – 21:00 Uhr, Sa. 03.08.2024, 10:00 – 13:00 Uhr,  
Mo. 05.08. u. Di. 06.08.2024, 18:00 – 21:00 Uhr  
Alte Schule Naßweiler  
EUR 66,00

**Workshop****Excel für Fortgeschrittene**

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

*Voraussetzungen: EDV-Grundlagenkenntnisse und Grundkenntnisse in Excel sind notwendig.*

*Windowstauglicher Laptop muss mitgebracht werden.*

● **Kurs 9272****Bernhard Dick**

Fr. 09.08.2024, 18:00 – 21:00 Uhr, Sa. 10.08.2024, 10:00 – 13:00 Uhr,  
Mo. 12.08. u. Di. 13.08.2024, 18:00 – 21:00 Uhr  
Alte Schule Naßweiler  
EUR 66,00

**MEDIENGESTALTUNG****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**

Do. 18:00 – 21:00 Uhr  
ab 20.06.2024, 2 Termine  
Rathaus-Carré PC-Saal 2  
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. 05.07.2024, 18:00 – 21:00 Uhr  
Sa. 06.07.2024, 13:30 – 16:30 Uhr  
Rathaus-Carré PC-Saal 2  
EUR 60,00

## Dozentinnen und Dozenten



**ZIPPO ZIMMERMANN**  
Grafikdesigner und Fotograf

» Zippo Zimmermann arbeitet seit 2001 als freiberuflicher Grafikdesigner, Fotograf und Dozent. Seine fotografischen Schwerpunkte sind Künstler- und Band-Portraits sowie Landschafts- und Stadtaufnahmen. In der Musikszene hat er sich zudem als Konzertfotograf einen Namen gemacht.

Als Grafikdesigner ist er unter anderem für bislang über 200 CD- und LP-Cover von Künstlern aus ganz Europa verantwortlich.

Als Dozent lehrt er u.a. an der Universität des Saarlandes und der vhs Saarbrücken. Bereits seit 1994 beschäftigt er sich mit Webdesign und hat seitdem unzählige Websites gestaltet.

Weitere Infos:  
[www.designladen.com](http://www.designladen.com) <<

## WEBDESIGN UND CONTENT-MANAGEMENT

### 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. u. Di. 18:00 – 21:00 Uhr  
ab 26.08.2024, 5 Termine  
Rathaus-Carré PC-Saal 2  
EUR 160,00 (125,00)

**Exkursion****„Moderne Galerie“ – Stadterkundung in einfacher Sprache**

In Saarbrücken finden sich viele spannende Orte der Kunst. Dieses Mal führt uns die Spurensuche in die Moderne Galerie. Gemeinsam schauen wir uns die Kunstsammlung des Museums an und lernen etwas zu den verschiedenen KünstlerInnen und Epochen. Bei schönem Wetter werfen wir auch einen Blick in den Skulpturengarten – direkt an der Saar gelegen.

● **Kurs 5593****Ingrid von Osterhausen**

Di. 11.06.2024, 15:00 – 18:00 Uhr

Treffpunkt Rathaus-Carré  
gebührenfrei

**Nachmittagskurs****MONETTO – Das Spiel rund ums Geld**

Beim Brettspiel Monetto geht es um Familie Müller und das liebe Geld. Die Familie wohnt in Meisenbohn – eine typische Kleinstadt in Deutschland. Alle möchten Ihre Finanzen im Griff behalten. Doch es gibt viele Herausforderungen und unerwartete Ereignisse. Jedes Mitglied der Familie hat seine eigene Geschichte. Du wählst ein Familienmitglied als Spielfigur und hilfst dabei, den finanziellen Überblick zu behalten, Kostenfallen zu vermeiden oder die passende Versicherung zu finden. Spannung bis zum Schluss – wer gewinnt das Spiel?

Der Kurs findet in einfacher Sprache statt.

● **Kurs 5576****Malte Scherpelz**

Fr. 15:30 – 17:00 Uhr

ab 14.06.2024, 3 Termine  
Rathaus-Carré Seminarraum 9  
gebührenfrei

**Nachmittagskurs****Gesund und einfach kochen**

Zusammen werden wir nach einfachen Rezepten kochen und dabei auch etwas über die verschiedenen Zutaten lernen. Wie werden die Lebensmittel richtig gelagert und zubereitet? Welche Lebensmittel kommen aus der Region und haben gerade Saison? Am Ende des Kurses lassen wir uns die zubereiteten Leckereien gemeinsam schmecken. Die Teilnehmenden bekommen die Rezepte in einfacher Sprache zum Nachkochen mit nach Hause. Ein kleiner Unkostenbeitrag für die Lebensmittel (EUR 5,00) kann vor Ort in bar bezahlt werden.

● **Kurs 5587B****Elisabeth Groß-Apostolidis**

Fr. 21.06.2024, 17:00 – 20:45 Uhr

Sozialpflegerisches BBZ Küche,  
Schmollerstr. 10, 66111 Saarbrücken  
gebührenfrei

**Exkursion****Deutsch-Französischer Garten**

Gemeinsam fahren wir mit dem Bus zum Deutsch-Französischen Garten (DFG). Seit 2001 steht die grenzüberschreitende Grünanlage unter Denkmalschutz und zieht gerade in den Sommermonaten durch die blühenden Gärten, Kinderspielplätze und kulturellen Veranstaltungen viele Menschen an. Bei schönem Wetter darf ein gemeinsames Picknick nicht fehlen.

Die Exkursion findet in einfacher Sprache statt.

● **Kurs 5595****Ulrike Heck**

Di. 25.06.2024, 10:00 – 14:30 Uhr

Treffpunkt Rathaus-Carré  
gebührenfrei

### Anmeldung

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

#### Anmeldung per E-Mail

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

#### Anmeldung per Post / Fax

Vordrucke im Gesamtprogramm Frühjahr/Sommer 2024 auf Seite 11 und 473

#### Internet-Anmeldung

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

#### Persönliche Anmeldung

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

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

#### Parkmöglichkeiten

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

#### Öffentliche Verkehrsmittel

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

#### Allgemeine Geschäftsbedingungen und Datenschutzerklärung

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



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





# Liane Homes

**Wir lotsen Sie durch  
den Dschungel an  
Möglichkeiten.**

**Bankenunabhängig.**



[sk-sb.de/baufinanzierung](https://sk-sb.de/baufinanzierung)



**Sparkasse  
Saarbrücken**