

Senioren Akademie VÖLKLINGEN PROGRAMM

2. Semester 2019

Semesterbeginn: 16. September 2019



Eine Einrichtung der VHS Völklingen

vhs 

Volkshochschule
Völklingen



STADT VÖLKLINGEN

Allgemeines

Hausanschrift:

Seniorenakademie der VHS Völklingen
Bismarckstraße 1
66333 Völklingen

Telefon: 06898 / 13-2597 oder 06898 / 13-2580

Telefax: 06898 / 13-2588

E-Mail: vhs@voelklingen.de

Internet: <http://vhs.voelklingen.de>

Öffnungszeiten des Sekretariats:

Mo. – Do. 8:00 – 16:30 Uhr

Fr. 8:00 – 12:00 Uhr

Wir bedanken uns bei allen Inserenten für die Unterstützung!



Akademieleiterin Christine Olbert (links) bei der Semestereröffnung im Gespräch mit VHS-Dozentin Doris Mueller-Schlang

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Allgemeines	2
Nachhaltigkeitsakademie für Seniorinnen und Senioren	4
Vorwort der Oberbürgermeisterin	5
Wer kann teilnehmen?	6
Kosten und Sprechzeiten	7
Kursbeginn und Ferien	8
Sprachkurse	9 – 14
Malkurse	15
Lustiges Gedächtnistraining, Osteoporose-Gymnastik	16 – 17
Tai Chi und Qi Gong	18 – 19
Gymnastik, Zumba Gold®	20
Vortrag: Wohnungseinbruch – vorbeugen, schützen, richtig reagieren	21
Sicherheitsbeirat Völklingen	22
Yoga	23
Lachyoga, Feldenkrais®	24
Erzähl-Café	25
Meditation und Tanz, Dekokerzen	26
Vortrag: Völklingen in den „Befreiungskriegen“ 1813-1815	27
Kaffee-Seminar	28
Mundart, Mundartpreis 2019	29
EDV-Workshops	30 – 34
EDV-Workshops – Android Specials	36 – 39
Kurse in Ludweiler	40 – 42
Führung, Theaterfahrten	43
Studienfahrten	44 – 45
Jodelwanderung	46
Anmeldeformular	47

Nachhaltigkeitsakademie für Seniorinnen und Senioren an der Europäischen Akademie Otzenhausen vom 28. – 29. September 2019

Wer, wenn nicht wir!

Die zukünftigen Generationen, also auch unsere Kinder und Enkelkinder, schauen einer unsicheren Zukunft entgegen: Der Klimawandel ist das untrügliche Zeichen dafür, dass das System Erde aus dem Gleichgewicht geraten ist. Auswirkungen sind überall auf der Welt bereits „heute“ spürbar, auch bei uns. Das Leitbild der Nachhaltigen Entwicklung bietet für alle Menschen die erforderlichen Leitplanken, das Leben auf dem Planeten Erde zukunftsfähig zu gestalten. Was heißt das genau? Was heißt das für uns, die ältere Generation? Warum sind gerade wir in besonderer Weise dazu in der Lage, jüngeren Generationen „Vorbild“ zu sein?



Wir laden Sie herzlich zur Nachhaltigkeitsakademie für Seniorinnen und Senioren ein mit dem Thema „Einfach die Welt retten? Wer, wenn nicht wir!“ an der Europäischen Akademie Otzenhausen.

Sie hören Vorträge, diskutieren, erleben spielerisch globale Schieflagen und Ungleichheiten, gehen auf Spurensuche des Klimawandels im Nationalpark Hunsrück-Hochwald in Begleitung des Revierförsters und tauschen sich in einer Ideenbörse aus.



Die Teilnahmegebühr für die beiden Tage beträgt **50,00 Euro** inkl. Übernachtung, Verpflegung (Kaffeepausen, Frühstück, Mittagessen); bei Buchung eines Einzelzimmers zusätzlich **25,00 Euro**.

Anmeldung bis **12. September 2019** an sabine.chomard@vhs-saar.de

Verband der Volkshochschulen des Saarlandes
Bahnhofstraße 47-49 • 66111 Saarbrücken • Tel.: 0681 / 36680

Vorwort der Oberbürgermeisterin

Liebe Seniorinnen und Senioren,

es ist wieder soweit: Das neue Semester der VHS-Seniorenakademie steht vor der Tür. Wenn Sie Lust haben, mit Anderen neue Dinge auszuprobieren, dann sind Sie hier richtig. In diesem Programmheft finden Sie die aktuellen Angebote. Keine Angst, Sie müssen nicht noch einmal die Schulbank drücken. Die Teilnehmenden bestimmen das Tempo selbst, die Inhalte sind auf ältere Menschen angepasst.

Vielleicht wollen Sie Ihre Sprachkenntnisse, die Sie vor vielen Jahren erworben haben, wieder auffrischen oder sich an eine neue Sprache wie Englisch, Französisch, Spanisch oder Italienisch heranwagen. Auf Ihren Reisen werden Ihnen die erworbenen Kenntnisse weiterhelfen. Aber auch der Umgang mit den digitalen Medien steht auf dem Programmplan. Ob Smartphone, Tablet oder PC: mit der VHS-Seniorenakademie können Sie sich fit machen. Vieles kann man mit dem Smartphone erledigen, sei es im Internet einkaufen, Reisen buchen oder Wanderungen planen und durchführen.

Natürlich gibt es viele Angebote zu den Themen Entspannung und Bewegung. So können Sie die Entspannungstechniken Yoga, Lach Yoga, Tai Chi oder Meditativer Tanz ausprobieren. Schnuppern Sie zu Beginn auch ruhig mal in die verschiedenen Kurse hinein. Oder wie wäre es mit Gymnastik oder Zumba Gold? Wenn Sie reiselustig sind, halten wir Fahrten in die Nähe und Reisen in die Ferne für Sie bereit.

Noch Fragen? Kein Problem! Die Akademieleiterin Christine Olbert hat Zeit für Sie. Wie gesagt, probieren Sie einfach aus, zu was Sie am meisten Lust haben. Das VHS-Team und die Dozentinnen und Dozenten freuen sich auf Sie. Nun wünsche ich Ihnen beste Gesundheit und die Kraft und den Mut, immer neue Dinge anpacken zu wollen.

Es grüßt Sie

Christiane Blatt
Oberbürgermeisterin



**Oberbürgermeisterin
Christiane Blatt**

Wer kann teilnehmen?

Wer kann an dem Programm der Senioren-Akademie teilnehmen?

Alle älteren Bürger über 50 Jahre,

- die Freude am Lernen haben,
- die Geselligkeit und Gemeinschaft lieben,
- die neue Dinge ausprobieren wollen und
- die ihre Erfahrungen mit einbringen wollen.

Wo und wann kann man mehr erfahren?

Frau Christine Olbert berät Sie ab sofort zu den einzelnen Kursinhalten.

Wenn Sie mit jemandem über Ihre persönliche Situation während des Semesters sprechen möchten, wenden Sie sich bitte an Michael Bauer, stellv. VHS-Direktor.



**Stellv. VHS-Direktor
Michael Bauer**



**Akademieleiterin
Christine Olbert**



Akademieleiterin Christine Olbert moderiert das VHS-Erzählcafé

Kosten und Sprechzeiten

Sprechzeiten während des Semesters:

Montag bis Donnerstag von 8:30 – 10:30 Uhr.

Nach vorheriger Anmeldung im VHS- und Kulturbüro oder telefonisch 06898 / 13-2580 oder 13-2597.



Vorführung des Kurses Zumba-Gold mit VHS-Dozentin Anja Heinrich bei der letzten Semestereröffnung im Festsaal des Alten Rathauses

Welche Kosten kommen auf Sie zu?

Sie bezahlen pro Semester 56,00 € für den Erwerb eines Akademieausweises. Damit sind Sie zum Besuch aller laufenden Kurse der Seniorenakademie berechtigt. Es kann innerhalb des gleichen Fachs nur ein Kurs belegt werden!

Der Eintritt für Vorträge ist für Akademiemitglieder frei! Die Entgelte für Studienfahrten werden kostendeckend festgelegt.

Ein zusätzlicher Kurs kann nur dann eingerichtet werden, wenn die Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen erreicht wird.

Kursbeginn und Ferien



Heike Putzke
VHS Sekretariat



Andrea Grün
VHS Sekretariat

Beginn der Kurse:

Montag, 16. September 2019

Ferien:

Herbstferien: 07.10. – 18.10.2019

Weihnachtsferien: 23.12.2019 – 03.01.2020

Während der Ferien finden keine Kurse statt.

Anmeldung:

ab sofort im Alten Rathaus bei Frau Olbert (Montag bis Donnerstag von 8:30 bis 10:30 Uhr) oder im Sekretariat.

Die Zahlung des Entgeltes erfolgt mittels des SEPA-Lastschriftverfahrens. Bringen Sie bitte die aktuellen Daten Ihrer Bankverbindung mit.

Für Kritik, Anregungen und Beschwerden sind wir dankbar:
Denn wir wollen, dass Sie zufrieden sind.

Sprachkurse

Die Sprachkurse wenden sich an alle Damen und Herren, die sich in angenehmer Atmosphäre mit der neuen Sprache vertraut machen wollen.

Das Kursprogramm ist von den Dozenten speziell für Senioren ausgearbeitet worden. Dabei spielen landesspezifische Besonderheiten eine große Rolle. Durch Einüben von Dialogen soll in ungezwungener Form erreicht werden, dass Sie sich in alltäglichen Situationen verständlich machen können.

Neben einem Anfängerkurs werden Arbeitskreise mit unterschiedlichen Niveaustufen angeboten. Hier werden die Inhalte themenbezogen bearbeitet. Die Kurse umfassen i. d. R. jeweils 12 Termine und finden im Alten Rathaus Völklingen statt.



Sprachkurse

Italienisch und Spanisch

Italienisch A2 Stufe 3

Beginn: Dienstag, 17.09.2019, 9:00 – 10:30 Uhr**Leitung:** Ortrud Krömer **Kurs-Nr.:** 722310

Parliamo italiano: leichte Konversation A2/B1

Beginn: Dienstag, 17.09.2019, 10:30 – 12:00 Uhr**Leitung:** Silke Eckel-Speicher **Kurs-Nr.:** 100133

Italienisch in der Mittagspause für Anfänger

Beginn: Dienstag, 22.10.2019, 12:15 – 13:00 Uhr**Leitung:** Silke Eckel-Speicher **Kurs-Nr.:** 720111

Spanisch in der Mittagspause für Anfänger

Beginn: Dienstag, 22.10.2019, 12:15 – 13:00 Uhr**Leitung:** Paula Thielen **Kurs-Nr.:** 730111

Sprachkurse

Englisch

Englisch A1 Stufe 1 Anfänger

Beginn: Donnerstag, 19.09.2019, 10:30 – 12:00 Uhr**Leitung:** Selina Manno **Kurs-Nr.:** 710110

Englisch A1 Stufe 2 für Anfänger mit Vorkenntnissen

Beginn: Donnerstag, 19.09.2019, 9:00 – 10:30 Uhr**Leitung:** Selina Manno **Kurs-Nr.:** 710210

Englisch A1 Stufe 4

Beginn: Mittwoch, 18.09.2019, 10:30 – 12:00 Uhr**Leitung:** Sana Quazi **Kurs-Nr.:** 710410

Englisch A1 Stufe 7

Beginn: Mittwoch, 18.09.2019, 9:00 – 10:30 Uhr**Leitung:** Hardy Bach **Kurs-Nr.:** 710710

Sprachkurse

Englisch A1 Refresher

Beginn: Donnerstag, 17.10.2019, 10:30 – 12:00 Uhr**Leitung:** Walter Verburg **Kurs-Nr.:** 710810

Let's talk together – leichte Konvers. Niveau A2/B1

Beginn: Mittwoch, 18.09.2019, 10:30 – 12:00 Uhr**Leitung:** Hardy Bach **Kurs-Nr.:** 100123

Let's talk together – leichte Konvers. Niveau A2/B1

Beginn: Montag, 16.09.2019, 9:00 – 10:30 Uhr**Leitung:** Sarah Jane Gebhard **Kurs-Nr.:** 100125

Englisch Workshop A2

Beginn: Donnerstag, 17.10.2019, 9:00 – 10:30 Uhr**Leitung:** Walter Verburg **Kurs-Nr.:** 100124

Sprachkurse

Französisch

Französisch für Anfänger A1 Stufe 1 am Nachmittag

Beginn: Donnerstag, 24.10.2019, 16:30 – 18:00 Uhr**Leitung:** Dorothee Hahn **Kurs-Nr.:** 761010

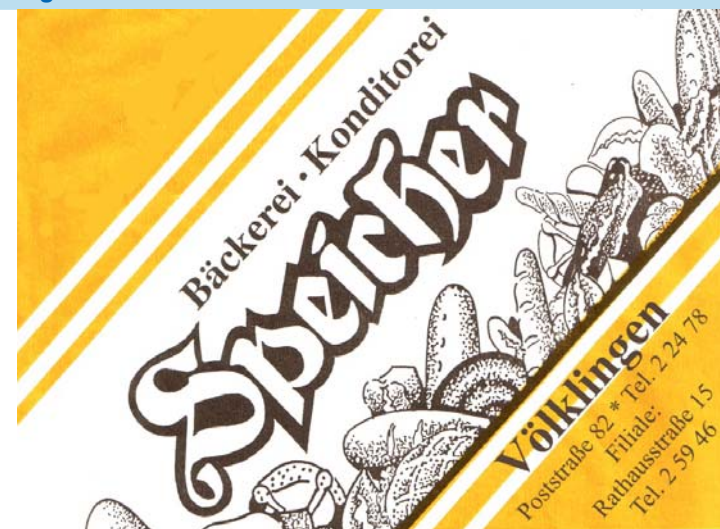
Französisch A1 Stufe 2

Beginn: Mittwoch, 18.09.2019, 10:30 – 12:00 Uhr**Leitung:** Annette Bäcker **Kurs-Nr.:** 760210

Französisch A1 Stufe 5

Beginn: Dienstag, 17.09.2019, 9:00 – 10:30 Uhr**Leitung:** Rose-Marie Tonnellier **Kurs-Nr.:** 760510

Französisch A2 Stufe 2

Beginn: Donnerstag, 19.09.2019, 9:00 – 10:30 Uhr**Leitung:** Rose-Marie Tonnellier **Kurs-Nr.:** 762210

Sprachkurse

Französisch A2 Stufe 4

Beginn: Dienstag, 17.09.2019, 10:30 – 12:00 Uhr

Leitung: Rose-Marie Tonnellier **Kurs-Nr.:** 762410

Quoi de neuf? Conversation française B1

Beginn: Donnerstag, 19.09.2019, 10:30 – 12:00 Uhr

Leitung: Martina Herrmann **Kurs-Nr.:** 763020



Français entraînement – Konversation B1/B2

Beginn: Mittwoch, 18.09.2019, 8:30 – 10:00 Uhr

Leitung: Rose-Marie Tonnellier **Kurs-Nr.:** 100115

Conversation française actuel A2/B1

Beginn: Freitag, 20.09.2019, 10:30 – 12:00 Uhr

Leitung: Martina Herrmann **Kurs-Nr.:** 100116

Malkurse

Malen zur Entspannung für Anfänger und Fortgeschrittene

Malen macht Spaß, bringt Freude und entspannt. In diesem Kurs wird das Malen in verschiedenen Techniken auf Papier oder Leinwand vermittelt. Durch das Arbeiten mit Acryl- oder Aquarellfarben kann jeder individuell seinen Weg zur Malerei finden. Der Kurs wendet sich an alle, die Freude am Malen und Gestalten haben und ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Beginn: Dienstag, 17.09.2019, 15:45 – 17:15 Uhr, 12 Termine

Leitung: Brigitte Weiland **Kurs-Nr.:** 100210

Malen mit Pastell – Freude und Entspannung

Spaß am Malen? Versuchen Sie es einmal mit Pastell und Sie werden zusammen mit uns viel Freude und Entspannung erfahren. Eine Malweise, die schon seit vielen Jahrhunderten bekannt ist. Ob Landschaft, Portrait, Blumen, alles ist möglich! Malen mit Pastell ist eine sensible, äußerst erfüllende Erfahrung. Gönnen Sie sich zusammen mit uns dieses schöne Malerlebnis, in netter, entspannter Runde. Wir freuen uns auf Sie.

Beginn: Montag, 16.09.2019, 15:45 – 17:15 Uhr, 9 Termine

Leitung: Doris Mueller-Schlang **Kurs-Nr.:** 100250



Lustiges Gedächtnistraining



Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche, geistige Unbeweglichkeit, Wortfindungsschwierigkeiten sind keine zwangsläufigen Alterserscheinungen.



Nach allem, was wir heute über die geistige Entwicklung im Alter wissen, behält unser Gehirn seine Aufnahme- und Lernfähigkeit bis ins hohe Alter – vorausgesetzt, es wird stetig trainiert und durch neue Anreize und Herausforderungen leistungsfähig erhalten.

Nach bereits bewährtem Trainingsprogramm wollen wir in heiterer, entspannter Runde vielfältige Möglichkeiten erschließen, um auch weiterhin geistig frisch und beweglich zu bleiben.

Kommen Sie – und probieren Sie es aus!

Workshop I:	Montag, 16.09.2019, 15:30 – 17:00 Uhr
Leitung:	Christine Olbert Kurs-Nr.: 100310
Workshop II:	Dienstag, 17.09.2019, 14:15 – 15:45 Uhr
Leitung:	Christine Olbert Kurs-Nr.: 100320
Workshop III:	Montag, 16.09.2019, 10:30 – 12:00 Uhr
Leitung:	Christine Olbert Kurs-Nr.: 100330
Workshop IV:	Donnerstag, 19.09.2019, 10:45 – 12:15 Uhr
Leitung:	Petra Hammer Kurs-Nr.: 100340
	Altes Rathaus, jeweils 12 Termine

Lustiges Gedächtnistraining in Forbach

Termin: Freitag, 13.09.2019, 9:00 – 11:00 Uhr,
alle 2 Wochen, man kann jeder Zeit dazukommen

Leitung: Christine Olbert | **Kurs-Nr.:** 100370

Treffpunkt: Forbach

Der Kurs findet im Seniorenzentrum in Forbach statt. Der Kurs wird in Deutsch, Französisch und Mundart abgehalten. Wortspiele, Spiele und Geselligkeit stehen im Mittelpunkt.



Osteoporose-Gymnastik

In Bewegung bleiben mit Sitzgymnastik

Sitzgymnastik für Senioren ist für viele ältere Menschen eine Möglichkeit, Sport zu machen, obwohl die körperliche Leistungsfähigkeit schon stark abgenommen hat. Davon profitieren nicht nur Senioren: Auch gehbehinderte Menschen können im Sitzen leichter trainieren.



Denn diese spezielle Art der Gymnastik ist sowohl allein zuhause als auch in der Gruppe möglich und es wurden mittlerweile zahllose Übungen entwickelt, die auf einfache Weise mit oder ohne Hilfsmittel durchgeführt werden können.

Beginn: Montag, 16.09.2019, 14:30 – 15:30 Uhr, 12 Termine

Leitung: Nadja Becker **Kurs-Nr.:** 100550

Osteoporose Gymnastik

Beginn: Dienstag, 17.09.2019, 14:30 – 15:30 Uhr, 12 Termine

Leitung: Nadja Becker **Kurs-Nr.:** 100560

In Zweifelsfällen konsultieren Sie Ihren Arzt!

Die Osteoporose-Selbsthilfegruppe trifft sich jeden 1. Freitag im Monat um 14:30 Uhr im Alten Rathaus!
Kontakt: Gertrud Bessoth, Telefon: 06898 / 28802



Taiji und Qigong



Taiji Qigong, Grundstufe für Anfänger

Taiji ist eine alte chinesische Heilmethode, Meditationsform, Bewegungs- und Kampfkunst, in der langsame, sanfte und weiche Bewegungen in Verbindung mit einer ruhigen, entspannten Bauchatmung und innerer Achtsamkeit ausgeführt werden. Taiji bewirkt eine gesunde, elastische Wirbelsäule, führt zu beweglichen, lockeren Gelenken, vitalisiert und entspannt das Nervensystem, vitalisiert unser inneres Organ- und Energiesystem, verbessert den Energiefluss in unserem Körper.

Beginn: Montag, 23.09.2019, 15:00 – 16:00 Uhr

Leitung: Jürgen Meyer **Kurs-Nr.:** 100500

Beginn: Dienstag, 24.09.2019, 9:45 – 10:45 Uhr

Leitung: Jürgen Meyer **Kurs-Nr.:** 100501

Taiji Qigong, Grundstufe für Anfänger und Ungeübte

Beginn: Dienstag, 24.09.2019, 11:00 – 12:00 Uhr

Leitung: Jürgen Meyer **Kurs-Nr.:** 100502

Taiji und Qigong

Taiji Qigong für Fortgeschrittene

Beginn: Donnerstag, 26.09.2019, 9:30 – 10:30 Uhr

Leitung: Jürgen Meyer **Kurs-Nr.:** 100510

Taiji Qigong für Fortgeschrittene

Beginn: Donnerstag, 26.09.2019, 11:00 – 12:00 Uhr

Leitung: Jürgen Meyer **Kurs-Nr.:** 100511

Taiji für Fortgeschrittene I

Beginn: Freitag, 20.09.2019, 10:00 – 11:00 Uhr

Leitung: Ingrid Paulus **Kurs-Nr.:** 100520

Taiji für Fortgeschrittene II

Beginn: Freitag, 20.09.2019, 11:00 – 12:00 Uhr

Leitung: Ingrid Paulus **Kurs-Nr.:** 100530

Tai-Chi-Schule • Marktstraße 8 • Völklingen, 12 Termine



Gymnastik, Zumba Gold®

Gymnastik für Senioren

Körperliche Bewegung ist besonders im Alter unerlässlich, da sie zum einen die Anfälligkeit für Krankheiten reduziert, den Stoffwechsel anregt und zum anderen Geist und Psyche stärkt. Der Schwerpunkt des Sportprogramms will Geselligkeit und Spaß betonen, nicht aber Leistung. Die Belastbarkeit bestimmen die TeilnehmerInnen selbst, da nur sie am besten ihren Körper einschätzen können. Der Kurs ist sowohl für Einsteiger, auch für solche, die sich sportlich nicht betätigt haben, als auch für sportlich Aktive geeignet.

Beginn: Donnerstag, 19.09.2019, 15:15 – 16:15 Uhr

Ort: Albert-Einstein-Gymnasium, 12 Termine

Leitung: Petra Weiland

Kurs-Nr.: 100540



Zumba Gold®-Fitness für Senioren

Speziell für ältere und aktive Menschen als auch für Menschen, die Ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten, ist ZUMBA Gold entwickelt worden. 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®!

Beginn: Dienstag, 17.09.2019, 15:30 – 16:30 Uhr

Ort: Marie-Luise-Kaschnitz-Gymnasium, 12 Termine

Leitung: Anja Heinrich

Kurs-Nr.: 805525



Vortrag Wohnungseinbruch

Wohnungseinbruch – vorbeugen, schützen, richtig reagieren

Rechtzeitig vor Beginn der dunklen Jahreszeit informieren die Referenten über Möglichkeiten, sich gegen Wohnungseinbrüche zu wappnen. Dies beginnt bereits bei der Planung eines Hauses mit einigen grundsätzlichen Entscheidungen. Hinweisen über Sicherung und Dokumentation von Wertsachen folgt die Vorstellung einiger kleiner nützlicher Hilfsmittel, die nicht teuer sind.



Es werden auch Fenster- und Türsicherungen vorgestellt, die TÜV-geprüft sind, auch Hinweise auf ein rundum gesichertes Haus mit Anbindung an Bewachungsunternehmen werden aufgezeigt. Zudem wird geraten, wie man sich im Falle eines Wohnungseinbruchs richtig verhält. Nützliche Adressen für weitere Beratungen durch die Profis der Polizei sowie Hilfen nach Einbrüchen runden den Vortrag ab.

Termin: 12.11.2019, 15:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus

Referenten:

Werner Michaltzik, ehem. Leiter der Polizeiinspektion Völklingen

Gabriele Specht, Seniorensicherheitsberaterin

Abdullah Coşkun, Seniorensicherheitsberater für türkische Muttersprachler

Sicherheitsbeirat Völklingen

Sicherheitsbeirat Völklingen stellt sich vor Zweck – Ziele – Projekte

Seit über 20 Jahren hat Völklingen einen Sicherheitsbeirat. Wofür ist der gut? Welche Ziele verfolgt er? Was hat er bisher erreicht? Welche Projekte und Aktionen führt er durch? Wie arbeitet dieser ehrenamtliche Beirat? Und wie können Bürgerinnen und Bürger dort selbst aktiv werden oder sich mit ihren Problemen, Sorgen und Ideen an den Sicherheitsbeirat wenden?



Antworten auf diese Fragen (und noch einiges mehr) gibt der Vorsitzende mit vielen Beispielen und Bildern.

Termin: **30.09.2019, 15:00 Uhr**

Ort: Altes Rathaus

Referent: **Werner Michaltzik** und weitere Mitglieder des Sicherheitsbeirats Völklingen

Yoga

Yoga am Morgen für Ungeübte / Anfänger

Wer für seine körperliche und psychische Gesundheit etwas tun möchte, kann durch bewusst durchgeführte Körperübungen 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. Die Übungen sind individuell abgestimmt und sind für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet.



Beginn: Montag, 16.09.2019, 08:30 – 10:00 Uhr, 15 Termine

Leitung: Sabine Ladwein **Kurs-Nr.:** 801200

Beginn: Montag, 16.09.2019, 10:15 – 11:45 Uhr, 15 Termine

Leitung: Sabine Ladwein **Kurs-Nr.:** 801210

Yin Yoga – Faszien Yoga

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger passiver Yogastil. 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. Es fällt uns schwer, ständig angespannte Muskulatur zu entspannen und genau dieses Entspannen der Muskulatur lernen wir beim Yin Yoga. Durch das Dehnen werden die Muskeln, Bänder, Sehnen, das tiefergelegene Bindegewebe, die sogenannten Faszien, erreicht. Faszien-Verklebungen lösen sich, eine höhere Bewegungsfreiheit sowie eine Geschmeidigkeit der Gelenke werden erreicht. Yin Yoga kann auch sehr gut bei Rückenschmerzen helfen und wirkt darüber hinaus beruhigend auf das zentrale Nervensystem und auf unseren Geist.

Beginn: Montag, 16.09.2019, 13:30 – 15:00 Uhr, 15 Termine

Leitung: Marie Luise Elliot-Walter **Kurs-Nr.:** 801225

Beginn: Montag, 16.09.2019, 15:15 – 16:45 Uhr, 15 Termine

Leitung: Marie Luise Elliot-Walter **Kurs-Nr.:** 801226

Lachyoga, Feldenkrais

Lachyoga

Lachyoga ist eine ganzheitliche Methode, die mit einfachsten Mitteln natürliche Kräfte mobilisiert. Körperliche und seelische Gesundheit wird 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.

Beginn: Donnerstag, 19.09.2019, 14:00 – 15:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 12 Termine

Leitung: Petra Hammer

Kurs-Nr.: 100592

Bewusstsein durch Bewegung – Die Feldenkrais-Methode

Mit leichten, ungewöhnlichen Bewegungen – meist am Boden liegend – hilft Feldenkrais®, eingefleischte (Bewegungs)-Gewohnheiten aufzulösen und neue Muster zu entwickeln.

Diese ganzheitliche Bewegungslehre nach Dr. Moshé Feldenkrais ist hilfreich bei Stress, Haltungproblemen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen.

Sie verbessert die Beweglichkeit, die Koordination und das Gleichgewicht. Sie steigert die Lernfähigkeit, die Konzentration und Kreativität und ermöglicht das Bewusstwerden von einengenden Gewohnheiten und Sichtweisen.

Beginn: Dienstag, 17.09.2019, 16:00 – 17:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 12 Termine

Leitung: Sabine Fricker

Kurs-Nr.: 100590

Erzähl-Café

VHS-Erzählcafé

Wir schaffen in gemütlicher Runde Raum für das gemeinsame Erinnern, Erzählen und Zuhören. Bei Kaffee und Kuchen kommen wir ungezwungen ins Plaudern, von früher, von heute, querbeet.

Wir gehen auf Spurensuche: Jeder kann seine Lebensgeschichten erzählen oder den anderen zuhören.

Was gab es in unserem Tante-Emma-Laden? An welche Lehrerworte erinnern wir uns? Welche Kleidung trugen wir? Aber auch aktuelle Probleme gilt es zu bereden: Wie kommen wir mit unseren Kindern und Enkeln aus? Wie hat sich die Welt verändert? Welche Werte zählen heute noch?

Teilnahme nur mit Semesterausweis möglich!

Beginn: Donnerstag, 19.09.2019, 14:00 – 16:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 4 Termine

Leitung: Christine Olbert

Kurs-Nr.: 100601



Meditation und Tanz, Dekokerzen

Meditation und Tanz

Der Kurs richtet sich an alle, die Sehnsucht nach innerer Ruhe und Heilung haben. In einer Welt voller Unruhe und Hektik wollen wir Ruhe finden durch verschiedene Entspannungsformen (Klangschalenmassage), Meditationsübungen, Phantasiereisen, tänzerische Auflockerungsübungen und Körperspürübungen.



Beginn: Mittwoch, 18.09.2019, 15:00 – 16:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 12 Termine

Leitung: Anne Grothe



Kurs-Nr.: 100585

Dekorative Kerzen für verschiedene Anlässe selbst gemacht



Kerzen begleiten uns durch unser ganzes Leben. 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.

Beginn: Mittwoch, 18.09.2019, 15:00 – 17:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 6 Termine

Leitung: Simone Noack

Kurs-Nr.: 206010

Vortrag

Völklingen in den „Befreiungskriegen“ 1813-1815

Die sogenannten „Befreiungskriege“ in den Jahren 1813 bis 1815 beendeten die französische Vorherrschaft unter Napoleon Bonaparte über große Teile Europas. In diesem Zeitraum zogen Truppen von bis dato unbekannter Größe – von vielen hunderttausend Soldaten – durch die Saargegend. Die Beschlagnahmung von Wohnraum, die zwangsweise Verpflegung der vielen Soldaten sowie die Einschleppung von Krankheiten und gewaltsame Zwischenfälle belasteten die Bevölkerung an der Saar sehr. Auch für die Einwohner der Bürgermeisterei Völklingen waren die „Befreiungskriege“ aufgrund der Truppendurchzüge eine schwierige Zeit.



Termin: Donnerstag, 21.11.2019, 18:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus, Entgelt frei

Referent: Dominik Schmoll
In Zusammenarbeit mit dem Stadtarchiv Völklingen

Kaffee aus Völklingen

Kaffee aus Völklingen: Besuch in der Kaffee-Rösterei Kessler in Luisenthal

In dem neuen Kaffee-Shop kann man viel über Kaffee erfahren und vor allem die unterschiedlichen Kaffeesorten probieren. Mehr als 20 Kaffeesorten werden in hoher Qualität geröstet. Die Arbeit beginnt bei der Auswahl der Kaffeepflanzungen, die nachhaltig bewirtschaftet werden (naturnaher oder biologischer Anbau), der Auswahl der hochwertigen Kaffeebohnen, die schonend verarbeitet werden. Es werden nur Qualitätskaffees angeboten. Bei unserem Besuch erfahren wir durch den Röstmeister viel über Kaffee und den Röstvorgang. Bei Kaffee und Kuchen kann man die Kaffee-Sorten ausprobieren. In dem Seminar kann man einen vertieften Einblick in das Zubereiten und Genießen von Kaffee erhalten.



Beginn: Freitag, 11.10.2019, 14:00 Uhr

Ort: Parkstraße 3a, Völklingen-Luisenthal

Entgelt: 10,00 € für die Röstvorführung inkl.
1 Tasse Kaffee und 1 Stück Kuchen

Kurs-Nr.:
335020



Mundart, Mundartpreis 2019

Mir schwäddse pladd – Gesprächskreis rund um die Mundart in Mundart

Unter Moderation des bekannten Autors Georg Fox wird in dieser Veranstaltung über die Regionalsprachen im Saarland gesprochen, aber zugleich werden auch in Texten und Hörbeispielen die verschiedenen Facetten „vunnem Pladd“ beleuchtet. Die TeilnehmerInnen haben die Möglichkeit, eigene Mundarttexte beizutragen oder auch ihre Meinungen zur Nutzung der Mundarten unserer Region zur Sprache zu bringen.



Freuen Sie sich auf einen vergnüglichen Nachmittag zwischen Witz, Humor und Nachdenklichkeit, „gans äänfach dödriwwer, wie mier schwäddse“!

Beginn: Donnerstag, 24.10.2019, 15:00 – 17:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 1 Termin

Leitung: Georg Fox

Kurs-Nr.: 100595

7. Saarländischer Mundartpreis ausgeschrieben Das neue Thema „dabber“



In diesem Jahr wird der 7. Saarländische Mundartpreis ausgeschrieben. Die VHS Völklingen ist als Partner mit dabei. Einsendeschluss ist der 20. September. Schreiben Sie Ihren Mundarttext! Nähere Infos zu den Teilnahmebedingungen im VHS-Sekretariat.

EDV-Workshops

VHS Computer Club

Im Wintersemester 2019 starten wir den „Völklinger VHS Computer Club“. Computerinteressierte treffen sich an 10 Terminen immer donnerstags in zwangloser Atmosphäre zum Gedankenaustausch rund um aktuelle digitale Themen wie Online Banking, Einkaufen im Internet, Einsatz von Smartphone und Tablet im täglichen Leben, Social Media usw..

Jede(r) kann teilnehmen, egal ob Neuling oder schon fortgeschritten, Fragen in die Runde werfen, mitdiskutieren oder einfach zuhören.

Beginn: Donnerstag, 19.09.2019, 15:00 - 16:30 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 10 Termine

Referent: Uwe Hemmerling

Kurs-Nr.: 100430

Ganz einfach programmieren mit Scratch

Sie haben sich schon öfter gefragt, was ein Algorithmus eigentlich ist und wie Computer hinter den Kulissen tatsächlich funktionieren? Diese Fragen werden in diesem Kurs beantwortet. Mit Hilfe der Programmiersprache Scratch werden wir uns einen Einblick in die Grundlagen der Computerprogrammierung verschaffen. Dank dem interaktiven Charakter von Scratch wird es kinderleicht, innerhalb kürzester Zeit auch eigene kleine Computerspiele und animierte Geschichten zu erstellen. Sämtliche Computerprogramme, die Sie in dem Kurs erstellen, können Sie anschließend mit nach Hause nehmen und dort weiter daran arbeiten.

Beginn: Samstag, 16.11.2019, 9:00 - 15:30 Uhr

Ort: Schule Luisenthal, 1 Termin

Referent: Luca Junk

Kurs-Nr.: 551010

EDV-Workshops



Einführung in die Arbeit mit dem Computer für Anfänger

In diesem Kurs lernen Sie den Computer kennen und lieben. Sie werden sehen, dass die scheinbar komplizierte Technik mittlerweile eigentlich ganz einfach zu beherrschen ist. Wir zeigen Ihnen, wie Sie das Betriebssystem Windows mit Tastatur, Maus und Touch-Screen bedienen. So schaffen Sie sich die Basis für den optimalen und entspannten Umgang mit dem Gerät!

Beginn: Dienstag, 17.09.2019, 14:00 – 16:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 8 Termine

Leitung: Uwe Hemmerling

Kurs-Nr.: 100400

Arbeiten mit dem PC für Fortgeschrittene I

Wenn Sie schon mit dem PC gearbeitet haben, jedoch gerne noch etwas sicherer im Umgang werden möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig aufgehoben. Außerdem erfahren Sie in diesem Kurs, wie man kompetent mit dem Internet umgeht.

Beginn: Montag, 16.09.2019, 14:00 – 16:15 Uhr,

Ort: Altes Rathaus, 8 Termine

Leitung: Uwe Hemmerling

Kurs-Nr.: 100410

Arbeiten mit dem PC für Fortgeschrittene II

Beginn: Mittwoch., 18.09.2019, 14:00 – 16:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 8 Termine

Leitung: Uwe Hemmerling

Kurs-Nr.: 100420

EDV-Workshops

Kaffee-Kuchen-Tablet – Einsteigerkurs

Inhalte des dreistündigen Einsteigerkurses sind:

- Grundsätzliche Bedienelemente (z. B. Einschalt-Button, Ladeanschluss, Kopfhörer, Speicherkarte)
- Bedienung (z. B. Wischen, Vergrößern, Drehen)
- Aufbau des Systems (z. B. Oberfläche, Startbildschirme)
- Apps (Was ist das? Nutzung vorinstallierter Apps, App-Stores, Installation & Deinstallation, Sicherheitshinweise)
- Surfen mit dem Browser

Beginn: Montag, 23.09.2019, 14:00 – 17:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 1 Termin

Leitung: Maria Best, Onlinerland Saar **Kurs-Nr.:** 561010

Kaffee-Kuchen-Tablet – Kommunikation

- Grundlagen der Videotelefonie (mit praktischen Übungen)
- Nutzung von E-Mail, Foren, Instant Messengern und Chats (z. B. WhatsApp etc.)
- Nutzung von Bild- und Videoportalen (z. B. YouTube, Instagram, Pinterest)
- Nutzung von sozialen Netzwerken (z. B. Facebook, Stayfriends, Seniorbook)
- Sicherheitsrisiken u. Schutzmaßnahmen zur Kommunikation mit Tablet PCs

Beginn: Montag, 30.09.2019, 14:00 – 17:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 1 Termin

Leitung: Maria Best, Onlinerland Saar **Kurs-Nr.:** 561020

Aufbaukurs: Sicher Einkaufen u. Bezahlen mit Tablets

Der zweistündige Aufbaukurs „Sicher Einkaufen und Bezahlen mit Tablets“ stellt Teilnehmern, die bereits über grundlegende Internet- und Tabletkenntnisse verfügen, seriöse Einkaufsmöglichkeiten im Internet vor und gibt einen praxisnahen Überblick über die Themen Sicherheit bei der Kaufabwicklung, Rechte des Käufers und Zahlungsmöglichkeiten.

Beginn: Dienstag, 12.11.2019, 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 1 Termin

Leitung: Maria Best, Onlinerland Saar **Kurs-Nr.:** 561030

EDV-Workshops

Kultur und Reisen per App

Im zweistündigen Aufbaukurs können Sie sich über das Kulturangebot der Großregion SaarLorLux informieren und die interessantesten Kultur- und Veranstaltungs-Apps der Region entdecken. Wie die Anreise (mit dem Bus, per Zug oder doch lieber mit dem Auto) zum nächsten Kulturevent geplant werden kann, erfahren Sie ebenfalls. Außerdem lernen Sie wie sie per App ihre nächste Reise buchen, sich im Internet über Urlaubsländer informieren, Flüge online buchen, Hotels miteinander vergleichen oder die Bewertungen anderer Urlauber lesen können.

Beginn: Dienstag, 19.11.2019, 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 1 Termin

Leitung: Maria Best, Onlinerland Saar **Kurs-Nr.:** 561040

Sprechstunde Tablet, Handy & Co.

Die zweistündige Sprechstunde richtet sich an Personen, die sich im Umgang mit dem eigenen Gerät noch unsicher fühlen und gerne in Anwesenheit einer hilfeleistenden Person üben möchten, bzw. an Personen ohne eigenes Gerät. Weiterhin bietet die Sprechstunde die Möglichkeit, das eigene Gerät - egal ob Tablet, Handy oder Smartphone - mitzubringen und bei konkreten Fragen und Problemen Hilfestellung im Rahmen der Möglichkeiten zu erhalten. Auch das Betriebssystem spielt keine Rolle. Sie können zur Sprechstunde Ihr Geräte mit Android- oder iOS-Betriebssystem, als auch mit Windows mitbringen.

Beginn: Dienstag, 26.11.2019, 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 1 Termin

Leitung: Maria Best, Onlinerland Saar **Kurs-Nr.:** 561050

Gute Fotos mit der Smartphone-Kamera aufnehmen

Kameras in Smartphones haben mittlerweile eine hervorragende Qualität. Aber wie bei jeder Kamera, kommt es auf die Bedienung an. Wer nicht nur Schnappschüsse im Automatikmodus machen möchte, erfährt hier, wo und wie die Aufnahmen verbessert werden können.

Termin: Montag, 23.09.2019, 18:00 - 20:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 1 Termin

Leitung: Uwe Hemmerling **Kurs-Nr.:** 590010

EDV-Workshops

Smartphone und Tablet – iPhone und iPad – Basiswissen

Gehen Sie in diesem Kurs für Apples iOS die ersten Schritte und gewinnen Sicherheit im Umgang mit Ihrem iPhone. Wir zeigen Ihnen wie Sie Ihr Gerät einrichten und bestimmte Funktionen aktivieren. Sie erhalten einen detaillierten Überblick über die Benutzeroberfläche sowie wichtige grundlegende Einstellungsmöglichkeiten. Zudem erfahren Sie, wie Sie nützliche Apps herunterladen und richtig nutzen. Der Kurs wendet sich an Personen, die noch keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem iPhone haben und findet in einer kleinen Gruppe mit max. 6 Personen statt.

Beginn: Montag, 06.01.2020, 17:00 – 19:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 2 Termine

Leitung: Uwe Hemmerling **Kurs-Nr.:** 100440

Smartphone und Tablet – Android-Basiswissen

Android ist das meistgenutzte Betriebssystem für mobile Geräte. In unserem Einsteigerkurs machen Sie die ersten Schritte im Umgang mit Ihrem Smartphone. Wir unterstützen Sie bei der Einrichtung, der Erstellung des obligatorischen Google-Kontos oder der Aktivierung bestimmter Funktionen. Sie erhalten einen detaillierten Überblick über die Benutzeroberfläche sowie wichtige grundlegende Einstellungsmöglichkeiten. Der Kurs wendet sich an Personen, die noch keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Smartphone haben und findet in einer kleinen Gruppe mit max. 10 Personen statt.

Beginn: Freitag, 20.09.2019, 14:30 – 16:45 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 2 Termine

Leitung: Dirk Jacob **Kurs-Nr.:** 100450

Nützliche Apps für den Alltag

Von der Fahrplanauskunft bis zum Kompass: Mit der richtigen App wird das Smartphone zum Universalwerkzeug.

Termin: 28.10.2019, 18:00 - 20:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 1 Termin

Leitung: Simone Strauß **Kurs-Nr.:** 590040

Unser Haus der Begegnung

mit integriertem Trauerkaffee



So individuell wie jeder einzelne Mensch ist, sollte auch die Trauerfeier ganz im Sinne und in Gedenken an die Persönlichkeit des Verstorbenen gestaltet werden.

Raum und Zeit für Ihre Trauer!

Haus der Begegnung

Karlsbrunner Straße 26 | 66333 VK - Ludweiler

Tel. (06898) 933 933



Hier erreichen Sie uns!

Moltkestraße 19 | 66333 Völklingen
Völklinger Straße 37 | 66333 VK - Ludweiler
...rund um die Uhr für Sie da!

Tel. (06898) 933 933

Gluckstraße 7 | 66836 Überherrn

Tel. (06836) 12 00

Bergstraße 23 | 66115 SB - Burbach

Tel. (0681) 99 26 881

www.avalon-bestattungen.de

EDV-Workshops – Android Specials

Immer informiert – Nachrichtendienste für das Smartphone

Nie war es leichter, aktuelle Infos zu beschaffen. Das Smartphone bietet viele Möglichkeiten, zu allen denkbaren Themen zeitnah informiert zu werden. An verschiedenen Beispielen zeigen wir, wie Sie mit Hilfe kostenloser Apps immer auf dem neuesten Stand bleiben.

Termin: Montag, 30.09.2019, 18:00 - 20:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 1 Termin

Dozent: Simone Strauß **Kurs-Nr.:** 590020

Wander- und Radtouren am Smartphone planen

Nie mehr den falschen Weg einschlagen, das wäre doch der Traum eines jeden Wanderers. Mit dem Smartphone lässt sich dies verwirklichen. Wie man mit dem Smartphone navigiert, eigene Touren aufzeichnet, Fotos und Infos hinzufügt und Mitfahrer/-wanderer findet, erfahren Sie hier.

Termin: Montag, 18.11.2019, 18:00 - 20:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 1 Termin

Dozent: Simone Strauß **Kurs-Nr.:** 590070



EDV-Workshops – Android Specials

Die Angebote **Android Specials** können mit Akademieausweis kostenfrei besucht werden.



Verkaufen und Einkaufen im Internet

Die Einkaufsgewohnheiten der Menschen haben sich verändert. Viele Dinge sind über den örtlichen Fachhandel gar nicht mehr erhältlich. Wie Sie sicher und preiswert im Internet einkaufen und bezahlen können, zeigen wir an diesem Abend. Wenn Sie vorher erst mal die Regale leeren müssen, lässt sich dies auch ganz einfach über das Internet lösen.

Beginn: Montag, 21.10.2019, 18:00 – 20:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 1 Termin

Leitung: Simone Strauß **Kurs-Nr.:** 590030

EDV-Workshops – Android Specials

Daten sichern und Datensicherheit auch am Smartphone

Gerade auf dem Smartphone speichern und verwalten wir sehr sensible Daten. Umso wichtiger ist es, diese vor unberechtigtem Zugriff oder Verlust zu schützen. Mit einigen Handgriffen und den richtigen Apps ist dies kein Problem. Wer hier vorsorgt, spart sich später eine Menge Ärger.

Termin: Montag, 04.11.2019 18:00 – 20:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 1 Termin

Dozent: Dirk Jacob

Kurs-Nr.: 590050



**Bestattungs-
Vorsorge:
Wichtiger denn je!**

Wir sind für Sie da:
Susanne Duchene & Team

Bestattungshaus „Friede“
DUCHENE GmbH
Bismarckstr. 36
66333 Völklingen

im Trauerfall  **(06898) 41000**

Friede
DUCHENE
SEIT ÜBER 100 JAHREN

www.friede-duchene.de

EDV-Workshops – Android Specials

Reisen, Flüge und Hotels buchen

Mit dem Smartphone hält man mittlerweile ein auch ein komplettes Reisebüro in Händen. Wie man die Qualität von Unterkünften checken und den günstigsten Preis für die Unterkunft finden kann, zeigen wir an diesem Abend.

Beginn: Montag, 11.11.2019, 18:00 – 20:15 Uhr

Ort: Altes Rathaus, 1 Termin

Leitung: Simone Strauß

Kurs-Nr.: 590060



Moderne Brillen

Kontaktlinsen-Studio

Spezialbrillen
für stark Sehbehinderte

**OPTIK
Mudrack**
Inh. Uwe Hoff

Globus-Passage • Rathausstraße 53 • Völklingen

Internet: optik-john-und-mudrack.de • Tel. 0 68 98-2 49 69

Kurse in Ludweiler



Zumba Gold® für Senioren

Speziell für sowohl ältere und aktive Menschen als auch für Menschen, die Ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten ist ZUMBA Gold entwickelt worden. Alle Elemente aus den klassischen ZUMBA®Kursen sind enthalten, werden speziell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer ausgerichtet.

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

Termin: Freitag, 13.09.2019, 16:00 – 17:00 Uhr

Ort: Haus der Vereine, Ludweiler, 12 Termine

Leitung: Anja Heinrich **Kurs-Nr.:** L100550

Kurse in Ludweiler



Gymnastik für Senioren

Beginn: Freitag, 20.09.2019, 9:30 – 10:30 Uhr

Ort: Haus der Vereine, Ludweiler, 12 Termine

Leitung: Petra Weiland **Kurs-Nr.:** L100541

Lustiges Gedächtnistraining

Beginn: Montag, 16.09.2019, 15:00 – 16:30 Uhr

Ort: Haus der Vereine, Ludweiler, 12 Termine

Leitung: Helene Hausinger **Kurs-Nr.:** L100361



Kurse in Ludweiler

Tai Chi für Anfänger

Beginn: Montag, 16.09.2019, 10:00 – 11:00 Uhr

Ort: Haus der Vereine, Ludweiler, 12 Termine

Leitung: Evelyn Oehrlein **Kurs-Nr.:** L100520

Tai Chi für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Beginn: Montag, 16.09.2019, 11:00 – 12:00 Uhr

Ort: Haus der Vereine, Ludweiler, 12 Termine

Leitung: Evelyn Oehrlein **Kurs-Nr.:** L100521



Sanfte Fitnessgymnastik zum Wochenbeginn

Beginn: Montag, 16.09.2019, 9:00 – 10:00 Uhr

Ort: Haus der Vereine, Ludweiler, 12 Termine

Leitung: Petra Weiland **Kurs-Nr.:** L801100

Welche Farben passen zu meinem Typ?

Beginn: Mittwoch, 09.10.2019, 14:00 – 17:00 Uhr

Ort: Haus der Vereine, Ludweiler, 1 Termin

Leitung: Rita Spurk **Kurs-Nr.:** L851012

Führung, Theaterfahrten

Stadtspaziergang

– Ein Streifzug durch die Geschichte Völklingens

Mittwoch, 25.10.2019, 15:00 Uhr

Die Führungen sind kostenfrei und für alle Bürgerinnen und Bürger offen.
Um Anmeldung wird gebeten: Tel.: 06898 / 132597.

Kurs-Nr.: 339010

Theaterfahrten der Seniorenakademie

Die Hochzeit des Figaro

Komische Oper in vier Akten von Wolfgang Amadeus Mozart

Aufführung: Sonntag, 15.09.2019

Kurs-Nr.: 100700

Die lustige Witwe

Operette in drei Akten, Musik Franz Lehár

Aufführung: Sonntag, 26.01.2020

Kurs-Nr.: 100710

Abfahrt: 13:45 Uhr, Busdepot Stadtwerke Völklingen

Begleitung: Christine Olbert

Entgelt: 35,00 €, bei Platzreservierung bitte das Entgelt für die Theaterkarte im VHS-Büro zahlen.



Studienfahrten

Studienfahrt nach Portugal

Rundreise von Porto nach Lissabon

Portugal, Land der Seefahrer und Entdecker, ist durch eine 1.000 km lange Küstenlinie geprägt. Die Reichtümer aus dem Handel mit Übersee und den Kolonien präsentiert sich stolz in prachtvollen und historischen Bauwerken.

Termin: 23.03.2020 bis 31.03.2020

Reisebegleitung: Christine Olbert



Ankündigung

Studienfahrt nach Paris

Termin: 3 Tage vom 18.06 – 21.06.2020

Die Studienreisen werden von einem zugelassenen Reiseunternehmen durchgeführt. Die VHS Völklingen tritt nur als Vermittler auf.

Studienfahrten

Zabern und das krumme Elsass

Der elsässische Schriftsteller René Schickele, war französischer Citoyen, deutscher Dichter und überzeugter Europäer. In dem reizvollen Städtchen Saverne besichtigen wir Orte seiner Kindheit. Daneben kommen aber auch andere Schriftsteller zu Wort. Außerdem sehen wir die faszinierenden romanischen Kirchen von St-Jean-Saverne und von Marmoutier u.v.m..

Sa. 19.10.2019, 7:00 Uhr

45,00 € Entgelt

Dozent: Dr. Stefan Woltersdorff

Kurs-Nr.: 310010

Weitere Infos im VHS-Büro!

Europahauptstadt Straßburg

Führung im Europäischen Parlament

Höhepunkt ist die Innenbesichtigung des Europäischen Parlaments mit Besuch des Parlamentariums und des Plenarsaals. Im Anschluss ist das Mittagessen in der Cafeteria eingeplant. Es bleibt noch Zeit, das Straßburger Münster und die Innenstadt zu besichtigen.

Do. 07.11.2019, 7:00 Uhr

45,00 € Entgelt

zzgl. 15,00 € Mittagessen

Dozent: Dr. Stefan Woltersdorff

Kurs-Nr.: 310020

Weitere Infos im VHS-Büro!



Jodelwanderung



Jodelwanderung mit kleinem Jodeldiplom

„Jodelrundwanderstrecke“ etwa 5 km durch den wunderschönen Warndt-wald mit 5 atemberaubenden „Jodelstationen“ zum Erlernen des beglückenden Bergrufes. Während der Wanderung gibt's eine Vesperpause mit „Lauge & Otto“ zur allgemeinen Stärkung. Danach ist die Prüfung zum erhofften Erhalt des verdienten „kleinen Jodeldiploms“!

Termin: Samstag, 12.10.2019, 11:00 – 15:00 Uhr

Treffpunkt: Jagdschloss Karlsbrunn

Leitung: Ilka Sauer & Cosima Dorn

Entgelt: 15,00 €

Kurs-Nr.: 801180

Anmeldeformular Seniorenakademie

Volkshochschule der Mittelstadt Völklingen

Altes Rathaus, 66333 Völklingen,

Tel. 06898/13-2597, Fax-Nr. 06898/13-2588



Verbindliche Anmeldung für das Semester 2/2019

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.

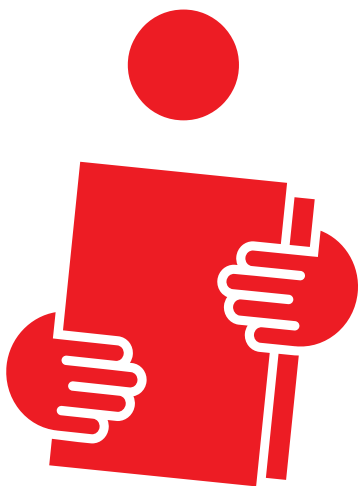
IBAN:

Abweichender E-Mail abw.
Kontoinhaber: Kontoinhaber:

Datum: Unterschrift:



Kredite im Griff ist einfach.



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

Wenn Ihre Sparkasse
alle Kredite zu einer
monatlichen Rate bündelt.

Warten Sie nicht und
sprechen Sie uns jetzt an.

Wenn's um Geld geht



Sparkasse
Saarbrücken