

Semesterstart:  
13. März 2023

ANMELDUNG  
AB SOFORT





**Wir schaffen  
Zukunft.**

**Gemeinsam.  
Respektvoll.  
Erfolgreich.**

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

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse  
Saarbrücken**

## Das VHS-Team sucht Verstärkung!

Sie möchten gerne Ihr Wissen, Ihre Fertigkeiten und Fähigkeiten weitergeben?

Sie haben Spaß am Umgang mit Menschen jeden Alters?

Das Team der VHS Völklingen freut sich über Verstärkung für die Bereiche

- Kunst und Kultur
- Gesellschaft
- Beruf
- Sprachen
- Gesundheit
- Hauswirtschaft

Bewerbungen nimmt die VHS per E-Mail mit Ihren persönlichen Daten und dem Nachweis Ihrer Qualifikation entgegen.

Telefon: 06898 / 13-2597

oder 06898 / 13-2080

E-Mail: [vhs@voelklingen.de](mailto:vhs@voelklingen.de)

**vhs**  Volkshochschule  
Völklingen



### Wichtiger Hinweis zur Online-Anmeldung!

Seit dem 1. Januar 2023 nutzt die VHS Völklingen ein neues Verwaltungssystem. Während des Umstellungszeitraumes sind temporär keine Online-Anmeldungen möglich.

Bitte informieren Sie sich im VHS-Sekretariat! E-Mail: [vhs@voelklingen.de](mailto:vhs@voelklingen.de)



**Instagram** Die VHS Völklingen auf Instagram

Ab dem Semester Frühjahr/Sommer 2023 ist die VHS Völklingen auch auf Instagram zu finden! Folgen Sie uns für aktuelle Infos und Hinweise:  
<https://www.instagram.com/vhsvoelklingen/>



# MALERBETRIEB **pratt** GMBH

seit über 55 Jahren

- Malerarbeiten
- Trockenbau
- Innen- und Außenputze
- kreative Wandgestaltungstechniken
- moderne und klassische Bodenbeläge
- eigener Gerüstbau



[www.maler-pratt.de](http://www.maler-pratt.de)

Am Dietrichsberg 2 · 66333 Völklingen-Geislautern  
Telefon: (06898) 74 65 · Telefax: (06898) 74 66  
info@maler-pratt.de · www.maler-pratt.de

<b>GRUSSWORT DER MINISTERIN FÜR BILDUNG UND KULTUR</b> .....	7
<b>VORWORT DER OBERBÜRGERMEISTERIN</b> .....	9
<b>SITZ DER VHS VÖKLINGEN MIT AUSSENSTELLEN</b> .....	11
<b>KURSE UND FERIEN, VHS-TEAM, HINWEISE, ÖFFNUNGSZEITEN DES VHS- UND KULTURBÜROS</b> .....	12
Anmeldeformular .....	13
Hinweise nach Fachbereich bzgl. Mehrwertsteuerbefreiung .....	14
<b>Theaterverein TITANIA e. V. Völklingen</b> .....	15
<b>KUNST &amp; KULTUR</b> .....	18
Musik, Führungen, Literatur, Malen und Zeichnen, Fotografie, Werken und Gestalten, Nähen	
<b>GESELLSCHAFT</b> .....	32
Kooperation mit der Frauenbeauftragten der Stadt Völklingen, Miteinander, Sicherheit, Verreisen, Heimatkunde und Industriekultur, Tages- und Studienfahrten, Exkursionen, Kulinarik (Kochen, Weinseminare und Weinlehrfahrten)	
<b>BERUF</b> .....	44
Windows, MS Office (Word, Excel, PowerPoint), Motorsägenlehrgänge	
<b>SPRACHEN</b> .....	48
Fünf gute Gründe, eine Fremdsprache zu lernen!, Entgelte, Kursstufen, Welcher Sprachkurs ist der richtige für mich? Englisch, Italienisch, Spanisch, Französisch, Arabisch, Spezialangebote, Sprachprüfungen telc, Niederschwellige Deutschkurse (Deutschkurse für Zuwanderer), Sprachoffensive Deutsch der VHS Völklingen	
<b>GESUNDHEIT</b> .....	68
Yoga und Pilates, Entspannung und Achtsamkeit, Kampfkunst und Selbstverteidigung, Rückengesundheit, Fitness und Gymnastik, Zumba®, Line Dance, Laufen, Wandern, Nordic Walking, Radfahren, Ernährung, Kindererziehung, Heilkunde, Demenz	
Teilnahmebedingungen .....	84
Datenschutzerklärung .....	86

Lebenslanges Lernen mit der VHS Völklingen





# Alles, überall, zu Deiner Zeit.

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

Auch als App.



## Grußwort der Ministerin für Bildung und Kultur

Liebe Leserin, lieber Leser,

die gute Nachricht ist, das vielfältige Bildungsangebot an unseren Weiterbildungseinrichtungen steht Ihnen wieder uneingeschränkt zur Verfügung. Nutzen Sie die Möglichkeiten Neues zu lernen. Bildung ist Ihre wichtigste Ressource, ermöglicht Teilhabe und macht in der Gemeinschaft mit anderen auch Spaß.

Nutzen Sie den großen Fundus und die Vielfalt der Angebote Ihrer Weiterbildungseinrichtung. Das vorliegende Programm gibt Ihnen dazu eine Vielzahl passender Themen, die Sie auf dem Weg in eine erfülltere Zukunft unterstützen.

Viele Bildungsveranstaltungen finden Sie auch auf unserem saarländischen Weiterbildungsportal, das unter [www.weiterbildungsportal.saarland](http://www.weiterbildungsportal.saarland) zu erreichen ist.



Foto: Holger Kiefer (MBK)

Ich wünsche Ihnen bei der Kurs- und Veranstaltungssuche viel Erfolg und Freude beim Lernen.

Ihre

**Christine Streichert-Clivot**  
Ministerin für Bildung und Kultur



# Verschenk VHS!

Verschenken Sie  
Bildung mit dem  
**Geschenkgutschein**  
der VHS Völklingen!

Der Geschenkgutschein ermöglicht die  
Teilnahme an einem VHS-Kurs nach Wahl

Erhältlich im Sekretariat der VHS Völklingen

Volkshochschule Völklingen  
Altes Rathaus | Bismarckstraße 1 | 66333 Völklingen  
06898/13-2597 | vhs@voelklingen.de | vhs.voelklingen.de



## Vorwort der Oberbürgermeisterin

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

die VHS Völklingen feiert in diesem Jahr ein besonderes Jubiläum: Seit 65 Jahren ist die Volkshochschule in unserer Stadt der Garant für außerschulische Bildung und lebenslanges Lernen. In jedem Semester hält sie für die Bürgerinnen und Bürger ein breites Repertoire an Angeboten zu den Themen Kunst & Kultur, Gesellschaft, Beruf, Sprachen und Gesundheit bereit.

Am 13. März beginnt das neue Semester der VHS Völklingen und ich freue mich sehr, Ihnen das neue Programm präsentieren zu dürfen. Zahlreiche Veranstaltungen aus den unterschiedlichen Fachbereichen der VHS bieten Ihnen die Möglichkeit zur Weiterbildung, zum Erlangen neuer Fähigkeiten und Kenntnisse sowie zur Auffrischung bereits erworbenen Wissens.

Zusätzlich zu vielen etablierten Angeboten sind zahlreiche neue Veranstaltungen für Sie im Programm. Nutzen Sie doch die neuen Sprachkurse für die Reise, probieren Sie gemeinsam mit Ihren Kindern Waldbaden aus oder lernen Sie die faszinierende Kunstform Filografi kennen. Freuen Sie sich auf eine unterhaltsame Lesung von Jean-Philippe Devise, einen Workshop zum Thema Resilienz und auf die lehrreichen Weinseminare.



Lassen Sie sich auch im 65. Jahr der VHS Völklingen von den vielen Kursen, Workshops, Vorträgen und Studienreisen begeistern!

Herzlichen Glückwunsch VHS Völklingen!

Ihre

**Christiane Blatt**

Oberbürgermeisterin  
der Stadt Völklingen



## 65 Jahre VHS

### Die VHS Völklingen feiert Jubiläum

Im Jahr 2023 feiert die Volkshochschule Völklingen ihr **65-jähriges** Bestehen.

Seit 1958 bietet die VHS Völklingen eine vielfältige Auswahl an Bildungsveranstaltungen aus diversen Fachbereichen.

Zahlreiche Bürger\*innen haben bisher von dem Bildungsangebot der VHS profitiert und können sich auch in Zukunft auf ein breites Angebotspektrum freuen!

Im Sommersemester 2023 veranstaltet die VHS einen Festakt anlässlich der Jubiläumsfeierlichkeiten. Genauere Informationen dazu folgen!



Das erste Programmheft der VHS Völklingen aus dem Jahr 1958

## Volkshochschule Völklingen Außenstellen



**Postanschrift:**  
Postfach 102040 | 66310 Völklingen

**Hausanschrift:**  
Bismarckstraße 1, Altes Rathaus

Telefon: 0 68 98 / 13 25 97 und  
0 68 98 / 13 20 80  
Telefax: 0 68 98 / 13 25 88

E-Mail: [vhs@voelklingen.de](mailto:vhs@voelklingen.de)  
Internet: <https://vhs.voelklingen.de>  
Facebook: <https://www.facebook.com/vk.vhs>  
Instagram: <https://www.instagram.com/vhsvoelklingen/>

Neben den Kursen, die im **Alten Rathaus** durchgeführt werden, bietet die **VHS Völklingen** auch Veranstaltungen in drei Außenstellen an.

Zudem finden Angebote in den Sporthallen des Albert-Einstein-Gymnasiums sowie des Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasiums statt.



**Lernzentrum Luisenthal**  
Neue Straße 14  
66333 Völklingen-Luisenthal



**Kreativitätszentrum in der Schule Röchlinghöhe**  
Darmstädter Straße 18  
66333 Völklingen-Röchlinghöhe

Der Eingang zum Kreativzentrum befindet sich an der Rückseite der Schule (erreichbar über den Schulhof).



**Haus der Vereine, Ludweiler**  
Am Bürgermeisteramt 1  
66333 Völklingen-Ludweiler





## Kurse und Ferien

### Beginn der Kurse:

Montag, 13. März 2023

### Ferien:

Osterferien: 03.04. – 13.04.2023

Pfingstferien: 30.05. – 02.06.2023

Sommerferien: 24.07. – 01.09.2023

Während der Ferien finden keine Kurse statt.

## Öffnungszeiten des VHS- und Kulturbüros

Mo. - Do. 8:00 bis 16:30 Uhr

Fr. 8:00 bis 12:00 Uhr

## Hinweise

### Anmeldung

Ab sofort im Sekretariat im Alten Rathaus.

Das Programmangebot gilt vorbehaltlich einer Änderung durch den VHS-Beirat. Die Volkshochschule behält sich Änderungen vor. Die Angaben der Entgelte sind ohne Gewähr! Es gelten die AGB und die Datenschutzerklärung der VHS Völklingen.

**Unsere Teilnahmebedingungen, AGB und Datenschutzerklärung finden Sie ab Seite 84.**

## Parken lohnt sich!

Sie parken in der City-Tiefgarage und besuchen eine unserer Veranstaltungen?

Dann kommen Sie gerne vor Verlassen des Alten Rathauses im Sekretariat vorbei und sichern Sie sich **1 Euro Rabatt** auf Ihr Parkticket.

## VHS-Team

### Jenny Ungericht

VHS-Direktorin

Leitung der Volkshochschule Völklingen

Telefon: 06898 / 13-2590

E-Mail: [jenny.ungericht@voelklingen.de](mailto:jenny.ungericht@voelklingen.de)

### Silke Eckel-Speicher

pädagogische Mitarbeiterin

Fachbereich Sprachen,

Außenstelle Ludweiler und Schulabschlüsse

Telefon: 06898 / 13-25 87

E-Mail: [silke.eckel-speicher@voelklingen.de](mailto:silke.eckel-speicher@voelklingen.de)

### Christoph Rech

pädagogischer Mitarbeiter

Sprachoffensive Deutsch

Telefon: 06898 / 13-2585

E-Mail: [christoph.rech@voelklingen.de](mailto:christoph.rech@voelklingen.de)

### Anna Finke

Sachbearbeiterin

Sprachoffensive Deutsch

Telefon: 06898/13-2593

E-Mail: [anna.finke@voelklingen.de](mailto:anna.finke@voelklingen.de)

### Lisa Ganz

pädagogische Mitarbeiterin

Fachbereich Sport und Gesundheit

Telefon: 06898 / 13-2589

E-Mail: [lisa.ganz@voelklingen.de](mailto:lisa.ganz@voelklingen.de)

### Anne Bartelt

pädagogische Mitarbeiterin

Fachbereich Kultur, Gesellschaft, Junge VHS

Telefon: 06898/13-2430

E-Mail: [anne.bartelt@voelklingen.de](mailto:anne.bartelt@voelklingen.de)

### Andrea Grün & Heike Putzke

Sekretariat

Telefon: 06898 / 13-2597 oder 13-2080

E-Mail: [vhs@voelklingen.de](mailto:vhs@voelklingen.de)

### Christine Olbert

Leiterin der Seniorenakademie



## Verbindliche Anmeldung für das Frühjahr-/Sommersemester 2023

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse bei der VHS Völklingen an:

Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Beginn

**Persönlichen Daten** (mit \*) gezeichnete Felder sind Pflichtangaben):

Vorname \*): ..... E-Mail: .....

Name \*): ..... Tel. privat: .....

Straße \*): ..... Tel. mobil: .....

PLZ / Ort \*): ..... Tel. dienstl.: .....

Geb.-Jahr \*): ..... Geb.-Datum: .....

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass die angeführten Daten elektronisch von der VHS weiterverarbeitet werden dürfen und stimme gleichzeitig den veröffentlichten Geschäftsbedingungen sowie der Datenschutzerklärung der VHS Völklingen zu, die ich zur Kenntnis genommen habe.

### Entgeltzahlung mittels SEPA-Lastschriftmandat:

Ich ermächtige die VHS Völklingen (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE33VHS000002289974), das Kursentgelt von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Völklingen auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Die Abbuchung erfolgt frühestens 14 Tage nach Kursbeginn.

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

IBAN: .....

Abweichender E-Mail abw.  
Kontoinhaber: ..... Kontoinhaber: .....

Datum: ..... Unterschrift: .....

### Volkshochschule der Stadt Völklingen

Postfach 10 20 40 | 66310 Völklingen

Wenn Sie Ihre Anmeldung an uns faxen möchten: 06898 / 13-2588

Natürlich können Sie sich auch per E-Mail anmelden:

[vhs@voelklingen.de](mailto:vhs@voelklingen.de)



## Hinweise nach Fachbereich bzgl. Mehrwertsteuerbefreiung

### 1. Kultur

Angebote der kulturellen Bildung dienen dem Erlernen, Erproben, Entwickeln und Erweitern der Kernkompetenzen Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Eine zunehmende Bedeutung hat dabei der Bereich der kulturellen Medienbildung, welcher sich den vielfältigen Herausforderungen der Digitalisierung widmet. Die kulturelle Bildung schafft Zugänge zur Kultur und ermöglicht darüber gesellschaftliche Teilhabe, fördert Integration und Inklusion.

### 2. Gesellschaft

Volkshochschulen sind Orte der politischen Bildung und fördern allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus. Das Programmangebot umfasst politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche, geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen.

### 3. Beruf

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist berufliche Weiterbildung unverzichtbar und zentraler Bestandteil des VHS-Angebotes. Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist ein wichtiger Schwerpunkt.

### 4. Sprachen

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, wachsende Mobilität in Europa und verstärkte Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunftss-

sprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebenslangen Lernens. Sie sind wichtig für das Zusammenwachsen Europas und unverzichtbarer Bestandteil erfolgreicher Biografien. Sprachkompetenz ermöglicht das Verfolgen beruflicher Ziele, vermittelt interkulturelles Grundverständnis und fördert Offenheit für andere Kulturen. Sie ist ein Schlüssel der Integration und notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die VHS dabei den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikativen- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

### 5. Gesundheit

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich für die eigenverantwortliche Stärkung der Gesundheit. Das Bildungsangebot vermittelt Wissen über gesunde Lebensstile, Stressabbau, positive Körperwahrnehmung, ausgewogene Ernährung und Krisenbewältigung. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf und als Voraussetzung für das Gelingen von Lernprozessen. Die Sachinformationen werden dabei handlungsorientiert und gruppenspezifisch vermittelt.



## Theaterverein TITANIA e. V. Völklingen

Aufführungen im Frühjahr/Sommer 2023

### Hildes Waschsalon (Kabarett)

10. März, 19:30 Uhr  
11. März, 19:30 Uhr  
15. September, 19:30 Uhr  
16. September, 19:30 Uhr  
18. November, 19:30 Uhr  
19. November, 18:00 Uhr



### Amaretto (Komödie)

Premiere: 28. April, 19:30 Uhr  
29. April, 19:30 Uhr  
6. Mai, 19:30 Uhr  
7. Mai, 19:30 Uhr  
12. Mai, 19:30 Uhr  
13. Mai, 19:30 Uhr

**Spielort:** Ehemalige Turnhalle Luisenthal, Straße des 13. Januars 177

Weitere Informationen zu Programm, Terminen und Tickets auf [www.titania-voelklingen.de](http://www.titania-voelklingen.de)

**Adams GmbH**  
Hoch-, Tief- und Ingenieurbau



**66333 Völklingen • Haldenweg 12**  
**Telefon: 0 68 98 / 80 6 17**  
**info@adamsbau.de**



**PROGRAMM**  
FRÜHJAHR/SOMMER  
2023  
BEGINN: 13.03.2023

**JUNGE VHS**

**vhs**

Volkshochschule  
Völklingen

**ANMELDUNG AB SOFORT**



**Das neue Programmheft ist ab sofort bei der VHS erhältlich!**



<https://vhs.voelklingen.de>



STADT VÖLKLINGEN



## VHS VÖLKLINGEN

Neugierig.  
Vielfältig.  
Engagiert.

Passt zu uns!  
Wir wünschen  
viel Freude  
daran!



**Abel + Schäfer**

Internationaler Hersteller von Backgroundstoffen



## Musik

### Moderne Gitarre für Anfänger\*innen

Anmelde-Nr.: **200010**

ab Do., 16. März, 18:45 – 19:45 Uhr

10 Termine | 10 UE | 28,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Heiko Deubel

### Moderne Gitarre für fortgeschrittene Anfänger\*innen

Anmelde-Nr.: **200012**

ab Do., 16. März, 16:45 – 17:45 Uhr

10 Termine | 10 UE | 28,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Heiko Deubel

### Moderne Gitarre für Fortgeschrittene

Anmelde-Nr.: **200013**

ab Do., 16. März, 17:45 – 18:45 Uhr

10 Termine | 10 UE | 28,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Heiko Deubel

Erlernen Sie die Grundlagentechniken des Gitarrenspiels nach Noten oder Tabulatur anhand leichter Jazz-, Blues- und Klassikstandards. Die Hits der Beatles, Backstreet Boys, Santana und Frank Sinatra warten auf Sie! Bitte bringen Sie Ihre Gitarre mit. Die im



Programmheft ausgeschrieben Kursgebühr bezieht sich auf eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen. Bei einer geringeren Teilnehmerzahl kann sich die Gebühr entsprechend ändern! Bitte informieren

Sie sich im VHS- und Kulturbüro!

Auch für Kinder ab 10 Jahren geeignet.

### Musiktheater Talomini: Ein einziger Tag

Anmelde-Nr.: **350000**

Sa., 15. April, 11:00 Uhr

1 Termin | 2 UE | Eintritt frei

Ort: Altes Rathaus

Dozenten: Junges Musiktheater Talomini

Ein einziger Tag ist ein Musiktheater für Kinder über das Leben einer Eintagsfliege. Sie erlebt einen Tag voller wunderbarer, verzaubernder und abenteuerlicher Momente und lernt dabei, die kleinen Dinge im Leben zu sehen und wertzuschätzen.



Foto: Talomini

Von der Klassik über irische Volksmusik bis hin zu Jazz und selbstkomponierten und -arrangierten Stücken: Das Ensemble liebt die Vielfalt und vereint in seinem Stück ein- und mehrstimmigen Gesang, Instrumentalspiel, Tanz, Bewegung und Improvisation. Mit Liebe zum Detail und einer großen Portion Kreativität zaubert Talomini seinen kleinen und großen Gästen ein Lächeln ins Gesicht, das weit über die Aufführung hinausstrahlt. Musik mit allen Sinnen erleben wird hier groß geschrieben und so nehmen die Zuschauer\*innen nicht nur den beobachtenden Posten ein, sondern werden durch Mitmachaktionen Teil der Aufführung.

Alle von 3 bis 99 Jahren sind herzlich eingeladen, mit der Eintagsfliege und ihren Freunden die Schönheit des Augenblicks zu bestaunen.



## Führungen

**Urban ArtWalk in Saarbrücken:  
Führung durch ein Museum ohne Dach!**

**Anmelde-Nr.: 201150**

So., 16. April, 11:30 – 13:00 Uhr

1 Termin | 2 UE | 5,00 €

**Ort:** EUROPA-Galerie Saarbrücken

**Dozentin:** Traudel Bennoit

**Urban ArtWalk in Saarbrücken:  
Führung durch ein Museum ohne Dach!**

**Anmelde-Nr.: 201151**

So., 7. Mai, 11:30 – 13:00 Uhr

1 Termin | 2 UE | 5,00 €

**Ort:** EUROPA-Galerie Saarbrücken

**Dozentin:** Traudel Bennoit



Das Projekt Urban ArtWalk Saarbrücken entstand 2017 in Kooperation zwischen dem saarländischen Ministerium für Bildung und Kultur und den Saarbrücker Galerien Zimmerling & Jungfleisch und Neuheisel. Der beeindruckende

ArtWalk besteht aus dreizehn großen Wandgemälden im Innenstadtbereich von Saarbrücken. Das Freiluftmuseum vereint in einem Parcours die zeitgemäße Graffiti-Kunst und die junge Kulturszene.

Lassen Sie sich von der Kunstpädagogin und Kunstreferentin Traudel Bennoit durch den ArtWalk führen und erleben Sie monumentale Kunst dort, wo man sie nicht vermutet!

Treffpunkt: Europa Galerie, Haupteingang, Trierer Straße 1, Saarbrücken

## Literatur



**Szenische Lesung mit Jean-Philippe Devise**

**Anmelde-Nr.: 303010**

Do., 22. Juni, 18:30 Uhr

1 Termin | 3 UE | Eintritt frei

**Ort:** Altes Rathaus

**Dozent:** Jean-Philippe Devise



Jenseits und diesseits des Rheins schienen die Rollen ein für alle Mal verteilt: Die Deutschen, sagt man, verehren ihre Komponisten und ihre Philosophen, die Franzosen rühmen sich mit ihren Schriftstellern. Der mehrfach ausgezeichnete Schriftsteller Jean-Philippe Devise ist Franzose, lebt in Rheinland-Pfalz und schreibt auf Deutsch. Und zwar nicht nur Rechnungen oder E-Mails, sondern auch Bücher.

Dass ein Franzose seiner Muttersprache die kalte Schulter zeigt, um in der Sprache des Komponistenlands sein Glück bzw. das seiner Leserschaft zu suchen, ist schon merkwürdig und entspricht nicht der klassischen, oben erwähnten Rollenverteilung.

Zumal er angibt, erst mit 27 Jahren mit dem germanistischen Idiom in Kontakt geraten zu sein. Auf jeden Fall verfügt diese Kreuzung zwischen einem Franzosen und der deutschen Sprache bereits über eine unverwechselbare Stimme. Wer sich also für diese Spezies interessiert, hat bei der szenischen Lesung die beste Gelegenheit, Jean-Philippe Devise in seinem Biotop zu erleben.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Stadtbibliothek statt.



**Foto:**  
Jean-Philippe Devise

**Lesung mit Gudrun Nilius:  
Heimat und Sehnsucht. Wo ist mein Platz?**

**Anmelde-Nr.: 303011**

Mo., 8. Mai, 18:00 Uhr

1 Termin | 3 UE | Eintritt frei

**Ort:** Baris, Völklingen-Wehrden

**Dozentin:** Gudrun Nilius



Die Autorin Gudrun Nilius stellt ihren zweiten Roman „Heimat und Sehnsucht. Wo ist mein Platz?“ vor, der in Einfacher Sprache verfasst ist.



Die ersten Jahre in Deutschland waren schwer. Aber die Griechin Irini hat es geschafft: Sie hat Deutsch gelernt. Sie hat Arbeit und Freunde gefunden. Auf einmal sagt Irinis Mann, dass er zurück nach Griechenland ziehen will. Irini ist überrascht von dieser Idee. Sie will mit Andreas darüber sprechen. Die Gespräche sind aber schwierig und bringen wenig Klarheit. Das verunsichert Irini. Nun muss auch sie sich wieder Gedanken machen: Wo ist unser Platz? Wo möchte ich leben, wo gehöre ich hin? Wie können wir für unsere Familie eine gute Entscheidung treffen?

Gudrun Nilius schreibt ihre Texte in Einfacher Sprache. Einfache Sprache richtet sich an Menschen, denen das Lesen (noch) schwerfällt. Auch Personen, die sich schlecht konzentrieren können, etwa weil sie krank sind oder älter werden, profitieren von Einfacher Sprache. Viele Mitbürger\*innen lernen außerdem Deutsch als Fremd- oder

Zweitsprache und sind froh über verständliche Texte. Auch Menschen mit einer Seh- oder Hörbehinderung kann Einfache Sprache das Lesen erleichtern. Natürlich können Texte in Einfacher Sprache aber auch von lesegewöhnten Menschen rezipiert werden.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit BARIŞ – Leben und Lernen e. V. statt.

**Workshop: Limmericks**

**Anmelde-Nr.: 715050**

ab Mo., 15. Mai, 14:00 – 16:00 Uhr

3 Termine | 6 UE | 21,00 €

**Ort:** Altes Rathaus

**Dozentin:** Stephanie Ludwig



Ein junger Bub aus Völklingen ...  
– Lustige Gedichte zum Vortragen

Familienfeiern, Jubiläen oder ein frohes Zusammensein mit Freunden und Freundinnen – kein Anlass zu großen Reden, doch ein witziges Gedicht, das alle zum Lachen bringt, wäre doch genau das Richtige.

In diesem Workshop lernen Sie eine der lustigsten Gedichtformen der literarischen Welt, den Limmerick, kennen. Nach dem Erlernen der wichtigsten Limmerick-Regeln geht es los. Wir dichten, dass sich die Balken biegen!



## Malen und Zeichnen

### Workshop Acrylmalen

Anmelde-Nr.: **201250**

ab Mo., 13. März

9:00 – 12:00 Uhr (im 14-Tage-Rhythmus)

6 Termine | 24 UE | 48,00 €

Ort: Schule Luisenthal

Dozentin: Brigitte Weiland

Sie malen gerne, möchten mit Farben experimentieren oder mal eine neue Technik ausprobieren?

Im vierzehntägigen Acryl-Workshop am Montagvormittag haben Sie Zeit und Gelegenheit dazu, in einer Gruppe von Gleichgesinnten kreativ zu arbeiten. Vorkenntnisse sind gut, aber nicht erforderlich.

Die Dozentin, Dipl. Designerin und Malerin Brigitte Weiland, unterstützt und begleitet Sie mit Wissen, Techniken und Tricks auf Ihrem Weg zum eigenen Bild.

Bitte bringen Sie folgendes Material mit: Leinwand, Leinwandkarton, Pinsel, Acrylfarben, Spachtel, Küchenrolle, Wasserbecher.

### Acrylmalerei und Mischtechniken

Anmelde-Nr.: **201251**

ab Mi., 15. März, 9:30 – 11:45 Uhr

8 Termine | 24 UE | 41,00 €

Ort: Schule Luisenthal

Dozentin: Eva Schmidt

Acrylmalerei und Mischtechniken: Geht nicht – gibt's nicht! Mit individueller Anleitung und ohne Vorkenntnisse werden Sie rasch erkennen, dass die Acrylmalerei keine Hexerei ist. Es entstehen viele Werke, Bilder oder Mehrteiler ganz locker und ohne viel nachzudenken aus dem Nichts. Gemalt wird mit Pinsel, Schwamm und Spachtel. Das macht riesig Spaß und weckt Ideen!

Bitte bringen Sie mit: Leinwand, Acrylfarben, Fön, Wasserbecher, Lappen, Pinsel.

### Zeichnen für Anfänger\*innen (mit Vorkenntnissen)

Anmelde-Nr.: **201310**

ab Mi., 15. März, 18:30 – 20:00 Uhr

10 Termine | 20 UE | 34,00 €

Ort: Schule Luisenthal

Dozent: Horst Reinsdorf

Zeichnen lernen mit Bleistift und Kreiden!

Ohne Leistungsdruck widmen Sie sich der klassischen Sachzeichnung, machen erste Übungen, scribbeln, schraffieren und erfassen Interessantes mit Ihren Stiften. Die Themen sind Menschen, Landschaft, Perspektive sowie Stillleben.

Bitte bringen Sie mit: A4 Papier, verschieden starke Bleistifte HB – H5, Spitzer, Radiergummi und Lineal.

### Aquarellmalen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Anmelde-Nr.: **201320**

ab Di., 14. März, 18:00 – 19:30 Uhr

10 Termine | 20 UE | 34,00 €

Ort: Schule Luisenthal

Dozent: Horst Reinsdorf

Wie bringt man ein Aquarell zum Leuchten? Wo lässt man das Papierweiß stehen und welche Farbe haben Schatten? Wie nutzt man Kontraste, um den Betrachter geschickt durchs Bild zu führen?

Auch die oft gestellte Frage nach den menschlichen Figuren in unseren Aquarellen wird beantwortet, denn mit einigen kleinen Kunstgriffen ist es ganz einfach, eine Szene mit Menschen zu beleben, so z. B. Menschen in unterschiedlichen Haltungen anzudeuten. Im Kurs lernen Sie, wie das funktioniert.

Immer wiederkehrende Problemzonen wie Licht & Schatten, Perspektive, Farbwahl, etc. fließen ständig in die Lektionen ein. Danach hilft der Dozent Horst Reinsdorf jedem da weiter, wo er gerade in der künstlerischen Entwicklung steht. Freuen Sie sich auf das Abenteuer Aquarell!

### Experimentelle Malerei

Diese Seminare vermitteln Wagnis und Freude im Umgang mit Farben, Formen und Techniken. Ein Wochenende zum Experimentieren und Wohlfühlen! Die Seminare sind sowohl für Anfänger\*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Anmelde-Nr.: **201442L**

Sa., 18. März, 13:00 – 18:00 Uhr

So., 19. März, 10:00 – 15:00 Uhr

2 Termine | 10 UE | 24,00 €

Ort: Haus der Vereine, Ludweiler

Dozentin: Evelyn Bachelier

### Experimentelle Malerei

Anmelde-Nr.: **201443L**

Sa., 15. April, 13:00 – 18:00 Uhr

So., 16. April, 10:00 – 15:00 Uhr

2 Termine | 10 UE | 24,00 €

Ort: Haus der Vereine, Ludweiler

Dozentin: Evelyn Bachelier

### Experimentelle Malerei

Anmelde-Nr.: **201444L**

Sa., 6. Mai, 13:00 – 18:00 Uhr

So., 7. Mai, 10:00 – 15:00 Uhr

Ort: Haus der Vereine, Ludweiler

Dozentin: Evelyn Bachelier

### Experimentelle Malerei (Warndt-Weekend)

Anmelde-Nr.: **201450L**

Sa., 10. Juni, 10:00 – 16:00 Uhr

1 Termin | 6 UE | 24,00 €

Ort: Haus der Vereine, Ludweiler

Dozentin: Evelyn Bachelier



### Tag der offenen Tür – Experimentelle Malerei (Warndt-Weekend)

Anmelde-Nr.: **201451L**

So., 11. Juni, 10:00 – 16:00 Uhr

1 Termin | 6 UE | Entgelt frei

Ort: Haus der Vereine, Ludweiler

Dozentin: Evelyn Bachelier

Zum Warndt-Weekend öffnet die VHS Völklingen ihre Türen und bietet einen Malworkshop mit Evelyn Bachelier zum experimentellen Malen an. Alle interessierten Erwachsenen und Kinder, die sich im Malen ausprobieren möchten, können gerne unverbindlich teilnehmen. Malutensilien stehen kostenlos vor Ort bereit.

### Kunst und Wein

Anmelde-Nr.: **201520**

Fr., 16. Juni, 18:30 – 20:45 Uhr

1 Termin | 3 UE | 30,00 €

Ort: Adolph-Kolping-Platz, Völklingen

Dozentin: Julia Trost

NEU!



Foto: Julia Trost

Bei diesem Open-Air-Workshop vermittelt Ihnen Künstlerin Julia Trost die Grundlagen der Spachteltechnik. Sie erfahren Wissenswertes über Farben, Werkzeuge, Materialien und Techniken. Bei einem Glas Wein fertigen Sie dann in sommerlicher Atmosphäre auf dem Adolph-Kolping-Platz Ihr eigenes Gemälde in Spachteltechnik an. Material und ein Glas Wein sind in der Kursgebühr enthalten.



# Elisa Arts

**Kreative & individuelle Kunsturnen**  
- eine Wertschätzung -

- Verkauf von handgearbeiteten Urnen
- Erstellung Ihrer persönlichen Urne in meiner Werkstatt
- Möglichkeit eines Schrüh- oder Glasurbrandes Ihrer Töpferware

*Elisabeth Kunkel*

Helenenstrasse 15  
66333 Völklingen

+49 (0)6898-396 62  
info@elisa-arts.de



*Elisa Arts*

## Fotografie

**Mein perfektes Foto –  
Grundlegende Fototechniken**

**Anmelde-Nr.: 202020**

ab Fr., 17. März, 18:00 – 21:00 Uhr  
3 Termine | 12 UE | 21,00 €

**Ort:** Schule Luisenthal

**Dozent:** Jürgen Bennoit

Im Kurs werden wichtige Grundbegriffe der Fototechnik wie z. B. Belichtung, Schärfentiefe, Blende, ISO-Wert und Weißabgleich vermittelt. Der Workshop bietet Hilfe beim Bedienen moderner Kameras.

Nachdem das Handwerkszeug Bedienung an praktischen Übungen vertieft wurde, geht es weiter zu den Mitteln der Bildgestaltung. Durch bewusstes Komponieren Ihrer Fotos werden diese deutlich besser. Mit Tipps zur Bildentwicklung am Rechner rundet der Kurs das Thema ab.

Es wäre sehr nützlich, wenn Sie Ihre einsatzbereite Kamera und die Bedienungsanleitung mitbringen.

**Workshop:  
Licht und Schatten im Weltkulturerbe**

**Anmelde-Nr.: 202025**

Sa., 25. März, 10:00 – 13:00 Uhr  
1 Termin | 4 UE | 14,00 €

**Treffpunkt:** Weltkulturerbe, Zimmerplatz

**Dozent:** Jürgen Bennoit

Im UNESCO-Weltkulturerbe Völklinger Hütte zu fotografieren, ist eine besondere Freude. Die mächtigen Dimensionen der Anlagen, aber auch die Details der einzelnen Maschinen und Gebäude liefern die Grundlagen für faszinierende Bilder. Ein Stativ ist erforderlich!

**Workshop:**

**Naturfotografie am Ökosee in Dillingen**

**Anmelde-Nr.: 202026**

Fr., 31. März, 8:00 – 11:45 Uhr  
1 Termin | 5 UE | 18,00 €

**Treffpunkt:** Weltkulturerbe, Zimmerplatz

**Dozent:** Jürgen Bennoit

Der Ökosee Dillingen ist im Saarland die richtige Adresse, um Wasservögel wie Kormoran, Kanadagans, Nilgans, Haubentaucher oder Fischreiher zu fotografieren. Mit etwas Glück und Ausdauer erwischt man auch schon mal einen Eisvogel oder ein Nutria. Eine ganz besondere Tour, speziell für Tierfotografen!



Mit dem erfahrenen Fotografen Jürgen Bennoit, der den Weiher und seine tierischen Anwohner sehr gut kennt, geht es ganz früh auf Tour.

Bitte bringen Sie mit: Kamera mit Normalobjektiv. Wenn ein Zoomobjektiv mit längerer Brennweite vorhanden ist, bringen Sie bitte auch das mit.

**Workshop: Studiofotografie**

**Anmelde-Nr.: 202027**

Sa., 3. Juni, 10:00 – 13:00 Uhr  
1 Termin | 4 UE | 14,00 €

**Ort:** Schule Luisenthal

**Dozent:** Jürgen Bennoit

Für schöne Fotos braucht es gar nicht viel. Innerhalb des Workshops der Studiofotografie werden Grundkenntnissen der Fotografie (Blende, Belichtungszeit und ISO) vermittelt,



um schöne Fotos im Studio zu machen. Das Licht im Studio ist beherrschbar und – einmal eingestellt – liefert es solide und dauerhaft gute Bedingungen. Sie lernen ein Modell richtig in Szene zu setzen, das Blitzlicht gezielt zu positionieren und durch den richtigen Bildaufbau die gewünschte Atmosphäre zu erzeugen.

Hierbei kommen unterschiedliche Lichtformer zum Einsatz, wie Softboxen, Reflektoren, Spots, Softlight Reflektor (Beautydish) usw. Vermittelt werden Grundlagen des Blitzens und der Umgang mit dem Blitzlicht in einem Foto-Studio.

### Workshop: Klassische Akt-Fotografie

Anmelde-Nr.: **202028**

Sa., 27. Mai, 14:00 – 17:00 Uhr

1 Termin | 4 UE | 61,00 €

Ort: Schule Luisenthal

Dozent: Jürgen Isberner

Erotische Shootings gehören sicher mit zu den anspruchsvollsten Disziplinen der Fotografie. Hier können die Fotografin oder der Fotograf besonders viel falsch machen. Der einfühlsame Umgang mit dem Fotomodell ist ebenso wichtig wie die Beherrschung von Licht und Schatten. Schon mit einfachen Mitteln sind jedoch beeindruckende erotische Bilder zu erzielen. Durch die Wahl einer geeigneten Location und den Einsatz einer semiprofessionellen Blitzanlage haben wir in unserem Workshop hervorragende Voraussetzungen für tolle Ergebnisse.

## Werken und Gestalten

### Filografi:

**Bilder aus Nägeln und Draht gestalten**

Anmelde-Nr.: **201510**

ab Mo., 20. März, 18:00 – 20:15 Uhr

13 Termine | 39 UE | 78,00 €

Ort: Schule Röchlinghöhe

Dozentin: Gülcan Karaeli

NEU!



Bei der Filografi handelt es sich um eine Form der Bildenden Kunst, bei der Bilder aus Nägeln und Drähten auf Holzplatten entstehen. Durch spezielle Wickeltechniken lassen sich symmetrische Muster, Symbole, Bilder und Schriftzüge herstellen.

Die Kunstform der Filografi stammt aus dem osmanischen Reich und wird häufig für die Innengestaltung von Moscheen verwendet.

In dem Kurs erhalten Sie Informationen zu den Materialien und Werkzeugen, die bei der Filografi zum Einsatz kommen. Außerdem erlernen Sie die Grundtechniken wie die korrekte Verwendung der Werkzeuge, das Anordnen der Nägel sowie die Drahtspannung. An Übungsbildern, die nach vorgegebenen Vorlagen erstellt werden, schulen Sie Ihre Fertigkeiten und können sich im Laufe des Kurses an die Umsetzung von selbst gewählten Motiven wagen. Sie erhalten zu Beginn des Kurses von der Dozentin eine Erstausrüstung an Material und Werkzeug für einen Betrag von ca. 40 Euro. Weiteres Material können Sie ebenfalls bei der Dozentin erwerben.

### Holzschnitzen: Werkstattführung mit praktischer Vorführung

Anmelde-Nr.: **203000**

Sa., 22. April, 11:00 – 12:30 Uhr

1 Termin | 2 UE | 5,00 €

Ort: Holzschnitzerei Wagner, Großrosseln

Dozent: Peter Wagner



Der erfahrene Holzschnitzer und -drechsler Peter Wagner ist einer der letzten Vertreter seiner Zunft im Saarland. Für die VHS Völklingen bietet er interessierten Personen eine Führung durch seine Werkstatt in Großrosseln

an. Neben einer Besichtigung des Maschinenparks erhalten Sie einen Einblick in die Techniken des Schnitzens und Drechsels. In einer praktischen Vorführung präsentiert Peter Wagner den Herstellungsprozess seiner Arbeiten, von denen Sie sich auch im Ausstellungsreich ein Bild machen können.



Foto:  
Peter Wagner

### Holzschnitzen: Workshop für Erwachsene

Anmelde-Nr.: **203010**

Sa., 22. April, 12:30 – 15:30 Uhr

1 Termin | 4 UE | 20,00 €

Ort: Holzschnitzerei Wagner, Großrosseln

Dozent: Peter Wagner



Peter Wagner ist erfahrener Holzschnitzer und lädt Sie zu einem Workshop in seine Werkstatt in Großrosseln ein. Sie erhalten Informationen über Techniken und den Einsatz der Werkzeuge. Unter seiner Anleitung versuchen Sie sich selbst im Schnitzen und fertigen eine Arbeit aus Holz an. Kursgebühr inkl. Materialkosten.



### Aufbaukeramik

Anmelde-Nr.: **204050**

ab Di., 28. Februar, 18:30 – 20:45 Uhr

15 Termine | 45 UE | 77,00 €

Ort: Schule Röchlinghöhe

Dozentin: Elke Naccarato

### Aufbaukeramik

Anmelde-Nr.: **204060**

ab Do., 16. März, 18:00 – 21:00 Uhr

10 Termine | 40 UE | 69,00 €

Ort: Schule Röchlinghöhe

Dozentin: Loni Hausknecht

Arbeiten mit Ton heißt, ein uraltes Kunsthandwerk zu entdecken. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Unsere fachkundigen Dozentinnen helfen Ihnen dabei. Die Keramikwerkstatt besteht aus einem großen Arbeitsraum, einem Nassbereich zum Glasieren, einem Drehraum mit vier elektrischen Drehscheiben und einem Brennraum mit zwei Brennöfen.

Die Materialkosten für Ton betragen 10,00 €, für Kleinmaterial 5,00 €. Bringen Sie bitte das Geld zum 1. Kurstermin mit. Die Kosten für Glasuren werden nach Verbrauch von der Kursleiterin festgelegt. Wir bitten um Beachtung folgender Regeln: Es dürfen nur Tonsorten aus der Werkstatt verarbeitet werden, um einen korrekten Schrüh- und Glasurbrand zu garantieren. Keramiken, die zu Hause gefertigt werden, dürfen nicht mit in den Kurs gebracht werden. Falls ein Kurstermin nicht wahrgenommen wird, kann dieser nicht in anderen Kursen nachgeholt werden.

Wir weisen darauf hin, dass pro Kurs und Teilnehmer\*in nur zwei Hubel Ton verarbeitet werden und max. 1/2 Ofen Schrühbrand u. 1/2 Ofen Glasurbrand durchgeführt werden kann!



**Rolläden, Fenster und Bauelemente**

## G. Schiestel

Rolläden  
Fenster  
Haustüren  
Insektenschutz  
Rolltore  
Markisen  
Jalousien  
Garagentore  
Elektromotore  
• für Rolläden  
• für Garagentore  
Reparatureildienst



**Am Holzplatz 21**  
**66333 Völklingen**  
**Tel. 0 68 98/3 36 36**  
**Fax 0 68 98/3 98 26**

[www.Rolladen-Schiestel.de](http://www.Rolladen-Schiestel.de)



### Tiffany-Glaskunst für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

**Anmelde-Nr.: 205010**

ab Mi., 15. März, 18:15 – 20:30 Uhr

10 Termine | 30 UE | 66,00 €

**Ort:** Schule Röchlinghöhe

**Dozent:** Erwin Lorscheider

Machen Sie Ihr Zuhause zum schönsten Platz der Welt – mit Ihrer Glaskunst! Stellen Sie Glasschirme für Tiffanyleuchten oder auch moderne Designkreationen wie Standbilder, Ostereier, Weihachtssterne, Engel oder auch Gartenkunst her. Lernen Sie den Umgang mit Glasschneider, Schleifgerät, Kupferfolie, Lötzinn und weiteren verschiedenen Arbeitsmaterialien.

Sie können in diesem Kurs aus bunten Gläsern nach eigenen Entwürfen oder nach Vorlagen kunstvolle Objekte gestalten.

Materialkosten zahlen Sie bitte vor Ort an den Dozenten!

### Dekorative Kerzen selbst gemacht

**Anmelde-Nr.: 206010**

ab Mi., 15. März, 15:00 – 17:15 Uhr

6 Termine | 18 UE | 32,00 €

**Ort:** Altes Rathaus

**Dozentin:** Simone Noack

Persönlich gestaltete Kerzen sind etwas ganz Besonderes. Sie verleihen jedem Fest eine feierliche Atmosphäre. Auch als kleines, sehr persönliches Geschenk ist eine schöne, selbst gestaltete Kerze immer willkommen. Wir modellieren Kerzen mit verschiedenfarbigen Wachsplatten, die nach einem vorgegebenen oder selbst gestalteten Motiv aufgebracht werden. Auch Beschriftungen sind möglich. Im Anschluss wird die fertige Kerze mit einem Kerzenlack konserviert. Die Farben bleiben somit lange erhalten.

Materialkosten: Kerzen und Wachsplatten können bei der Dozentin erworben werden (Kosten ca. 5,00 – 7,00 €) oder Sie bringen eigenes Material mit.



## Nähen

### Nähkurs:

#### Schneidern lernen Schritt für Schritt

**Anmelde-Nr.: 902010**

ab Mo., 13. März, 18:00 – 21:00 Uhr

8 Termine | 32 UE | 45,00 €

**Ort:** Altes Rathaus

**Dozentin:** Elisabeth Bermann

Schneidern macht Spaß und bietet die Möglichkeit, persönliche Modewünsche und Ideen zu verwirklichen. Sie lernen, mit der Nähmaschine umzugehen, Schnittmuster abzunehmen und einfache Kleidungsstücke herzustellen. Sie erhalten viele Tipps und Tricks, um Schnitte zu ändern, geschickt zuzuschneiden und korrekt zu nähen. So erstellen Sie in kurzer Zeit Ihr Kleidungsstück selbst.

Anfänger\*innen bringen bitte mit: 1/2m Nessel, Stecknadeln, Nähadeln, Schere, Reihgarn, Nähgarn, Maßband, Schneiderkreide. Fortgeschrittene bringen bitte Nähutensilien, Schnittmuster und Stoff mit.

### Nähkurs:

#### Schneidern Schritt für Schritt

**Anmelde-Nr.: 902030**

ab Do., 16. März, 18:00 – 21:00 Uhr

8 Termine | 32 UE | 45,00 €

**Ort:** Altes Rathaus

**Dozentin:** Roswitha Kohler

Sie schneiden gerne und kennen bereits die Grundtechniken des Nähens? Sie lieben das Besondere, die individuelle Kleidung und möchten mehr Pfiff in Ihre Garderobe bringen? In diesem Kurs können Sie Ihre Kenntnisse erweitern und vertiefen. Natürlich können auch Anfänger\*innen an diesem Kurs teilnehmen. Die Dozentin berät Sie gern bei der Umsetzung Ihrer Ideen.

Bitte bringen Sie mit: Stoff, Schnitte, Schere, Maßband und Nähzeug. Anfänger\*innen bringen bitte ein 1/2m Leinen- oder Baumwollstoff mit.

### Wochenendkurs: Nähen – die ersten Schritte an der Nähmaschine

**Anmelde-Nr.: 902050**

Sa., 1. April, 10:00 – 13:00 Uhr

1 Termin | 5 UE | 19,00 €

**Ort:** Altes Rathaus

**Dozentin:** Stefanie Pabst

Das Nähen auf der eigenen Nähmaschine ist gar nicht schwer und bringt viel Freude in den Alltag. Eine Nähmaschine bietet die Möglichkeit, Kleidungsstücke selbst zu nähen, defekte Kleidung zu reparieren oder Änderungen vorzunehmen. Nähen lernen bedarf etwas Geduld und Übung. Aber schon nach kurzer Zeit ist man in der Lage, wunderschöne Kleidungsstücke zu fertigen. Der Bewunderung von Freunden und Familie kann man sich sicher sein. Das spornt an und der Spaß beim Nähen lernen wächst.

Bitte bringen Sie mit: Stoff, Schnitte, Schere, Maßband und Nähzeug. Anfänger bringen bitte ein 1/2m Leinen- oder Baumwollstoff mit.

### Wochenendkurs: Nähen mit der Overlock

**Anmelde-Nr.: 902055**

Sa., 15. April, 10:00 – 13:45 Uhr

1 Termin | 5 UE | 19,00 €

**Ort:** Altes Rathaus

**Dozentin:** Elisabeth Bermann

Für alle, die wissen wollen, was man mit der Overlock alles nähen kann! Mit Tipps für den Umgang mit Ihrer Overlockmaschine.

Mitzubringen sind Overlock, passendes Garn, Jersey Stoff, Schnittmuster und Nähutensilien.



**ADS Ronck**  
**SECURITY**  
06898 / 974747

FA.  
**Hans J. Ronck**  
66333 Völklingen  
☎ 06898-974747  
Fax. 06898-974798

[www.ads-ronck.de](http://www.ads-ronck.de)



**ADS Ronck - Müller**  
**HAUSMEISTERSERVICE**  
06898 / 974747

FA.  
**Alexandra Ronck Müller e.K.**  
66333 Völklingen  
☎ 06898-974747  
Fax. 06898-974798

[www.ads-ronck.de](http://www.ads-ronck.de)

**BOOST  
YOUR  
TALENT**  
... WITH STEEL!

**DIE ZUKUNFT LIEGT  
IN DEINEN HÄNDEN!**

Marvin, Auszubildender  
Verfahrenstechnologe bei Saarstahl

**JETZT  
BEWERBEN!**

**DILLINGER** 

 **saarstahl**



## Kooperation mit der Frauenbeauftragten der Stadt Völklingen

### Vortrag:

#### Das weibliche Gesicht der Depression

Anmelde-Nr.: **302010**

Mo., 17. April, 18:00 Uhr

1 Termin | 3 UE | Eintritt frei

Ort: Altes Rathaus

Referentin: Dr. Monika Vogelgesang

Depressive Störungen kommen bei Frauen doppelt so häufig vor wie bei Männern. Die Gründe hierfür sind ganz unterschiedlich, aber ab wann ist es zu viel und macht krank? Auf die Hintergründe und die Begleitumstände sowie Erscheinungsformen und Behandlungsmöglichkeiten von Depressionen wird die Referentin in ihrem Vortrag detailliert eingehen.

Referentin, Frau Dr. Monika Vogelgesang, ist Chefarztin der Median-Klinik Münchwies.

### Referat des Antidiskriminierungsforums Saar e. V. zum Thema Diskriminierung

Anmelde-Nr.: **302011**

Do., 25. Mai, 18:00 Uhr

1 Termin | 3 UE | Eintritt frei

Ort: Altes Rathaus

Referierende: Behnaz Bleimehl und Jörn Meinhardt

Im Rahmen dieser Veranstaltung geht das Team des Antidiskriminierungsforums Saar e. V. (Adfs) darauf ein, was Diskriminierung genau bedeutet, welche Rechte und Pflichten sich aus Gesetzen wie dem Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz (AGG) ergeben oder herleiten lassen und was Antidiskriminierungsarbeit leisten kann.

### Workshop: Begleitetes Malen – Frauen-Power

Anmelde-Nr.: **302012**

Sa., 18. März, 15:00 – 17:15 Uhr

1 Termin | 3 UE | 30,00 €

Ort: Atelier und Praxis „Farben deiner Lebendigkeit“, Saarbrücken

Dozentin: Stephanie Petersen

Begleitetes Malen ermöglicht es, die Themen der Seele sichtbar werden zu lassen und zu neuen Handlungsmöglichkeiten zu finden. Die zertifizierte Malbegleiterin Stephanie Petersen bietet Ihnen in einer geschützten Atmosphäre die Möglichkeit, Ihrer Lust am Malen zu folgen. Frei von Bewertung und Interpretation dürfen Ihre Gefühle auf dem Papier sichtbar werden. Lassen Sie den Stress des Alltags hinter sich und nutzen Sie die Energie einer reinen Frauengruppe, um in die Welt der Farben und Formen einzutauchen. Vorkenntnisse und Maltalent sind nicht notwendig, alleine die Freude am Experimentieren zählt. Unterrichtsmaterial ist in der Kursgebühr enthalten.

### Selbstverteidigung für Frauen

Anmelde-Nr.: **806010**

ab Di., 14. März, 20:00 – 21:00 Uhr

8 Termin | 8 UE | 30,00 €

Ort: Grundschule Wehrden

Dozent: Guido Bender

In diesem Kurs lernen Frauen, sich körperlich richtig zu verteidigen und ihr Selbstbewusstsein in Gefahrensituationen zu stärken. Beim Erlernen von Trainingselementen aus verschiedenen Kampfkunstarten fördern Sie nicht nur Ihre Fitness und Beweglichkeit, sondern erlernen auch das Verhalten bei Angriffen, z. B. durch Gegenangriffe auf Vitalpunkte. Ein Kurs für ungeübte Teilnehmerinnen jeden Alters und ohne Vorkenntnisse. In Zusammenarbeit mit dem Karate Dojo Wehrden.



## Miteinander

NEU!

### Das Fliegende S:

#### Eine gemeinsame Tafel für Völklingen

Anmelde-Nr.: 300010

Sa., 15. April u. So., 16. April, 12:00 – 18:00 Uhr

2 Termine | 16 UE | Entgelt frei

Ort: Adolph-Kolping-Platz, Völklingen

Dozentinnen: Larissa Chantal Peters,  
Donata Koschel

Gemeinsam möchten wir, das Fliegende S, in Völklingen ein ganz besonderes, gemeinschaftliches Event mit euch schaffen.



Foto: Larissa Peters

Es geht um das Teilen von Essen, zusammen Zeit verbringen und gemeinsames Bauen. Wir, Donata und Larissa, wollen mit euch kleine Apparate gestalten, die jeweils eine Funktion in einer Menüfolge erfüllen. Zum Beispiel kann ein solcher Automat eine Suppe, ein Getränk, ein Schnittchen oder etwas Ähnliches servieren.

Alle Automaten werden bei einer Abschlussfeier (06.05.2023) aneinander geschlossen,

um eine gemeinsame Tafel für Völklingen entstehen zu lassen. Jeder darf hier Platz nehmen!

## Sicherheit

### Vortrag: Wohnungseinbruch – vorbeugen, schützen, richtig reagieren

Anmelde-Nr.: 301010

Do., 30. März, 18:00 Uhr

1 Termin | 3 UE | Eintritt frei

Ort: Altes Rathaus

Referent: Werner Michaltzik

NEU!

Gerade in der Urlaubszeit steigt die Zahl der Wohnungseinbrüche. Dagegen kann jeder Haus- und Wohnungseigentümer etwas tun. Werner Michaltzik, ehemaliger Leiter der Polizeiinspektion Völklingen, beschreibt die Vorgehensweise der Einbrecher und gibt Tipps zu Prävention von Wohnungseinbrüchen.

Sie erfahren, durch welche baulichen und technischen Sicherungen Sie Ihre Immobilie schützen können. Zudem werden Möglichkeiten zur Nachrüstung aus verschiedenen Preissegmenten vorgestellt. Der Dozent informiert Sie über Verhaltensweisen, die Wohnungseinbrüchen vorbeugen können, und gibt Hinweise über den Umgang mit bereits geschehenen Einbrüchen. Sie erhalten außerdem hilfreiche Adressen für weitergehende Beratungsangebote.

## Verreisen

### Vortrag: Mit dem Fahrrad unterwegs an Deutschlands Küsten

Anmelde-Nr.: 301011

Mi., 15. März, 18:00 Uhr

1 Termin | 3 UE | Eintritt frei

Ort: Altes Rathaus

Referent: Werner Michaltzik

NEU!

Der Referent stellt in seinem Power-Point-Vortrag empfehlenswerte Radtouren an Nord- und Ostsee vor, die sich als Kurzurlaub für die Dauer einer Woche anbieten. Er geht auf mögliche Organisationsformen ein (allein, Gruppe, individuell, geführt, Rundreise, Sternfahrt, Anreise, eigenes oder Leihrad), bewertet den Schwierigkeitsgrad sowie Qualität, Beschilderung und Beschreibung der Radwege und zeigt mit vielen Bildern die Sehenswürdigkeiten entlang des Weges.

### Multimedialer Vortrag: Glanzlichter des Franziskusweges

Anmelde-Nr.: 301013

Do., 16. März, 19:00 Uhr

1 Termin | 3 UE | Eintritt frei

Ort: Altes Rathaus

Referent: Dietmar Bunse

NEU!

Der Franziskusweg steht hoch im Kurs! Die kurze Distanz von rund 200 Kilometern (La Verna nach Assisi) in einer einzigartigen Naturkulisse macht ihn zu einer begehrten Pilgerroute. Ein Weg, der nicht nur durch die stille, unberührte Hügellandschaft des Apennins, durch verschlafene Dörfer und quirlige



Städtchen führt, sondern auch die Auseinandersetzung mit der franziskanischen Geschichte sucht. Doch was verleiht ihm seine verlockenden Reize und welche Geheimnisse hütet er? Wo lauern seine Tücken und welche Strapazen bürdet er den Wandernden auf? Dietmar Bunse findet die richtigen Antworten. Ob die Mystik des Klosters auf dem heiligen Berg La Verna oder die Vollkommenheit



der überhängenden Felsen am flüsternden Wasserfall von Montecasale – die vielen Einzelheiten werden in dem multimedialen Vortrag vorgestellt. Ausgesuchte Fotos wecken nicht nur Fernweh, sondern schüren ebenso die Lust aufs Wandern. Interessierte erhalten zudem wertvolle Tipps für ihre geplante eigene Wanderung über den Franziskusweg. Passagenweise wird Dietmar Bunse aus seinem Buch „Das Sonnenlied des Franziskusweges“ vorlesen und auch sein musikalisches Talent unter Beweis stellen. Zum Schluss wird er zwei selbst komponierte Lieder auf der Gitarre vortragen.

## Heimatkunde und Industriekultur

NEU!

### Historischer Vortrag:

#### Die Röchlings und Völklingen

Anmelde-Nr.: 301015

Do., 4. Mai, 18:00 Uhr

1 Termin | 3 UE | Eintritt frei

Ort: Altes Rathaus

Referent: Dr. Hans-Christian Herrmann

Historiker und Archivar Dr. Hans-Christian Herrmann gibt in seinem Vortrag einen Überblick über die Geschichte der Familie Röchling in Völklingen und deren Bedeutung für die Stadtgeschichte.

Zu Beginn des 21. Jahrhunderts erlebte Völklingen eine heftige Debatte um die Erinnerung an Hermann Röchling. Sie schlug überregional Wellen und bescherte Völklingen eine negative Presse. In seinem Vortrag erklärt Dr. Hans-Christian Herrmann die tieferen Ursachen und Hintergründe der damaligen Kontroverse und legt damit auch die besondere Geschichte der Völklinger Erinnerungskultur frei, die erst unter Einbeziehung eines gesamtdeutschen Kontextes verständlich wird. Des Weiteren wird ein



differenziertes Röchling-Bild unter besonderer Berücksichtigung von Völkerbundzeit, Saarabstimmung und NS-Kriegswirtschaft vermittelt. Es zeigt einerseits, dass Hermann Röchling in der Tat keine ehrenwerte Persönlichkeit ist, dass andererseits aber die erinnerungspolitischen Defizite über die Person Röchling hinausgehen.

#### Die Grube Velsen – ein wichtiger Montanstandort im Warndt!

Anmelde-Nr.: **331000**

So., 12. März, 14:00 – 16:15 Uhr

1 Termin | 3 UE | 5,00 €

Ort: Grube Velsen

Dozent: Delf Slotta

NEU!

Das Bergwerk Velsen war über Jahrzehnte hinweg das Rückgrat der Kohlewirtschaft im Warndt. Wichtige Spuren dieser Altindustrie haben sich hier erhalten. Besichtigt wird unter anderem auch die berühmte Dampfördermaschine am Schacht Gustav II.

Treffpunkt: Grube Velsen, Parkplatz vor der Kantine Velsen



Foto: Delf Slotta

#### Exkursion: Faszination Grube und Bergarbeitersiedlung Von der Heydt

Anmelde-Nr.: **331010**

So., 26. März, 10:00 – 12:15 Uhr

1 Termin | 3 UE | 5,00 €

Ort: Von der Heydt

Dozent: Delf Slotta

Von der Heydt – ein (fast) vergessener Ort inmitten der Waldlandschaft des Saarkohlenwaldes. Dort, wo früher malocht wurde, finden die Besucher\*innen heute eine grüne Idylle vor. Und die Bergarbeitersiedlung ist die wohl schönste im Saarbergbau. Von der Heydt – ein Ort von großer Aussagekraft und voller Atmosphäre.

Treffpunkt: Von der Heydt, Parkplatz vor Schlafhaus 1 (Casino), heute: Landesamt für Vermessung, Geoinformation und Landentwicklung.

#### Industriekulturelle Exkursion im Saarkohlewald: Hinauf auf die Bergehalde Grühlingsstraße

Anmelde-Nr.: **331020**

So., 30. April, 14:00 – 16:15 Uhr

1 Termin | 3 UE | 5,00 €

Ort: Bergehalde Grühlingsstraße

Dozent: Delf Slotta

NEU!

Die Grühlingshalde, die alte, nahe dem Saarbrücker Ludwigsberg gelegene, ehemalige Haupthalde der Grube Jägersfreude, ist einer der gradiosesten und zugleich unbekanntesten Aussichtsberge im Saarland. Ein faszinierender 360-Grad-Panoramablick auf die saarländische Landschaft erwartet alle, die auf der Spur des ehemaligen Berge-Schrägaufzuges das Gipfelkreuz auf dem großen Plateau erklimmen.

Die Gebühr (5,00 €) bitte vor Ort zahlen! Festes Schuhwerk ist unbedingt erforderlich!

Treffpunkt: Saarbrücken, Großer Parkplatz Saarlandhalle/Eissporthalle

MODEPARK RÖTHER

Ihre Vorteile  
mit der Kundenkarte

unkompliziert · unverbindlich · kostenfrei



10 €

Gutschein zum  
Geburtstag

exklusive  
Rabatt-  
aktionen

Sie sparen  
**5%\***  
bei jedem  
Einkauf

Kürzung von  
Hosenbeinen  
kostenlos bei nicht  
reduzierten Artikeln

\* Bitte haben Sie Verständnis, dass auf bereits reduzierte Ware kein Rabatt gewährt werden kann. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar. Barauszahlung und Gutscheinkauf sind ausgeschlossen.

VILLA  
GROBES



## Tages- und Studienfahrten, Exkursionen

### Kulinarische und religiöse Kunstreise:

#### Tholey und Wustweiler

Anmelde-Nr.: 310020

Sa., 29. April, Abfahrt 9:00 Uhr

1 Termin | 15 UE | 75,00 €

Ort: Tholey

Leitung: Franz-Peter Kofsmann

Zu Füßen des Schaumberges liegt die auf den Trümmern einer römischen Badeanlage errichtete Abtei St. Mauritius, das im Jahre 634 n. Chr. erstmals urkundlich erwähnte, älteste Kloster auf deutschem Boden. 13 Mönche leben hier nach der Regel des hl. Benedikt V. Nursia (ca. 480-547) mit dem Auftrag Bete und arbeite!. Wir besichtigen den Klostergarten und die aufwendig renovierte, frühgotische Abteikirche.

Eine großartige Sehenswürdigkeit stellt das größte europäische Kirchenfenster-Projekt Europas dar. Es ist eine Sensation, dass der weltweit bekannte Künstler Gerhard Richter die drei großen Chorfenster als Geschenk gestaltete. Äußerst sehenswert sind zudem die weiteren 34 Fenster: Kunstwerke, welche von der afghanisch-deutschen Glaskünstlerin Mahbuba Magsoodi geschaffen wurden. Wir nehmen am Chorgebet der Mönche teil und im Anschluss erwartet uns das Gästehaus St.

Lioba der Benediktinerabtei zum gemeinsamen Mittagessen, das Abt Mauritius, ein exzellenter Sternekoch, persönlich für uns zubereitet.

Am Nachmittag besuchen wir die in Deutschland wohl einmalige private Gemäldesammlung christlicher Altmeister, mit welcher das saarländische Unternehmerehepaar Meiser von ihrer tiefen, religiösen Überzeugung öffentlich Zeugnis ablegt. Frau Meiser persönlich führt uns durch das inzwischen weithin bekannte, sakrale Gebäude Statio Dominus Mundi in Wustweiler, Kirche und Museum zugleich. Das architektonisch außergewöhnliche Gebäude wurde vom Münchner Architekt Alexander Frhr. Von Brance entworfen. Im Reisepreis sind ein 3-Gänge-Menü sowie die Führung im Kloster enthalten.

### Studienfahrt: Freilichtmuseum Verdun

Anmelde-Nr.: 310021

Sa., 27. Mai, Abfahrt 7:00 Uhr

1 Termin | 15 UE | 70,00 €

Ort: Verdun

Leitung: Franz-Peter Kofsmann

Die Bedeutung von Verdun im Ersten Weltkrieg wird oft mit der von Stalingrad im Zweiten Weltkrieg verglichen. Es war die vielleicht grausamste Schlacht der Weltgeschichte, heute ist ihr Schauplatz ein weltweit bekannter Erinnerungsort für Frieden und Völkerverständigung.

1916 begann die größte und mit 10 Monaten längste und blutigste Schlacht der damaligen Kriegs- und Weltgeschichte. Zur Ehre derer, die dort Gesundheit, Heimat oder gar ihr Leben verloren haben, wie auch zur Mahnung der Lebenden sind das Kampfgebiete, ein Gräberfeld sowie das unlängst renovierte Museum (MEMORIAL) Fleury würdevoll hergerichtet und gepflegt. Zur Besichtigung sind vorgesehen: Das Memorial, das Ossuaire (Beinhaus mit Kapelle und Turm), Schützengräben und die unterirdische Zitadelle. Es besteht die Möglichkeit zu einem gemeinsamen Mittagessen in einem Pilgerrestaurant in Verdun.

Gebühren für Eintritte sind im Reisepreis enthalten!

### Studienfahrt: Auf Oberlins Spuren ins elsässische Steintal

Anmelde-Nr.: 310030

Sa., 10. Juni, Abfahrt 7:00 Uhr

1 Termin | 15 UE | 50,00 €

Ort: Elsaß

Leitung: Dr. Stefan Woltersdorff

Pastor Oberlin zählt zu den faszinierendsten Figuren der europäischen Aufklärung. Doch obwohl sein Tod beinahe 200 Jahre zurückliegt, scheint an seiner einstigen Wirkungsstätte im Steintal die Zeit stillzustehen. Schon bei der Anreise durch das schöne Breuschtal führt unser Reiseleiter in Leben und Werk des berühmten Reformpastors ein. In Waldersbach besuchen wir das in seinem einstigen Wohnhaus eingerichtete Museum und seine ehemalige Kirche, in Fouday sein Grab. Außerdem hören wir, wieso der Dichter J. R. Lenz sich dort aufgehalten und weshalb Georg Büchner dieser Episode eine berühmte Novelle gewidmet hat. Eine Panoramafahrt über das wildromantische Champ du Feu rundet den Tag ab.



### Tagesfahrt nach Saargemünd

Anmelde-Nr.: 310022

Sa., 1. Juli, Abfahrt 9:00 Uhr

1 Termin | 10 UE | 75,00 €

Ort: Saargemünd

Leitung: Franz-Peter Kofsmann

Wir besuchen die lothringische Stadt Saargemünd an der Blies, die über den Saarkanal mit dem Rhein-Marne-Kanal verbunden ist. Sie ist bekannt für ihre einst blühende Steingutmanufaktur und Keramikproduktion. Davon zeugen noch heute ein liebevoll eingerichtetes Museum sowie einige originale Brennöfen, die Produktionsstätte um die ehemalige Wackenmühle und das Museum Bliesmühle mit seiner gepflegten Parkanlage.

Vorgesehen ist auch ein Rundgang durch den Freizeithafen mit einem Überraschungsmenü, sowie der Besuch des Ortszentrums mit weiteren baulichen Zeugnissen aus alter Zeit.

Der Reisepreis beinhaltet die Kosten für Eintritte und Mittagessen.

### 8-tägige Studienreise in die Provence

Anmelde-Nr.: 310050

Mo., 23. Oktober bis Mo., 30. Oktober

Leitung: Dr. Stefan Woltersdorff

8-tägige Tour von der Sorgue-Quelle ans Mittelmeer zu den schönsten Stätten der Provence, die zahlreiche Künstler und Dichter inspiriert haben. Die wilde Provence entdecken durch die Felsenschlucht von Ollioules zum Mont Faron. Von den schönsten Kalkklippen, den Calanques, vorbei am Cap Canaille bis nach Cassis. Entlang der Küstenstraße nach Marseille zum Chateau d'If. Von Les Milles nach Aix-en-Provence.

Fordern Sie unser ausführliches Programm im Sekretariat der VHS an.





### Alles aus einer Hand:

Wärmedämmverbundsystem  
Metall- und Mineralfaserdecken  
Moderner Trockenausbau  
Altbausanierung  
Fassadenanstriche



**Hartmut  
Browl**  
Meisterbetrieb

**GIPS UND VERPUTZ**

**50**  
Jahre  
1965-2015

**66352 Großrosseln**

Tel. 0 68 09/5 67 · Fax 0 68 09/79 74

### Unser Wasser – Besichtigung der Wasseraufbereitungsanlage Hoheberg Wehrden

Anmelde-Nr.: **310060**

Mi., 14. Juni, 16:00 – 17:30 Uhr

1 Termin | 2 UE | Entgelt frei

Ort: Wasserturm Wehrden

Dozent: Jörg Reichert

Lernen Sie die Wasseraufbereitungsanlage Hoheberg und den Wasserturm in Wehrden kennen. Während einer kleinen Führung erfahren Sie mehr über den Weg des Wassers von der Quelle bis zu Ihrer Dusche. Zum Abschluss können Sie vom Dach des Wasserturms den schönen Blick über die Stadt Völklingen genießen!

Treffpunkt: Wasserturm Wehrden

## Kulinarik

### KOCHEN

#### Feine Hobbyküche nur für Männer

Anmelde-Nr.: **911010**

ab Mi., 19. April, 17:30 – 21:15 Uhr

2 Termine | 10 UE | 20,00 €

Ort: Küche Schlossparkschule

Dozent: Giovanni De Nigris

#### Feine Hobbyküche für Frauen und Männer

Anmelde-Nr.: **911020**

ab Mi., 26. April, 17:30 – 21:15 Uhr

2 Termine | 10 UE | 20,00 €

Ort: Küche Schlossparkschule

Dozent: Giovanni De Nigris

Die Kurse führen in die große Küche unterschiedlicher Länder ein. Eine Vorspeise, ein Hauptgericht sowie eine Nachspeise stehen jeweils auf dem Programmplan.

Die Zutatenumlage beträgt pro Termin ca. 15,00 bis 25,00 €. Bitte zahlen Sie diese vor Ort an den Dozenten!

#### Kochkurs: Menüs aus der Gourmetküche

Anmelde-Nr.: **911030**

ab Mi., 29. März, 17:30 – 21:15 Uhr

3 Termine | 15 UE | 30,00 €

Ort: Küche Schlossparkschule

Dozent: Giovanni De Nigris

Gemeinsam mit Chefkoch Giovanni de Nigris bereiten Sie an jedem Kursabend ein Menü aus Vorspeise, Hauptgericht und Nachtisch zu. Giovanni de Nigris verwendet für seine Gerichte nur frische und qualitativ hochwertige Zutaten an Fisch, Fleisch, Gemüse und Kräutern, vorwiegend aus der mediterranen Küche. Natürlich dürfen Olivenöle und Essige

nicht fehlen. Abgestimmt zu den verschiedenen Gängen sucht der Weinspezialist die passenden Weine aus. Das Besondere: Die Teilnehmenden können für den nächsten Kurstag Wünsche äußern und Vorschläge machen. Gemeinsam wird dann entschieden, was zubereitet wird.

Die Zutatenumlage beträgt pro Termin ca. 15,00 bis 25,00 €. Bitte zahlen Sie diese vor Ort an den Dozenten!

#### Kochkurs: Antipasti e variazioni di pizza

Anmelde-Nr.: **912010L**

Mi., 15. März, 18:00 – 21:45 Uhr

1 Termin | 5 UE | 10,00 €

Ort: Haus der Vereine, Ludweiler

Dozentin: Francesca Galati

Antipasti sind kleine Vorspeisen, die aus der italienischen Küche stammen.

Es gibt große regionale Unterschiede. Viele italienische Regionalküchen pflegen eine eigene Identität und sind stolz auf eine gewisse Abgrenzung zum Rest des Landes. Ebenso hat Italien viele Variationen von Pizza. Lassen Sie sich überraschen!

Die Zutatenumlage bitte vor Ort an die Dozentin zahlen!



## WEINSEMINARE

### Weine der Großregion – Neues Jahr, neues Glück

Anmelde-Nr.: **881020**

Di., 13. Juni, 19:30 – 22:30 Uhr

1 Termin | 4 UE | 8,00 €

Ort: Grundschule Lauterbach, Vereinsraum

Dozent: Heinz Gerhard Rouget

Christian Löw stellt Weine des aktuellen Jahrgangs seiner Referenzwinzer von der luxemburgischen Mosel, der Saar und der Pfalz vor. Dabei werden Weine des neuen Jahrgangs mit gereiften Weinen der entsprechenden Weingüter verglichen.

Die Umlage der verkosteten Weine zahlen Sie bitte vor Ort an den Dozenten!

### Naturweine und schwefelfreie Weine

Anmelde-Nr.: **881021**

Di., 20. Juni, 19:30 – 22:30 Uhr

1 Termin | 4 UE | 8,00 €

Ort: Grundschule Lauterbach, Vereinsraum

Dozent: Heinz Gerhard Rouget

Mit Naturweinen gibt es in der Weinszene eine drastische und weitreichende neue Entwicklung. Die Zahl der Spitzenprodukte von Naturweinen in Deutschland und Europa nimmt zu. Winzer & Sommelier Yannick Schmitt (Pinard de Picard) gibt einen spannenden Einblick in diese neue Welt. Geschichte, Entstehung und Aspekte der Herstellung von Naturweinen werden im Rahmen der Degustation von Referenzweinen erläutert.

Gast: Yannick Schmitt, Winzer & Sommelier

Die Umlage für die verkosteten Weine zahlen Sie bitte vor Ort an den Dozenten!



### Deidesheim, Forst und Wachenheim – Degustation und fotografische Reise

Anmelde-Nr.: **881022**

Di., 27. Juni, 19:30 – 22:30 Uhr  
1 Termin | 4 UE | 8,00 €

Ort: Grundschule Lauterbach, Vereinsraum  
Dozent: Heinz Gerhard Rouget

Im Zentrum der Mittelhaardt werden seit Jahrhunderten Weine von Weltruf erzeugt. Verglichen werden die Erzeugnisse von jeweils zwei Weingütern in der gleichen Weinlage. Herausgearbeitet werden dabei die Charakteristik der jeweiligen Lage und stilistische Unterschiede, die durch Entscheidungen der Weinproduzenten zustande kommen. Begleitet wird die Degustation von Fotoimpressionen der Fotografen Ingo Rammer und Michael Janz aus diesen weltweit bekannten Weinorten im Herzen der Pfalz.

Die Degustationsumlage beträgt 25,00€. Bitte vor Ort an den Dozenten zahlen!



### WEINLEHRFAHRTEN

Die Fahrten werden mit dem Busunternehmen Lay Reisen-on-Tour in Kooperation mit der VHS SB durchgeführt. Wir besuchen in einer kleinen Gruppe von maximal 20 Personen Spitzenweingüter der jeweiligen Regionen. Neben dem Empfang und der Degustation auf Referenzdomains gibt es Gelegenheit, die regionale Gastronomie in Begleitung der regionalen Weine zu erleben und das kulturhistorische Umfeld der Weine zu erkunden. Die Gebühr beinhaltet Fahrt, Führungen und Degustationen. Restaurantbesuche sind individuell zu begleichen.

#### Pfalz- Leininger Land

Anmelde-Nr.: **305010**

Fr., 24. März  
Abfahrt VK, Parkplatz WKE: 14:15 Uhr –  
SB Schlossplatz: 14:30 Uhr  
1 Termin | 13 UE | 80,00 €  
Leitung: Heinz Gerhard Rouget

Fahrt ins Leininger Land an der nördlichen Pfälzer Weinstraße. Empfang und Degustation bei einem Referenzwinzer, Abschluss in einem gastronomischen Restaurant.

#### After-Work-Fahrt: Ancy-sur-Moselle

Anmelde-Nr.: **305011**

Do., 24. April  
Abfahrt: Weltkulturerbe Völklinger Hütte,  
Parkplatz: 15:15 Uhr,  
Schlossplatz Saarbrücken: 15:30 Uhr  
1 Termin | 13 UE | 75,00 €  
Leitung: Heinz Gerhard Rouget

Empfang und Degustation auf dem Weingut und weingastronomischer Abschluss. Es geht zur Domaine Les Béliers, eines der renommiertesten Weingüter der aufstrebenden AOC Moselle, vor den Toren von Metz.



Eine Domaine, die zudem architektonisch zu den Highlights der Großregion zählt. Abschluss in einem gastronomischen Restaurant in Hagondange!

#### Champagne – Côte des Blancs

Anmelde-Nr.: **305012**

Fr., 5. Mai  
Abfahrt VK, Parkplatz WKE: 6:45 Uhr –  
SB Schlossplatz: 7:00 Uhr  
1 Termin | 13 UE | 120,00 €  
Leitung: Heinz Gerhard Rouget

Degustation bei einem Champagnerwinzer und in einem großen Champagnerhaus. Mittagessen mit Champagnerbegleitung in einem gastronomischen Restaurant.

#### Baden-Badener Rebland: Sinzheim

Anmelde-Nr.: **305013**

Do., 15. Juni  
Abfahrt VK, Parkplatz WKE: 12:45 Uhr –  
SB Schlossplatz: 13:00 Uhr  
1 Termin | 10 UE | 90,00 €  
Leitung: Heinz Gerhard Rouget

Empfang auf dem Weingut Kopp in Sinzheim im Baden-Badener Rebland. Architektur-erlebnis dieses zur Vinothek und Restaurant umgebauten Bauernhofs, ganzheitlicher biodynamischer Weinbau. Menü mit Weinbegleitung auf dem Weingut.

# BESTE PREISE GIBT'S BEI UNS!

**Sollten Sie, wider Erwarten, doch einmal einen identischen Artikel noch günstiger als bei GLOBUS-BAUMARKT finden, nehmen wir diesen zurück und senken den Preis.\***

\* gemäß unserer Garantiebestimmungen. Diese finden Sie unter [www.globus-baumarkt.de/service/garantien](http://www.globus-baumarkt.de/service/garantien) sowie in unseren Märkten an der Hauptinformation.



### Betriebsstätte **VÖLKLINGEN**

Zechenstraße 8, 66333 Völklingen

Öffnungszeiten: Mo.-Sa.: 8.00-20.00 Uhr

Telefon 06898/515-500 • Telefax 06898/515-555

e-mail: [voelklingen@globus-baumarkt.de](mailto:voelklingen@globus-baumarkt.de)

GLOBUS Fachmärkte GmbH & Co. KG • Zechenstr. 8 • 66333 Völklingen (Sitz der Gesellschaft: Leipziger Str. 8 • 66606 St. Wendel)

**globus**  
**BAUMARKT**  
WER BAUT BRAUCHT GLOBUS



## EDV

### WINDOWS

#### Der Umstieg von Windows 10 auf Windows 11 – was ist neu?

Anmelde-Nr.: **500010**

Mo., 13. März, 18:00 – 21:00 Uhr

1 Termin | 3 UE | 10,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Uwe Hemmerling

Neben vielen optischen Veränderungen hat sich bei Windows 11 auch technisch einiges getan. Lernen Sie die Neuerungen von Windows 11 kennen.

#### Betriebssystem Windows: Grundlagen am PC

Anmelde-Nr.: **510010**

Di., 14. März – Do., 16. März, 18:00 – 21:00 Uhr

3 Termine | 12 UE | 39,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Uwe Hemmerling

Wer einen PC nutzen möchte, wird kaum an dem Betriebssystem Windows vorbeikommen. Der Kurs Windows 10 Basiswissen bietet eine solide Grundlage für die Arbeit am Computer. Er gibt Antworten auf die grundlegenden Fragen rund um die Arbeit mit der aktuellen Benutzeroberfläche.

Der Kurs ist für Personen ohne Vorkenntnisse geeignet und findet an drei aufeinander folgenden Terminen statt.

### MS OFFICE

#### Textverarbeitung mit Word 2019: Grundlagen

Anmelde-Nr.: **520010**

Di., 28. März – Do., 30. März, 18:00 – 21:00 Uhr

3 Termine | 12 UE | 39,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Uwe Hemmerling

Word ist ein umfangreiches Textverarbeitungsprogramm, das Ihnen viele Möglichkeiten bietet, um Ihre Texte in Form zu bringen. Trotz komplexer Funktionalitäten eignet sich das Programm hervorragend für Anfänger\*innen, denn für eine einfache Textverarbeitung ist es nicht erforderlich, alle Funktionen zu kennen und zu beherrschen. Sie lernen die grundsätzlichen Funktionen und wie Sie mit wenigen Klicks Ihre Texte individuell formatieren und bearbeiten können. Der Kurs findet an drei aufeinander folgenden Tagen statt.

#### Textverarbeitung mit Word 2019: Fit für den Büroalltag – Auffrischkurs

Anmelde-Nr.: **520020**

Di., 18. April – Do., 20. April, 18:00 – 21:00 Uhr

3 Termine | 12 UE | 39,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Uwe Hemmerling

Über die Grundfunktionen hinaus bietet Word eine Vielzahl von Möglichkeiten, die Sie in dieser Schulung für Fortgeschrittene erarbeiten. Sie lernen im Kurs unter anderem, wie Sie Formatvorlagen in Word effektiv nutzen können und große Dokumente übersichtlich erstellen und gliedern.

Für längere Dokumente bietet sich die spezielle Gliederungsfunktion an, mit der Sie automatisch Überschriften nummerieren und Inhaltsverzeichnisse in Word erstellen können. Des Weiteren haben Sie vielseitige Möglichkeiten zur grafischen Gestaltung Ihrer Dokumente und zur Arbeit mit Tabellen. Mit dem gezielten Einsatz von benutzerdefinierten Format-, Dokumentvorlagen und Designs arbeiten Sie effektiv auch mit komplizierten Formaten. Der Kurs findet an drei aufeinander folgenden Terminen statt.



### Tabellenkalkulation mit Excel 2019: Grundlagen

Anmelde-Nr.: **530010**

ab Di., 9. Mai, 18:00 – 20:15 Uhr  
4 Termine (Di. + Mi.) | 12 UE | 39,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Sabrina Wahlster

Keine Angst vor Excel! Im Kurs lernen Sie die grundlegende Funktionalität von Excel kennen und nutzen.

An praktischen Beispielen lernen Sie, Tabellen sinnvoll zu gestalten und Daten z. B. mit Sortierung und Filterfunktionen anzupassen. Sie trainieren die Anwendung gängiger Formeln und Funktionen und lernen, erste Diagramme zu erstellen.

Bitte einen USB-Stick mitbringen.

### Überzeugende Präsentationen mit PowerPoint 2019 erstellen

Anmelde-Nr.: **540010**

ab Di., 6. Juni, 18:00 – 20:15 Uhr  
4 Termine (Di. + Mi.) | 12 UE | 39,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Sabrina Wahlster

Um eine überzeugende Präsentation erstellen zu können, müssen mehrere Erfolgskomponenten beachtet werden. Neben einer detailgenauen Planung der Inhalte steht die bedarfsgerechte Visualisierung im Mittelpunkt. Hierzu gehört die einmalige Erstellung der Masterfolien und der Einsatz grafischer Elemente.

## Bildungsabschluss

### Info-Abend zum Lehrgang Nachträglicher Erwerb des mittleren Bildungsabschlusses

Anmelde-Nr.: **450001**

Fr., 5. Mai, 18:00 Uhr  
Termine | UE | Entgelt frei

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Silke Eckel-Speicher

Vorbereitungslehrgang auf den Mittleren Bildungsabschluss für Nichtschüler\*innen:

Unser Lehrgang bereitet Sie innerhalb eines Jahres auf die Nichtschüler\*innen-Prüfung vor. Die unterrichteten Fächer orientieren sich an den Prüfungsfächern und reduzieren sich daher auf Deutsch, Mathematik, Biologie, Erdkunde, Sozialkunde und Englisch. Der Lehrgang findet montags bis donnerstags von 18:00 und 21:15 Uhr im Alten Rathaus Völklingen statt. Während der Schulferien findet kein Unterricht statt. Prüfungen werden jeweils im Mai/Juni zum normalen Prüfungstermin an einer ERS/Gemeinschaftsschule durchgeführt.

An diesem Infoabend werden alle anstehenden Fragen zu unserem Vorbereitungslehrgang beantwortet. Wir bitten, zum Infoabend Schreibmaterial und Block mitzubringen.

### Vorbereitungslehrgang zum Nachträglichen Erwerb des mittleren Bildungsabschlusses

Anmelde-Nr.: **450010**

ab Mo., 15. Mai, 18:00 – 21:00 Uhr  
150 Termine | 600 UE | 480,00 €

Ort: Altes Rathaus

Der kommende Vorbereitungskurs auf die Nichtschüler\*innen-Prüfung im Mai 2024 startet am 15.05.2023. In 12 Monaten (insgesamt ca. 600 Unterrichtsstunden) werden Sie auf die prüfungsrelevanten Themen in folgenden Fächern vorbereitet: Deutsch, Mathematik, Englisch, Sozialkunde, Erdkunde, Biologie. Nach Bestehen der staatlichen Prüfung erhalten Sie den Mittleren Bildungsabschluss, der Ihnen weitere Fortbildungsmöglichkeiten zur Fachhochschulreife eröffnet. Das Teilnehmerentgelt beträgt 480,00 € und wird in 12 Raten à 40,00 € fällig. Der Unterricht findet montags bis donnerstags von 18:00 bis 21:00 Uhr im Alten Rathaus statt.

## Motorsägenlehrgänge

### GRUNDLEHRGANG

Durch steigende Erdöl- und Erdgaspreise erlebt Holz ein Comeback als Brennstoff. Die Selbstwerbung für Kaminholz stieg enorm an. Um die Selbstwerber auf die Arbeiten und Gefahren bei der Waldarbeit vorzubereiten, bieten wir in Zusammenarbeit mit dem städtischen Forstamt Motorsägenlehrgänge für Personen ab 18 Jahren, die einen Sachkundenachweis benötigen, an. Lehrgangsinhalte sind: Unfallverhütungsvorschriften, Schutzkleidung und Schutzrüstung, Gefahren im Umgang mit der Motorsäge, Sicherheitseinrichtungen, Schneidetechnik, praktischer Einsatz am liegenden Baum, Wartung und Pflege. Für den Lehrgang sind mitzubringen: Schnittschutzhose, Schutzhelm, Gehörschutz, Gesichtsschutz, Schutzhandschuhe, Schnittschutzschuhe. Der Kurs findet im städtischen Forstamt Am Simschel statt.

Wichtig: Die neuen Unfallschutzbestimmungen verlangen ab sofort das Tragen von Schnittschutzschuhen! Bitte bringen Sie auch für Ihre Motorsäge Sonderkraftstoff mit!

### Motorsägenlehrgang für Selbstwerber: Grundlehrgang

Anmelde-Nr.: **890052**

Fr. + Sa., 24. + 25. Februar, 8:00 – 15:30 Uhr  
2 Termine | 20 UE | 100,00 €

Ort: Forstamt Simschel, Zum Wasserwerk

Dozenten: Marc Schikowski und Michael Wilhelm

### Motorsägenlehrgang für Selbstwerber: Grundlehrgang

Anmelde-Nr.: **890053**

Fr. + Sa., 24. + 25. März, 8:00 – 15:30 Uhr

2 Termine | 20 UE | 100,00 €

Ort: Forstamt Simschel, Zum Wasserwerk

Dozenten: Marc Schikowski und Michael Wilhelm

### Motorsägenlehrgang für Selbstwerber: Grundlehrgang

Anmelde-Nr.: **890054**

Fr. + Sa., 28. + 29. April, 8:00 – 15:30 Uhr  
2 Termine | 20 UE | 100,00 €

Ort: Forstamt Simschel, Zum Wasserwerk

Dozenten: Marc Schikowski und Michael Wilhelm

### AUFBAULEHRGANG

### Motorsägenlehrgang für Selbstwerber: Aufbaulehrgang

Anmelde-Nr.: **890055**

Fr. + Sa., 10. + 11. März, 8:00 – 15:30 Uhr  
2 Termine | 20 UE | 100,00 €

Ort: Forstamt Simschel, Zum Wasserwerk

Dozenten: Marc Schikowski und Michael Wilhelm

In der Kursgebühr sind ein Holzfällerfrühstück und Mittagessen sowie Getränke enthalten. Lehrgangsinhalte sind: Unfallverhütungsvorschriften, Einführung in die Fälltechnik, praktische Durchführung verschiedener Fälltechniken, Wartung und Pflege der Motorsäge.

Voraussetzung: Teilnahme am Grundlehrgang

Für den Lehrgang sind mitzubringen: Schnittschutzhose, Schutzhelm, Gehörschutz, Gesichtsschutz, Schutzhandschuhe, Schnittschutzschuhe.

Wichtig: Die neuen Unfallschutzvorschriften erfordern ab sofort das Tragen von Schnittschutzschuhen!

Bitte bringen Sie für Ihre Motorsäge Sonderkraftstoff mit.





## Fünf gute Gründe, eine Fremdsprache zu lernen!

### 1. Interesse

Sie interessieren sich für ein Land, seine Sprache und Kultur und möchten Ihren Wissenshorizont erweitern.

### 2. Beruf und Ausbildung

Fremdsprachenkenntnisse öffnen Türen im Berufsleben. Mit Fremdsprachenkenntnissen beweisen Sie Motivation und Engagement.

### 3. Urlaub

Wer die Sprache eines Landes kennt, kann seine Reisen individueller und intensiver gestalten, Freundschaften im Urlaubsland schließen und pflegen.

### 4. Gehirnjogging

Sprachenlernen bedeutet auch ein Training der geistigen Fitness.

### 5. Zwischenmenschliche Kontakte

Genießen Sie Ihren Sprachkurs auch als soziales Ereignis, als Begegnung mit Gleichgesinnten.

### Entgelte:

Die Satzung der Volkshochschule sowie die Entgeltordnung sind im Sekretariat einsehbar.  
30 Unterrichtseinheiten = 15 Termine | 24 Unterrichtseinheiten = 12 Termine

ab	30 UE	24 UE
10 Teilnehmern	51,00 €	41,00 €
9 Teilnehmern	57,00 €	46,00 €
8 Teilnehmern	64,00 €	52,00 €
7 Teilnehmern	73,00 €	59,00 €
6 Teilnehmern	85,00 €	68,00 €

### A0 (Absolute Anfänger)

Sie verfügen über keine Kenntnisse in der Fremdsprache. Am Ende dieser Stufe haben Sie einen kleinen Grundwortschatz und erste Grammatikkenntnisse, können einfache Sätze verstehen und kurze Gespräche führen.

### A1 (Grundstufe)

Auf diesem Niveau erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse. Sie lernen, sich mit einfachen Sätzen im Alltag zu verständigen und verstehen Ihre Gesprächspartner, wenn diese langsam und deutlich sprechen.

### A2 (Mittelstufe)

Auf diesem Niveau vertiefen Sie Ihr Grundwissen. Sie lernen, in einfachen und vertrauten Gesprächssituationen zu kommunizieren und Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen, Reisen oder Arbeit und zu Ihrem Alltag in der Fremdsprache zu vermitteln.

### B1 (Aufbaustufe 1)

Die „ersten Schritte“ liegen längst hinter Ihnen? Nun möchten Sie Ihr Niveau halten oder spielerisch ausbauen? Innerhalb dieser Stufe lernen Sie, die meisten alltäglichen Situationen sprachlich zu bewältigen.

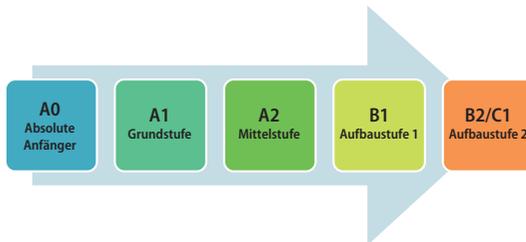


Sie können sich zusammenhängend über vertraute Themen unterhalten, über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten äußern.

## B2/C1 (Aufbaustufe 2)

Auf diesem Niveau haben Sie ausreichend Kenntnisse, um sich im privaten und beruflichen Bereich spontan und fließend zu verständigen. Ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ist ebenso möglich wie die Diskussion zu einer Vielzahl von Themen aus allen gesellschaftlichen Bereichen.

**Bitte achten Sie bei der Anmeldung auf die jeweilige Kursstufe!**



## Welcher Sprachkurs ist der richtige für mich?

**Sind Sie unsicher, welcher Sprachkurs der richtige für Sie ist?**

**Haben Sie bereits Vorkenntnisse, die Sie gerne auffrischen möchten?**

**Suchen Sie einen passenden Kurs, der Sie fit für den Urlaub macht?**

**Möchten Sie gerne Ihre fundierten Sprachkenntnisse weiter ausbauen und festigen?**

Meistens ist es nicht leicht, den eigenen Kenntnisstand ohne fachkundige Beratung richtig einzuschätzen. Nutzen Sie die Möglichkeit, sich bei unserer pädagogischen Mitarbeiterin bei der Auswahl eines passenden Sprachkurses beraten zu lassen.

Kontakt: **Silke Eckel-Speicher**  
Telefon: **06898 / 13-2587**  
E-Mail: [silke.eckel-speicher@voelklingen.de](mailto:silke.eckel-speicher@voelklingen.de)

## ENGLISCH

### A0 – Absolute Anfänger

#### Englisch A0 Stufe 1 für Anfänger\*innen

Anmelde-Nr.: **710010**  
ab Do., 13. April, 9:00 – 10:30 Uhr  
12 Termine | 24 UE | 41,00 €  
Ort: Altes Rathaus  
Dozentin: Jana Schmidt

#### Englisch A0 Stufe 1 für Anfänger\*innen

Anmelde-Nr.: **711010**  
ab Mi., 22. März, 18:00 – 19:30 Uhr  
12 Termine | 24 UE | 41,00 €  
Ort: Altes Rathaus  
Dozentin: Chantal Valérie Lorscheider

#### Englisch A0 Stufe 2

Anmelde-Nr.: **710012**  
ab Do., 13. April, 10:30 – 12:00 Uhr  
12 Termine | 24 UE | 41,00 €  
Ort: Altes Rathaus  
Dozentin: Jana Schmidt

### Englisch A0 Stufe 2, Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

Anmelde-Nr.: **711001**  
ab Mo., 13. März, 18:00 – 19:30 Uhr  
12 Termine | 24 UE | 41,00 €  
Ort: Altes Rathaus  
Dozentin: Lena Schmidt

### A1 – Grundstufe

#### Englisch A1 Stufe 1

Anmelde-Nr.: **710110**  
ab Mi., 15. März, 10:30 – 12:00 Uhr  
12 Termine | 24 UE | 41,00 €  
Ort: Altes Rathaus  
Dozent: Michael Keller

#### Englisch A1 Stufe 4

Anmelde-Nr.: **711410**  
ab Di., 14. März, 17:30 – 19:00 Uhr  
12 Termine | 24 UE | 41,00 €  
Ort: Altes Rathaus  
Dozent: Thomas Schneider

#### Englisch A1 Stufe 5

Anmelde-Nr.: **711510**  
ab Mo., 13. März, 19:00 – 20:30 Uhr  
12 Termine | 24 UE | 41,00 €  
Ort: Altes Rathaus  
Dozent: Hardy Bach

#### Englisch A1 Stufe 6

Anmelde-Nr.: **711610**  
ab Mi., 15. März, 19:30 – 21:00 Uhr  
12 Termine | 24 UE | 41,00 €  
Ort: Altes Rathaus  
Dozent: Michael Keller

#### Englisch A1 Stufe 8

Anmelde-Nr.: **710810**  
ab Mi., 15. März, 8:45 – 10:15 Uhr  
12 Termine | 24 UE | 41,00 €  
Ort: Altes Rathaus  
Dozent: Michael Keller

### Englisch A1 Stufe 10 – Lernen in Bewegung – bewegtes Lernen

Anmelde-Nr.: **710910**  
ab Do., 16. März, 10:30 – 12:00 Uhr  
12 Termine | 24 UE | 41,00 €  
Ort: Altes Rathaus  
Dozentin: Silke Eckel-Speicher

Das ganze Leben ist Bewegung, warum nicht auch der Sprachenunterricht? Gehen Sie mit uns gemeinsam in einem modernen Fremdsprachenunterricht neue Wege!

Kurze und leicht durchzuführende Bewegungen, die kaum merklich in den Unterricht eingebaut werden, unterstützen den Energieaufbau, die Konzentration, die Motivation, die Verankerung von Lerninhalten, die Gedächtnisleistung und die geistige Frische!

Gerade im Sprachunterricht können viele Inhalte auch mit und in Bewegung vermittelt und angewendet werden. Das baut Barrieren und Hemmungen ab. Sprache wird in Aktion umgesetzt und so zu einem natürlichen Spracherlebnis. Neue Wörter oder neue Grammatikinhalt können dadurch wesentlich besser behalten werden.

### Englisch A1 Stufe 10 – Intensiv am Abend

Anmelde-Nr.: **711910**  
ab Do., 16. März, 18:00 – 20:15 Uhr  
10 Termine | 30 UE | 51,00 €  
Ort: Schule Luisenthal  
Dozent: Walter Verburg

### A2 – Mittelstufe

#### Englisch A2 Stufe 2

Anmelde-Nr.: **712012**  
ab Mo., 13. März, 10:30 – 12:00 Uhr  
12 Termine | 24 UE | 41,00 €  
Ort: Altes Rathaus  
Dozent: Hardy Bach

**Englisch A2 Stufe 3****Anmelde-Nr.: 712013**

ab Mi., 15. März, 17:45 – 19:15 Uhr

12 Termine | 24 UE | 41,00 €

**Ort:** Altes Rathaus**Dozent:** Michael Keller**Englisch A2 Stufe 4****Anmelde-Nr.: 712014**

ab Mi., 15. März, 8:45 – 10:15 Uhr

12 Termine | 24 UE | 41,00 €

**Ort:** Altes Rathaus**Dozent:** Hardy Bach**Englisch A2 Refresher****Anmelde-Nr.: 712110**

ab Mo., 13. März, 17:15 – 18:45 Uhr

12 Termine | 24 UE | 41,00 €

**Ort:** Altes Rathaus**Dozent:** Hardy Bach**Englisch A2 Move on****Anmelde-Nr.: 712200**

ab Mi., 15. März, 8:45 – 10:15 Uhr

12 Termine | 24 UE | 41,00 €

**Ort:** Altes Rathaus**Dozentin:** Silke Eckel-Speicher**Englisch A2 Move on****Anmelde-Nr.: 712210**

ab Mo., 13. März, 10:30 – 12:00 Uhr

12 Termine | 24 UE | 41,00 €

**Ort:** Altes Rathaus**Dozentin:** Rula Trenz**Englisch A2 Move on****Anmelde-Nr.: 712220**

ab Mo., 13. März, 8:45 – 10:15 Uhr

12 Termine | 24 UE | 41,00 €

**Ort:** Altes Rathaus**Dozent:** Hardy Bach**B1/B2 – Aufbaustufe 1 und 2****English Brush Up / B1****Anmelde-Nr.: 713010**

ab Mo., 13. März, 19:30 – 21:00 Uhr

12 Termine | 24 UE | 41,00 €

**Ort:** Altes Rathaus**Dozentin:** Lena Schmidt**English Brush Up / B1****Anmelde-Nr.: 713510**

ab Mi., 15. März, 10:30 – 12:00 Uhr

12 Termine | 24 UE | 41,00 €

**Ort:** Altes Rathaus**Dozentin:** Silke Eckel-Speicher**English Brush Up / B1****Anmelde-Nr.: 713610**

ab Mi., 15. März, 18:00 – 19:30 Uhr

12 Termine | 24 UE | 41,00 €

**Ort:** Altes Rathaus**Dozent:** Walter Verburg**English Advanced / B1****Anmelde-Nr.: 713110**

ab Do., 16. März, 18:00 – 19:30 Uhr

12 Termine | 24 UE | 41,00 €

**Ort:** Altes Rathaus**Dozent:** Michael Keller**English Advanced / B1****Anmelde-Nr.: 713310**

ab Mo., 13. März, 18:00 – 19:30 Uhr

15 Termine | 30 UE | 51,00 €

**Ort:** Altes Rathaus**Dozent:** Dr. Ehrhart Linsen**English Advanced / B1****Anmelde-Nr.: 713410**

ab Mo., 13. März, 19:30 – 21:00 Uhr

12 Termine | 24 UE | 41,00 €

**Ort:** Altes Rathaus**Dozent:** Dr. Ehrhart Linsen**English conversation / B2****Anmelde-Nr.: 714210**

ab Fr., 17. März, 9:00 – 10:30 Uhr

12 Termine | 24 UE | 41,00 €

**Ort:** Altes Rathaus**Dozentin:** Rula Trenz**English conversation / B2****Anmelde-Nr.: 714110**

ab Do., 16. März, 8:45 – 10:15 Uhr

12 Termine | 24 UE | 41,00 €

**Ort:** Altes Rathaus**Dozentin:** Silke Eckel-Speicher**Spezialangebote****VHS-Sprachcafé: English parlour****Anmelde-Nr.: 715010**

ab Di., 18. April, 14:00 – 16:15 Uhr

3 Termine | 9 UE | 21,00 €

**Ort:** Altes Rathaus**Dozentin:** Silke Eckel-SpeicherKursbeschreibung siehe **Seite 59**.**Sprachen express: Englisch Auffrischkurs****Anmelde-Nr.: 711150**

ab Di., 18. April, 17:30 – 19:45 Uhr

6 Termine | 18 UE | 31,00 €

**Ort:** Altes Rathaus**Dozentin:** Claudia VerburgKursbeschreibung siehe **Seite 59**.**ITALIENISCH****A0 – Absolute Anfänger****Italienisch A0 Stufe 1 Anfänger\*innen****Anmelde-Nr.: 721011**

ab Mi., 15. März, 18:30 – 20:00 Uhr

12 Termine | 24 UE | 41,00 €

**Ort:** Altes Rathaus**Dozentin:** Giuliana Carlino**Englisch in der Mittagspause, A0/2****Anmelde-Nr.: 710011**

ab Do., 13. April, 12:15 – 13:15 Uhr

12 Termine | 12 UE | 28,00 €

**Ort:** Altes Rathaus**Dozentin:** Jana SchmidtKursbeschreibung siehe **Seite 59**.**Englisch in der Mittagspause, A1 Stufe 5****Anmelde-Nr.: 710115**

ab Mi., 15. März, 12:15 – 13:15 Uhr

12 Termine | 12 UE | 28,00 €

**Ort:** Altes Rathaus**Dozentin:** Silke Eckel-SpeicherKursbeschreibung siehe **Seite 59**.**3 x 3 am Samstag –****Englisch Konversationskurs A2/B1****Anmelde-Nr.: 710303**

ab Sa., 25. März, 10:00 – 12:15 Uhr

3 Termine | 9 UE | 10,00 € pro Termin

**Ort:** Schule Luisenthal**Dozentin:** Silke Eckel-SpeicherKursbeschreibung siehe **Seite 61**.





## B2 - Aufbaustufe 2

**Español – activo, informativo y divertido / Spanisch B2**

**Anmelde-Nr.: 734050**

ab Mi., 15. März, 18:30 – 20:00 Uhr

12 Termine | 24 UE | 41,00 €

**Ort:** Altes Rathaus

**Dozentin:** Paula Thielen

## Spezialangebote

**Spanisch in der Mittagspause, A0, Stufe 1**

**Anmelde-Nr.: 730110**

ab Di., 14. März, 12:15 – 13:15 Uhr

12 Termine | 12 UE | 28,00 €

**Ort:** Altes Rathaus

**Dozentin:** Paula Thielen

Kursbeschreibung siehe Seite 59.

**Spanisch für die Reise A0/A1**

**Anmelde-Nr.: 733010**

ab Di., 14. März, 12:00 – 13:30 Uhr

12 Termine | 24 UE | 41,00 €

**Ort:** Altes Rathaus

**Dozent:** N. N.

Kursbeschreibung siehe Seite 61.

**Spanisch für die Reise A0/A1**

**Anmelde-Nr.: 733020**

ab Mi., 15. März, 17:00 – 18:30 Uhr

12 Termine | 24 UE | 41,00 €

**Ort:** Altes Rathaus

**Dozentin:** Paula Thielen

Kursbeschreibung siehe Seite 61.

NEU!

NEU!

Wir führen Uhren von:

Zeppelin 7694-2 LZ127 Transatlantik Chronograph GMT  
Gehäuse Material: Edelmetall  
Gehäusedurchmesser: 42 mm  
Glas: gehärtet, Mineralglas

**349 EUR**

Goldankauf gegen Bargeld

Juwelier & Goldschmiede **VÖLKLINGEN**  
**Scheffel** Bismarckstr. 11  
(Fußgängerzone City-Promenade)  
Tel. 0 68 98/2 44 57



## FRANZÖSISCH

### A0 – Absolute Anfänger

**Französisch für Anfänger\*innen A0, Stufe 1**

**Anmelde-Nr.: 760110**

ab Mi., 15. März, 8:45 – 10:15 Uhr

12 Termine | 24 UE | 41,00 €

**Ort:** Altes Rathaus

**Dozent:** Sébastien Dumont-Roty

**Französisch A0 Stufe 1, für Anfänger\*innen**

**Anmelde-Nr.: 761110**

ab Di., 14. März, 17:45 – 19:15 Uhr

12 Termine | 24 UE | 41,00 €

**Ort:** Altes Rathaus

**Dozent:** Sébastien Dumont-Roty

### A1 – Grundstufe

**Französisch A1 Stufe 1**

**Anmelde-Nr.: 760210**

ab Mi., 15. März, 10:30 – 12:00 Uhr

12 Termine | 24 UE | 41,00 €

**Ort:** Altes Rathaus

**Dozent:** Sébastien Dumont-Roty

**Reprise: Französisch für fortgeschrittene Anfänger\*innen**

**Anmelde-Nr.: 760910**

ab Di., 14. März, 8:45 – 10:15 Uhr

12 Termine | 24 UE | 41,00 €

**Ort:** Altes Rathaus

**Dozentin:** Rose-Marie Tonnelier

### A2 – Mittelstufe

**Rebonjour Auffrischkurs A2**

**Anmelde-Nr.: 762025L**

ab Di., 14. März, 9:00 – 10:30 Uhr

12 Termine | 24 UE | 41,00 €

**Ort:** Haus der Vereine, Ludweiler

**Dozent:** Kurt Klein

**Französisch A2 Stufe 9**

**Anmelde-Nr.: 762029**

ab Di., 14. März, 10:30 – 12:00 Uhr

12 Termine | 24 UE | 41,00 €

**Ort:** Altes Rathaus

**Dozentin:** Rose-Marie Tonnelier

### A2/B1

**Quoi de neuf? Conversation française A2/B1**

**Anmelde-Nr.: 763020**

ab Do., 16. März, 10:30 – 12:00 Uhr

12 Termine | 24 UE | 41,00 €

**Ort:** Altes Rathaus

**Dozent:** Sébastien Dumont-Roty

### B2 – Aufbaustufe 2

**UPT: Tandemkurs Französisch-Deutsch conversation B2**

**Anmelde-Nr.: 766010**

ab Sa., 1. April, 9:00 – 12:00 Uhr

7 Termine | 28 UE | 95,00 €

**Ort:** Burghof Forbach

**Dozentin:** Rose-Marie Tonnelier

Deutsche und französische Teilnehmer\*innen üben gemeinsam die Sprache des Nachbarn. Dabei lernen Sie in Kleingruppen durch das direkte Gespräch. Für die Teilnahme am Tandemkurs sind gute Vorkenntnisse in beiden Sprachen notwendig. Die Kurse finden in Forbach im Burghof statt.

### Spezialangebote

**VHS-Sprachcafé: Salon de langue**

**Anmelde-Nr.: 765010**

ab Di., 18. April, 14:00 – 16:15 Uhr

3 Termine | 9 UE | 21,00 €

**Ort:** Altes Rathaus

**Dozentin:** Rose-Marie Tonnelier

Kursbeschreibung siehe Seite 59.



### Französisch in der Mittagspause A1 Stufe 5

Anmelde-Nr.: **760510**

ab Do., 16. März, 12:15 – 13:15 Uhr

12 Termine | 12 UE | 28,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Sébastien Dumont-Roty

Kursbeschreibung siehe Seite 59.

### 3 x 3 am Samstag – Französisch Konversationskurs A2/B1

Anmelde-Nr.: **760303**

ab Sa., 25. März, 10:00 – 12:15 Uhr

3 Termine | 9 UE | 10,00 € pro Termin

Ort: Schule Luisenthal

Dozent: Sébastien Dumont-Roty

Kursbeschreibung siehe Seite 61.

### Onlineseminar: Französisch A1 Stufe 4

Anmelde-Nr.: **Online7614**

ab Do., 16. März, 18:00 – 19:30 Uhr

12 Termine | 24 UE | 53,00 €

Ort: Virtuelles Klassenzimmer

Dozent: Alexander Dony

Kursbeschreibung siehe Seite 62.

## ARABISCH

### A0 – Absolute Anfänger

#### Arabisch A0 Stufe 1 für absolute Anfänger\*innen

Anmelde-Nr.: **791010**

ab Mo., 13. März, 17:00 – 18:30 Uhr

12 Termine | 24 UE | 41,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Masra Fakhr-Eddin

### A2 – Mittelstufe

#### Arabisch A2 Stufe 4

Anmelde-Nr.: **792014**

ab Mo., 13. März, 18:30 – 20:00 Uhr

12 Termine | 24 UE | 41,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Masra Fakhr-Eddin



## SPEZIALANGEBOTE

### VHS-Sprachcafé

Der etwas andere Konversationskurs (Niveau A2/B1). Sie möchten ohne jeden Leistungsdruck, in geselliger Runde und ungezwungener Atmosphäre beim Genuss eines Café au lait, English Cream Tea oder Cappuccino Englisch, Französisch oder Italienisch sprechen? Vielleicht auch mal gemeinsam spazieren gehen, eine Ausstellung besuchen oder den Kursort in ein Café verlegen und Konversation betreiben?

Tauschen Sie sich über eigene Erlebnisse und interessante Themen aus den unterschiedlichsten Lebensbereichen aus und wählen Sie Ihren Unterrichtsort auch gerne einmal selbst.

#### VHS-Sprachcafé: English parlour

Anmelde-Nr.: **715010**

ab Di., 18. April, 14:00 – 16:15 Uhr

3 Termine | 9 UE | 21,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Silke Eckel-Speicher

#### VHS-Sprachcafé: Gelateria italiana

Anmelde-Nr.: **725010**

ab Di., 18. April, 14:00 – 16:15 Uhr

3 Termine | 9 UE | 21,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Walter Verburg

#### VHS-Sprachcafé: Salon de langue

Anmelde-Nr.: **765010**

ab Di., 18. April, 14:00 – 16:15 Uhr

3 Termine | 9 UE | 21,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Rose-Marie Tonnelier



### Sprachen express

Sie suchen einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die Sprache und möchten sich schnell in den wichtigsten Alltagssituationen verständigen können, ohne viel Grammatik lernen zu müssen. Versuchen Sie es doch einmal mit einem unserer Express-Kurse. Diese Kurse eignen sich für erfahrene Lernende und Wiedereinsteiger\*innen, die ihr Basiswissen auffrischen und schnell vorankommen möchten.

#### Sprachen express: Englisch Auffrischkurs

Anmelde-Nr.: **711150**

ab Di., 18. April, 17:30 – 19:45 Uhr

6 Termine | 18 UE | 31,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Claudia Verburg

#### Sprachen express: Französisch Auffrischkurs A1 Stufe 1

Anmelde-Nr.: **761150**

ab Do., 20. April, 18:00 – 20:15 Uhr

6 Termine | 18 UE | 31,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Sébastien Dumont-Roty

### Sprachkurse in der Mittagspause

Vormittags und nachmittags im Beruf und am Abend zu müde für einen Sprachkurs? Kein Problem! Die VHS Völklingen bietet Sprachkurse in der Mittagspause an. Die Kurse dauern pro Tag jeweils 60 Minuten und finden einmal wöchentlich statt.

#### Englisch in der Mittagspause, A0/2

Anmelde-Nr.: **710011**

ab Do., 13. April, 12:15 – 13:15 Uhr

12 Termine | 12 UE | 28,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Jana Schmidt

### Englisch in der Mittagspause, A1 Stufe 5

Anmelde-Nr.: **710115**

ab Mi., 15. März, 12:15 – 13:15 Uhr

12 Termine | 12 UE | 28,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Jana Schmidt

### Spanisch in der Mittagspause, A0, Stufe 1

Anmelde-Nr.: **730110**

ab Di., 14. März, 12:15 – 13:15 Uhr

12 Termine | 12 UE | 28,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Paula Thielen

### Französisch in der Mittagspause A1 Stufe 5

Anmelde-Nr.: **760510**

ab Do., 16. März, 12:15 – 13:15 Uhr

12 Termine | 12 UE | 28,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Sébastien Dumont-Roty

### Sprachkurse für die Reise

Vivan las vacaciones! – Viva le vacanze! Spanisch und Italienisch für die Reise: Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland kennenlernen.

#### Italienisch A0, Stufe 1 für die Reise

Anmelde-Nr.: **723010**

ab Fr., 17. März, 9:00 – 10:30 Uhr

12 Termine | 24 UE | 41,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Silke Eckel-Speicher

#### Italienisch A0, Stufe 1 für die Reise

Anmelde-Nr.: **723020**

ab Mi., 15. März, 17:00 – 18:30 Uhr

12 Termine | 24 UE | 41,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Giuliana Carlino



**Spanisch für die Reise A0/A1**  
**Anmelde-Nr.: 733010**  
 ab Di., 14. März, 12:00 – 13:30 Uhr  
 12 Termine | 24 UE | 41,00 €  
**Ort:** Altes Rathaus  
**Dozentin:** Maria Vera Garcia

NEU!

**Spanisch für die Reise A0/A1**  
**Anmelde-Nr.: 733020**  
 ab Mi., 15. März, 17:00 – 18:30 Uhr  
 12 Termine | 24 UE | 41,00 €  
**Ort:** Altes Rathaus  
**Dozentin:** Paula Thielen

NEU!

### 3 x 3 am Samstag: Konversationskurse

Sie haben Vorkenntnisse in Englisch oder Französisch und würden diese gerne ab und zu trainieren, ohne regelmäßig einen Sprachkurs zu besuchen.

Wie wäre es mit unserem neuen Angebot 3x3 am Samstag. Der Kurs trifft sich in lockerer Abfolge für jeweils drei Unterrichtseinheiten am Samstagvormittag von 10:00 – 12:15 Uhr.

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem freien Sprechen. Gesprächsgrundlage sind Artikel aus Zeitschriften und Zeitungen, Kurzgeschichten oder aktuelle Themen aus dem Alltag. Tauschen Sie sich in lockerer Runde aus und trainieren Sie Ihre Fremdsprachenkenntnisse mit Spaß und ohne Stress.

Pro Semester gibt es drei Termine, die auf Wunsch auch erweitert werden können. Nach dem Starttermin werden die Folgetermine gemeinsam abgestimmt.

Jeder Termin kann einzeln gebucht werden. Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt. Kosten: 10,00 Euro pro Termin.

**3 x 3 am Samstag – Englisch**  
**Konversationskurs A2/B1**  
**Anmelde-Nr.: 710303**  
 ab Sa., 25. März, 10:00 – 12:15 Uhr  
 3 Termine | 9 UE | 10,00 € pro Termin  
**Ort:** Schule Luisenthal  
**Dozentin:** Silke Eckel-Speicher

NEU!

**3 x 3 am Samstag – Französisch**  
**Konversationskurs A2/B1**  
**Anmelde-Nr.: 760303**  
 ab Sa., 25. März, 10:00 – 12:15 Uhr  
 3 Termine | 9 UE | 10,00 € pro Termin  
**Ort:** Schule Luisenthal  
**Dozent:** Sébastien Dumont-Roty

NEU!

### Online-Sprachkurse

Sie lesen online Nachrichten, schauen fern, unterhalten sich mit Freunden und Familie, buchen Termine und kaufen ein. Warum also nicht eine Fremdsprache online, aber dennoch in der Gruppe lernen.

Auch ein Online-Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, andere zu sehen, mit ihnen zu sprechen und soziales Miteinander zu leben. Sie treffen sich mit Ihren Dozent\*innen und Kurskolleg\*innen zu einem bestimmten Termin in einem virtuellen Klassenzimmer. Dazu müssen Sie keine Zeit investieren, um zu Ihrem Unterrichtsort zu kommen. Sie können den Unterricht ganz bequem von jedem Ort, an dem Sie Internet haben, besuchen, auch wenn sie z. B. einmal verreist oder erkrankt sind.

**Online-Seminar: Italienisch A0 Stufe 1 für Anfänger\*innen**  
**Anmelde-Nr.: Online7210**  
 ab Fr., 17. März, 19:00 – 19:45 Uhr  
 6 Termine | 6 UE | 17,00 €  
**Ort:** Virtuelles Klassenzimmer  
**Dozentin:** Silke Eckel-Speicher



**Online-Seminar: Italienisch A1 Stufe 6**  
**Anmelde-Nr.: Online7216**  
 ab Di., 14. März, 8:45 – 9:30 Uhr  
 6 Termine | 6 UE | 44,00 €  
**Ort:** Virtuelles Klassenzimmer  
**Dozentin:** Silke Eckel-Speicher

**Onlineseminar: Französisch A1 Stufe 4**  
**Anmelde-Nr.: Online7614**  
 ab Do., 16. März, 18:00 – 19:30 Uhr  
 12 Termine | 24 UE | 53,00 €  
**Ort:** Virtuelles Klassenzimmer  
**Dozent:** Alexander Dony

### Sprache auf Bestellung: PRIVAT UND FÜR UNTERNEHMEN

Die VHS Völklingen bietet Ihnen gerne individuelle Sprachkurse für den privaten Bereich oder für Firmen an.

Sie planen eine Reise oder haben Interesse an einer Sprache und möchten gerne als Familie oder als Gruppe von Freund\*innen oder Kolleg\*innen Ihren ganz **privaten Sprachkurs** besuchen? Wir machen (fast) alles möglich. Bitte besprechen Sie mit uns Ihre Wünsche und Vorstellungen und wir erstellen Ihnen einen individuellen Kursplan und einen Kostenvoranschlag für die von Ihnen gewünschte Schulung.

Wir organisieren Ihren **Firmensprachkurs** in Ihrer Wunschsprache:

- Wir kommen zu Ihnen in die Firma oder der Unterricht findet in unseren Räumlichkeiten statt.
- Das Unterrichtsprogramm wird speziell auf Ihre Wünsche und Zielvorgaben ausgerichtet und erstellt.
- Wir machen Sie fit für Verhandlungen, Telefongespräche, Meetings oder E-Mail-Kontakte mit Partnern und Kunden aus dem Ausland.
- Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit einer Abschlussprüfung nach den Maßgaben des Europäischen Referenzrahmens.

Fordern Sie ein auf Sie abgestimmtes Angebot an.





Ihr international anerkannter Partner, wenn es um Zertifizierung geht:

- Qualitätsmanagementsystem gem. DIN EN ISO 9001:2015
- Umweltmanagementsystem gem. DIN EN ISO 14001:2015
- Energiemanagementsystem gem. DIN EN ISO 50001 u. SpaEfV
- Arbeitsschutzmanagement gem. ISO 45001
- Entsorgungsbetrieb gem. EfbV
- Altfahrzeugverwertung gem. AltfahrzeugV
- Elektro- u. Elektronikgerätegesetz (Rücknahme u. Entsorgung gem. ElektroG)
- End of waste (Abfallende-Verordnung / EU-VO 333/2001 u. 715/2013)
- Gewerbeabfallverordnung (Getrenntsammlung gem. GewAbfV)
- Fachkundige Stelle für AZAV (Träger- und Maßnahmenzulassungen gem. SGB III)
- Präqualifizierung für Leistungserbringer nach § 126 SGB V

... denn Zertifizierung ist Vertrauenssache!

# Für alle, die wissen was sie wollen und für die, die alles wissen wollen.



*Buchhandlung  
Balzert*

Pickardstraße 31  
66346 Püttlingen  
06898 / 62707  
Fax. 06898/689621



Bücher und vieles mehr, kommen Sie mal rein und lassen sich überraschen. Sie können auch jederzeit bequem von zu Hause aus in unserem Shop bestellen und im Laden abholen.

[info@buchhandlung-balzert-stein.de](mailto:info@buchhandlung-balzert-stein.de)



## SPRACHPRÜFUNGEN telc

### Ich weiß, was ich kann!

Sie haben gerade einen VHS-Sprachkurs belegt? Oder Sie lernen schon seit einiger Zeit eine Fremdsprache? Egal, ob für Beruf, Schule, Studium oder für den Urlaub – zeigen Sie mit einem telc-Sprachenzertifikat schwarz auf weiß, was Sie gelernt haben!

### telc auf einen Blick! Was ist telc?

telc steht für *The European Language Certificates – Die Europäischen Sprachenzertifikate*. Unter der Marke telc



entwickelt und verbreitet die telc gGmbH, eine Tochtergesellschaft des Deutschen Volkshochschulverbandes e. V., mit zentralem Sitz in Frankfurt über vierzig Sprachprüfungen in derzeit neun europäischen Sprachen.

Leitlinie ist der *Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen*. Ziel ist die Förderung der Mehrsprachigkeit in Europa – zur Verbesserung grenzüberschreitender Kommunikation und Mobilität, auch auf dem Arbeitsmarkt.

Immer weniger Wirtschaftsunternehmen geben sich bei der Suche nach neuen Mitarbeitern mit einem „gut in Wort und Schrift“ zufrieden, sondern erwarten ein Zertifikat mit europäischem Niveau und berufssprachlicher Ausrichtung.

Und selbst an den Schulen in Deutschland, wo in Zeugnissen lange Zeit nur Schulfächer und Schulnoten dokumentiert wurden, gibt es heute einen deutlichen Trend zu Schulzeugnis begleitenden Kompetenznachweisen, die Jugendlichen beim Übergang ins Arbeitsleben außerordentlich hilfreich sein können.

telc – language tests sind in 20 europäischen Ländern anerkannt.

Als Teilnehmer\*innen unserer Sprachkurse können Sie an den verschiedenen Telc-Prüfungen auf unterschiedlichsten Niveaustufen teilnehmen.

**Telc – Was ist das?** Wie erfahre ich, auf welchem Niveau meine Sprachkenntnisse sind und welche Telc-Prüfung für mich infrage kommt? Wann und wo finden die Prüfungen statt, wo melde ich mich an, wie bereite ich mich auf die Prüfung vor etc. Diese und viele weitere Fragen klären wir mit Ihnen in einem Beratungsgespräch.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter: **06898/13-2587**.

## Niederschwellige Deutschkurse (Deutschkurse für Zuwanderer)

### Vorankündigung: Deutschkurs für Zuwanderer / Abendkurs: Anfänger A1, Stufe 0

An diesem Deutschkurs können alle teilnehmen, die keine oder nur sehr wenige Deutschkenntnisse haben. Hier lernen Sie vor allem Deutsch für Ihren Alltag. Schritt für Schritt wird das Einkaufen, der Gang zur Behörde, der Besuch beim Arzt und das Sprechen mit Ihren deutschen Nachbarn einfacher.

Der Kurs findet an zwei Abenden pro Woche statt und dauert immer 1,5 Stunden. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an unser VHS-Sekretariat.

### Deutschkurs für Zuwanderer (50plus) A1/A2 Anmelde-Nr.: 751010

ab Mo., 13. März, 14:00 – 15:30 Uhr

15 Termine | 30 UE

**Ort:** Altes Rathaus

**Dozent:** N. N.

Sie leben schon länger in Deutschland und können ein bisschen Deutsch sprechen und



lesen, möchten sich aber gerne verbessern? Dafür ist es nie zu spät! In diesem Kurs treffen Sie sich einmal in der Woche am Nachmittag und lernen gemeinsam Deutsch. Durch diesen Kurs werden Sie viele Situationen im Alltag besser bewältigen können und die Hilfe anderer ist nicht immer notwendig. Wir freuen uns auf Sie!

## Sprachoffensive Deutsch der VHS Völklingen

### Kurs- und Beratungsangebote

#### Integrationskurse/Jobcentermaßnahmen

Seit Einführung der Integrationskurse 2005 und der Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge und dem Jobcenter gab es allein bei der Volkshochschule Völklingen knapp 200 Vollzeitkurse mit mehr als 3000 Kursteilnehmenden. Als kooperierender Kursträger der VHS agiert das Diakonische Werk. Neben Integrationskursen bieten wir im Rahmen der Sprachoffensive auch berufsbezogene Sprachfördermaßnahmen für das Jobcenter auf den Niveaustufen (A1-C1) des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens an.

#### Niederschwellige Kursangebote

Außerdem führen wir Deutsch-für-Zuwandererkurse durch, welche an zwei Tagen die Woche in geringerem Tempo bei der Verbesserung der Sprachkenntnisse helfen.

#### Grundbildung und Lese-/Schreibtrainings

Die 20. UNESCO-Generalkonferenz beschrieb 1979 den funktionalen Analphabeten als eine Person, die sich an all den zielgerichteten Aktivitäten ihrer jeweiligen gesellschaftlichen Bezugsgruppe, bei denen Lesen, Schreiben und Rechnen erforderlich sind, nicht betei-

gen kann. Eine solche Person kann diese Kulturtechniken weder für ihre eigene Entwicklung noch für die ihrer Gesellschaft nutzen.

Im VHS-Grundbildungszentrum bieten wir in unseren Lese-/Schreibtreffs kostenlos Lesetraining, Rechtschreibung, Ausspracheübungen, Wortschatz und Grammatik an. Weitere Themen wie Computer, Internet oder Haushaltsmathematik sind bei Nachfrage möglich.

Terminvereinbarung für Einstufung und Beratung unter: **06898/13-2585**. Neue, komplette Gruppen (ab 5 Personen) sind auf Anfrage umsetzbar.

Die Beratung zu unseren Kurs- und Lernangeboten erfolgt bevorzugt nach Terminvereinbarung. Schriftliche Anfragen bitte unter [deutsch@voelklingen.de](mailto:deutsch@voelklingen.de).

Darüber hinaus nehmen wir Anmeldungen zum Einbürgerungstest und Sprachprüfungen entgegen.

Gerne berät Sie:

**Christoph Rech**  
VHS Völklingen  
Sprachoffensive Deutsch und Grundbildungszentrum  
Altes Rathaus, 66333 Völklingen  
Telefon: 0 68 98/13-2585  
Telefax: 0 68 98/13-2588  
E-Mail: [christoph.rech@voelklingen.de](mailto:christoph.rech@voelklingen.de)

Anmeldung zu Prüfungen und Terminvergabe:

**Anna Finke**  
Telefon: 06898/13-2593

# Senioren Akademie

Eine Einrichtung der

**vhs** Volkshochschule  
Völklingen

## PROGRAMM

Frühjahr/Sommer 2023

Semesterbeginn: 13. März 2023

ANMELDUNG  
AB SOFORT



Das neue Programmheft ist ab sofort bei der VHS erhältlich!



STADT VÖLKLINGEN



<https://vhs.voelklingen.de>

Estrich • Parkett • Bodenbeläge •  
**wernet-heintz**  
*Alles, worauf Sie stehen.*



Seit 1988 Ihr Meisterbetrieb für gewissenhafte und fachgerechte Verlegung von Estrich, Parkett und Bodenbelägen aller Art.



Ludweilerstraße 218b  
66333 VK-Geislautern  
Tel. 0 68 98 - 7 85 82  
Fax 0 68 98 - 7 85 23

[info@wernet-heintz.de](mailto:info@wernet-heintz.de)  
[www.wernet-heintz.de](http://www.wernet-heintz.de)



- Verkauf und Verlegung aller Parkettarten und Laminatböden
- Schleifen, Versiegeln und Sanierung alter Fußböden und Holztreppen
- Verlegung von PVC, Teppichbelägen und Kork





## Yoga und Pilates

### YOGA

Wer etwas für seine körperliche und psychische Gesundheit tun möchte, kann durch bewusst durchgeführte Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit dem Atmen sein Wohlbefinden verbessern. Durch Dehnen, Kräftigen, Fühlen und Entspannen kann mehr Sensibilität für die eigenen körperlichen und psychischen Bedürfnisse entwickelt werden.

#### Lachyoga

**Anmelde-Nr.: 105920**

ab Do., 16. März, 14:00 – 15:30 Uhr

6 Termine | 12 UE | 23,00 €

**Ort:** Altes Rathaus

**Dozentin:** Petra Hammer

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Lachen gesund ist. Lachyoga ist eine ganzheitliche Methode, die mit einfachsten Mitteln natürliche Kräfte mobilisiert. Körperliche und seelische Gesundheit werden genauso gefördert wie mentale Energien. Die Abwehrkräfte des Körpers werden gestärkt und die Lebensfreude wird erhöht. Jeder kann die einfachen Übungen erlernen. Lachen hat keine schädlichen Nebenwirkungen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, leichte Schuhe und ein Getränk mit! Für die Entspannungsphase im Workshop bringen Sie bitte ein Getränk, ein Handtuch oder eine kleine Wolldecke und Wollsocken mit.

#### Lachyogawanderung in der Natur

**Anmelde-Nr.: 801160**

ab Do., 27. April, 16:30 – 18:30 Uhr

6 Termine | 12 UE | 33,00 €

**Ort:** Simschelweiher

**Dozentin:** Petra Hammer

Lachyoga bedient sich einer ganzheitlichen Methode, die in der Kombination mit sportlichen Elementen des Wanderns die Muskelkraft stärkt, Bluthochdruck entgegenwirkt, sowie Depressionen und Burnout vorbeugen kann.

Zum Lachyoga gehören außerdem tiefe Atemübungen, die aus dem klassischen Yoga übernommen werden. Diese Übungen wirken beruhigend, da das tiefe Ein- und Ausatmen etwas ist, das wir im hektischen Alltag leicht vergessen. Im Workshop verbinden wir die heilsame Wirkung des Lachyogas mit der inspirierenden Wirkung der Natur und der Bewegung. Lachend durch die Natur ist das Motto an diesem Nachmittag.

Bitte an festes Schuhwerk, einen Rucksack und dem Wetter angepasste Kleidung denken. Außerdem bitte ein Getränk und eine Sitzunterlage für die Abschlussmeditation mitbringen.

Treffpunkt:

Hermann-Neuberger-Halle, Haupteingang

#### Yoga am Morgen für Ungeübte und Anfänger\*innen

**Anmelde-Nr.: 801200**

ab Mo., 13. März, 8:30 – 10:00 Uhr

12 Termine | 24 UE | 41,00 €

**Ort:** Altes Rathaus

**Dozentin:** Sabine Ladwein

#### Yoga am Morgen für fortgeschrittene Anfänger\*innen

**Anmelde-Nr.: 801210**

ab Mo., 13. März, 10:15 – 11:45 Uhr

12 Termine | 24 UE | 41,00 €

**Ort:** Altes Rathaus

**Dozentin:** Sabine Ladwein



### Yoga am Morgen für Geübte und Wiedereinsteiger\*innen

**Anmelde-Nr.: 801220**  
ab Mi., 15. März, 10:00 – 11:30 Uhr  
12 Termine | 24 UE | 41,00 €  
**Ort:** Altes Rathaus  
**Dozentin:** Anke Link-Touschong

### Yoga am Feierabend für Geübte

**Anmelde-Nr.: 801230**  
ab Mo., 13. März, 17:45 – 19:15 Uhr  
12 Termine | 24 UE | 41,00 €  
**Ort:** Altes Rathaus  
**Dozentin:** Sabine Ladwein

### Yoga am Feierabend für Geübte

**Anmelde-Nr.: 801250**  
ab Do., 16. März, 16:30 – 18:00 Uhr  
12 Termine | 24 UE | 41,00 €  
**Ort:** Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasium  
**Dozentin:** Sabine Ladwein

### Yoga am Feierabend

**Anmelde-Nr.: 801260**  
ab Di., 14. März, 17:45 – 19:15 Uhr  
12 Termine | 24 UE | 41,00 €  
**Ort:** Altes Rathaus  
**Dozentin:** Monika Tabellion

### Yoga am Abend

**Anmelde-Nr.: 801270**  
ab Di., 14. März, 19:30 – 21:00 Uhr  
12 Termine | 24 UE | 41,00 €  
**Ort:** Altes Rathaus  
**Dozentin:** Monika Tabellion

### Yoga für Anfänger\*innen und Geübte

**Anmelde-Nr.: 801227L**  
ab Mo., 13. März, 18:00 – 19:30 Uhr  
12 Termine | 24 UE | 41,00 €  
**Ort:** Haus der Vereine, Ludweiler  
**Dozentin:** Monika Tabellion

### Yoga für Anfänger\*innen und Geübte

**Anmelde-Nr.: 801228L**  
ab Mo., 13. März, 19:30 – 21:00 Uhr  
12 Termine | 24 UE | 41,00 €  
**Ort:** Haus der Vereine, Ludweiler  
**Dozentin:** Monika Tabellion

### Yoga für Anfänger\*innen und Geübte

**Anmelde-Nr.: 801240**  
ab Di., 14. März, 18:30 – 19:45 Uhr  
12 Termine | 20 UE | 55,00 €  
**Ort:** Altes Rathaus  
**Dozentin:** Petra Weiland

### Yin Yoga – Faszienyoga

**Anmelde-Nr.: 801225**  
ab Mo., 13. März, 15:15 – 16:45 Uhr  
12 Termine | 24 UE | 41,00 €  
**Ort:** Altes Rathaus  
**Dozentin:** Marie Luise Elliott-Walter

### Yin Yoga – Faszienyoga

**Anmelde-Nr.: 801226**  
ab Di., 14. März, 10:30 – 12:00 Uhr  
12 Termine | 24 UE | 41,00 €  
**Ort:** Altes Rathaus  
**Dozentin:** Marie Luise Elliott-Walter

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger, passiver Yoga-Stil. Die angestrebte Yin-Yoga-Wirkung liegt in der absoluten Entspannung, der Dehnung, der Wahrnehmung und dem Loslassen. Natürlich wird auch muskulär gearbeitet, aber das steht nicht im Fokus. Sie lernen beim Yin Yoga, Ihre angespannte Muskulatur zu entspannen. Durch das Dehnen werden die Muskeln, Bänder, Sehnen, das tiefer gelegene Bindegewebe, die sogenannten Faszien, erreicht. Faszien-Verklebungen lösen sich, eine höhere Bewegungsfreiheit sowie eine Geschmeidigkeit der Gelenke wird erreicht. Yin Yoga kann auch sehr gut bei Rückenschmerzen helfen und wirkt darüber hinaus beruhigend auf das zentrale Nervensystem und auf unseren Geist.



## PILATES

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und Geist. Einzelne Muskeln oder Muskelgruppen werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Becken und Schulterbereich lassen sich dadurch noch freier gegeneinander verdrehen. Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.

### Pilates – Systematisches Ganzkörpertraining

**Anmelde-Nr.: 801320**  
ab Mo., 13. März, 19:00 – 20:30 Uhr  
12 Termine | 24 UE | 41,00 €  
**Ort:** Albert-Einstein-Gymnasium  
**Dozentin:** Petra Weiland

### Beckenboden trifft Pilates – Systematisches Ganzkörpertraining

**Anmelde-Nr.: 801321**  
ab Di., 14. März, 20:00 – 21:30 Uhr  
12 Termine | 24 UE | 41,00 €  
**Ort:** Albert-Einstein-Gymnasium  
**Dozentin:** Petra Weiland

### Pilates – Systematisches Ganzkörpertraining

**Anmelde-Nr.: 801322**  
ab Do., 16. März, 17:00 – 18:30 Uhr  
12 Termine | 24 UE | 41,00 €  
**Ort:** Albert-Einstein-Gymnasium  
**Dozentin:** Petra Weiland

## Entspannung und Achtsamkeit

### Waldbaden für Eltern mit Kind – Entspannung pur in der Natur

**Anmelde-Nr.: 801150**  
Mo., 24. April, 14:00 – 16:15 Uhr  
1 Termin | 3 UE | 25,00 €  
**Treffpunkt:** Spielplatz Rheinstr., Heidstock  
**Dozentin:** Jutta Eich



Achtsam betreten wir den Naturraum Wald und verbringen hier eine abwechslungsreiche und beziehungsstärkende Zeit.

Staunen, schlendern, leichte Körperübungen, Meditation, rasten, atmen, Augenübungen, Solozeit, Erfahrungen für alle Sinne und kreatives Gestalten lassen uns die Waldzeit kurzweilig und sinnfüllend erleben.

Bitte an wetterfeste Kleidung und passendes Schuhwerk denken. Das Waldbaden findet bei jedem Wetter statt.

### Waldbaden trifft Gedächtnistraining – Entspannung pur in der Natur

**Anmelde-Nr.: 801151**  
Mo., 24. April, 17:00 – 19:15 Uhr  
1 Termin | 4 UE | 25,00 €  
**Treffpunkt:** Spielplatz Rheinstr., Heidstock  
**Dozentin:** Jutta Eich

Achtsamkeit, staunen, schlendern, leichte Körperübungen, Augenentspannungsübungen, Meditation, rasten, atmen, Solozeit, Wahrnehmungs- und Sinneserfahrungen sowie LandArt sind die Zutaten für ein gesundheitsförderndes Waldbad nach Dr. Qing Li.

Tauchen Sie ein in die wohlthuende Waldluft und genießen Sie Entspannung in der Na-

- Unterhalts- & Sonderreinigung
- Krankenhausreinigung
- Verkehrsmittelwartung
- Lebensmittelhygiene
- Logistikdienste & Service



**WISAG Gebäudereinigung Süd-West GmbH & Co. KG**  
Niederlassung Saarbrücken  
Am Halberg 10  
D-66121 Saarbrücken  
Tel. +49 681 970439-0  
www.wisag.de



tur. Jutta Eich (Natur- u. Achtsamkeitstrainerin) zeigt Ihnen viele Übungen aus dem Gedächtnistraining, die sich mit Achtsamkeitsübungen abwechseln. Dies bietet einen wohltuenden Wechsel von Spannung und Entspannung.

Bitte tragen Sie dem Wetter angepasste Kleidung.

**Aufatmen im Park: Atementspannung und Achtsamkeitsübungen**

**Anmelde-Nr.: 801400**  
Di., 28. März, 17:00 – 18:00 Uhr  
1 Termin | 1 UE | 6,00 €  
**Ort:** Schillerpark  
**Dozentin:** Annette Bachmann-Vicktor

Gezielte Entspannungsübungen und ein Atemspaziergang durch die Natur wirken sich positiv auf Ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden aus! Sie sind die kleinen Wohlfühlmomente im Alltag. Gemeinsam führen wir Atem- und Achtsamkeitsübungen in der wohltuenden Ruhe des Schillerparks durch. Eine kleine Auszeit vom Alltagsstress, in der wir uns nur uns selbst widmen.

Eine schriftliche Anleitung zu den Entspannungsübungen erhalten Sie im Anschluss (in der Kursgebühr enthalten).

**Treffpunkt:**  
Parkhotel, vor der Konzertmuschel

Bitte bringen Sie eine Sitzgelegenheit (Klappstuhl, Decke oder Meditationskissen, Yogamatte o. ä.) mit.

**Kreativität, Freude und Lebenskunst**

**Anmelde-Nr.: 801420**  
ab Fr., 10. März, 18:00 – 20:15 Uhr  
4 Termine | 12 UE | 28,00 €  
**Ort:** Schule Luisenthal  
**Dozentin:** Annette Bachmann-Vicktor

Erfahren Sie, wie viel Spaß es macht, mit kinderleichten Methoden der (alltäglichen) Inspiration und Lebensfreude auf die Sprünge zu helfen. Hierzu zählen z. B. blindes Konturenzeichnen, Zufallstechniken, Fundstücke-Collagen (auf Holz oder Leinwand), Farbmeditation, experimentelle Acrylmalerei. Wir benutzen ausgefallene Malwerkzeuge wie z. B. Spachtel, Paketschnur, Kartoffelnetz, Badeschwamm, Äste und Holzstückchen, altes Besteck, aber auch normale Pinsel (z. B. Lackierer-Pinsel, Baumarkt).

Bitte bringen Sie zum Kurs mit (falls vorhanden): Zwei Leinwände (ca. 40x40 cm oder größer), Acrylfarbe, Malwerkzeuge (siehe oben).

**Entspannung pur durch Begleitetes Malen**

**Anmelde-Nr.: 801012**  
ab Mi., 15. März, 18:30 – 20:45 Uhr  
5 Termine | 15 UE | 50,00 €  
**Ort:** Atelier Petersen,  
Am Bruch 21, 66127 SB  
**Dozentin:** Stephanie Petersen



Bei dieser Form des Ausdrucksmalens steht die Verbindung von Gesundheit und Kreativität im Mittelpunkt. Angeleitet wird der Kurs von der erfahrenen Ergotherapeutin und Malbegleiterin Stephanie Sabine Petersen, die Ihnen dabei hilft, auf die Führung Ihrer Seele zu vertrauen, um unbewusste Themen sichtbar zu machen. Ziel der Dozentin ist es, Sie als Teilnehmer\*in dazu zu befähigen, belastende Themen mithilfe der kreativen Arbeit zu bewältigen, um selbstwirksam erste Schritte in Richtung Veränderung und Stressbewälti-



gung zu gehen. Gemalt wird in der Regel mit den Händen. Aber auch das Malen mit Pinsel, Spachtel oder Schwamm ist möglich, um einen großen Spielraum im kreativen Ausdruck zu haben.

Materialkosten: 5,00 €, bitte vor Ort an die Dozentin zahlen.

### Entspannungsstunde mit Elementen aus Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung, Meditation

Anmelde-Nr.: **801110**

ab Mi., 15. März, 17:00 – 18:00 Uhr

8 Termine | 8 UE | 40,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Andrea Baltes

Stress ist zwar eine psychologische Belastung, dennoch wirkt er sich auch auf die körperliche Gesundheit aus. Dies muss nicht sein, denn Stress können Sie mit verschiedenen, einfach anzuwendenden Entspannungstechniken frühzeitig entgegenwirken.

Durch die Techniken des Autogenen Trainings, der Progressiven Muskelentspannung und Meditation, die in diesem Kurs vorgestellt werden, erlernen Sie, sich schnell und effektiv zu entspannen.

Bitte bringen Sie eine Decke und warme Socken mit!

### Vortrag: Philosophie der Gelassenheit und moderierter Austausch

Anmelde-Nr.: **800015**

Do., 23. März, 18:00 – 20:15 Uhr

1 Termin | 3 UE | 10,00 €

Ort: Altes Rathaus

Referent: Bernd Mathieu

Wie schaffe ich es, gelassener durchs Leben zu gehen? Wie wirken die bekannten Methoden Tai Chi, Qigong, Yoga und Meditation? Nach einem Impulsvortrag zu den genann-

ten Fragen möchte der Referent Bernd Mathieu (Tai-Chi- und Qigong-Lehrer) in einem lebendigen Austausch in der Runde gemeinsam auf die Suche nach Strategien und Möglichkeiten gehen, um gelassener zu werden. Dabei kann er hilfreiche Tipps aus seinem Erfahrungsschatz im Bereich Psychologie, Philosophie und praktischen Methoden geben.

### Workshop: Wege zur Gelassenheit

Anmelde-Nr.: **801013**

Fr., 21. April, 16:00 – 19:00 Uhr

1 Termin | 4 UE | 30,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozent: Bernd Mathieu



Wie kann ich gelassener und entspannter durch das Leben gehen? Was hält mich davon ab? In diesem Workshop bietet Bernd Mathieu Denkansätze und Übungen an, die lebenspraktische Hilfe und Anregungen geben. Dabei geht es neben Übungen aus dem Qigong, der Meditation und Entspannung auch um einen Austausch zu biografischen Elementen, die uns daran hindern, Gelassenheit zu finden.

### Workshop: Resilienz oder die Kunst Krisen erfolgreich zu begegnen

Anmelde-Nr.: **801450**

ab Di., 14. März, 18:00 – 20:00 Uhr

2 Termine | 4 UE | 50,00 €

Ort: Altes Rathaus

Dozentin: Christiane Nimmrichter



In Krisen Stärke zu beweisen, fällt manchen Menschen leichter als anderen. Die gute Nachricht ist: Jeder kann an sich arbeiten, resilienter, also widerstandsfähiger, zu werden. In diesem Workshop werden die einzelnen Anteile der Resilienz vorgestellt und über viele Selbstreflexionsübungen der eigenen inneren Stärke begegnet.

## Kampfkunst und Selbstverteidigung

### Taiji-Qigong für Anfänger\*innen

Anmelde-Nr.: **801620**

ab Mo., 13. März, 17:00 – 18:15 Uhr

12 Termine | 20 UE | 53,00 €

Ort: Tai-Chi-Schule, Völklingen, Marktstr. 8

Dozent: Jürgen Meyer

### Taiji-Qigong für Anfänger\*innen

Anmelde-Nr.: **801621**

ab Mi., 15. März, 18:00 – 19:15 Uhr

12 Termine | 20 UE | 53,00 €

Ort: Tai-Chi-Schule, Völklingen, Marktstr. 8

Dozent: Jürgen Meyer

Taiji-Qigong ist eine ganzheitliche Methode zur Krankheitsprävention und zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte. Das Gesundheitswissen und die Übungen von Taiji-Qigong beruhen auf der Grundlage des natürlichen Energieflusses. Mit dieser Methode können Sie in jedem Alter durch langsame, bewusste Bewegungen und Haltungskorrekturen Ihre Lebensfreude und Ihren Gesundheitszustand enorm verbessern. Durch die langsamen, fließenden Bewegungen, die rund und weich ausgeführt werden, kann durch Konzentration auf Körper, Atem und Geist eine innere Ruhe entwickelt werden. Dadurch werden Selbstheilungskräfte aktiviert, was eine ganzheitliche Gesundheitsbildung fördert. Taiji-Qigong ist also eine besonders gute Möglichkeit, Geist und Körper zu pflegen und somit die Gesundheit zu erhalten.

### Taiji-Chuan – Selbstverteidigung

Anmelde-Nr.: **801622**

ab Fr., 17. März, 18:00 – 19:15 Uhr

12 Termine | 20 UE | 53,00 €

Ort: Tai-Chi-Schule, Völklingen, Marktstr. 8

Dozent: Jürgen Meyer



Taiji-Chuan bildet die Basis der Selbstverteidigung und der Kampfkunst. Es stärkt das Selbstvertrauen und fördert die Selbstdisziplin, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und trägt zur Entwicklung einer gesunden und elastischen Wirbelsäule bei.



Im Vordergrund stehen der schützende Aspekt des Miteinander-Übens und der partnerschaftliche Umgang miteinander. So wird die Kooperationsfähigkeit gefördert und Vorurteile abgebaut.

### Selbstverteidigung für Frauen

Anmelde-Nr.: **806010**

ab Di., 14. März, 20:00 – 21:00 Uhr

8 Termine | 8 UE | 30,00 €

Ort: Grundschule Wehrden

Dozent: Guido Bender

In diesem Kurs lernen Frauen, sich körperlich richtig zu verteidigen und ihr Selbstbewusstsein in Gefahrensituationen zu stärken. Beim Erlernen von Trainingselementen aus verschiedenen Kampfkunstarten fördern Sie nicht nur Ihre Fitness und Beweglichkeit, sondern erlernen auch das Verhalten bei Angriffen, z. B. durch Gegenangriffe auf Vitalpunkte.

Ein Kurs für ungeübte Teilnehmerinnen jeden Alters und ohne Vorkenntnisse. In Zusammenarbeit mit dem Karate Dojo Wehrden.



## Rückengesundheit

Die ausgewählten Übungen in den Kursen beugen degenerativen Krankheiten vor und verhelfen zu besserer Beweglichkeit und Körperhaltung. Neben einer Mobilisation der Wirbelsäule und einer Verbesserung der Dehnfähigkeit der beteiligten Muskeln wird bei regelmäßiger Durchführung über mehrere Wochen auch eine Kräftigung der Rückenmuskulatur erreicht. Eine Unterrichtsstunde besteht aus Aufwärmen, Mobilisieren, Dehnen und Kräftigen der betroffenen Muskelgruppen. Als Cool Down sind am Ende rückengerechte Spiele oder Entspannungsübungen vorgesehen.

Die Kurse ersetzen keine Einzelbehandlungen durch Krankengymnastik. In Zweifelsfällen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.

### Wirbelsäulen- und Haltungsgymnastik

**Anmelde-Nr.: 805120**

ab Di., 14. März, 18:30 – 19:30 Uhr  
15 Termine | 20 UE | 45,00 €

**Ort:** Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasium  
**Dozentin:** Myriam Rees-Kämmer

### Rücken stärken mit Rückenfitness

**Anmelde-Nr.: 805121**

ab Mi., 15. März, 18:10 – 19:10 Uhr  
12 Termine | 12 UE | 36,00 €

**Ort:** Altes Rathaus  
**Dozentin:** Petra Weiland

### Rücken stärken mit Rückenfitness

**Anmelde-Nr.: 805122**

ab Mi., 15. März, 19:15 – 20:15 Uhr  
12 Termine | 12 UE | 36,00 €

**Ort:** Altes Rathaus  
**Dozentin:** Petra Weiland

## Fitness und Gymnastik

Die Kurse beinhalten eine ausgewogene Mischung aus Ausdauertraining, Muskelkräftigung und wohltuenden Entspannungsübungen.

### Sanfte Fitnessgymnastik zum Wochenbeginn

**Anmelde-Nr.: 805500L**

ab Mo., 13. März, 9:00 – 10:00 Uhr  
12 Termine | 12 UE | 36,00 €

**Ort:** Haus der Vereine, Ludweiler  
**Dozentin:** Petra Weiland

### Fit und entspannt in den Abend

**Anmelde-Nr.: 805520**

ab Di., 14. März, 16:30 – 17:30 Uhr  
12 Termine | 12 UE | 28,00 €

**Ort:** Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasium  
**Dozentin:** Anja Heinrich

### Onlineseminar: Fit im Bürostuhl mit Gymnastik in der Mittagspause

**Anmelde-Nr.: Online8036**

ab Do., 16. März, 12:30 – 13:00 Uhr  
10 Termine | 10 UE | 16,00 €

**Ort:** Virtuelles Klassenzimmer  
**Dozentin:** Petra Weiland

Der virtuelle Kurs „Fit im Bürostuhl“ wurde extra für die Mittagspause konzipiert. Durch sanftes Dehnen, Strecken und Stretchen, Augengymnastik und Übungen zur richtigen Sitzposition lockern Sie Ihren Körper in der Mittagspause, ohne ins Schwitzen zu kommen.

## Zumba®

Zumba Fitness® ist ein Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik, das leicht zu erlernen ist, jede Menge Kalorien verbrennt und Spaß macht, jedoch ohne



dem Leistungsgedanken zu folgen. Spaß an der Musik und kreative Bewegungen stehen im Vordergrund. Zumba enthält Tanz- und Fittesselemente. Die Choreografie verbindet verschiedene Tanzvariationen wie Salsa, Merengue, Cumbia und Hip Hop mit klassischen Fitness-Elementen. Die Bewegungsabläufe sind mal langsam, mal schnell, dadurch ist ein optimales Training gewährleistet. Für Zumba muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.

### Zumba®-Fitness

**Anmelde-Nr.: 805521L**

ab Mo., 13. März, 17:00 – 18:00 Uhr  
12 Termine | 12 UE | 28,00 €

**Ort:** Haus der Vereine, Ludweiler  
**Dozent:** Frank Meiser

### Zumba®-Fitness

**Anmelde-Nr.: 805522**

ab Di., 14. März, 17:30 – 18:30 Uhr  
12 Termine | 12 UE | 28,00 €

**Ort:** Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasium  
**Dozentin:** Anja Heinrich

### Zumba®-Fitness

**Anmelde-Nr.: 805525**

ab Do., 16. März, 18:30 – 19:30 Uhr  
12 Termine | 12 UE | 28,00 €

**Ort:** Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasium  
**Dozentin:** Anja Heinrich

### Zumba Gold®-Fitness

**Anmelde-Nr.: 805526**

ab Di., 14. März, 15:30 – 16:30 Uhr  
12 Termine | 12 UE | 28,00 €

**Ort:** Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasium  
**Dozentin:** Anja Heinrich

### Zumba Gold®-Fitness

**Anmelde-Nr.: 805527L**

ab Fr., 17. März, 16:00 – 17:00 Uhr  
12 Termine | 12 UE | 28,00 €

**Ort:** Haus der Vereine, Ludweiler  
**Dozentin:** Anja Heinrich

Speziell für ältere aktive Menschen, aber auch für Menschen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten, wurde ZUMBA Gold® entwickelt. Alle Elemente aus den klassischen ZUMBA®Kursen sind enthalten und werden speziell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden ausgerichtet.

Dies beinhaltet ein Ganzkörper-Workout zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik in angepasstem Tempo. Die Tanzschritte wie Merengue, Salsa, Cumbia, Flamenco und Reggaeton sind leicht zu erlernen und einfach nachzutun.

ZUMBA Gold® kräftigt die Muskulatur und lockert sie zugleich. Die ZUMBA® Fitness-Bewegungen können in jedem Alter erlernt werden, fördern Koordination, Kondition, Beweglichkeit, halten fit und machen Spaß. Aufregend, leicht und effektiv – ZUMBA Gold®! Für Inhaber\*innen des Seniorenakademieausweises ist der Kurs kostenlos!



# Bei uns werden Wassersportfreunde zu Kapitänen ... und das nicht nur in der Badewanne



Wir führen unverbindliche und kostenfreie Informationsveranstaltungen vor Beginn unserer Lehrgänge durch.

Die Termine hierzu werden rechtzeitig auf unserer Homepage veröffentlicht.



**Sportbootführerschein**

**Sportküstenschifferschein (SKS)**

**Funkschein (UBI / SRC)**



## Infos:

**VHS : 06898 - 13 25 97**

**[www.bootsfahrschule-poseidon.de](http://www.bootsfahrschule-poseidon.de)**

**Mail: [info@bootsfahrschule-poseidon.de](mailto:info@bootsfahrschule-poseidon.de)**



## Line Dance

Ob zu Countrymusik oder zu Rock & Pop – die festgelegten, synchron getanzten Schrittfolgen, die man in der sogenannten Line tanzt, kann man zu jeder tanzbaren Musik mit der dazu passenden Bewegungsform ohne Tanzpartner ausführen. Diese Art des Gruppentanzes bietet die Möglichkeit, das eigene Körpergefühl zu entwickeln, die Beweglichkeit, Fitness und Konzentration zu stärken. Wer Spaß am Tanzen hat, kann Line Dance ausprobieren – unabhängig vom Alter.

Sie werden viel Spaß haben und gleichzeitig Ihre körperliche und geistige Fitness steigern.

**Line Dance – five, six, seven, eight und los geht's! Kurs für Anfänger\*innen**

**Anmelde-Nr.: 805523L**

ab Fr., 17. März, 17:00 – 18:00 Uhr

12 Termine | 12 UE | 28,00 €

**Ort:** Haus der Vereine, Ludweiler

**Dozentin:** Anja Heinrich

**Line Dance – five, six, seven, eight und los geht's! Kurs für Anfänger\*innen**

**Anmelde-Nr.: 805524L**

ab Fr., 17. März, 15:00 – 16:00 Uhr

12 Termine | 12 UE | 28,00 €

**Ort:** Haus der Vereine, Ludweiler

**Dozentin:** Anja Heinrich



**Christian und Nadine Duchene**

**[www.avalon-bestattungen.de](http://www.avalon-bestattungen.de) ☎ 06898 - 933933**



*Christian Duchene, Dietmar Gebert und Kerstin Höhn stehen Ihnen gerne als kompetente Ansprechpartner für alle Fragen persönlich zur Verfügung.*



Moltkestraße 19 - 66333 Völklingen

## Wassergymnastik

**Wassergymnastik Aqua-Fit im Stadtbad**

ab Di., 14. März, 14:30 – 15:15 Uhr

8,00 € pro Termin

**Ort:** Stadtbad, Völklingen

Aqua-Fit – eine Sonderaktion im Rahmen des Projektes „Völklingen lebt gesund!“ - in Zusammenarbeit mit dem Stadtbad. Beim Aqua-Fit, einer speziellen Form der Wassergymnastik, werden Bein-, Bauch-, Rumpf-, Wirbelsäulen- und die Schultermuskulatur sowie das Herz-Kreislauf-System trainiert. Durch das schwerelose Element Wasser werden alle Muskelpartien effektiv gestärkt und optimal stabilisiert. Schwimmtauglichkeit



und eine ärztliche Bescheinigung zur Eignung des Kurses sind unbedingt notwendig. Schwimm-Materialien werden kostenlos zur Verfügung gestellt. Die Termine können einzeln besucht werden.

**Die Gebühr beinhaltet den üblichen Schwimmbad-Eintrittspreis!**

**Eine 12er Karte kostet 80,00 €.**

**Anmeldung nur im Stadtbad! Zahlung vor Ort! / keine Anmeldung über VHS möglich!**

**Wassergymnastik Aqua-Power im Stadtbad**

ab Do., 16. März, 19:30 – 20:15 Uhr

8,00 € pro Termin

**Ort:** Stadtbad, Völklingen

„Aqua-Power – eine Sonderaktion im Rahmen des Projektes „Völklingen lebt gesund!“ – in Zusammenarbeit mit dem Stadtbad. Aqua-Power ist ein ganzheitliches, effektives Training im Wasser.

Schonend werden Bein-, Bauch-, Rumpf-, Wirbelsäulen- und die Schultermuskulatur sowie das Herz-Kreislauf-System trainiert.

Schwimmtauglichkeit und eine ärztliche Bescheinigung zur Eignung des Kurses sind unbedingt notwendig. Schwimm-Materialien werden kostenlos zur Verfügung gestellt. Die Termine können einzeln besucht werden.

**Die Gebühr beinhaltet den üblichen Schwimmbad-Eintrittspreis!**

**Eine 12er Karte kostet 80,00 €.**

**Anmeldung nur im Stadtbad! Zahlung vor Ort! / keine Anmeldung über VHS möglich!**

Weitere Termine werden in den Sommermonaten auch im Freibad angeboten.

## Laufen, Wandern, Nordic Walking, Radfahren

**Laufkurs für Anfänger\*innen**

**Anmelde-Nr.: 891010**

ab Di., 14. April, 17:30 – 18:15 Uhr

12 Termine | 12 UE | 60,00 €

**Ort:** Hermann-Neuberger-Halle

**Dozent:** Werner Gebhard

Im Rahmen des Projektes „Völklingen lebt gesund!“ bietet die VHS seit mehr als 10 Jahren Laufkurse für Anfänger\*innen an. Lassen Sie sich vor der Teilnahme Ihre Lauf-tauglichkeit von Ihrem Hausarzt bescheinigen. Der Laufkurs findet ganzjährig, außer bei extrem schlechten Wetterbedingungen, statt. Die Kurse werden von Laufsporttrainer Werner Gebhard in Zusammenarbeit mit der LWG (Laufsport Werner Gebhard) durchgeführt. Der Dozent gibt auch praktische Tipps zum eigenen Laufmanagement sowie zur Laufkleidung und den Laufschuhen.

**VHS-Lauftreff für fortgeschrittene**

**Läufer\*innen**

**Anmelde-Nr.: 891011**

ab Di., 14. April, 18:30 – 19:15 Uhr

12 Termine | 12 UE | Entgelt frei

**Ort:** Hermann-Neuberger-Halle

**Dozent:** Werner Gebhard

Im VHS-LAUFTREFF, den die VHS Völklingen über ihren Kooperationspartner LAUFSPORT WERNER GEBHARD (LWG) veranstaltet, besteht die Möglichkeit, in einer geführten Gruppe sicher zu laufen. Dabei vermittelt Profi-Lauftrainer Werner Gebhard in Theorie und Praxis Wissenswertes rund um das Thema Laufen und macht Sie fit für Ihre weiteren Laufziele.

Um den Läufer\*innen mehr Abwechslung zu bieten wechseln die Treffpunkte.

TEILNAHMEVORAUSSETZUNG ist die Fähigkeit, innerhalb von 45 Minuten mindestens 6 km laufen zu können. Es dürfen keine gesundheitlichen Bedenken gegen die Teilnahme sprechen. Der VHS-LAUFTREFF richtet sich an fortgeschrittene Läufer\*innen!

**Nordic Walking, aber richtig!**

**Anmelde-Nr.: 807010**

ab Mo., 17. April, 17:30 – 18:30 Uhr

5 Termine | 5 UE | 10,00 €

**Ort:** Wildpark Völklingen

**Dozentin:** Petra Weiland

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der das schnelle Gehen und der Bewegungsrhythmus mit speziellen Stöcken unterstützt werden. Nordic Walking fordert mehr Muskeln als das einfache Walken, verbraucht dementsprechend mehr Energie und ist eine sehr gesunde und natürliche Sportart.

**Kulturwanderung rund um Ludweiler mit dem Saarwaldverein (OV Völklingen)**

**Anmelde-Nr.: 800050**

So., 26. März, 14:00 – 16:15 Uhr

1 Termin | 3 UE | Entgelt frei

**Ort:** Heimatmuseum Ludweiler

**Dozent:** Horst Schmadel

In Zusammenarbeit mit dem Saarwaldverein laden wir zur Kulturwanderung rund um Ludweiler ein. Treffpunkt ist das Glas- und Heimatmuseum in Ludweiler (Am Bürgermeisteramt). Die Strecke führt vom Bürgermeisteramt zum Warndt-Ehrenmal und wieder zurück. Im Anschluss ist eine Besichtigung des Glas- und Heimatmuseums geplant. (Eintritt: 2,00 €).



**Wanderung über den Hirzecker mit dem Saarwaldverein (OV Völklingen)**

**Anmelde-Nr.: 800051**

So., 20. August, 14:00 – 16:15 Uhr

1 Termin | 3 UE | Entgelt frei

**Ort:** Sportplatz Geislautern

**Dozent:** Horst Schmadel

NEU!

In Zusammenarbeit mit dem Saarwaldverein Ortsverein Völklingen bieten wir eine Wanderung ab Geislautern über den Hirzecker an. Es geht vorbei am Kriegerdenkmal zur Marienkapelle in Fürstenhausen und zurück. Strecke: ca. 8 km.

**Vortrag: Mit dem Fahrrad unterwegs an Deutschlands Küsten**

**Anmelde-Nr.: 301011**

Mi., 15. März, 18:00 – 20:15 Uhr

1 Termin | 3 UE | Entgelt frei

**Ort:** Altes Rathaus

**Referent:** Werner Michaltzik

NEU!

Kursbeschreibung siehe Seite 34-35.

NEU!





## Ernährung

**Vortrag: Macht Brot krank? –  
Glutenunverträglichkeiten auf der Spur**  
Anmelde-Nr.: **800012**

Do., 27. April, 18:00 – 20:15 Uhr  
1 Termin | 3 UE | Entgelt frei  
Ort: Altes Rathaus  
Referent: Dr. Patrizio Merloni

Bei einer Glutenunverträglichkeit handelt es sich um eine entzündliche, autoimmune Dünndarmerkrankung. Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) reagieren auf Gluten, das sogenannte Klebereiweiß, welches in gängigen Getreidearten wie z. B. Weizen, Gerste, Dinkel, Roggen und Grünkern enthalten ist.

Dr. Patrizio Merloni, Chefarzt der Gastroenterologie im Knappschaftsklinikum Saar Sulzbach, informiert über Symptome, Behandlungsmöglichkeiten und Ernährungsumstellung.

## Kindererziehung

**Workshop: Kinderalarm – die absoluten  
Basics der Erziehung**  
Anmelde-Nr.: **801455**

Do., 22. Juni, 18:00 – 21:00 Uhr  
1 Termin | 3 UE | 38,00 €  
Ort: Altes Rathaus  
Dozentin: Christiane Nimmrichter

In diesem Workshop werden die absoluten Basics der Erziehung undogmatisch angesprochen. Mithilfe von Selbstreflexionsübungen werden mögliche eigene Hürden und Ängste bewusst gemacht und im Anschluss Lösungswege besprochen.

## Heilkunde

**Vortrag: Homöopathie für kleine Notfälle  
des Alltags**

Anmelde-Nr.: **800016**

Mi., 19. April, 18:00 – 20:15 Uhr  
1 Termin | 3 UE | Entgelt frei  
Ort: Altes Rathaus  
Referentin: Stephanie Ludwig



Der Vortrag gibt eine Einführung in die alte Heilkunst der Homöopathie nach dem Arzt Samuel Hahnemann: Worin besteht der Unterschied zwischen Homöopathie und Pflanzenheilkunde? Wie sehen homöopathische Heilmittel aus und was ist drin? Wieso helfen die Mittel bei dem einen sehr schnell, bei anderen scheinbar gar nicht? All diese Fragen wird Ihnen die Heilpraktikerin Stephanie Ludwig an diesem Abend beantworten und Sie zudem über die Grundausstattung einer homöopathischen Hausapotheke aufklären.

## Demenz

**Kursreihe: Hilfe beim Helfen –  
Herausforderung Demenz**

Anmelde-Nr.: **801010**

ab Mi., 19. April, 17:30 – 19:00 Uhr  
6 Termine | 12 UE | 37,00 €  
Ort: Altes Rathaus  
Dozentin: Anita Lender-Beck



Die Schulungsreihe Hilfe beim Helfen des Demenz-Vereins Köllertal e. V. richtet sich an Angehörige dementer Personen und Interessierte am Thema Demenz.

Innerhalb der sechs Schulungstermine erhalten die Teilnehmer\*innen u. a. Informationen zu Demenzerkrankungen sowie den unterschiedlichen Demenz- und Behand-



Wir bringen's ins Haus – **Top-Lieferfähigkeit!**  
zuverlässig,  
täglich,  
kostenlos!



Wir verfügen über ein umfangreiches Sortiment in unserem Warenbestand und garantieren eine zeitnahe Versorgung. Bestmögliche Lieferfähigkeit ist für uns ein Muss. Sollte ein gewünschter Artikel einmal nicht vorrätig sein, kein Problem: Wir bringen's ins Haus oder an den Arbeitsplatz – zuverlässig, täglich, kostenlos!

Kostenfreie Bestell-Hotline **0800 900 2004**

**LANDMANN**  
GESUNDLADEN  
APOTHEKER OLIVER BLANK

**LANDMANN**  
HOME CARE  
APOTHEKER OLIVER BLANK

**LANDMANN**  
KOSMETIK  
APOTHEKER OLIVER BLANK

Nutzen Sie unser  
**LandMark-**  
Prämienystem!

**LANDMANN**  
**APOTHEKE OLIVER BLANK**  
V Ö L K L I N G E N



Apotheker u. Dipl.-Kaufmann Oliver Blank  
Moltkestraße 5 · 66333 Völklingen  
Tel.: 0 68 98/2 90 10 · Fax: 0 68 98/29 01 29  
[www.apotheke-landmann.de](http://www.apotheke-landmann.de)

lungsformen. Sie lernen, welche Veränderungen durch die Erkrankung möglich sind, wie man im Alltag mit diesen umgeht und wie Sie Ihre Zukunft trotz Demenz planen können. Auch rechtliche Grundlagen werden erläutert und Möglichkeiten zur Entlastung der Angehörigen aufgezeigt.

Die Teilnehmenden der Schulungsreihe erhalten abschließend eine Teilnahmeurkunde.





## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

### Rechtsträger der Volkshochschule ist die Stadt Völklingen

#### Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mittels Anmeldeformular oder online über das Internet unter <https://vhs.voelklingen.de>. In diesem Semester ist darüberhinaus eine telefonische Anmeldung möglich. Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung kommt zwischen dem Teilnehmenden und der Volkshochschule Völklingen ein Vertrag zustande. Die Teilnahme an Veranstaltungen verpflichtet zur Zahlung des Entgeltes.

#### Entgeltspflicht:

Die Zahlungspflicht entsteht mit der Anmeldung zur Veranstaltung. Eine Teilnahme wird als Anmeldung gewertet. Bei Einzelveranstaltungen wird das Entgelt zu Veranstaltungsbeginn gezahlt. Bei Veranstaltungen, die langfristig angelegt sind, kann das Entgelt in Teilbeträgen eingefordert werden.

#### Zahlungsweise:

Das Kursentgelt wird mittels Lastschriftverfahren eingezogen. In Ausnahmefällen ist eine Überweisung möglich.

#### Wichtiger Hinweis zum SEPA-Verfahren

Seit dem 1. August 2014 ist in Deutschland das SEPA-Verfahren verbindlich eingeführt. Eine Abbuchung kann nur noch erfolgen, wenn wir die IBAN des Kontoinhabers vorliegen haben. Bei Konten, die nicht bei einem deutschen Institut sind, benötigen wir zusätzlich auch die BIC.

Auf dem Anmeldeformular erteilen Sie uns ein Mandat. Dieses Mandat ermächtigt uns, die Abbuchung vorzunehmen und muss daher unterschrieben bis spätestens zum ersten Kursabend vorliegen. Die tatsächliche Abbuchung wird dann erst ca. zwei Wochen nach Kursbeginn vorgenommen.

#### Rücktritt:

Grundsätzlich werden Entgelte nicht zurückgezahlt, es sei denn, eine Veranstaltung wird aus Gründen, die die Volkshochschule zu vertreten hat, abgesagt. Bei teilweise abgesagten Veranstaltungen erfolgt eine anteilige Rückzahlung.

In begründeten Ausnahmefällen (z. B. bei Krankheit oder beruflicher Verhinderung) ist unter Vorlage entsprechender Nachweise eine Rückzahlung des Entgeltes bis zum Beginn des Kurses möglich. Bei Wochenendseminaren ist eine Rückzahlung des Entgeltes nur dann möglich, wenn die Abmeldung 14 Tage vor Seminarbeginn schriftlich erfolgt.

Ein Anspruch auf Ermäßigung oder Rückzahlung erlischt mit Ablauf des jeweiligen Semesters.

#### Haftungsausschluss:

Die Volkshochschule übernimmt keinerlei Haftung gegenüber Teilnehmenden aller Veranstaltungen, insbesondere nicht für Unfälle und Abhandenkommen von Gegenständen. Die Studienreisen werden von eingetragenen Reiseunternehmen durchgeführt.

#### Entgeltermäßigung:

Eine Entgeltermäßigung in Höhe von 50% erhalten auf formlosen Antrag unter Vorlage der entsprechenden Bescheinigungen:

Empfänger von Arbeitslosengeld I und Arbeitslosengeld II sowie deren Frauen und Kinder ohne eigenes Einkommen.

Die Ermäßigung für Schüler, Jugendliche bis 18 Jahre, Studenten, Auszubildende, Bundesfreiwilligendienstleistende und FSJler beträgt unter Vorlage des entsprechenden Ausweises 30 % des Kursentgeltes.

Belegen mehrere Familienmitglieder Kurse in den u. a. Fachbereichen, so beträgt die Ermäßigung für jedes weitere Familienmitglied 20% der Kursgebühr (Familienermäßigung).

Es wird jeweils nur eine Ermäßigung, Familien- oder Mehrfachbelegungsermäßigung, gewährt.

Die für die Ermäßigung gültigen Fachbereiche:

- Hauswirtschaft und Nähen
- Ökologie
- Elternbildung
- Politische Bildung
- Wirtschaft und Verwaltung (ohne EDV)

Bei Eltern-Kind-Seminaren und Kursen für Kinder zahlt das 1. Kind aus einer Familie das volle Jugendlichenentgelt, jedes weitere Kind 50 % des Jugendlichenentgeltes. Dies gilt nicht für Angebote der Jungen VHS.

#### Mindestteilnehmerzahl:

Für die Durchführung einer geplanten Veranstaltung ist, wenn im Programm nicht anders angegeben, eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Teilnehmenden Voraussetzung. Haben sich zu einem Kurs weniger Teilnehmende angemeldet, kann die VHS den Kurs ausfallen lassen, mit einem anderen Kurs zusammenlegen oder im Einvernehmen



mit allen Teilnehmenden ein entsprechend höheres Teilnehmerentgelt verlangen bzw. die geplanten Unterrichtsstunden entsprechend reduzieren.

#### Studienfahrten und Exkursionen:

Die Studienreisen werden in Zusammenarbeit mit einem zugelassenen Reiseunternehmen durchgeführt. Für Studienfahrten und Exkursionen der VHS gelten besondere Reisebestimmungen. Die VHS behält sich das Recht vor, die Studienreise oder Exkursion abzusagen, wenn bis zum Anmeldeabschluss die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.

#### Datenschutz:

Ihre Angaben auf dem Anmeldeformular werden bei uns elektronisch gespeichert und ausschließlich für interne Verwaltungszwecke verwendet.

Die vollständige Satzung, Entgelt- und Honorarordnung sind im VHS- und Kulturbüro einsehbar.



## DATENSCHUTZERKLÄRUNG

### 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Stadt Völklingen ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts. Die Kontaktdaten der externen Datenschutzbeauftragten der Stadt Völklingen lauten:

**Datenschutzbeauftragte,**  
c/o Zweckverband eGo-Saar,  
Heuduckstraße 1  
66117 Saarbrücken  
E-Mail: [datenschutz@ego-saar.de](mailto:datenschutz@ego-saar.de)

### 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr, E-Mail) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Kurse der Jungen VHS, kann die Angabe des Geburtsdatums erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen

Zusatzangaben dienen der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Mit diesen Vertragspartnern schließt die Stadt Völklingen datenschutzkonforme Verträge nach Artikel 28 DSGVO ab.

Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### 3. Auswertung von Kursdaten

Angaben der Teilnehmer/innen über das Geburtsjahr nach Altersgruppen und das Geschlecht verwenden wir gemäß den gesetzlichen Bestimmungen für statistische Zwecke. Anhand der Daten können keine Rückschlüsse auf bestimmte Personen gezogen werden. Diese bleiben anonym.

### 4. Direktwerbung per Post

Wir verarbeiten Ihre Angaben über Vor- und Nachname sowie Postanschrift zum Zweck der Direktwerbung per Post. Die Datenverarbeitung erfolgt auf der Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO und in dem Interesse, Sie über neue Services und Angebote zu informieren. Sie haben das Recht, der Verarbeitung der genannten Daten zum Zweck der Direktwerbung jederzeit zu widersprechen. Die genannten Daten werden danach nicht mehr für diesen Zweck verwendet.

### 5. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, Schulabschlüsse) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir gem. § 8 der Integrationsverordnung Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Vermittlung nach Art. 6 Abs. 1 lit. c DSGVO i.V.m. § 67 ff SGB X, SGB III, SGB II an Behörden erforderlich sein.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung weiterzuleiten.

### 6. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

### 7. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzli-



che Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden auf Wunsch gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

### 8. Ihre Rechte

Werden personenbezogene Daten verarbeitet, so haben Sie das Recht, jederzeit kostenfrei Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten (Art. 15 DSGVO). Sollten unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO). Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen (Art. 17, 18, DSGVO) oder der Verarbeitung der personenbezogenen Daten widersprechen (Art. 21 DSGVO). Ihnen steht das Recht auf Datenübertragbarkeit zu (Art. 20 DSGVO).

Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Zuständige Aufsichtsbehörde ist:

**Unabhängiges Datenschutzzentrum Saarland**  
Fritz-Dobisch-Straße 12, 66111 Saarbrücken  
E-Mail: [poststelle@datenschutz.saarland.de](mailto:poststelle@datenschutz.saarland.de)

# Weltkulturerbe Völklinger Hütte

INDUSTRIE

KUNST

KULTUR

150  
JAHRE  
VÖLKLINGER  
HÜTTE

NATUR

GESCHICHTE



SAARLAND

